

Школа внетелесных путешествий представляет:

Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений

Михаил Радуга



**Методики набора групп
и их эффективного обучения**

WWW.AING.RU

*Школа внетелесных путешествий
и Исследовательский Центр Внетелесных Переживаний
(OOBE Research Center)
представляют:*

Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений

**Методики набора групп
и их эффективного обучения**

*Михаил Радуга
Версия I (июнь 2012г.)
WWW.AING.RU*

Оглавление

Введение	4
Сжатая версия	10
Часть 1. Формы обучения	43
Часть 2. Набор учеников и продвижение	87
Часть 3. Обучение	130
Дополнение	322
Полное оглавление	326

Обложка: SEGA

С предложениями по переводам и изданиям данной и прочих книг М.Радуги
обращаться по почте aing@aing.ru

Обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям – это успешность, возможность легко и интересно зарабатывать хорошие деньги, путешествовать с семинарами по всему миру, обретать полезные знакомства и связи. Это самое модное и перспективное направление саморазвития. Присоединяйтесь к нему и начните менять мир вместе с нами! Может быть, это ваше предназначение?

После многих лет экспериментальной работы, мы открываем отработанные на тысячах учениках методы сверхэффективного обучения. Этот альтруистический поступок обусловлен созданием мотивации развития данной области третьими лицами. Когда-то этому обучали единицы, но теперь это может качественно сделать любой человек, даже если он сам не имеет особого практического опыта!

Введение



Что это?

Перед вами постоянно обновляемая инструкция для преподавания внетелесных переживаний и осознанных сновидений, выведенная на практике экспериментального обучения тысяч людей в нескольких странах мира. Данная инструкция настолько выточена, что гарантирует результат не менее чем в 25-30% от всех попыток учащихся-новичков, даже если сам преподаватель не имеет опыта. По факту это означает, что до 50% учеников и более будут переживать внетелесное ощущение или осознанное сновидение уже к следующему дню после первого занятия.

Для кого?

Для всех, кто хочет обучать внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям своих друзей, родственников или групп людей.

Для тех, кто хочет просто нести эту идею в массы и для тех, кто хочет на этом зарабатывать, причем действительно большие деньги.

Для тех, кто уже имеет группы людей, обучаемых иным практикам, чтобы дать им новые знания, и для тех, кто посвятит работу только данному феномену.

Наша цель – сделать феномен нормальным и повседневным для современной цивилизации. Наличие большого количества людей, заинтересованных в его распространении, может облегчить нашу задачу в разы. Кроме того, свободное наличие подобной инструкции позволит перестать дискредитировать феномен тем лицам, которые пытались его преподавать, не имея должных знаний. Без каких-либо обязательств, хотя упоминание источника информации желательно, просто берите и как можно более дословно следуйте нашим инструкциям, и вы измените жизнь многих людей, дав им то, о чем они всегда мечтали – возможность жить в двух мирах.

Феномен



Согласно современной научной точке зрения, внетелесные переживания, осознанные сновидения, а также целый ряд других схожих явлений, при которых человек полностью себя осознает, но не чувствует физического тела, являются формой одного и того же диссоциативного феномена. В данной книге он именуется «фазой» или «фазовым состоянием», чтобы объединить все входящие в него явления одним термином: практик феномена – «фазер»; практиковать феномен – «фазить». Утрировано, физиология явления описывается активизацией лобных участков мозга на фазе быстрого сна (REM sleep). При этом у человека возникает кажущееся разделение с физическим телом и крайне яркие ощущения восприятия, часто значительно превосходящие повседневную реальность. Человек также может ходить, видеть, слышать, трогать и даже есть, испытывать боль, наслаждение и многое другое.

Это явление имеет сотни направлений прикладного использования, начиная от получения информации,

самолечения, развития творчества, путешествий и заканчивая встречами с умершими, реабилитацией для инвалидов, альтернативой компьютерным развлечениям, реализацией желаний и мн.др.

По разным оценкам, в яркой форме с явлением сталкивается хотя бы раз в жизни около 80% людей, в поверхностных формах – почти каждый человек, причем часто. С каждым годом совершенствуются познания, позволяющие любому человеку контролировать это необычное состояние, входя в него практически каждый день. Во многих мистических и религиозных течениях данная практика является высшей формой развития или конечной целью. Например, во многих восточных традициях данная практика позволяет добиться конечной цели – прекращения реинкарнации за счет контролируемого умирания, что возможно только при овладении техниками входа в фазовое состояние.

Доверие

Данная работа отражает колоссальный опыт обучения тысяч людей феномену внетелесных переживаний и осознанных сновидений, помноженный на многолетнее изучение данного явления. Каждое слово и утверждение в данной книге является результатом реальной и кропотливой работы, а не пустых идей и теорий. Именно поэтому залогом успешного использования данных методик является исключительное следование проверенным инструкциям. Только так гарантируется результат. Если здесь написано, что что-то делать нужно так или так, то это означает, что именно так оно работало в большинстве раз на тысячах людей. Если здесь что-то не написано или написано, что лучше это не делать, то это не работало или плохо работало на тысячах людей. Если вы взяли в руки данную книгу, то нужно сконцентрироваться только на выполнении инструкций из нее, а не чем-либо иным. Именно этот и только такой подход гарантирует результат.

Эффективность

Используя классическую форму обучения в виде трехдневного семинара, благодаря этой книге можно добиться переживаний выхода из тела или осознания во сне у 75% от группы и более. В худших случаях этот показатель может быть на уровне 35-40%, а в самых лучших случаях он может доходить до 90% и более, в зависимости от численности групп, формы обучения и качества соблюдения инструкций. В реальности, нужно только заставить людей делать верные попытки, и тогда каждая третья, четвертая или пятая из них будет обязательно результативной. Так или иначе, даже показатель эффективности в 35% является удивительным, не говоря о большем, так как само явление в широких массах людей до сих пор считается невозможным, придуманным, крайне сложным в освоении, требующим многих лет тренировок и подготовок. Используя же эту книгу, бывает, уже на второй день половина учеников это переживает вопреки всем существующим предрассудкам и недоверию в обществе.

Ответственность

Автор предупреждает: читатель использует инструкции из данной книги на свой собственный страх и риск, полностью неся всю ответственность за свои действия. При корректном использовании инструкций практика внетелесных переживаний и осознанных сновидений не приносит вреда физическому и психическому здоровью. Однако, в связи с невозможностью проверять и контролировать качество и последовательность использования инструкций из данной книги, всю ответственность за применение описанных методов и алгоритмов несет использующий их читатель.



*Михаил Радуга
Основатель Школы внетелесных путешествий
и Исследовательского Центра
Внетелесных Переживаний
(OOBE Research Center)
19 июня 2012*

Сжатая версия

Прочти за один раз, как набирать группы и эффективно обучать внетелесным путешествиям и осознанным сновидениям, а затем начинай действовать прямо сегодня!



Поиск помещения

Помещение нужно искать и бронировать за 3-4 недели до даты начала мероприятия, учитывая время, необходимое для набора группы, и типичную сложность найти подходящий зал на ближайшее будущее.

Для самой простой и эффективной формы обучения – трехдневного семинара по внетелесным путешествиям – нужно найти помещение на пятницу (19:00-22:00), и следующие за ней субботу и воскресенье (14:00-18:00). Для первого семинара помещение должно вмещать от 15-20 человек, сидящих на стульях. В помещение должен быть флип-чарт (доска для письма) и оно должно быть по возможности тихим. Чем ближе помещение к центральным частям города, тем больше людей будет на семинаре и тем удобней им будет до него добираться.

Для поиска такого помещения нужно акцентировать внимание на объявлениях и рекламе о конференц-залах, залах

для тренингов и залах для семинаров. Подобные услуги легко найти в интернете и в газетах с объявлениями. Особое внимание стоит обращать на различные школы по саморазвитию (йога, биоэнергетика, мотивация, самопознание и т.д.), где есть не только нужное по атмосфере помещение, но и подходящая аудитория. Связавшись с агентом или арендодателем, нужно уточнить стоимость, свободные подходящие даты, вместительность, место положения, а также договориться о времени личного просмотра помещения. Если после личного посещения вы убедились, что зал подходит, его нужно бронировать, внося полную оплату, частичную оплату или договорившись оплатить по факту проведения мероприятия.

Набор учеников

Перед набором учеников нужно определиться с местом проведения мероприятия и его стоимостью. Стоимость посещения трехдневного семинара должна в среднем составлять от 5% до 20% среднемесячного дохода по региону. Нужно рассчитать так, чтобы даже при минимальном количестве людей мероприятие хотя бы окупило само себя (аренда + реклама). При качественной организации мероприятия, стоимость может быть от трети среднемесячного дохода, а группы по несколько десятков человек, что за один семинар может принести годовой доход или новую машину. Все это должно мотивировать заниматься распространением знаний о внетелесных переживаниях и осознанных сновидениях.

Затем нужно создать сайт под мероприятие или просто страницу на бесплатных хостингах или в социальных сетях. Обязательно нужно описание семинара в интернете, где люди смогут узнать подробности или случайно на него забрести.

Как только создан сайт, а место и стоимость мероприятия определены, можно приступать к поиску учеников с помощью нескольких из наиболее простых методов:

- рассказать всем знакомым о проведении семинара (бесплатно);
- размещение рекламных сообщений на локальных сайтах и форумах (платно/бесплатно);
- рассылка приглашений в социальных сетях и по электронной почте (бесплатно);
- использование контекстной рекламы в интернете (платно);
- размещение объявлений в тематических центрах и магазинах (платно);
- расклейка объявлений на улице (платно/бесплатно);
- публикация платных рекламных модулей в местных СМИ (платно);
- договориться с людьми и организациями, имеющими базу контактов клиентов подходящей тематики (платно/бесплатно);
- раздача объявлений на близких по тематике мероприятиях, например, на семинарах по саморазвитию (платно/бесплатно);
- реклама на местном ТВ (платно);
- связаться с редакциями местных газет и телепередач с предложением рассказать о мероприятии и феномене (бесплатно);
- отправить пресс-релизы о мероприятии в местные СМИ и информационные агентства (платно/бесплатно).

Объявления должны содержать контакты, место, дату и время проведения мероприятия. Желательно, чтобы они содержали ссылку на сайт, где можно узнать подробности. Для привлечения внимания, большая часть объявления должна содержать легкоузнаваемые понятия, так или иначе имеющие отношения к тематике, которые привлекут заинтересованных в семинаре: **ВЫХОД ИЗ ТЕЛА**, **ОСОЗНАННЫЕ СНЫ**, **АСТРАЛ** и т.д. Если позволяет размер объявления, можно кратко упомянуть прикладную сторону явления: получение информации,

самолечение, встречи с умершими, путешествия, развитие творчества и т.д. Однако объявления не должны быть слишком насыщены информацией и содержать много текста.

Преподаватель

Организатор семинара может проводить его сам, а может нанять другого человека. Ведущий семинара просто должен дословно следовать инструкциям из этой книги, чтобы у слушателей были реальные результаты, причем, уже после первого же занятия. Желательно, чтобы преподаватель имел хотя бы какой-то личный опыт, чтобы лучше передавать знания. Чем больше опыта, тем проще будет объяснять и тем меньше будет в этом ошибок.

День 1: введение и мотивация

Пятница, 18:40. Пока группа собирается, чтобы снять напряжение и лучше познакомиться со всеми участниками, преподаватель может опрашивать каждого вновь пришедшего о его опыте, если он имеется.

Пятница, 19:10. Вначале необходимо глубже познакомиться с людьми, кратко им описать предмет семинара и его структуру, а затем максимально замотивировать к применению техник.

Представление. Расскажите немного о себе, своих достижениях, почему вы этому решили обучать, какова роль явления в вашей жизни.

О феномене фазовых состояний. Начните с того, что это нормальное явление. Для этого попросите следующее: «Если у вас хотя бы раз в жизни был опыт выхода из тела, поднимите руку». Точно так же спросите про осознание во сне, сонный паралич, ложные побуждения. От трети и более группы всегда будет поднимать руки, что доказывает распространенность

таких вещей. После этого опроса скажите, что речь пойдет о контроле того самого феномена, за которым стоят подобные явления. То есть о фазе, фазовом состоянии (терминологию преподаватель может выбрать свою), которое объединяет любое явление, в котором при сохранении сознания человек находится вне восприятий физического тела. При этом полученные фантомные ощущения человека могут быть еще более яркими, чем физические: он может видеть, ходить, трогать, чувствовать боль и любые другие ощущения. Постарайтесь привести пример из собственного опыта или зачитать отрывок из личных опытов из книги «Школа внетелесных путешествий», характерно описывающий яркость и необычность ощущений.

Цели семинара. Объясните, что цель семинара заключается в том, чтобы за два дня большая часть группы смогла научиться входить в фазовое состояние и все участники поняли, как это делается.

Структура семинара. Объясните людям, как именно все будет происходить. День 1: самый простой не прямой метод, осуществляемый на пробуждении и позволяющий получить опыт в несколько попыток, на следующий же день. День 2: совместный анализ попыток и сбор результатов; дополнительные технические знания; углубление и удержание состояния; применение феномена за счет получения информации. День 3: совместный анализ попыток и сбор результатов; дополнительные технические знания; прямые техники, осуществляемые без предварительного сна; применение феномена за счет влияния на физиологию (самолечение). Реальная практика будет происходить в домашних комфортных условиях между занятиями. На занятиях будет только теоретическая подготовка и некоторая тренировка.

Зажгите желание людей пробовать техники. Дайте людям понять, что это самое необычное явление, которое они только могут освоить. Это чуть ли не единственная способность из разряда «экстрасенсорных», которая реально достижима в практике. Существует большое количество направлений, где это

можно применять в реальной жизни. Перед их перечислением, попросите слушателей сразу выбрать один наиболее интересный пункт, чтобы они попробовали его осуществить, как только попадут в фазу (выйдут из тела):

- краткое получение информации (спросить у объектов);
- краткое влияние на физиологию (выпить в фазе таблетку);
- путешествия по Земле, космосу, времени;
- встречи с родственниками, умершими, знаменитостями;
- развитие творчества;
- реализация желаний;
- реабилитация инвалидов;
- альтернатива компьютерным развлечениям.

Не забудьте еще раз отметить, чтобы люди выбрали что-то интересное лично для себя, как для плана действий в фазе. Это будет их второй пункт. Первым пунктом, как только ученики попадут в фазу, они должны найти зеркало и посмотреть в него. Это обязательно для всех. Второй пункт у каждого свой.

День 1: не прямой метод

Пятница, 19:45. Время непосредственного начала обучения. Сразу отметьте, что во время семинара вы не будете говорить о техниках осознания во сне, так как это все равно случится спонтанно и будет причиной 20-40% всех результатов. О методах выхода из тела без предварительного сна, то есть прямых, вы будете говорить в другой день. А сегодня самое простое – не прямой метод, открывающий дорогу к явлению любому человеку всего с нескольких попыток.

1. Введение в не прямой метод. Это технические действия, осуществляемые фазером на фоне пробуждения от сна. Эти техники крайне просты в силу того, что на фоне

пробуждения человек физиологически уже находится в нужном состоянии, которому лишь нужны некоторые корректировки. При верной практике данного метода, можно достичь внетелесных переживаний в 90% всех попыток и более.

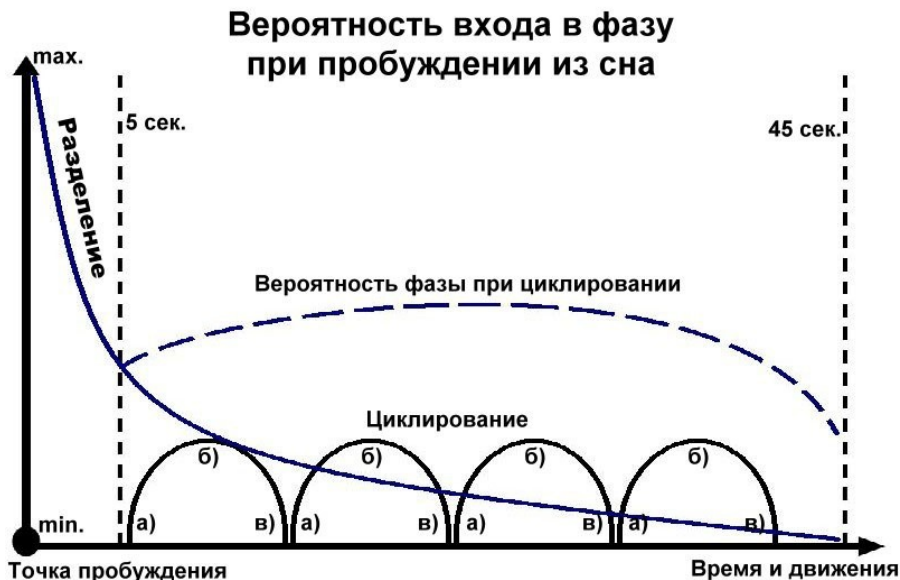
2. Когда делать попытки. Для всех, кому не нужно будет завтра рано вставать, должен быть обязателен отложенный метод, когда практик ложится спать в полночь, по будильнику встает в 6:00, 5-50 минут что-то делает, снова ложится спать на как можно более долгий промежуток времени, используя каждое возникшее пробуждение. Подобное прерывание сна вызывает множество пробуждений в оставшийся промежуток времени, что позволяет сделать много попыток всего за одно утро. Если у кого-то не будет возможности применять отложенный метод, то они могут ловить любые ночные или утренние пробуждения. Кроме того, если у кого-то будет возможность использовать дневной сон до второго занятия, то пробуждение после него также очень эффективно для практики.

3. Создание намерения. Важнейшим пунктом в алгоритме действий является намерение просыпаться и пробовать техники, которое создается перед засыпанием, пробуждение после которого планируется использовать. Поэтому, когда практик ложится снова спать после пробуждения в 6:00, он создает внутреннюю установку проснуться и пробовать техники. Чтобы намерение было сильнее, как раз понадобится мотивация: план действий (дойти до зеркала и что-то свое очень интересное). Такое намерение должно создаваться перед каждым новым засыпанием после 6 утра. Например, практик создал намерение и уснул в 6:07, проснулся где-то в 7:13, тут же попробовал техники, получилось/не получилось, но он снова создает намерение, чтобы попробовать при следующем пробуждении и т.д. Намерение также должно включать желательность пробуждения без движения, хотя, если оно будет происходить, попытки обязательно нужно делать.

4. Во что бы то ни стало. Дайте людям понять, что в абсолютном большинстве случаев они уже будут просыпаться в

нужном состоянии – это и есть секрет простоты непрямого метода. Следовательно, в большинстве случаев, не нужно расслабленных и пассивных действий. Нужно, наоборот, ломиться из тела, пытаться из него выбраться с помощью техник во что бы то ни стало. Нужно будто вживаться в выполняемые техники, нырять в ощущение их выполнения всем своим существом. Каждое действие должно осуществляться крайне агрессивно, с напором, с огромной долей уверенности, что прямо сейчас все получится. Если вы упустите этот момент, ваши ученики просто не будут дожимать даже выигрышные ситуации.

5. Введение в циклы не прямых техник. На данном этапе вы должны объяснить принцип работы не прямых техник на примере одного пробуждения. Нарисуйте диаграмму циклов не прямых техник, а затем наглядно и пошагово объясните каждый пункт.



6. Разделение. В первые 3-5 секунд после пробуждения практик должен активно перебирать техники разделения, так как он может сразу находиться в нужном состоянии. Тут нужно

будет сделать отступление по поводу техник разделения. Самые распространенные из них: вставание, выкатывание, взлет. Объясните людям, что не стоит задумываться о том, как именно разделяться. В реальности это выглядит как обычное движение, как будто ты просто встаешь, скатываешься с кровати или взлетаешь. Ты сам, твое воспринимаемое тело, а не некое непонятное эфирное/астральное тело. Поэтому не надо ничего придумывать или задумываться. Нужно, как обычно, попытаться встать, стараясь не напрягать физическое тело, пытаясь это сделать во что бы то ни стало, прямо сейчас.

Если разделение удалось, нужно осуществлять план действий: найти зеркало, и затем личная цель.

7. Чередование техник. Если разделение не получилось, в течение минуты нужно циклировать 2-3 техники, пока какая-то из них не сработает, в случае чего можно будет снова пробовать разделение. Теперь нужно будет сделать отступление по поводу техник. Их огромное количество. Однако в рамках семинара достаточно дать на выбор 4 наиболее легких и доступных в объяснении техники. Ученики должны выбрать 2-3 наиболее удобных из них:

Вращение. После попытки разделиться, в течение 3-5 секунд практик пытается представляемо или в ощущениях закрутиться вокруг своей продольной оси. Если ощущение вращения возникает – нужно снова пробовать разделиться (вставание, выкатывание, взлет и т.д.). Если разделение после вращения не вышло, нужно вернуться к вращению и усилить его, а затем снова пытаться разделиться. Этот маневр можно повторить несколько раз, то есть технику можно делать хоть всю минуту. Если ощущение вращения не возникает за 5 секунд вообще, техника меняется на другую. Главная особенность техники заключается в раздражении вестибулярного аппарата. Не нужно пытаться визуализировать изображение вращения себя или

комнаты вокруг. Нужно самому попытаться возвращаться во внутренних ощущениях. Процесс облегчается с помощью поворота глаз в нужную сторону, не открывая их.

Наблюдение образов. Допустим, вращение не принесло результата за 5 секунд, в этом случае практик в течение 3-5 секунд должен вглядываться в пустоту перед глазами, пытаясь увидеть какие-либо изображения. Если за это время он начинает что-то видеть (любое изображение, пусть даже смутно), он может попробовать разделить. Если разделение не получается, он должен вернуться к наблюдению образа, сделать его четче и снова попытаться разделить и т.д. Если же за первые 3-5 секунд изображения не было, то техника меняется на другую. Главным принципом при выполнении данной техники является видение самостоятельно появившегося образа перед глазами, а не созданного воображением. Это не визуализация, а наблюдение. Для этого нужно просто вглядываться в пустоту перед глазами. Если изображение возникает и стоит цель сделать его четче, реалистичнее, то нужно расфокусированно смотреть, будто сквозь него, за него, от чего оно будет стабильнее и более ярким. Стоит иметь ввиду, что иногда практика просто засасывает в образ. В этом случае это уже фаза, и разделяться не надо.

Техника плавания. Если предыдущая техника не сработала, практик в течение 3-5 секунд должен начать активно представлять, воображать какое-либо движение: плавание, бег, вращение руки в плече, кручение педалей и т.д. Если за 3-5 секунд представляемое ощущение вдруг становится или начинает становиться реальным ощущением, заменяя физическое восприятие – это сигнал к попытке разделить вставанием, выкатываем или взлетом. Если разделение не удастся, то нужно вернуться к ощущениям движения, усилить их, снова попытаться разделить и т.д. Если же изначально за 3-5 секунд

никаких необычных ощущений не возникло, то техника меняется на другую. Как и во многих других техниках, огромную роль в проявлении данной техники играет желание во что бы то ни стало почувствовать необходимые ощущения, будто вживаясь в воображение, пытаюсь его почувствовать. Часто во время выполнения этой техники практиков сразу засасывает в какое-либо место в фазе. В этом случае не нужно искать способ разделиться, так как это уже произошло.

Визуализация рук. Если предыдущая техника не проявила себя с самого начала, то практик в течение 3-5 секунд с усилием начинает представлять, что трет свои ладони в 5-10см напротив своего лица, чуть выше уровня глаз, пытаюсь их реально увидеть, почувствовать, услышать звук трения, или все вместе. Если одно или несколько из ожидаемых ощущений возникает, нужно пытаться разделиться, начиная движения с полученных ощущений, как и при других техниках. Если это не получается, нужно усилить яркость ощущений и снова пытаться разделиться и т.д. Если за первые 3-5 секунд никаких ощущений не возникает вовсе, техника меняется на другую.

8. Циклы. Порядок техник неважен. Главное, чтобы ученики выбрали 2-3 техники и просто их чередовали на пробуждении. Как только что-то срабатывает, пора попробовать разделяться, а затем мчаться к зеркалу и осуществлять свою личную цель. К примеру, практик выбирает техники вращения и визуализации рук. Он просыпается и пытается разделиться, что у него не получается. Затем он делает технику вращения, но так как никаких необычных ощущений не возникает, через 5 секунд он приступает к визуализации рук, представляя, будто потирает их перед лицом с закрытыми глазами. Так как эта техника тоже не работает, он снова приступает к вращению и снова его меняет через 5 секунд, ввиду отсутствия проявлений. Он снова пробует

визуализацию рук и через пару секунд понимает, что не просто их пытается увидеть и почувствовать перед собой, а уже реально их видит. Он тут же пробует разделиться, начиная движения с полученных ощущений фантомных рук, но у него не получается. Тогда он пытается четче увидеть и почувствовать руки, еще сильнее их рассматривая и потирая, а затем встает из физического тела и сразу быстро идет к зеркалу в коридоре, смотрит в него и далее осуществляет свою личную задачу: слетать на Марс, например.

Смысл в том, чтобы выполнять не менее 4 таких циклов из техник, но и чтобы все это вместе не занимало более минуты. Ученики упрямо будут делать по 1-2 цикла и поэтому им нужно многократно повторять необходимость использования не менее 4 циклов, даже если ни при одном из них техники себя не проявляют. Это значительно увеличивает общую эффективность, так как более половины результатов приходит после 1 цикла. Естественно, как только какая-то техника срабатывает, практик останавливает внимание только на ней и работает с ней до тех пор, пока не получится попасть в фазу. То есть, не нужно менять сработавшую технику.

9. Очередное засыпание с намерением. Если после 4 циклов или одной минуты практик понимает, что у него ничего не получается, то самым лучшим действием будет снова попытаться заснуть, создавая намерение и мотивацию проснуться в следующий раз и попробовать заново.

10. Дополнения. Следует добавить – ученики часто будут просыпаться и забывать, что именно им нужно делать. В этой ситуации они должны делать хоть что-нибудь, что вспомнят. Это гораздо лучше, чем терять мгновения, вспоминая четкий алгоритм действий. Также иногда они будут просыпаться, и им будет казаться, что они проснулись слишком ярко, и поэтому не имеет смысла что-то пробовать. Такое ощущение должно полностью игнорироваться: если ты проснулся – пробуй, чтобы тебе ни показалось. Если ученики будут просыпаться все время на движении, то им можно начинать непрямой метод сразу с

циклирования техник, а не с попытки разделения. Иногда практикам по утрам мешает яркий свет или много отвлекающих звуков. В этом случае, встав в 6 утра, можно использовать беруши и маски для сна, ложась снова. Это значительно продлит сон и его глубину.

Пятница, 20:50. После завершения данного блока рекомендуется сделать перерыв на 20 минут, чтобы люди могли отдохнуть, выпить чай/кофе, сходить в туалет, познакомиться и пообщаться друг с другом, купить какую-то дополнительную обучающую и прочую продукцию.

День 1: отработка и закрепление знаний

Пятница, 21:10. Теперь стоит задача закрепить не прямой метод в практике и теории, чтобы ученики пошли домой с предельно отточенной и понятной программой к действиям, которые им предстоят ночью и утром.

Отработка техник. Уже кратко объясненные не прямые техники вращения, наблюдения образов, плавания и визуализации рук теперь нужно отработать, чтобы люди поняли, как это должно выглядеть в практике. Попросите людей сесть удобней (или лечь, если есть возможность), расслабиться, закрыть глаза, а затем выполнять ваши инструкции:

Вращение. Попросите людей представляемо вращаться вокруг своей продольной оси только в левую сторону. Пусть они при этом поворачивают глаза в эту же сторону. Через несколько секунд попросите их попытаться представить вестибулярный поворот в правую сторону, поворачивая глаза в эту же сторону, не открывая их. Акцентируйте внимание, что нельзя ничего пытаться увидеть. Нужно создавать внутреннее ощущение вращения. Затем снова в левую сторону и, чуть позже, опять в правую. Сделайте так несколько раз и попросите в течение минуты-двух это делать

самостоятельно. Пока они это делают, отмечайте, что тем, у кого получается представить внутренний поворот и вестибулярно его почувствовать, нужно пытаться ускорять вращение. Если у кого-то получается только на четверть или наполовину, то они просто должны попытаться докрутиться. Если у кого-то вообще не получается, то не нужно расстраиваться, а продолжать пробовать.

Наблюдение образов. Для отработки данной техники желательно, чтобы в помещении было темно. Попросите учеников вглядываться в пустоту перед закрытыми глазами, не пытайтесь ничего увидеть, но фиксируя любые изображения, которые будут появляться. Пусть они пытаются удерживать появляющиеся картинки расфокусированным зрением. Большая часть отработки техники должна осуществляться самостоятельно и в тишине. Периодически информируйте, что цель – удержание изображений и делание их реалистичнее. Если они расплываются или быстро меняются, то это признак фокусировки зрения на них. Если они не появляются вообще, то в этом нет ничего плохого, так как это просто тренировка, а в реальной практике это может сработать.

Техника плавания. Попросите людей как можно более ярко и достоверно в ощущении представить, что они плывут. Пусть они пытаются почувствовать все мелочи этого движения, будто вживаясь в него. Попросите их ускорить воображаемое движение. Через полминуты попросите их с таким же напором представить, что они бегут. Затем также отработайте вращение руки в плече и кручение педалей, как ногами, так и руками. Затем быстро повторите все действия, акцентируя внимание на попытки их почувствовать во чтобы то ни стало и скорости движения. После этого попросите определить самое понравившееся движение и дайте минуту на его самостоятельную отработку.

Визуализация рук. Сначала попросите поднять физические руки чуть выше уровня глаз, в 5-10 см. от них. Пусть люди начнут их тереть друг о друга, будто согреваясь. Они должны запомнить все эти ощущения, всматриваясь в свои руки. Затем все должны опустить руки, закрыть глаза и начать делать то же самое, но воображаемо. То есть, попросите их теперь представить, что они также подняли руки на уровень лба, что они также их с силой быстро трут, и что они также их разглядывают и слушают звук трения. Ученики должны как можно более ярко представить это действие. Попросите их ускорить трение и повысить концентрацию всматривания в воображаемые руки. Подождите немного и снова попросите ускориться. Дайте им минуту на самостоятельную отработку техники, чтобы запомнить ощущения ее выполнения.

В общем, отработка любой техники должна занимать не более 3-4 минут. Затем нужно спросить об ощущениях, которые возникали во время ее выполнения, и ответить на все вопросы, которые возникли во время этого процесса.

Имитация пробуждений. В самую последнюю очередь имеет смысл закрепить все знания путем полной имитации пробуждений. Ваши слова должны выглядеть приблизительно следующим образом:

«Как будто мы встали в 6 утра, походили немного и снова легли спать. Мы создаем намерение, что проснемся, стараясь не двигаться, и сразу будем пробовать выйти из тела, чтобы дойти до зеркала и осуществить свой личный план действий. Будто мы засыпаем... Спим... Спим... Спим... Вдруг мы просыпаемся и тут же пытаемся во что бы то ни стало выкатиться из тела... Взлететь... Встать, не напрягая мышц... Не получилось. Вращение. Во что бы то ни стало пытаемся раскрутиться... Не получается. Техника плавания... Агрессивно пытаемся почувствовать, будто плывем или любое другое движение... Не

получается. Снова вращение... Активно, агрессивно, прямо сейчас пытаемся получить ощущения вращения... Не получается. Техника плавания... Во что бы то ни стало пытаемся почувствовать какое-либо представляемое движение... Не получается. Снова вращение... Активно, быстро... Не идет. Техника плавания... Прошло 4 цикла. Как будто так ничего и не заработало. Мы думаем, что в этом нет ничего страшного и решаем заснуть, а затем проснуться и попробовать все еще раз. На следующий раз мы будем пробовать с техниками наблюдения образов и визуализации рук...»

Чтобы лучше усвоить и понять действия, 2-3 пробуждения нужно имитировать под детальную диктовку преподавателя. 2-3 имитации должны быть абсолютно самостоятельные. Ваша задача при самостоятельных отработках дать сигнал началу пробуждения и завершению минуты. Как видно, и это обязательно стоит отметить вслух, идет имитация неудачных попыток, будто ни одна техника не работает. В реальной попытке, как только какая-то из техник начинает работать, нужно на ней пробовать разделяться, а если не получится, то усиливать ощущения от этой же техники и снова пробовать разделяться.

Примеры. Используя свой личный опыт и опыты практиков из книги «Школа внетелесных путешествий», приведите несколько примеров входа в фазу непрямым методом, стараясь отслеживать циклирование. Если у кого-то из группы уже есть опыт, он может кратко рассказать, как именно за счет перебора разных техник у него получалось попасть в фазу на пробуждении.

Завершение занятия. Пятница, 22:00. Буквально за одну минуту в тезисах повторите главные моменты, начиная с прикладного применения и заканчивая циклами. Еще раз обязательно отметьте, что если в течение ночи и утра кто-то осознает себя во сне, то это тоже фаза, и нужно сразу после этого искать зеркало, а не пытаться разделить с телом. При выполнении техник, по сути, нужно просто добиться любого

необычного ощущения – на пробуждении это всегда признак фазы. Также отметьте, что для того, чтобы пережить самое удивительное переживание, которое только способен пережить человек, нужно всего лишь теперь самостоятельно выполнять отработанные инструкции в нужный момент. Теперь все зависит от самих людей. Главное – просто делать попытки.

День 2: совместный анализ попыток и дополнительные знания

Суббота, 14:00. Всю первую половину субботнего занятия нужно потратить на анализ попыток каждого из участников (в зависимости от объема группы). Стоит цель собрать результаты, указать на ошибки, научить искать ошибки. Также потребуются некоторые технические поправки и уточнения.

Совместный анализ. Выберите из группы по два участника, желательно противоположного пола, посадите их на стульях перед группой. Назначьте одного из них «преподавателем» и попросите его расспросить второго участника о его попытках, найдя в них все ошибки, недочеты и ответить на возникшие у него вопросы. Если «преподаватель» не может найти ошибку или ответить на вопрос, просите это сделать рассказывающего опыт. Если он не способен, обращайтесь к группе. Если группа также не способна на это, то только тогда, в последнюю очередь, сами указывайте на ошибку или отвечайте на свой же вопрос. Такой подход заставляет людей думать, что впоследствии умножает качество их попыток. Как только «ученик» рассказал свой опыт, они меняются ролями с «преподавателем». Если группа очень большая и невозможно опросить всех, то лучше выводить на опрос только желающих.

Добивайтесь технической детальности в описании попыток. Это позволит лучше видеть совершенные ошибки. Как правило, они кроются в простом игнорировании обязательных элементов алгоритма.

Типичные ошибки. 90% ошибок всегда повторяются. Они хорошо известны и вам останется только выявить их наличие и добиться того же от участников семинара:

- Попытка сразу на засыпании после 6 утра, вместо засыпания с намерением;
- Забывание создать намерение на использовании пробуждений при засыпании после 6 утра;
- Отсутствие попытки на пробуждении из-за движения, ощущения яркого пробуждения;
- Отсутствие агрессии, уверенности, «во что бы то ни стало», вживания в технику, чтобы она работала;
- Забывание о разделении на пробуждении;
- Неоправданная смена рабочей техники;
- Затягивание нерабочей техники, когда ее нужно менять через 5 секунд;
- Несовершенство даже попытки разделить при рабочей технике или долгое откладывание этого момента;
- Забывание/игнорирование плана действий после разделения.
- Невыполнение минимальных 4 циклов техник, если ничто не работает;
- Выполнение попытки более минуты, вместо спокойного засыпания с намерением использовать следующее пробуждение;
- Попытка вернуться в тело и игнорирование плана действий при осознании во сне;
- Отсутствие интересного плана действий, мотивации;
- Избыточный анализ ситуации и действий, вместо концентрации на них.

Типичные проблемы. Во время выполнения попыток ученики столкнутся с несколькими проблемами, которые не обсуждались на первом занятии, ввиду слишком большого

объема информации. Разбор этих моментов может существенно улучшить результативность к воскресенью.

Не мог заснуть после 6 утра. Решения: уменьшить первый интервал сна с 6 до 4,5-5 часов; меньше бодрствовать и делать активных действий после пробуждения по будильнику.

Не было пробуждений после 6 утра. Решения: продлить первый интервал сна с 6 до 7-7,5 часов; больше бодрствовать и совершать активных действий после пробуждения по будильнику; создавать лучше намерение и мотивацию при повторном засыпании.

Техники не работают и полностью пробуждают. Решения: вживаться в техники, стараться перекинуть свои ощущения в них, а не выполнять техники «для галочки»; вместо агрессии и напора, наоборот, расслабиться и даже осуществлять техники, будто бы засыпая с их помощью, отчего они в любом случае начинают работать; меньше анализа, но больше концентрации на действиях; больше уверенности, что прямо сейчас все получится.

Засыпание на техниках. Решения: больше агрессии и активности; больше концентрации на действиях; более частая смена техник, если не работают; раньше пробовать разделиться при первых признаках проявления техники; дольше спать перед пробуждениями с попытками.

Техники работают, но слабо. Решения: вместо агрессии и напора, наоборот, расслабиться и даже осуществлять техники, будто бы засыпая с их помощью; отвлечение на пассивные техники, вроде наблюдения образов, и снова возвращения к плохо работающей технике; больше концентрации на полученных ощущениях и «заныривание» в них.

Не получается разделиться при рабочей технике. Решения: просто встать, как обычно, не

задумываясь, как и чем, а тем телом, которое ощущается; разделяться, начиная с тех ощущений, которые были получены от техник; представление себя разделенным посреди комнаты, отчего ощущения перетекают в представление; сразу применение техник перемещения, концентрацией на нужном месте.

Частичное разделение. Решения: во что бы то ни стало разделить до конца, будто вылезая из себя, при этом успех освобождения от тела будет прямо пропорционален усилию и сопротивлению.

Нераспознанный успех (нет тела на кровати, будто сон). Решения: нельзя проверять, в фазе ты или нет, наличием тела на кровати – оно не обязательно там будет после разделения; фаза – это когда есть сознание и понимание, что ты вне ощущений физического тела, поэтому не стоит обращать внимание на нестыковки в пространстве.

Слабые ощущения, полуосознанность и короткое нахождение в фазе. Решения: углубление и удержание фазы, что как раз является темой субботы.

Сбор статистики. Чтобы наглядно отобразить результаты, нужно в конце блока анализа еще раз кратко всех опросить, путем вопросов и счета поднятых в ответ рук. Ответы нужно фиксировать в статистический журнал, а также, по желанию, на доске для общего вида. Вопросы:

- Кто сегодня ночью или утром прямо в сюжете сна понял, что это сон?
- Кто проснулся и смог сразу разделить без техник?
- Кому с помощью вращения удалось разделить?
- Кому с помощью наблюдения образов удалось попасть в фазу?
- Кому удалось попасть в фазу с помощью техники плавания?

- Кому удалось попасть в фазу с помощью техники визуализации рук?
- У кого сработали какие-то другие техники?
- У кого что-то произошло, но вы не поняли, что это было? (опросить подробнее)
- Кто выполнил хотя бы один пункт из плана действий?
- Кто просто не сделал ни одной попытки?

Вы должны стремиться к тому, чтобы хотя бы каждый третий добивался результатов за одну ночь и утро, считая только тех, кто делал попытки. Иногда более половины группы способны получить результат сразу после первого занятия.

Суббота, 16:00. Завершив опрос, вы анонсируете программу второй половины занятия (углубление фазы, удержание фазы, получение информации) и отправляете всех на двадцатиминутный перерыв.

День 2: углубление, удержание и другие навыки

Суббота, 16:20. Многие из тех, кто уже получил результат, столкнутся с тем, что ощущения не были так реалистичны, как было обещано. Это следствие отсутствия знаний об углублении фазы. У многих также будут проблемы с длительностью опыта – он будет слишком коротким. Это решается техниками удержания фазы.

Углубление сенсоризацией ощущений. Чем практик лучше обостряет свои ощущения в фазе, тем ярче и глубже его ощущения в ней. Поэтому, сразу после разделения, по пути осуществления плана действий, следует быстро и тщательно все трогать и ощупывать, в том числе свое собственное тело. Чтобы обострить зрение, нужно мельком, но фокусируясь, разглядывать с близкого расстояния (5-15 см.) мелкие детали объектов, к примеру, линии на руках, рисунки обоев и т.д. Как только четко видно один объект, нужно тут же фокусироваться на другом. Это самый простой способ сделать ощущения

реальными в фазе. Очень важно углубление осуществлять каждый раз в фазе. Оно позволяет не только обострить чувства, но полностью пробудить осознанность, что особенно актуально при осознании во сне.

Противостояние возвращению в тело. Как только практик в фазе начинает чувствовать, что ощущения тускнеют, и он вот-вот окажется в физическом теле, ему нужно снова прибегнуть к сенсоризации ощущений, описанном в углублении. Это также можно осуществлять параллельно всему пребыванию в фазе.

Противостояние засыпанию. Чтобы в фазе не заснуть, нужно всегда помнить о такой вероятности в самой фазе и внимательно следить за своим поведением, стараясь не отклоняться от намеченного плана действий. Также важно быть наблюдателем, не вмешиваться в сюжеты, которые будут встречаться на пути, так как это очень часто приводит к потере контроля и последующему засыпанию.

Противостояние ложному пробуждению. Часто практику будет казаться, что фаза закончилась, но, на самом деле, это будет ложное возвращение в тело (фол). Чтобы использовать эти моменты, нужно каждый раз по возвращении в тело делать проверку реальности. Самый простой способ, но не всегда работающий, попробовать зажать нос и выдохнуть через него. Если получится – ты в фазе. Еще лучше с расстояния в 5-15 см всматриваться в одну мелкую точку на чем-либо на протяжении 10-15 секунд. В реальности все будет стабильно, а в фазе обязательно что-то начнет происходить либо с точкой, либо с пространством, либо с ощущениями.

Правила удержания. Первое правило: активность. Нужно всегда в фазе что-то делать. Встал на месте – почти всегда фаза закончится через пару секунд. Второе правило: всегда должен быть заранее определенный план действий, состоящий как минимум из двух интересных действий. Выполнение этого правила значительно продлевает фазы и позволяет постоянно развиваться. Третье правило: обязательная

попытка повторного выхода при возвращении в тело из фазы. Ученики должны понимать, что средний опыт фазы состоит не из одного входа и выхода из нее, а из множества повторений этих циклов. Если просто разделиться не получается, нужно использовать циклирование техник, как при пробуждении. Даже если и это не работает, то все равно следует сделать проверку реальности, так как это все еще может быть фаза, несмотря ни на что.

Перемещение и нахождение объектов в фазе. У некоторых учеников в практике могли возникнуть вопросы по поводу того, как им перемещаться в фазе и находить объекты в ней. Самый простой и быстрый способ перемещения – это фокусировка внимания, что ты разделяешься уже в нужном тебе месте. Так же можно представлять, что рядом с тобой будет нужный объект, например, человек, и при разделении он уже будет рядом. Можно использовать метод двери: подходя к закрытым дверям нужно фокусировать намерение, что за ними уже нужное место или человек. Кроме того, можно просто закрывать глаза и сфокусировать внимание на нужном месте или человеке, после чего тут же возникнет ощущение полета, за чем следует выброс в нужное место или к нужному объекту.

Создание зрения в фазе. Как правило, зрение в фазе сразу имеется или возникает в процессе углубления (ощупывания). Если это не произошло, нужно поднести близко к глазам руки или любой другой предмет, а затем пытаться его разглядеть, не открывая глаза, будто в темноте. Обычно зрение начинает тут же проявляться.

День 2: получение информации

Суббота, 17:00. Целью данного блока является подробное объяснение способов получения информации с помощью фазового состояния. Это наиболее интересная область применения феномена, которая любопытна практически всем.

Разбор этой темы на втором занятии позволяет повысить мотивацию снова делать попытки еще одну ночь.

Почему это возможно. В этой теме главное – разобрать тот вопрос, что получение информации из фазы возможно вне зависимости от того, как объяснять этот феномен. Мистики и эзотерики такую возможность объясняют информационными полями, реальным физическим выходом души из тела и «хрониками Акаши». Для прагматиков это возможно благодаря невероятному ресурсу подсознания, к которому мы имеем доступ, находясь в фазе.

Какая информация. Ваша задача – дать реальные вещи. С этой точки зрения, вы не имеете права сказать, даже если так считаете, что через фазу можно узнать все, что угодно. Это никем не доказано. Самый приблизительный лимит знаний, возможный получить в фазе, это собственные знания, помноженные в 1000 раз. Может быть, это гораздо больше. При этом, эти знания так или иначе связаны с нами: нами лично, нашими близкими и друзьями, нашей работой, нашими увлечениями, нашим окружающим пространством и т.д. В общем, это все то, что как раз понадобится в реальной практике.

Как получить. Существует 3 основные техники получения информации для новичков:

Одушевленные объекты. Это люди, животные и прочие существа в фазе, с которыми можно просто говорить и таким образом получать информацию. Желательно, чтобы эти объекты были по своей природе связаны с получаемой информацией.

Неодушевленные объекты. Это книги, записки, телевизор, радио, компьютер, знаки, надписи, символы и т.д. К примеру, можно искать книгу на заданную тему в фазе, а потом ее читать и просматривать.

Метод сюжета. В этом случае человек попадает в место, связанное с получаемой информацией, и просто все видит своими глазами. Например, фазер потерял

ключи в реальности, сфокусировал внимание на них в фазе и его перемещает в место, где это могло произойти.

Как проверить. Вся сложность заключается в том, что сами по себе техники получения информации просты, но из-за неустойчивого влияния сознания человека конечная информация легко искажается. Поэтому нужно знать способы проверки достоверности информации. Например, при общении с объектом, можно сразу задать легкий контрольный вопрос: «Как меня зовут?» или «Сколько будет дважды два?». Если объект не способен отвечать верно даже на такие вопросы, то измените подход к делу. Узнав нужное, также можно задать уточняющий вопрос: «Почему это именно так?» или «Как это доказать?». Так или иначе, полученную информацию в фазе следует проверять в реальности перед тем, как действовать. Нет гарантии, что она будет точна, даже если объекты обойдут все проверки.

Как повысить точность. Существует масса способов повышения точности получаемой информации. Во-первых, нужно начинать с самых простых вещей, постепенно переходя к сложным. Во-вторых, получаемая информация должна быть максимально конкретная («Как повысить продажи на работе?»), а не общая и размытая («В чем смысл жизни?»). В-третьих, информацию нужно получать между делом, ненавязчиво, отстраненно, безразлично, без эмоций, как будто это неважно.

Примеры. Приведите несколько примеров получения информации в фазе из вашего собственного опыта или из описаний практиков в книге «Школа внетелесных путешествий». Также можно найти множество показательных примеров на наших форумах и сайтах.

Завершение занятия. Суббота, 17:45. Если есть время и желание, с группой можно отработать имитацию попыток, чтобы они лучше запомнили алгоритм действий. Делать это нужно точно так же, как и в конце пятничного занятия. Также посоветуйте им отработать техники еще и дома в течение дня, но

ни в коем случае не перед сном. Лучше техники работают в тренировке, лучше их использовать на пробуждении.

Отметьте, что в воскресенье вы будете требовать не просто входа в фазу и выполнения плана действий, но и такие технические детали, как углубление сенсоризацией и обязательный повторный выход. Те, кто уже выполнил общий план действий – нашел зеркало в фазе, могут переходить ко второму простому и познавательному пункту: что-то съесть в фазе.

Обратите особое внимание на настрой группы делать попытки еще одну ночь и утро. Обычно люди немного устают и теряют концентрацию к еще одному сету попыток. Как результат, статистика после второй ночи может быть значительно ниже, чем после первой, иногда в разы. Чтобы это не случилось, очень эмоционально замотивируйте их снова делать попытки.

День 3: совместный анализ попыток и дополнительные знания

Воскресенье, 14:00. См. «День 2. совместный анализ попыток и дополнительные знания». На третьем дне это почти полная аналогия, с той лишь разницей, что теперь вы больше спрашиваете об углублении сенсоризацией, удержании и обязательном повторном выходе. Также вы должны быть более требовательны к глубине анализа, так как все участники уже должны усвоить основные знания, и уже были обговорены различные специфические проблемы. По желанию, можно добавить каких-то более глубоких сведений или набор новых техник.

Воскресенье, 16:00. Завершив подробный анализ, анонсировав темы второй половины занятия (прямой метод, самолечение) отправьте группу на двадцатиминутный перерыв.

День 3: прямой метод

Воскресенье 16:20. Объяснение прямого метода должно начинаться с того, что к нему в реальной практике можно приходить только после успешного освоения непрямого метода. Людям часто кажется, что прямой метод им подходит больше, но это почти всегда ошибочно.

1. Введение в прямой метод. Прямой метод входа в фазу заключается в технических действиях, осуществляемых без предварительного сна или после существенного промежутка после него. Данный класс техник является наиболее сложным в освоении, однако при верной практике можно достигать внетелесных переживаний в 50% всех попыток и более.

2. Когда делать. Лучше всего практику прямого метода начинать с отложенного метода для прямых техник. В этом случае нужно проснуться, желательно после 6-7 часов сна, несколько минут походить и снова лечь в кровать и сразу же делать попытку входа в фазу, а не засыпать, чтобы поймать пробуждение, как при непрямом методе. Вторым по эффективности окном для практики является момент перед ночным засыпанием. Когда получается на отложенном методе и вечером, можно пробовать в любое другое время суток.

3. Положение тела. Нет фиксированного положения тела для практики фазы из-за индивидуальных особенностей людей и различных ситуаций, но есть правило выбора положения. Например, если практик знает, что может быстро заснуть во время выполнения техник, то ему лучше лечь в неудобном положении для сна. Если практик бодрый и его сознание ясное, то ему лучше лечь в наиболее удобное положение для сна. В процессе положения можно менять.

4. Активность практики. Прямые техники можно пробовать не более 2-3 раз в неделю. При этом не более 1 попытки в сутки. Этот лимит можно увеличить только в случае удачных попыток в большинстве случаев. Сама же попытка не должна длиться больше 15-20 минут. Если за это время нет

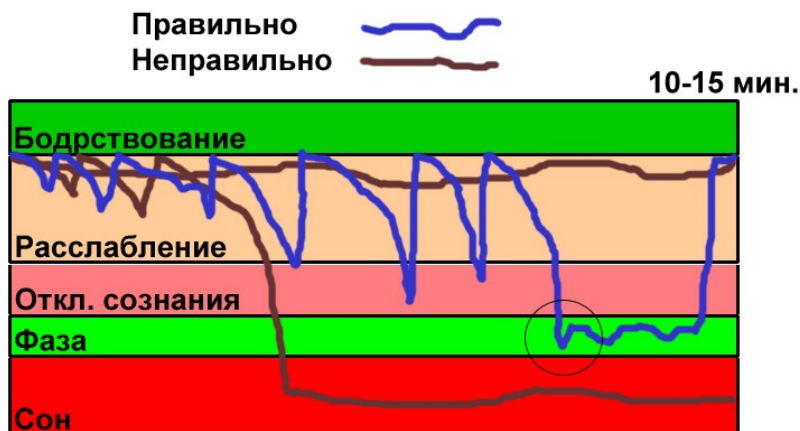
результата, то лучше просто лечь спать, иначе практик рискует заработать бессонницу.

5. Общие правила. Во-первых, прямые техники должны выполняться в удовольствие. Практик должен получать наслаждение и испытывать интерес от самого факта выполнения действий, а не раздраженно и нетерпеливо ждать результат. Во-вторых, прямые техники обязательно должны выполняться с глубинным намерением получить результат, но с внутренним и внешним безразличием к нему. Не должно быть «идеи-фикс». Не должно быть повышенной важности. Ровно наоборот, практик должен быть совершенно безразличен к результату: получится – отлично, не получится – ничего страшного.

6. Техники. Прямой и непрямой метод не отличаются по техникам. В данном случае роль техник второстепенна, и какую из них выбирать – нет большой разницы. Это могут быть вращение, наблюдения образов, техника плавания и визуализация рук, или любая другая. При прямом методе техники могут себя проявлять от начала и до конца, но это ни о чем не говорит, в отличие от непрямого метода. Если практик чувствует, что может заснуть, ему следует менять техники раз в несколько минут или даже чаще. Если у него бодрость и яркое сознание, то лучше выбрать одну интересную технику и все 15 минут ее выполнять.

7. Плавающее состояние сознания. Данный пункт является самой главной составляющей прямого метода. Соблюдение только одного этого пункта может привести к результату. Вы должны нарисовать график плавающего состояния сознания и на примерах показать, что цель прямых техник – добиться микросна, небольшого провала сознания, за которым последует фаза, если он будет нужной глубины.

Плавающее состояние сознания при прямом методе входа в фазу



Например, практик может лечь в удобном положении, несмотря на сонное состояние, начать делать какую-то технику и через несколько секунд уснуть. Или он может в ярком сознании лечь в неудобном для него положении на спине и начать активно пытаться попасть в фазу с помощью какой-либо техники. Все 15 минут его сознание работает, и он все время ждет результата, надеясь на явный переход в фазу. В реальности же, это путь в никуда. Он все время лежит в бодрствовании.

При правильном выполнении, к примеру, практик в сонном состоянии ложится в неудобное положение и, сохраняя намерение попасть в фазу, параллельно о чем-то задумываясь, начинает осуществлять любую технику. Постепенно его внимание теряется, но он быстро приходит в себя и понимает, что фазы все еще нет. Тогда он стремится еще глубже временно «отключиться», акцентируя внимание на монотонном выполнении техники. Его сознание начинает проваливаться еще глубже и через какое-то время он опять приходит в себя. Наблюдается ряд необычных ощущений, но все еще нет фазы. Тогда он снова начинает делать технику, которая его отвлекает и постепенно отключает сознание. «Нырнув» в бессознательное

еще глубже, он резко приходит в себя и уже чувствует фазу, и понимает, что может разделиться. Как правило, это сразу понятно. Он разделяется и осуществляет свой план действий.

Ученики должны четко усвоить, что практически невозможно контролировать прямые техники, непрерывно сохраняя сознание. Именно его временное отключение приводит к нужному физиологическому переключению. Иногда это не так актуально при отложенном методе для прямых техник, но почти всегда актуально для попыток вечером и днем.

Примеры. Используя свой личный опыт и опыты практиков из книги «Школа внетелесных путешествий», приведите несколько примеров входа в фазу прямым методом, стараясь отслеживать следы провалов в сознании перед результатом. Затем опросите группу по поводу этих нырков и входа в фазу после них. Как правило, кто-то с этим уже сталкивался случайно, но не обращал внимания.

День 3: влияние на физиологию

Воскресенье 17:10. Самолечение в той или иной форме касается каждого человека. Поэтому тема влияния на физиологию с помощью фазы требует отдельного и подробного внимания на семинаре. Утрированное теоретическое обоснование возможности влиять на организм из фазы кроется в том, что на многие воздействия в пространстве фазы организм реагирует, будто они реальные. Сразу вы должны отметить, что почти все подобные способы самолечения пока не проходили научного экспериментального исследования. Поэтому, особенно в тяжелых случаях, это может применяться только как вспомогательное средство, хотя во многих случаях эффект может быть очень быстрым и ярким.

Получение информации. Разобранные в субботу методы получения информации также применимы к самолечению. Просто нужно ориентироваться на диагностику и способы лечения, как в фазе, так и в реальности. Например, у врача в фазе можно спросить, как вам вылечить тот или иной недуг.

Прием у врача. Если практик не знает, как именно он может себе помочь через фазу, он может найти там врача или целителя и попросить его помочь решить проблему прямо на месте. Например, врач начнет делать массаж, инъекцию и даже операцию.

Прием лекарств. В фазе можно находить и принимать как существующие, так и созданные лекарства с определенными свойствами. Главное при этом не просто их там принимать, а тут же чувствовать нужный эффект, который будет иметь следы в реальности

Самопрограммирование. Находясь в фазе, человек находится в самом сильно измененном состоянии сознания, которое только можно достичь, сохранив осознанность. Поэтому все формы самовнушения, самопрограммирования и аутотренинга имеют более глубинное воздействие и эффект.

Психология. Это уже признанный официальной наукой способ использования фазовых состояний. Пространство фазы можно использовать как место встречи со своими страхами, тем самым излечиваясь от фобий в реальности. Также это можно использовать как способ перепросмотра негативных событий прошлого, переживания их вновь с более положительным отношением, что решает множество проблем с психическим и физическим здоровьем.

День 3: завершение семинара

Воскресенье 17:40. Правильное завершение семинара повысит общее впечатление от него, улучшит самостоятельную практику, удержит учеников в кругу ваших проектов и поможет набрать людей к следующему семинару.

Обязательно отметьте, что самостоятельно заниматься можно будет только на следующих выходных, и вообще не стоит делать попытки более 2-3 дней в неделю. Для самостоятельных занятий ученики могут использовать книгу «Школа внетелесных путешествий», наши и ваши собственные

форумы, сайты, сообщества в социальных сетях, видеоролики и видеосеминары, какую-то вашу продукцию и услуги, ежегодный Съезд практиков летом и т.д. Также дайте людям свои контакты, по которым вы будете осуществлять поддержку и отвечать на вопросы.

Часть 1. Формы обучения

Детальное описание основных очных и заочных форм и способов обучения людей индивидуально, в группах, а также в больших массах.

Школа внетелесных путешествий



Независимая деятельность

Данная книга рассчитана на создание независимых преподавателей, работающих самостоятельно, с новых сторон и географии развивая тематику внетелесных переживаний и осознанных сновидений. Без каких-либо обязательств любой человек может свободно пользоваться этими инструкциями на свое усмотрение. Упоминание источника желательно, тем более, что это может добавить доверия к качеству обучения, но оставляется на совесть преподавателя.

Филиал Школы внетелесных путешествий

Однако, сохраняя финансовую и юридическую независимость, отвечающий определенным условиям преподаватель может официально числиться в списке филиалов Школы внетелесных путешествий. Это позволит быть в команде таких же независимых преподавателей, которые не только совместными усилиями развивают данную область, но и постоянно обмениваются опытом, создают совместные проекты и помогают друг другу по мере возможности.

Быть одним из преподавателей Школы – иметь определенный знак качества для аудитории, что можно широко использовать для доказательства своих реальных навыков обучать людей фазовым состояниям. Также это даст дополнительный приток людей за счет упоминания на сайтах в соответствующих разделах по городам и регионам, состояние в различных списках и рейтингах преподавателей.

При всем этом, преподаватель ведет независимую деятельность по организации и ведению различных форм обучения. Школа объединяет лишь желание участвовать в этом движении опытных практиков.

Кроме ведения семинаров в рамках филиалов, также возможны иные формы сотрудничества. Например, к Школе и Исследовательскому Центру часто обращаются за помощью в поиске преподавателя, который мог бы провести семинар уже готовой группе. В этом случае предоставляется база проверенных преподавателей. Часто возникают предложения от различных СМИ дать интервью, что бывает невозможно из-за географии, но наличие людей в разных городах решает эту проблему. Также преподаватели могут принимать участие в других самых разнообразных коммерческих и исследовательских проектах, как в интернете, так и в реальности.

По сути, филиалы Школы внетелесных путешествий – совершенно независимые организации. Смысл их единения в следующем:

- распространение реальной практики, а не теорий и обмана;
- контроль над распространением качественных практических знаний;
- объединение всех интересующихся людей со всего мира;
- взаимовыгодное объединение усилий для продвижения практики фазовых состояний.
- сбор обширных статистических сведений для исследования феномена

Требования к филиалу Школы внетелесных путешествий

Поскольку участие как филиала Школы внетелесных путешествий выступает в роли своего рода знака качества, а сама деятельность не облагается какими-либо сборами и прочими финансовыми отношениями, выдвигаются несколько жестких требований:

- преподаватель должен уметь умышленно входить в фазу не менее 2-3 раз в неделю (спонтанные опыты и осознание во сне не считаются);
- преподаватель должен соблюдать теоретическую нейтральность во время обучения;
- преподаватель должен следовать в обучении отработанным инструкциям;
- терминологическая преемственность.

Если человек соответствует этим требованиям и может это доказать, ничто не препятствует открытию собственного филиала Школы. Заявки на открытие филиала отправляются на почту aing@aing.ru .

Юридические и финансовые аспекты



Юридическое оформление

Уже проводя пробные семинары, преподаватель должен заботиться о законности таких мероприятий, чтобы это не было незаконным предпринимательством и уклонением от налогов. Хотя данный вопрос мало кого интересует, почему кто-то в начале своего пути обходится без официальной регистрации – это рекомендуется соблюдать. Соблюдение законов сэкономит много сил и нервов, особенно при широкой деятельности в данной сфере. Если по какой-то причине это сразу не получается или происходит с запозданием, многие начинающие

преподаватели приходящие деньги позиционируют как добровольное пожертвование.

Каким образом регистрировать свою деятельность, преподаватель и/или организатор решает сам. Ввиду различий в законодательствах и процессах регистрации бизнеса разных стран, не представляется возможным дать определенные советы в этом направлении. Чтобы избежать ошибок в самом начале пути, рекомендуется воспользоваться услугами юридических консультантов, которые объяснят что, как, в каком виде и порядке делать, чтобы соблюсти все правила и не иметь проблем с государством.

Взаимоотношения со Школой внетелесных путешествий

Даже в случае, если деятельность проходит в качестве филиала Школы внетелесных путешествий, реальных юридических и финансовых взаимоотношений это не подразумевает. Преподаватель и/или организатор семинаров в любом случае являются самостоятельными во всех вопросах подобного характера. Школа внетелесных путешествий является неформальным объединением лиц, заинтересованных в продвижении тематики внетелесных переживаний и осознанных сновидений в обществе, а также обучении действительно работающим методам. Это подразумевает отсутствие внутри системы каких бы то ни было договоров или денежных выплат в любой форме. Подобное может иметь место в каких-то конкретных проектах, но не в целом. Такой подход позволяет ускорить и упростить процесс распространения знаний, а также децентрализует всю систему, делая ее защищенной и безопасной.

Ответственность

Вся предложенная в данной книге информация предоставляется к ознакомлению и применению на личное усмотрение читателя. Автор не несет ответственности за качество использования методик, ввиду невозможности их контролировать, особенно вне рамок Школы внетелесных путешествий. Ввиду этих фактов, всю ответственность за какие бы то ни было негативные ситуации, будь то юридические, финансовые или какие угодно другие, несет в полном объеме преподаватель и/или организатор форм и методов обучения, взятых из данной книги. Никакие конфликтные ситуации не могут быть переправлены к автору данной книги: полная самостоятельность подразумевает полную ответственность.

Если на обучение желает попасть несовершеннолетнее лицо, то желательно заручиться письменным разрешением обоих его родителей, дабы не столкнуться с серьезными проблемами, если они окажутся против. Навскидку, многие упрямо данную деятельность могут причислять к виду мошенничества или сектантства, к чему всегда нужно быть готовым.

Сколько можно заработать

Данная инструкция создана с целью, в том числе, финансовой мотивации людей распространять знания о фазе. В связи с этим, стоит отметить перспективы в этом направлении. При хотя бы отчасти правильных действиях в наборе аудитории преподаватель должен обеспечивать себе как минимум половину или полный среднемесячный локальный доход. Это может рассматриваться как основная работа или только подработка, но это тот минимум, при котором преподавателя можно воспринимать всерьез.

Огромным плюсом данной деятельности можно считать крайне высокую планку максимального дохода. В зависимости

от форм обучения и качества аудитории, нормальным считается двух и трехкратный среднемесячный локальный доход. При высоком же качестве работы можно всего за пару недель заработать на год жизни среднестатистического человека, хорошую новую машину или даже существенно более этого. И это реальная работа, польза обществу, а не мыльные пузыри и финансовые пирамиды. Все зависит только от вас, ваших желаний, целей и амбиций.

При правильном подходе потенциал фазы огромен – она может быть интересна каждому человеку. Рано или поздно, это будет самая популярная практика, повседневное явление. Это означает, что любой человек может являться вашим потенциальным учеником, а в итоге их миллиарды.

В некоторых случаях преподаватели терпят неудачу и едва выходят «в плюс» при проведении семинаров. Это всегда является последствием недоработки в продвижении события, определенной лени или нежелания этим просто качественно заниматься. Многим новым преподавателям/организаторам кажется, что люди сами из воздуха будут набираться огромными залами, но они упускают момент, что над этим нужно работать, быть креативным, тратить время и силы. Объем аудитории не менее, чем на 80% зависит только от вашей работы. Невозможно потерпеть неудачу, тщательно работая над продвижением своих услуг.

Расширение аудитории

Чтобы получить максимальный эффект от деятельности по обучению внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям, нужно стараться дифференцировать свою работу по максимально возможным формам обучения. Это позволит привлечь больше аудитории с соответствующими финансовыми последствиями. К примеру, проводя семинары, не стоит проходить мимо индивидуальных занятий, создания собственной обучающей продукции и дистанционного обучения.

Мало того, совершенно не стоит заикливаться на месте проживания, особенно, если в вашем городе или селе не так много жителей. Расширьте кругозор максимально. Обязательно возьмите в ареал своей деятельности близлежащие города и поселения. По возможности, обращайтесь на все города миллионники в вашей стране. Также можно рассматривать другие страны, причем не только для проведения выездных форм обучения, но и для обучения местного населения, путем сотрудничества с заинтересованными местными людьми и организациями.

При желании выжать максимум из преподавания осознанным сновидениям и внетелесным переживаниям, можно вводить ступенчатую систему обучения. Например, большие разовые лекции для новичков можно рассматривать как первую ступень. Трехдневные семинары могут быть второй ступенью, предназначенной для получения практики начального и среднего уровня. А для более опытных практиков можно создавать третью ступень, которую можно реализовывать различными усложненными формами трехдневных семинаров, семинаров с погружением и регулярными занятиями.

Хорошим советом для пассивного расширения аудитории также является ведение грамотной статистики источников, по которым люди узнают о ваших услугах. Когда появляется новый ученик, его нужно спрашивать о том, как он узнал о вас, где именно или от кого. Это нужно записывать, а в итоге анализировать наиболее эффективные источники и вкладывать в них больше усилий. С другой стороны, это может показывать недоработку каких-то источников, которые должны давать хороший отклик, но при этом так не происходит.

Преподаватель и организатор

Преподаватель может сам полностью брать на себя все вопросы по организации обучения. Особенно это актуально при снижении общих первоначальных затрат. При возможности,

преподаватель может нанимать персонал, который будет за него выполнять функции набора людей и организацию обучения.

Также возможен вариант, что читатель данной инструкции может являться только организатором, набирая людей и организовывая процесс обучения. Для непосредственного обучения он может либо нанимать человека, который будет использовать данные методики, либо приглашать уже опытного преподавателя, контакты которых можно найти на сайте Школы.

Преподаватель и агент по набору людей

Чтобы снять с себя бремя ответственной работы по набору людей, преподаватель может сотрудничать с агентом или партнером по привлечению аудитории. К примеру, с коммуникабельными и опытными в этой сфере людьми можно договориться об определенном проценте с каждого человека, который они будут получать (15-50%). В этом случае они получают максимальную мотивацию для поиска людей. При удачном опыте сотрудничества, партнерские отношения можно сохранять и развивать, тем самым поднимая общую эффективность за счет разделения труда и зон ответственности.

Первоначальные вложения

В зависимости от желания, личного времени и возможностей, деятельность по преподаванию внетелесных переживаний и осознанных сновидений может быть начата либо совсем без первоначальных вложений, либо с неограниченными оними.

Например, даже классический трехдневный семинар можно провести, не вложив ни одной копейки. Делается это все достаточно просто, особенно если у вас есть коммуникационные навыки. С арендодателем во многих случаях можно

договориться об оплате по факту первого дня семинара, когда у вас уже будут оборотные средства. Собрать группу можно за счет собственных усилий: продвижение семинара в интернете, расклейка объявлений на улице, оповещение всех знакомых и их друзей. За месяц такой активной каждодневной деятельности можно набрать большую группу даже в маленьком городке. Все вопросы по регистрации, оплате (сбору «пожертвований») и организации непосредственного семинара можно также решать самостоятельно.

С другой стороны, можно полностью наперед оплатить аренду зала, оплатить наружную рекламу и рекламу в интернете, нанять администратора, который будет принимать звонки, а также заранее оплатить гонорар, проезд и проживание преподавателя. Понятно, что при таком раскладе могут возникнуть проблемы с окупаемостью, но зато будет сэкономлено много времени и сил.

В реальности нужно стараться находить баланс между тем, что можно сделать самостоятельно и тем, за что лучше заплатить. Так или иначе, наличие больших затрат для подобных мероприятий является признаком нездорово выстроенной системы, что рано или поздно кончится крахом.

Ценообразование

Преподаватель и/или организатор должен сам решать какой должна быть стоимость («пожертвования») его товаров и услуг. Усреднено, верные расценки можно посмотреть у конкурентов или людей, работающих в схожих направлениях. Также это сильно зависит от формы обучения. К примеру, при массовых мероприятиях с несколькими сотнями участников стоимость может составлять 3-10% от локального среднемесячного дохода, а при индивидуальном обучении, особенно за весь курс, она может быть от 30% до 1000% и даже больше. Обеспеченные люди за открытую дверь в жизнь в двух мирах, чем по факту и является практика фазы, могут заплатить

какие угодно суммы, о чем можно отдельно договариваться в каждом конкретном случае.

Поскольку ценообразование является исключительно бизнес стороной деятельности, к ней нужно подходить ровно с таким же расчетом. К примеру, можно предлагать скидку при групповых посещениях, а также пользоваться другими известными трюками с ценообразованием и привлечением новых людей.

Учитывая специфику и уникальность предлагаемых методик, а также то, что это, фактически, единственная достижимая «сверхспособность», преподаватель и/или организатор могут смело играть с ценообразованием, находя оптимальный для себя вариант. Цены («пожертвования») могут быть достаточно эластичными. К примеру, иногда двукратное увеличение стоимости совершенно не обязательно настолько же уменьшит объем желающих участвовать, а может сказаться лишь незначительно.

Как это ни парадоксально, но объявление низких цен совершенно не означает, что люди более охотно пойдут на занятия. Их это может настораживать, особенно если подобные формы обучения в других направлениях стоят значительно дороже. Также имеет место парадокс высокой стоимости, который может не отталкивать, а, наоборот, привлекать людей, которые, кроме всего прочего, резко возвышают степень важности мероприятия ввиду повышенных затрат: «Дорого – значит, действительно работает и всем нужно. Буду тщательно выполнять все инструкции»

Однако за играми в ценообразование не стоит забывать, что вы рискуете своими собственными деньгами: оплата аренды, рекламы, а также работы преподавателя, если вы выступаете только в роли организатора.

Скидки и бесплатное обучение

Рекомендуется в большинстве случаев идти навстречу всем людям, которые по той или иной причине не способны полностью оплачивать услуги и продукцию по обучению внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. Все-таки, это не просто технологии, а саморазвитие, которое не может идти бок о бок с жесткой меркантильностью.

Особенно это актуально в отношении нескольких групп людей: школьников и студентов, неработоспособных инвалидов, пожилых пенсионеров, а также лиц, посещающих ваши занятия во второй и более раз. При возможности или по их просьбе, выглядит разумно предоставлять им существенные скидки или брать на обучение вообще бесплатно. Молодым и прочим дееспособным лицам, желающим получить скидку или бесплатное обучение, также можно предложить отработать свое обучение. Это может быть расклейка объявлений или продвижение события в интернете. Обычно люди на это идут с удовольствием, если нет другой возможности расплатиться.

Также можно ввести еще один способ бесплатного обучения, при котором нужно просто привести с собой двух или более «платников». Таким способом и человек получает, что хочет, и вы оказываетесь в еще большем плюсе.

Разовые лекции



Описание

Разовые лекции — это 1-4 часовые мероприятия, проводимые как независимые коммерческие проекты или бесплатные вводные занятия для набора платных групп. Для данной формы обучения подходят не только минимальные группы, вплоть до одного участника, но и огромные залы на тысячи человек. Эта форма обучения может быть также использована для популяризации ваших услуг в различных центрах по саморазвитию, книжных магазинах соответствующей тематики, и даже в школах и университетах для самой

разнообразной публики. Это больше ознакомление с феноменом, а не обучение ему, почему аудитория гораздо шире обычного.

Данные занятия лучше всего проводить вечером в пятницу или в дневное время в выходные дни. Периодичность, с которой можно проводить занятия, зависит от количества групп. Если они небольшие, до 50 человек, то их можно проводить ежемесячно в небольших городах и еженедельно в крупных. Даже в городах миллионниках не стоит собирать сотни людей чаще, чем раз в несколько месяцев.

Поскольку для большей части аудитории такие занятия в любом случае однодневные, нет возможности проследить эффективность и реально чему-то обучать. Только сам человек после посещения такого занятия сможет сам себя заставить учиться и узнавать подробности. В связи с этим, основная задача преподавателя заключается не столько в подаче методов освоения внетелесных переживаний и осознанных сновидений, сколько в мотивации людей начать это практиковать. Конечно, самые простые методы, в любом случае, публика будет требовать, но это не должно быть основным вашим акцентом. Большую часть времени лучше потратить на то, чтобы зажечь людей изнутри, поразить их, открыть им глаза на возможность жить в двух мирах, и то, как это можно применять в разнообразных областях повседневной жизни.

Эффективность

Хотя подобные мероприятия могут быть очень интересны и любопытны для публики, качество реального обучения после одноразовых лекций минимальное, так как это больше ознакомление с феноменом. Можно считать удачей, если хотя бы половина аудитории решит просто попробовать то, о чем им было рассказано.

Если это не бесплатная лекция для популяризации феномена или рекламы платного семинара, то при больших группах даже при небольшой стоимости в итоге могут

собираться весьма внушительные суммы, даже учитывая высокие расходы на рекламу, аренду и оплату работы помощников, без которых при аудитории более чем в 50 человек уже не обойтись. Для примера, если удастся собрать 500 человек при стоимости 5% от локальной месячной зарплаты, то сбор составит 2500% от этой же средней зарплаты. Если даже половина будет потрачена на расходы и налоги, то чистая прибыль за один день работы преподавателя составит среднегодовую зарплату обычного человека по данной местности. При этом 500 человек станут потенциальными практиками, а еще многие тысячи человек все равно узнают о феномене, хотя в итоге и не придут. Как видно, игра стоит свеч, потому риск вложения средств может быть оправдан.

Преимущества

- возможность охватить большую аудиторию;
- краткосрочность мероприятия;
- возможность продажи большого количества обучающей продукции;
- возможность привлечь аудитории и на другие формы обучения;
- средний или высокий доход;
- вероятность сверхприбыли.

Недостатки

- высокие финансовые риски при массовых группах;
- преподавателю придется быть артистом;
- преподавателю нужно уметь работать с большой аудиторией;
- разношерстность публики (новички и опытные одновременно);
- отсутствие обучения как такового.

Структура

Обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям в какой-то степени всегда является формой шоу. При разовых лекциях это шоу с элементами обучения. Это главное, что стоит усвоить преподавателю. Здесь нет никакого смысла вникать в технические подробности методов освоения фазы. Главное, о чем стоит беспокоиться, это хорошее настроение аудитории и удержание ее интереса.

Блок №1: Введение: общая теория и мотивация;

Блок №10: Прикладное применение (наиболее интересные элементы);

- Перерыв;

Блок №2: Непрямой метод (только обязательные акценты).

Трехдневные семинары



Описание

Трехдневные семинары – это классическая и наиболее отработанная система обучения. Она позволяет получать наиболее ярко выраженные результаты в самые короткие промежутки времени, в частности, 50-80% результативность за двое полных суток. Ввиду краткосрочности и эффективности, на подобную форму обучения внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям можно без труда набирать людей, а сами занятия легко и интересно проводить. Данная форма обучения является наиболее рекомендуемой.

Оптимальное количество человек в группе, учитывая возможность контакта с каждым, до 30-40 человек, хотя это не лимит. Лучшее время проведения трехдневных семинаров: День 1 – пятница с 19 до 22:00; День 2 и 3 – суббота и воскресенье с 14:00 до 18:00. В зависимости от объема групп и размера города, такие семинары можно проводить от одного раза в 4-6 недель.

В случае необходимости, информацию с 3 дней занятий можно сжать в 2 дня. Это может понадобиться в случае некоторых выездных семинаров или сотрудничества с другими организациями, которые не могут предоставить больше времени в силу тех или иных обстоятельств.

Эффективность

Эффективность обучения за трехдневные семинары одна из наиболее высоких. Она может достигать 80% от общего объема групп и даже выше. Известны случаи, когда в небольших группах из 5-10 человек преподаватели достигали 100% эффективности. Иногда уже ко второму занятию более 50% группы хотя бы раз попадает в фазу.

С финансовой точки зрения данная форма обучения также является оптимальной. Во многом это определяется тем, что люди реально очень быстро получают все необходимые знания и полноценную практику, и потому готовы за это хорошо платить. К примеру, при стоимости в 20% от локальной среднемесячной зарплаты и численности группы в 30 человек, общий приход составит 600%, из которых не меньше 400% будут чистой прибылью, что зависит от формы налогообложения, а также затрат на аренду и рекламу, если таковые вообще будут. То есть, месяц пассивного набора людей и три дня активной работы приносят больше, чем квартальная средняя зарплата по местности. А ведь и стоимость может быть запросто от 30% от локального среднемесячного дохода, а численность групп до 50 и более человек. Таким образом, если просто хорошо потрудиться в наборе людей, можно одним семинаром обеспечивать год жизни или купить новую машину.

Неплохая мотивация заняться популяризацией внетелесных переживаний и осознанных сновидений?

Преимущества

- наличие реального обучения;
- наиболее отработанная форма обучения;
- средняя или высокая финансовая отдача;
- небольшие первоначальные затраты.

Недостатки

- наличие хороших практических знаний и навыков анализа у преподавателя;
- невозможно проводить слишком часто в одном городе;
- необходимость все три дня держать людей на наивысшей ступени мотивации к совершению попыток.

Структура

День 1

Блок №1: Введение: общая теория и мотивация;

Блок №2: Непрямой метод (теория);

- Перерыв;

Блок №2: Непрямой метод (отработки и имитация);

День 2

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №6: Углубление состояния;

Блок №7: Удержание состояния;

Блок №9: Перемещение и нахождение объектов

Блок №10: Прикладное применение (получение информации);

День 3

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №3: Прямой метод;

Блок №10: Прикладное применение (самолечение).

Двухдневные семинары с погружением



Описание

Двухдневные семинары с погружением – наиболее интенсивная форма занятий, подразумевающая наибольшее количество отработок, имитаций и попыток попасть в фазу непосредственно на занятии. Полное погружение – более сложная форма обучения, но она может привлекать определенную группу людей, которая хочет получить как можно больше практики и готова за это платить.

В данной форме обучения не стоит набирать очень большие группы, так как это может быть сопряжено с большими сложностями. В частности, будет сложно соблюдать тишину,

необходимую для имитаций попыток и их реального выполнения. Идеально иметь в группе до 20 учеников. Занятия лучше проводить в субботу и воскресенье с 10:00 до 18:00.

В некоторых случаях данную форму занятий можно изменять под ведение непрерывного обучения в течение двух дней и одной или двух ночей, смежных с ними. В этом случае даже ночная и утренняя практика проходит под контролем преподавателя.

Эффективность

Данная форма обучения может иметь высокую эффективность обучения, если есть возможность соблюдать комфортные условия для попыток, совершаемых непосредственно на занятии. Ввиду полного погружения в тему, данная форма обучения сильно поднимает мотивацию к практике и общее намерение ее выполнять.

Поскольку занятия с погружением подразумевают больше усилий преподавателя, больше практики, больше интенсивности в практическом и теоретическом обучении, то они могут стоить существенно больше многих других форм обучения, что может гарантировать хорошую отдачу. К примеру, стоимость может быть от 30% среднемесячного локального дохода, что уже при группе даже всего из 10 человек позволяет получить чистую прибыль в размере среднего двухмесячного дохода.

Преимущества

- наличие реального обучения;
- большое количество отработок и имитаций техник;
- попытки попасть в фазу на занятии;
- средняя или высокая финансовая отдача;
- небольшие первоначальные затраты.

Недостатки

- наличие хороших практических знаний и навыков анализа у преподавателя;
- огромное количество усилий преподавателя;
- наличие условий для осуществления попыток;
- необходимость полных два дня держать людей на наивысшей ступени мотивации делать попытки.

Структура

День 1

Блок №1: Введение: общая теория и мотивация;

Блок №2: Непрямой метод (теория);

- Перерыв;

Блок №2: Непрямой метод (отработки и имитация);

- Перерыв;

Блок №10: Прикладное применение (получение информации);

- Перерыв на обед;

- Сон и непрямые попытки попасть в фазу;

Блок №11: Анализ;

Блок №6: Углубление состояния;

Блок №7: Удержание состояния;

Блок №5: Неавтономные методы.

День 2

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №8: Первичные навыки;

Блок №3: Прямой метод (теория)

- Перерыв;

Блок №3: Прямой метод (отработка и имитация);

Блок №10: Прикладное применение (самолечение);

- Перерыв на обед;
 - Сон и не прямые попытки попасть в фазу;
- Блок №11: Анализ;
- Блок №9: Перемещение и нахождение объектов;
- Блок №4: Метод осознания во сне.

Регулярные занятия



Описание

Регулярные занятия — это форма обучения, подразумевающая долгие взаимоотношения между преподавателем и его учениками. Теоретически, это наиболее мощная форма обучения, так как она подразумевает возможность многократных встреч с учениками, возможность рассказать им все подробности и неограниченное количество осуществляемых ими попыток.

Занятия могут проходить как один раз в неделю, так и до 2-3 раз в неделю. Это могут быть любые дни недели и любое время, удобное для работающих людей. Само занятие нет

смысла делать более 3 часов, учитывая перерыв, чтобы не утомлять аудиторию. Свобода выбора графика возникает из-за отсутствия необходимости в срочных попытках сразу после занятий. У учеников обычно до недели времени, чтобы их делать только тогда, когда есть подходящие условия.

Набор учеников в такие группы идет постоянный. Приходя на занятие, новый ученик сразу вливается в коллектив уже более опытных практиков и постепенно их догоняет. Нормально иметь до 20-30 постоянных учеников. Данную форму обучения можно сочетать с разовыми лекциями и трехдневными семинарами, если их считать первой ступень обучения, а данную форму второй, более продвинутой.

Также можно планировать специальную версию регулярных занятий для продвинутых практиков и тех, кто уже хорошо знаком с общей теорией. В данном случае занятия можно проводить раз в несколько недель или даже месяцев. Однако, преподаватель должен быть крайне опытным, чтобы грамотно вести такие занятия и удовлетворять запросы искушенной публики. Данная инструкция не отражает структуру занятий подобной сложности, поэтому преподаватель должен сам проявлять инициативу и использовать весь возможный арсенал знаний.

Эффективность

Если не учитывать текучесть аудитории, регулярные занятия являются наиболее сильной формой обучения. Ввиду текучести аудитории, этот эффект значительно снижается, так как остаются только наиболее замотивированные и реально интересующиеся. Остальные могут выходить из группы, так и не дойдя до высоких результатов.

Ввиду более значительных затрат на аренду помещения, данная форма занятий может терять часть своей финансовой эффективности. Чтобы держать ее как минимум на уровне самоокупаемости, лучше занятия проводить не чаще раза в

неделю. Оплату лучше брать сразу за месяц, вне зависимости будет ли человек посещать все занятия или нет, так как такая возможность только ускорит текучесть аудитории. Сама стоимость не может быть сильно высокой, так как подразумевает регулярные траты на протяжении долгого времени.

К примеру, при месячном абонементе в 10% от средней локальной зарплаты и при постоянной группе не менее, чем в 20 человек, общий доход будет в районе 200%, что за вычетом расходов и налогов может доходить до 100% от среднемесячного дохода и ниже. С другой стороны, это не так плохо, учитывая 4 рабочих дня в неделю, и что это могут быть дополнительные доходы с аудитории, которая уже была на других формах обучения. Также никто не запрещает набирать не 20, а 30 и больше человек.

Преимущества

- средняя или высокая эффективность обучения;
- неторопливое и спокойное обучение;
- долгое удержание учеников (важно для небольших городов);
- возможность подробно раскрыть все темы;
- много времени на попытки;
- близкое знакомство с аудиторией.

Недостатки

- сложно удерживать внимание аудитории на протяжении недель и месяцев;
- большая текучесть аудитории;
- средняя или низкая финансовая отдача;
- смешивания новичков и уже опытных на одном занятии.

Структура

День 1

Блок №1: Введение: общая теория и мотивация;

- Перерыв;

Блок №2: Непрямой метод;

День 2

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №6: Углубление состояния;

Блок №7: Удержание состояния;

Блок №8: Первичные навыки;

День 3

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №9: Перемещение и нахождение объектов;

Блок №10: Прикладное применение;

День 4

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №3: Прямой метод;

День 5

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №4: Метод осознания во сне;

Блок №5: Неавтономные методы;

День 6 (1)

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

Блок №2: Непрямой метод;

День 7 (2)

Блок №11: Анализ;

- Перерыв;

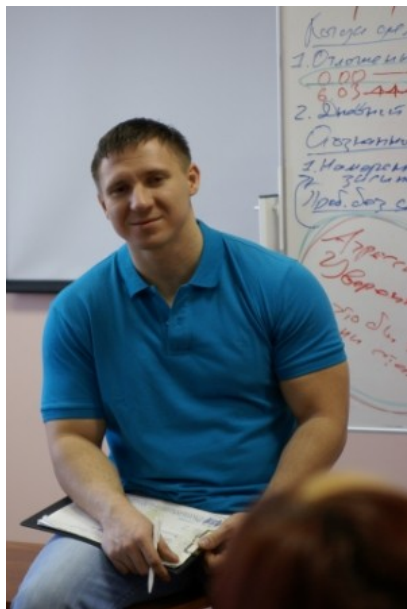
Блок №6: Углубление состояния;

Блок №7: Удержание состояния;

Блок №8: Первичные навыки;

И т.д.

Индивидуальное обучение



Описание

Индивидуальное обучение – это тщательный персональный подход к ученику, заключающийся в одиночных занятиях или полном курсе обучения. Данная форма обучения, при желании самого ученика, может позволить сделать из него профессионального практика, владеющего всеми аспектами практики фазы.

Когда, где, во сколько и как долго должны проходить занятия – все это должно индивидуально решаться с будущим практиком. Однако занятия не должны быть долгими и скучными, а также проходить в те моменты, когда ученик слишком занят работой и другими делами. Аудиторию подобной формы обучения часто составляют состоятельные, знаменитые

или влиятельные люди, поэтому нужно учитывать их насыщенный график жизни и адаптировать под него методики.

Эффективность

Если ученик быстро не отказался от обучения, а это зависит от того, насколько интересно и качественно оно будет выполняться преподавателем, то можно достичь очень высокой степени эффективности. Однако, из-за отсутствия многочисленных примеров попыток и общего положительного настроя к практике, что типично для массовых групп, эффект может уступать по мощности регулярным занятиям.

Из-за минимальных затрат (в большинстве случаев, не нужна аренда) и высокой стоимости, индивидуальные занятия могут быть очень коммерчески выгодны. По большому счету, стоимость обучения не имеет пределов. Причем плату лучше брать не за разовое занятие, а за все обучение целиком или хотя бы за несколько занятий кряду. Плату можно делать фиксированную, но лучше о ней договариваться в каждом конкретном случае, так как некоторые потребители подобных форм обучения могут без проблем отблагодарить за хорошие результаты действительно астрономическими гонорарами, лимит которых не существует. Обычное полное индивидуальное обучение (до результата) может стоить от 50-100% среднемесячной локальной зарплаты. В особых случаях гонорары могут составлять многолетние доходы среднего человека, ведь для многих миллионеров это может быть единственная вещь, которая может принести хоть какие-то новые эмоции в жизнь, в которой уже было все.

Преимущества

- наличие реального обучения;
- высокая финансовая отдача;

- вероятность сверхприбыли;
- спокойное обучение в приватной обстановке;
- минимальные организационные расходы;
- знакомства с успешными и влиятельными людьми.

Недостатки

- глубокое взаимодействие с личностью, со всеми ее положительными и отрицательными чертами;
- высокие требования к качеству обучения;
- отсутствие атмосферы активной практики, как в группах;
- отсутствие примеров попыток других практиков, как в группах;
- отсутствие фактора популяризации явления в массах.

Структура

Особенность индивидуального обучения в том, что при нем нет необходимости давать ненужную в практике теорию. К примеру, пока ученик не смог овладеть непрямым методом, ничего кроме мотивации, применения фазы и самого непрямого метода ему знать не нужно. Как только у него получается входить в фазу непрямым методом, спонтанно или через осознание во сне, ему можно давать углубление, удержание и т.п. Как только он хорошо овладевает непрямым методом, ему можно давать знания по прямому методу. Таким образом, постепенно можно из любого человека сделать профессионального практика.

День 1

Блок №1: Введение: общая теория и мотивация;

Блок №2: Непрямой метод;

День 2 (повторяется до первого непрямого входа в фазу)

Блок №11: Анализ;

Блок №2: Непрямой метод;

Блок №10: Прикладное применение;

День 3 (при первых входах в фазу)

Блок №11: Анализ;

Блок №6: Углубление состояния;

Блок №7: Удержание состояния;

День 4 (при первых входах в фазу)

Блок №11: Анализ;

Блок №8: Первичные навыки;

Блок №9: Перемещение и нахождение объектов;

День 5 (при стабильном непрямом методе)

Блок №11: Анализ;

Блок №4: Метод осознания во сне;

День 7 (при стабильном непрямом методе)

Блок №11: Анализ;

Блок №3: Прямой метод;

День 8 (повторяется до первого прямого входа в фазу)

Блок №11: Анализ;

Блок №3: Прямой метод;

Блок №10: Прикладное применение;

День 9 (при освоении прямого метода)

Блок №11: Анализ;

Блоки по необходимости.

И т.д.

Дистанционные формы обучения



Описание

Дистанционная форма обучения – это личное обучение ученика или групп учеников с преподавателем с помощью различных средств коммуникации. Все прочие частные детали и структуру этого процесса определяет выбранная подформа обучения (разовая лекция, трехдневный семинар, регулярные занятия, индивидуальное обучение), которая полностью проецируется через средства коммуникации: телефон, интернет и даже почту. Обычно набор учеников, оплата и самообучение происходят дистанционно.

Данная форма обучения обычно реализуется в нескольких основных вариантах. Во-первых, это обучение с помощью электронной почты. Преподаватель рассылает последовательные методы и задания, а ученик их самостоятельно осваивает и отчитывается о попытках. В ответ преподаватель анализирует ошибки и дает следующие задания и методы. В другом, менее сложном варианте преподаватель может рассылать заранее подготовленные общие методы и задания сразу группе учеников, вне зависимости от их успеваемости.

Во-вторых, это разовые, трехдневные или регулярные вебинары. Суть их заключается в том, что преподаватель проводит лекции онлайн с помощью вебкамеры. Хотя он не видит учеников, коих может быть тысячи одновременно, они могут задавать ему в чате или по электронной почте вопросы.

В-третьих, дистанционное обучение можно проводить по обычному телефону или видеосвязи с помощью бесплатных в интернете программ вроде Skype, позволяющей делать видеозвонки с компьютера на компьютер. Используя современные мобильные телефоны, интернет и Skype можно делать бесплатные видеозвонки с телефона на телефон. В данном случае это индивидуальная подформа обучения со всеми вытекающими последствиями.

Эффективность

Дистанционные формы обучения, кроме работы по телефону, обладают низкой степенью эффективности, так как сложно контролировать реальные попытки и их качество. Также отсутствует атмосфера практики, свойственная реальным группам, что очень сильно помогает и делает обучение проще и интересней.

Финансовая отдача от дистанционного обучения может быть высокой ввиду отсутствия ограничения на объемы групп, например для вебинаров и электронных рассылок. А людей может быть очень много, ввиду отсутствия географических

ограничений. Преподаватель может жить в крохотном селе и в глуши, но обучать тысячи человек, проживающих в десятках стран мира. Однако проблема заключается в том, что люди менее охотно платят за неличное обучение, поэтому его стоимость обычно значительно ниже реального обучения. С другой стороны, минимальные затраты (только реклама, и то, если платная) и наиболее серьезный потенциал в развитии подобных форм обучения (как и распространение интернета) делает дистанционную работу наиболее перспективной.

Как пример, можно привести одноразовый вебинар. На него реально набрать 1000 человек по стоимости 1% от среднемесячной зарплаты по стране. Общий приход составит 1000%, а за вычетом расходов и налогов останется не меньше полугодового среднего дохода, что весьма неплохо для работы не выходя из дома.

Преимущества

- нет географической привязки;
- наибольшая перспективность в будущем;
- возможность работы на дому;
- средний или высокий доход;
- в большинстве случаев, сводный график.

Недостатки

- низкая эффективность обучения;
- высокая текучесть аудитории;
- более сложная технологичность процесса обучения в сравнении с другими формами обучения;
- отсутствие атмосферы активной практики, как в очных группах;
- отсутствие примеров попыток других практиков, как в очных группах;

- альтернативные виды оплаты обучения.

Структура

Структура дистанционных форм обучения зависит от выбранной подформы обучения. Если это разовые вебинары, то нужно использовать подход разовых лекций. Если это индивидуальная заочная работа, то берется алгоритм индивидуальной формы обучения и т.д.

Создание обучающей продукции



Описание

Обучающая продукция – это любые товары, которые могут обучать людей внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям без личного участия преподавателя. Фактически, это любая форма обучения, кроме личного контакта преподавателя с учеником. Это могут быть:

- короткие распечатанные текстовые инструкции;
- короткие видеоролики-инструкции на DVD;

- короткие электронные текстовые инструкции;
- короткие электронные видеоролики-инструкции;
- книги;
- электронные книги;
- аудиокниги на CD;
- электронные аудиокниги;
- электронные рассылки;
- видеосеминары на DVD;
- электронные видеосеминары;
- аудиосеминары на CD;
- электронные аудиосеминары;
- программы;
- игры;
- электронные приложения;
- короткометражные фильмы на DVD;
- электронные короткометражные фильмы;
- полнометражные фильмы на DVD;
- электронные полнометражные фильмы;
- и др.

Подобной продукции существует достаточно большое количество от нашей Школы и Исследовательского Центра. Можно просто заниматься ее перепродажей на семинарах или через интернет. Однако речь идет о том, чтобы создавать и распространять уникальные товары. Это позволит быть единственным распространителем, больше зарабатывать и иметь больший авторитет в данной области, что рано или поздно скажется и на других формах обучения. Если человек хочет серьезно войти в данную сферу, то ему этим вопросом придется заняться рано или поздно.

Для создания продукции любого типа можно использовать как личные знания, так и любую информацию Школы внетелесных путешествий и Исследовательского Центра Внетелесных Переживаний (основа – книга «Школа внетелесных путешествий»). Информация вся бесплатна и в открытом

доступе. Кроме того, эта продукция существует практически во всех известных видах, что может послужить приблизительным примером того, как это может выглядеть. Однако использованную информацию нужно выражать своими собственными словами, а не просто копировать. Нужно найти какую-то свою специализацию или «фишку». Также не стоит идти по нашему пути и всю информацию давать сразу и в подробнейшем виде, если стоит цель максимально заработать. К примеру, знаний из одной бесплатной(!) книги «Школа внетелесных путешествий» может хватить на целую серию книг и учебных материалов, распределенных по направлениям и уровням. В итоге, вместо продажи одной книги, можно продавать целый набор продукции.

Для создания продукции на материальных носителях нужно пользоваться услугами специальных издательств, которые могут печатать книги, брошюры, CD и DVD мелкими тиражами. Если продукция будет действительно хорошей, права на нее могут выкупить реальные издательства и самостоятельно заниматься не только печатью, но и распространением. Для этого нужно отправлять на рассмотрение свои работы в эти компании.

Распространять обучающую продукцию можно как через интернет, путем создания интернет-магазинов, так и вживую во время других форм обучения и через сторонних посредников (магазины). Если правильно организовать процесс распространения продукции, то доходов хватит на наем людей, которые будут заниматься как организацией печати продукции на носители, так и ее доставкой.

Может возникнуть вопрос: «Зачем все это делать, если оно уже есть, причем бесплатно?». Об этом не стоит беспокоиться, так как данная тематика очень плохо развита в обществе. В массах люди понятия не имеют, что они об этом могут где-то скачать бесплатную книгу и все узнать. Если на их пути вы появитесь раньше других, они пойдут к вам. Именно с этим расчетом создавалась данная книга, чтобы за счет

мотивации сторонних людей сделать практику фазовых состояний распространенной и нормальной в обществе.

Эффективность

Как показывает опыт, ввиду особенностей человеческого сознания, невозможно создать продукцию, какого бы вида она не была, более эффективную, чем очное, реальное обучение с преподавателем. Если удастся получить эффективность хотя бы всего в два раза меньшую, чем от очного обучения, можно продукцию считать удачной. Вызвано это повышенной самостоятельностью при работе наедине с обучающим материалом. Вместо четкого следования инструкциям, новички упрямо будут делать то, что им самим кажется верным, хотя все претензии все равно будут отправляться автору. Кроме того, почти невозможно дистанционно обучить анализу ошибок и вообще их прослеживать.

С финансовой точки зрения, создание обучающей продукции может приносить хороший постоянный доход, особенно если хорошо раскрутить свой бренд и противостоять пиратскому распространению. Когда подобный бизнес настроен, он может считаться пассивным, то есть, с минимальным участием в процессе человек может иметь постоянных доход.

Преимущества

- нет географической привязки;
- большая аудитория;
- возможность получать пассивный доход;
- возможность получать высокий доход;
- возможность работы на дому;
- 100% свободный график;
- избавление от личного общения, если это не по душе;
- закрепление бренда и имени преподавателя;

Недостатки

- низкая эффективность обучения;
- огромные вложения сил, времени и иногда денег;
- вовлечение в новые бизнес сферы (издательство, дистрибуция и т.д.);
- отсутствие реального опыта обучения, если не практикуются иные формы.

Часть 2. Набор учеников и продвижение

Описание ключевых способов привлечения различных групп людей к обучению внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям.

Требования к помещению и его поиск



Требования к помещению

Если только организатор не ставит цель поставить обучение фазовым состояниям на масштабный поток или использовать помещение под другие семинары и цели, то нет необходимости арендовать зал для проведения семинаров на полной основе или даже выкупать его. Гораздо проще арендовать залы по часам и дням. Это во много раз дешевле, проще и уменьшает финансовые риски. Именно так действует основная часть преподавателей.

Требования к помещению во многом определяются формой занятий и численностью групп. Однако есть несколько нюансов, которые обязательны или желательны в большинстве случаев:

- помещение должно быть в центральном районе города;
- в помещении должен быть флип-чарт или доска для письма;
- помещение должно быть изолированным и защищенным от внешних шумов.

Это те минимальные требования, которые уже достаточны для проведения занятий. По большому счету, в зависимости от требовательности самого преподавателя и его аудитории, можно использовать вообще любое помещение. Однако если люди платят деньги за проведенное время, то они ожидают как можно более комфортных условий. Приятное и красивое место сгладит многие недостатки обучения, если такие возникнут. И наоборот, впечатление от даже идеально проведенного обучения с высокой эффективностью будет изрядно подпорчено грязным и обшарпанным помещением, до которого неудобно добираться.

Преподавателю или организатору семинаров никогда не стоит забывать, что обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям является для многих его участников формой развлечения, шоу. И это представление должно проходить в соответствующих декорациях. Лучше всего найти тематическое помещение, настраивающее на нужные эмоции, содержащее атрибутику саморазвития и духовности. Для многих одного такого антуража будет достаточно для полного погружения в тематику обучения.

Что касается вместимости помещения, то нужно рассчитывать на 1,5-2 кв.м. на человека и более. То есть, на группу из 10 человек нужен зал не менее 15 кв.м., а для группы в 50 человек нужно от 75 кв.м. Иногда сложно заранее подсчитать конечное количество участников, и людей приходит больше, чем планировалось. Расчет 1,5-2 кв.м. на человека подразумевает эластичность до 1 кв.м., позволяющую вмещать существенно больше, хоть и в тесноте.

Меньше всего требований к месту для личных консультаций и обучения. Как таковых, обязательных требований может и не быть, так как два человека могут встретиться где угодно: в кафе, в парке, в зале для обычных семинаров, на квартире и т.д. Однако, имеет смысл иметь наготове кабинет для таких приемов, чтобы можно было отрабатывать техники, иметь уединение и выглядеть авторитетней.

Некоторые считают, что саморазвитие и духовные практики, а практика внетелесных переживаний и осознанных сновидений неизбежно частично к этому относится, может не требовать особых внешних материальных изысков. Если это также сочетается с альтруизмом вроде бесплатного обучения, то стоит вопрос максимальной экономии на месте занятий. В этом случае можно собираться на лужайке в парке, в лесу, на личных квартирах, на дачах и т.п. Главное, чтобы аудитория на это была согласна.

Если стоит задача проводить занятия с погружением, то есть максимальной отработкой техник или даже попытками входа в фазу, то требования к помещению могут включать в себя возможность разместить всех участников лежа, максимальную свето- и шумоизоляцию, наличие аудиосистемы, удобные подстилки и покрывала. Для мероприятий такого рода хорошо подходят загородные дома и дома отдыха. Это может стоить достаточно дорого.

Сложнее всего найти помещение для масштабных мероприятий. Даже в крупных городах немного конференц-залов на 100, 500 и уж тем более 1000 человек. Бронируются такие помещения задолго, а самая большая сложность для организации мероприятия может состоять в большой арендной плате, которую наверняка потребуют внести наперед. К большим помещениям гораздо больше требований, чем к обычным: хорошее освещение сцены, звуковая система, контрастный проектор и т.д.

Поиск помещения

Организатор должен понимать, что если есть подходящее по вместимости и другим показателям помещение, то почти всегда есть возможность договориться об его аренде, где бы оно ни было, и кто бы ни был его владельцем. Поэтому при поиске помещения стоит обращать внимание не только на предложения аренды залов, но и вообще на любую информацию о простом их наличии.

При поиске помещения нужно стараться думать наперед, пытаясь найти партнеров в расчете на долгосрочное сотрудничество, чтобы каждый раз при новом семинаре не искать место, а спокойно заниматься подготовкой. Лучше один раз потратить много времени и найти хороший вариант по качеству и стоимости, чем каждый раз быстро находить далеко не идеальные варианты.

Объявления об аренде залов можно искать в рекламных газетах и журналах соответствующей тематики. Если пользоваться интернетом, то поиск помещений легко осуществляется по запросам: аренда помещений, конференц-залы, залы для семинаров, залы для тренингов, помещения для семинаров, помещения для тренингов и т.д.

Особое внимание при поиске помещения нужно обращать на тренинговые компании, которые уже имеют готовые залы и занимаются их заполнением. Большой плюс сотрудничества с ними заключается в большом выборе самых разных помещений. Часто они достаточно высокого уровня. Однако, такие залы обычно обезличены, «холодны» по восприятию и лишены необходимой атмосферы.

Поэтому самый лучший вариант аренды нужного помещения можно найти в специализированных центрах по обучению саморазвитию, йоге, медитации, раскрытию скрытых способностей и т.п. Там будет хорошая тематическая атмосфера, постоянный поток новых потенциальных учеников, а также множество залов, уже соответствующих необходимым требованиям. Именно в такие места нужно обращаться в первую

очередь. Как правило, такие центры стараются использовать свои помещения вплоть до каждого часа, поэтому они с большим удовольствием заполняют расписание еще и вашими занятиями. Также подобное сотрудничество по своей сути предрасположено к длительным отношениям между компанией и вами, что снимет проблему поиска помещения как минимум на много семинаров вперед.

Если нужно небольшое помещение для индивидуальных занятий, то они обычно имеются в тех же центрах по саморазвитию, так как в таких направлениях личные занятия достаточно популярны.

Поскольку помещение может быть где угодно, его искать можно даже в университетах. Обычно аудитории могут официально сдаваться в почасовую аренду в случае, если они не используются. В офисах большинства компаний, особенно средних и крупных, часто имеются залы самой различной вместительности и качества. Поскольку они обычно простаивают, то могут сдаваться в аренду. Почти все Дома культуры имеют множество залов для аренды.

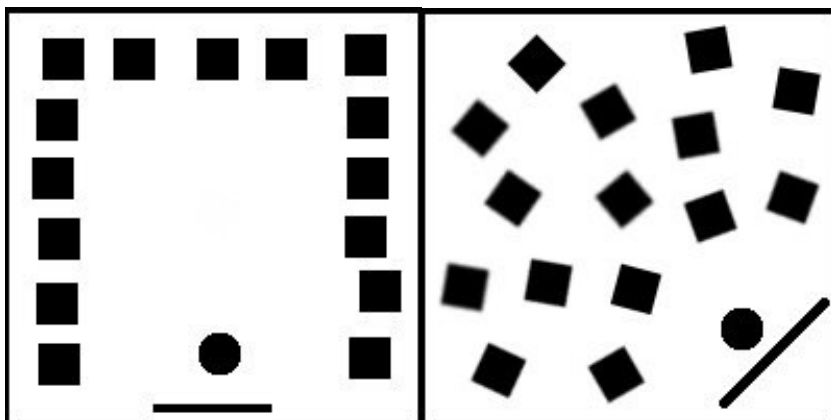
При поиске помещения для занятий с полным погружением нужно обращать внимание на загородные дома отдыха и гостиницы. Там могут быть как крупные комплексы, так и небольшие домики на 1-6 номеров.

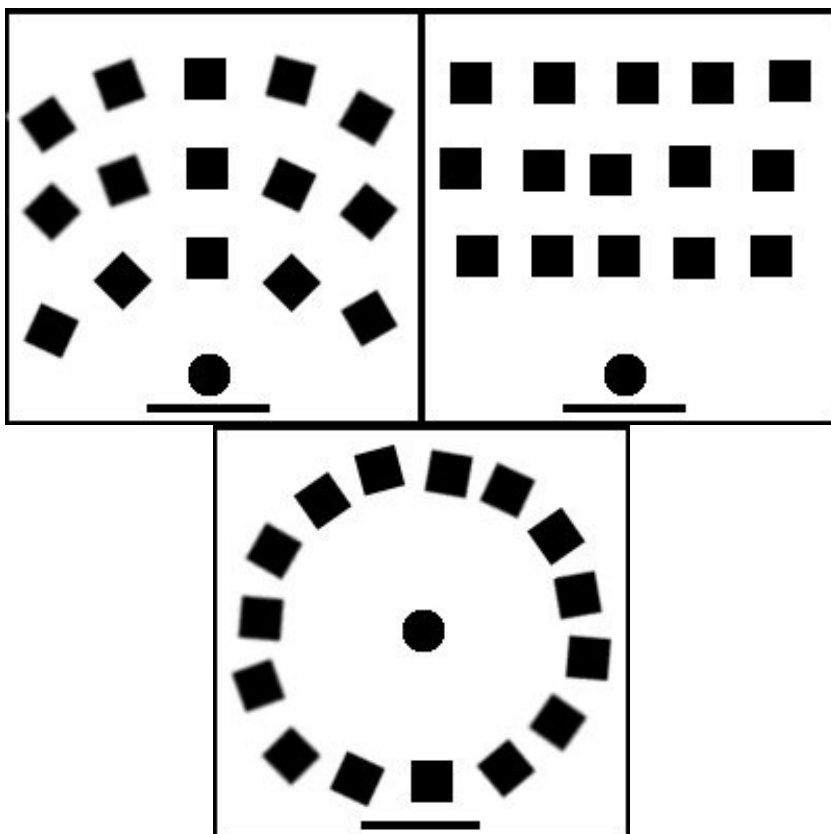
Для крупных мероприятий, для сотен и даже тысяч человек нужно обращать взор на дома культуры, кинотеатры, концертные центры и даже стадионы.

Ни в коем случае не нужно окончательно договариваться об аренде зала, не побывав в нем, если только вы не организуете семинар в другом городе, в который приедете только по факту проведения занятий. Слова и фото арендодателей часто отличаются от фактической ситуации, и вас могут ввести в заблуждение. Мало того, вы должны оценить, насколько до помещения легко добраться.

Расстановка стульев в помещении

Стульями, если подразумеваются проведение занятий на них, стоит равномерно заполнять зал в форме театра или кругом, чтобы было больше места на каждого индивидуума и не было пустот. Желательно, чтобы преподаватель был в центре полукруга или вообще в центре круга, если группа не очень большая. Это позволит лучше контактировать с людьми.





Название деятельности



Название в рамках Школы внетелесных путешествий

Если деятельность преподавателя будет осуществляться в рамках Школы внетелесных путешествий, то он может и должен пользоваться данным брендом. Если деятельность проходит в городе Орел, то название будет «Школа внетелесных путешествий. Орловский филиал» или «Орловский филиал Школы внетелесных путешествий». Если у вас уже есть своя организация, в рамках которой вы хотите дополнительно ввести обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям, вам все равно нужно будет вести свою

деятельность в рамках этого обучения именно под брендом филиала Школы.

Название в рамках независимой деятельности

При полностью независимой деятельности преподаватель (или организатор, нанимающий преподавателей) вправе выбирать какое угодно название, кроме «Школа внетелесных путешествий». Однако есть несколько моментов, которые следует соблюсти, чтобы название приносило пользу само по себе.

Во-первых, оно должно быть по возможности коротким и запоминающимся. Если это удастся, человек, однажды его увидев, легко вспомнит о нем, когда ему понадобится, чтобы узнать больше подробностей. Во-вторых, название должно говорить само за себя, то есть в той или иной форме описывать тему вашего преподавания. К примеру, когда человек видит или слышит «Школа внетелесных путешествий», он, в большинстве случаев, четко или хотя бы приблизительно понимает, о чем идет речь. В-третьих, не стоит забывать про уникальность названия. Если оно будет чересчур похоже или вообще идентично чужому бренду, то это чревато не только возможными судебными разбирательствами, но и потерей аудитории, которая вместо вас будет находить других людей, пользуясь запросами в интернете. Пользуясь поисковыми сервисами (Yandex.ru, Google.com) можно узнать хотя бы предварительно, но с высокой точностью, уже используется то или иное название или еще нет.

Примеры названий:

- Академия осознанных сновидений;
- Школа осознанных сновидений;
- Школа фазовых состояний;
- Курсы внетелесных переживаний;
- Школа астральных путешествий;

- Академия астральной проекции;
- Внетелесный странник;
- Мастер осознанных сновидений;
- и т.д.

Сарафанное радио



Умышленная инициация

На начальных этапах самым простым, быстрым и эффективным способом набора групп можно считать запущенный преподавателем и/или организатором эффект сарафанного радио. Запущенный самостоятельно, он будет иметь определенный лимит, но должен помочь при самых первых локальных семинарах. Затем этот процесс будет идти самостоятельно.

Смысл заключается в том, чтобы лично оповестить максимальное количество людей: друзей, родственников, знакомых, коллег, партнеров по секциям и другим семинарам, друзей друзей, родственников друзей, друзей родственников и т.д. Если есть какие-то базы контактов, особенно тематические,

их тоже можно использовать, лично обзвонив и ненавязчиво сообщив о готовящемся мероприятии. Если есть возможность, людям нужно не только сообщать о мероприятии, но и просить сообщить об этом тем, кто мог бы быть в них заинтересован. По сути, нужно открыть свои телефонные книги и телефонные книги друзей и обзвонить всех подряд. Где бы вы ни находились, с кем бы вы ни общались в течение всего срока набора людей, везде сообщайте о ваших планах и приглашайте всех подряд. При первой же возможности вручайте свою визитку и рекламную брошюру. В связи с этим, нужно постараться чаще куда-то ходить, бывать на различных встречах и тематических мероприятиях. Обычно вокруг масса людей, кому темы внетелесных переживаний и осознанных сновидений интересны. Однако, это неизвестно до тех пор, пока им об этом не сказать.

Можно совершенно открыто прийти на близкий по духу семинар и там всем ненавязчиво рассказать о своем семинаре. Обычно люди это очень широко используют. Посетив несколько подобных мероприятий, они срезают ключевую аудиторию, которой не только интересна тема, но и которые готовы платить и посещать семинары. Это особый тип людей, и нужно знать, где их искать

Если у ваших знакомых, пусть даже неблизких, есть какие-то выходы на группы людей, потенциально заинтересованных в вашем обучении, не стесняйтесь попросить помощи. Вы должны использовать все возможности. Нельзя не отметить, что подобная работа в современном мире значительно упрощается с помощью социальных сетей, где можно легко найти контакты знакомых, их знакомых, знакомых знакомых ваших знакомых и т.д.

Если работа будет верно выполнена, то за одну-две недели можно набрать первую группу на обучение, причем совершенно бесплатно, не подключая более серьезные и массовые ресурсы, очередь которых будет позже. Смысл заключается в том, чтобы заставить людей о вас и вашей затее

что-то говорить. Самостоятельно пустив своего рода слух, вы заставите людей его поддерживать в том или ном виде. В конечном итоге, о вашем обучении узнает во много раз больше людей, чем вы лично сообщили. Особенно это актуально для коммуникабельных людей, а также тех, кто в силу жизненных обстоятельств общается с большим количеством людей.

Спонтанное распространение

При серьезном и регулярном занятии обучением внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям преподаватель может рассчитывать на существенный поток людей «из ниоткуда». Без рекламы, без усилий, без чьей-либо помощи значительная часть групп будет набираться самостоятельно. Причем, чем активнее вы занимаетесь этой деятельностью, тем раньше такой период наступит. Однако он не гарантирован ввиду того, что это своеобразный знак качества вашей деятельности, уровня обучения.

Соответственно, подобный расклад возможен, во многом благодаря качеству обучения. Именно поэтому преподаватель должен уделять время и силы для поддержания своего положительного имиджа, а также максимального удовлетворения людей от семинаров. Это включает в себя не только интересное и эффективное обучение, но и коммуникацию с учениками после занятий. Нужно сделать все, чтобы после вашего личного обучения они максимально эффективно практиковали самостоятельно. Это в ваших же интересах. Если все делается правильно, хотите вы или нет, люди будут сами о вас рассказывать и рекомендовать своих друзей к вам на обучение. К примеру, отлично проведенный семинар может наполовину заполнить следующий только за счет того, что обученные люди будут активно всем рассказывать о вас, особенно в течение первой недели. Постепенно этот эффект накапливается и со временем может даже позволить свести общие рекламные усилия к минимуму.

Если же обучение проводить только ради набора людей, с желанием от них как-то побыстрее отвязаться, то придется все время тратить значительно большие усилия на их поиск. Отвратительное обучение не только отменяет эффект «сарафанного радио», но еще и действует в негативную сторону. К примеру, если кто-то соберется к вам на обучение, его могут просто отговорить. Как итог – нет никакого смысла гнаться исключительно за материальной выгодой, не проявляя интерес к самой теме и работе с людьми. Люди это видят и чувствуют, а это рано или поздно возвращается обратно в том или ином виде.

Интернет



Современные реалии

В современном мире роль интернета в жизни каждого человека растет с каждым днем. Особенно это касается наиболее продвинутых, образованных и обеспеченных слоев населения. Это делает возможность эффективно продвигать обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям с помощью интернета. Многие преподаватели и/или организаторы подобного обучения обходятся исключительно силами Всемирной паутины. Особенно это касается дистанционных форм обучения и распространения собственной обучающей продукции.

С другой стороны, представляется маловероятным достичь каких бы то ни было высот в данном направлении обучения, игнорируя интернет вовсе. Даже узнав о вас из других источников, большинство людей будет пытаться узнать о вас как можно больше из интернета прежде, чем воспользуется вашими услугами.

Существует достаточно большое количество способов продвижения семинаров и других форм обучения с помощью интернета. Из рассмотренных далее, следует принять к вооружению хотя бы несколько. В идеале, лучше использовать все существующие возможности.

Сайт

Начать нужно с того, что продвигать что-либо в интернете без собственной страницы в нем не имеет смысла. Следует завести собственный сайт, блог, страницу, профиль или группу в популярных социальных сетях, куда вы всегда будете ссылаться, и где всегда будет последняя информация о вашей деятельности, расписание занятий. В идеале, конечно, нужно завести все перечисленные формы представительства в интернете, куда вы просто будете копировать одни и те же сообщения. Это позволит охватить максимальную аудиторию. Причем, пользуясь социальными сетями, нужно не акцентировать внимание на одной, а использовать как минимум 3-5 самых популярных из них. Везде будет своя публика.

Вопреки распространенному мнению среди обывателей, завести свою собственную страницу и доменное имя в интернете не представляет собой чего-то сложного и уж тем более затратного. Все это можно сделать по готовым шаблонам и даже на бесплатных хостингах. Конечно, в идеале лучше это сделать максимально профессионально или хотя бы попросить помочь людей, которые в этом разбираются.

Собственное представительство в Сети нужно не только для того, чтобы люди могли вас отыскать, и вы могли их

держат в курсе событий. Это также позволит вам оказаться в поисковых машинах, что всегда будет привлекать людей без вашего собственного усилия. Чем шире деятельность в интернете, тем больше у вас будет представительства в результатах поисковых запросов, и тем чаще это будет отражаться на объеме обучаемой аудитории.

Форумы

Важно на своем сайте размещать способы коммуникации ваших читателей и учеников. Например, это может быть форум, на котором нужно завести несколько тематических разделов, в которых люди будут делиться своими мыслями и опытом. Активные и качественные форумы по-прежнему привлекают людей и позволяют увеличивать представительство вашего сайта в поисковых результатах.

Во Всемирной паутине существует огромное количество форумов на самых разнообразных сайтах. Даже если они не по вашей теме, обычно там есть разделы вроде «Разное», «Объявления», где вы можете размещать открытую или скрытую рекламу своей деятельности. Чем больше вы охватите форумов, тем лучше. Особенно это эффективно на форумах и сайтах, посвященных вашему городу. В этом случае все читатели являются потенциальной аудиторией. Конечно, при дистанционных формах обучения или продаже обучающей продукции локальность уже не важна.

Статьи на сторонних сайтах

Тысячи сайтов по саморазвитию и другим, близким к фазе, направлениям открыты для сотрудничества. Вы можете писать для них уникальные статьи, содержащие упоминания о вас, вашей деятельности и контактах. Порталам это интересно, так как позволяет обогатить содержание и лучше

проиндексироваться в поисковых машинах. Вы же получаете новую аудиторию. Главное, писать статьи на интересные темы относительно внетелесных переживаний и осознанных сновидений. Копировать статьи у других авторов мало смысла, так как это ничего не дает при индексации в поисковых сервисах и может привести к конфликтам с правообладателями.

Социальные сети

Социальные сети, такие как вКонтакте или Фэйсбук, играют большую роль в Сети в целом. По некоторым прогнозам они могут стать основой интернета в будущем. Уже сейчас многие пользователи в соц.сетях проводят гораздо больше времени, чем во всем другом интернете, причем на каждодневной основе. Ввиду наличия личных данных, открытых контактов и различных групп, это открывает большие перспективы в продвижении какой бы то ни было продукции или услуг. Достаточно сказать, что многие филиалы Школы внетелесных путешествий ведут набор, только основываясь на одной или двух самых популярных соц.сетях, больше не пользуясь никакими иными средствами продвижения.

Как именно продвигать семинар в социальной сети? Ответ прост и интуитивен. Достаточно рассылать личные приглашения пользователям, желательно потенциальным ученикам, то есть уже находящимся в группах со схожим направлением. Можно размещать объявления в различных группах или в профилях популярных пользователей. Также нужно создавать свои собственные группы и события. Когда кто-то будет принимать в них участие, все их «друзья» будут автоматически в курсе этого, что поможет еще больше расширить аудиторию.

Размещая в своих профилях и группах интересную информацию, не обязательно прямую рекламу, вы также будете привлекать больше новых людей, так как ваши «друзья», подписчики или участники групп будут оставлять свои отзывы,

которые, в свою очередь, будут видеть их «друзья» и подписчики.

Кроме всего прочего, в соц.сетях много популярных пользователей и групп. Они могут насчитывать сотни тысяч участников. По договоренности или через оплату, вы можете попросить разместить вашу информацию, которая сразу привлечет внимание больших масс.

Контекстная реклама

Контекстная реклама – это размещение вашей рекламы в интернете только на страницах и сайтах, где упоминаются нужные вам словосочетания («осознанные сновидения», «внетелесные путешествия» и сотни других слов и словосочетаний по ключевой и смежным тематикам). Подобные сервисы предоставляют все крупнейшие поисковые системы, лидером из которых является Google.com, а также многие соц.сети.

Особенность заключается в том, что вы платите только за показы вашей рекламы (или даже прямые клики на нее) только там, где посетители потенциально могут быть в ней заинтересованы. К примеру, нет смысла размещать рекламу семинаров по освоению фазы на сайтах по коммерческой недвижимости. Но если на этом сайте есть форум и там кто-то завел разговор об осознанных сновидениях, то именно на этой странице ваша реклама и будет показана. Мало того, если ваша деятельность локализована, то вы можете выбрать только ваш город для показов рекламы. Например, если на один из популярных сайтов по непознанному на страницу об осознанных сновидениях заходит человек из вашего города, то только ему на этой странице и будет показано ваше сообщения или баннер. Понятно, что это позволяет добиться максимальной эффективности рекламного бюджета. Контекстная реклама достаточно дорога, но она при этом наиболее эффективна.

Проблема может возникнуть только в отношении количества нужных запросов по вашей теме в вашем регионе. Пока практики внетелесных переживаний и осознанных сновидений не очень известны, поэтому не так много людей их обсуждает. Отчасти эта проблема решается максимальной диверсификацией услуг контекстной рекламы. Как правило, можно найти 3-4 крупных игроков в этой сфере бизнеса.

Баннерная реклама

Известные сайты по непознанному, саморазвитию и прочим схожим направлениям имеют достаточно большую ежедневную аудиторию, порой насчитывающую десятки тысяч уникальных посетителей. Они поддерживают свою жизнь за счет продажи рекламы и размещения объявлений. Вы можете легко договориться с ними о размещении ваших собственных баннеров. Стоимость будет зависеть от посещаемости сайта: от почти за бесценок, до весьма существенных сумм. Список таких сайтов можно найти в разнообразных рейтингах, которые, кроме прочего, показывают, насколько эти сайты действительно популярны.

Использование подобной рекламы нельзя назвать наиболее эффективным инструментом продвижения, особенно, если ваша деятельность локализована по географическому положению. Однако при дистанционной деятельности и продаже обучающей продукции это может себя оправдать.

Объявления на тематических сайтах

На тех же крупных порталах по непознанному, а также множестве специализированных сайтов, посвященных семинарам, обычно существуют платные и бесплатные сервисы размещения объявлений о наборе групп. В общей сложности это

могут быть десятки сайтов. Разместив на них даже бесплатные объявления, можно получить определенный отклик.

В общем, имеет смысл размещать бесплатные объявления везде, где это можно. Это могут быть специальные сайты, посвященные подобным объявлениям. Можно найти платные сервисы, которые автоматически размещают ваши объявления на тысячах подобных площадок. Нельзя сказать, что это может дать моментальный мощный отклик, но определенную пользу это может принести и вашему мероприятию, и вашему сайту, на который должна быть дана ссылка в объявлении.

Рассылки

Наиболее распространенной формой оповещения об услугах и событиях в интернете являются различного рода рассылки по подписке. Это могут быть специальные сервисы, которые вам помогают подписывать новых участников, либо специальные программы, которые вы должны будете настраивать лично. Суть в том, что на вашей странице в интернете на самом видном месте размещается форма подписки (имя, электронный адрес), пройдя которую, человеку обещают уйму интересной и полезной информации, которую он по-другому, как в рассылке, получить не сможет. Часто сайты состоят буквально из одной страницы, посвященной тому, чтобы любой ценой и самыми разными ухищрениями заставить человека вписать свой электронный адрес и попасть в базу ему потенциально интересной рассылки.

Например, человеку можно пообещать присылать новые методы по выходу из тела, а также бесплатные книги, которые он не найдет ни в одном другом месте. В итоге, подписчик действительно получает все обещанное в регулярных электронных письмах (от ежедневных до ежемесячных). Однако, между делом, всегда идет предложение воспользоваться какими-то услугами (посетить семинар или вебинар) или приобрести определенную продукцию. При обширной базе это может

приносить весьма хорошие результаты. Не зря такая система является очень распространенной в мире, особенно при дистанционной деятельности и продаже обучающей продукции. Рекомендуются в том или ином виде всегда вести подобные рассылки. Чтобы такие рассылки были легальные, подписчики должны сами себя подписывать и иметь возможность в любой момент отписаться.

Многие прибегают к помощи нелегальных рассылок. Для этого просто оплачивается услуга рассылки электронных писем по базе, включающей в себя сотни тысяч или даже многие миллионы контактов с крупных городов и регионов. Либо такая база контактов просто покупается, предложения чего можно легко найти в интернете, а затем используется для самостоятельной рассылки. Эффективность такой рекламы падает с каждым годом. Мало того, она часто вызывает гнев получателей несанкционированной корреспонденции. Подобные базы и услуги стоят не очень дорого, что в целом отражает их эффективность. В абсолютном большинстве такие массовые рассылки даже не доходят до получателей, не говоря уже о наличии большого количества неактуальных адресатов. Подобная деятельность является нелегальной и не рекомендуется к использованию.

СМИ



Реклама в СМИ

Прямая реклама в СМИ является одним из самых дорогих и эффективных средств продвижения услуг и продукции по обучению внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. Это могут быть рекламные блоки и модули в следующих традиционных и современных средствах массовой информации: газетах, журналах, интернет-порталах, телевидении и радио. Наиболее реально оплачивать рекламные модули или статьи в газетах и журналах. Телевидение и радио может применяться только в особых случаях, например, при массовых мероприятиях, когда позволяет бюджет и нужен самый максимальный охват аудитории.

В большинстве случаев понадобится прямая реклама только в локальных СМИ. В любом регионе всегда есть обилие изданий, где можно разместить свой модуль или статью. Достаточно зайти в любой ларек по продаже печати, чтобы узнать все основные наименования. В выходных данных всегда можно найти телефон редакции рекламного отдела, куда и нужно звонить, чтобы узнать условия размещения рекламы и ее стоимость.

Существует мнение, что реклама в традиционных СМИ, как реклама вообще, практически изживает себя. В этом есть определенная доля правды, учитывая, что люди все больше переходят на новые источники информации и становятся менее восприимчивы к какой бы то ни было рекламе. Однако это все еще работает. В какой-то степени, возможно, это будет работать всегда. Особенно это касается бедных и слабообразованных регионов.

Взаимодействие со СМИ

Более качественное сотрудничество со СМИ, путем совместной работы, должно быть приоритетом преподавателя и/или организатора обучения внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. Это гораздо эффективней, чем просто реклама в СМИ. Это бесплатно. Но это значительно сложнее в осуществлении.

Смысл заключается в том, что сама тема фазовых состояний крайне любопытна для почти любых СМИ. Это, само по себе, информационный повод. Они с удовольствием заполняют свои полосы и эфир вашим интересным интервью. Они на этом зарабатывают, и такие, как вы, им жизненно необходимы.

Но почему же они тогда к вам не бегут с распростертыми объятиями? Все очень просто. Вопреки распространенному мнению, не журналисты ищут информацию, а информация ищет журналистов. Да, иногда они получают задание создать что-то по теме, и тогда они сами могут вас найти. Но даже в этом

случае они должны знать о вашем существовании заранее! Фокус заключается в том, чтобы понять, что для вас, как преподавателя крайне необычного явления, открыты двери любой редакции. Вас там ждут. Позвоните, придите и расскажите о себе. Если даже сразу о вас не сделают сюжет или статью, то о вас сразу вспомнят, как только понадобится что-то особенное и необычное. А это происходит на регулярной основе.

С успехом в любой среде журналисты сами начинают выстраиваться в очередь. Но этого не обязательно ждать. Этого можно добиться самостоятельно и без каких-либо особенно сложных действий. Звоните в редакции местных газет, журналов, радио и телевидения, спрашивая, с каким редактором вы могли бы поговорить относительно вашего рода деятельности. Именно звоните, а не пишите письма – они часто не доходят, пропадают и не воспринимаются всерьез. Рассказывайте им о себе и том, что вы могли бы им рассказать о явлении. Оставляйте свои контакты и просто ждите. Рано или поздно о вас вспомнят и позвонят. Обзвонив так все местные редакции, можно стать частым гостем местных утренних передач и героем сюжетов в самых разных СМИ. Подобное появление не сможет не сказаться на количестве ваших учеников.

Важно запомнить на всю жизнь одно правило работы со СМИ: все контакты должны храниться. Как только у вас появился контакт какой-то редакции, особенно уже выразившей к вам интерес, он тут же должен записываться и храниться в надежном месте. Эта информация – чистое золото. Особенно эффективны личные контакты журналистов, которым вы можете позвонить в любое время и предложить что-то интересное.

Информационные поводы

Как показывает практика нашей работы, даже всего один (!) хороший контакт с журналистом может вывести информацию о вас на заголовки СМИ по всему миру и на всех языках. Здесь

срабатывает то правило, что в 99% случаев журналисты ничего нового не узнают, а просто перепечатывают или пересказывают новости из других источников. Такова их реальная работа. То есть, если вы сделали что-то любопытное, и это попало в авторитетное СМИ, – это гарантированно будет перепечатано и пересказано многими другими СМИ. Если это нечто действительно очень интересное, то последуют перепечатки с перепечаток, и так до тех пор, пока новость не окажется везде. Чтобы СМИ узнали о вашей деятельности, им нужно просто звонить, особенно по уже отработанным контактам.

Но чтобы им звонить, вам нужен повод, информационный повод. Да, на первых порах, особенно на локальном уровне, само ваше появление, учитывая тематику, будет новостью. Но этот ресурс быстро заканчивается. Чтобы снова оказаться в центре внимания, нужно сделать что-то интересное или полезное. Например, вы можете провести какой-то эксперимент или акцию, дать особое мнение о каком-либо событии, если оно может быть связано с фазой и т.д.

Чем разнообразней и интересней будет ваша деятельность, тем чаще вы будете получать бесплатную рекламу в СМИ, что приведет к вашей успешности как преподавателя фазовых состояний. Косвенно вы будете популяризировать саму тему в обществе, тем самым участвуя в нашей глобальной работе.

Пресс-релизы

Для облегчения контакта между журналистом, редакцией и источником информационных поводов существует система пресс-релизов. От одного раза в неделю и реже вы должны создавать/находить информационные поводы и описывать их по специальному шаблону (кто/что/когда/где/зачем), который отправляется на электронные ящики и факсы имеющихся контактов. Также существуют специальные сервисы, которые могут взять на себя рассылку пресс-релизов по базе СМИ. Не

обязательно каждый пресс-релиз будет приводить к отклику. Ваша задача – поддерживать память о себе, показывать, что идет постоянная работа. Если тема пресс-релиза окажется востребованной в конкретный момент, то его перепечатают или сделают материал на его основе.

Наружная реклама



Согласованная наружная реклама

Хорошо организованная наружная реклама может стать очень полезным подспорьем для преподавателя и/или организатора семинаров по фазовым состояниям. Естественно, это актуально только для географически локализованных форм обучения.

Существует масса рекламных агентств, предлагающих размещение баннеров на своих площадках: собственных рекламных стендах, разрешенных общественных местах, в и на общественном транспорте. Для продвижения услуг преподавания внетелесных переживаний и осознанных сновидений такой формат может подходить, если его стоимость будет в рамках рекламного бюджета.

Аренда больших билбордов редко практикуется в данной сфере, так как подразумевает большие затраты на весьма специфическую тематику. Однако, это тоже может использоваться в случае возможности существенных скидок или прочих выгодных акций. Также это может рассматриваться в случае массовых мероприятий, имеющих повышенный бюджет.

Ручная расклейка

Если ресурсы ограничены, часто производится несанкционированная расклейка объявлений форматов А4 и А2. Это может делать сам преподаватель и/или организатор, а также специально нанятые люди. Для такой акции рисуется простой по дизайну макет, печатается в типографии или дома на принтере, а затем расклеивается везде, где только можно: в подъездах, у подъездов, на домах, на столбах, остановках, специально сделанных муниципальных рекламных стендах, коммерческих рекламных стендах, заборах, деревьях и т.п. Для большей эффективности выбираются наиболее проходные места. Поскольку на видных местах объявления долго не висят (убирают или заклеивают другими), следует многократно проходить по одним и тем же местам. Если имеется свой автомобиль, то его стекла и поверхности также можно использовать для размещения листовок.

При заклеивании целых районов городов, или даже небольших городов целиком, на что уходит несколько тысяч листовок, можно набрать весьма внушительную группу. Однако, при такой рекламной деятельности стоит учитывать, что она является нелегальной и может подразумевать штрафы. Поэтому решение, заниматься этим или нет, полностью лежит на плечах самого человека.

Очень эффективно и легально размещать такие макеты в специализированных центрах и школах по саморазвитию, эзотерических книжных магазинах и т.д. Обычно за это

взимается небольшая плата, но зато в течение оговоренного времени ваше объявление будет на виду у ключевой аудитории.

Эффективный дизайн

В идеале, для создания качественного макета лучше воспользоваться услугами дизайнера и копирайтера. Первый сделает красиво, а второй расположит правильно текст. Подобные затраты легко окупаются, так как макет, за небольшим изменением, можно будет использовать многократно для самых разных событий.

Если макет изготавливается самостоятельно, то нужно соблюсти несколько основных правил. Во-первых, от четверти до половины площади макета должна занимать зазывательная фраза («ВЫХОД ИЗ ТЕЛА», «ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ», «АСТРАЛ» и т.д.). Это позволит увидеть объявления издалека даже людям с плохим зрением. Если этого не сделать, то они все будут проходить мимо – никому не интересно подходить и читать мелкий текст не известно о чем. Во-вторых, не нужно размещать много информации. Должно быть самое-самое главное: что, где, когда, контакты. Само описание семинара должно состоять буквально из нескольких ярких мотивирующих предложений. В-третьих, в двух словах вы должны указать, как феномен может быть использован человеком в реальной жизни. Наиболее влиятельные пункты – это получение информации и самолечение. В-четвертых, макет нужно делать так, чтобы фон не поглощал текст, а, наоборот, выделял его.

Сообщества



Виды сообществ

В сфере саморазвития существует тысячи уже готовых групп и сообществ к обучению. В данном ракурсе вам нужно только получить доступ к руководству подобных сообществ, заинтересовать их и предложить сотрудничество. Готовые сообщества наиболее распространены в следующих видах:

- группы по обучению;
- группы по интересам;
- базы контактов различных фестивалей и семинаров;
- базы контактов клиентов организаций, предлагающих услуги или продающих продукцию;
- базы электронных адресов;

- база пользователей групп и сообществ в социальных сетях интернета.

Чем они занимаются? Это все, что касается саморазвития, начиная от мотивации и заканчивая эзотерикой. Например, это могут быть курсы йоги, владельцы тематических сайтов с рассылками по теме поиска себя в жизни, школы преподавания магии и экстрасенсорики, фестивали нетрадиционных методов лечения и т.п. В общем, это все близкие по духу с внетелесными путешествиями и осознанными сновидениями тематики. Обычно руководство подобных групп или владельцы баз контактов очень легко идут на сотрудничество, если их замотивировать конкретной оплатой или процентом с прибыли. Часто они готовы получить свою долю просто присутствием на вашем обучении.

Как только связь налажена, вам либо выдается база контактов потенциальных учеников, с которой вы работаете сами, либо под вас набирается группа в рамках того сообщества, с которым вы нашли общий язык. Обучение в данном ракурсе может быть любой формы и продолжительности.

Если только вы не решите давать объявления о поиске сотрудничества с руководством сообществ или не решите просто покупать базы контактов, подобный поиск аудитории не требует финансовых затрат. Здесь необходимы только затраты в виде собственных усилий и времени.

Поиск партнеров

Проще всего найти партнеров по работе с готовыми сообществами в аналогичном вашему сегменте бизнеса – обучении. В печати, интернете, по наружной рекламе можно найти огромное количество различных форм обучения и семинаров по саморазвитию. С руководством подобных мероприятий лучше назначать встречу и по факту рассказывать о своем предложении. Как правило, их будет интересовать

только два вопроса: сколько они заработают от сотрудничества с вами и насколько ваша тема близка к их направлению. Также они должны понять, что вы не собираетесь полностью забрать их аудиторию, а просто предлагаете ее временно использовать всем на пользу. Понятно, что чем ближе по духу направление деятельности сообщества, тем больший процент людей станет вашими учениками.

Подобное сотрудничество может быть с владельцами сайтов, интернет-магазинов, рассылок и групп в социальных сетях. Владельцы электронных баз контактов чаще готовы просто продать ее, причем за небольшую цену, нежели вступать в иные формы сотрудничества. База из несколько сотен человек может стоить как одна оплата вашего семинара, например. Если у вас уже есть своя база учеников, то вы можете ею обменяться, тем самым до минимума сократив расходы. Однако, это не рекомендуется делать ввиду того, что это не просто передача личных данных, а личных данных ваших учеников, которым это может не понравиться.

Можно найти огромное количество фестивалей и съездов по саморазвитию. Выйдя на организаторов таких мероприятий, которые порой насчитывают многие тысячи участников, можно договориться об участии в событии на взаимовыгодных условиях.

Корпоративные группы



Определение

Во многих компаниях, преимущественно средних и крупных, развиты системы корпоративного обучения и корпоративного отдыха (тимбилдинг), включающие в себя различного рода мероприятия для персонала, повышающие его взаимодействие и внутренние взаимоотношения, общее настроение и удовлетворение от жизни. Обычно, это семинары по мотивации, активные физические игры, походы на природу, выезд на курорты и мн.др. Чаше компании напрямую заботятся о производительности труда, но иногда подобные мероприятия замышляются как вид отдыха, развлечения для персонала, что в конечном итоге также сказывается на качестве работы.

Смысл заключается в том, что преподаватель фазовых состояний или организатор его семинаров может смело предлагать свои услуги подобным организациям, проводя для них корпоративное обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. Сами формы обучения в таких случаях могут почти не отличаться по своей структуре от обычного их вида и разнообразия: от разовых лекций до вебинаров.

Подобное сотрудничество с компаниями решает целый ряд проблем. Во-первых, нужно искать для занятий не множество учеников, а всего одного партнера, который сам соберет людей. Во-вторых, это может быть долгосрочное сотрудничество, если компания крупная и с современным менеджментом. В-третьих, такая работа не только не подразумевает финансового риска, так как преподаватель получает фиксированный гонорар, но и может очень высоко оплачиваться.

Из недостатков стоит отметить немаловажный момент, что обучаемые группы в массе своей не будут ключевой аудиторией, поэтому нормально предвзятое и несерьезное отношение, а также низкая эффективность. Но и эти проблемы могут быть решены, если преподаватель грамотно себя поведет и нужным образом расставит акценты.

Поиск клиентов

Проще всего без каких-либо затрат напрямую звонить в компании, спрашивать, кто занимается вопросами досуга, корпоративного обучения и отдыха, а затем предлагать этому менеджеру свои услуги, подробно описывая преимущества. Если потенциальный клиент хотя бы немного заинтересован, ему нужно назначить встречу, чтобы подробнее рассказать о предложении и его деталях. При подобном подходе, конечно, нужны мощные навыки коммуникации и переговоров. К сожалению, это подходит только определенному типу людей.

Кто-то просто не сможет поднять трубку и набрать номер от волнения, а кто-то сможет это делать целый день без каких-либо усилий. Естественно, вы должны быть из второй группы, чтобы таким образом искать корпоративных клиентов.

Если есть финансовая возможность, можно создавать и публиковать объявления о корпоративных тренингах в бизнес-периодике и прочих источниках (интернет), просматриваемых менеджментом и руководством организаций. Ввиду необычности подобных корпоративных услуг, можно получить бесплатную статью о своей деятельности, если заинтересовать редакцию нужных СМИ.

Можно не напрямую искать корпоративного клиента, а воспользоваться услугами специальных агентств, специализирующихся на подобной работе. Запросы для поиска: тимбилдинг, командообразование, коучинг, корпоративные семинары, корпоративное обучение, корпоративный отдых и т.д. У них уже есть база клиентов и вам остается только заинтересовать их в своих услугах. При удачном стечении обстоятельств с компанией заключается договор, после чего ее агенты сами находят подходящих клиентов и договариваются с ними обо всех деталях. Оплата вашей работы может быть фиксированной или в виде процентов.

При полном отсутствии коммуникационных навыков, желания или времени, можно на условиях процентной прибыли договориться с каким-либо человеком или нанять его, чтобы он выполнял всю работу по поиску корпоративных клиентов, оставляя преподавателю только вопросы непосредственного проведения обучения.

Если есть знакомые в менеджменте средних и крупных компаний или есть знакомые, у кого есть такие связи, нужно обязательно пользоваться такой возможностью презентовать свои услуги из ближнего круга.

Ввиду новизны данного вида корпоративных тренингов, могут возникнуть определенные проблемы в поиске первых клиентов, но это только в начале. Мало того, учитывая массу

плюсов такой работы, затраченные усилия, какие бы они ни были, окупятся с головой. Поэтому главное иметь непоколебимое желание, твердую настойчивость и веру в свою идею. Рано или поздно это принесет результат.

Самое главное, не нужно стесняться предлагать такие специфические услуги. Это мир бизнеса – в нем все продается и все покупается. Вы предлагаете свою услугу со всеми ее плюсами, а потенциальные клиенты просто принимают решение насколько им это надо. Сами они могут не понимать, что это может быть полезно для их работников, пока вы им это сами не объясните.

Вас обязательно спросят о пользе данной практики, которую она может принести работодателю через работающих у него людей. Вы должны хорошо продумать ответы на этот вопрос. Несколько примеров, почему им это нужно:

- за счет получения информации, дополнительный ресурс решения проблем и задач на работе;
- удовлетворение работника от жизни за счет раскрытия ее новых граней;
- сближение коллектива за счет решения нестандартных ситуаций;
- сближение коллектива за счет занятия крайне нестандартными практиками;
- влияние на здоровье и настроение коллектива с помощью практики фазовых состояний;
- снижение внутреннего напряжения работников за счет реализации желаний в фазе;
- общее саморазвитие коллектива, расширение жизненных рамок.
- и мн.др.

Естественно, что при поиске подобных клиентов вы должны оперировать исключительно прагматичными терминами

и понятиями: фаза как состояние мозга или форма осознанных сновидений – наиболее подходящие определения.

Поддержка интереса



Перед обучением

Поскольку многие люди будут записываться на ваше обучение заранее, иногда за месяц и более, возникает вопрос поддержки их интереса. К примеру, если на семинар человек записался за 6 недель, то в большинстве случаев к моменту события он уже успеет давно передумать или сходить на другой семинар. И это может произойти при записи всего за неделю или несколько дней. Часто люди элементарно забывают о том, что вообще куда-то собирались. Отчасти эта проблема решается внесением предоплаты. В целом вы можете попробовать

применить несколько уловок, позволяющих сохранить вашего ученика.

Во-первых, начинайте активно продвигать событие за 2-3 недели до него, если у вас запланированы мощные мероприятия в этом направлении, которые гарантируют результат. Это позволит меньше терять уже найденных учеников, на которых уже были потрачены рекламные ресурсы.

Во-вторых, вы можете давать людям предварительные задания что-то попробовать или прочитать. Это вовлечет их в тему и закрепит в памяти намерение заняться вопросом подробнее.

В-третьих, вновь записавшихся можно включить в список рассылок, где будет не только напоминание о событиях, но и масса другой полезной и интересной информации.

В-четвертых, всем записавшимся стоит регулярно прямо напоминать о мероприятии. Для этого нужно звонить за 1-3 дня, чтобы уточнять участие, а также рассылать СМС за 2 недели, за неделю, утром в день события. Эти мелочи позволят иметь в обучении значительно больше людей.

Если есть возможность, в оповещениях нужно просить людей не делать самостоятельные попытки попасть в фазу где-то за неделю до семинара. Это позволит людям накопить больше желания и намерения, которые вы сможете использовать в рамках более корректных действий. В итоге это повысит качество обучения.

После обучения

Не менее важной задачей является удержание аудитории уже после ее участия в вашем обучении. Многие это не понимают и сразу забывают о людях, как только они уходят. Это неверно с любой точки зрения. Во-первых, многим понадобится помощь. Во-вторых, эти люди могут участвовать и в других ваших проектах. В-третьих, они будут так или иначе рекламировать вас своим близким и знакомым, если, конечно,

будут вами полностью довольны. Поэтому в конце любого обучения вы должны объяснить людям, как они могут с вами связаться, какие еще услуги вы можете им предложить, где они могут общаться и узнавать новую информацию. Эти сведения также стоит продублировать в листовках, СМС и электронных рассылках.

Дипломы

Желательно при завершении любой формы обучения выдавать участникам качественные именные свидетельства, сертификаты и дипломы, в которых подтверждается их обучение осознанным сновидениям и внетелесным переживаниям. Кроме имени ученика, указывайте номер документа, даты, место и форму обучения, а также имя преподавателя. Подобный документ будет напоминать людям о полученных знаниях и привлекать других к их получению.

Сайты

Указывайте людям свои и наши сайты для получения подробной информации о других методах и прочих новостях из жизни практиков. Не забывайте рассказать про свои или наши форумы, на которых общаются тысячи практиков самых разных уровней. Многие из них ведут дневники, что не только интересно читать, но и мотивирует делать собственные попытки. Ваши ученики тоже могут начать вести онлайн дневники, чтобы делиться опытами и получать советы от других.

Социальные сети

Создайте в соц.сетях группы/сообщества специально для тех, кто уже прошел обучение. Это будет напоминать людям о практике. Они периодически будут что-то обсуждать и задавать

вопросы. Если люди сами не входят в эти группы, вы можете их сами пригласить или добавить.

Клубы практиков

В рамках Школы внетелесных путешествий существуют некоммерческие Клубы практиков. Они существуют во всех крупных и многих малых городах. Они обычно держатся на голом альтруизме их руководителей, которые оповещают народ о встречах в реальности, их дате, времени и месте (кафе, парк, квартира и т.д.). Это позволяет не только знакомиться с новыми людьми и общаться с единомышленниками, но и выходить за рамки виртуальности, в которой многие погрязли (интернет). Как правило, такие встречи проходят в очень дружеской и теплой обстановке. Многим это помогает обрести настоящих друзей. Заканчивая ваше обучение, дайте людям контакты Клуба в вашем городе (см. информацию на нашем сайте www.aing.ru), или вы можете организовать свой Клуб и также встречаться с людьми, но не стоит забывать, что эти мероприятия должны быть некоммерческими. Если будет взиматься плата чем-то более серьезным, чем Кока-колой или печеньем, то это уже иная форма обучения или заработка.

Рассылки

Включайте контакты ваших учеников в разнообразные рассылки, чтобы они получали периодические сообщения о новостях, новых техниках, новых занятиях. Это позволит вам не только держать людей в теме, но и позволит им реально использовать ваше обучение, а не забыть про него сразу по его окончании.

Часть 3. Обучение

Подробная инструкция по методам обучения внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям, позволяющая быстро и эффективно обучать массы людей.

Терминология, преподаватель и объем преподаваемой информации



Терминология и теория

Автор данной инструкции считает, что любого рода переживания, при которых есть сознание (1) и полностью отсутствует ощущение реального тела, замененное реалистичными ощущениями фантомного тела (2), являются формами одного и того же явления. То есть, осознание во сне и переживание выхода из тела в данном случае одно и то же – фаза, фазовое состояние. Данный взгляд основан на личной практике, практике обучения тысяч людей и ряде академических публикаций, посвященных возможной общности подобных явлений.

Вне Школы внетелесных путешествий свободный преподаватель вправе использовать в своей работе любой термин, описывающий феномен внетелесных переживаний и осознанных сновидений. Однако, нужно иметь ввиду, что пристрастие к любому из терминов автоматически может описывать взгляд преподавателя на феномен, который может не совпадать с представлениями обучающихся, что неизбежно скажется как на объеме групп, так и на их содержании. В связи с этим, нужно понимать, что термины несут в себе:

Осознанное сновидение. В большинстве случаев, прагматичный термин, описывающий феномен как определенное состояние мозга. Именно данный термин официально применим к феномену в науке. Однако в различных мистических течениях под ним также могут скрываться параллельные миры и измерения. В некоторых практиках также считается, что тело сновидения может путешествовать в физическом мире. Для среднестатистического человека очень часто в этом термине нет ничего мало-мальски интересного из-за несправедливой ассоциации с обычными снами.

Внетелесное переживание. В большинстве случаев, означает выход за пределы тела некой субстанции (например, души) в физический мир и/или параллельный мир. В связи с тем, что, с точки зрения ощущений, восприятие феномена часто выглядит именно как ощущение выхода из тела, вне зависимости от реальной природы явления, этот термин также справедлив и при прагматичном отношении. Данный термин наиболее выгоден при наборе групп.

Астральная проекция. Чаше всего под данным термином скрывается не только возможность отделения от тела некой субстанции (души, астрального тела) и ее попадания в астральный план, но и выход в физический мир и мир сновидений. Это наиболее мистический

термин, который легко привлекает людей соответствующих взглядов и отталкивает прагматиков.

Фаза, фазовое состояние. Термин, объединяющий любые другие названия феномена. Данный термин изначально не подразумевает никаких теорий относительно феномена, кроме того факта, что все входящие в него термины описывают один и тот же феномен, с чем многие могут не согласиться: фаза = осознание во сне = внетелесное переживание = астральная проекция. Это идеальный термин в обучении, но он мало подходит для рекламы ввиду своей известности только в кругах уже искушенных практиков и отсутствия интуитивной понятности значения.

Также свободный преподаватель вправе создавать свою собственную терминологию, что касается не только названия феномена, но и всех прочих деталей его освоения, но при этом нужно отдавать отчет в том, что это может привести к существенным сложностям в самостоятельной практике людей, приученных к такой уникальной терминологии. В контексте данной инструкции будут использоваться исключительно интуитивно понятные термины, не имеющие чьего-либо авторства по определению.

Преподаватель вправе придерживаться любых теоретических взглядов на природу фазового феномена. Как показывает опыт, лучше эти взгляды всегда держать вне практики обучения. Наиболее правильно дать людям практику, оставив на их усмотрение, чем именно это является в природе: состоянием мозга, входом в параллельное измерение или чем-то иным. Хотя это в любом случае на выбор преподавателя, нужно отдавать отчет в том, что **разговоры о теориях в рамках обучения не имеют отношения к реальной практике и являются навязыванием собственного мировоззрения, которое может быть ошибочным.**

Теоретическая нейтральность не только является наиболее верным подходом в обучении, но и позволяет иметь больше учеников, объединяя мистиков и прагматиков. Также это позволяет избежать многих недоразумений, споров и негативного восприятия. Соблюдение данного правила особо важно при желании входить в базу преподавателей Школы внетелесных путешествий.

Теоретическая нейтральность особенно важна при сфокусированной работе исключительно с данным явлением. Если же эта практика является дополнительным знанием в рамках других практик, то могут сохраняться соответствующие теории.

Практический опыт преподавателя

Данная инструкция создана из расчета, чтобы феномен внетелесных переживаний и осознанных сновидений (фаза) был с практической точки зрения успешно объяснен даже человеком, который сам по той или иной причине не имеет никакого опыта. То есть, если не имеющий опыта человек наберет группу и будет с ней работать строго согласно инструкциям, то у людей все равно будет получаться попадать в фазовое состояние, причем часто и регулярно. Сделано это по той простой причине, что именно так оно достаточно часто и происходит.

Следуя желанию заработать деньги или какой-то авторитет, многие исповедуют правило, что тренеру по плаванию плавать уметь не обязательно. До текущего момента такие люди в конечном итоге просто дискредитировали сам феномен и разочаровывали в нем социум. До данной книги им просто негде было взять реальную методику обучения фазовым состояниям: не было ни книг, ни такой профессии, ни даже каких-либо сжатых инструкций. Как итог, в качестве обучающего материала использовались типичные книги на эту тему, авторы которых в 90% случаев сами не являются ни специалистами в данной области, ни даже практиками.

Однако, чем больше реальный практический опыт у преподавателя, тем лучше. Для его получения нужно использовать инструкции Исследовательского Центра ВТП (OOBE Research Center) для самостоятельной практики, крайне подробно описанные в книге «Школа внетелесных путешествий», доступной для бесплатного скачивания на всех основных языках мира.

Даже наличие какого-то примитивного, и пусть даже спонтанного, опыта добавит словам преподавателя больше уверенности и доверия. Если же преподаватель является средним практиком, способным попасть в фазу хотя бы в одной непрямой попытке из десяти, то это даст ему возможность отвечать на многие нестандартные и специфические вопросы учеников, а также глубже объяснять методы, основываясь не столько на данных инструкциях, сколько на личном опыте их применения.

В идеале, преподаватель должен быть продвинутым практиком, что характеризуется успешностью применения непрямого метода на уровне 33% от всех попыток и выше, не учитывая спонтанных переживаний. Учитывая, что вполне реально довести результативность этого метода до 90% и выше, это не выглядит хоть сколько-нибудь завышенным требованием, а, скорее, ровно наоборот. Наличие такого опыта позволит преподавателю тщательней объяснять методы и техники, давать больше примеров из личной практики, находить ответы на самые нестандартные и специфические вопросы обучающихся, меньше ошибаться в объяснении тех или иных технических моментов. В общем, именно в этом случае возможно наиболее качественное и действенное обучение.

Если преподаватель хочет официально числиться в базе преподавателей Школы внетелесных путешествий, то к нему выдвигается жесткое правило принадлежности именно к последней группе, имеющих уверенную и регулярную практику, что следует описать и доказать в заявке. Если же человек ставит своей целью быть независимым преподавателем и использовать

данную инструкцию в каких бы то ни было личных целях, то он может быть любого практического уровня. Главное, следовать инструкциям.

Тем не менее, уважающий себя человек должен хотя бы стремиться освоить то, чему он обучает других. Без этого невозможно быть профессионалом в данной сфере, а большое количество реальных практиков, которые часто будут в учениках, рано или поздно выведет на чистый свет реальные практические познания преподавателя. Невозможно достичь больших высот в данной сфере без наличия личной реальной практики.

Объем преподаваемой информации

Наиболее подробное и современное описание технических деталей освоения фазового состояния (внетелесных переживаний и осознанных сновидений) можно всегда найти в бесплатной инструкции Исследовательского Центра ВТП (OOBE Research Center) «Школа внетелесных путешествий». Эта книга содержит сотни полезных элементов и фактов, являясь наиболее содержательной книгой в данной области. Однако такая техническая детализация в данной книге не означает, что ее нужно полностью переносить в рамки реального обучения.

Книгу «Школа внетелесных путешествий» как сам преподаватель, так и его ученики могут использовать для самостоятельного совершенствования практики. В рамках же обучения, нужно оставлять только самые главные, простые и принципиально важные элементы. Это касается почти всех форм обучения, кроме тех случаев, когда идет работа с продвинутыми практиками.

Если стоит цель реально обучать людей, то нет смысла загружать их подробностями, размывая акцент с наиболее главных вещей. Новому преподавателю часто кажется, что большое количество техник приравнивается к большому практическому уровню и высокому статусу в глазах

обучающихся. В реальности, это означает очень скучные и малоэффективные занятия, приводящие ровно к противоположным результатам.

Чтобы избежать подобной ситуации, данная книга-инструкция содержит исключительно наиболее важные технические детали, разделенные на обязательные и не обязательные группы. Самые необязательные сведения максимально исключены. В любом случае, преподаватель может их легко найти в книге «Школа внетелесных путешествий», если вдруг возникнет такая необходимость.

Чем меньше технических деталей, тем лучше они усваиваются за счет посвящения им большего количества времени. Чем меньше посвящается времени техническим деталям в целом, тем больше остается времени на обучение анализу и создание высокой мотивации к практике.

Умение сфокусироваться на главном является основным качеством успешного преподавателя. Именно поэтому информацию нужно давать, исходя из самых базовых познаний, постепенно усложняя подход согласно длительности обучения и опытности аудитории.

Вся представленная в этой книге базовая информация по непосредственному обучению разбита на блоки, содержащие только нужные знания. Эти блоки остаются только структурировать согласно выбранной форме обучения, что также описывается в соответствующих разделах. Преподавателю нужно лишь следовать этим отработанным и многократно проверенным инструкциям, чтобы добиваться выдающихся и невероятных результатов. Часто любое отступление от инструкций чревато провалами в результативности.

Психологические аспекты обучения и законы риторики



С чистого листа

Залог успеха ваших учеников в дословности выполнения ваших инструкций, если они взяты из данной книги. Чем четче все выполняется, тем больше результатов. Эту понятную истину нужно по многу раз объяснять аудитории. Стоит начать это делать в самом начале первого занятия. Для примера покажите чистый лист бумаги и попросите хотя бы на время занятий с вами до такой же степени очистить голову от всех знаний, имеющих отношения к внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. У большинства эти знания на 90% основаны на ложных ожиданиях и понятиях, а также полностью или частично отсутствует понимание, как именно нужно идти к

результату. В их головах обычно нет никаких алгоритмов, а только сумбурные техники обо всем сразу.

Если вы не дадите публике понять, что без чистого листа они далеко не уйдут, именно так оно и произойдет. Люди начнут к мешанине в своей голове добавлять ваши инструкции, что на выходе даст очень слабые результаты. Однако ответственность за это всегда будет лежать на преподавателе. Ваша задача не только дать техники, но также грамотно расположить и закрепить их в сознании людей.

Фаза – это просто

Нужно понимать, что при правильном выполнении методик, вход в фазовое состояние не представляет собой чего бы то ни было сложного. Как это делать – уже давно известно, и это действительно просто. Если не получается – это всегда следствие ошибок. Главное, все это понять преподавателю, а затем в том же виде донести до учеников. Это наиболее верное отношение к явлению, позволяющее еще лучше им овладеть. Ученики должны чувствовать эту легкость на протяжении всего обучения. Она даст им уверенность в их действиях, что является одним из ключевых требований легчайшего непрямого метода, например.

Аудитория должна думать

Один из главных законов риторики заключается в том, чтобы аудитория вместе с оратором двигалась к определенной цели в его речи. Однако обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидением – это не просто речь. Это полноценное обучение навыку. Смысл заключается не только в том, чтобы донести какие-то знания, а занести определенные алгоритмы в сознание и подсознание человека. Исходя из этого, данный закон риторики можно сделать еще более совершенным и

эффективным: направить аудиторию самостоятельно искать необходимые шаги и их последовательность.

На первый взгляд, такое утверждение выглядит не совсем реальным. Однако это не только возможно, это делает занятия воистину интересными для всех их участников. Почти все алгоритмы освоения фазы интуитивно понятны. По большому счету, о них можно легко догадаться, если иметь определенные подсказки. Роль преподавателя именно в том, чтобы давать эти подсказки и направлять людей к нужному шагу. То есть, не беритесь просто пересказывать содержание практических блоков из данной книги. Это имеет мало смысла и почти не усваивается в сознании рядового человека. Говорите «А» и ждите, пока кто-то скажет «Б». Дайте «В» и ждите, пока аудитория догадается до «Г» и т.д.

Для наглядности можно привести несколько конкретных ситуаций такой игры с аудиторией. Например, в самом начале вам нужно привести учеников к выводу, что непрямые попытки лучше осуществлять утром, когда организму меньше требуются медленные фазы сна и он больше находится в ФБС, что и нужно для фазы. Для этого вы так и спрашиваете: «В какое время суток лучше всего делать непрямые попытки и почему?». Обязательно кто-то знает или догадается. Если нет, то только тогда сами дайте ответ, но перед этим дайте возможность людям немного подискутировать и выразить как можно больше идей. В этом и заключается смысл – **ЗАСТАВИТЬ АУДИТОРИЮ ДУМАТЬ!**

Другой пример: «Когда мы просыпаемся, у нас больше всего шансов попасть в фазу, мы уже в ней или практически в ней. Исходя из этого, с какого именно действия нужно начинать попытку входа в фазу?». Казалось бы, ответ прост – нужно разделяться. Но, если аудитория не читала книги нашего Исследовательского Центра, она будет выдвигать самые разнообразные предположения. Если даже верное решение было названо сразу, не подавайте виду, что это случилось. Пусть думают дальше, предлагают варианты. Конечно, в итоге вы скажете верный вариант, но аудитория уже будет заведена,

полностью поглощенная процессом открытия дверей в параллельный мир.

Еще пример: «Что произойдет, если я в фазе остановлюсь и буду думать?». После дискуссии будет найден верный вариант – возвращение в тело. Тогда тут же следующий вопрос: «Да, нужно быть постоянно активным. А что тогда нужно всегда иметь или делать, чтобы никогда не останавливаться?» - намек на план действий.

Иногда вопросы можно задавать совершенно прямолинейно, чтобы люди с самого «нуля», чисто на интуиции и логике, приходили к решению. Например: «Как думаете, каким образом в фазе можно получить информацию?». Даже группа из 10 человек сама найдет три основных метода, которые вам останется только записать. Это же касается самолечения и прочих моментов, где просто подбором вариантов люди могут сами находить решения.

Не стоит слишком усложнять игру. Делайте подсказки очевидными и быстро опрашивайте мнение зала. Как только звучит правильное решение, похвалите человека и тут же идите дальше. Не затягивайте процесс до бесконечности. В итоге, все должно выглядеть так, что аудитория сама разработала нужный алгоритм действий, а не вы ей его рассказали.

Конечно, не всегда есть возможность играть с аудиторий в такие игры. Иногда нет обратной связи и приходится просто рассказывать о методах, что делает занятия достаточно скучными.

Инстинкты

Возможно, люди часто переоценивают себя и других. Именно поэтому новый преподаватель часто пытается произвести впечатление обилием знаний и технических подробностей. Логически, люди ведь за этим и пришли, это то, что им нужно? Но это сущее заблуждение. Все ровно наоборот. Объем выплеснутой информации совершенно не повлияет ни на

мнение аудитории, ни на конечную эффективность. Различные исследования показывают, что впечатление от оратора где-то на 60% приходит от его внешнего вида, на 30% от того, как он говорит и только на 10% от того, что он говорит. Именно поэтому столько много популярных и уважаемых преподавателей в различных областях, несущих откровенную чушь и бред. Вся проблема в том, что люди все равно опираются на инстинкты. Это не такая большая проблема, если ее просто понимать и пытаться использовать в своих интересах, доводя различными ухищрениями усвоение методов до максимальной эффективности.

Именно поэтому высокообразованный человек, пришедший узнать, как с помощью фазы получать информацию из подсознания, вдруг теряет голову от безграничных возможностей фазы в сексуальной сфере. Именно поэтому людям нужно кидать подсказку (запускать жертву) и смотреть как они сами приходят к решению (ловят добычу). Именно поэтому первым делом мотивация, а не техники. Именно поэтому техники, за которыми люди пришли, им кажутся скучными. Учитывайте простейшие инстинкты человека и, доставляя ему удовольствие, ведите его к высокому практическому успеху.

Волнение

Многие преподаватели могут испытывать волнение при общении с аудиторией, особенно на начальных этапах. Редко кому удастся обойтись без заикания, дрожи, обильного потения, сбивания дыхания и забывания материала на первом занятии. Однако, есть простые трюки, позволяющие сбить такую внутреннюю напряженность. Проще всего выходить к людям не во время начала занятий, а за некоторое время до этого, чтобы поотвечать на вопросы или задать свои («У кого-то уже есть опыт? Девушка, у вас когда-нибудь был внетелесный опыт или осознание во сне?»). Интересно, что если вы вышли раньше, то

постепенно подходящие люди будут больше чувствовать себя неловко, чем вы.

Другие трюки чисто психологические. Например, нужно снизить значимость события. Волнение возникает именно из-за акцентирования внимания на важности происходящего и важности того, чтобы вы были на высоте. Осознайте свои внутренние страхи и спокойно идите вперед. Также просто поймите, что волнение является временным явлением. Оно будет присутствовать только первые минуты, а затем вы настолько вольетесь в процесс, что ничего не будете замечать вокруг. Осознание такого механизма работы волнения значительно снижает его роль. Ты воспринимаешь его как данное и смело идешь навстречу.

Даже положение вашего тела может вас спасти. Многие мастера ораторского искусства советуют занимать как можно более открытые позы, что обратным сигналом также откроет ваше сознание.

Получайте удовольствие от работы с людьми. Они пришли на вас. Они заплатили за это деньги. Они готовы потратить на вас свое время. Кто здесь хозяин? В чьих руках контроль над происходящим? Все козыри изначально у вас – не растеряйте их. Заходите в зал с этим пониманием и лепите из пришедших к вам людей практиков, управляя происходящим, как машиной на дороге.

Мотивация

Да, внетелесные переживания, возможно, являются самой необычной и интересной практикой сами по себе. Но как бы техники совершенны не были, все время возникает проблема, что люди их не охотно и не акцентированно выполняют. Проблема в тех пресловутых инстинктах. Вроде, они знают, что им это нужно. Вроде они понимают, что это полезно и интересно. Но все равно нужно задействовать какие-то более глубинные стремления человека, чтобы он всем своим

существом ринулся во что бы то ни стало осуществлять техники. Конечно, это не относится ко всем ученикам, но к большинству.

Именно поэтому начало любой формы обучения стоит начинать с того, как люди могут это использовать. Не обязательно сразу подробно это рассказать. Нужно дать хотя бы приблизительные ориентиры. Причем, не стоит пренебрегать какими-то примитивными вещами. Упоминание возможности узнать, как заработать миллион, не вызовет такой оживленности на лицах людей, как намек на полноценность сексуальных переживаний в фазе. Вновь увидеть всех своих умерших родственников не заменит возможность встретить в фазе любимую знаменитость.

Будущие практики должны четко знать, зачем они идут в фазу. Мало того, они должны четко понимать, что именно они будут там делать, как только в нее попадут. Если это будет что-то интересное, то качество выполнения ваших инструкций возрастет в разы. Это объясняет необходимость наличия плана действий раньше, чем объяснение самого простого метода входа в фазу.

Весело или серьезно?

Замечено, что чем более расслабленная, непринужденная и веселая обстановка на занятиях, тем больше люди делают попыток и тем эффективней они оказываются. Конечно, это определяется не самой группой, а манерой ведения занятий преподавателем и его личностью в целом. Однако нужно понимать, что серьезных вещей в жизни каждого человека и без этого хватает. Поэтому, чем больше шуток, смешных историй из практики, самоиронии и анекдотов, тем лучше. Юмор не способен испортить обучение. Мало того, чем веселее идет обучение, тем меньше люди пропускают занятий и больше будут вас рекомендовать в будущем.

Удержание внимания

Ввиду большого количества информации и длительности большинства форм занятий, преподаватель каждый раз неизбежно сталкивается с проблемой удержания внимания аудитории. Потеря ее внимания и концентрации приводит к катастрофическим последствиям как в эффективности обучения, так и в общем впечатлении от него. Следует знать все главные инструменты, которые спасают ситуацию и заставляют людей с удовольствием поглощать большие объемы знаний.

Во-первых, старайтесь делать больше перерывов. Как только занятие начинает непрерывно длиться более 90 минут, все начинают ерзать, многие хотят есть, пить, в туалет, поговорить с кем-то из группы, позвонить по делам или домой. Снимите напряжение перерывом в 15-20 минут и продолжайте дальше. Желательно, людям в перерыве предложить какие-то легкие закуски и напитки. В это время им также можно продавать прочую продукцию по теме или около нее (книги, маски для сна и т.д.). Самому преподавателю во время перерыва следует где-то уединиться, иначе он будет засыпан вопросами и не сможет набраться сил для качественного продолжения занятия.

Во-вторых, не стойте и не сидите на месте. Старайтесь больше перемещаться не только перед аудиторией, но и периодически заходя в нее. Вместе с активной жестикуляцией и эмоциональностью, это простое действие значительно добавит динамики происходящему. В противном случае, большинство аудитории будет клонить в сон уже через несколько минут.

В-третьих, при работе с аудиторией как можно чаще применяйте различные рисунки, графику и даже атрибутику. Чаще переключайте внимание людей с одного канала восприятия на другой: что-то они могут только услышать, что-то они могут увидеть, а что-то и сделать.

В-четвертых, не стоит забывать старую истину, что человек забывает 90% из того, что слышал, 60% из того, что видел и только 10% из того, что сделал. Конечно, это

приблизительные значения, но они замечательным образом иллюстрируют реальную ситуацию. Огромным плюсом обучения внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям является то, что есть возможность многие вещи делать. И это нужно применять как можно активней. Практически все техники можно попробовать прямо на занятиях. Можно пробовать не только техники, но целые алгоритмы действий. Все это можно отрабатывать в воображении или в реальных действиях. К примеру, технику визуализации рук можно сначала попробовать физическими руками, а затем на уровне визуализации. Такие техники углубления, как сенсоризацию ощущений, вообще можно отрабатывать только в реальности, по-настоящему ощупывая и рассматривая детали помещения, активно перемещаясь по нему.

В-пятых, делайте отступления от прямого описания техник к полной смене темы или примерам из реальной практики. Давайте мозгу людей отдохнуть и непринужденно воспринимать не самую обязательную информацию.

В-шестых, периодически максимально подключайте сознание людей к творческому процессу нахождения техник. Не просто описывайте их, а давайте до них людям доходить, заставляйте их думать.

Чтобы все перечисленные способы переключения внимания работали, нужно их комбинировать вместе и постоянно чередовать, не задерживаясь на чем-то одном более нескольких минут. Это заставит людей всем своим существом участвовать в процессе определения нужных действий. Занятия станут быстрее, легче, интереснее и эффективнее. Они станут профессиональными.

Типы учеников и работа с ними

Преподаватель должен в общих чертах понимать, кто именно приходит на семинары и почему они пользуются именно такой формой обучения. По большому счету, всю информацию

можно почерпнуть из книг или различных видео, которые бесплатно и в обилии можно найти в интернете или купить в магазине. Однако, порой люди летят с другого края страны, тратят много денег и времени, чтобы поучаствовать именно в живом семинаре. Зачем? Знание ответов на этот вопрос поможет лучше удовлетворять потребности аудитории:

- они хотят оказаться в практической атмосфере с единомышленниками;
- они хотят получить больше мотивации, намерения, психологического толчка преподавателя к действию;
- они хотят личной помощи преподавателя;
- многие не любят читать книги;
- многим проще и быстрее узнать технологии от кого-то, чем долго что-то самостоятельно изучать;
- это позволит быстрее двигаться, так как подразумевает меньше ошибок в попытках;
- они хотят новейших сведений, а не устаревших из книг и видео;
- кто-то хочет пообщаться с вами лично, познакомиться;
- многие просто любят ходить на различные семинары, как развлечение и саморазвитие;
- кто-то хочет посмотреть воочию как идет обучение и применить это в своей деятельности;
- кто-то случайно попал на семинар вместо друга или за компанию;
- некоторые просто не знают, что все это есть в открытом и бесплатном доступе.

Как видно, просто ради обучения люди идут редко. Им нужно нечто другое, и преподавателю стоит всегда об этом помнить. Не стоит удивляться, когда очень опытный практик, зная техники более самого преподавателя, все равно придет на семинар и получит от него удовольствие.

Большинство людей на занятиях не представляют собой какой бы то ни было проблемы в обучении. Однако есть несколько типичных персонажей, почти всегда встречающихся в аудитории, с которыми нужно знать, как обращаться, дабы не навредить общей атмосфере, себе или самим этим персонажам.

Ничему не верю. Человек подвергает сомнению большую часть ваших высказываний. Часто он это делает вслух для всех или своим соседям. Ни в коем случае не стоит вступать с ним в дискуссию. Нужно вежливо попросить соблюдать тишину и задавать вопросы, когда дойдет до них очередь. Вкупе с последующим игнорированием, человек сам успокаивается. Часто ему в этом могут помочь окружающие.

Верю всему. Некоторые люди настолько открыты к любой информации, что воспринимают каждое ваше слово как нисхождение истины первой инстанции. Проблема в том, что вряд ли личность преподавателя на них повлияла таким образом. Понятно, что они и раньше так ко всему относились, поэтому в их голове может быть огромное количество постороннего мусора, который будет сильно мешать в практике. Как правило, все их знания перемешиваются вместе с чистыми алгоритмами, и ничего хорошего из этого не выходит. С ними часто нужно отдельно разговаривать и предупреждать лично о проблемах, с которыми они могут столкнуться.

Сам все знаю. Эти люди по непонятной причине посещают занятия, но все делают упорно, как им самим кажется верным, зачастую ровно наоборот от объясненных инструкций. Вежливо попросите таких людей хотя бы во время семинара выполнять ваши и только ваши инструкции, а потом уже делать все на свое усмотрение. Дайте им понять, что вы не сможете им помочь, если они не будут делать попытки по предлагаемому алгоритму.

Люблю поговорить. Тип людей, которых нужно очень осторожно спрашивать и реже давать слово. Вместо однозначного ответа может последовать речь на 5-10 минут обо всем подряд. Сразу же пресекайте такие попытки в корне. Времени на занятиях обычно не хватает на самое главное. Мало того, другим участникам занятий тоже совсем не хочется слушать таких людей, ведь они пришли к вам.

Молчун с задних рядов. Если на первом занятии вы заметили несколько человек, которые сидят как можно дальше и принимают во всем как можно менее активное участие, на второй день посадите их на первый ряд перед собой. Вовлеките их в процесс, чаще спрашивайте, иначе они рискуют испортить вашу результативность ввиду вялых и неакцентированных попыток.

Если кто-то постоянно отвлекается, то просто чаще задавайте этим людям вопросы в процессе обучения. В критических случаях всегда можно попросить покинуть занятия наиболее конфликтную личность, чтобы она не срывала занятия. Делать это нужно вежливо, с полным возвратом оплаты, если это происходит в первый день. Однако такие случаи бывают крайне редко, как исключение.

Домашнее задание

Для увеличения общей эффективности нужно просить не только попытки делать в домашних условиях, но и отработки техник, а также полных технических алгоритмов входа в фазу. Особенно это актуально для длительных форм занятий, при которых у ученика есть масса времени на дополнительные действия. Смысл в том, что, чем лучше техники получаются в тренировке, тем проще добиться от них результата во время реальной попытки, и тем лучше ты понимаешь их суть, привыкаешь к ним.

Также в виде домашнего задания можно давать читать различную литературу по тематике. Особенно для этого подходит описание личных опытов практиков. В большом количестве такие примеры также можно найти на наших сайтах и форумах. Это значительно повышает общую мотивацию и предоставляет массу реальных примеров того, как именно фаза осваивается.

Постоянное совершенствование

Воспринимайте процесс обучения людей, как свое собственное постоянное совершенствование в области риторики и ораторского искусства. Это полезный навык, и он не раз пригодится в жизни в других областях. Кроме того, от вашего умения общаться с аудиторией зависит качество обучения, почему даже только с одной этой точки зрения вы никогда не должны останавливаться в развитии.

Существует огромное количество литературы и курсов по ораторскому искусству и риторике. Это не является обязательным, но если преподаватель чувствует в этом определенные проблемы, ему стоит узнать данную тему поглубже.

Блок №1: Введение: общая теория и мотивация



Цель

Кратко ввести слушателей в тематику фазовых состояний и максимально замотивировать их осуществлять попытки, так как от желания их выполнять и от их общего количества зависит эффективность обучения.

Акценты

Обязательные: представление, цель семинара, термин «фаза» и его составляющие, качества и свойства переживаний в

ощущении, обзор прикладного использования феномена, структура занятий.

Необязательные: опрос практического уровня группы, личная история практики, распространенность явления, план действий, природа явления с разных точек зрения, будущее явления, противопоказания, жизненный подход к феномену, режим практики, методы входа в фазу, доверие к методам, примеры.

Содержание

Опрос практического уровня группы. Чтобы снять напряжение и лучше познакомиться со всеми участниками, преподаватель должен у каждого спрашивать: «Был ли у вас когда-либо опыт внетелесных переживаний или осознанных сновидений? Если да, то расскажите, как это было или происходит обычно?» Поскольку феномен в реальности не такая уж редкость, больше половины группы будет рассказывать, как это происходило в их жизни. Нужно быть готовым, что кто-то будет весьма опытным практиком. Такие люди будут гораздо более требовательны к качеству вашего обучения.

Если у участника нет опыта, то спросите, пробовал ли он его получить. Если опыт есть, обязательно спросите, как это произошло первый раз. Важно также проследить, насколько контролируемо это бывает.

Подробность описаний должна варьироваться от объема группы. В совсем небольших группах можно подробно поговорить с каждым. В больших группах можно ограничиться только желающими рассказать или растянуть это мероприятие на несколько дней (перед занятиями). В некоторых случаях достаточно только спросить, есть ли опыт или нет, но не вдаваться в детали.

Представление. Как только опаздывающие подошли, и большая часть группы для первого занятия собрана, следует

представить себя и организацию, от которой вы проводите это мероприятие (если есть).

Личная история практики. Если у преподавателя есть хороший личный практический опыт фазовых состояний и их преподавания, что очень желательно, следует кратко его описать, чтобы люди поняли, что имеют дело с реальным практиком, и ему можно доверять хотя бы только по этой причине. Если у преподавателя мало опыта или его почти нет, то для его получения следует просто выполнять инструкции из данной книги, а также внимательно следовать рекомендациям из книги «Школа внетелесных путешествий». При корректных и целенаправленных действиях, можно стать весьма продвинутым практиком за достаточно короткий промежуток времени – всего за несколько недель. К примеру, за то время, пока набирается первая группа.

Цель семинара. Объясните, что цель семинара заключается в том, чтобы за время его проведения большая часть группы смогла освоить внетелесные переживания или, как минимум, все участники поняли, как это делается. Дайте однозначно понять, что ни о каких теориях речи идти не будет – только практика и ничего кроме практики. Каждый участник имеет право сохранять свою точку зрения на природу явления: выход ли это души из тела, либо все находится в мозгу. Ваша задача дать чистую практику и ни в коем случае не навязывать свои взгляды. Это является главным козырем данной системы обучения, позволяющей привлекать людей самых разных взглядов на мироустройство.

Распространенность явления. Начните с того, что внетелесные переживания – это нормальное явление. Чтобы это доказать, приведите статистику распространенности фазовых состояний: с опытом выхода из тела хотя бы раз в жизни сталкивалось 25-30% людей, осознания во сне – 50-70%, сонным параличом - 25-30%. Для конкретного подтверждения этой распространенности попросите следующее: «Если у вас хотя бы раз в жизни был опыт выхода из тела, поднимите руку». Точно

также спросите про осознание во сне, сонный паралич, ложные пробуждения и даже предсмертные переживания. До трети и более группы всегда будет поднимать руки, что доказывает распространенность таких вещей. После этого опроса скажите, что речь пойдет о контроле того самого феномена, за которым стоят подобные явления.

Термин «фаза» и его составляющие. Для унификации явлений подготовьте слушателей к единственному новому и неинтуитивному термину. С прагматичной и научной точек зрения, явления выхода из тела, осознания во сне и им подобные имеют как минимум схожую природу. Именно достижение этого состояния является целью обучения, почему ученики должны принять термин «фаза», «фазовое состояние» (феномен – «фаза»; практик феномена – «фазер»; практиковать феномен – «фазить»). Термин включает в себя не только такие понятия, как внетелесные переживания и осознанные сновидения, но и даже такие мистические понятия, как астральная проекция (в наиболее реалистичных формах). Если человек находится вне восприятий физического тела и полностью отдает себе отчет о происходящем, то есть имеет осознание, то это фаза. Любые явления, подходящие под эти два условия, являются формами фазового состояния.

Часто вы можете пользоваться термином «внетелесное переживание». С точки зрения реальных ощущений, это наиболее верный термин, но он не обязательно подразумевает выход некой субстанции за пределы тела. В конечном итоге, особенно если вы независимый преподаватель, вы можете пользоваться любым термином. Однако не нужно забывать, что выбранный термин может нести за собой соответствующую теоретическую базу, которая может устраивать далеко не всю аудиторию.

Качества и свойства переживаний в ощущении. Будьте готовы к тому, что значительная часть аудитории совершенно не понятия о чем именно идет речь. Многие думают, что фаза – это нечто типа сна, медитации или воображения. Поэтому нужно

дать понять, что это крайне реалистичное переживание, при котором совершенно не ощущается физическое тело, но при этом все ощущения полностью переносятся в пространство фазы. Там также можно видеть, трогать, ходить, слышать и испытывать какие угодно другие ощущения. Ощущения столь реальные, что часто пугают людей, или они не могут отличить физический мир от фазы, оказываясь в ней. Не зря существует понятие гиперреалистичности переживаний – ощущения в фазе могут быть гораздо ярче, чем в повседневности. Это просто невозможно описать словами, и именно это чаще всего и шокирует.

Обзор прикладного использования феномена. Дайте людям понять, что это самое необычное явление, которое они только могут освоить, что это чуть ли не единственная способность из разряда «экстрасенсорных», которая реально достижима в практике. Однако, у большинства новичков, незнакомых с потрясающей реалистичностью самого переживания, в голове будет простой вопрос: «А зачем мне это надо?». Ваша цель сразу же ответить на этот вопрос, чтобы повысить их интерес к процессу. Существует большое количество направлений применения фазы для вполне конкретных целей в жизни каждого человека. Перед их перечислением попросите слушателей сразу выбрать один наиболее интересный пункт, чтобы они попробовали его осуществить, как только попадут в фазу первый раз во время семинара:

- получение информации;
- влияние на физиологию;
- путешествия по Земле, космосу, времени;
- встречи с родственниками, умершими, знаменитостями;
- развитие творчества;
- реализация желаний, в т.ч. сексуального характера;
- реабилитация инвалидов;
- альтернатива компьютерным развлечениям.

Перечислив и кратко рассказав об этих общих возможностях, можете спросить, кому что интересно. Если вы планируете на каком-то из занятий подробно разбирать прикладные стороны, например, получение информации или влияние на физиологию, предупредите об этом. Это может повысить интерес к предстоящим занятиям.

План действий. Не забудьте еще раз отметить, чтобы люди выбрали что-то лично для себя интересное для плана действий в фазе из перечисленных возможностей ее применения. Это будет их второй пункт в плане. Первым пунктом, как только ученики попадут в фазу, они должны найти зеркало и посмотреть в него. Это обязательно у всех. Второй пункт у каждого свой. Наличие обязательного и простого пункта в плане действий значительно увеличивает качество первых опытов и делает их более продолжительными. Когда кто-то впоследствии найдет зеркало и посмотрит в него, дайте другую простую, но обязательную задачу. Например, можно что-то съесть в фазе, добраться до соседей, попробовать пройти сквозь стену или полетать.

Природа явлений с разных точек зрения. Аудиторию почти всегда волнует природа явления. Что же это такое? В голове? Параллельный мир? Хотя не следует особо принимать какую-либо из сторон, можно дать краткие определения возможных вариантов объяснения фазовых состояний. С точки зрения науки, это активизация зон мозга, во многом отвечающих за сознание, в частности лобных участков, во время фазы быстрого сна (ФБС). Понятно, что в данном случае это является формой внутренних переживаний, не выходящих за пределы человеческого тела.

Если смотреть на явление с альтернативных точек зрения, то существует огромное множество теорий и взглядов. Часто выход из тела и осознание во сне различают в природе, хотя практики и того и другого используют одни и те же техники. В рамках термина «выход из тела» может подразумеваться выход

души из тела как в физический мир, так и в некий параллельный мир, астральный план или пространство сновидений. Даже в рамках термина «осознанное сновидение» может подразумеваться нахождение в некоем параллельном мире, где все люди находятся во время снов. Нередко, теории подразумевают, что, в зависимости от ситуации, иногда это просто состояние мозга, а иногда попадание в физическую реальность или иной мир. Однако четких доказательств этому нет, как и методик перехода из одного состояния в другое.

Будущее явления. По одной из теорий, данный класс явлений стал следствием эволюции сознания человека как независимого процесса в головном мозге человека, относительно его основных состояний. То есть, когда-то у человека в бодрствовании начало формироваться осознание. Оно постепенно широко развилось и в последнее время все чаще стало «проскакивать» на ближайшее физиологическое состояние мозга – фазу быстрого сна (ФБС). Возможно, в будущем фаза станет таким же нормальным явлением, как экстраординарно сейчас.

Вполне возможно, благодаря фазовым состояниям человечество ждет новый виток научно-технического прогресса. Ввиду необычной реалистичности переживаний в фазовых состояниях, они когда-нибудь будут хорошо изучены и освоены с помощью приборов. Это позволит появиться на свет смеси интернета и мозга человека – Майнднет – полностью виртуальному пространству, в котором человек будет находиться всеми своими органами чувств и у него не будет никаких ограничений в том, что он сможет пережить. Это может найти широкое применение в коммуникациях, развлечениях, бизнесе и многих других областях.

Так или иначе, вы должны дать аудитории понять, что уже сейчас они могут прикоснуться к будущему, благодаря самостоятельной практике. Только с помощью нее это пока доступно.

Противопоказания. Хотя нет каких-либо подтвержденных противопоказаний для практики фазы, все же, стоит отметить некоторые очевидные моменты. Данная практика, в силу яркости ощущений, легко может стать причиной сильнейшего шока, страха, ужаса. Особенно это часто происходит у новичков. Подобные стрессовые переживания могут негативно сказаться на людях с серьезными сердечнососудистыми заболеваниями, детях, беременных женщинах и прочих лиц, кому следует избегать подобных неприятных переживаний. Но стоит аудитории еще раз отметить, что опасно не само переживание, а те эмоции и ощущения, которые это может вызвать у человека.

Больше для расслабления обстановки можно отметить правило безопасности в фазе для новичков, заключающееся в запрещении перемещения прыжком в окно. Из-за реальности фазы, ее часто путают с повседневностью, что, чисто теоретически, может привести к негативным последствиям. В реальной практике это маловероятно, так как обычно принимают фазу за реальность, а не реальность за фазу.

Жизненный подход к феномену. На данном этапе вам следует сделать важный акцент на том, какую роль данная практика должна играть в жизни человека. Это весьма серьезный момент, поскольку очень часто встречаются перекосы и смещения жизненных приоритетов. Фаза – это украшение жизни, ее часть. Но не сама жизнь. Для сбалансированной практики важно, чтобы повседневная жизнь была максимально здоровой и успешной. Новички должны понять, что они не решат всех проблем с помощью фазы и не смогут в нее убежать от неприятностей реальности. Акцент на этом также поможет избежать тщетных надежд, связанных с феноменом, и основанных на несправедливых ожиданиях, имеющих оккультные корни, например.

Режим практики. Многие из присутствующих на занятиях страдают типичной «идеей-фикс», заключающейся в том, чтобы во что бы то ни стало освоить фазу. Все бы ничего,

но они пытаются идти путем каждодневных попыток. Это вторая по грубости ошибка после начала практики с прямых техник. Чтобы аудитория оказалась более успешной в собственной практике, обязательно скажите, что нельзя новичку делать попытки более 2-3 дней в неделю. За один день они могут делать множество попыток, но чтобы это было всего пару раз в неделю и не более. Иначе это ведет к рассеиванию внимания и даже конечному разочарованию в явлении. С опытом, когда все получается, можно фазить чаще. Но даже опытные практики не делают попытки более 4-5 дней в неделю. Нет никакой необходимости это пробовать каждый день.

Мало того, люди не должны расстраиваться такому малому количеству дней с попытками. Дело в том, что, когда нет умышленных попыток, чаще возникают спонтанные переживания. Если же во время перерывов новичок вдруг среди ночи просыпается и понимает, что это шикарный момент для непрямого метода, он может его использовать. Главное, в дни отдыха не должно быть явного намерения что-то делать.

Методы входа в фазу. Объясните ученикам, какие методы входа в фазу существуют, и какие вы будете им объяснять, исходя из выбранной формы обучения. Главным и самым простым способом попасть в фазу является не прямой метод. Это технические действия, осуществляемые на пробуждении. Как правило, новичку нужно всего несколько попыток, чтобы получить результат. Часто это срабатывает с первого раза.

Новички напрасно начинают свою практику с прямого метода, из-за которого явление долгое время считалось крайне сложным или вообще недостижимым. Прямой метод – это действия, осуществляемые на фоне засыпания или без сна вообще. Это метод высшей степени сложности, к которому стоит подходить, лишь освоив другие.

Также в фазу можно попасть путем осознания во сне. Как только человек понимает, что он спит и может делать все, что захочет – с этого момента это уже не сон, а фаза. Обычно

отпадает необходимость в обучении осознанию во сне, ввиду того, что это часто происходит как побочный эффект от применения других методов.

Также существуют неавтономные методы, включающие в себя различные приборы, компьютерные программы, специальные файлы, работу в паре с другим практиком, натуральные и даже химические средства и препараты. Но аудитория должна понять, что полноценный и управляемый опыт проще всего получить только с помощью самостоятельной практики. Многие же вещества, ведущие к фазовым переживаниям, являются наркотическими. Мало того, при самостоятельной практике идет развитие определенного навыка, способности, что не скажешь про неавтономные методы, которые могут вести в противоположном направлении.

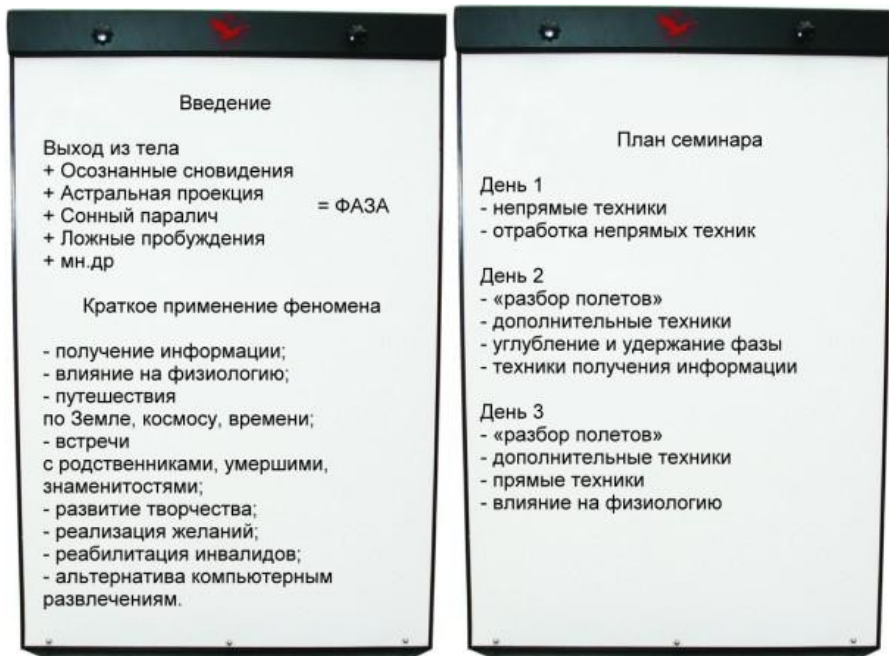
Структура занятий. Объясните аудитории, как именно будет происходить обучение в зависимости от выбранной формы. Буквально распишите по дням/неделям основные темы. Также не забудьте отметить, что реальная практика будет происходить в домашних комфортных условиях между занятиями. На занятиях будет только теоретическая подготовка и некоторая тренировка, если, конечно, не выбрана система с практикой непосредственно во время занятий.

Доверие к методам. Перед тем, как переходить к непосредственному обучению (если оно планируется), имеет смысл людям объяснить, откуда взялись технологии, по которым их будут обучать, и почему им стоит доверять. Дайте им понять, что они не придуманы только что, а являются плодом напряженной работы в экспериментальном обучении тысяч людей. На протяжении многих лет самые работающие моменты в обучении отсеивались от всего другого, а затем дальше совершенствовались. Все уже давно известно и понятно. Залог успеха – дословное следование инструкциям. Если вы говорите что-то делать определенным образом – именно так это и следует делать, так как множество раз именно так это и срабатывало. Если вы говорите что-то не делать или чего-то не говорите – то

это просто не нужно делать. Если вы сможете хорошо донести эту мысль – вы избавите аудиторию от многих проблем, связанных с излишней самостоятельностью в вопросах, в которых они ничего не понимают, тем самым повысив общую результативность обучения. Люди должны просто понять, что они пришли к человеку, который все знает и несет ответственность за результат, поэтому им остается только расслабиться и полностью подчиниться инструкциям. В этом и есть секрет успеха. Иначе это впустую потраченные время и деньги.

Примеры. Если есть время, публике будет вполне интересно услышать хотя бы несколько ярких примеров того, как фазовый опыт выглядит не в теории, а в практике. Лучше всего для этого подготовить пару своих ярких опытов, которые можно зачитать или просто рассказать. Желательно, чтобы эти опыты содержали акцент на яркости ощущений и какое-либо прикладное применение феномена. Также такие опыты можно взять с нашего форума или книги «Школа внетелесных путешествий».

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

На данном этапе почти всегда стоит всего лишь одна главная задача: замотивировать участников обучения заниматься дальше и усиленно пробовать предложенные методики. Только люди сами смогут заставить себя делать попытки, как бы вы не старались их привести к этому. Только с помощью мотивации можно подобрать ключ к их собственным действиям. Нет мотивации – нет акцентированных попыток – нет результатов. В итоге, все в проигрыше. Как показывает практика, хорошая результативность обучения во многом определяется качеством мотивирования учеников в самом начале. И именно тут начинающие преподаватели часто допускают ошибку. Еще мало знакомые с психологическими особенностями людей, они могут

сразу давать акцент на техники, справедливо рассчитывая на то, что они уже хорошо отработаны на тысячах людей и должны дать результат. Однако, они не понимают, что для выполнения этих техник, люди должны иметь к ним определенный интерес, они должны знать, что это им принесет.

Поэтому, используя все возможные варианты, лучше больше делайте акцент на мотивации. Нужно всячески пытаться зажечь публику, чтобы к моменту разбора первых техник у них уже было крайнее нетерпение («Ну, когда?! Ну, когда же вы нам расскажете, как это делать, наконец?! »). После данного блока люди должны буквально ерзать на местах от нетерпения. Именно до такого уровня нужно доводить группу, до максимального градуса кипения, чтобы она потом разом и с большим удовольствием «заглотила» все предлагаемые техники, а затем отправилась домой их выполнять с большим желанием.

Другой явной проблемой во введении всегда является теоретический подход к явлению. Практически не избежать вопросов касательно самых разных взглядов на феномен фазовых состояний. Почти всегда в группе сидит масса людей совершенно противоположных взглядов. Почти каждый пришел на занятия, рассчитывая получить что-либо несправедливо ожидаемое от феномена. Именно поэтому будут постоянные нападки вроде: «Так что же это такое?» или «Так это только в голове?». Порой очень сложно противостоять такому напору, но есть несколько моментов, позволяющих снизить градус напряжения.

Во-первых, ни в коем случае не принимайте ни одну из теорий, объясняющую природу явления. Во-вторых, прямо говорите, что у каждого свое мировоззрение, и каждый по-своему объясняет феномен фазы. В-третьих, объясните, что ваша задача дать реальную практику, а не теорию, как это делают многие другие. И вот на основе этой практики пусть каждый и решает что это такое.

Типичные вопросы учеников

- *Внетелесные переживания и осознанные сновидения являются одним и тем же?*

С точки зрения теории фазовых состояний, да.

- *Могу ли я не вернуться из фазы?*

Это предрассудок. С точки зрения физиологии это не опасное состояние.

- *Может ли кто-то занять мое тело, пока я вне него?*

Это мистический предрассудок. Это невозможно в принципе, хотя может сложиться сюжет фазы об этом, особенно если вы верите в это.

- *Фаза находится в мозгу?*

Что это такое в природе, вы должны определить сами. Наша задача: дать вам практику для этого. Многие практики считают, что это выход некой субстанции из тела. Другие считают, что это в мозгу. Но все делают одни и те же техники.

- *Это могут все?*

Да, это могут все. Кому-то легче, кому-то сложнее, но в итоге все зависит только от качества выполнения техник.

- *Что, если у меня не получится за время семинара?*

Такое бывает, но вы в любом случае поймете, как это делать и увидите, как это будет делать большинство группы. Эта осечка может произойти только из-за ваших ошибок в выполнении техник. Часто так бывает, что у кого не получается во время семинара, получается сразу после него.

- *Подобные практики не являются шизофренией или другим психическим заболеванием?*

Фазовые состояния, как минимум в контексте осознанных сновидений, являются доказанным научным фактом с 1960-х годов. С этим сталкивается большинство людей хотя бы раз в жизни, и это не может быть психическим заболеванием.

- *Могу ли я умереть в фазе?*

Ровно с той же вероятностью, как во время обычного сна.

- *Могут ли в фазе встретиться два практика?*

Технически, это просто. Но вот что это в своей природе – это другой вопрос. Например, вряд ли будут совпадать мелочи или даже существенные моменты этого эксперимента, когда практики будут его обсуждать в реальности. Мало того, даже если все совпадет, нет гарантии, что не произошло точное моделирование в индивидуальных пространствах фаз у практиков.

- Могу ли я узнать номер выигрышного лотерейного билета в фазе?

Нет. В фазе можно узнать, как решить тот или иной вопрос, как конкретно заработать миллион, но не выиграть его, так как номер является результатом случайности. Никто не доказал, что это можно сделать с помощью фазы.

- Могу ли я натренировать сверхспособности в фазе, а потом иметь их в реальности?

В фазе натренировать можно любую сверхспособность, но это вряд ли будет иметь отражение на возможностях в физическом мире. По крайней мере, это никто не доказал. Однако в фазе можно отрабатывать обычные навыки.

- Могу ли я попасть в прошлое или будущее в фазе?

Вы можете узнать какую-то информацию из прошлого или для будущего, но это не означает, что вы реально окажетесь там.

- Могут ли на меня в фазе напасть астральные сущности?

Это мистический предрассудок. Напасть могут только материализованные страхи, если их ожидать. С этой точки зрения, напасть может кто угодно, но это ничего не значит.

- Мне говорили, что ваша система подразумевает только вход в низший астрал или осознанное сновидение. Это правда? Как мне попасть в высший астрал?

Это мистические предрассудки. Конечно, все зависит от взглядов, и каждый сам определяет свое мировоззрение, но достаточно сказать, что никаких принципиальных отличий в практике «высшего астрала» и «низшего астрала» (для тех, кто оперирует такими терминами) нет. Эти же методы используются

и для осознанных сновидений и для внетелесных переживаний. Именно для обобщения этих явлений, достижимых одними и теми же техниками, был введен термин «фаза».

- Существуют ли возрастные ограничения в практике фазы?

Если человеку эта тема интересна, и он способен понять, что делать, то он может фазить, вне зависимости от возраста. Это могут делать и дети, и очень пожилые люди.

Блок №2: Непрямой метод



Цель

Обучить самому простому методу освоения внетелесных переживаний и осознанных сновидений, от которого на 60-70% будет зависеть общая эффективность всех форм обучения. Метод осуществляется на фоне пробуждения от сна.

Акценты

Обязательные: определение, время выполнения, осознанное пробуждение, активность и уверенность, техники разделения, не прямые техники, циклы не прямых техник.

Необязательные: когда практиковать, пробуждение без движения, подсказки, силовое засыпание, обхождение барьеров, вспомогательные факторы, план действий, краткое углубление и удержание, отработка техник, отработка алгоритма в игровой форме, имитация попыток, примеры.

Содержание

Определение. Ваши ученики должны на всю жизнь запомнить непрямой метод – тип техник, осуществляемых на пробуждении от сна. Это наиболее простой способ достичь внетелесного переживания, при правильном выполнении способный дать до 90% эффективности в попытках и более.

Когда практиковать. Это первый метод овладения фазовым состоянием, которому должны обучаться не только новички, но и многие опытные практики, достигшие своего уровня с помощью других методов. Данный подход вызван легкостью освоения непрямого метода и доступности анализа при поиске ошибок в его выполнении.

Время выполнения. Если не надо рано вставать, можно применять отложенный метод, когда практик ложится спать в полночь, по будильнику встает в 6:00, 5-50 минут что-то делает, снова ложится спать на как можно более долгий промежуток времени, используя каждое возникшее пробуждение. Подобное прерывание сна вызывает множество пробуждений во второй части сна, что позволяет сделать много попыток всего за одно утро. Важным является то, что в оставшийся промежуток времени будет преобладать фаза быстрого сна (ФБС), что сделает попытки многократно эффективнее, чем в любое другое время. Кроме того, созданное при прерывании сна намерение делать попытки гораздо лучше сохраняется на временном пробуждении, нежели если его создавать с вечера. Нужно также понимать, что важно просыпаться не именно в 6 утра, а соблюдать интервал в 4,5-7,5 часов сна, в зависимости от

времени засыпания и длительности сна. Нужно почти полностью выспаться, но недоспать.

Если нет возможности применять отложенный метод, то ученики могут использовать любые ночные или утренние пробуждения. Кроме того, если есть возможность использовать дневной сон, то пробуждение от него также очень эффективно для практики.

Осознанное пробуждение. Важнейшим пунктом в алгоритме действий является намерение просыпаться и пробовать техники, которое создается перед засыпанием, пробуждение от которого планируется использовать. Поэтому, когда практик ложится снова спать, к примеру, после пробуждения в 6:00, он создает внутреннюю установку затем проснуться и пробовать техники. Чтобы намерение было сильнее, понадобится мотивация: план действий (дойти до зеркала и еще что-то свое очень интересное). Такое намерение должно создаваться перед каждым новым засыпанием после 6 утра. Например, практик создал намерение и уснул в 6:07, проснулся где-то в 7:13, тут же попробовал техники, получилось/не получилось, но он снова создает намерение, чтобы попробовать и при следующем пробуждении, и т.д. Если же практик решил пробовать непрямой метод днем, то он должен, засыпая, думать о фазе. Это же касается и ночных пробуждений.

Пробуждение без движения. Чем меньше практик совершает движений на пробуждении, тем у него больше шансов пережить внетелесный опыт. Поэтому намерение на засыпании должно включать в себя не только установку к немедленным действиям при пробуждении, но и желательное спокойствие физического тела. Однако ученикам стоит много раз за первое занятие повторить, что пробуждение без движения желательно, но совсем не обязательно. Если человек проснулся и сделал движение, пробовать все равно нужно. Если на этом не будет сделан акцент, люди просто не будут использовать пробуждения

с движениями, коих, естественно, будет большинство, тем самым значительно испортив результативность обучения.

Активность и уверенность. Дайте людям понять, что в абсолютном большинстве случаев они уже будут просыпаться в нужном состоянии – это и есть секрет простоты непрямого метода. Следовательно, в большинстве случаев не нужно расслабленных и пассивных действий. Нужно наоборот «ломиться» из тела, пытаться из него выбраться с помощью техник во что бы то ни стало. Нужно будто вживаться в выполняемые техники, нырять в ощущения их выполнения всем своим существом. Каждое действие должно осуществляться крайне агрессивно, с напором, с огромной долей уверенности, что прямо сейчас все получится. Если вы упустите этот момент, ваши ученики просто не будут дожимать ситуации, когда они даже явно находились в нужном состоянии. У них в голове должна быть четкая инструкция – рваться из тела во что бы то ни стало.

Крайне важна уверенность в результате. Обычно этого достаточно, чтобы все получилось. И наоборот, когда нет уверенности, даже находясь в фазе, человек ничего не может с ней сделать. С целью повышения этой составляющей, вы как можно чаще должны давать понять, что феномен не является чем-то экстраординарным и легко достижим любым человеком.

Техники разделения. Прежде чем приступать к непосредственному алгоритму непрямого метода, начните разбирать его основные составляющие: техники разделения и техники создания фазы. Самые распространенные техники разделения: вставание, выкатывание, взлет. Объясните людям, что не стоит задумываться о том, как именно разделяться. В реальности это выглядит как обычное движение, как будто ты просто встаешь, скатываешься с кровати или взлетаешь. Ты сам, твое воспринимаемое тело, а не некое непонятное эфирное/астральное тело. Термин «разделение» очень редко оправдывает себя в контексте реальных ощущений. Поэтому не надо ничего придумывать или задумываться. Нужно как обычно

попытаться встать, стараясь не напрягать физическое тело и пытаясь это сделать во что бы то ни стало, прямо сейчас. Если срывает какая-то техника, то нужно просто двигаться тем телом, в котором ощущаются проявления техники, этими ощущениями.

В конечном итоге, когда у человека получается, он не способен объяснить, как именно он разделился, не используя слова «просто», «легко» и «как обычно». Часто практиков, уже находящихся в фазе, останавливает боязнь сделать физическое движение, особенно если они еще не понимают, что в ощущении это так и должно быть. Попросите в таких случаях все равно двигаться. Если даже будет реальное физическое вставание, что маловероятно, то хотя бы практик поймет как именно делать не надо. Это во много раз лучше, чем потерять нужный момент просто из-за страха сделать попытку.

Разделение в фазе во многом интуитивно. Его практически нет смысла объяснять. Это часто невозможно объяснить, как и обычное движение: ты просто делаешь его. А ведь это одно и то же. Поэтому нет смысла особо заострять на этом внимание. Ученики лишь должны понять, что их обостренное внутреннее желание это сделать в нужный момент будет ключевым фактором. Никакого другого понимания и не нужно.

Часто разделение происходит очень легко, но иногда оно бывает очень вязким. Тело при этом как будто начинает весить во много раз больше, и его будто резиновыми жгутами затягивает обратно в кровать. Если практики будут сталкиваться с этим, это нормально. Чтобы довести такую ситуацию до полноценной фазы, нужно противостоять этой тяжести и пытаться, что есть сил, больше двигаться и вылезать из физического тела. Через несколько секунд такой борьбы движения станут легкими.

Если ученик на попытке разделения упорно двигается физически, то просите его больше применять техники разделения, при которых осуществить реальное движение

просто невозможно: взлет, падение, представление разделенным и т.д.

Непрямые техники. Второй составляющей алгоритма непрямого метода являются техники создания фазы. Их огромное количество. Однако в рамках семинара достаточно дать на выбор 4 -5 наиболее легких и доступных в объяснении техник. Ученики должны выбрать 2-3 наиболее удобные из них. Попробуйте максимально подробно объяснить эти техники:

Вращение. После попытки разделиться, в течение 3-5 секунд практик пытается представляемо или в ощущениях закрутиться вокруг своей продольной оси. Если ощущение вращения возникает – нужно снова пробовать разделиться (вставание, выкатывание, взлет и т.д.). Если разделение после вращения не вышло, нужно вернуться к вращению и усилить его, а затем снова попытаться разделиться. Этот маневр можно повторить несколько раз, то есть технику можно делать хоть всю минуту. Если ощущение вращения не возникает за первые 5 секунд вообще, техника сразу же меняется на другую. Главная особенность техники в раздражении вестибулярного аппарата. Не нужно пытаться визуализировать изображение вращения себя или комнаты вокруг. Нужно самому попытаться вращаться во внутренних ощущениях. Процесс облегчается с помощью поворота глаз в нужную сторону, не открывая их.

Наблюдение образов. Допустим, вращение не принесло результата за 5 секунд, в этом случае практик в течение 3-5 секунд должен вглядываться в пустоту перед глазами, пытаясь увидеть какие-либо изображения. Если за это время он начинает что-то видеть, любое изображение, пусть даже смутно, он может пробовать разделиться. Если разделение не получается, он должен вернуться к наблюдению образа, сделать его четче, и снова попытаться разделиться и т.д. Если же за первые 3-5

секунд никакого изображения не было, то техника сразу меняется на другую. Главным принципом при выполнении данной техники является видение самостоятельно появившегося образа перед глазами, а не созданного воображением. Это не визуализация, а наблюдение. Для этого нужно просто вглядываться в пустоту перед глазами. Если изображение возникает и стоит цель сделать его четче, реалистичнее, то нужно расфокусированно смотреть, будто сквозь него, за него, отчего он будет стабильнее и более ярким. Стоит иметь в виду, что иногда практика просто засасывает в образ, и он оказывается в каком-либо месте. В этом случае это уже фаза и разделяться не надо.

Техника плавания. Если предыдущая техника не сработала, практик в течение 3-5 секунд должен начать активно представлять, воображать какое-либо движение: плавание, бег, вращение руки в плече, кручение педалей и т.д. Если за 3-5 секунд представляемое ощущение вдруг становится или начинает становиться реальным, заменяя физическое восприятие, это сигнал к попытке разделиться вставанием, выкатываем или взлетом. Если разделение не удастся, то нужно вернуться к ощущениям движения, усилить их, снова попытаться разделиться и т.д. Если же изначально за 3-5 секунд никаких необычных ощущений не возникло, то техника меняется на другую. Как и во многих других техниках, огромную роль в проявлении данной техники играет желание во что бы то ни стало почувствовать необходимые ощущения, будто вживаясь в воображение, пытаясь его почувствовать. Часто во время выполнения этой техники практиков сразу засасывает в какое-либо место в фазе. В этом случае не нужно искать способ разделиться, так как это уже произошло.

Визуализация рук. Если предыдущая техника не проявила себя с самого начала, практик в течение 3-5 секунд с усилием начинает представлять, что трет свои

ладони в 5-10 см. напротив своего лица, чуть выше уровня глаз, пытаюсь их реально увидеть, почувствовать, услышать звук трения или все вместе. Если одно или несколько из ожидаемых ощущений возникает, нужно пытаться разделить, начиная движения с полученных ощущений, как и при других техниках. Если это не получается, нужно усилить яркость ощущений и снова пытаться разделить и т.д. Если за первые 3-5 секунд никаких ощущений не возникает, техника меняется на другую.

Прислушивание. Если предыдущая техника не сработала, практик в течение 3-5 секунд вслушивается внутрь своей головы, пытаюсь услышать любые внутренние звуки. Если за это время какие-то звуки действительно появляются, то можно пробовать разделяться. Это могут быть шипение, гудение, звон, голоса, музыка и т.д. Если разделение не получается, то нужно вернуться к звуку, усилить его, снова попробовать разделяться и т.д. Если же с самого начала, в течение 3-5 секунд никаких звуков не возникает, технику нужно сразу менять на другую.

Циклы непрямых техник. Это ключевой момент в отношении объяснения алгоритма действий на пробуждении. Теперь вы должны объяснить, как именно техники разделения и создания фазового состояния сочетаются оптимальным образом на пробуждении. Каждый раз, когда практик просыпается, он тут же должен попробовать разделить с телом в течение 3-5 секунд. Если это получается, он уже в фазе. Если не получается, он начинает чередовать 2-3 техники по 3-5 секунд каждую, делая не менее 4 таких циклов, но чтобы все заняло не более 1 минуты в целом. Как только какая-то техника начинает работать, практик снова пытается тут же разделить. Если это не получается, он возвращается к сработавшей технике, усиливает полученные от нее ощущения, а затем опять пытается

разделиться. Если это опять не происходит, он снова возвращается к технике для ее усиления, а затем снова разделяется и т.д. Главное тут уловить, что чередование техник идет только ровно до тех пор, пока какая-то не заработает.

Порядок техник не важен. Главное, чтобы ученики выбрали 2-3 техники и просто их чередовали на пробуждении. К примеру, практик выбирает техники вращения и визуализации рук. Он просыпается и пытается разделить, что у него не получается. Затем он делает технику вращения, но так как никаких необычных ощущений не возникает, через 5 секунд он приступает к визуализации рук, быстро потирая их перед лицом с закрытыми глазами. Так как эта техника тоже не работает, он снова приступает к вращению и снова его меняет через 5 секунд, ввиду отсутствия проявлений. Он снова с напором пробует визуализацию рук и через пару секунд понимает, что не просто их пытается увидеть и почувствовать перед собой, а уже реально их видит. Он тут же пробует разделить, но у него не получается. Тогда он пытается четче увидеть и почувствовать руки, еще сильнее их рассматривая и потирая, а затем встает из физического тела и сразу переходит к заранее подготовленному плану действий.

Смысл в том, чтобы выполнять не менее 4 таких циклов из техник, но чтобы все это вместе не занимало более минуты. Ученики упрямо будут делать по 1-2 цикла и поэтому им нужно многократно повторять необходимость использования не менее 4 циклов, даже если ни при одном из них техники себя не проявляют. Это значительно увеличивает общую эффективность, так как более половины результатов приходит после первого цикла. Естественно, как только какая-то техника срабатывает, практик останавливает внимание только на ней и работает с ней до тех пор, пока не получится попасть в фазу. То есть, не нужно менять сработавшую однажды технику.

Если после 4 циклов или одной минуты практик понимает, что у него ничего не получается, то самым лучшим действием будет снова попытаться заснуть, создавая намерение

и мотивацию проснуться в следующий раз и попробовать заново. Нет ничего страшного, если не получилось с первого раза - получится с другой попытки. Главное, чтобы были эти попытки. Таким образом, за одно утро ученик может проснуться до 10 и более раз, сделав множество попыток. Даже если он не все понял, одна или даже несколько из них обязательно приведут к результату.

Следует добавить, что часто ученики будут просыпаться и забывать, что именно им нужно делать. В этой ситуации они должны делать хоть что-нибудь, что вспомнят. Это гораздо лучше, чем терять мгновения, вспоминая четкий алгоритм действий. Также иногда они будут просыпаться, и им будет казаться, что они проснулись слишком ярко, и поэтому не имеет смысла что-то пробовать. Такое ощущение должно полностью игнорироваться: если ты проснулся – пробуй, чтобы тебе ни показалось. Если ученики будут просыпаться все время на движении, то им можно начинать непрямой метод сразу с циклирования техник, а не с попытки разделения.

Подсказки. Будущим практикам стоит иметь ввиду, что классический вариант циклирования непрямых техник на пробуждении не является железным правилом для всех ситуаций. Иногда организм сам подсказывает, с чего нужно начинать действовать. Причем, это бывает достаточно часто. К примеру, если практик просыпается и сразу же видит образы, то нет никакого смысла начинать циклировать техники. Можно сразу пытаться разделиться или сделать образы ярче и после этого пытаться разделиться. Смысла чередовать другие техники нет, так как уже есть одна рабочая.

Вторая по распространенности подсказка связана со звуками. Если практик проснулся и сразу понимает, что слышит какие-то нефизические звуки – шипение, свист, музыку, голоса – то это признак фазы. В этом случае также можно либо усилить звук и разделиться, либо сразу пробовать разделиться и возвращаться к звукам, если это не получится.

Третья подсказка – вибрации. Это ощущения, похожие на прохождение тока сквозь тело без причинения боли. Это тоже признак фазы и можно попробовать разделить или усилить эти вибрации намерением, а затем снова попробовать разделиться.

Четвертая подсказка – онемение. В большинстве случаев, онемение на пробуждениях – это такое же фантомное восприятие, как образы, шумы и прочее. То есть, оно возникает не из-за нарушения кровообращения, а находится только на уровне ощущений. Чтобы это использовать, нужно онемевшую часть тела пробовать двигать, не напрягая мышц, то есть, переходить к технике фантомных раскачиваний. Обычно это легко получается. Интересно, что это срабатывает не только при ложных онемениях, но и при настоящих, почему некоторые опытные практики специально засыпают в неудобном положении, чтобы на пробуждении поймать онемение и использовать его.

Пятая подсказка – сонный паралич. Это ситуация, когда практик просыпается или засыпает, и вдруг понимает, что совсем не может двигаться, как бы ни хотел и ни пытался. В этом нет ничего опасного, так как это натуральное свойство ФБС, и такое не длится более нескольких минут при наличии сознания. По сути, это уже признак весьма устойчивой фазы. Все, что нужно делать, проснувшись в состоянии сонного паралича, это пробовать разделиться во что бы то ни стало.

Если вам удастся хорошо донести суть подсказок, то это может значительно повысить эффективность занятий, так как в реальной практике они возникают весьма часто. Остается только их использовать. Мало того, если практик понял, как это работает, то он также лучше будет понимать общую суть непрямого метода – искать любое необычное ощущение на пробуждение и за счет его усиления входить в фазу.

Силовое засыпание. В действительности, существует два основных способа работы с непрямым методом: активный и пассивный. Изначально преподается активный вариант, когда практик пытается попасть в фазу на пробуждении во что бы то

ни стало, с агрессией. Сразу, а лучше по мере опыта, можно дать поправку, что, если активная форма не работает, то можно приступить к пассивной. Особенно она актуальна, когда практик слишком ярко просыпается или постоянно делает движения на пробуждениях перед попытками.

Смысл в том, чтобы делать техники, будто пытаюсь с их помощью заснуть. При этом, естественно, засыпать не нужно. Трюк заключается в попытке обмана мозга, который подчиняется желанию заснуть и рефлекторно включает механизмы продолжения необходимой ФБС, если вы проснулись после долгого сна или дневной дремы. На пробуждении это занимает буквально секунды. Понять нужный момент для разделения тоже просто: техники начинают работать. Главное – не затягивать процесс и тут же разделяться, иначе очень легко заснуть, что является главной проблемой применения подобного метода.

Не стоит особо заострять внимание на том, как именно это делается. Это очередной исключительно интуитивный момент, который очень сложно описать словами. Все нужно делать так, будто ты действительно хочешь заснуть, держа на заднем плане мысль, что это не так. Организм будет сам выполнять всю остальную работу. Главное – дать ему сигнал, который обычно дается, когда нужно просто срочно заснуть, что бывает много раз в жизни каждого человека. Если практик будет в этот момент о чем-то задумываться, усложнять и без того простой процесс, то у него просто ничего не получится. Главное – простое желание провалиться снова в сон с помощью техник, но в последний момент, когда они заработают, разделиться и попасть в фазу.

У опытных практиков, как правило, если не работает активная форма, всегда срабатывает подобная пассивная форма, за счет чего достигается почти 100% эффективность. Также существует вариант использования силового засыпания как отдельной техники, которая чередуется наравне с другими.

Обхождение барьеров. Достаточно часто ученики могут сталкиваться с проблемой, при которой техники вроде работают, но плохо, совсем немного, не достаточно, чтобы легкоделиться. При этом следует опустить ситуацию, когда проблема лежит в непонимании самого разделения. В данном случае проблема именно в том, что техники недостаточно работают. В этом случае допускается кратковременная смена работающей техники на другие. Особенно активно можно чередовать застопорившуюся технику на силовое засыпание или наблюдение образов. Как правило, когда через несколько секунд практик возвращается к предыдущей технике, она работает уже гораздо лучше.

Вспомогательные факторы. Некоторые сторонние вещи могут существенно помочь в практике непрямого метода. Для некоторых такие советы могут оказаться ключевыми. Например, часто главным негативным фактором является такая простая вещь, как внешние раздражители. Обилие света утром или при дневных попытках существенно уменьшает интервалы сна, в том числе нужной ФБС. Результат: меньше попыток и меньше шансов оказаться в фазе. Это решается обычной маской для сна или специальными плотными шторами. Не говоря о фазе, такие меры продлевают даже обычный сон на несколько часов. Это же касается шумовой изоляции. Если вокруг вас слишком шумно в моменты попыток, то можно использовать беруши.

К примеру, если практик решил использовать отложенный метод, то он должен встать после 6 часов сна, вставить в уши беруши, надеть маску для сна и снова лечь с твердым намерением ловить каждое последующее естественное пробуждения для осуществления попыток попасть в фазу. В этот же момент стоит накормить и поместить в другую комнату домашних животных, предупредить домочадцев не тревожить и выключить телефоны и дверные звонки.

План действий. Желательно, чтобы ученики хотя бы в кратком виде были в курсе возможных способов применения фазы. Они должны иметь ввиду хотя бы один пункт, который им

наиболее интересен и который они бы попробовали осуществить в фазе, как только в нее попадут. Например, это может быть путешествие на Марс или встреча с умершим родственником. Наличие такого плана действий значительно повысит качество первого опыта и саму его вероятность.

Однако, ввиду психологических особенностей людей, следует всем участникам дать еще один обязательный для всех пункт в плане действий. Это должно быть что-то простое и одновременно интересное. Например, найти зеркало и посмотреть в него, пройти сквозь стену, полетать или что-то съесть в фазе. Дело в том, что имея перед собой огромные возможности фазы, ученики, зачастую, для самых первых опытов все равно ничего конкретного не выбирают. Как итог, их первые опыты непродолжительны и менее вероятны. Облегчите им задачу – дайте что-то конкретное. Пусть это не нечто фантастическое, но зато это реальное задание. Это позволит вам увидеть, как люди способны не только входить в фазу, но и действовать внутри нее. Мало того, профессиональный преподаватель должен считать успешным не просто факт входа ученика в фазу, а наличие выполненного хотя бы одного пункта из заранее составленного плана действий.

Краткое углубление и удержание. Углубление и удержание – отдельные темы для разговора, но кратко можно упомянуть, что если в фазе ощущения будут нечеткие, то нужно стараться просто больше двигаться, все вокруг трогать и разглядывать с близкого расстояния, заполняя свои основные органы восприятия ощущениями. Это же касается и длительности опыта. Как только практик в фазе будет чувствовать, что ощущения тускнеют и все может вот-вот завершиться, то нужно хотя бы также все снова трогать и разглядывать, не забывая двигаться как можно больше.

Отработка техник. Чтобы люди поняли, как именно должны выглядеть техники в практике, желательно их по отдельности отработать. Это познакомит людей с техниками, и для них не будет неожиданностью с ними столкнуться в

практике. Мало того, такая отработка техник на занятии позволит людям сразу выбрать наиболее подходящие техники. Сразу предупредите, что ни в какие фазы, астралы и внетелесные миры во время отработки никто выходить не будет. Эти техники можно безрезультатно часами делать в бодрствовании, а на пробуждении они дают результат сразу, как проявляются. То есть, это отработка, а не реальная практика. Попросите людей сесть удобней (или лечь, если есть возможность), расслабиться, закрыть глаза, а затем выполнять ваши инструкции:

Вращение. Попросите людей представляемо вращаться вокруг своей продольной оси только в левую сторону. Пусть они при этом поворачивают глаза в эту же сторону. Через несколько секунд попросите их попытаться представить вестибулярный поворот в правую сторону, поворачивая глаза в эту же сторону, не открывая их. Акцентируйте внимание, что нельзя ничего попытаться увидеть. Нужно создавать внутреннее ощущение вращения. Затем снова в левую сторону и чуть позже опять в правую. Сделайте так несколько раз и попросите в течение минуты-двух это делать самостоятельно. Пока они это делают, отмечайте, что тем, у кого получается представить внутренний поворот и вестибулярно его почувствовать, нужно пытаться ускорять вращение. Если у кого-то получается только на четверть или наполовину, то они просто должны попытаться докрутиться. Если у кого-то вообще не получается, то не нужно расстраиваться, а продолжать пробовать.

Наблюдение образов. Для отработки данной техники желательно, чтобы в помещении было темно. Попросите учеников вглядываться в пустоту перед закрытыми глазами, не пытаясь ничего увидеть, но фиксируя любые изображения, которые будут появляться. Пусть они пытаются удерживать появляющиеся картинки

расфокусированным зрением. Большая часть отработки техники должна осуществляться самостоятельно и в тишине. Периодически информируйте, что цель – удержание изображений и делание их реалистичнее. Если они расплываются или быстро меняются, то это признак фокусировки зрения на них. Если они не появляются вообще, то в этом нет ничего плохого, так как это просто тренировка, а в реальной практике это может выстрелить.

Техника плавания. Попросите людей как можно более ярко и достоверно в ощущении представить, что они плывут. Пусть они пытаются почувствовать все мелочи этого движения, будто вживаясь в него. Попросите их ускорить воображаемое движение. Через полминуты попросите их с таким же напором представить, что они бегут. Затем также отработайте вращение руки в плече и кручение педалей, как ногами, так и руками. Затем быстро повторите все действия, акцентируя внимание на попытке их почувствовать во чтобы то ни стало и скорости движения. После этого попросите определить самое понравившееся движение и дайте минуту на его самостоятельную отработку.

Визуализация рук. Сначала попросите поднять физические руки чуть выше уровня глаз, в 5-10 см. от них. Пусть люди начнут их тереть друг о друга, будто согреваясь. Они должны запомнить все эти ощущения, всматриваясь в свои руки. Затем все должны опустить руки, закрыть глаза и начать делать то же самое, но воображаемо. То есть, попросите их теперь представить, что они так же подняли руки на уровень лба, что они так же их с силой быстро трут, что они та же их разглядывают и слушают звук трения. Ученики должны как можно более ярко представить это действие. Попросите их ускорить трение рук и повысить концентрацию всматривания в воображаемые руки. Подождите немного и снова попросите ускориться и

дайте им минуту на самостоятельную отработку техники, запоминание ощущений ее выполнения.

Прислушивание. Постарайтесь добиться максимальной тишины в аудитории и попросите людей отвлечься от всех внешних ощущений и вслушаться внутрь их головы. Через некоторое время у них должен будет появиться внутренний шум, шипение, звон. Нужно будет пытаться прислушиваться к этому звуку, стараясь сделать его как можно громче. Его громкость увеличивается пропорционально акцентированному вниманию. Поскольку одновременно слушать внешние и внутренние звуки сложно, почти все время отработка данной техники должна выполняться самостоятельно.

В общем, отработка каждой техники должна занять не более 3-4 минут. Затем нужно спросить, кто и что чувствовал во время ее выполнения и ответить на все вопросы, которые возникли во время этого процесса. Последовательность такого опроса может выглядеть так:

- У кого не возникло никаких ощущений или вы вообще не поняли, что и как нужно делать?
- У кого ощущения возникали, но не полные и слабые?
- У кого техника проявила себя очень хорошо?
- Кто может собственными словами описать возникшие ощущения?
- У кого есть вопросы по данной технике?

По схожему сценарию можно отработать и техники разделения. Однако, при этом идет работа над намерением и внутренним позывом встать, взлететь, выкатиться, не напрягая мышц, а не над возникающими ощущениями, как при техниках создания фазы.

Отработка алгоритма в игровой форме. Чтобы алгоритм действий лучше уложился в сознании учеников, с

ними нужно провести игру, симулирующую на словах реальные попытки и все возможные ситуации, которые при этом могут возникать. При этом начинайте с самого начала, так как многие, как вы сами увидите, не поняли самых простых даже предварительных вещей. Начинайте какое-то действие на словах, а затем по очереди или в случайном порядке указывайте на людей, чтобы они тут же продолжили ваши действия:

- Я ложусь спать в 0:00 часов и ... (завожу будильник на 6 утра);
- В 6 утра я... (встаю и хожу 5-50 минут);
- В 6:05 я ложусь и... (создаю намерение проснуться и попробовать техники);
- Я сплю, сплю, сплю, неожиданно просыпаюсь и... (тут же пытаюсь выкатить, встать, взлететь);
- У меня не получилось разделить за 5 секунд и тогда я... (тут же делаю вращение – требуйте конкретных техник);
- Пытаюсь вращаться 5 секунд, но ощущение вращения не возникает... (перехожу на наблюдение образов);
- Образы не возникают за 5 секунд... (перехожу на технику плавания);
- Техника плавания тоже не работает. Пробую визуализацию рук – тоже не работает, тогда я... (начинаю цикл сначала, с вращения);
- Пытаюсь вращаться 5 секунд, но ощущение вращения не возникает... (перехожу на наблюдение образов);
- Пытаюсь разглядывать образы, и они возникают... (тут же пытаюсь выкатиться, встать, взлететь);
- Не получается разделить... (возвращаюсь к образу и пытаюсь сделать его четче);
- Как я пытаюсь сделать его реалистичнее? (смотрю, будто сквозь него);
- Образ стал еще более ярким... (снова пробую выкатиться, встать, взлететь);

- Получилось встать в фазе... (бегу искать зеркало в комнате);
- Увидел зеркало и... (второй, личный пункт в плане действий);
- Меня вернуло в тело и я... (пробую выйти из тела снова, а если не получается, засыпаю с намерением проснуться и попробовать еще раз).

И т.д. в самых разных вариациях много раз подряд.

Важно при такой игре требовать мгновенных ответов. Если кто-то замешкался на несколько секунд, то это считается провалом попытки. Если кто-то ошибается в ответе, то нужно быстро у других спросить верный ответ и опять начать попытку сначала, добиваясь идеальных попыток от начала и до конца. Имеет смысл как можно более разнообразить варианты, часто находя какие-то нестандартные ситуации, пытаюсь заставить людей думать. Это позволит им глубже усвоить алгоритм.

Имитация попыток. В самую последнюю очередь имеет смысл закрепить все знания путем полной имитации пробуждений. Это можно осуществлять как сидя на стульях, так и лежа, если есть такая возможность. Как только все удобно устроились и закрыли глаза, ваши слова должны выглядеть приблизительно следующим образом:

«Как будто мы встали в 6 утра, походили немного и снова легли спать. Мы создаем намерение, что проснемся, стараясь не двигаться, и сразу будем пробовать выйти из тела, чтобы дойти до зеркала и осуществить свой личный план действий. Будто мы засыпаем... Спим... Спим... Спим... Вдруг мы просыпаемся и тут же пытаемся во что бы то ни стало выкатиться из тела... Взлететь... Встать, не напрягая мышц... Не получилось. Вращение. Во что бы то ни стало пытаемся раскрутиться... Не получается. Техника плавания... агрессивно пытаемся почувствовать, будто плывем или любое другое движение... Не получается. Снова вращение... Активно, агрессивно, прямо сейчас пытаемся получить ощущения вращения... Не

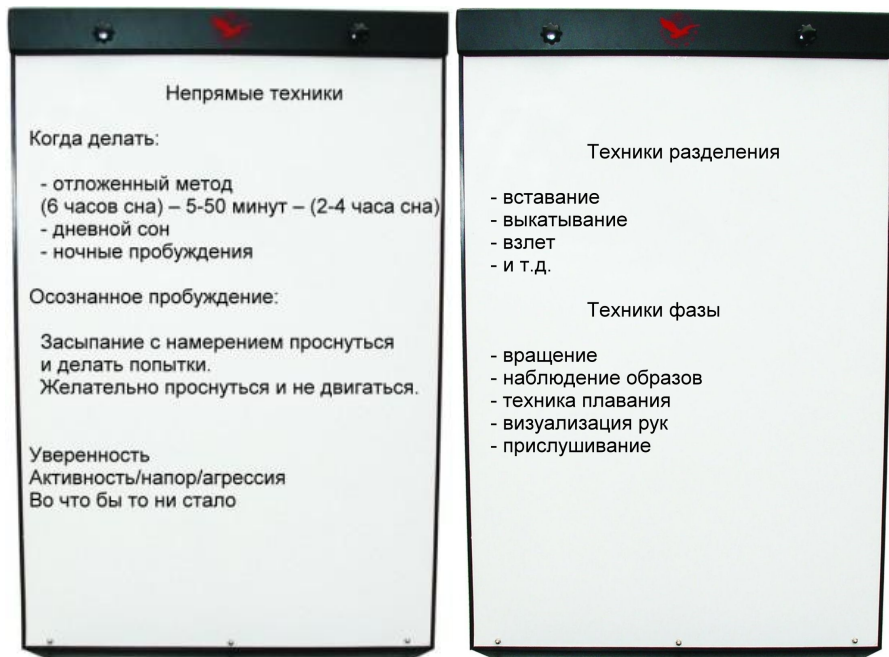
получается. Техника плавания... во что бы то ни стало пытаемся почувствовать какое-либо представляемое движение... Не получается. Снова вращение... Активно, быстро... Не идет. Техника плавания... Прошло 4 цикла. Как будто так ничего и не заработало. Мы думаем, что в этом нет ничего страшного и решаем заснуть, а затем проснуться и попробовать все еще раз. На следующий раз мы будем пробовать с техниками наблюдения образов и визуализации рук...»

Чтобы лучше усвоить и понять действия, 2-3 пробуждения нужно имитировать под детальную диктовку преподавателя. 2-3 имитации должны быть абсолютно самостоятельные. Ваша задача при самостоятельных отработках давать сигнал началу пробуждения и завершению минуты. Как видно, и это обязательно стоит отметить вслух, идет имитация неудачных попыток, будто ни одна техника не работает. В реальной попытке, как только какая-то из техник начинает работать, нужно на ней пробовать разделяться, а если не получится, то усиливать ощущения от этой же техники и снова пробовать разделяться. Ни в коем случае нельзя менять технику, если она проявила себя в первые секунды. Иногда можно имитировать эффективные попытки, вставляя рабочие техники, разделение и выполнение плана действий, хотя это все будет в воображении, в отличие от достоверного перебора техник при обычной имитации.

Примеры. Заранее подготовьте несколько конкретных примеров использования циклов не прямых техник. Причем, приведите примеры того, как это может принести результат сразу на разделении, на чередовании техник и на подсказках. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите их приводить, то их можно в обилии найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием входа в фазу. Аудитория должна видеть конкретный

пример. Это дополнительно усилит мотивацию и понимание процесса.

Графики и рисунки





Типичные проблемы в обучении

В общем, не прямой метод прост: просыпаешься; пытаешься разделиться; если не получилось – чередуешь по 3-5 секунд техники в течение минуты; если что-то работает, пытаешься разделиться; если не получается разделиться, усиливаешь ощущения от той же рабочей техники и снова пытаешься разделиться; если ничего не получается в течение минуты, то засыпаешь с намерением поймать следующее пробуждение и снова делать попытку. Однако, даже потратив на подробное разжевывание этого алгоритма добрых два часа, в итоге окажется, что многие не уловили самых простых и очевидных моментов. Например, кто-то будет делать попытки не на пробуждении, а на засыпании вечером и т.д. Именно поэтому важно включать имитацию попыток, чтобы избежать этих ситуаций по максимуму.

Трудней всего обычно донести три исключительно психологических момента. Во-первых, просыпаясь на физическом движении или при ощущении яркого пробуждения, ваши ученики частенько просто не будут делать попытки тогда, когда они могли бы их сделать и получить результат. Им будет казаться, что ничего все равно не получится («Зачем пробовать?... Попробую в следующий раз...»). Этим самым может быть загублено до трети эффективности вашего обучения! Поэтому строго-настрого запретите любую отсебятину. Если нужно проснуться и пробовать – значит так действительно нужно делать, что бы ни показалось и что бы ни подумалось.

Во-вторых, работоспособность техник на пробуждении почти полностью зависит от желания добиться их проявления, от уверенности в их работоспособности, от агрессии в желании этого добиться. Если ваши ученики этого не поймут, то они будут все делать вяло и пассивно, отчего результативность будет значительно меньше. Именно поэтому в теории и отработках техник многократно делайте акцент на внутреннем напоре при выполнении непрямого метода.

В-третьих, сложнее всего добиться пошагового выполнения алгоритма циклирования не прямых техник. Большинство людей будут пытаться игнорировать тот факт, что техники нужно чередовать приблизительно в течение 30-60 секунд, даже если они не работают. И только после этого можно снова засыпать и делать следующую попытку. Корни этого – в психологии. Проснувшись и неудачно прокрутив один цикл из техник, человек не видит результата. Ему кажется, что и дальше ничего не будет получаться, хотя смысл в том, чтобы этим самым циклированием и получить результат, когда его изначально нет.

Типичные вопросы учеников

- При отложенном методе можно ли пытаться разделить сразу после будильника в 6 утра?

Можно, но во много раз эффективнее зафиксировать пробуждение и затем ловить естественные пробуждения.

- Нужно ли мне применять отложенный метод, если я сплю всего 6 часов и полностью высыпаюсь?

Можно попробовать сократить первый отрезок сна с 6 до 4 часов. Возможно, придется ловить любые пробуждения.

- Если я собрался применять отложенный метод, но проснулся среди ночи, то могу ли я использовать это пробуждение?

В общем, если вы чувствуете, что момент подходящий, то можете пробовать. Главное, чтобы вся ночь не превратилась в постоянные попытки, ведь стоит задача лучше выспаться.

- Я обычно не просыпаюсь, пока не надо будет вставать. Пробовать ли мне непрямые техники?

Это тренируемый навык. Главное – все делать верно и лучше создавать намерение при засыпании. Обычно многие боятся этой проблемы, но в реальности с ней мало сталкиваются.

- Будет ли мне мешать супруг(а) в постели?

Смотря как к этому относиться. Некоторые считают, что партнер будет нечаянно «подбуживать», давая больше шансов на попытки. Другим это мешает, и они стараются находиться в кровати одни, для чего могут уходить в другую комнату.

- Если я ложусь в 4 утра (8 вечера), мне все равно будильник ставить на 6 утра?

Нет. 6 часов – это больше интервал сна, а не четкое время. Поэтому вы должны сами рассчитать, когда сделать пробуждение для отложенного метода. Нужно почти выспаться, но не доспать.

- Должен ли я считать секунды (интервал в 3-5 секунд), выполняя техники, чтобы понять, когда их менять?

Нет. Это приблизительный интервал, во время которого вы должны быстро понять – работает техника или нет.

- Если на пробуждении проявляет себя сразу несколько техник, какую именно выбирать?

Если техники не пересекаются, можно усиливать ощущения во всех одновременно. Можно выбирать наиболее ярко проявляемую. На усмотрение и по ситуации.

- Если при разделении возникает ощущение двойственности, то что делать?

Старайтесь перекинуть ощущения в ощущаемое тело в фазе. Просто сфокусируйтесь на его ощущениях.

- Можно ли делать больше 4 циклов?

Можно, но сильно затягивать непрямую попытку нет смысла. Лучше снова лечь спать и поймать новое пробуждение.

- При разделении я оказываюсь в пустоте. Что делать?

Лучше всего сразу применить технику перемещения, фокусируясь на месте назначения, или попробовать создать зрение, пытаясь с близкого расстояния разглядеть руки, не открывая глаза.

- Все техники работают, но почему не получается разделить?

Проблема в понимании процесса деления и в каких-то внутренних психологических блоках. В этот момент вы уже лежите в фазе. Осталось просто встать.

- Можно ли одновременно применять прямые и непрямые техники?

Новичкам лучше в один день/ночь не совмещать эти методы, иначе произойдет рассеивание внимания и намерения.

- Я каждый раз пробуждаюсь на физическом движении. Что делать?

В этом нет ничего страшного. Главное, все равно делать попытки. Возможно, стоит пропускать деление и сразу приступать к циклированию техник. Также стоит больше обращать внимания на силовое засыпание и его вариации.

- Если меня разбудил кот или резкий звук, могу ли я после этого пробовать не прямые техники?

Да, можете, если раздражитель больше не беспокоит.

- *А как же выйти из фазы?*

Об этом можно не беспокоиться. Отдельно будут изучаться вопросы удержания состояния, так как изначально опыт обычно совсем непродолжителен.

Блок №3: Прямой метод



Цель

Обучить или просто дать фундаментальные сведения о самом сложном и одновременно самом интересном методе освоения внетелесных переживаний, соблазн применять который всегда стоит перед практиками – это вход в фазу без предварительного сна.

Акценты

Обязательные: определение, время выполнения, активность и продолжительность, снижение значимости, техники, плавающее состояние сознания.

Необязательные: когда практиковать, положение тела, расслабление, действие в удовольствие, отработка плавающего состояния сознания, примеры.

Содержание

Определение. Непрямой метод входа в фазу заключается в технических действиях, осуществляемых без предварительного сна или после существенного промежутка после него. Данный класс техник является наиболее сложным в освоении, однако при верной практике можно фазить в 50% всех попыток и более.

Когда практиковать. Ввиду сложности прямого метода и одновременно его привлекательности практически для всех будущих практиков, следует заранее предупредить аудиторию, что к данному методу стоит приступать только после успешного освоения других методов, допустим, непрямого. Если новичок начинает свои попытки освоить фазу с этих техник, то он практически обречен на провал и впустую потраченное время и силы. Достаточно сказать, что из-за соотношения потраченных сил к вероятности результата, даже многие опытные практики избегают прямых техник. Эффективность каждой секунды усилий на непрямых техниках в десятки, а то и сотни раз выше. Некоторым практикам данные техники даются легко. Это примерно 10% людей, но беда в том, что все подряд заочно подводят себя под эту категорию.

Как только у практика получается входить в фазу каким-либо иным способом, он может приступать к периодическим попыткам освоить прямые техники. Что бы человек ни думал, что бы ему ни казалось, если вы и вправду хотите его чему-

нибудь научить, строго-настрого ведите его именно по этой стратегии развития. Очень часто люди совершают фундаментальные ошибки в не прямых техниках, отчего не могут их освоить, но они думают, что дело именно в техниках и что прямой метод уж точно тогда получится. Для устранения таких ложных намерений, приводите юмористичную аналогию с тренажерным залом: новичок приходит первый раз в тренажерный зал, подходит к штанге в 100 кг и пробует ее поднять; у него, естественно, ничего не получается; он думает: «Что-то не получается поднять 100 кг... Попробую я тогда 200 кг поднять»... Данное сравнение весьма характерно описывает ситуацию. Если ты не можешь сделать простое, как ты сделаешь во много раз более сложное?

Время выполнения. Лучше всего практику прямого метода начинать с отложенного метода для прямых техник. В этом случае нужно проснуться, желательно после 6-7 часов сна, пару минут походить, снова лечь в кровать, а затем сразу же делать попытку входа в фазу, а не засыпать, чтобы поймать пробуждение, как при не прямом методе. Вторым по эффективности окном для практики является момент перед ночным засыпанием. Когда получается на отложенном методе и вечером, можно пробовать в любое другое время суток, но это будет значительно сложнее.

Положение тела. Нет фиксированного положения тела из-за индивидуальных особенностей людей и различных ситуаций, но есть правило выбора положения. Например, если практик знает, что может быстро заснуть во время выполнения техник, то ему лучше лечь в неудобное положение для сна. Если практик бодрый и его сознание ясное, то ему лучше лечь в наиболее удобное положение для сна.

Для примера можно спросить аудиторию по поводу того, кому легко, а кому сложно засыпать лежа на спине. Обычно выясняется, что для половины зала это удобное положение, а для другой половины ровно наоборот. Именно поэтому нет четких

положений тел, ведь одно и то же положение тела может играть совершенно противоположную роль.

Поэтому, если практику спать на спине неудобно, то он занимает это положение, когда есть угроза быстрого засыпания, усталость. Когда он излишне бодрый, тогда ему следует избирать другое положение, допустим на боку, которое ему наиболее удобно для сна и поможет лучше расслабиться.

Также стоит отметить, что совершенно не обязательно лежать в процессе выполнения техник совершенно обездвижено. Если что-то чешется или затекло, то лучше избавиться от проблемы, чем пытаться что-то делать, страдая от дискомфорта.

Расслабление. Вопреки распространенному мнению, в этом пункте нет необходимости. Лучший способ расслабиться – это просто полежать 1-3 минуты и о чем-то подумать, помечтать.

Главная проблема в том, что, по факту, 99% людей не умеют толком расслабляться или неверно понимают этот процесс. В итоге, вместо расслабления идет активизация сознания, что накладывается на пустое растрачивание времени. Сами по себе техники входа в фазу тоже можно воспринимать как техники расслабления, поэтому расслаблен ученик перед их выполнением или нет, не имеет особого значения.

Активность и продолжительность. Прямые техники можно пробовать не более 2-3 раз в неделю, при этом не более 1 попытки в сутки. Этот лимит можно увеличить только в случае большого процента удачных попыток. Сама же попытка не должна длиться больше 15-20 минут. Если за это время нет результата, то лучше просто лечь спать, иначе практик рискует заработать бессонницу. Обычно в группе уже есть люди, которые пробовали прямые техники. Легко догадаться, что делали они это совершенно неверно и зачастую часами. Вам достаточно опросить таких людей по поводу того, к чему приводили такие эксперименты, чтобы другие еще раз осознали, что в избыточной длительности попыток нет никакого смысла. Многие продвинутые практики отмечают, что результат все

равно обычно приходит в первые 10 минут или не приходит вовсе.

Если же вести речь об отложенном методе для прямых техник, то время их выполнения может быть вообще сокращено до 5, максимум 10 минут, так как посреди ночи или утром сбить сон подобным контролируемым расслаблением еще проще.

Действия в удовольствие. Ученики должны понимать, что прямые техники должны выполняться в удовольствие. Практик должен получать наслаждение и испытывать интерес от самого факта выполнения действий, а не раздраженно и нетерпеливо ждать результат. Когда это правило соблюдается, значительно возрастает качество и эффективность попыток. Огромное значение имеет также тот факт, что перестают раздражать и угнетать неуспешные попытки. Как это может раздражать, если ты получаешь удовольствие от техник? Практики просто должны внимательно относиться к получаемым ощущениям от техник, ведь это интересно и любопытно само по себе.

Снижение значимости. Прямые техники обязательно должны выполняться с глубинным намерением получить результат, но с внутренним и внешним безразличием к нему. Не должно быть «идеи-фикс». Не должно быть повышенной важности. Ровно наоборот, практик должен быть совершенно безразличен к результату: получится – отлично, не получится – ничего страшного. Практически невозможно получить результат, только редкий и спонтанный, игнорируя этот, казалось, малозначительный момент.

Если в голове есть желание во что бы то ни стало, прямо сейчас, попасть в фазу прямым методом – можно даже не пробовать. Это пустая трата времени. Лучше подождать момент, когда сохранится только хладнокровие и безразличие.

Для характерного примера опишите аудитории типичную историю про прямой метод, которая часто имеет место: человеку кто-то кратко рассказал о фазе и объяснил суть прямых техник; человек ложится вечером спать и думает «Бред какой-то. Но,

может, попробовать?»; он без особых ожиданий и достаточно безразлично пробует; у него неожиданно все получается; на следующий день он опять ложится спать и думает: «Это было так здорово! Это было самое необычное событие в моей жизни! Хочу еще! Хочу много раз! Сейчас снова выйду из тела!»; но у него больше не получается, ни в этот день, ни через неделю, хотя делает он все то же самое, что делал в первый раз. Если действия одинаковые, что единственное отличает его первую удачную и последующие неудачные попытки? Ответ: отношение к процессу и завышенные ожидания. Пусть ученики самостоятельно ответят на этот вопрос.

Техники. Прямой и непрямой метод не отличаются по техникам (как для создания фазы, так и для разделения с телом). В данном случае роль техник второстепенна, и какую из них выбирать, нет большой разницы. Это могут быть вращение, наблюдения образов, техника плавания и визуализация рук, или любая другая. При прямом методе техники могут себя проявлять от начала и до конца, но это ни о чем не говорит, в отличие от непрямого метода. К примеру, если фазер видит образы на пробуждении, то он уже гарантированно в фазе – осталось встать и пойти. Если же фазер видит такие же образы в контексте прямого метода, не на пробуждении, то это не имеет прямого отношения к фазе.

Если практик чувствует, что может заснуть, ему следует менять техники раз в несколько минут или даже чаще. Если у него бодрость и яркое сознание, то лучше выбрать одну интересную технику и все 15 минут ее выполнять. То есть, таким образом можно контролировать избыток или недостаток внутренней расслабленности, сонливости.

Плавающее состояние сознания. Данный пункт является самой главной составляющей прямого метода. Соблюдение только одного этого пункта может привести к результату. Вы должны нарисовать график плавающего состояния сознания и на примерах показать, что цель прямых техник в том, чтобы добиться микросна – небольшого провала

сознания, за которым последует фаза, если тот будет нужной глубины.

Например, практик может лечь в удобном положении, несмотря на сонное состояние, начать делать какую-то технику и через несколько секунд уснуть. Или он может в ярком сознании лечь в неудобном для него положении на спине и начать активно пытаться попасть в фазу с помощью какой-либо техники. Все 15 минут его сознание работает, и он все время ждет результата, надеясь на явный переход в фазу. В реальности же, это путь в никуда. Он все время лежит в бодрствовании.

При правильном выполнении, допустим, практик в сонном состоянии ложится в неудобное положение и, сохраняя намерение попасть в фазу, параллельно о чем-то задумываясь, начинает осуществлять любую технику. Постепенно его внимание теряется, но он быстро приходит в себя и понимает, что фазы еще нет. Тогда он стремится еще глубже временно «отключиться», акцентируя внимание на монотонном выполнении техники. Его сознание начинает проваливаться еще глубже, и через какое-то время он опять приходит в себя. Наблюдается ряд необычных ощущений, но все еще нет фазы. Тогда он снова начинает делать технику, которая его отвлекает и постепенно отключает сознание. «Нырнув» в бессознательное еще глубже, он резко приходит в себя и уже чувствует фазу и понимает, что может разделить. Как правило, это сразу понятно. Он разделяется и осуществляет свой план действий.

Ученики должны четко усвоить, что практически невозможно контролировать прямые техники, непрерывно сохраняя сознание. Именно его временное отключение приводит к нужному физиологическому переключению. Иногда это не так актуально при отложенном методе для прямых техник, но почти всегда актуально для попыток вечером и днем. Видно, что техники тут играют лишь вспомогательную роль. Если практик способен каким-либо образом создавать эти провалы сознания даже без техник, то может пользоваться этим с тем же успехом. Именно поэтому многие опытные практики зачастую просто

ложатся в неудобном положении для сна и «ждут» провалов и следующих за ним фаз.

Объясните, что не стоит особо задумываться о том, как достичь этих самых провалов в сознании. В действительности, ими очень легко овладеть. Буквально после нескольких попыток, даже новичок достигает их, чуть ли не раз в минуту. Вся задача постепенно их углублять и не засыпать при этом. То есть, весь навык прямых техник, в конечном счете, сведется к балансированию с постепенным углублением между засыпанием и бодрствованием.

Почти всегда перед темой прямых техник можно слышать возгласы типа «Наконец это то, что мне надо! Я их лучше контролирую, в отличие от техник на пробуждении». В самой постановке таких замечаний видна ошибка: контроль над действиями. Именно поэтому данный тип техник почти всегда неверно выполняется. Люди пытаются удерживать внимание и сознание, хотя результат кроется ровно в противоположном направлении. Именно это вы должны всячески доносить до аудитории.

Отработка плавающего состояния сознания. Если есть возможность, попросите людей лечь или просто удобно сесть на стульях, закрыть глаза и успокоиться. Желательно, чтобы в помещении было темно и максимально тихо. Для подавления внешних звуков можно включить нейтральную музыку. Затем попросите людей выбрать наиболее интересную для себя технику, например: вращение, наблюдение образов, плавание, визуализация рук или прислушивание. Попросите выполнять выбранную технику в течение 5-10 минут в расчете на достижение «нырков», провалов в осознанности. Засеките 5-10 минут и старайтесь больше не отвлекать людей в течение этого времени.

По истечении 5-10 минут попросите всех открыть глаза и рассказать о том, получилось ли достичь провалов в сознании. Стоит цель не попасть в фазу, а именно отработать хотя бы ключевое плавающее состояние сознания, хотя фаза может у

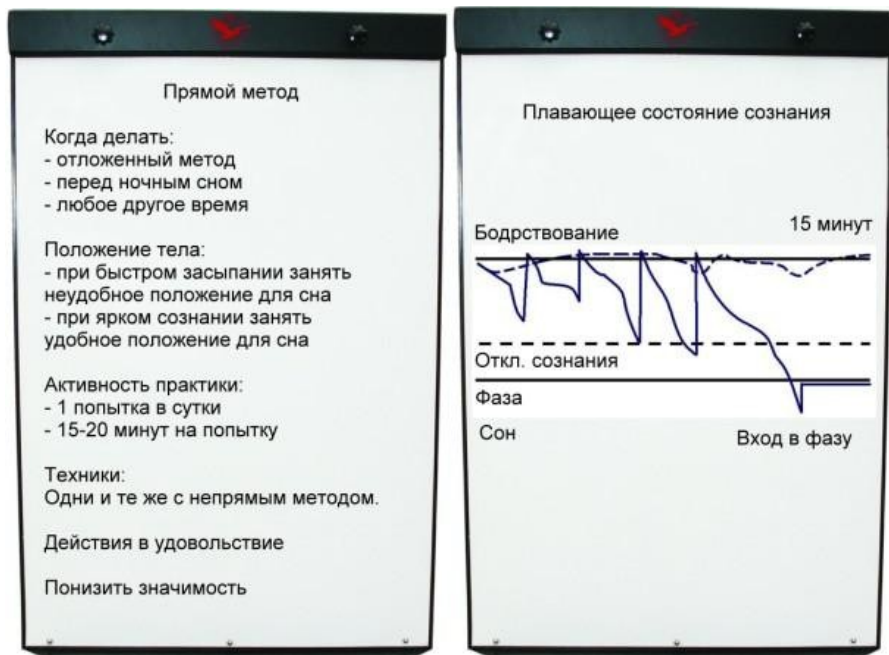
кого-то все равно возникать. Обсудите ощущения, сделав поправку тем, у кого не было провалов (выполнять одну технику более пассивно, лечь удобнее), и тем, кто заснул (лечь неудобно, чаще менять техники и делать их активнее). Затем снова попросите всех занять нужное положение и начать делать второй сет из 5-10 минут.

По окончании второй отработки снова обсудите наличие плавающего состояния сознания и сделайте соответствующие поправки, если с этим были проблемы. Третий сет отработки не стоит начинать, так как к этому времени уже обычно теряется интерес и концентрация – люди просто будут мучиться и страдать вместо занятия полезным делом.

Примеры. Заранее приготовьте несколько конкретных примеров использования прямого метода. В примерах должен быть акцент именно на обрыв сознания перед фазой. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта, так как обычно ключевой момент (обрыв сознания) в других описаниях может опускаться или даже не замечаться их авторами. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите приводить свои примеры, то их можно найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием входа в фазу.

В завершение темы можно расспросить аудиторию по поводу примеров сталкивания с плавающим состоянием сознания в реальной практике. Если группа большая, в ней обычно есть несколько человек, которые вспомнят их удачные прямые попытки, случайные или умышленные, когда результат приходил именно после кратких провалов в сознании.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

Пожалуй, единственной серьезной проблемой в обучении прямому методу является избыточное желание почти всех учеников непременно его попробовать, часто в этот же день, несмотря даже на ваш запрет, к примеру. Именно по этой причине во многих формах обучения данный вопрос рассматривается как можно позже, на последний день. Это просто оберегает людей от соблазна попробовать сложные прямые техники, тем самым исчерпывая свою мотивацию и намерение, не делая в итоге качественно легкие не прямые техники. По-другому, рассмотрение прямого метода в последнюю очередь значительно увеличивает эффективность обучения. Если дать прямые и не прямые техники на первом же

занятии, десятки раз при этом повторив, что прямые техники делать не нужно, на следующий день будут минимальные результаты, ввиду того, что многие все равно будут пробовать прямые методы – настолько велико желание их пробовать. Даже давая данный метод в самом конце обучения, преподаватель вынужден смириться, что это подпортит дальнейшую самостоятельную практику.

Ситуация настолько серьезна, что среди преподавателей всегда ходят разговоры о том, чтобы вообще не говорить о прямых методах в рамках обучения. В этом есть доля смысла, ведь, по сути, идет пустая трата времени и внимания на то, что большинству группы может вообще никогда не понадобиться. Даже многие опытные практики избегают прямых методов ввиду низкого соотношения затраченного времени и усилий к результату.

Однако, обучение фазовым состояниям, надо признать, не является чистым обучением. Во всяком случае, далеко не всегда. Часто это форма развлечения, шоу. И иногда нужно жертвовать истинным качеством обучения, потакая интересу публики, которая платит деньги за то, что хочет увидеть и узнать. А люди хотят знать о прямых техниках. Многие только ради них и приходят, почему с самого начала следует повторять, что они будут в рамках обучения, но не сразу, дабы не угас интерес.

Типичные вопросы учеников

- Могу ли я переходить на прямой метод, если у меня не получается непрямой?

В 99% случаев это напрасное решение. Как вы можете добиться сложного, когда не можете сделать простого? Проблема всегда кроется в ошибках. Именно их и стоит искать.

- Когда именно я могу пробовать прямые техники?

Как только у вас регулярно получается попасть в фазу непрямыми техниками.

- *Являются ли провалы в сознании на обычном засыпании чем-то похожим с тем, что нужно достичь в плавающем состоянии сознания?*

Да, по сути это одно и то же. Именно поэтому внетелесный опыт иногда спонтанно происходит у людей на засыпании.

- *На выходе из провала в сознании как я пойму, что уже в фазе?*

Это будет очевидно, поэтому об этом можно не задумываться. Это будет сразу понятно.

- *Могу ли я менять положение тела во время попытки?*

Да, как только становится неудобно, можно поменять положение тела, почесаться и т.д. Это не играет критической роли.

- *Нужно ли делать попытку вечером, если я очень сильно хочу спать?*

Попытки должны приносить удовольствие. Не стоит издеваться над собой.

- *Хотя это не рекомендуется, могу ли я выполнять прямые техники больше 15-20 минут, если это не мешает мне потом уснуть?*

Да, можно. Однако результат в большинстве случаев все равно приходит гораздо раньше. В итоге возникает плохое соотношение затраченного времени и сил в отношении к результату. Особенно в сравнении с непрямыми техниками.

- *Я быстро засыпаю в любом положении. Что делать?*

В таких случаях можно попробовать прямой метод днем, когда не хочется спать, или в таких неудобных положениях, как сидя в кресле или просто сидя.

- *Обязательно ли спать 6 часов, чтобы применять отложенный метод для прямых техник?*

В данном случае это менее важно, чем для непрямого метода. Однако, нужно понимать, что доля необходимой для фазы ФБС в циклах сна возрастает с его общей длительностью. Поэтому чем больше было сна до попытки, тем больше шансов сразу же получить фазу.

- *После нескольких циклов-провалов сознания я постоянно проваливаюсь в глубокий сон. Что делать?*

Займите более неудобное положение и старайтесь чаще менять техники. Также сохраняйте устойчивое намерение и мотивацию.

- *Во время выходов из провалов сознания возникают подергивания конечностей. Это нормально? И что с этим делать?*

Это нормально. Это признак действий в нужном направлении. Остается только делать провалы еще глубже, чтобы не происходило полного физиологического пробуждения.

Блок №4: Метод осознания во сне



Цель

Обучить или дать общие сведения о нейтральном методе входа в фазовое состояние через осознание в сновидении. Это часто является побочным эффектом попыток использования других техник, но практики должны знать механизмы, лежащие в корне таких техник. Косвенно, на данный метод приходится до 30-40% результативности обучения.

Акценты

Обязательные: определение, время выполнения, техники, действия при осознании во сне.

Необязательные: когда практиковать, имитация попыток, примеры.

Содержание

Определение. Метод входа в фазу через осознание в сновидении заключается во входе в фазу через понимание во сне, что все вокруг сон, и что можно делать все, что угодно, а не продолжать сюжет. Как только в обычном сновидении по той или иной причине возникает повседневное мышление и понимание происходящего, это уже фаза.

Когда практиковать. По большому счету, при обычной практике до техник осознания во сне дело доходить не должно. Это должно быть побочным эффектом применения прямых и непрямых методов. Существует только две ситуации, когда этим техникам стоит обучать. Во-первых, если по какой-либо причине у ученика возникают трудности со всеми другими методами. Обычно, осознание во сне может быть временным выходом из такой ситуации. Научившись осознавать себя во сне, можно закрепить непрямой метод постоянным возвращением в тело и разделением с ним, что потом можно применять без осознания во сне. Во-вторых, эту тему можно проходить исключительно ради повышения знаний о феномене, чтобы лучше его понимать и контролировать. Некоторые практики, ради принципа, пытаются освоить все методы, вне зависимости от их сложности и реальной необходимости. Конечно, если практик в будущем хочет стать профессиональным фазером, то подобные навыки ему необходимы.

Время выполнения. Уникальность техник для осознания во сне заключается в том, что они выполняются не перед самым входом в фазу, как прямые и непрямые методы, а заранее, иногда за несколько часов, а еще и в течение продолжительного времени. То есть, отсутствует непосредственная связь действие-результат. Именно поэтому эти техники сложнее контролировать и трудно анализировать ошибки. Именно

поэтому данный метод можно даже не упоминать при коротком обучении. Даже если будут хорошие результаты, ученикам будет сложно понять, что именно они сделали правильно, а что нет, чтобы это так же успешно повторялось в будущем.

Некоторые техники лучше применять при отложенном методе, так как после 6 часов сна количество сновидений возрастает во много раз и это гарантирует больше шансов на осознание хотя бы одного или нескольких из них. Другие техники выполняются на протяжении целого дня, причем не одного, а до нескольких недель и более.

Техники. Ученики могут применять сразу несколько техник для осознания во сне одновременно. Они не только сочетаемы, но и могут взаимодополнять друг друга.

Намерение. Огромное и ключевое значение имеет повышенное внутреннее желание пережить осознание во сне. По сути, это главное, что вы должны объяснить аудитории. Намерение само по себе крайне важно для любых техник, но именно в данном случае оно может иметь самое главное значение. Дело в том, что создание намерения связано с созданием внутреннего стремления, которое отражается как в осознанные, так и неосознанные моменты.

Осуществляется данная техника как общим высоким желанием осознать себя во сне в течение бодрствования, так и перед непосредственным моментом засыпания. Особенно актуален второй подход. Перед ночным, утренним или дневным сном нужно просто очень ярко захотеть осознать сновидения, которые предстоят. Желательно не просто захотеть этого, как факта, но и продумать, какие действия в удачном случае будут производиться, и как это все можно для чего-либо использовать. То есть, намерение должно в себя включать и мотивацию.

Запоминание снов. Ученики должны понимать, что существует прямая зависимость вероятности осознания во сне от общего количества запоминаемых снов. Поэтому одной из основных техник, безусловно, считается развитие запоминания сновидений. Увеличение запоминаемых сновидений позволяет сначала просто видеть больше снов, потом видеть более реалистичные сны, а затем все чаще их осознавать. Технически увеличение запоминаемых снов осуществляется простым их вспоминанием на пробуждении.

Встав утром, практик в первую очередь должен в течение первых же минут вспомнить как можно больше снов за ночь. Это нужно делать очень внимательно и старательно, так как именно эти факторы укрепляют память. При возможности, нужно уже днем или, еще лучше, перед ночным сном, снова вспомнить эти сны в подробностях или хотя бы в основных сюжетах. Еще более эффективным является не простое запоминание и фиксирование снов в уме, а их записывание в специальном дневнике сновидений.

Чтобы запомненных снов было больше, их можно фиксировать в памяти не по окончательному пробуждению, а при временном. Осуществляется это быстрым отмечанием на листке бумаги одной фразой или даже ключевыми словами сюжетов последних сновидений с последующим очередным засыпанием. Потом по отмеченным ключевым фразам вспоминается большая часть снов.

Создание якоря (второе внимание). Поскольку осознание во сне не связано с конкретными действиями во сне, так как это невозможно ввиду отсутствия сознания и контроля, а привычное восприятие продолжает работать, то можно использовать искусственно созданный условный рефлекс. Суть техники заключается в приучении сознания одинаковым образом реагировать

на определенные раздражители, которые встречаются как в бодрствовании, так и в сновидении. Другими словами, это попытка создать привычку анализировать происходящее при столкновении с определенной ситуацией.

К примеру, в бодрствовании нужно каждый раз задавать себе вопрос: «Не сплю ли я?», если перед взором возникает «якорь». Якорем может быть любой объект, который встречается относительно часто и в бодрствовании, и во сне: собственные руки, красные предметы, бег, вода, появление людей, взгляд в глаза и т.д. Сначала практик далеко не всегда может задавать себе этот вопрос, когда встречается условленный якорь, но, с тренировкой и стремлением, это достаточно легко удастся. Проходит еще некоторое время, и такой же вопрос человек по привычке неосознанно начинает себе задавать, когда встречает якорь не только в бодрствовании, но и во сне, что и приводит к осознанию.

Ваши ученики должны понять, что нужно не просто задавать самому себя этот вопрос, но и важно отвечать на него внимательно, стараясь отстраниться от окружающих событий, чтобы ответить максимально объективно и непредвзято. Если этого не будет, то, даже задав себе такой вопрос во сне, ответ на него будет такой же, как в бодрствовании, то есть уже неверный («Нет, не сплю»).

Естественные якоря. Кроме создания умышленных якорей, способных при тренировке вызывать осознание сновидения, следует также обращать внимание на естественные якоря. Это те объекты и действия, которые наиболее часто вызывают осознание во сне у людей даже без стремления это сделать. Само понимание существования таких якорей вдвойне увеличивает их проявление. Это такие переживания во сне, как собственная смерть, острая боль, сильный страх,

стресс, полет, удар током, сексуальные ощущения, сон о фазе и сон о входе в фазу. С опытом, данные якоря должны срабатывать практически в 100% случаев.

Самоанализ. Значительно помогает осознать себя во сне постоянный анализ сновидений на причину отсутствия осознанности. Суть в том, что за всю свою жизнь сознание человека привыкает к парадоксальностям сновидений и не обращает на них никакого внимания. Суть самоанализа как раз состоит в том, чтобы вспомнить сны за ночь и хорошенько подумать над тем, почему парадоксальности не были оценены адекватно. С опытом каждодневный анализ сновидений на их соответствие реальности начинает отражаться на мышлении непосредственно во сне.

Действия при осознании во сне. Чтобы осознание во сне приводило к полноценному фазовому переживанию, ученикам нужно обязательно знать, какие варианты действий на этот случай могут быть предприняты.

Основных вариантов три. Самый лучший из них – это сразу же после осознания приступать к техникам углубления, что должно делаться в любом случае в первую очередь даже при других техниках. Углубление осуществляется прямо в месте сюжета. Это поможет практически гарантированно зацепиться за фазу. Дальше нужно будет действовать, исходя из плана действия в фазе. При опыте, углубление нужно осуществлять параллельно осуществлению плана действий.

Достаточно опасно для длительности фазы во время осознания в сновидении пытаться вернуться в тело, чтобы тут же выкатиться из него у себя в комнате, если предварительно не углубиться. Это может привести к тому, что легко вернувшись в тело, можно с ним уже не разделиться, так как фаза становится значительно слабее, если ощущения совпадают с положением реального тела. Если же такой вариант применять, то, чтобы вернуться в тело, о нем зачастую достаточно просто подумать,

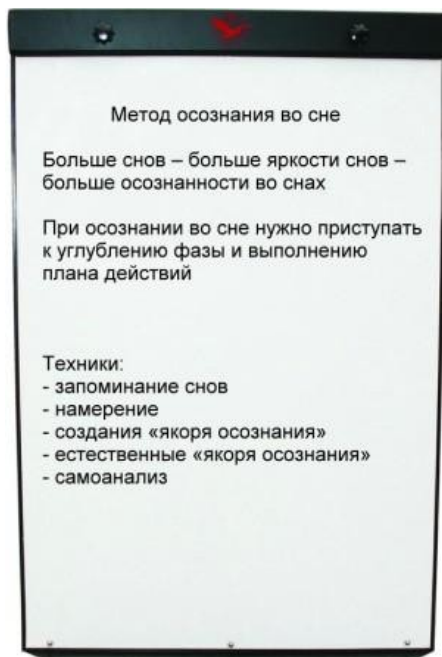
как перемещение происходит почти мгновенно. Многие практики применяют разделение после осознания во сне, мотивируя это созданием более ярких и интересных ощущений.

Имитация попыток. Для закрепления навыка в группах можно проводить имитацию как техник для осознания во сне, так и действий сразу после этого. Поскольку осознание во сне – это больше спонтанное явление, вызванное общим намерением, его лучше отрабатывать не отдельно, а в процессе других тем, чтобы ученики отвлекались от текущих действий. Например, выбрав «якорь» для осознания (взгляд на руки, красные предметы, взгляд глаза в глаза и т.д.), ученики должны на протяжении определенного времени или даже всего занятия оценивать реальность вокруг на предмет того, сон это или нет. Чтобы это дало результат, желательно, чтобы данную технику люди выполняли и вне занятий, практически все время, пока это не приведет к осознанию во сне.

Также, пока аудитория чем-то занята, вы можете давать периодические сигналы к тому, что все вокруг – сон. В этот момент люди должны тут же делать углубление и осуществлять план действий (в рамках семинара что-то простое: открыть книгу, дойти до окна и т.д.). Естественно, все действия должны быть реальные, а не воображаемые.

Примеры. Заранее подготовьте несколько конкретных примеров ситуаций с осознанием во сне. В примерах должны быть обе ситуации: углубление сразу после осознания и возвращение в тело, а затем разделение с ним. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите приводить свои примеры, то их можно найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием момента осознания во сне и первых действий после этого.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

Для значительной части аудитории осознание в сновидении и внетелесные переживания будут разными вещами, что бы вы ни говорили и какие бы доводы ни приводили. С точки зрения теории фазовых состояний, это ложное умозаключение, по определению. Однако насколько стоит бороться с такими взглядами – вопрос открытый. Чтобы не портить статистику и удовлетворить интересы всей аудитории, людей с такими взглядами нужно просить после осознания во сне возвращаться в тело и разделяться с ним. Тогда они переживут то, что хотели – внетелесное переживание.

Главной проблемой в обучении осознанию во сне является отсутствие непосредственных действий перед входом в

фазу таким методом. По этой причине очень сложно искать ошибки в действиях и вообще контролировать такую способность. Главным же последствием является полное отсутствие контроля над временем освоения данных техник. Если при прямых или непрямых методах человек делает попытки и сразу видит результат, то здесь человек может каждый день выполнять технику, но когда ждать результат – не совсем понятно. Кроме того, спонтанное осознание во сне все равно происходит в виде побочного эффекта от других техник, это еще одна причина, по которой данное направление рассматривается достаточно редко и только в некоторых формах обучения. На эту тему просто нет времени, тем более, когда людям нужны моментальные результаты.

Приблизительно до первой декады третьего тысячелетия метод входа в фазу за счет осознания во сне был доминирующим, почему до сих пор популярен у многих практиков. Однако постепенно он уходит на задний план, вытесняемый более простым и быстрым непрямым методом, который, кроме всего прочего, дает побочный выхлоп в виде того же самого спонтанного осознания во сне.

Типичные вопросы учеников

- Должен ли я возвращаться в тело и снова выходить из него после осознания во сне?

В целом, в этом нет смысла, так как в этот момент вы уже в фазе. Однако некоторые так делают, чтобы обострить ощущения. В этом случае появляется риск, что не получится разделиться.

- Сколько обычно проходит время до первого осознания во сне и до овладения этим навыком в совершенстве?

Это зависит от понимания техник, глубины и длительности обычного сна и личных особенностей человека. Кто-то способен осознать себя в первый же день и в таком же режиме фазить дальше. У кого-то проходит несколько месяцев

до первого опыта и годы до регулярности. Кто-то не способен это сделать вообще.

- Мне кажется, что осознание во сне – это не то, что мне надо. Мне нужно внетелесное переживание. Можно ли осознанное сновидение превратить во внетелесный опыт?

В контексте фазы, это одно и то же. Однако если вы считаете иначе – это ваше право. Превратить осознанное сновидение во внетелесный опыт просто: достаточно вспомнить о физическом теле во сне, вернуться в него, а затем применить техники разделения, чтобы пережить ощущения отделения и оказаться в своей комнате.

- Нужно ли делать углубление при осознании во сне?

Осознание во сне ничем не отличается от любого другого метода входа в фазу, поэтому применяются все соответствующие технологии по управлению данным явлением.

- Можно ли пробовать техники для осознания во сне, если стоит задача также пробовать прямые или непрямые техники?

Скорее всего, это будет пустая трата времени и сил. Осознанность во сне возникнет как побочный эффект от намерения использовать прямой или непрямой метод.

- Если я осознал себя во сне, но меня тут же вернуло в тело, то что делать в такой ситуации?

Действовать по правилам непрямых техник, будто только проснулись. То есть, пытаться разделиться, а если не получится, чередовать непрямые техники в течение минуты.

- Увидев якорь осознания, в частности, свои руки во сне, я спросил себя: «Это не сон?» – но ответил, что нет, не сон, и дальше спал. Что делать в таких ситуациях?

При встрече с якорями осознания нужно внимательно пытаться оценивать ситуацию, не делать это «для галочки». Чтобы было больше гарантии на успех, можно после такого вопроса проводить тест на реальность пространства (гиперконцентрация, например).

Блок №5: Неавтономные методы



Цель

Обучать или дать общие сведения о методах освоения внетелесных переживаний и осознанных сновидений за счет внешних воздействий.

Акценты

Обязательные: определение, время выполнения, технологии напоминания, химические средства.

Необязательные: когда практиковать, работа в паре, гипноз и внушение, физиологические сигналы, кофейная методика, примеры.

Содержание

Определение. Неавтономные методы входа в фазу – это любые методы, которые требуют большего, чем только собственных ментальных усилий практика. Это могут быть приборы, препараты или помощь других людей. Дайте понять своим ученикам, что подобные методы могут рассматриваться как вспомогательные. Они не превосходят автономные методы в эффективности применения.

Когда практиковать. В действительности, при качественной практике не должно доходить до неавтономных методов, если только не стоит цель попробовать их ради интереса. Они несут меньше саморазвития и больше зависимости от внешней помощи, нежели все другие методы: прямые, не прямые и осознания во сне. В исключительных случаях, когда у новичков возникают проблемы с осознанными пробуждениями при не прямой технике, неавтономные методы оправданы. И то, только на начальном этапе.

Время выполнения. Абсолютное большинство неавтономных техник лучше всего себя проявляют на отложенном методе, как и любые другие методы. Это вызвано большей долей ФБС в циклах сна после повторного засыпания после 6-7 часов сна. Фазовые состояния возможны только на ФБС.

Технологии напоминания. Сразу отметьте для аудитории, что из всех ныне существующих способов ввода человека в фазовое состояние сторонним воздействием технологии напоминания обладают самыми высокими результатами. Принцип их действия достаточно прост: специальные приборы улавливают фазу быстрого сна (ФБС) и подают сигналы спящему, чтобы он осознал себя во сне или

проснулся и быстро применил не прямые техники. Работают они за счет того, что датчик движения в специальной ночной маске улавливает определенную частоту движения глазных яблок во время ФБС. Затем светом, звуком, вибрацией или смешанными вариантами аппарат подает мягкие сигналы практику. Тот, в свою очередь, должен просто помнить, что должен получить сигнал, а уже во сне среагировать на него и тем самым попасть в фазу через осознание во сне.

Либо компьютерные программы просто в заданный интервал времени подают спящему различные сигналы, чтобы один из них выпал на ту же ФБС или просто разбудил и позволил применить не прямую технику.

Однако, в реальной практике данные технологии эффективны достаточно редко, чему есть свои объяснения. Во-первых, мозг очень быстро вырабатывает устойчивость к подобным внешним раздражителям и просто перестает на них реагировать, вследствие чего подобные технологии чаще одной-двух ночей в неделю не используются. Во-вторых, практик в любом случае будет во сне улавливать лишь малую часть сигналов, а осознанно реагировать на них в еще меньших случаях. Данные технологии более эффективны не для подачи сигналов во сне, как были задуманы изначально, а для пробуждения человека без движения на стадии ФБС, когда проще всего применить не прямые техники.

Работа в паре. Смысл данной технологии заключается в том, что два практика делятся на активного и вспомогательного. Активный пытается войти в фазу, а вспомогательный оказывает ему различного рода помощь в этом направлении. К примеру, активный практик ложится спать, а вспомогательный находится рядом в ожидании, когда первый заснет. Затем вспомогательный начинает следить за глазами спящего, ожидая начала фазы быстрого сна (ФБС/ФБДГ – фаза быстрых движений глаз). Поскольку это тот самый момент, когда активный практик видит сновидения, когда лучше всего попасть в фазу даже по пробуждению, вспомогательный практик шепчет на ухо

информацию о происходящем сновидении и о том, что нужно понять, что все текущие события вокруг спящего – сон. Можно варьировать громкость слов, а самого спящего в это время трогать, чтобы придать дополнительную силу сигналу. Также весьма эффективно мигать фонариком в глаза.

Активный практик должен уловить сигналы, не просыпаясь, и тут же быстрым циклическим движением глаз подать знак, что его сознание находится в бодрствовании. Если этот знак не подать, помощник будет продолжать будить, чем может окончательно разбудить. Если активному практику удержаться в сновидении не получилось, то он должен применить непрямые техники.

Гипноз и внушение. Данный метод применим только при наличии хорошего гипнолога. Он может помочь практику, внушив ему способность или запрограммировав его подсознание на лучшее воспоминание о непрямых техниках на пробуждении или на частое осознание в сюжетах сновидений. То, что гипнолог сможет ввести напрямую в фазу, маловероятно.

Физиологические сигналы. В некоторых случаях практики используют особенности своего собственного организма для помощи в освоении фазы. Самой простой, но при этом далеко не худшей возможностью себе помочь попасть в фазу, является создание знака, который помогал бы человеку осознано пробуждаться и применять непрямые техники. Сделать это можно повязкой на глазах, туго затянутой веревкой на руке или ноге и т.д. Смысл заключается в том, что, проснувшись, человек в первую очередь почувствует знак, и это вызовет воспоминание о желании применить техники.

Более изощренным вариантом создания знака является умышленное засыпание в положении, при котором может наступить онемение каких-либо частей тела. Проснувшись, практик сразу это почувствует и вспомнит о фазе. Мало того, в самой затекшей части тела легко вызвать фантомные движения.

Для осознанного пробуждения или осознания во сне особой популярностью пользуются различного рода

эксперименты с физиологическими потребностями организма. К примеру, практик лишает себя воды в течение суток до попытки попасть в фазу. Во сне он начинает тянуться к воде, что может послужить сигналом сознанию, что все вокруг сон. Либо жажда заставляет человека просыпаться чаще обычного, что каждый раз можно использовать для не прямой попытки попасть в фазу. Как альтернатива лишению воды, предлагается просто перед ночным сном больше употреблять в пищу соленых продуктов. Существует и ровно противоположная методика. Предлагается наоборот пить как можно больше воды перед сном. Желание опорожнить мочевой пузырь заставит человека просыпаться чаще обычного, что, естественно, можно использовать для не прямых техник. Также это может послужить причиной осознания во сне.

Существует также методика, позволяющая помогать себе и при прямых техниках. Суть ее в том, чтобы просто засыпать с рукой, которая будет полностью расслаблена до локтя, а дальше будет стоять на нем, удерживаясь на весу. Эффект возникает в тот момент, когда организм отключается при засыпании, и рука падает. Этим ощущением практик получает сигнал, что только что был обрыв сознания, и можно быстро попробовать прокрутить техники для входа в фазу. Если же войти в фазу не получается, нужно снова засыпать с поднятой от локтя рукой.

Кофейная методика. Из всех веществ, применяемых для практики фазы, практически только кофе является относительно допустимым. Однако это может применяться только новичками, у которых слишком глубокий сон. Суть данной методики заключается в скрещивании отложенного метода и приема кофе. Например, практик спит 6 часов, встает, пьет кофе и снова ложится спать с намерением ловить последующие пробуждения для применения не прямых техник или ожидая осознания во сне. Благодаря особенностям кофе, сознание при следующих пробуждениях будет ярче обычного, а самих пробуждений будет еще больше. Также будет высокая вероятность осознания себя

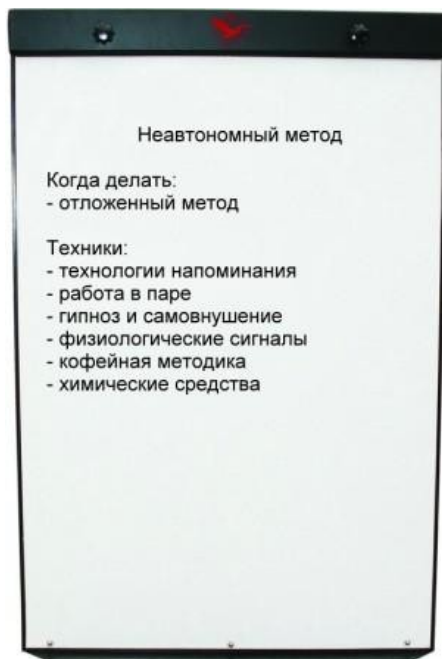
во сне. Главное, заснуть после такого трюка, что подходит далеко не всем.

Считается, что при этом нужно выпить двойную норму кофе, однако подобные вещи исключительно индивидуальны, и каждый должен найти свой собственный вариант. Некоторые, с таким же успехом, заменяют кофе обычным чаем.

Химические средства. Ваши ученики должны понять только одно: применение любого рода химических или растительных препаратов для достижения фазы исключено, так как в итоге невозможно получить полноценную фазу и сохранить здоровье. Это противоречит принципам саморазвития и может дискредитировать феномен в обществе. Учитывая серьезность ситуации и того, что когда-то такие методы были очень популярны, не стоит подробно разбирать этот вопрос. Мало того, если преподаватель решит освещать эту тему, то он может обрести дурную славу, как если бы пропагандировал наркотики.

Примеры. Заранее приготовьте несколько конкретных примеров использования неавтономных техник. Постарайтесь найти примеры хотя бы с несколькими различными неавтономными техниками, чтобы аудитории была видна разница в их применении. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите приводить свои примеры, то их можно найти на нашем сайте и форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием технического момента использования неавтономного метода и входа в фазу после него.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

Психология людей такова, что они всегда ищут более простые пути. В практике фазовых состояний это выражается в поиске неких приборов или даже веществ, которые сделают за тебя всю сложную работу. В этом ракурсе задача преподавателя четко объяснить, что таких приборов просто нет и что самостоятельно это сделать все равно гораздо проще. По сути, вся тема неавтономных методов косвенно направлена не на разбор вспомогательных технологий, а на ненавязчивое отговаривание ими пользоваться. По сути, преподаватель просто удовлетворяет желание аудитории знать об этих вещах как можно больше, но при этом мягко направляет их мышление в более рациональную сторону.

Обсуждая данную тему, преподаватель вступает в заочную борьбу с коммерческими интересами производителей различных приборов и препаратов для осознания во сне и внетелесных переживаний, коих огромное количество. Все они в рекламе заявляют потрясающую эффективность своих разработок, что не соответствует действительности, но глубоко заседает в глубинах сознания людей, питающих подобные надежды.

Чтобы завершить тему неавтономных методов на нужном акценте, достаточно сказать, что не существует очень опытных практиков, достигших своего мастерства исключительно за счет них. Ни один прибор не даст возможности так легко попадать в фазу много раз за один день, как непрямой метод, например.

Типичные вопросы учеников

- Так стоит ли применять неавтономные методы?

В целом, в них нет необходимости. Самостоятельно это по-прежнему сделать проще и интересней. Однако в некоторых случаях интересен сам опыт такой работы. Также иногда это может в чем-то помочь.

- Многие производители различных приборов и различных файлов для фазовых состояний уверяют, что это хорошо работает. Это правда?

Нет. В большинстве случаев они срабатывают случайно и крайне редко. Некоторые срабатывают несколько раз, пока не возникнет резистенция. Самостоятельная практика является гарантией более качественных и устойчивых результатов.

- Могут ли неавтономные методы помочь новичку?

Лучше их рассматривать в качестве помощи только опытным практикам, которые уже знают к чему стремиться.

- Можно ли использовать пробуждающие на стадии быстрого сна программы, чтобы пробовать не прямые техники?

Да, можно. Однако их все равно нельзя использовать более 1-3 раз в неделю, и лучше это делать исключительно на

отложенном методе. Приступать к этому можно только тогда, когда совершенно не получается пробуждаться и делать попытки самостоятельно.

- Можно ли найти опытного гипнотизера, который поможет войти в фазу?

Очень сложно найти настоящего гипнотизера. Кроме того, такого уровня гипнозу подвержена лишь небольшая часть людей. Лучше освоить фазу самостоятельно.

- Где можно купить приборы, файлы и препараты для неавтономного освоения фазы?

Об этом много информации в интернете. Просто воспользуйтесь поиском. Однако, в большинстве случаев это стоит больших денег, что является платой, в лучшем случае, за единичные фазы, а чаще всего просто пустой тратой не только денег, но и, в конечном итоге, времени и сил.

Блок №6: Углубление состояния



Цель

Научить и дать общие принципы фиксации фазового состояния и доведения реалистичности переживаний в нем до максимального уровня. Без этого часто невозможно переживать полноценный опыт. Это главный внутрифазовый технический элемент, которым должны овладеть ученики.

Акценты

Обязательные: определение, сенсоризация ощущений.

Необязательные: первичное углубление, прочие техники, имитация углубления, примеры.

Содержание

Определение. Углубление фазы – это техники доведения ощущений в фазе до реалистичного и гиперреалистичного состояния, если изначально его нет. По сути, это шаг к полноценной фазе, так как без ярких ощущений данный феномен не представляет особого интереса. Данные техники применяются в абсолютном большинстве случаев. Желательно научиться их применять не отдельно, а во время начала осуществления плана действий, параллельно ему, чтобы не тратить время.

Первичное углубление. Кратко объясните ученикам, что цель первичного углубления – полностью разделить с телом, чтобы можно было приступить к дальнейшим действиям, в том числе, к основному углублению. Слишком раннее углубление может привести к фолу, то есть, к непреднамеренному выходу из фазы. Само первичное углубление состоит из достижения полного размещения ощущаемого тела с физическим. Как только это происходит, не важно, каким образом, можно приступить к дальнейшим действиям.

Как только начинает происходить разделение с телом, необходимо в первую очередь принять положение, максимально отличное от того, в каком находится физическое тело в реальности. Чем больше будет соответствий, тем слабее будет фаза, и тем быстрее она закончится. К примеру, если происходит горизонтальный взлет, нужно сразу же повернуться на 180 градусов, разместить в стороны руки и ноги, занять вертикальное положение. Ни в коем случае не нужно висеть в идентичном физическому телу положении и чего-то ждать или пытаться что-то таким образом делать.

Сенсоризация ощущений. Это самый главный принцип углубления, который вы должны объяснить вашим ученикам и спрашивать его в практике уже со следующего же занятия. Общий смысл в том, что, чем больше ощущать фазу органами восприятия, тем глубже и дольше она будет. Сенсоризация ощущений является самой эффективной техникой углубления

как раз потому, что позволяет активизировать основные внутренние ощущения, тем самым перенося человека в фазу из реальности. Ведь человек – это, в первую очередь, его ощущения. Если мы хотим оказаться в полноценной фазе, нам нужно просто перенести туда себя, то есть, все свои ощущения.

Виды сенсоризации ощущений легко применять интуитивно, если понимать простое правило: если не хватает каких-то ощущений, если какое-то восприятие смутное и нечеткое, то именно это восприятие и нужно как можно активней раздражать пространством фазы. В ответ недостающее ощущение станет ярким и насыщенным. Существует несколько разновидностей сенсоризации ощущений, которые стоит рассмотреть в отдельности.

Ощупывание. Это является самым первым моментом, о котором стоит помнить, попадая в фазу. Дело в том, что зрения изначально может не быть, но ощущение нахождения где-либо почти всегда есть. Поэтому мы гарантированно в таких случаях можем использовать лишь одно восприятие: тактильно-кинестетическое. То есть, мы можем двигаться и что-то трогать при этом. Как известно, тактильные ощущения ладоней играют огромную роль в нашем восприятии окружающего мира. Соответственно, если мы будем активно раздражать ощущения в ладонях пространством фазы, они перенесут нас в нее.

Непосредственно ощупывание заключается в том, что нужно сразу же начать все вокруг бегло трогать. Делать это нужно быстро, но внимательно воспринимая ощущаемые поверхности и формы. Нельзя руки держать на месте более одной секунды. Они должны все время что-то ощущать, как-то двигаться. При этом полезно не просто быстро прикасаться к объектам, но и мельком изучать их на ощупь. Если говорить о конкретных объектах, то, выкатившись из тела, можно ощупывать

кровать, пол, ковер, стены рядом, стол и т.д. Можно также применять интересный опыт с простым трением ладоней друг об друга, будто хотим их согреть. В это время на них можно еще подуть, чтобы включить дополнительные ощущения.

Как только начнется ощупывание, сразу же будет появляться ощущение, что происходит углубление и фиксирование состояния. Обычно на достижение максимального результата уходит буквально 5-10 секунд.

Присматривание. Данная разновидность сенсоризации является наиболее важной технической разновидностью углубления. Если зрение появилось или было создано специальными техниками, то только тогда можно начать присматривание. Эффективность данной техники берется от того, что зрение человека является главным источником восприятия. Поэтому, раздражая его фазовыми ощущениями до максимума, можно полностью отключиться от реального мира.

Осуществлять присматривание нужно только с расстояния в 10-15 сантиметров. При этом нужно стараться бегло разглядывать мелкие детали объектов, которые находятся вокруг. Например, разглядывая руки, нужно присматриваться к линиям, складкам и морщинкам на них. Если разглядывать стену, то текстуру обоев. Если рассматривать кружку, то следует вглядываться в ее мелкие детали, надписи. Нельзя задерживать внимание на одном месте дольше полсекунды. Взгляд должен все время перебирать новые и новые объекты и их детали.

Эффект от присматривания очень очевидный и быстрый. Как правило, если зрение изначально было смутным, и ощущалась тяга в физическое тело, то всего через 3-10 секунд от всего этого не останется и следа. А зрение настраивается так быстро и четко, словно перед взором был правильно закручен объектив камеры,

которая теперь ловит изображение в максимальном фокусе.

Присматривание и ощупывание. Применение присматривания и ощупывания одновременно дает максимально возможный эффект углубления в фазе. По сути, к данной разновидности стоит приступать в обязательном порядке, если имеется зрение. Это позволит получать хорошую глубину фазы быстрее и меньшими силами. Ощупывание и присматривание нужно делать не только одновременно, но и лучше всего на одних и тех же объектах. То есть, к примеру, разглядывая руки, можно их одновременно тереть друг об друга. Разглядывая кружку, нужно в это время ощупывать все ее детали и т.п. Также нужно соблюдать динамику и не забывать, что получать ощущения нужно не «для галочки», а внимательно.

Прочие техники. По большому счету, никакие другие техники углубления новичку знать не нужно. Однако при желании и возможности, вы можете добавить дополнительные техники. Особенно это касается занятий в продвинутых группах.

Полет вниз головой. Данная техника применяется в следующих случаях: если не сработала сенсоризация ощущений или когда практик в фазе завис в неопределенном пространстве, где нечего трогать и рассматривать. Суть ее заключается в необычных вестибулярных ощущениях, которые ярко отражаются на отторжении от реального физического восприятия.

Для выполнения техники нужно закрыть глаза, если, конечно, зрение имеется, и буквально нырнуть вниз головой в пол или пространство внизу. При полете вниз тут же возникнет ощущение удаления от физического тела, а само падение будет по восприятию таким, будто оно происходит по-настоящему. Параллельно может

возникнуть потемнение пространства и похолодание. Также может возникнуть волнение или страх. Через 5-15 секунд такого полета либо выбросит в какое-либо неопределенное место в фазе, либо возникнет что-то вроде тупика, стены. Тогда нужно применять технику перемещения.

Активные действия. Данная техника может применяться как альтернатива любой другой, так как может быть использована в любой момент. Принцип ее осуществления крайне прост: нужно начать делать что-то очень активное. Например, можно начать бегать, кувыркаться по полу, делать активную гимнастику или даже просто быстро и агрессивно хаотично двигать конечностями. Главное, как можно больше движений при как можно большей активности и агрессии. По сути, это вариант сенсоризации ощущений (моторика).

Представление реальности. Данную технику стоит применять при наличии определенного опыта, либо если не срабатывают другие техники. Суть ее в том, чтобы уже в разделенном с телом состоянии и при наличии зрения представить, что находишься не в фазе, а в физическом мире, со свойственной ему реалистичностью восприятия. Делать это нужно очень внимательно и агрессивно, пытаясь буквально ощутить свое представление повседневности. В этот момент окружающее пространство тут же будет становиться все ярче, и буквально через несколько секунд реалистичность всех проявлений восприятия может достичь не только уровня физического мира, но и превзойти его.

Имитация углубления. Чтобы закрепить углубление на уровне действий, попросите учеников встать со своих мест и по очереди или всем вместе осуществлять углубление по вашему сигналу. Допустим, вы даёте сигнал к началу, и все дружно начинают применять сенсоризацию ощущений в помещении

семинара. Ваша задача – смотреть насколько правильно эти действия выполняются и корректировать их, если есть необходимость, а она точно будет. Чаще всего допускаются следующие ошибки:

- Действия слишком медленные, а не максимально активные;
- Практик стоит на месте, а не активно перемещается;
- Присматривание осуществляется со слишком большого расстояния, а не с 10-15 см.;
- Присматривание осуществляется без фокусировки и последующей смены объекта концентрации;
- Ощупывание осуществляется слишком поверхностно, без желания четко ощутить и двигаться дальше.

Задавайте небольшие интервалы времени для отработки углубления, ведь в реальности оно занимает всего несколько секунд. Допустим, давайте 15-30 секундные интервалы для осуществления углубления с такими же перерывами между ними, во время которых вы будете производить коррекцию. На всю отработку в целом не стоит тратить более 5-10 минут.

Примеры. Заранее подготовьте несколько конкретных примеров применения углубления в фазе. Причем, для большей показательности, приведите примеры различных вариантов углубления. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите их приводить, то их можно в обилии найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием углубления фазы и его последствиями.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

Углубление в фазе не является сложной темой для обучения, однако есть две проблемы, решением которых постоянно приходится заниматься преподавателям.

Во-первых, многие ученики будут на первых порах просто забывать про углубление, поэтому их фазы будут некачественные, неинтересные и непродолжительные. Чтобы решить эту проблему, углубление сенсоризацией нужно ставить в плане действий в фазе. С опытом это будет происходить автоматически, но вначале стоит этим заниматься в рамках запланированных действий. Уже после объяснения углубления, нужно требовать его обязательного применения в реальной практике.

Вторая проблема заключается в низком качестве выполнения углубления. Результатом служит его неработоспособность, практики жалуются, что у них не получается. Как правило, разгадка таких ситуаций заключается в выполнении углубления «для галочки», что-то вроде внешнего ритуала, который сам по себе магическим образом должен дать глубокую фазу. Объясните ученикам, что при той же сенсоризации ощущений важно желание почувствовать пространство четче, а также общее намерение углубиться с помощью этих действий.

Типичные вопросы учеников

- Углубление нужно делать каждый раз?

Да, нужно стараться. Даже если ощущения изначально реалистичные. Это вызвано тем, что углубление нужно не только для четкости ощущений, но и для бодрости сознания.

- Нужно всегда поддерживать гиперреалистичность?

В целом, главное, чтобы глубина фазы устраивала практика и не была слишком поверхностной, так как это чревато быстрым прекращением опыта.

- Могут ли я углубляться запахами и прочими восприятиями?

Это может помочь, но лучше акцентировать внимание на самые главные восприятия: зрение, моторика, тактильность.

- Бывают такие люди, у которых не получается полностью углубиться?

Вряд ли. Обычно подобные проблемы кроются в качестве выполнения техник углубления и их понимании.

- Что делать, если долго не получается углубиться до гиперреалистичности?

Нужно следовать плану действий, параллельно все же пытаться, время от времени, полностью углубиться.

- Когда я углубляюсь, фокусирую на чем-то ощущения, они яркие. Но как только я отвлекаюсь, все опять размывается. Что делать?

Нужно стараться постоянно фокусировать на чем-либо свои ощущения. Это не обязательно может быть зрение. Можно фокусировать внимание на теле, движении рук (тереть их постоянно друг о друга) и т.д.

- *Если при использовании повторного выхода я попадаю в фазу несколько раз за одну попытку, мне каждый раз нужно углубляться?*

Да, это нужно делать каждый раз.

- *Разделяясь, я оказываюсь не в комнате или каком-либо месте, а в темной пустоте, где нечего трогать и рассматривать. Как углубляться в этой ситуации?*

Проще всего тут же применить технику перемещения телепортацией и углубляться уже в нужном месте. Также можно применить технику полета вниз головой.

- *Могу ли я в фазе углубиться так, что не смогу вернуться обратно в реальность?*

Нет, это невозможно.

Блок №7: Удержание состояния



Цель

Обучение максимальному продлению времени пребывания в фазе, без чего опыты часто будут крайне короткими и малоэффективными. Это противостояние возвращению в физическое тело, обычному засыпанию и ложным пробуждениям.

Акценты

Обязательные: определение, длительность фазы, техники против возвращения в тело, техники против засыпания, техники против ложных пробуждений, общие правила удержания.

Необязательные: имитация удержания, примеры.

Содержание

Определение. Удержание фазы – это набор технических элементов, позволяющих находиться в фазе как можно дольше. Без данных познаний фазовые опыты обычно очень короткие, поэтому во время них очень сложно заниматься прикладными задачами, а сам феномен приносит меньше удовлетворения.

Длительность фазы. Аудиторию всегда сильно интересует, сколько именно времени в фазе можно находиться, поэтому данный вопрос вам придется в любом случае затрагивать. Хотя в некоторых случаях техники удержания не актуальны, в среднем, стоит рассчитывать на 2-4 минуты пребывания в фазе, даже зная в совершенстве все техники удержания. Однако ученикам не стоит думать, что этого мало. Особенность пространства фазы заключается в том, что достижение чего-либо и перемещение там занимает минимум времени, секунды, а ведь именно на это у нас тратится большая часть жизни. Поэтому за те же 2 минуты в фазе можно сделать много дел, буквально нужен большой список, чтобы не терять время даром. Кроме того, следует учитывать фактор личного восприятия времени и событий. Как правило, практик, особенно новичок, воспринимает одну реальную минуту в фазе, как 5-10 минут в реальном мире.

Чтобы понимать, сколько фаза длилась в действительности, не нужно пытаться засекают время в реальности, так как это очень редко получается, учитывая методы входа в фазу. Лучше подсчитать, сколько было действий в ней, и сколько времени каждое из них могло занять. Результат будет отличаться от простого предположения в разы.

Если говорить о длительности максимального пребывания в фазе, то она варьируется от индивидуальных особенностей, умения применять техники удержания, и возможно, времени суток. Кому-то сложно дойти до барьера в 2

минуты, кому-то легко находиться в фазе 10 минут и более. Однако вряд ли организм позволит поддерживать фазу бесконечно.

Техники против возвращения в тело. На начальном этапе большинству ваших учеников придется учиться противостоянию самому типичному сценарию завершения фазы – возвращению в тело. Основные техники таковы:

Постоянная сенсоризация. Та же сенсоризация ощущений, что была описана в углублении, применяется и для удержания. Суть в том, что, достигнув нужной глубины фазы, нужно не прекращать активно раздражать восприятие, а продолжать это делать все время, пусть и не в такой активной форме, как при углублении. То есть, нужно все вокруг трогать, разглядывать, в общем, получать как можно больше ощущений. Например, проходя мимо книжного шкафа, нужно бегло трогать руками и рассматривать некоторые книги в нем, его основные части, детали и углы. И подобным образом нужно вести себя все время.

Сенсоризация по необходимости. Как и постоянная сенсоризация, эта техника является базой в отношении борьбы с нежелательным возвращением в физическое тело. Сенсоризация по необходимости в действиях ничем не отличается от постоянной сенсоризации, но применяется только в тех случаях, когда начинает ощущаться возвращение в бодрствование, или все вокруг просто начинает расплываться и терять четкость. По сути, данная техника удержания представляет собой применение обычного углубления в случае его необходимости. К примеру, во время путешествия в фазе вдруг все начинает расплываться, что неизбежно сигнализирует об ослаблении фазы. В этот момент нужно резко все вокруг начать ощупывать, рассматривать в деталях и т.д. Как только все заново

становится четким и реалистичным, можно продолжать действия уже без сенсоризации.

Силовое засыпание. Как только появляются признаки фолы, нужно тут же лечь на пол и попытаться сделать принудительное засыпание, как при техниках входа в фазу. Пролежав так несколько секунд, можно вставать и продолжать свои путешествия в фазе, так как реалистичность и глубина, скорей всего, восстановятся. Главное, не заснуть по-настоящему. При опыте и хорошем понимании сути силового засыпания, это можно делать, и не ложась, а стоя или даже в процессе действия.

Зацепка за фазу. Одним из самых интересных способов удержания в фазе является возможность зацепиться за нее. Понимать это нужно в буквальном смысле. В момент приближающегося фолы нужно за что-либо схватиться в фазе руками и активно это ощупывать или сжимать. Даже когда произойдет возвращение в тело, руки как держали объект фазы, так и будут его держать, а реальные руки чувствоваться не будут. Начиная с этих фантомных ощущений рук, можно снова разделиться или создать полноценную фазу. Схватить можно любые объекты, которые есть рядом: ножка от стула, стакан, ручка от двери, камень, палка и т.п. Если ничего вокруг нет, то можно просто схватиться руками друг за друга или прикусить губу или язык.

К техникам противостояния выбросу в тело нужно добавить еще два правила, которые относятся только к ним. Во-первых, ни в коем случае нельзя задумываться о том, что фаза может закончиться, и может вернуть обратно в тело. Мысли об этом срабатывают как программа, и практик, как правило, тут же оказывается в привычном теле бодрствования. Во-вторых, нельзя вспоминать свое физическое тело. Это также служит позывом для фазы вернуть практика в тело, что тут же происходит почти каждый раз.

Техники против засыпания. Второй проблемой, с которой столкнутся ваши ученики в практике, будет регулярное засыпание в фазе. То есть, полноценный осознанный опыт вдруг будет превращаться в обычный сон. Чтобы это происходило реже, есть несколько основных техник:

Постоянное понимание возможности заснуть. Большую часть засыпаний в фазе можно преодолеть простым постоянным пониманием возможности такого развития ситуации. Практик должен всегда в фазе держать на заднем плане мысль о вероятности засыпания, и потому каждое свое действие нужно внимательно анализировать на то, насколько оно делается исходя из реальных желаний, а не парадоксальных, как бывает в обычном сновидении.

Периодичный анализ осознанности. В данном случае нужно периодически задавать себе вопрос: «Не сплю ли я?». При таком вопрошании к себе нужно внимательно оценить ситуацию и адекватность осуществляемых в текущий момент действий. Если все соответствует нормам осознанности, действия продолжают. Когда будет стоять цель задавать вопрос регулярно, рано или поздно он по инерции всплывет в момент, когда сознание действительно будет проваливаться в сон. Тогда это поможет снова проснуться, после чего можно продолжать находиться в полноценной фазе.

Быть наблюдателем. Также есть одно важное правило, которое относится только к противодействию засыпанию: ни в коем случае нельзя встраиваться, вникать, участвовать в сюжетах и действиях, которые спонтанно начинают происходить в фазе вокруг практика. Если принять участие в таких событиях, то есть, начать делать не то, что было запланировано и хотелось в текущий момент, то будет очень высокая вероятность

ухода в стороннее действие настолько, что отключится сознание.

Техники против ложных пробуждений. Чем опытней практик, тем чаще он будет сталкиваться с совершенно неожиданной проблемой: будет казаться, что фаза заканчивается, но потом оказывается, что в действительности она продолжалась. У опытных практиков так заканчивается большинство фазовых опытов, поэтому заранее стоит знать, как понять, когда фаза закончилась, а когда нет. Подобную проверку стоит делать каждый раз при возвращении в тело, даже если не получается повторный выход. Это позволит значительно увеличить среднюю продолжительность фазы.

Технические элементы, позволяющие отличить фазу от реальности:

Гиперконцентрация. Пространство фазы не может выдерживать долгого пристального визуального внимания к небольшим деталям объектов. Они начинают через несколько секунд искажаться в форме, менять цвет, дымиться, плавиться и т.д. Осуществляется данный тест следующим образом: по выходу из фазы нужно взглянуть на мелкий объект с расстояния в 10-15 см и в течение следующих 10 секунд следует удерживать взгляд на нем. Если объект не изменится – вокруг реальность. Если как-то исказится – фаза. Проще всего смотреть на кончик пальца руки. Еще можно взять в руки книгу и попытаться рассмотреть текст в ней. Он либо расплывется, либо будут непонятные символы, если, конечно, все происходит в фазе.

Логическая подсказка. Существует очень простой и исключительно логический метод определения, в фазе находится практик или нет. Если у него уже есть хороший практический опыт пребывания в фазе, и после выхода из нее у него возникли сомнения по поводу

реальности ее прекращения, то одного этого сомнения почти всегда достаточно, чтобы понять, что вокруг все еще фаза. То есть, если есть малейшее подозрение, что фаза не закончилась, то, скорее всего, именно так и есть.

Второстепенные техники. Существует еще целый ряд других методик тестирования фолла на реальность. Однако, в силу того, что может моделироваться в фазе любая ситуация, любые свойства и функции, они применимы далеко не всегда. К примеру, считается, что достаточно попытаться сделать что-то невозможное для реальности и, если вокруг фаза, оно себя проявит. На самом деле, могут смоделироваться законы физического мира, и тот же взлет, проход сквозь стену и телекинез могут не получаться даже в фазе. Также предлагается посмотреть на часы два раза подряд, и в фазе они, якобы, будут показывать разное время. Но и это далеко не всегда может быть так, ведь и в фазе они запросто могут показывать одно время.

Одна из наиболее незаслуженно популярных методик проверки реальности заключается в попытке выдохнуть через зажатый нос. Считается, что если такой выдох удастся, то ты в фазе. Однако в реальной практике, если есть серьезное сомнение относительно природы места пребывания (в фазе или нет), данная методика может показывать ложные результаты в трети случаев и более.

Из всех второстепенных методик стоит выделить лишь одну, которая все-таки работает в большей части случаев: поиск различий в реальной обстановке. Хотя моделирование может на 100% касаться повседневного мира вокруг практика, это происходит в полной форме очень редко, поэтому часто есть возможность понять, в фазе ты или нет, лишь внимательно разглядев комнату, в которой все происходит. Как правило, в ней будет что-то лишнее, чего-то будет не хватать, не будут совпадать

время суток или даже время года и т.д. К примеру, при ложном фоле в комнате может не оказаться столика с телевизором, либо он будет, но другого цвета.

Общие правила удержания. Кроме конкретных направлений противодействий завершению фазы, есть несколько общих и важных правил, которые стоит выносить в отдельную категорию, так как каждое из них может кардинально сказаться на длительности пребывания в фазе.

Постоянная активность. Ни в коем случае не стоит в фазе быть пассивным и спокойным. Чем больше действий, тем дольше фаза. Чем меньше действий, тем короче фаза. Стоит остановиться в раздумьях, как тут же все прекратится.

План действий. Вашим ученикам стоит всегда иметь четкий план действий, состоящий как минимум из 2-3 пунктов, которые следует осуществить в фазе при ближайшем ее переживании. Это нужно по нескольким важным причинам. Во-первых, практик не остановится в фазе в раздумьях, «чем же заняться», что часто заканчивается фолом. Во-вторых, даже неумышленно практик в таком случае делает необходимые действия в удержании, чтобы выполнить все поставленные задачи. В-третьих, осмысленные и заранее задуманные действия позволят всегда двигаться вперед, а не бессмысленно тратить фазовые переживания на то, что придет в голову в текущий момент. В-четвертых, план действий создает необходимую мотивацию, а, следовательно, дополнительное намерение для осуществления техник входа в фазу, что часто является определяющим фактором.

Повторный выход. Всегда нужно помнить, что типичное фазовое переживание состоит не из одного входа в нее и выхода, а из нескольких таких повторений.

Суть в том, что в большинстве случаев в фазу можно попасть снова, если попробовать применить техники разделения или создания фазового состояния сразу по возвращению в тело. Если практик только что был в фазе, его мозг в любом случае близок к ней, и нужно просто применять техники, чтобы продолжить путешествия. И это можно пробовать снова и снова, множество раз во время одной и той же попытки. Это настолько важное правило, что следует просить учеников его соблюдать в обязательном порядке, как только оно было озвучено.

Имитация удержания. Для имитации удержания фазы, если позволяет время и условия, нужно выделить 10-20 минут, во время которых ученики будут в действии воспроизводить основные ситуации и технические варианты. Делать они это могут все одновременно, если их немного, или по выбору: поодиночке, парами.

Существует несколько ситуаций, которые можно отработать в физической реальности. Во-первых, это постоянная сенсоризация и сенсорицизация по необходимости. Давайте людям задание что-то делать, наблюдая, как они при этом пытаются получать максимальное количество восприятий. Например, задача пройти из одного угла помещения в противоположный. Если практик будет идти медленно – это конец фазе. Если быстро и постоянно все трогая и рассматривая, то это правильно. Можно давать задание что-то делать и периодически давать сигнал, что теряется глубина фазы, чтобы практики тут же начинали делать сенсорицизацию по необходимости.

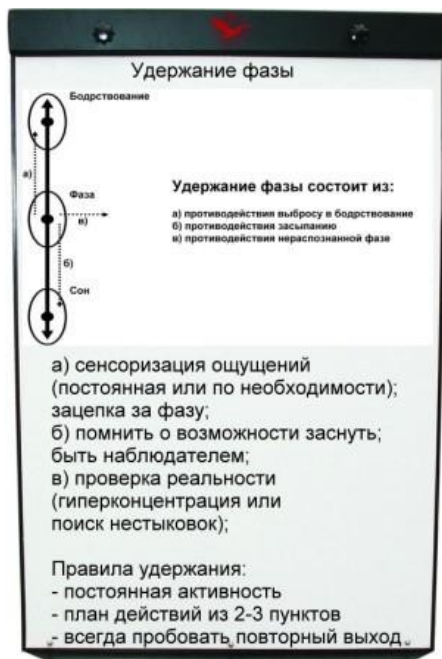
Во-вторых, можно отрабатывать зацепку за фазу. К примеру, ученик может свободно что-то делать, будто в фазе, затем вы даете сигнал, что фаза резко заканчивается. Практик должен успеть что-то схватить руками и массировать в них предмет для закрепления ощущений. И так можно делать несколько раз, чтобы выработался рефлекс, который в будущем поможет действовать без раздумий.

В-третьих, можно отработать проверку на реальность фазы. В этом случае нужно по сигналу имитировать возвращение из фазы (лежа или сидя на стульях), после чего нужно тут же проверить пространство на его природу: фаза это или реальность?

В-четвертых, можно в свободной форме давать ученикам 1-2 минутные интервалы, в течение которых они будто бы в фазе. В эти моменты вы будете наблюдать за их произвольными действиями, отмечая, кто из фазы выпадает из-за допущенных ошибок. К примеру, кто-то будет останавливаться без сохранения активного получения ощущений. Кто-то будет задумываться. Кто-то будет отвлекаться на разговоры без параллельных техник удержания. Кто-то будет просто без плана действий.

Примеры. Заранее подготовьте несколько конкретных примеров использования техник удержания. Причем, по возможности, приведите примеры противостояния выбросу в бодрствование, засыпанию и ложному пробуждению. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите их приводить, то их можно в обилии найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием техники удержания.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

Удержание фазы – одна из наиболее сложных тем не только в практике, но и в обучении. Преподаватель неминуемо сталкивается с большим количеством проблем в этом направлении. Наиболее принципиальная проблема лежит в сфере отношения к натуральной длительности фазы. Аудитория, начитавшись различной литературы и сделав множество самостоятельных выводов, представляет себе, что подобный опыт может длиться часами или даже днями. Именно поэтому на первом занятии часто можно слышать вопрос: «А как же оттуда вернуться?» – хотя это не актуально: удержаться бы хотя бы минуту. И тут оказывается, что даже 1-2 минуты нахождения в фазе – прекрасный результат. Многих это вводит в шок, ведь они

уже планировали, как будут резвиться в фазе часами. Другие просто не верят. Третьи подумают, что преподаватель просто некомпетентен. Разрядить эту обстановку и заставить людей адекватно смотреть на реальность – главная задача преподавателя. В помощь и то, что такое короткое время психологически растягивается в разы, и что даже полминуты достаточно для выполнения 2 или даже 3 пунктов в плане действий. Теоретически, и некоторым это иногда удается, в фазе можно находиться 10 и более минут, но это больше исключения, чем правила. Эти 10 минут в фазе покажутся целой вечностью. Так или иначе, преподаватель должен дать понять, что без техник удержания опыты будут во много раз короче.

Даже на протяжении долгой и постоянной работы с практиками возникает элементарная проблема отсутствия заранее определенного плана действий. Поскольку это катастрофически сказывается на качестве фаз, их полезности и даже их частоте, то с этим нужно постоянно бороться. Нужно всегда периодически проверять наличие плана у практиков. Они всегда, в любое время суток должны быть способны его озвучить. Если новички еще толком не знают, что они могут получить от фазы, дайте им простые задания, которые помогут им иметь познавательный и интересный план действий.

Большинству долго находиться в фазе все равно не получится. Особенно, если учитывать единичные опыты. Когда опытный практик за одно утро много раз попадает в фазу, его перестает волновать проблема удержания. Пока этого уровня ученик не достиг, он должен оценивать успешность продления фазы не по времени, а по количеству выполненных пунктов из плана действий. Такой подход гарантирует плодотворное использование фазы даже при 30-секундных опытах. Учитывая психологическое восприятие такого короткого промежутка времени в фазе, как 5-10 минут, это полностью решает проблему неудовлетворенности длительностью фазы.

Типичные вопросы учеников

- Можно ли в фазе находиться всю ночь?

Нет. Это невозможно на физиологическом уровне. Но даже при нахождении в фазе 2-3 реальных минуты складывается ощущение, что ты там был полчаса. Поэтому ощущения неудовлетворенности все равно не будет.

- Стоит ли прерывать фазу, если план действий уже выполнен?

Этого не стоит делать. Умышленное прекращение сюжета далеко не всегда означает конец фазы на физиологическом уровне, что чревато разными неприятными переживаниями вроде сонного паралича или кошмарных множественных ложных пробуждений.

- Техники углубления и удержания имеют общее между собой?

В определенных моментах это одно и то же. По сути, в некоторых случаях для удержания применяются те же техники углубления (сенсоризация ощущений), особенно, когда пропадает четкость ощущений, то есть, возникает необходимость в обычном углублении.

- Я в фазе успеваю сделать только несколько шагов, но меня всегда тут же возвращает в тело. Ничего не помогает. Что делать?

В таких ситуациях проблема еще и в углублении. Однако, больше всего, возможно, влияет заикливание на мыслях о возвращении в тело. Они материализуются в фазе. Удержание нужно делать, чтобы удержаться в фазе, а не чтобы не вернуться в тело.

- Могу ли я ради удержания в фазе все время что-то носить с собой и трогать для сенсоризации ощущений?

Да, можно. Проще всего тереть свои руки, будто согреваясь. Можно также жевать жвачку или поддерживать постоянные вибрации.

Блок №8: Первичные навыки



Цель

Обучить и дать общие сведения о самых элементарных навыках управления фазовым пространством, которые понадобятся уже в большинстве первых переживаний.

Акценты

Обязательные: определение фазы, создание зрения, борьба со страхом, паралич.

Необязательные: определение, экстренное возвращение, общение с одушевленными объектами, полет, вибрации, моральные нормы, примеры.

Содержание

Определение. Первичные навыки – это набор различных явлений, навыков и проблем, с которыми приходится сталкиваться практику в каждодневной практике, особенно на начальных ее стадиях.

Определение фазы. Возможно, самым главным вопросом у новичков очень часто является идентификация фазы при входе в нее, почему этот вопрос вам так или иначе придется затронуть. Бывает, практик просто не может понять, в фазе он уже или нет.

Если практик встал и не может понять, в фазе он или в физической реальности, то в абсолютном большинстве случаев он встает уже в фазе. Однако часто, опираясь на описание, что «все как в реальности», человек может встать в действительности и отметить, что все и вправду, «как в реальности», находясь в ней же. В контексте удержания уже отмечался феномен гиперконцентрации. Используя его, можно всегда понять, в фазе ты или нет. То есть, в течение 10-15 секунд нужно с близкого расстояния всматриваться в какую-то точку или мелкую деталь пространства. Если ничего не происходит – это реальность. Если что-то начинает происходить (изменение цвета, искривление пространства, расплывчатость и т.д.) – это фаза. Однако, как правило, до этого дело редко доходит. Чаще всего существуют следующие признаки, что разделение прошло в фазе: необычные ощущения в теле при движении, крайне тугие движения, сильная физическая тяга обратно в лежачее положение, нестыковки в окружающем пространстве, расплывчатое зрение или его отсутствие.

Создание зрения. Часто зрение в фазе присутствует с самого начала, особенно при использовании для входа в нее техник наблюдения образов и визуализации. Бывает, что зрение самостоятельно появляется в первые же секунды само по себе или во время техник углубления. Бывают же случаи, когда оно самостоятельно не появляется, или когда его нужно быстро во

что бы то ни стало создать. В этот момент оно может появиться, лишь стоит о нем подумать. Если зрение все равно не появляется, нужно поднести руки к глазам на расстояние 10-15 см и попытаться их разглядеть сквозь серость или темноту перед глазами. Нужно очень внимательно и агрессивно всматриваться в мелкие детали ладоней, пытаясь их разглядеть. Буквально через несколько секунд они начнут проявляться, будто из-за какой-то пленки. А еще через несколько секунд зрение станет четким, и перед глазами будут не только ладони, но также будет видно и все окружающее пространство.

Одним из основных моментов, который стоит учитывать при создании зрения – это то, что ни в коем случае не нужно открывать веки. Зрение проявится само, и оно будет неотличимо от реального. Также нужно иметь ввиду, что создавать зрение нужно только полностью разделившись с телом, уже находясь в каком-либо месте.

Борьба со страхом. Страх в фазе – очень распространенное явление. Он может настигать человека на любой стадии его опыта, хотя, конечно, в самом начале это имеет куда более ярко выраженные черты. Причины страха могут быть самые разнообразные: ощущение, что не получится вернуться в тело (смерть); беспокойство, что с физическим телом что-то случится; встреча в фазе с чем-то страшным и ужасным; возникновение болевых ощущений; слишком яркие, гиперреалистичные ощущения и т.д. Однако доминирует всего одна причина страха – инстинкт самосохранения, который вызывает у людей внешне не обоснованное животное чувство ужаса, которое не поддается объяснению и контролю.

Для новичка, на которого давит непреодолимое чувство страха, не позволяющее буквально ничего делать, существует только один путь к тому, как его постепенно победить. Нужно каждый раз в фазе пытаться заходить на шаг дальше, чем предыдущий раз. К примеру, первый раз сквозь ужас нужно хотя бы поднять руки, а потом их убрать обратно. Второй раз нужно попытаться присесть. Третий раз в фазе нужно попытаться

встать. Четвертый раз нужно попробовать немного походить. Затем страх начинает резко отступать, и действиям уже ничего не угрожает.

Если речь идет о сиюминутном страхе из-за какого-то происшествия в фазе, то проще всего пойти к нему навстречу и пережить до конца, чтобы больше не было подобных прецедентов. Если в фазе все время убегать от нежелательных событий, то они будут все чаще и чаще наступать.

Экстренное возвращение. В случае необходимости, возвращение в тело почти всегда проходит легко и непринужденно. Достаточно вспомнить о теле, подумать о нем, как за считанные мгновения практика переносит обратно в тело, где бы практик ни находился. Правда, во время таких мыслей желательно закрывать глаза и стараться ни к чему не прикасаться. Как правило, этих действий вполне достаточно, и остается просто встать в физическом мире.

Паралич. Дабы избежать недоразумений, необоснованных страхов и обвинений, вам следует обязательно рассказать о данном явлении, которое так же страшно, как натурально по своей природе. Вернувшись в тело, практик иногда понимает, что не может им управлять, так как возникает так называемый «сонный паралич», «сонный ступор». Особенно часто такое происходит при умышленном возвращении в тело. В этот момент невозможно ни закричать, ни позвать кого-то на помощь, ни пошевелить пальцем. Также в большинстве случаев не удается открыть глаза. С точки зрения науки, в данном случае происходит попытка резкого, неестественного прерывания фазы быстрого сна (ФБС), во время которой этот паралич должен быть всегда, почему он и может сохраняться.

Главное, в этот момент не совершать никаких активных действий и не пытаться расшевелиться во что бы то ни стало. Это только усугубит ситуацию. Хотя паралич в любом случае долго не продлится (до 2 минут), можно применять определенные техники для ускорения решения этой проблемы:

Полное расслабление. Ваши ученики уже должны были усвоить, что чем больше активности в фазе, тем лучше. Следовательно, если пойти противоположным путем, то для фазы это будет хуже. Получается, нужно всего лишь полностью расслабиться, стараясь отвлечься от любых ощущений, действий и мыслей, чтобы выйти из паралича, который является формой фазового состояния. Параллельно с этим можно читать молитву, мантру или стишок, так как это позволяет быстрее отвлечься сознанию от ситуации. Конечно, нужно успокоиться и попытаться избавиться от страха, который сам по себе может удерживать состояние. Периодически надо пытаться подвигать пальцем, чтобы понять, пришел эффект от расслабления или нет.

Концентрация на возможных движениях. Физиология процесса сонного паралича, фазы и сновидений такова, что часть наших возможностей в них всегда соединена с реальным телом. Это движение глазных яблок, движение языка и дыхание. Если концентрировать внимание на этих процессах, то они могут растормозить все другие, после чего практик сможет двигаться в реальности.

Переоценка ситуации. Обратите на этот пункт больше внимания, чем на другие, так как он позволяет действовать по наиболее верному пути. Дело в том, что при нормальном стечении обстоятельств самостоятельный выход из фазы не может быть нормой. Как правило, это вызвано какими-то страхами и предубеждениями. Если не получается растормозить тело другими техниками, а еще лучше вместо них, лучше хорошенько задуматься над тем, что в текущий момент есть возможность быть в фазе, а также сколько интересного и нужного в ней можно пережить. Зачем самостоятельно губить такую возможность, чего-то неоправданно остерегаясь? В общем, нужно снова

разделяться и осуществлять те самые фантастические возможности, за которыми человек и пришел к фазе.

Общение с одушевленными объектами. В контексте общения в фазе с одушевленными объектами могут возникнуть две проблемы: молчание или возвращение в тело. Чтобы не возвращало в тело, к примеру, можно разглядывать детали лица или одежды человека. Во время общения можно все время потирать руки друг об друга или удерживать сильные вибрации. Суть в том, чтобы просто это и многое другое не забыть, увлекшись получаемой информацией. Почти у всех новичков фаза заканчивается на попытках общения с объектами фазы как раз по той причине, что они почти прекращают все действия и начинают задумываться, уходить в себя, ведь разговор подразумевает определенную умственную концентрацию.

Однако более сложной задачей является преодоление неадекватности или молчаливости живых объектов фазы. В большинстве случаев речь объекта блокируется внутренним напряжением самого практика. Чтобы решить эту проблему, главное, относиться к объектам как можно спокойнее. Не стоит пытаться кричать или бить объект, пытаюсь добиться слов. Гораздо эффективней мягко с ним обращаться, не пытаюсь давить. Важно не всматриваться в губы объекта, ожидая произношения звуков, а еще лучше вообще отвернуться в сторону, если ничто другое не помогает. В любом случае, если не получится разговаривать объект в текущий момент, это получится позже, поэтому нужно от попытки к попытке пытаться разными вариантами наладить диалог. Как правило, после первых же успехов, происходит своеобразный перелом, и подобная проблема себя практически больше не проявляет.

Полет. Чтобы в фазе полететь, нужно вспомнить, как это делается во сне и затем воспроизвести те же внутренние действия. Ничего напрягать и проговаривать не нужно. Если полет все равно не удастся, то можно прыгнуть с любой возвышенности. В этот момент можно легко получить контроль

над падением и превратить его в управляемый полет. При сложностях с полетом также можно пытаться подпрыгивать вверх, стараясь задержаться в воздухе как можно дольше. Еще лучше это делать увеличивающимися прыжками, так как это более активное действие, а значит, более безопасное для удержания фазы как таковой.

Вибрации. Часто фазе сопутствует необычное ощущение, которое невозможно забыть и которое можно удачно применять для самого входа в фазу, углубления и удержания ее. По ощущениям, его трудно точнее описать, как прохождение сквозь тела сильного тока, не причиняющего боли. При этом возможно ощущение сжатия всего тела, сильного его покалывания, похожего на онемение. Чаше всего по ощущениям это больше похоже на высокочастотное вибрирование тела, почему и возник термин «вибрация». Ученики должны также понимать, что это необязательное для фазы явление, а его природа полностью не известна.

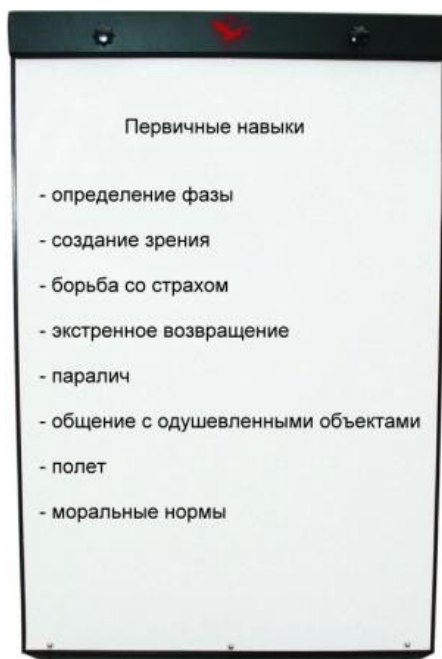
Если вибрации хоть раз были пережиты, то вспоминание этих ощущений очень сильно помогает при одновременном применении не прямых техник. Создаются, поддерживаются и усиливаются они техниками напряжения мозга или безмускульным напряжением тела. Также для возникновения вибраций часто бывает достаточно лишь подумать о них. При первом же их переживании, стоит некоторое время поэкспериментировать с ними, перекачивая их по телу и его частям, усиливая и успокаивая их.

Моральные нормы. С самого начала вашим ученикам следует понимать, что внутренний мир пространства фазы не имеет ничего общего по своим свойствам и законам с социальным физическим миром, окружающим нас в бодрствовании. Пространство фазы внешне имитирует физический мир с его свойствами и функциями лишь только потому, что мы ничего другого не привыкли воспринимать, и не ожидаем. Все наши моральные устои и правила актуальны только для того места, в котором они были выработаны. Не

имеет смысла исповедовать их же в другом мире. Речь идет о том, что не нужно себя ограничивать в фазе лишь потому, что что-то неприемлемо, неприлично, нехорошо и т.д. Это всего лишь шаблоны поведения, которые вряд ли имеют почву в мире фазы, где все работает совсем по иным законам. Единственные моральные правила, которые могут быть в фазе, это те, которые практик сам себе внушит или придумает.

Примеры. Заранее приготовьте несколько конкретных примеров по работе с первичными навыками в фазе. Найдите хотя бы по одному примеру на 2-3 первичных навыка. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите их приводить, то их можно в обилии найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочитать один абзац с описанием работы с первичными навыками.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

В контексте данной темы может возникнуть только одна относительно серьезная проблема: моральный вопрос в фазе. Как правило, люди несут в фазу не только свои стремления и привычки из физической реальности, сформированные ею, но и отношения к различным вещам. Роль преподавателя заключается в том, чтобы четко дать понять, что фаза – это независимое пространство и нет никакой необходимости следовать в нем правилам физического мира. Проблема не только в том, что такое происходит, но и в том, что в умах людей некоторые понятия вбиты настолько фундаментально, что даже разговоры о снятии ограничений в фазе вызывают непонимание и гнев. Фаза дарует истинную свободу человеку, отчего выглядит

совершенно не верно, когда человек, наконец оказавшийся свободным, вдруг сам начинает себя ограничивать, придумывать, что хорошо, а что плохо, что можно делать, а что нельзя. Преподаватель должен приложить максимум усилий, чтобы снять психологические оковы учеников. Это полезно не только для самой практики, но и для их самоощущения в повседневном мире.

Типичные вопросы учеников

- *Что значит, если я не могу устойчиво стоять на ногах в фазе?*

Это признак недостаточной углубленности.

- *В фазе возникает туннельное зрение. Это нормально?*

Это нормально, но это признак неполноценности фазы. Зрение должно быть как минимум таким же, как в повседневности.

- *Выкатываясь из тела, я застрял в стене и чуть не задохнулся. Что делать в такой ситуации?*

Произошло углубление в стене, за счет ощущения прохождения сквозь нее. В этом нет ничего страшного. Нужно стараться все равно дышать, так как это чисто психологический барьер, а также постепенно выходить из стены, или возвращаться в тело и выкатываться из него в другую сторону.

- *Что делать, если на меня постоянно нападают различные сущности?*

Главное, никогда не убегать, а идти им навстречу, отчего их агрессия растворяется. Также нужно понимать, что это ваши собственные материализованные страхи.

- *При свободном полете у меня быстро прекращается фаза. Как решить эту проблему?*

Пытайтесь параллельно применять процедуры удержания. Например, потирайте руки, смотрите на них периодически. Также полезно не просто летать, а целенаправленно летать от цели к цели.

- *При общении с объектами возникает непреодолимое сексуальное влечение. Как решить эту проблему?*

Умышленно разрешите себе подобную слабость, но на том условии, что сначала обязательно выполните заранее поставленные задачи.

- *Когда я в фазе прыгаю, чтобы полетать, из окна или другой возвышенности, меня часто мучают сомнения, что это все может быть по-настоящему. Могу ли я и вправду выпрыгнуть из окна в реальности, подумав, что уже в фазе?*

Чисто теоретически, это возможно. Поэтому новичкам лучше не прыгать из окон при входе в фазу. Если же возникают сомнения в других случаях, нужно делать проверку реальности.

- *Вибрации должны быть при каждом выходе из тела?*

Нет. Это необязательное ощущение, особенно с опытом. У многих практиков оно вообще никогда не возникает с самого начала.

- *Что такое вибрации?*

Природа данного явления не изучена.

Блок №9: Перемещение и нахождение объектов



Цель

Обучить техникам нахождения объектов в фазе и способам перемещения в ней. Это поможет практикам полноценно применять феномен в разнообразных прикладных целях и не быть зажатыми в пространстве, в которое они будут попадать изначально.

Акценты

Обязательные: определение, техники перемещения, техники нахождения объектов.

Необязательные: основное свойство пространства фазы, имитация техник перемещения и нахождения объектов, примеры.

Содержание

Определение. Техники перемещения и нахождения объектов заключаются в умении пользоваться свойствами пространства фазы с целью перемещаться в ней в какое угодно место и находить в ней какой угодно одушевленный или неодушевленный объект. Эти навыки пригодятся вашим ученикам практически в каждом опыте. Причем по несколько раз. Именно эти навыки также позволяют плодотворно использовать фазу в прикладных целях.

Основное свойство пространства фазы. Чтобы аудитория лучше поняла механизмы техник перемещения в фазе и нахождения объектов в ней, объясните, что практически все методики управления пространством фазы берутся из одного его главного правила: степень изменчивости пространства фазы обратно пропорционально зависит от глубины фазы и стабильности его объектов. То есть, чем глубже и уверенней фаза, чем больше мы ее воспринимаем нашими ощущениями, тем трудней в ней проделывать какие-либо трюки, так как она по своим законам становится похожа на физический мир.

Фактически, суть всех техник перемещения или нахождения объектов основывается на знании методик, позволяющих обходить это правило. Для наглядности попробуйте показать людям пример, когда мы в фазе держим в руках красный карандаш и рассматриваем его. При этом задействовано тактильное и визуальное восприятие, которое при ярком раздражении помогает объекту существовать в полной форме. Однако стоит закрыть глаза, как стабильность внешнего облика карандаша сильно слабеет. В такой ситуации достаточно сконцентрироваться на том, что карандаш синий, как, открыв глаза, мы его таким и увидим. Такой феномен возникает из-за

того, что цвет карандаша уже не воспринимается зонами восприятия мозга и, следовательно, его можно менять.

Техники перемещения. Объясните ученикам 2-3 наиболее понятных техники перемещения в фазе, которые они могут использовать с первых же своих опытов:

Перемещение при разделении. Вероятно, один из самых простых и быстрых способов перемещения в фазе осуществляется сразу при разделении с телом. Применить его можно практически при любой технике разделения. Суть в том, что при начальных стадиях движения выхода из тела нужно сфокусировать внимание на образе и ощущении места, в которое хотелось бы попасть. Еще лучше представлять, что уже в нем находишься. Как правило, разделившись, практик находится в желаемом месте. Недостаток техники в том, что разделение происходит только при начале переживания фазы, а потому применить ее получится только один раз. Потом следует прибегать к другим вариантам.

Перемещение через дверь. Для использования данной техники нужно подойти к любой двери и сконцентрировать внимание, что она ведет к нужному месту. Открыв дверь, фазер видит перед собой это место и переходит в него. Если дверь изначально была открыта, ее лучше полностью закрыть перед применением. Недостаток техники лишь в том, что для ее осуществления всегда требуется какая-либо дверь.

Перемещение методом телепортации. Для применения этой техники нужно закрыть глаза, если есть зрение, и затем сконцентрировать внимание на мыслеформе, образе того места, в которое нужно попасть. В этот момент тут же возникнет ощущение стремительного полета, а затем произойдет выброс в нужное пространство. Основная трудность заключается в умении концентрировать внимание на одной

единственной цели – желаемом месте. Делать это нужно весьма четко, уверенно, агрессивно и без отвлечений. Любые сторонние мысли крайне сильно влияют на исполнение техники. Из-за них полет может быть очень долгий, закончиться фолом или выбросом в другое место.

Перемещение с закрытыми глазами. Одна из самых легких техник. Для ее использования практику необходимо просто закрыть глаза с очень яркой мыслью, что он их откроет уже в необходимом ему пространстве. В момент закрытия глаз будет полезно себя представить во всех ощущениях уже находящимся в необходимом пространстве, что значительно увеличит эффективность. Перемещение должно произойти здесь и сейчас, причем обязательно без полета, как при телепортации с закрытыми глазами. Чтобы сохранить фазу, лучше выполнять эту технику не в спокойном положении, стоя или сидя, а во время ходьбы, бега, полета. К примеру, нужно идти в месте «А», закрыть глаза, сфокусировать внимание, что вокруг уже место «Б», и открыть глаза уже в нем.

Техники нахождения объектов. В данном вопросе обучение значительно упрощается ввиду того, что все техники перемещения также актуальны для техник нахождения объекта. Объясните ученикам, что разница только в том, что при нахождении нужно фокусировать внимание не на пространстве, а на его частностях, то есть нужных объектах, одушевленных или нет. Только если стоит цель найти объект, гарантированно находясь в одном и том же месте, следует использовать описанные далее техники:

Нахождение зовом по имени. Данная техника применяется только для нахождения живых объектов. Для ее осуществления практику нужно позвать по имени нужного человека или животное, и тот войдет в

помещение или как-то незаметно в нем появится. Звать можно громко, почти криком, иначе это не всегда помогает. Как правило, для результата хватает всего несколько раз произнести имя.

Нахождение поворотом. Чтобы использовать данную технику, практику нужно сконцентрировать внимание на том, что нужный объект находится где-то за его спиной, и при обороте он там действительно будет, даже если только что его там не было. Важно, чтобы глаза до поворота не видели того места, где должен появиться объект.

Нахождение за углом. Подходя к любому углу, нужно сконцентрировать внимание и представить, что за ним находится нужный объект. Зайдя за угол, практик увидит искомое. В качестве угла может выступать любое ограничение видимости пространства. Это не только угол дома, но и угол от шкафа, угол кузова грузовика и т.д.

Нахождение в руке. Техника подходит в основе своей только для предметов, которые могут уместиться в руке, или которые можно ею держать. Для ее осуществления необходимо сконцентрировать внимание на представляемом тактильном ощущении, что искомый предмет уже находится в руке. На руку в этот момент смотреть нельзя. Вскоре после внимательной концентрации возникнет сначала легкое, а потом полное ощущение, что предмет уже действительно находится в руке.

Имитация техник перемещения и нахождения объектов. Для закрепления техник перемещения и нахождения объектов можно провести их имитацию прямо на занятии. Для таких техник, как перемещение при разделении или телепортации, можно провести только тренировку намерения, без какого-либо движения, сидя на стульях или лежа. Но для некоторых других можно заставить участников двигаться. При

этом важно, чтобы помещение было достаточно просторным и люди могли спокойно ходить по нему, не мешая друг другу.

Например, можно отработать технику перемещения через дверь. Попросите учеников по очереди (или только желающих) подходить к закрытой двери и несколько раз ее открывать, фокусируя внимание, что за ней находится то или иное пространство или тот или иной человек. Важно, чтобы будущий практик запомнил свои действия и то, как он фокусирует внимание, чтобы потом это же самое мог легко применять в условиях реального опыта.

Подобным образом можно отработать технику перемещения с закрытыми глазами, технику нахождения зовом по имени, технику нахождения поворотом и технику нахождения за углом. Посвятите такой отработке 10-15 минут, что позволит людям отвлечься от концентрации на теории и одновременно лучше запомнить свои действия в фазе.

Примеры. Заранее приготовьте несколько конкретных примеров фаз с перемещением в ней и нахождением объектов. В примерах должны быть показаны именно умышленные перемещения и нахождения, когда стоит цель это сделать. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите приводить свои примеры, то их можно найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме. Не нужно брать большие примеры. Достаточно прочесть один абзац с описанием процесса перемещения практика в фазе или нахождением им каких-либо объектов.

Графики и рисунки



Типичные проблемы в обучении

Успешность применения техник нахождения объектов в фазе и перемещения в ней зависит только от одного фактора: насколько сильно практик концентрирует внимание, намерение достичь нужного результата. Выполнение техники «для галочки» не дает никакого результата. Их нужно выполнять с сильным желанием получить результат. Именно на этом вопросе преподавателю стоит акцентировать внимание. Достаточно отметить, что при наличии сильного намерения, даже новичок может успешно управлять фазой, не зная никаких конкретных техник. По сути, перемещает человека в фазе его собственное намерение. Сами техники нужны лишь для облегчения этого процесса, создания определенной наглядности действиям. Если

в преподавании упустить этот момент или осветить его недостаточно четко, многие попытки практиков перемещаться в фазе, как и находить в ней объекты, буду провальными.

Типичные вопросы учеников

- Как я могу попасть туда, где я никогда не был и не представляю, как это выглядит?

Если есть цель куда-то попасть, значит, уже есть нужное представление. Этого будет достаточно.

- Во время телепортации я лечу слишком долго и иногда не долетаю до нужного места. В чем проблема?

Отсутствие концентрации на цели и наличие посторонних мыслей.

- Во время перемещения постоянно попадаю не в то место, либо не совсем то. Как попасть туда, куда нужно?

Это также отсутствие концентрации на цели и наличие посторонних мыслей.

- При попытке найти нужного человека, появляется другой человек. Как найти того, кого нужно?

Такая проблема почти всегда является следствием недостаточной концентрации или подсознательного страха человека, боязни или просто скрытого нежелания его увидеть. Также это может быть следствием избыточной важности задачи.

- Могу ли я техниками перемещения попасть в будущее и узнать, что со мной будет?

Это получение информации. Качество полученной информации зависит от знания и умения применять соответствующие техники, а не только техники перемещения.

- Могу ли я создать в фазе место, вроде своего дома, пространства, куда я смогу постоянно попадать?

Да, это не только возможно, но и не является чем-то сложным.

Блок №10: Прикладное применение



Цель

Обучить и дать общие сведения о способах и направлениях прикладного использования феномена внетелесных переживаний и осознанных сновидений. Это позволит создать большую мотивацию практиковать это явление и плодотворно тратить время в нем.

Акценты

Обязательные: путешествия, встречи, получение информации, самолечение, реализация желаний.

Необязательные: фундаментальные знания, творческое развитие, альтернатива компьютерным играм, альтернатива

наркотикам, реабилитация инвалидов, развлечение, недоказанные явления, примеры.

Содержание

Фундаментальные знания. Начиная рассказывать аудитории о том, как можно применять фазу в прикладных целях реальной жизни, отметьте, что все вами сказанное является лишь прочным фундаментом, а не полным зданием. То есть, ваша задача дать те минимальные возможности, которые существуют на 100% и подтверждаются в практике любым фазером. Если в практике ученика выяснится, что есть нечто большее, то это и будет кирпичиком в построении собственного здания на вами заложенном фундаменте. Пусть вы иногда не дадите каких-то фантастических вещей или то, что новички ожидают от практики, но зато все, что вы дадите, точно существует. Это очень сильно помогает уберечь от тщетных усилий что-то получить от фазы, что никем не доказано. Зачастую, люди все свое здание строят на абсолютно бредовых и нереальных ожиданиях, что в конечном итоге приводит к пустой трате времени, месяцев и даже десятилетий, и колоссальным разочарованиям.

Путешествия. Одно из названий феномена – внетелесные путешествия – само за себя говорит, как это явление можно применять. В большинстве случаев именно этим ваши ученики и будут заниматься в самостоятельной практике. Поэтому вы должны им дать максимальные сведения об этом вопросе, чтобы они не создавали себе лимиты и не ограничивали свои собственные возможности.

Во-первых, это возможность путешествовать в привычном окружающем мире. Это возможность посетить все места, которые только существуют в этом мире: от египетских пирамид в Гизе и Ниагарского водопада до Парижа и райских мальдивских островов. Это возможность не только побывать и увидеть, но и почувствовать атмосферу, запахи, температуру и

даже влажность. Все ощущения абсолютно достоверные и крайне реалистичные.

Во-вторых, это путешествия по Космосу. Многие практики сходятся во мнении, что ничто иное в фазе не доставляет таких потрясающих эмоций, впечатлений и ощущений, как пребывание в Космосе. Можно вблизи наблюдать галактики, туманности, черные дыры, звезды и планеты. Возможно, нога человека еще не скоро коснется Марса, но уже сейчас любой желающий с помощью фазы может по нему прогуляться.

В-третьих, это путешествия во времени. Речь идет не о получении информации – это отдельная прикладная тема, а именно о путешествии во времени с точки зрения восприятия. Например, часто практики любят посещать свое детство, место, где они выросли. Одной из потрясающих возможностей является побывать во временах динозавров и увидеть их своими глазами.

Обязательно косвенно затроньте момент природы подобных путешествий фазы. Заострите внимание на том, что эти путешествия, куда бы они ни были, абсолютно реальны в ощущениях. Однако реальные ли это путешествия в какие-либо места, или все происходит в некоем моделированном мире – это каждый должен решить для себя сам, в зависимости от мировоззрения.

Встречи. Второй по популярности прикладной стороной является возможность в фазе увидеть кого угодно. Раскрытие этого вопроса откроет перед аудиторией массу возможностей, о которых они и не могли мечтать.

Во-первых, это встречи с любыми друзьями и знакомыми. Часто так бывает, что нет возможности кого-то увидеть в течение долгого времени. Фаза предоставляет эту возможность без каких-либо ограничений.

Во-вторых, это умершие люди. Сделайте акцент на том, что чтобы это ни было в своей природе, это единственная возможность умышленно, осознанно и при жизни реально общаться и видеться с теми, кого нет. Нет ни одной другой

возможности это сделать, кроме фазы. И это не зависит от того, мистик или практик занимается фазой. С технической точки зрения эта фантастическая способность ничего сложного не представляет:ходишь в фазу и техниками нахождения находишь умерших родственников, к примеру. Главное, преодолеть страх.

В-третьих, это возможность увидеть в фазе любую известную личность: исторических героев, артистов, политиков и прочих знаменитостей. Хотя это часто относят к простому развлечению, для многих практиков это весьма существенная особенность, ведь часто люди мечтают познакомиться и пообщаться с кем-то из известных людей.

В контексте встреч в фазе следует также косвенно затронуть момент природы таких встреч. Аудиторию в первую очередь будет интересовать, реальные ли это люди или их души. Некорректно однозначно отвечать на этот вопрос, так как это зависит исключительно от мировоззрения. Нужно только отметить, что с точки зрения ощущений и свойств объектов, они абсолютно реальные. У них есть своя психология, знания. Их можно обнять, потрогать, даже ярко почувствовать запах и услышать знакомый тембр голоса. Все абсолютно достоверно в восприятии.

Получение информации. Это наиболее интересная область применения феномена, которая любопытна практически всем, поэтому об этом следует чаще упоминать во время обучения. Разбор этой темы всегда позволяет повысить мотивацию делать больше попыток.

Почему это возможно. В этой теме главное разобрать тот вопрос, что получение информации из фазы возможно вне зависимости от того, как объяснять этот феномен. Мистики и эзотерики такую возможность объясняют информационными полями, реальным физическим выходом души из тела и «хрониками Акаши». Для прагматиков это возможно благодаря

невероятному ресурсу подсознания, к которому мы имеем доступ, находясь в фазе.

Какая информация. Ваша задача – дать реальные вещи. С этой точки зрения, вы не имеете права сказать, даже если так считаете, что через фазу можно узнать все, что угодно. Это никем не доказано. Самый приблизительный лимит знаний, которые возможно получить в фазе, это собственные знания, помноженные в 1000 раз. Может быть, это больше на порядки. При этом, эти знания так или иначе связаны с нами: нами лично, нашими близкими и друзьями, нашей работой, нашими увлечениями, нашим окружающим пространством и т.д. В общем, это все то, что как раз понадобится в реальной практике.

Как получить. Вопреки ожиданиям, это самый простой момент. Существует несколько главных техник получения информации:

Одушевленные объекты. Это люди, животные и прочие существа в фазе, с которыми можно просто говорить и таким образом узнавать что нужно. Желательно, чтобы эти объекты были связаны с получаемой информацией.

Неодушевленные объекты. Это книги, записки, телевизор, радио, компьютер, знаки, надписи, символы и т.д. К примеру, можно искать книгу на заданную тему в фазе, а потом ее читать и просматривать.

Метод сюжета. В этом случае человек попадает в место, связанное с получаемой информацией, и просто все видит своими глазами. Например, фазер потерял ключи в реальности, сфокусировал внимание на них в фазе, и его перемещает в место, где это могло произойти.

Как проверить. Однако вся сложность заключается в том, что сами по себе техники получения информации просты, но из-за неустойчивого влияния сознания человека конечная информация легко искажается. Поэтому нужно знать способы проверки достоверности информации. Например, при общении с объектом, можно сразу задать легкий контрольный вопрос: «Как меня зовут?» или «Сколько будет дважды два?». Если объект не способен отвечать верно даже на такие вопросы, то нужно изменить подход к делу. Также можно задать уточняющий вопрос: «Почему это именно так?» или «Как это доказать?». Еще можно один и тот же вопрос задать дважды или перефразировать его, на что объект может ответить противоположным образом. Так или иначе, полученную информацию в фазе следует проверять в реальности перед тем, как действовать. Нет гарантии, что она будет точна, даже если объекты обойдут все проверки.

Как повысить точность. Существует масса способов повышения точности получаемой информации. Во-первых, нужно начинать с самых простых вещей, постепенно переходя на сложные. Во-вторых, получаемая информация должна быть максимально конкретная («Как повысить продажи на работе?»), а не общая и размытая («В чем смысл жизни?»). В-третьих, информацию нужно получать, хотя бы внешне, между делом, ненавязчиво, отстраненно, безразлично, без эмоций, как будто это не важно.

Самолечение. Самолечение в той или иной форме касается каждого человека. Поэтому тема влияния на физиологию с помощью фазы требует отдельного и подробного внимания во время обучения. Утрированное теоретическое обоснование возможности влиять на организм из фазы кроется в том, что на многие воздействия в пространстве фазы организм

реагирует так, будто они реальные. Сразу вы должны отметить, что почти все подобные способы самолечения пока не изучены официальной наукой. Поэтому, особенно в тяжелых случаях, это может применяться, только как вспомогательные средства, хотя во многих случаях эффект может быть очень быстрым и ярким. Также для лучшего эффекта следует подобное воздействие применять периодически, а не однократно.

Чтобы доказать аудитории, что на многие процессы в фазе организм реагирует, будто они происходят в реальности, предложите в будущей практике провести следующий простой эксперимент: долго и быстро бежать в фазе. При возвращении в физическую реальность можно будет наблюдать сбитое дыхание, поднявшееся давление, приток крови к ногам, учащенное сердцебиение. И это только внешние, видимые признаки. В целом организм и на уровне внутренних процессов реагирует, словно на физический бег. Также существуют и иные направления влияния на физиологию из фазы:

Получение информации. Методы получения информации также применимы к самолечению. Просто нужно ориентироваться на диагностику и способы лечения, как в фазе, так и в реальности. Например, у врача в фазе можно спросить, как вам вылечить тот или иной недуг.

Прием у врача. Если практик не знает, как именно он может себе помочь через фазу, он может найти там врача или целителя и попросить его помочь решить проблему прямо на месте. Например, врач начнет делать массаж, инъекцию и даже операцию.

Прием лекарств. В фазе можно находить и принимать как существующие, так и созданные лекарства с определенными свойствами. Главное при этом не просто их там принимать, а тут же чувствовать нужный эффект, который будет иметь следы в реальности.

Желательно находить лекарства со слабыми побочными эффектами или без них.

Непосредственное воздействие. Можно прямо воздействовать на какую-то проблему в организме или конкретном органе. К примеру, больную печень можно массажировать, прогревать и создавать другие какие угодно полезные ощущения в ней. Если травмирован сустав, его также можно массажировать, мазать мазями и разрабатывать. При простуде и болях создавать в фазе идеальное самочувствие и возвращаться в таком виде в реальность.

Самопрограммирование. Находясь в фазе, человек находится в самом сильно измененном состоянии сознания, которое только можно достичь, сохранив осознанность. Поэтому все формы самовнушения, самопрограммирования и аутотренинга имеют совершенно более глубинное воздействие и эффект.

Психология. Это уже признанный официальной наукой способ использования фазовых состояний. Пространство фазы можно использовать как место встречи со своими страхами, тем самым лечась от фобий в реальности. Также это можно использовать как способ перепросмотра негативных событий прошлого, переживаний их вновь с более положительным отношением, что решает множество проблем со здоровьем.

Отработка навыков. Ввиду того, что глубинная природа любого физического действия на уровне мозга мало чем отличается от производимого в реальности или в фазе, существует возможность отрабатывать навыки прямо в фазе. Это часто используется спортсменами, например, занимающимися единоборствами.

Творческое развитие. Одной из самых многочисленных аудиторий среди практиков фазовых состояний являются

творческие люди, желающие применять этот дар в своей работе. Достаточно попросить в зале поднять руки тех, кому это интересно, чтобы в этом легко убедиться. Сама по себе фаза взрывает эмоции человека и является фонтанирующим источником вдохновения. Но, помимо этого, существует небезосновательное утверждение, что фаза является прямым доступом к гениальности каждого человека. В творчестве это легко применить в совершенно конкретных направлениях. Допустим, можно искать объект творчества в фазе, чтобы потом его реализовывать в реальности. Это может быть музыка, стихи, пейзажи и т.п. Также есть возможность обрабатывать объекты творчества в фазе. К примеру, художник может заранее посмотреть, как будет выглядеть его текущая картина, чтобы внести изменения в процесс, если нужно. Архитектор может в фазе погулять по проектируемому дому, отмечая ошибки и необходимые изменения.

Альтернатива компьютерным играм. Пространство фазы, с ее удивительной реалистичностью и безграничными возможностями в сфере вида пространств и их свойств, может быть замечательной альтернативой компьютерным играм. Вместо того, чтобы смотреть в плоский экран, игрок оказывается в абсолютно реальном по ощущению мире. Еще более реальном, чем физический мир. Запрограммировав любое пространство по своему желанию, он может пережить какие угодно сюжеты и приключения. Но теперь это будут его реальные ощущения.

Альтернатива наркотикам. На этапе поиска необычных ощущений, в момент скучности повседневной жизни, людей от выбора наркотиков может спасти практика внетелесных переживаний и осознанных сновидений. Вместо развития зависимости и деградации, можно пойти совершенно иным путем – саморазвития и познания мира.

Реабилитация инвалидов. Многие в аудитории могут несерьезно относиться ко многим сторонам применения фазы. Однако в данной области необходимость в распространении знаний о фазе в обществе становится видна наиболее ярко. Если

для большинства людей это действительно форма развлечений или хотя бы средство решения каких-то проблем, то для людей, ограниченных в возможностях в физическом мире, это может быть чуть ли не единственная надежда испытать совершенно простые ощущения, осознанно и контролируемо. Например, ослепший сможет в фазе видеть. Потерявший способность двигаться, сможет в фазе бегать, летать и испытывать все другие возможности здорового тела. Переоценить важность практики для таких людей невозможно. Объяснение этого направления ученикам позволит добиться более серьезного отношения к самому феномену фазы в целом.

Реализация желаний. Отдельно стоит отметить, что фаза предоставляет возможность пережить что угодно, какие угодно ощущения и переживания. Ученики должны понять, что это путь к реализации всех желаний, в том числе скрытных, которые имеются у каждого человека. Для кого-то это просто реализация мечты побывать в Космосе. Для кого-то это единственная возможность поехать на «Ламборджини». Для кого-то это единственное место, где можно вкусно поесть. Для кого-то это возможность реализовать все свои сексуальные желания, благо и эти ощущения в фазе крайне достоверны. В общем, если у кого-то есть какая-то мечта, то, как минимум, в фазе ее точно можно осуществить.

Развлечение. Какие бы потрясающие возможности фаза ни открывала перед каждым из практиков, все равно невозможно все время тратить только на какие-то полезные вещи. В данном случае, фаза сама становится объектом применения за счет простого развлечения в ней. Вполне вероятно, что это самая популярная сфера применения фазы. Практики часто просто путешествуют по фазе, без какой-либо цели, наслаждаясь каждым ее проявлением и просто нахождением в ней. Это действительно неопишное удовольствие и наслаждение. Иногда бывает просто интересно путешествовать по пространству в фазе, с любопытством заглядывая во все помещения и наблюдая за событиями, текущими сами собой. С

точки зрения ощущений, это действительно нахождение в параллельном мире. И это не может быть не интересно.

Недоказанные явления. В зависимости от общего мировоззрения группы, иногда стоит сделать отступление по поводу различных эффектов, которые приписываются фазе, но при этом никем никогда полностью не доказаны и в практике каждого человека не подтверждаются:

Физический выход. Благодаря реалистичности переживаний в фазе и частой достоверности ее пространства относительно реального мира, существует устойчивая теория, что это реальный выход души из тела, со всеми вытекающими прикладными возможностями.

Влияние на физический мир. Некоторые считают, а другие уверяют, что могут в фазе реально влиять на физические объекты: двигать, ломать, перемещать и т.д. Кто-то также считает, что можно физически повлиять на реального человека, допустим, ушибнув его в фазе, следы чего останутся в реальности.

Развитие сверхспособностей. Из-за сложности обучиться сверхспособностям даже в фазе, у практиков часто возникает идея, что они что-то реально развивают и смогут это перенести затем в физический мир. Допустим, научившись телекинезу в фазе, можно будет обладать этой же способностью в реале.

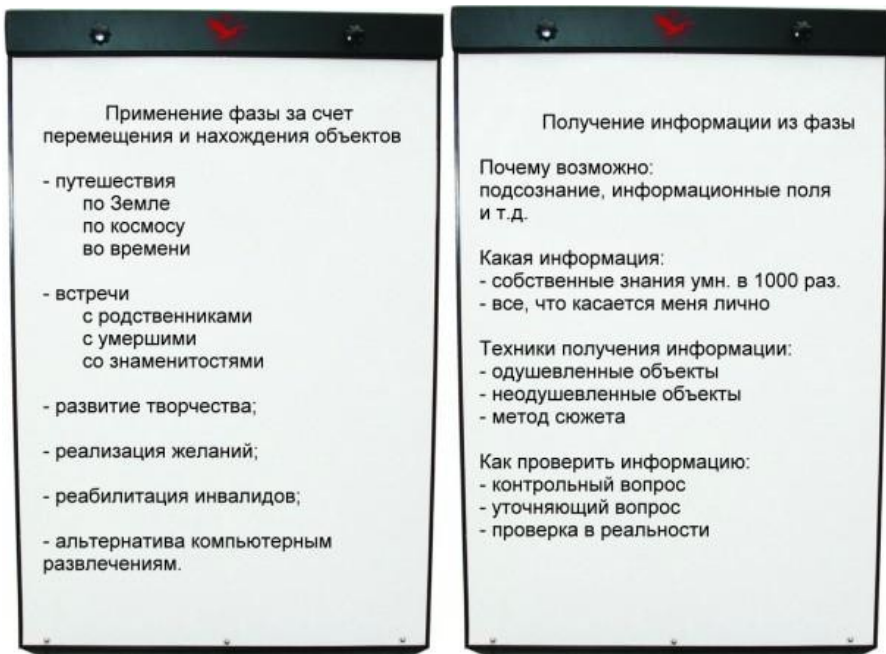
Вытаскивание предметов. За счет зацепки за предметы фазы ощущениями, часто кажется, что почти получается вытащить из нее в реальность какие-либо предметы. Многие в этом убеждены. Допустим, схватив слиток золота в фазе, вернувшись в тело, фазер одновременно чувствует и физическое тело, и слиток золота в руках из-за повышенной сенсоризации в ладонях. Конечно, в итоге, когда фаза заканчивается, никаких следов золотого слитка в комнате нет, но

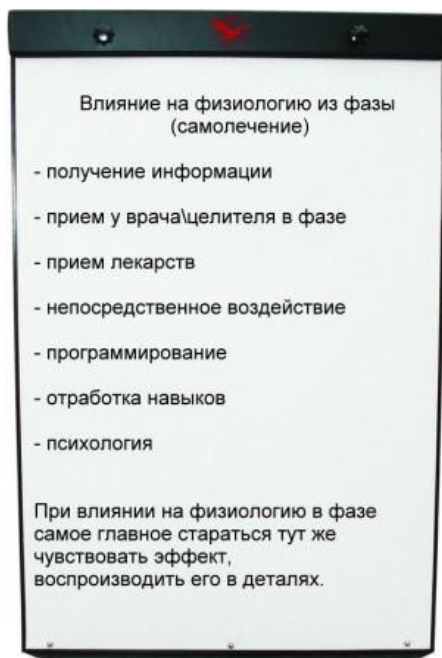
ощущение того, что это почти получилось, может быть весьма устойчивым.

Экспериментальное доказательство любой из таких возможностей принесло бы Нобелевскую премию любому практику, но до сих пор об этом только разговоры, несмотря на то, что каждое новое поколение практиков, тысячи человек, упорно пытаются что-то сделать в этом направлении. Дайте понять аудитории, что это теоретические вещи и не стоит на них возлагать особой надежды. Возможно, все это действительно существует, но оно не так просто, чтобы иметь устойчивый контроль над этим. Фаза прекрасна сама по себе, даже и без прикладного значения вовсе.

Примеры. Заранее приготовьте несколько конкретных примеров полезного прикладного применения фазы. В примерах должен быть акцент на получении информации, самолечении или встречах с умершими, поскольку это наиболее интересные для слушателей темы. Если это специфическая аудитория, которую интересуется какая-то определенная область использования фазы, то дайте примеры именно по этой сфере. Желательно, чтобы эти примеры были из вашего личного опыта. Если по какой-то причине вы не можете или не хотите приводить свои примеры, то их можно найти в книге «Школа внетелесных путешествий» и на нашем форуме.

Графики и рисунки





Типичные проблемы в обучении

В отношении прикладного использования фазы может возникнуть достаточно большое количество проблем, ввиду обширности и многогранности данного вопроса. Допустим, при возможности попасть в фазу куда угодно, практики упрямо не могут полностью это понять и принять на вооружение. В голове все равно остается масса блоков и ограничений. Они будто боятся поверить в то, что теперь они действительно могут оказаться где угодно, хотя бы с точки зрения их ощущений. Это касается не только реального мира, но и любого другого, даже описанного в сказках и кинофильмах. Роль преподавателя заключается в разрушении всех блоков и ограничений, по сути, в запуске человека в открытый космос невероятных возможностей и путешествий.

При таком особенном моменте, как встречи с умершими, может возникнуть проблема, что практики будут встречать своих умерших близких в том виде, в котором меньше всего хотели бы их увидеть. Чтобы этого избежать, нужно отмечать, что при нахождении таких объектов следует фокусировать внимание на их лучших годах, когда они были живыми. Про то, что можно увидеть разлагающееся тело, лучше не упоминать, чтобы это не стало программой в подсознании.

В получении информации возникает сложно преодолимая проблема внутреннего настроя человека, который что-то хочет узнать, что-то боится узнать, во что-то просто не верит. Все эти внутренние скитания тут же отражаются на качестве получаемой информации. Задача преподавателя объяснить, что подобные вещи делаются максимально отстраненно от конечного результата, будто это не важно.

При влиянии на физиологию ученика часто забывают, что просто пить таблетки в фазе почти не имеет никакого существенного смысла. Очень важно при этом воспроизводить те ощущения, которые таблетка, как и другая форма воздействия на физиологию в фазе, должна создать. Поняв это, многие ученики сами поймут, что почти любое не прямое воздействие из фазы является ничем иным, как ритуалом, который позволяет больше поверить в собственные силы. На самом деле, можно в будущем обходиться без этих ритуалов и напрямую влиять на нужные процессы в организме.

Конечно, в основе все дискуссии и проблемы будут исходить из объяснения природы прикладных сторон феномена. Преподавателю бывает очень сложно донести реальную практику в разум ученика, уже имеющего свои собственные представления о феномене, зачастую противоположного характера, чем у преподавателя. К примеру, когда такому ученику говорят о возможности, с точки зрения ощущений, побывать на Марсе, он это слышит, как возможность в физическом мире побывать на Марсе неким «эфирным» или «астральным» телом с помощью фазы. То же самое касается

встреч, получения информации и всех прочих вопросов. Однако не стоит задача изменить философию человека или даже как-то на нее повлиять. У преподавателя стоит задача всех разговоров касательно природы явления, что нелегко, ввиду постоянных вопросов и уточнений самых разных характеров, заданных с самых разных точек зрения. Как только преподаватель официально переходит на сторону какого-либо из взглядов, он сразу же теряет лицо в рядах людей с противоположными взглядами, коих может быть большинство. В итоге, это сказывается и на качестве обучения и на общем настроении группы.

Типичные вопросы учеников

- Можно узнать свое будущее из фазы?

Если правильно применять техники получения информации, можно. Однако лучше не узнавать будущее. А узнавать, как его сделать таким, каким нужно.

- Могу ли я узнать в фазе выигрышный лотерейный номер?

Вряд ли. Зато можете узнать, как именно заработать те деньги, которые хотели выиграть.

- Не пользовались ли некоторые известные люди фазой, чтобы получать информацию, например, Никола Тесла?

Вполне возможно.

- Можно ли похудеть с помощью фазы?

Можно узнать, как это делать в реальности, применять специальные лекарства в фазе, заполнять потребность во вкусной еде в фазе.

- Можно ли с помощью фазы вылечить рак или СПИД?

Возможно, существуют какие-то способы, но это не проверено и не доказано. Однако точно известно, что фаза может в чем-то помочь облегчить ситуацию, как минимум.

- Можно ли себе навредить лекарствами в фазе, отравиться, например?

Это маловероятно, ввиду наличия защитных подсознательных систем, которые вряд ли позволят совершать негативное воздействие.

- Встречаемые в фазе люди – это реальные люди или нечто иное?

Ответ на этот вопрос зависит от мировоззрения. Одни считают, что это души людей в мире сновидений или некоем «астрале». Другие считают, что это моделирование в мозгу.

- Если я встретил умершего родственника в фазе, то это была его реальная душа, и он действительно пришел из загробного мира?

Ответ на этот вопрос зависит от вашего мировоззрения и того, как сами вы захотите решить. Главное, что вы можете его видеть, а что это такое – другая история.

- Если я слетаю к соседке в фазе, она меня увидит в реальности?

Нет, но многие хотят в это верить.

- Можно ли в фазе выучить иностранный язык?

Можно узнать, как его лучше учить в реальности, попадать в фазе в языковую среду и брать уроки у учителя.

- Могу ли я в фазе встретить известного мастера единоборств и брать у него уроки?

Да, это распространенный вид применения фазы как для получения информации, так и для развлечения и отработки навыков.

- Если фаза так хороша, не захочется ли в ней остаться навсегда?

Это было бы признаком несбалансированного отношения к практике. Однако, даже если захочется, это просто невозможно.

- Что будет, если принимать наркотики в фазе?

Такой же эффект, как в реальности.

- Можно ли в фазе достичь оргазма?

Да, многократно и контролируемо. Это могут как женщины, так и мужчины с разной степенью последствий в физическом мире, в зависимости от чувствительности и опыта.

- *Может ли в фазе видеть слепой от рождения человек?*

Такие случаи неизвестны, но, возможно, в будущем это будет реально. Проблема в том, что у таких людей нет программы в мозгу по поводу того, каким должно быть зрение. Поэтому ослепшие могут видеть в фазе, а рожденные такими – нет.

Блок №11: Анализ



Цель

Обучение анализу неудачных попыток попасть в фазу, поиску ошибок в них, что позволит будущим практикам самостоятельно развиваться, вне зависимости от преподавателей и инструкций.

Акценты

Обязательные: время осуществления, алгоритм анализа, совместный анализ, ведение дневника, ложные опыты, типичные ошибки, типичные ошибки для непрямого метода, сбор статистики.

Необязательные: типичные ошибки для прямого метода, типичные ошибки для метода осознания во сне, типичные ошибки для неавтономных методов, типичные ошибки для углубления фазы, типичные ошибки для удержания фазы, типичные ошибки для первичных навыков, типичные ошибки для перемещения и нахождения объектов, типичные ошибки для прикладного применения.

Содержание

Время осуществления. В большинстве случаев, вне зависимости от формы обучения, анализу и его обучению следует посвящать начало любого занятия, кроме первого.

Алгоритм анализа. Большая часть времени всегда будет уходить на анализ попыток в рамках непрямого метода. Для облегчения поиска ошибок, как в удачных, так и неудачных попытках, следует отталкиваться от следующего алгоритма (подразумевается, но пропущено разделение на пробуждении, чтобы не нарушалась непрерывная последовательность):

1. Попытка.
2. Проявление техники (начало фазы).
3. Разделение.
4. Углубление.
5. План действий.
6. Удержание.
7. Повторный выход.

Для прямого метода этот алгоритм выглядит иначе:

1. Провалы в сознании
2. Провал в сознании нужной глубины (начало фазы).
3. Разделение.
4. Углубление.
5. План действий.

6. Удержание.
7. Повторный выход.

Для метода осознания во сне алгоритм выглядит следующим образом:

1. Создание намерения.
2. Засыпание.
3. Осознание в сновидении (начало фазы).
4. Углубление.
5. План действий.
6. Удержание.
7. Повторный выход.

Пользуясь данными последовательностями, можно легко находить ошибки. К примеру, если в непрямом методе сработала какая-то техника, то нет причины искать корень неудавшейся попытки в техниках, так как после этого идет следующий пункт – разделение. То есть, именно в нем и была проблема, если техника на пробуждении работала, но фаза не получилась. Эти простые вещи будут более понятны группе, если вы будете визуально изображать алгоритм в начале каждого «разбора полетов».

Совместный анализ. Обучение других – это лучшая форма самообучения и запоминания информации. Постарайтесь реализовать этот революционный подход при работе с людьми. Выберите из группы по два участника, желательно противоположного пола, посадите их на стульях перед группой. Назначьте одного из них «преподавателем» и попросите его расспросить второго участника («ученика») о его попытках, найдя в них все ошибки, недочеты и ответить на возникшие у него вопросы. Если «преподаватель» не может найти ошибку или ответить на вопрос, просите это сделать рассказывающего опыт. Если он не способен, обращайтесь к группе. Если группа также не способна на это, то только тогда, в последнюю очередь,

сами указывайте на ошибку или отвечайте на свой же вопрос. Такой подход заставляет людей думать, что впоследствии умножает качество их попыток. Как только «ученик» рассказал свой опыт, они меняются ролями с «преподавателем». Если группа очень большая и невозможно опросить всех, то лучше выводить на опрос только желающих.

Добивайтесь технической детальности в описании попыток. Это позволит лучше видеть совершенные ошибки. Как правило, они кроются в простом игнорировании обязательных элементов алгоритма. И наоборот, настойчиво просите людей опускать предыстории и общие описания, к которым они постоянно будут склоняться. Это допустимо, когда людей мало, но в большой группе аудитории быстро наскучит слушать жизненные истории и несвязанные напрямую с попытками детали.

Самые общие примеры вопросов, способных раскрыть качество выполнения действий во время непрямых попыток и указать на ошибки:

- Сколько вы сделали попыток?
- В какое время суток вы делали попытки?
- Вы делали попытки на засыпании или пробуждении?
- Пробуждаясь, вы двигались физически?
- Вы начинали попытки с попытки разделения?
- Какие техники вы использовали?
- Проявляли себя какие-то из техник?
- Вы пробовали разделиться, когда техники работали?
- Насколько четкие ощущения были в фазе?
- Вы делали углубление в фазе?
- У вас был план действий?
- Вы делали техники удержания?
- Вы пробовали повторный выход?

Ведение дневника. Чтобы ваши ученики в будущем могли самостоятельно и эффективно анализировать собственные

ошибки, тем самым совершенствуя свою практику, объясните им, как вести дневник фазовых опытов. При записи удачной попытки, нужно заполнять как минимум 4 блока: 1 – дата, время, номер опыта, другие общие сведения; 2 – подробное в технических деталях описание опыта; 3 – список всех допущенных ошибок; 4 – не менее 3 пунктов в плане действий на следующий раз. Сам факт ведения дневника значительно повышает частоту фазовых опытов.

Ложные опыты. Преподаватель должен быть готов к тому, что иногда ученик не совсем понимает, что такое фаза, а в некоторых случаях кто-то даже начинает откровенно врать про пережитый опыт. То есть, ученик может рассказывать о фазовом опыте, которого не было или вместо которого было нечто иное – воображение, легкие трансовые видения. Обычно сразу возникают подозрения о недействительности опыта. К примеру, идет опускание технических деталей и описания ощущений при начале опыта. Прочие нетипичные свойства ложных фазовых переживаний: очень легкий вход в фазу в любое время, неэмоциональность опыта, неограниченное пребывание в фазе, отсутствие необходимости в углублении и удержании, странности в прикладном применении, так как простые вещи в воображении уже не интересны, в отличие от суперреалистичной фазы.

Чтобы вычислить ложный опыт, нужно задать несколько простых вопросов, на которые без реального опыта почти невозможно ответить. Во-первых: при пребывании в фазе, чувствовалось ли физическое тело в кровати? Если ответ положителен, то это вряд ли была фаза. Во-вторых: вы можете снова прямо сейчас пережить подобный опыт? Как известно, в фазу так просто не войти, в отличие от воображения. В-третьих: у вас там было зрение как сейчас или представление? Понятно, зрение должно быть тем же, чем оно является в повседневности, даже учитывая отсутствие некоторой реалистичности, что бывает без углубления. Не в 100% случаев, но вкупе с

типичными признаками ложных фаз, почти всегда эти вопросы помогают понять, о фазе говорит ученик или нет.

Типичные ошибки. 90% ошибок всегда повторяются. Они хорошо известны, и вам останется только выискивать их наличие и добиваться того же от участников семинара.

Типичные ошибки для непрямого метода.

- Постоянное пробуждение на движении, вместо неподвижности.
- Выполнение прямых техник вечером, хотя нужно полностью концентрироваться на непрямых техниках утром.
- Слишком долгое выполнение не прямых техник (от минуты и более), хотя это в большинстве случаев пустая трата усилий.
- Смена техники, которая уже начала работать, хотя нужно было довести ее до конца.
- Вялое, пассивное выполнение техник, вместо желания и определенной агрессии.
- Слишком долгое выполнение каждой техники в отдельности, даже если она не проявляет себя, вместо того, чтобы ее поменять сразу через несколько секунд.
- Избыточное мышление и анализ при выполнении не прямых техник, вместо мысленного спокойствия и даже внутреннего штиля.
- При возникновении необычных ощущений, ~ остановка и наблюдение за ними, вместо продолжения делать то, что к этому привело.
- Слишком долгое ожидание по пробуждению, вместо активных немедленных действий.
- Внутренняя уверенность, что ничего не получится, хотя нужно, наоборот, знать обратное, так как это срабатывает как программа.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно быть спокойным.

- Физическое открытие глаз, хотя нельзя делать никаких физических движений, кроме дыхания и движения глаз под закрытыми веками.
- Слишком большое волнение.
- Прекращение попыток разделить, даже когда это немного получилось, вместо продолжения во что бы то ни стало добиться своего.
- Напряжение физических мышц во время выполнения техник, вместо постоянного полного расслабления.
- Ничегонеделание, когда кажется, что слишком яркое пробуждение, хотя нужно все равно пытаться применить техники, особенно, если не было движения.
- Прекращение техник после одного неудачного цикла, хотя нужно делать минимум 4 цикла.
- Присматривание к деталям картинок при технике наблюдения образов, что приводит к их исчезновению, хотя нужно наблюдать их целостно.
- Умышленное навязывание картинки при наблюдении образов, вместо поиска ее перед собой уже в готовом виде.
- Простое слушание шума при технике прислушивания, вместо внимательной попытки услышать, расслышать, вслушаться.
- Визуализация вращения при технике вращения, вместо концентрации на вестибулярных ощущениях.

Типичные ошибки для прямого метода.

- Отсутствие плавающего состояния, хотя оно практически обязательно.
- Принятие неправильного положения тела.
- Когда нет устойчивого удачного опыта, выполнение прямых техник днем (а не вечером или ночью).
- Выполнение более одной попытки в день.
- Выполнение длительного расслабления перед техниками.

- Слишком долгое выполнение техник, более 20 минут.
- Забывание ставить установку на пробуждение при провале сознания.
- Засыпание на провалах в плавающем состоянии сознания, вместо множественных провалов с пробуждениями.
- Забывание техник разделения и ожидание чего-то неизвестного при всплытии из провала, вместо попыток это как-то использовать.
- Слишком частая смена техник в основном наборе, вместо планомерного их тестирования.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно быть спокойным.
- Остановка действий во время появления необычных ощущений, хотя нужно продолжать то, что к ним привело.
- Избыточное волнение во время проявления прямых техник, хотя нужно соблюдать спокойствие.
- Отсутствие активности в попытках на фоне необычной усталости и недосыпа.
- Отсутствие четкого плана действий, хотя нужно заранее хорошо понимать и планировать четкие варианты использования техник, чтобы потом можно было знать свои ошибки.

Типичные ошибки для метода осознания во сне.

- Отношение к осознанию во сне, как не к фазовому состоянию, хотя это одно и то же явление.
- Попытка достижения осознания во сне вместе с другими видами техник входа в фазу, когда на этом лучше концентрироваться отдельно.
- Недостаточное желание пережить осознание во сне непосредственно перед засыпанием, хотя это самый важный момент.

- Продолжение подчинения сюжету сна даже после осознания, хотя дальнейшие действия должны быть самостоятельными.
- Забывание о том, что при осознании во сне обязательно нужно (как и при других техниках) сразу приступить к углублению, а потом не забывать про удержание.
- При техниках развития памяти вспоминание только самых ярких сновидений вместо всех подряд.
- Нерегулярная концентрация на техниках осознания во сне, хотя это необходимо.

Типичные ошибки для неавтономных методов.

- Уверенность, что специальные приборы могут помочь попасть в фазу, если даже не получается самостоятельно, хотя самому попасть в фазу гораздо проще в любом случае.
- Трата большого количества времени и усилий на различные технологии создания фазового состояния.
- Ежедневное использование технологий напоминания, хотя нужно ими пользоваться не более 2 раз в неделю.
- Использование технологий напоминания всю ночь, хотя гораздо лучше это действует только при отложенном методе.
- Использование технологий напоминания без внутренней установки реагировать на сигналы соответствующим образом, хотя это одно из главных составляющих успеха.
- При работе в паре использовать использование первых ночных часов сна, хотя в это время стадия ФБС проявляется редко и на короткие промежутки.
- Слишком яркие сигналы вспомогательного практика при работе в паре, вместо мягких, ведь существует угроза пробуждения.
- Использование гипнолога-непрофессионала для внушения большего числа осознанности во сне.
- Использование гипнотических установок практиком, который не подвержен внушению.

- Каждодневное использование физиологических сигналов для практики фазы в ущерб комфорту, вместо получения удовольствия от практики.
- Уверенность, что химическое достижение диссоциативного переживания является нормой, хотя это равняется употреблению наркотиков.

Типичные ошибки для углубления фазы.

- Забывание об углублении как таковом, даже когда необходимость в нем очевидна.
- Осуществление углубления даже при изначальной достаточной глубине, хотя в этом нет смысла.
- Прекращение углубляться, когда еще не наступил максимум реалистичности.
- Осуществление техник основного углубления, еще полностью не разделившись с телом, хотя в это время нужно применять первичное углубление.
- Продолжение выполнения техники углубления, хотя результат уже достигнут.
- Слишком быстрая смена техник углубления, вместо концентрации на каждой хотя бы по 5-10 секунд.
- Медленное и спокойное выполнение техник, вместо активности.
- При визуальной сенсоризации – наблюдение объектов слишком далеко от глаз, хотя надо в 10-15 см.
- Слишком долгое наблюдение одной детали объекта при присматривании, хотя нужно бегать от одной детали к другой.
- Разглядывание объектов при присматривании целиком, хотя нужно это делать в частностях.
- Долгое всматривание в детали одного объекта, хотя нужна смена таковых.
- Долгое ощупывание только одного объекта при сенсоризации, вместо беглой их смены.

- Углубление сенсоризацией, стоя на месте, хотя важно все время как-то перемещаться, пусть и не спеша.
- Падение вниз головой для углубления с открытыми глазами, хотя их нужно обязательно закрывать, чтобы «не врезаться в пол».
- Падение вниз головой для углубления без желания и намерения проваливаться быстро и глубоко вниз.
- Забывание применить техники перемещения, когда достигнут тупик углубления во время падения вниз головой.
- Забывание менять техники углубления, если какие-то не работают.
- Испуг при возникновении гиперреалистичности и прекращение углубления из-за этого, вместо хладнокровного продолжения техники.

Типичные ошибки для удержания фазы.

- Забывание пробовать попасть в фазу снова после ее завершения, хотя это помогает в разы увеличить опыт.
- Зацикливание на техниках удержания, вместо фонового их выполнения.
- Отвлечение на события и полное прекращение удержания, вместо постоянного его выполнения.
- Подчинение мыслям, что удержание не нужно, когда фаза кажется очень глубокой и стабильной, хотя это может быть мнимым ощущением.
- Применение техник, используемых по необходимости, слишком поздно.
- Остановка в растерянности от неопределенности дальнейших действий, хотя всегда должен быть план.
- Забывание, что можно незаметно уснуть в фазе, вместо того, чтобы постоянно помнить об этом.
- Затягивание в происходящие события, вместо стороннего их наблюдения и управления.

- Забывание, что техники удержания должны помогать всегда быть в максимально глубокой фазе.
- Прекращение применять удержание во время общения с живыми объектами, хотя это нужно делать всегда.
- Осуществление счета без желания считать как можно дольше.
- Осуществление представляемого вращения для удержания вместо реального.
- Пассивность и спокойствие, вместо постоянной активности.
- Избыточное мышление и внутренний диалог, хотя этого должно быть как можно меньше.

Типичные ошибки для первичных навыков.

- При попытке определить фазу, многие ориентируются только на сходство с окружающим пространством, хотя это может быть смоделировано.
- Слишком короткая гиперконцентрация на объекте, когда сложно определить – фаза вокруг или физический мир.
- Умышленная попытка закончить фазу, когда ее нужно использовать до конца.
- Паника при параличе вместо спокойных расслабленных действий.
- Отказ заниматься практикой фазы из-за страха, хотя это явление временное и решаемое.
- Открывание глаз на начальных стадиях фазы, хотя это часто приводит к фолу.
- Слишком ранняя попытка создать зрение в фазе, хотя сначала нужно разделить и углубиться.
- Излишняя спешка с созданием зрения, хотя оно в большинстве случаев появляется само через несколько секунд.
- Слишком большое расстояние при концентрации на руках для создания зрения, вместо 10-15 см.

- Забывание о техниках удержания при общении с живыми объектами, хотя об этом нужно помнить всегда.
- Забывание закрыть глаза или расфокусировать зрение при перемещении сквозь стены и другие плотные объекты.
- Желание сделать в фазе что-то сверхъестественное для реальности без внутреннего сильного желания и уверенности, хотя без этого оно вряд ли получится.
- Боязнь испытать в фазе боль, вместо того, чтобы научиться управлять ею.
- Соблюдение моральных норм в фазе, хотя они там не имеют никакого значения.
- Стремление сразу как-то фазу использовать, вместо того, чтобы сначала ее саму хорошо прочувствовать и изучить.

Типичные ошибки для перемещения и нахождения объектов.

- Применение техник перемещения и нахождения, не находясь в уверенной, глубокой фазе, хотя это первостепенное правило.
- Недостаточная концентрация на желании попасть в нужное место или найти нужный объект.
- Сомнения в результате, вместо полной уверенности в нем.
- Пассивное выполнение техник, вместо яркого желания и определенной агрессии.
- Забывание пробовать снова перемещаться или найти объект, даже если техника не сработала или сработала неверно.
- При телепортации с закрытыми глазами отвлечение на другие мысли из-за длительности процесса, хотя должна быть полная концентрация.
- Применение телепортации с открытыми глазами, не имея достаточного опыта.

- При технике закрытых глаз забывание о перемещении здесь и сейчас, что приводит к полету, то есть, технике телепортации.
- При перемещении концентрацией на дальнем объекте, рассматривание только общих черт и недостаточно внимательное рассматривание мелких деталей.
- При перемещении при разделении слишком позднее желание переместиться, вместо моментального желания сделать это сразу же, иначе пространство успеет создаться.
- При перемещении через дверь забывание сначала полностью ее закрыть, иначе будет контакт с тем, что за ней уже есть.
- Использование техники перемещения сквозь стену, не умея преодолевать твердые объекты.
- Использование перемещения сквозь стену со слишком внимательным ощущением процесса, что приводит к «застреванию» в ней.
- Забывание закрыть глаза при перемещении нырянием вниз, вместо их постоянного закрытия в эти моменты.
- Недостаточная внутренняя ассоциация с одушевленным объектом при нахождении его зовом по имени.
- Использование нахождения объекта опросом, не умея общаться с живыми объектами фазы.
- Использование слишком дальних углов при использовании техники нахождения за углом, вместо того, чтобы они всегда были близкими, иначе будет уходить время на их достижение.
- Использование техники превращения, не имея достаточного опыта владения пространством фазы.

Типичные ошибки для прикладного применения.

- Осуществление прикладного применения фазы, даже не углубившись, хотя углубление всегда и в любом случае осуществляется в первую очередь.

- Увлечение применением, из-за чего забываются все основные техники удержания.
- Забывание при путешествиях по космосу и подводному миру ставить установку на возможность дыхания, иначе возможно временное удушье.
- При путешествиях во времени концентрация на каком-либо объекте, а не на времени, что должно быть основным.
- Забывание при встрече с одушевленными объектами о техниках удержания, хотя они должны быть всегда в уме.
- Неспособность преодолеть страх при контакте с умершим, хотя достаточно всего лишь один раз себя перебороть.
- Ограничение своих желаний при их реализации в фазе, хотя в ней уже нет никаких барьеров.
- Стеснение чего бы то ни было в фазе при некоторых действиях, хотя там уже нет привычных норм поведения, и они остаются только у практика в голове.
- При получении информации из фазы желание получить знания, которые явно выходят за рамки подсознания.
- Применение техники получения информации через одушевленные объекты, не умея общаться с таковыми в фазе.
- Забывание проверить объект на возможность передавать реальные знания, хотя без этого ошибки более вероятны.
- Забывание проверить информацию в фазе, прежде ее использования в реальности.
- Забывание проверить серьезную информацию в реальности перед ее использованием, хотя это нужно делать обязательно.
- Однократные попытки применить воздействие на физиологию через фазу, хотя это нужно делать регулярно для большинства случаев.
- Попытка вылечить болезнь только с помощью фазы, без лекарств и врачей, хотя обязательно нужно вначале обращаться к специалистам.

- Изначальное мнение, что фаза – это выход души из тела, хотя в практике это легко опровергается.
- Акцентирование только на недоказанных областях, вопреки всем доводам, что чревато бессмысленной потерей времени.

Сбор статистики. Чтобы наглядно отобразить результаты и закончить анализ, нужно кратко всех опросить о сработавших техниках, путем вопросов и счета поднятых в ответ рук. Ответы нужно фиксировать в статистический журнал, а также, по желанию, на доске для общего вида. Вопросы:

- Кто сегодня ночью или утром прямо в сюжете сна понял, что это сон?
- Кто проснулся и смог сразу разделить без техник?
- Кому с помощью вращения удалось разделить?
- Кому с помощью наблюдения образов удалось попасть в фазу?
- Кому удалось попасть в фазу с помощью техники плавания?
- Кому удалось попасть в фазу с помощью техники визуализации рук?
- У кого сработали какие-то другие техники?
- У кого что-то произошло, но вы не поняли, получилось или нет? (опросить)
- Кто выполнил хотя бы один пункт из плана действий?
- Кто не сделал ни одной попытки?

Вы должны стремиться к тому, чтобы хотя бы каждый третий добивался результатов за одну ночь и утро, считая только тех, кто делал попытки. Иногда более половины группы способны получить результат сразу, после первого занятия.

Графики и рисунки

Анализ попыток не прямых техник	
1. Попытка.	
2. Проявление техники (начало фазы).	
3. Разделение.	
4. Углубление.	
5. План действий.	
6. Удержание.	
7. Повторный выход.	

Сработавшие техники:		
Техники	День 2	День 3
Осознание во сне	5	4
Разделение на пробуждении	2	3
Вращение	2	1
Наблюдение образов	0	1
Техника плавания	1	0
Визуализация рук	1	1
Прислушивание	2	0
½ разделения	7	6
Прочее	1	2
План действий	6	4

Типичные проблемы в обучении

Пожалуй, главное, с чем придется бороться преподавателю во время обучения анализу, это отсутствие смелости людей брать на себя ответственность за поиск ошибок. Это можно понять: для многих данная способность все еще на грани фантастики, и они просто не могут поверить, что могут на второй же день, к примеру, объяснять, почему попытки попасть в фазу бывают удачные, а почему нет. Для них это все равно, что попытаться объяснить божественное явление, хотя в большинстве случаев все совершенно наглядно и лежит на поверхности. То есть, задача преподавателя убедить учеников в том, что они сами могут также легко анализировать свои попытки, как и профессиональные практики. Если аудитория

покинет обучение без подобного убеждения, то дальнейшая самостоятельная практика людей будет под большой угрозой. А ведь результативность обучения мерится не только фазовыми опытами во время него, но и после. Можно сравнить с преступлением оставление людей в зависимости от ваших подсказок после вашего же обучения. Хотя это может быть не выгодно с материальной точки зрения, задача данных технологий в создании продвинутых практиков, а не вечных новичков, гоняющихся за разными «гуру», чтобы услышать мнение о чем-либо или получить ответ на примитивный вопрос.

Сам преподаватель часто тоже не всегда морально готов к тому, чтобы ответить на все вопросы и взять на себя ответственность в поиске ошибок. Это нормальное явление для нового преподавателя, который еще не знает, что проблемы всегда одни и те же. Достаточно будет несколько десятков раз разобрать реальные попытки попасть в фазу, чтобы научиться сходу, не задумываясь, видеть ошибки и недочеты. Нестандартные ситуации бывают крайне редко. Смелости в анализе должен добавить и тот факт, что в своей массе все ошибки берутся от отступления от инструкций. Если преподаватель сам дал эти инструкции, то должен также сам легко видеть качество их соблюдения.

Типичные вопросы учеников

- Стоит ли мне записывать анализ попыток в дневник практики?

Если ведется дневник фазовых опытов, то в него обязательно нужно записывать все сделанные ошибки.

- Бывает ли так, что делаешь все верно, но все равно не получается?

Такое может быть только в исключительных случаях. Если практик делает все верно, у него должно получаться. В этом случае он практически не может избежать фазы.

- *Влияют ли на качество внетелесных переживаний и осознанных сновидений фазы Луны или положение тела относительно севера?*

По сути, не влияет. Но может влиять, если в это верить.

- *При анализе попыток я вижу и понимаю все свои ошибки, но в опыте продолжаю их допускать. Что делать?*

Это нормально на начальных этапах, при нерегулярной практике или после длительных перерывов. Все технические действия должны быть доведены до автоматизма. Это приходит с опытом и регулярностью попыток. Главное, продолжать анализировать и снова отмечать недостатки.

- *Может ли мой личный вывод относительно ошибок отличаться от предлагаемых в инструкции, но все равно быть верным?*

Ввиду того, что невозможно описать все ситуации и их разновидности, такое может быть. Однако в целом нужно отталкиваться от проверенных алгоритмов.

- *Когда лучше всего делать анализ попыток: сразу после опыта или позже, днем?*

Чем раньше, тем лучше. Позже можно не вспомнить детали, особенно, если после фазы заснуть. Однако затем все стоит заново перечитывать для закрепления анализа.

- *Я плохо запоминаю фазы и мне сложно из-за этого их потом анализировать. Как решить этот вопрос?*

Скорее всего, вы засыпаете сразу после фазы или во время нее, а также сама фаза часто возникает в сонном состоянии или от осознания во сне. Все эти моменты, наравне с недостаточным углублением, значительным образом стирают память о фазе, иногда полностью. Если эта проблема постоянная, то после каждой фазы лучше фиксировать все воспоминания, на бумаге или просто в памяти, а зетам дальше ложиться спать.

Анализ первых попыток новичков в реальных примерах



Сотню других реальных примеров с анализом и без него можно найти в книге «Школа внетелесных путешествий».

1

Проснувшись без будильника, лежа с закрытыми глазами, я сразу понял, что вот момент, которым надо пользоваться. Я попробовал разделиться - не вышло. Применил технику вращения – тоже ничего. Затем попробовал визуализацию и тут же почувствовал вибрации. Секундная задержка от радости, усиливаю вибрации и снова пробую разделиться. Здесь стоит оговориться, что я на верхней полке в поезде, но желание разделиться перебороло страх упасть, и я разделился! Я попытался спрыгнуть, а движение вышло очень аккуратным, и я

сделал это плавно, завалившись при этом назад и так же плавно поднявшись.

Я прошел сквозь дверь и увидел зеркало. В нём моё отражение было точно таким, как в жизни (я ещё думал, есть ли у моего тела в фазе борода, как у меня - есть!) После этого я хотел углубиться, но возле моего уха пролетел комар. Я начал его отгонять (**необоснованное действие; вовлечение в сюжет; отсутствие удержания**) и проснулся, потому что в этом купе действительно летал комар... Я хотел сделать повторный вход, но радость от того, что я вошел, и смех от того, что прервал это комар - так и не дали мне заснуть (**отсутствие повторного выхода**).

2

Вечером настроился и уснул с намерением почувствовать момент, когда проснусь. Ночью проснулся и вспомнил, что можно для начала просто встать. Очень легко, даже как-то необычно легко, встал. Зрения не было, но я начал ощупывать всё, что находилось рядом. Параллельно с этим во мне нарастал страх. Стало очень страшно (**необоснованные эмоции; возможно, потеря активности**). И меня выкинуло из фазы. Я проснулся в сильном волнении (**отсутствие повторного выхода**).

3

Проснувшись без движения, решил разделить, но ощутив, как закутан в одеяло, подумал, что не получится (**необоснованное умозаключение**). Потом вспомнил, что и одеяло может быть фантомным. В итоге, за секунду свалился с кровати, обмотанный в одеяло, встал и посмотрел на кровать (**необоснованное действие; отсутствие углубления; отсутствие плана действий**)...

Я не поверил, что действительно так легко с первого раза могу выйти в фазу (**необоснованное умозаключение**). Развернулся на месте и проснулся в тот же момент. Какого же было мое восхищение, когда я оказался в кровати (**отсутствие повторного выхода**).

4

Около 8 часов утра я проснулся. Решил быстренько, пока я в теме, воспользоваться не прямой техникой и выйти в фазу. Попытался взлететь своим фантомным телом, но ничего не получилось. Попытался перекатиться, но тоже что-то не выходило. Подумал – все, не судьба (**необоснованное умозаключение**) и решил использовать напоследок вставание, и, о, чудо! Я почувствовал, как встаю и спускаю свои ноги с кровати (в момент, когда примерно поднялся на 30-40 градусов, я испытал вибрации по всему телу – это было круто), и тут я понял, что в фазе. Зрения не было. Я встал и сразу начал тереть свои руки. Не прошло и пару секунд, как ко мне пришло и зрение (**отсутствие углубления; отсутствие плана действий**), радость захлебнула меня (**потеря активности; необоснованные эмоции**), и я оказался в теле (**отсутствие повторного выхода**)!

5

Проснулся без движения и попробовал разделить. Получилось: выкатился из тела и упал на пол. Встал, обернулся посмотреть на своё тело: увидел себя спящим (**отсутствие углубления**). Начал ходить по квартире (**отсутствие плана действий**). Подошёл к балкону, захотел спрыгнуть с него (**опасное действие**), но побоялся, так как было уж всё как-то реалистично. После чего сел в кресло и начал просто любоваться комнатой (**потеря активности; отсутствие удержания**). Вскоре вернуло в тело (**отсутствие повторного выхода**).

6

Проснулся случайно ночью и стал применять технику раскачивания фантомной рукой (**отсутствие разделения**). После нескольких секунд появилась сильная вибрация и шум в ушах (было жутковато) (**отсутствие разделения**). Хотел уже остановиться, так как вибрация и шум всё нарастали, но не для этого я столько тратил времени! Я решил, будь, что будет и попытался поднять руку. Рука действительно поднялась, но не физическая, а фантомная. При попытке рассмотреть руку, она мне показалась немного размытой и окутанной чёрной дымкой. Далее я решил полностью встать. Отделение прошло быстро и сопровождалось как бы потрескиванием статического электричества. Я сел на кровать, повернул голову и увидел лежащего себя на кровати (**отсутствие углубления**). Это был очень захватывающий момент. После чего я встал, походил по комнате (**отсутствие плана действий**), подпрыгнул, чтобы взлететь, но, как и в реальной жизни, приземлился на пол (видимо, ещё мозг не в силах с первого раза позабыть про физические свойства реального мира). Я задумался (**потеря активности; отсутствие удержания**), что же ещё сделать, но так как возможности казались безграничными, я, по-видимому, потратил на раздумья много времени и сильно отвлёкся. Это послужило толчком к спонтанному возвращению в тело (**отсутствие повторного выхода**).

7

Проснувшись, попробовал разделиться, но не получилось. Потом начал техники – всматривание, плавание, фантомное раскачивание, напряжение мозга – ничего не работало. Попробовал силовое засыпание, а затем тут же попробовал разделиться. Выглядело это так, будто я вылезаю из своего тела.

Непонятно как оказался на полу. Начал ощупывать пол, свой деревянный стол, делал лодочку и потирал руки для углубления. Когда подул на ладошки, возникло чувство, что ветерок, как бы выходит из локтей. Тоже не понятно как появилось зрение. Мне оно показалось мало интенсивным, хотя видел хорошо, как мужик в доме напротив у окна стоял. Почему-то начал открывать и закрывать глаза, надеясь, что зрение улучшится (**необоснованное действие**). Очередной раз открывая и закрывая глаза, я открыл их уже в реальности (**отсутствие повторного выхода**).

8

У меня на пробуждении возник сонный паралич (**отсутствие разделения**), и я уже хотел из него выйти (**необоснованное умозаключение**), но вспомнил, что это наиболее удачный момент для выхода из тела. Вспомнил методы, расслабился (**отсутствие разделения**) и начал вслушиваться в шум в голове. Через пару секунд меня выкинуло в фазу. Я взлетел к потолку. Посмотрел на свое спящее тело, и на тело брата, спящего на соседней кровати (**отсутствие углубления; отсутствие плана действий; возможно, потеря активности**). Все было на месте в комнате, кроме телефона, он лежал около меня. Я ни капельки не испугался, и тут я подумал, а что, если я сейчас вернусь в тело? И тут же забыл этот вопрос, так как вспомнил, что если об этом думать, то я могу вылететь в трафарет. Я полетел в гостиную, затем закрыл глаза и представил перед собой предмет, я открыл глаза, и этот предмет действительно был около меня! Но тут я почувствовал, что теряю осознание, и посмотрел на свои руки, чтобы не вылететь в тело, однако это не помогло, и вскоре я уже был в теле (**отсутствие повторного выхода**).

9

Мне снился сон, в котором я куда-то бежал, все сильнее ускоряясь. Потом начал внезапно взлетать в воздух. Начало приходить осознание, что это сон (**отсутствие углубления**). Постепенно осознанность росла. Я приземлился на землю прямо около речки, и стал медленно погружаться в воду (**отсутствие плана действий**). Сознание было очень туманным, но я понимал, что сплю и я во сне (**отсутствие удержания**). Потом проснулся (**отсутствие повторного выхода**).

10

Проснулся среди ночи и сразу понял, что нахожусь в правильном состоянии (**отсутствие разделения**). Лежа в кровати, начал представлять, как ощупываю и рассматриваю рисунок обоев, и через несколько секунд понял, что я уже это не представляю, а делаю на самом деле (**отсутствие углубления**). В одном из старых планов действий у меня были пункты посмотреть на себя в зеркало и проверить, как работает выключатель. По ним и прошелся. В зеркале увидел странное отражение – там был я, но выглядел не реалистично, а как витражи в старых церквях или мозаика – отражение состояло из множества цветных кусочков и при движении менялось, как мозаика в калейдоскопе. Далее я подошел к выключателю (в комнате был полумрак) и, нажав его, заметил, что лампочка загорелась тусклым светом, не сразу, а через пару секунд. Но светлее в комнате не стало. После этого решил выйти из комнаты (**короткий план действий**), но проснулся (**отсутствие удержания; отсутствие повторного выхода**).

11

Уловил момент выхода из сна и разделился вставанием. Начал все ощупывать. Я был дома. Пошел в другую комнату

(отсутствие плана действий). Решил попрыгать от стенки к стенке. Получилось **(отсутствие удержания)**. Вскоре так же ясно, без провалов в памяти, очнулся у себя в теле **(отсутствие повторного выхода)**.

12

Снится сон о том, что я из всех уголков дома достаю белых котят. Приходит осознание: у меня не может быть столько животных дома! Это сон! Я понимаю, что могу делать все, что хочу, и тут же оказываюсь на кухне **(отсутствие углубления; отсутствие плана действий)**. Вижу папу: он пьёт кофе, как обычно в это время перед работой. Осматриваю кухню. Реалистичность не 100%, так как не знала тогда о техниках углубления. Хочу влететь в потолок, и это мгновенно получается! Я на чердаке. Снова взмываю вверх и уже в небе. Лечу выше и ловлю поток воздуха. Расслабляюсь от удовольствия **(отсутствие удержания; потеря активности)** и всё обрывается **(отсутствие повторного выхода)**.

13

Я проснулся по будильнику, который прозвенел во сне, и тут же стал выходить... Хотя нет, даже отрываться от тела, как кусок бумаги... Мне стало страшно, что это происходит как-то необычно **(необоснованное умозаключение)**, и я решил вернуться и попробовать техниками **(необоснованное действие)**... Потом я понял, что делал это напрасно, поскольку в тело я не возвращался, а был уже в фазе и только зря потерял время на техники. После этого я вылез из тела: просто выполз. Вспомнив об углублении, я начал все ощупывать... Но, видимо, углубиться не получилось, поскольку, когда я вышел в прихожую, сразу провалился в сон **(отсутствие удержания)**.

14

Утром мне показалось, что проснулась, но при этом ощутила в руке чайную ложку, которой размешивала кофе в чашке (прямо в кровати). Сразу сообразила, что быть такого не может, и выкатилась с постели. Повисла в воздухе (**отсутствие углубления**). Поняла, что могу летать (**отсутствие плана действий**). Подлетела к окну. Занавески на нем были другие. Я попыталась пролететь сквозь окно, но не получилось. Развернулась и полетела к двери, и через нее легко пролетела на кухню. На кухне стояла мама (она уже умерла) и что-то готовила. Я радостно поприветствовала ее (**отсутствие удержания; возможно, потеря активности**), и фаза быстро закончилась (**отсутствие повторного выхода**).

15

Проснувшись ночью (**отсутствие разделения**), я попробовал техники, и сработала вторая с вращением. Я представил, как вращаюсь, и в какой-то момент понял, что выкатился. Так как это произошло со мной в первый раз, мне показалось, что это как-то неубедительно (**необоснованное умозаключение**), и я как бы мгновенно вернулся в тело и выкатился еще раз (**необоснованное действие**). И так повторил эту процедуру раз 5. Затем, поняв, что выкатился, встал. В комнате все было как сквозь туман из-за темноты (**отсутствие углубления**). Передо мной стоял силуэт мальчика, и он был агрессивно настроен в отношении меня, пытаюсь напасть на меня. Я почему-то протянул ему руку, как бы для рукопожатия и мысленно предложил не ссориться, на что он охотно согласился, также ее пожав (**необоснованное действие**). Я обошел его и пошел к окну, решив слетать до ближайшего дома (**отсутствие плана действий; опасное действие**). Подойдя к окну, я не увидел в нем ничего, кроме звездного неба (**возможно, потеря активности**). Причем, оно было и вверху и внизу. В этот момент

я почувствовал, что гасну (**отсутствие удержания**), и очнулся в кровати (**отсутствие повторного выхода**).

Статистика по ошибкам

Представленные 15 опытов являются самыми первыми фазовыми опытами реальных практиков. Опыты были выбраны в случайном порядке (с акцентом на непрямой метод) и могут служить показателем типичности самых простых ошибок, совершаемых новичками. Будущему преподавателю это показывает приблизительную ситуацию, с которой он столкнется в реальном обучении.

Итак, на 15 опытов приходится 76 только наиболее явных и поверхностных ошибок:

- отсутствие повторного выхода - 12
- отсутствие удержания - 11
- отсутствие плана действий - 10
- отсутствие углубления - 10
- потеря активности - 8
- необоснованное умозаключение - 7
- необоснованное действие - 6
- отсутствие разделения - 6
- необоснованные эмоции - 2
- опасное действие - 2
- короткий план действий - 1
- вовлечение в сюжет - 1

45 техник создания фазы



Обилие техник и их использование в преподавании

Представленные техники являются лишь частью из огромного количества техник. Преподаватель должен очень осторожно пользоваться подобным многообразием, чтобы не расфокусировать внимание с самых главных и понятных техник, что оговорены в преподавательских блоках. Данная информация больше нужна для общих сведений и продвинутых форм занятий, хотя преподаватель вправе выбирать, какие именно технические методы он хочет использовать в обучении.

Также не нужно забывать, что роль техник в непрямом методе гораздо выше, чем в прямом. На фоне пробуждения

проявление любой из техник говорит о фазе. Без предварительного сна техники могут работать сколь угодно долго и без какого-либо результата. Выполняя второстепенную роль, они могут только помочь достичь плавающего состояния сознания – главного инструмента прямых техник.

Техники, основанные на движении

Техника разделения. Практик пытается просто сразу разделиться с телом, не используя никаких техник создания состояния: выкатиться, взлететь, встать, вылезти и т.д.

Техника фантомных раскачиваний. Фазер пытается двигать какую-либо часть тела, не напрягая мышц и ничего не представляя и не визуализируя. Например, это может быть рука, ноги, плечи, голова и даже челюсть. При возникновении движения главная цель максимально увеличить амплитуду, а не скорость раскачивания или площадь раскачиваемой части тела.

Техника представляемых движений. Фазер пытается реалистично почувствовать какое-либо движение, которое он изначально просто представляет. Например, это может быть плавание, бег, ходьба, полет, кручение педалей ногами или руками. При выполнении техники не обязательно ее визуализировать, так как главное – движение.

Техники, основанные на зрении

Техника наблюдения образов. Фазер вглядывается в пустоту перед глазами, не открывая их. Как только он начинает видеть какое-либо изображение, он пытается это лучше разглядеть, путем расфокусированного зрения, будто насквозь изображение, отчего оно становится более стабильным и реалистичным.

Техника визуализации. Фазер пытается реалистично увидеть и рассмотреть какой-либо предмет прямо напротив глаз на расстоянии не более 15 см.

Техники, основанные на вестибулярном ощущении

Техника представляемого вращения. Фазер пытается представить, что его тело вращается вдоль продольной оси. Конечная цель – добиться замены представляемых ощущений реальными. В целом, вращение может осуществляться в любой плоскости, но не нужно пытаться его визуализировать или пытаться видеть себя со стороны, так как главный акцент – на собственные вестибулярные ощущения.

Техника реального вращения. Фазер пытается закрутить вдоль продольной оси ощущения своего физического тела. В данном случае не нужно не только визуализировать процесс, но и представлять его. Нужно отталкиваться от реальных ощущений, хотя плоскость вращения может быть изменена по желанию.

Техника качели. Фазер пытается почувствовать, что он находится на раскачиваемой качели, либо будто его тело само раскачивается по такой же амплитуде. Главная цель – добиться реальных ощущений раскачивания и стараться делать полные круговые обороты.

Техники, основанные на слухе

Техника прислушивания. Фазер вслушивается внутрь своей головы, пытаясь расслышать, есть ли там какие-то звуки или фоновое шипение. Если звук слышен, нужно стараться его усилить как можно сильнее таким же пассивным вслушиванием.

Техника силового прислушивания. Фазер активно, почти с внутренним напряжением, пытается во что бы то ни стало услышать звуки внутри головы или фоновое шипение.

Если это работает, он пытается максимально усилить эти звуки таким же активным вслушиванием.

Техника представления звуков. Фазер пытается услышать внутри головы какие-то конкретные, определенные звуки. Лучше всего для этого подходят чьи-то голоса, знакомая музыка, зов по собственному имени. Если они возникают, то практик пытается их сделать как можно более громкими.

Техники, основанные на тактильном восприятии

Техника мобильника. Фазер пытается почувствовать лежащий в руке какой-либо предмет, например, мобильный телефон, яблоко, пульт от телевизора и т.д. При этом нужно стараться добиться реальности и полной детализации ощущений.

Техника представляемых ощущений. Фазер пытается почувствовать какие-либо тактильные ощущения своего тела, начиная от того, что на нем что-то или кто-то лежит, и заканчивая ощущениями прикосновения кого-то или чего-то.

Техника напряжения мозга. Фазер пытается импульсивно или статично напрягать мозг, как будто это мышца. Это вызывает ощущение реального напряжения внутри черепной коробки, давление, шумы, вибрации. В конечном итоге это техника создания и усиления вибраций, при которых возможен вход в фазу.

Техника безмускульного напряжения тела. Как и напряжение мозга, но относится ко всему телу, которое следует пытаться напрячь, не напрягая физических мышц, что вызывает внутреннее давление, шумы и вибрации, что в конечном итоге может привести к фазе.

Техника искажения телесного восприятия. Фазер пытается достоверно почувствовать, что его тело растягивается, уменьшается, раздувается, сплющивается, закручивается или искажается еще каким-либо образом.

Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела

Техника движения глаз. Фазер делает резкие движения глаз влево-вправо, вверх-вниз. При этом сами глаза не открываются. При правильном выполнении возникают вибрации и возможно разделение.

Техника точки во лбу. Не открывая глаз, фазер сводит их к точке в центре лба. Это не должно выполняться с силой и чересчур активно. Таким образом, положение глаз должно принять естественную форму глубокого сна, что может привести к рефлекторному переходу в фазу или помочь другим техникам.

Техника дыхания. Фазер концентрирует внимание на процессе дыхания и всех его деталях: расширение и сжатие грудной клетки, заполнение легких воздухом, прохождение воздуха через рот и горло. При этом возможен плавный переход в фазу или возникновение вибраций.

Техника фиксированной руки. Фазер ставит руку на локоть и просто засыпает. В момент отключения сознания рука падает и напоминает практику, что можно попробовать применить техники или сразу разделиться, так как во время обрыва сознания могло возникнуть нужное переходное состояние.

Техника тактильных раздражений. Фазер перевязывает лодыжку или запястье веревкой, или надевает маску для сна. В моменты пробуждения, во сне или после провалов сознания ощущения от этих вещей будут напоминать о нужных действиях.

Техника физиологического дискомфорта. Практик мало ест в день практики или мало пьет воды, съедая много соленого. Также практик, наоборот, может слишком много выпивать воды в нужный день с попытками. Физиологические ощущения дискомфорта будут чаще будить практика, вызывать осознание во сне или не давать глубоко заснуть при прямых техниках.

Техники, основанные на эмоциях и намерении

Техника силового засыпания. Фазер имитирует естественное засыпание, но контролирует сознание, и в последний момент перед реальным его отключением применяет техники или сразу пробует выйти из тела. Техника может выполняться отдельно или параллельно при любой другой технике.

Техника намерения. Практик входит в фазу только за счет сильного, максимально обостренного желания немедленно пережить фазу. Либо это может быть более спокойное, но постоянное желание в течение дня. Особенно намерение эффективно не только во время попытки или задолго до нее, но и перед каждым засыпанием, которое можно будет использовать прямым или непрямым методом.

Техника вспоминания состояния. Практик во время применения техник входа в фазу или без них пытается вспомнить ощущения уже имевшегося ранее опыта, пытаюсь их как будто вызвать напрямую, сразу к ним стремясь.

Техника вспоминания вибраций. Чтобы вызвать вибрации, фазер пытается их просто вспомнить максимально детализированно в ощущениях или вызвать за счет сильного желания их пережить.

Техника перемещения. Не используя техник создания фазы или разделения, практик сразу же настырно и уверенно пробует применить техники перемещения.

Техника мотивации. Чтоб вход в фазу случился спонтанно, или техники сработали гораздо лучше, практик создает максимально любопытный, интересный и важный план действий в фазе, который ему хочется непременно осуществить.

Техника страха. Фазер пытается вспомнить что-то максимально страшное, ужасное, могильное, представить это рядом с собой, чтобы вызвать у самого себя настоящий страх, ужас, что в нужный момент равносильно фазе. Главный

недостаток техники в том, что страх может сохраниться в фазе, и практик может пытаться из нее тут же выйти.

Техника полета. Без техник создания фазы и разделения, практик пытается сразу же создать ощущение полета.

Техника счета. Для входа в фазу, практик ведет обратный отсчет от 100 до 1, стараясь сохранить внимание или, наоборот, добиться провалов в сознании, в зависимости от метода входа в фазу.

Техника доттинга. Практик переносит внимание по точкам на теле, расположенным на кожной проекции самых крупных суставов или в самих суставах. На каждой точке нужно останавливаться на несколько секунд или вдохов, пытаясь ее почувствовать как можно более четко.

Лучшие смешанные техники

Техника плавания. Фазер пытается максимально детализированно представить процесс плавания, стараясь почувствовать все физические ощущения процесса и даже ощущения окружающей воды. Плыть можно любым стилем. (Лучшая техника 2010-11 годов на семинарах Школы)

Техника каната. Фазер представляет, что над ним висит канат, и он тянется по нему вверх. При этом важно пытаться почувствовать движения рук, прикосновение к канату, ощущение подъема, и иногда можно добавлять визуализацию процесса.

Техника визуализации рук. Фазер пытается почувствовать, что трет руки перед собой, будто согревает их. При этом важно пытаться почувствовать движения рук, ощущения их соприкосновения, звук трения, а также нужно стараться все это увидеть. Представляемые руки нужно тереть перед глазами на расстоянии не более 15 см.

Техника сенсорно-моторной визуализации. Фазер, как можно внимательно и активно, представляет, что уже разделился с телом и применяет техники углубления фазы, включающие в

себя обострение всех возможных восприятий. Он представляет, что ходит по комнате, все разглядывает с близкого расстояния, трогает и т.д. То есть, сразу выполняется углубление фазы без техник создания нужного состояния и разделения.

Необычные техники

Техника похищения инопланетянами. Практик представляет, что к нему в комнату попали инопланетяне, хватают его за щиколотки и вытягивают из тела. Либо он представляет, что его вытягивают исходящим из космического корабля лучом.

Техника секса. Практик пытается максимально детально почувствовать интимные ощущения полового акта. Больше подходит женщинам в пассивной форме.

Техника зубной щетки. Практик пытается почувствовать, что чистит зубы. При этом он пытается почувствовать движения руки, ощущение щетки во рту, вкус зубной пасты. Также можно попытаться добавить ощущений, представляя себя стоящим возле зеркала в ванне.

Техника говорящей подушки. Лежа ухом на подушке, практик пытается услышать звуки, мелодии, голоса из подушки. Он может пытаться услышать как конкретные звуки, так и просто пассивно вслушиваться в то, что есть.

Техники осознания во сне

Техника якоря. В течение бодрствования практик вырабатывает привычку анализировать свое состояние, встречаясь с определенными якорями: руки, шум воды, лица людей и т.д. Постепенно эта привычка переходит в сновидение, давая шанс среагировать на якорь и понять, что все вокруг сон. Якорь должен не редко и не часто встречаться и во сне, и в бодрствовании. Чтобы более достоверно понять, насколько все

вокруг реальность или сон, нужно при встрече с якорем пытаться взлететь или попробовать гиперконцентрацию.

Техника развития сновидческой памяти. Практик вспоминает утром и вечером все свои последние сновидения. Для более устойчивых результатов нужно вести дневник сновидений, стараясь в него вносить как можно больше сюжетов сновидений. Чем больше фазер запоминает снов, тем ярче они и тем чаще становятся осознанными.

Техника картографии сновидений. Практик не просто ведет дневник сновидений, но и пытается на специальной карте отмечать все места, которые ему приснились. Главная цель – составить общее пространство, где все места сновидений будут соприкасаться в одну целостную картину мира.

Техника логического анализа сновидений. Каждый раз при анализе сновидений, в уме или при ведении дневника, фазер должен максимально критически относиться к логическим нестыковкам, на которые он не обращает внимания во сне, хотя они могут служить хорошим знаком, что все вокруг сон. Постепенно это критическое сознание начинает работать во сне, что позволяет сны превращать в фазы. Особенно техника эффективна при анализе снов сразу на пробуждении.

Высшая техника

Высшая универсальная техника. Хорошо знакомый с фазой практик старается не использовать техники для создания нужного состояния. Он сразу пытается получить нужное состояние. Это больше похоже на сильное намерение пережить фазу вкупе с акцентированным воспоминанием ощущений, связанных с ней. Техника подходит только фазерам, имеющим внушительный опыт.

Дополнение

Предложения по совершенству обучения

Если у вас есть наработки или предложения по совершенствованию методик обучения фазовым состояниям, вы можете присылать их на рассмотрение в наш Исследовательский центр. Важно, чтобы предлагаемые методы и техники обучения обязательно проходили тестирование на группах, а не были теоретическими умозаключениями, которые, как правило, не работают в реальной практике, а их рассмотрение является пустой тратой времени.

Пожалуйста, пишите на почту obe4u@obe4u.com

Школа внетелесных путешествий

Если вы хотите глубже изучить феномен внетелесных переживаний на практике, а также его преподавание, то, кроме книг и сайта, вы можете посещать семинары и регулярные занятия Школы внетелесных путешествий – настоящего конвейера внетелесных переживаний! Мало того, ни в одном другом месте мира занятия не обладают такой степенью эффективности, как в Школе. Часто эффект бывает сразу же

после первого или второго занятия. Этому способствует исключительно практический, рациональный и прикладной подход. Нет никаких теорий и пустых лекций. Только реальное практическое обучение. Каждый вправе называть феномен фазы по-своему – внетелесное путешествие, астральная проекция, осознанное сновидение – но технические моменты все равно общие, и именно им можно обучиться в Школе.

Периодически проводятся специальные занятия для будущих и действующих преподавателей, где происходит обновление их знаний, а также стажировка и тестирование. Действующие преподаватели в рамках Школы занятия посещают бесплатно.

Чтобы открыть филиал Школы и заниматься преподаванием внетелесных переживаний и осознанных сновидений под ее эгидой, преподавателю нужно иметь успешную собственную практику, согласие соблюдать теоретическую нейтральность и следовать отработанным инструкциям в обучении. Все вопросы и заявки нужно отправлять на электронную почту.

Контакты Школы внетелесных путешествий:

сайт www.aing.ru

почта aing@aing.ru

телефон +7(926)695-89-61

(звонить в будни с 10:00 до 19:00

по московскому времени).

Исследовательский Центр Внетелесных Переживаний

ООБЕ Research Center – Исследовательский Центр Внетелесных Переживаний – основан в 2007 году. Изначально выполнял только функцию поиска упрощенных методик обучения феномену фазы путем массовых экспериментов в рамках Школы внетелесных путешествий. Впоследствии был

расширен до изучения всех сторон явления, по которым идет постоянная экспериментальная работа: поиск и работа с фундаментальными свойствами фазы, поиск и отработка лучших методов управления состоянием, поиск и отработка всех направлений прикладного использования феномена, популяризация и т.д.

Идет постоянный набор волонтеров для экспериментов! Для участия в работе необходимо иметь базовые знания английского языка и уметь входить в фазу не менее раза в неделю. Местоположение практика в большинстве случаев не имеет значения, ввиду современных средств коммуникации. Не тратьте свой опыт впустую – вставляйте в план действий наши эксперименты!

Подробнее: <http://research.obe4u.com/>

Терминология

ВИБРАЦИИ – особые ощущения, испытываемые и способные возникать только в фазе, но не являющиеся ключевым фактором и не всегда присутствующие в этом состоянии; подвергаются мысленному контролю; не имеют проявления в других сферах жизни, поэтому их трудно описать; чаще всего их сравнивают с проходящим через тело сильным током, но не причиняющим вреда и, в большинстве случаев, боли;

ВТП – аббревиатура «внетелесных» переживаний; используется как для непосредственно обозначения переживаний, так и для названия всего мира, где возможно «внетелесное» переживание;

НЕПРЯМОЙ МЕТОД – вхождение в фазу с перерывом сознания на сон за небольшое время до этого;

ПРЯМОЙ МЕТОД – вхождение в фазу без перерывов в сознании на сон;

СИЛОВОЕ ЗАСЫПАНИЕ – техника входа в фазу; часто используется при непрямом входе в фазу, но возможно применение и в прямом; заключается в сильном волевом намерении быстро заснуть, при котором рефлекторно

проявляются все сопутствующие этому процессу проявления, в том числе, расслабленность, но сознание не успевает угаснуть так быстро, поэтому, почувствовав расслабленность, можно попытаться попасть в фазу;

ТРАФАРЕТ – термин, обозначающий физическое тело во время нахождения в фазе, и которое в этот момент не чувствуется;

ФАЗА – внетелесное восприятие с сохранением полной осознанности и контроля; объединяющий термин для целого ряда феноменов: внетелесные переживания, осознанные сновидения, астральные проекции и т.д.

ФАЗЕР – практик фазы, фазовых состояний;

ФАЗИТЬ – входить в фазу: переживать внетелесный опыт или осознавать себя во сне;

ФАНТОМНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – нереальные ощущения какой-либо части тела, но абсолютно ничем не отличающиеся от реальных ощущений; происходят во время полного отсутствия ощущения реальной аналогичной части тела; при разъединении с трафаретом, то есть, при входе в фазу, все ощущения становятся фантомными;

ФБС – аббревиатура сомнологического термина фазы быстрого сна (REM sleep); во время ФБС человек видит сны и может попасть в фазу;

ФИЗИЧЕСКИЙ ВЫХОД – реальный выход души из тела, путешествия в фазе в повседневном мире; никем не доказанное явление, популярное в обсуждении в среде практиков-новичков;

ФОЛ – непреднамеренный выход из фазы.

Полное оглавление

([Скачать книгу для самостоятельного обучения фазовым состояниям: «Школа внетелесных путешествий»](#))

Введение	4
Что это?	4
Для кого?	5
Феномен	6
Доверие	7
Эффективность	8
Ответственность	8
 Сжатая версия	10
Поиск помещения	11
Набор учеников	12
Преподаватель	14
День 1: введение и мотивация	14
День 1: непрямой метод	16
День 1: отработка и закрепление знаний	23
День 2: совместный анализ попыток и дополнительные знания	27
День 2: углубление, удержание и другие навыки	31
День 2: получение информации	33
День 3: совместный анализ попыток и дополнительные знания	36
День 3: прямой метод	37
День 3: влияние на физиологию	40
День 3: завершение семинара	41
 Часть 1. Формы обучения	43
Школа внетелесных путешествий	44
Независимая деятельность	44

<u>Филиал Школы внетелесных путешествий</u>	45
<u>Требования к филиалу Школы внетелесных путешествий</u>	46
<u>Юридические и финансовые аспекты</u>	48
<u>Юридическое оформление</u>	48
<u>Взаимоотношения со Школой внетелесных путешествий</u>	49
<u>Ответственность</u>	50
<u>Сколько можно заработать</u>	50
<u>Расширение аудитории</u>	51
<u>Преподаватель и организатор</u>	52
<u>Преподаватель и агент по набору людей</u>	53
<u>Первоначальные вложения</u>	53
<u>Ценообразование</u>	54
<u>Скидки и бесплатное обучение</u>	56
<u>Разовые лекции</u>	57
<u>Описание</u>	57
<u>Эффективность</u>	58
<u>Преимущества</u>	59
<u>Недостатки</u>	59
<u>Структура</u>	60
<u>Трехдневные семинары</u>	61
<u>Описание</u>	61
<u>Эффективность</u>	62
<u>Преимущества</u>	63
<u>Недостатки</u>	63
<u>Структура</u>	63
<u>Двухдневные семинары с погружением</u>	65
<u>Описание</u>	65
<u>Эффективность</u>	66
<u>Преимущества</u>	66
<u>Недостатки</u>	67
<u>Структура</u>	67
<u>Регулярные занятия</u>	69
<u>Описание</u>	69
<u>Эффективность</u>	70
<u>Преимущества</u>	71

Недостатки	71
Структура	72
Индивидуальное обучение	74
Описание	74
Эффективность	75
Преимущества	75
Недостатки	76
Структура	76
Дистанционные формы обучения	78
Описание	78
Эффективность	79
Преимущества	80
Недостатки	80
Структура	81
Создание обучающей продукции	82
Описание	82
Эффективность	85
Преимущества	85
Недостатки	86
Часть 2. Набор учеников и продвижение	87
Требования к помещению и его поиск	88
Требования к помещению	88
Поиск помещения	91
Расстановка стульев в помещении	93
Название деятельности	95
Название в рамках Школы внетелесных путешествий	95
Название в рамках независимой деятельности	96
Сарафанное радио	98
Умышленная инициация	98
Спонтанное распространение	100
Интернет	102
Современные реалии	102
Сайт	103
Форумы	104

Статьи на сторонних сайтах	104
Социальные сети	105
Контекстная реклама	106
Баннерная реклама	107
Объявления на тематических сайтах	107
Рассылки	108
СМИ	110
Реклама в СМИ	110
Взаимодействие со СМИ	111
Информационные поводы	112
Пресс-релизы	113
Наружная реклама	115
Согласованная наружная реклама	115
Ручная расклейка	116
Эффективный дизайн	117
Сообщества	118
Виды сообществ	118
Поиск партнеров	119
Корпоративные группы	121
Определение	121
Поиск клиентов	122
Поддержка интереса	126
Перед обучением	126
После обучения	127
Дипломы	128
Сайты	128
Социальные сети	128
Клубы практиков	129
Рассылки	129
Часть 3. Обучение	130
Терминология, преподаватель и объем преподаваемой информации	131
Терминология и теория	131
Практический опыт преподавателя	134

<u>Объем преподаваемой информации</u>	136
<u>Психологические аспекты обучения и законы риторики</u>	138
<u>С чистого листа</u>	138
<u>Фаза – это просто</u>	139
<u>Аудитория должна думать</u>	139
<u>Инстинкты</u>	141
<u>Волнение</u>	142
<u>Мотивация</u>	143
<u>Весело или серьезно?</u>	144
<u>Удержание внимания</u>	145
<u>Типы учеников и работа с ними</u>	146
<u>Домашнее задание</u>	149
<u>Постоянное совершенствование</u>	150
<u>Блок №1: Введение: общая теория и мотивация</u>	151
<u>Цель</u>	151
<u>Акценты</u>	151
<u>Содержание</u>	152
<u>Графики и рисунки</u>	162
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	162
<u>Типичные вопросы учеников</u>	164
<u>Блок №2: Непрямой метод</u>	167
<u>Цель</u>	167
<u>Акценты</u>	167
<u>Содержание</u>	168
<u>Графики и рисунки</u>	187
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	188
<u>Типичные вопросы учеников</u>	190
<u>Блок №3: Прямой метод</u>	193
<u>Цель</u>	193
<u>Акценты</u>	194
<u>Содержание</u>	194
<u>Графики и рисунки</u>	202
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	202
<u>Типичные вопросы учеников</u>	203
<u>Блок №4: Метод осознания во сне</u>	206

<u>Цель</u>	206
<u>Акценты</u>	206
<u>Содержание</u>	207
<u>Графики и рисунки</u>	213
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	213
<u>Типичные вопросы учеников</u>	214
<u>Блок №5: Неавтономные методы</u>	216
<u>Цель</u>	216
<u>Акценты</u>	216
<u>Содержание</u>	217
<u>Графики и рисунки</u>	222
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	222
<u>Типичные вопросы учеников</u>	223
<u>Блок №6: Углубление состояния</u>	225
<u>Цель</u>	225
<u>Акценты</u>	225
<u>Содержание</u>	226
<u>Графики и рисунки</u>	232
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	232
<u>Типичные вопросы учеников</u>	233
<u>Блок №7: Удержание состояния</u>	235
<u>Цель</u>	235
<u>Акценты</u>	235
<u>Содержание</u>	236
<u>Графики и рисунки</u>	245
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	245
<u>Типичные вопросы учеников</u>	247
<u>Блок №8: Первичные навыки</u>	248
<u>Цель</u>	248
<u>Акценты</u>	248
<u>Содержание</u>	249
<u>Графики и рисунки</u>	256
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	256
<u>Типичные вопросы учеников</u>	257
<u>Блок №9: Перемещение и нахождение объектов</u>	259

<u>Цель</u>	259
<u>Акценты</u>	259
<u>Содержание</u>	260
<u>Графики и рисунки</u>	265
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	265
<u>Типичные вопросы учеников</u>	266
Блок №10: Прикладное применение	267
<u>Цель</u>	267
<u>Акценты</u>	267
<u>Содержание</u>	268
<u>Графики и рисунки</u>	279
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	280
<u>Типичные вопросы учеников</u>	282
Блок №11: Анализ	285
<u>Цель</u>	285
<u>Акценты</u>	285
<u>Содержание</u>	286
<u>Графики и рисунки</u>	301
<u>Типичные проблемы в обучении</u>	301
<u>Типичные вопросы учеников</u>	302
Анализ первых попыток новичков в реальных примерах	304
<u>Статистика по ошибкам</u>	312
45 техник создания фазы	313
<u>Обилие техник и их использование в преподавании</u>	313
<u>Техники, основанные на движении</u>	314
<u>Техники, основанные на зрении</u>	314
<u>Техники, основанные на вестибулярном ощущении</u>	315
<u>Техники, основанные на слухе</u>	315
<u>Техники, основанные на тактильном восприятии</u>	316
<u>Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела</u>	317
<u>Техники, основанные на эмоциях и намерении</u>	318
<u>Лучшие смешанные техники</u>	319
<u>Необычные техники</u>	320
<u>Техники осознания во сне</u>	320

Высшая техника	321
Дополнение	322
Предложения по совершенству обучения	322
Школа внетелесных путешествий	322
Исследовательский Центр Внетелесных Переживаний	323
Терминология	324