

КЕЙТ ХАРАРИ • ОПЫТ ВНЕТЕЛЕСНОГО ОСОЗНАНИЯ

КЕЙТ
ХАРАРИ



30-ДНЕВНЫЙ КУРС
ОПЫТА ВНЕТЕЛЕСНОГО
ОСОЗНАНИЯ

●
●
●
**HAVE AN
OUT-OF-BODY
EXPERIENCE
IN 30 DAYS**

●
●
●
●
●
●
THE FREE FLIGHT PROGRAM

●
**KEITH
HARARY,
PH.D., AND
PAMELA
WEINTRAUB**

●
**ST. MARTIN'S
PRESS
NEW YORK**

Кейт Харари
Памела Вейнтрауб

ПРОГРАММА СВОБОДНОГО ПОЛЕТА

ОВЛАДЕЙТЕ ВНЕТЕЛЕСНЫМ ОПЫТОМ ЗА 30 ДНЕЙ



«СОФИЯ» КИЕВ

1995

Перевод:

А. П. Исаева

Л. А. Маклакова

под ред. А. И. Жеребцова

Редактор:

И. Старых

Обложка:

С. Тесленко

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб.

Программа Свободного Полета.

Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1995. — 160 с.

Вторая книга К. Харари и П. Вейнтрауб посвящена освоению опыта внетелесного восприятия.

Что представляет собой ВТО, точно не знает никто. Люди, пережившие это состояние, говорят, что им казалось, будто сознание буквально покинуло тело и парило поблизости, наблюдая сверху, или, воспарив сквозь крышу, путешествовало по всей Земле.

Согласно некоторым сообщениям, «путешественники вне тела» могут воспринимать информацию об удаленных событиях и влиять на поведение людей или животных, находящихся на большом расстоянии. Оккультисты и мистики утверждают, что ВТО свидетельствует о существовании «души, неподвластной смерти тела». Психологи, придерживающиеся устоявшихся представлений, относят ВТО к галлюцинациям, впрочем, исполненным живой красоты, которые могут появляться при расслаблении, усталости или стрессе.

Предлагаем проверить.

ISBN 5-7101-0087-0

© «София», Киев, 1995

Оглавление

Предисловие	7
Неделя Первая. Подготовка	15
День 1. Зазеркалье	18
День 2. Измененные состояния	22
День 3. Симфония звуков	27
День 4. В царстве запахов	29
День 5. Луврский метод	34
День 6. Обратный билет	40
День 7. Земная твердь	43
Неделя Вторая. Взлет	49
День 8. Вознестись над собой	52
День 9. Точка зрения	55
День 10. Ну вот мы и там!	56
День 11. Прогулка за покупками	61
День 12. Внутри и вне себя	65
День 13. Незаконченное дело	67
День 14. Иллюзия времени	69
Неделя Третья. Набор высоты	79
День 15. Ночные полеты	83
День 16. А дома все же лучше	85
День 17. Звуки музыки	87
День 18. Ванна на небесах	91
День 19. Тропинками памяти	95

День 20. На крыльях любви	—	98
День 21. Эротические игры	—	102

Неделя Четвертая. Полет..... 113

День 22. Ночной дозор	—	116
День 23. На следующее утро	—	119
День 24. На волнах оргазма	—	122
День 25. Машина времени	—	126
День 26. Метаморфозы	—	131
День 27. Восприятие без границ	—	133
День 28. Общение без границ	—	137
Дни 29 и 30. Свободный полет	—	147

Приложение А..... 150

Специальное примечание для людей с физическими недостатками

Приложение Б..... 152

Литература для дополнительного чтения
Благодарности
Об авторах

Предисловие

Возможно, вы испытали когда-нибудь подобное переживание: вам показалось, что вы упали с постели, или ошеломленно пробудились среди ночи, паря под потолком. Что-то в этом роде может произойти и в случае, когда вы расслабленно сидите в кресле, слушаете музыку или засыпаете, лежите на операционном столе с остановившимся сердцем или после автомобильной катастрофы ждете прибытия медиков.

Возникающее в таких случаях ощущение отделения души от тела получило название «внетелесный опыт», или ВТО.

Что представляет собой ВТО, точно не знает никто. Люди, пережившие это состояние, говорят, что им казалось, будто сознание буквально покинуло тело и парило поблизости, наблюдая сверху, или, воспарив сквозь крышу, навещало дальних родственников, или путешествовало по всей Земле.

Большинство людей, испытавших состояние ВТО, настойчиво утверждают, что такое переживание разительно



отличается от сновидений или грез наяву, а данные полученных в лабораторных условиях электроэнцефалограмм и другие физиологические параметры свидетельствуют об уникальности этого явления.

Согласно некоторым сообщениям, «путешественники вне тела» могут воспринимать информацию об удаленных событиях и влиять на поведение людей или животных, находящихся на большом расстоянии.

Оккультисты и мистики утверждают, что ВТО свидетельствует о существовании «души», неподвластной смерти тела.

Психологи, придерживающиеся устоявшихся представлений, относят ВТО к галлюцинациям, впрочем, исполненным живой красоты, которые могут появляться при расслаблении, усталости или стрессе.

Несмотря на то что никто доподлинно не знает природу ВТО, о нем в той или иной форме сообщалось на протяжении истории человечества. Исследователи наших дней считают ВТО одним из самых таинственных и захватывающих явлений в области исследования сознания.

Желающие отправиться в путешествие вне тела повысят самоосознание и расширят границы восприятия, исследуя мир мышления и чувств, дотоле совершенно неведомый.

Возможно, по этой причине распространено мнение, что ВТО является признаком высокого духовного развития и доступен только посвященным в мистические верования, придерживающимся особой диеты или с утра до вечера монотонно повторяющим мантры в монастыре. Ничего подобного. Пережить ВТО может фактически каждый человек.



Программа Свободного Полета — простой, тридцатидневный курс занятий, изложенный в данном руководстве, поведает всем желающим, как овладеть этим переживанием. Основанная на результатах исследований, проведенных в течение девятнадцати лет в Дьюкском университете, Институте экспериментальной психологии в Лос-Анжелесе и в других исследовательских центрах, Программа Свободного Полета научит испытывать состояние опыта внетелесного восприятия, не погружаясь в таинства мистических верований и не приобщаясь к наркотикам.

Разумеется, никто не может гарантировать с абсолютной уверенностью, что вам удастся пережить ВТО. Но если следовать нашим указаниям, то весьма вероятно, что состояние опыта внетелесного восприятия позволит вам повысить творческие способности и результативность обучения, улучшить взаимоотношения с другими людьми, усилить физические данные и приобрести новое чувство свободы, какими бы ни были обстоятельства вашей повседневной жизни.

Действительно, при правильном использовании эти простые упражнения помогут вам отправиться в поистине поразительные приключения — в уединении собственного дома!

Первая неделя посвящена совершенствованию психологических навыков, необходимых для успешного переживания опыта внетелесного восприятия.

Вначале следует научиться обращать больше внимания на чувства, более тонко взаимодействуя с собственным телом и едва уловимыми оттенками окружающего мира.

Вы освоите имеющий решающее значение навык, называемый *алертное расслабление*, позволяющий достичь состо-



яния глубокого расслабления мышц тела при сохранении чуткой восприимчивости сознания.

Упражнения Второй Недели, выполняемые в состоянии восприимчивости в расслаблении, позволят создавать все более ясные и детальные мысленные образы далеких мест. По мере совершенствования способности вызывать яркие образы, неожиданно возникает чувство парения над землей, достигающее ощущения полета вне тела.

Упражнения Третьей Недели призваны научить навыкам вызывания состояния ВТО с партнером или во время погружения в сон.

На Четвертой Неделе Программы Свободного Полета вы узнаете, как преодолеть любое оставшееся подсознательное сопротивление опыту внетелесного восприятия. Совершенствуя на протяжении первых трех недель навыки, вы научитесь вызывать по желанию все более характерные и яркие переживания ВТО.

Опыт свидетельствует, что лучший способ овладения ВТО — поэтапный: дайте себе время сосредоточиться на каждом упражнении и не торопите события.

Хотя программа и рассчитана на выполнение в течение тридцати дней, не чувствуйте себя связанными этим условием: при необходимости потратьте на завершение программы больше времени. Не стесняйтесь приспособить нашу тридцатидневную методику к своим потребностям и ритму.

Однако мы не советуем заканчивать выполнение программы менее чем за тридцать дней или пытаться втиснуть все многообразие упражнений одной недели в выходные дни.



Хотя многие упражнения по замыслу достаточно просты, их влияние может быть огромным. В итоге вы обретете больший контроль над мысленными полетами, постепенно развивая свои способности, что позволит привыкнуть к ним. Кроме того, поскольку ВТО свойственно отражать текущее настроение, то гармоничность ослабит негативные проявления и увеличит радость переживания Свободного Полета.

Отрицательной эмоцией, о которой нередко сообщают путешествующие в состоянии ВТО, является страх — боязнь, «покинув» тело, «не вернуться в него». Такое опасение проистекает из представления, что опыты внетелесного восприятия прежде всего предполагают «выход из тела».

И хотя многое о ВТО и природе сознания еще только предстоит узнать, научные исследования никогда не подтверждали правильность этого представления. Мы действительно не считаем, что опыты внетелесного восприятия являются проявлениями внешних сил, способных овладеть и повелевать вами. Наоборот, мы предпочитаем рассматривать ВТО как состояния восприятия, которые можно вызывать и поддерживать по собственной воле. Во время ВТО вы не будете беспомощны, пока не поверите в обратное, порождая таким образом чувство собственного бессилия.

Советуем рассматривать предстоящие упражнения как методы исследования необъятных внутренних сфер, наделяющие вдохновением, познанием и прозрением, неведомыми прежде. Подобно многим людям, испытавшим опыт внетелесного восприятия, вы в конце концов приобретете больший контроль над этим состоянием, чем над многими событиями повседневной жизни.



Помните, что почувствовав неудобство или страх во время выполнения упражнений, вы можете немедленно вернуться в бодрствующее состояние, просто вспомнив ощущения, свойственные этому состоянию и восприятию своего тела. В случае возникновения сомнений относительно способности контролировать состояние ВТО или выполняя любое упражнение по Программе Свободного Полета, не испытывая тревоги, рекомендуем перед продолжением занятий проконсультироваться у терапевта.

Чтобы обеспечить наиболее приятные переживания, выберите место для упражнений, где вы чувствуете себя в безопасности и не испытываете посторонних помех.

Мы советуем сесть в мягкое кресло или кресло с откидной спинкой, в котором можно расслабиться, но не настолько, чтобы просто заснуть.

Ослабьте застежки на одежде или ювелирных украшениях, если они стесняют вас. Глубоко подышите перед практическим занятием, отведя несколько минут на обретение спокойствия. Затем обязательно спокойно настройтесь и позвольте себе испытать только те переживания, которыми вы сможете легко управлять.

Чем глубже расслабление мышц тела и умственной активности, ведущее к изменению восприятия при выполнении упражнений Свободного Полета, тем скорее вы испытаете ВТО. Не пытайтесь форсировать процесс. Наиболее впечатляющие опыты внетелесного восприятия часто обладают удивительным свойством: они происходят неожиданно в моменты, когда внимание устремлено совершенно в другое место.



Программа Свободного Полета призвана создать психологическую установку, способствующую возникновению этих поразительных переживаний. Любая попытка форсировать это переживание в стремлении достичь «запрограммированного эффекта», способна непосредственно повлиять на сам процесс.

Поймите, что состояния ВТО могут возникнуть спонтанно в любой момент выполнения Программы Свободного Полета. Свободный Полет не является последовательным процессом, в котором цель достигается, либо не достигается, на последнем этапе упражнений. Скорее, программа рассчитана на углубление взаимодействия с каждым участником.

И помогая создать соответствующие внутренние условия переживания ВТО, она позволяет процессу развиваться, но точный «график» возникновения состояния опыта внетелесного восприятия зависит от вас. Это означает, что ВТО у одних, возможно, начнутся немедленно; у других — позже в процессе выполнения программы, а у всех остальных — после ее завершения.

Программа Свободного Полета была разработана для самосовершенствования. По мере накопления опыта, состояния ВТО, возможно, начнут возникать у вас в разной обстановке — на покрытом травой склоне холма, обращенного к Тихому океану, или на крыше высотного здания в центре города. Возможно, вам удастся вызывать переживания опыта внетелесного восприятия различных типов, слушая разные музыкальные произведения или выбирая другое место назначения для путешествий вне тела в разные дни. Наконец,



позволив ВТО возникать из глубин подсознания, вы обнаружите многообразие скрытых желаний и возможностей.

В процессе выполнения какого-то упражнения состояние ВТО может и не возникнуть. Но систематическое овладение Программой Свободного Полета в целом обязательно резко увеличит количество и повысит качество опыта внетелесного восприятия.

Счастливого пути!



Неделя Первая



П о г о т о в к а



- День 1
Зазеркалье
- День 2
Измененные состояния
- День 3
Симфония звуков
- День 4
В царстве запахов
- День 5
Луврский метод
- День 6
Обратный билет
- День 7
Земная твердь



Неделя Первая

Подготовка

Переживание ВТО вовсе не подразумевает отделение от тела или разрыв связей с повседневной реальностью. Скорее, это переживание поможет изучить взаимосвязи с телом и повседневной реальностью гораздо глубже, чем можно вообразить. В самом деле, чем более расслабленно и спокойно вы воспринимаете тело и окружающую обстановку, тем легче вызвать переживания выхода из тела по желанию.

Поэтому Программа Свободного Полета начинается с упражнения для более глубокого осознания психологической взаимосвязи с телом. К тому же, в течение недели внимательно понаблюдайте за внешним миром, нащупывая более глубокие и более чувственные связи с окружающей средой.

По мере овладения упражнениями Первой Недели сформируется гораздо более осозанный контроль над телом и внешним сенсорным информационным потоком, воздействующим на него.



Необходимо научиться мастерски мысленно перемещать фокус внимания с внутренней сферы во внешнюю и обратно.

В заключение, на протяжении Первой Недели продолжится овладение погружением в измененное состояние, известное как *алертное расслабление*, в котором человек испытывает глубокое расслабление мышц тела, тогда как разум сохраняет тонкую восприимчивость. Поскольку методика *алертного расслабления* ведет к появлению ощущения «исчезновения» уровня восприятия сознанием, она может без преувеличения вызвать ощущение их разъединения.

День Первый Зазеркалье

Это упражнение поможет переосмыслить отношение к телу, позволив добиться более глубокого проникновения в понимание взаимосвязи психического и физического «Я».

Начните упражнение, встав обнаженным в полный рост перед зеркалом и включив свет позади себя. Рассматривайте тело с головы до пят и обратно. Изучая себя, подумайте, насколько хорошо и полно вы знакомы со своим телом и чем отличается отношение к своему телу от восприятия тел окружающих вас людей.

Отметьте любые шрамы или иные характерные или необычные особенности, свойственные только вашему телу. Как вы узнаете свое тело на фотографии среди множества людей? Воспринимаете ли запах, который связываете со своим телом? Какой вкус ощущается во рту в данный момент?



Что изменилось в вашем теле или оставалось неизменным с годами?

Что вам нравится в теле? Что бы хотелось в нем изменить?

Стоя перед зеркалом, закройте глаза и медленно сделайте глубокий вдох.

Вспомните свой образ, отраженный в зеркале.

Еще раз глубоко вдохните и, выдыхая, откройте глаза и взгляните на свое отражение.

Сделайте глубокий вдох, затем закройте глаза и снова припомните, как выглядело ваше отражение в зеркале.

Медленно выдохните, откройте глаза и взгляните в зеркало.

Отметьте, каким образом ощущение себя и реальности неуловимо меняется, когда вы направляете внимание вовне, на отражение, затем внутрь, на мысленный образ своего тела.

Исходное упражнение не должно занять более двадцати-тридцати минут.

Указание к полету! — Прежде чем перейти к следующему упражнению, сделайте тридцатиминутный перерыв. Оденьтесь и прогуляйтесь по кварталу или выполните несколько коротких дел, что поможет вернуться в повседневную реальность.

Обратите особое внимание на движения и ощущения в теле по мере выполнения домашних поручений.

Заметьте, насколько легко, фактически бессознательно, приходят в движение части тела, повинаясь вашему намерению.



Почувствуйте, как тело реагирует на мысли в потоке сознания во время ходьбы, поднятия вещей или управления автомобилем.

После перерыва сядьте в удобное кресло, которое позволяет растянуться, и расслабьтесь с открытыми глазами. Глубоко вздохните и спокойно отметьте, как воспринимает тело расслабление в кресле.

Обратите внимание на ощущения в мышцах и разницу между тем, как чувствовало себя тело недавно во время активности, и тем, как чувствует себя теперь в начальной фазе расслабления. Ощущается ли биение сердца в центре грудной клетки.

Отметьте замедление пульсации сердца по мере достижения все более глубокого расслабления.

Обратите внимание на дыхание. Заметьте, как замедляется дыхание.

Пошевелите пальцами рук и ног.

Сопоставьте ощущения в глубоких скелетных мышцах с ощущениями на поверхности кожи.

Посидите тихо с открытыми глазами минут десять-пятнадцать и представьте, что вместо ощущения реальности, как обычно, посредством органов чувств, вы постигаете мир как бы изнутри тела. Вообразите, например, что глаза — прозрачные иллюминаторы, через которые сознание обзревает мир.

Затем почувствуйте себя упругим комком внутри тела. Представьте, что становитесь все меньше и меньше, пока не почувствуете тело, словно резиновый костюм, свободно повисший вокруг вашего сознания.



В заключение, если не возникает тревожное чувство или неудобство при выполнении этого упражнения, медленно и глубоко вздохните и представьте себя постепенно возвращающимся к нормальным размерам.

Указание к полету! — Если даже вам и не терпится приступить сразу к следующему упражнению, мы рекомендуем сделать перерыв на ночь, что наилучшим образом позволит подсознанию полностью впитать сформировавшиеся образы.

Имейте в виду, что, продвигаясь по Программе Свободного Полета, желательно, целесообразно и полезно повторять это упражнение, равно как и другие, освоенные в предыдущие дни.

Например, описанное выше упражнение можно выполнять в различное время дня, просто расслабляясь и вызывая в памяти образы, возникавшие, когда вы впервые осваивали его.

Можно попробовать выполнить упражнение, когда вы ожидаете полета в аэропорту, сидите в зале ожидания или во время поездки в метро.

Регулярное повторение упражнений Свободного Полета — верный способ усиления их воздействия, при условии, что в остальном вы занимаетесь обычной повседневной деятельностью и продолжаете выполнять остальную часть Программы Свободного Полета.



День Второй Измененные состояния

Вы подготовились к овладению навыком *алертного расслабления*, который исследователи стресса и спортивные психологи давно считают полезным для ослабления напряжения и повышения сосредоточенности. Этот метод имеет решающее значение для достижения успеха при выполнении Программы Свободного Полета.

Как уже упоминалось, состояние *алертного расслабления* позволяет телу глубоко расслабиться, тогда как сознание сохраняет тонкую восприимчивость. При достижении очень глубокого расслабления кажется, что ощущение тела отступает на задний план, в то время как внимание в основном открыто для восприятия внешнего мира.

Следовательно, научившись сохранять очень тонкую восприимчивость в состоянии глубокого расслабления мышц, можно развить способность фокусировать восприятие на удаленных местах, чувствуя себя не слишком ограниченными размерами тела или физическим состоянием.

Для начала сядьте в удобное кресло, напрягите мышцы и сделайте глубокий вдох. Затем представьте, как теплые потоки психической энергии очень медленно струятся вверх по телу.

Продолжайте очень медленно, позволяя каждой группе мышц полностью расслабиться, прежде чем направить воображаемые потоки энергии к следующему участку тела.



Почувствуйте, как согреваются и расслабляются мышцы стоп, когда вы представляете энергию, струящуюся по ним. Представляйте, как потоки постепенно продолжают течь вверх через икры в бедра, по бокам и ягодицам в нижнюю часть спины и живота.

Ощутите, как мышцы ног становятся отяжелевшими, теплыми и расслабленными, утопая в кресле под вами.

Почувствовав, что ноги достигли глубокого расслабления, представьте, что потоки энергии струятся по часовой стрелке вокруг живота, а затем вверх вдоль позвоночника и по передней части тела в грудную клетку и к плечам.

Почувствуйте, как мышцы желудка и нижней части спины полностью освобождаются от натянутости или напряжения, когда энергия струится по ним.

Когда в нижней половине тела ощутится глубокое расслабление, представьте, что потоки энергии текут вверх по ребрам и плечам, согревая и снимая напряжение в верхней части тела, оставляя спину и грудь полностью согретыми и свободными от малейшего давления или напряжения. Вообразите, что потоки поворачивают обратно, устремляясь вниз по рукам и кончикам пальцев, кружась вихрями в пальцах и ладонях, а затем еще раз поднимаются вверх, в обратном направлении по рукам и шее к макушке.

А теперь ощутите, как постепенно согреваются и освобождаются от напряжения мышцы шеи и лица, по мере того как воображаемые потоки энергии пронизывают их. Затем вообразите, что потоки выходят через макушку, оставляя во всем теле ощущение уютного тепла, тяжести и расслабленности.



Позвольте телу утонуть в кресле под вами. Выполняя упражнение, вы, возможно, заметите, что кто-то внутри вас становится более легким, в то время как тело — все более и более тяжелым. Может даже возникнуть легкое ощущение парения над собственным телом.

Заметив подобные ощущения, не анализируйте их и не пытайтесь воздействовать на них, просто позвольте им развиваться.

Помните, ключ к успеху заключается в навыке вхождения в состояние глубокого физического расслабления при сохранении тонкой восприимчивости сознания.

Если при выполнении упражнения вам покажется, что вы засыпаете, — не беспокойтесь. В момент пробуждения и осознания того, что произошло, просто продолжите выполнять упражнение, не шевельнувшись, с того места, где «отключились». В этот момент, вероятно, уже наступило довольно расслабленное состояние, так что самым верным будет продолжить еще более глубоко расслабляться, не погружаясь в сон.

Для поддержания состояния чуткой восприимчивости целесообразно представлять струящиеся по телу теплые потоки энергии в разнообразии цветов и структур. Может быть, окажется также полезным практиковаться в упражнении только отдохнувшими физически и эмоционально и способными легко оставаться бодрствующими на протяжении всего упражнения.

Достигнув глубокого расслабления, характеризующегося состоянием тонкой восприимчивости сознания, попытайтесь сохранить его в течение пятнадцати-тридцати минут.



У большинства людей состояние *алертного расслабления* завершится непроизвольно в этих временных пределах. Однако, если пребывание в таком измененном состоянии на Второй День продлится более тридцати минут, мы советуем намеренно вывести себя из него.

(Разумеется, почувствовав неожиданно спонтанный выход из тела в любой момент выполнения упражнения на *алертное расслабление*, насладитесь этим переживанием, не тревожась о времени.)

Есть два основных способа прерывания состояния *алертного расслабления*: первый заключается в снижении восприимчивости, а второй — в уменьшении расслабленности.

Снижение восприимчивости попросту означает позволить себе погрузиться в сон.

Такой подход имеет свои преимущества: посвятив более девятнадцати лет исследованиям в этой области, мы обнаружили, что люди нередко переживают спонтанный выход из тела в состоянии сна, если регулярно занимаются упражнением на достижение *алертной расслабленности*.

Чтобы выйти из состояния *алертного расслабления* без засыпания, мы советуем пошевелить пальцами рук и ног, медленно напрячь мышцы, затем выпрямиться и оглянуться вокруг.

Дотроньтесь до подлокотников кресла, устанавливая прочный контакт с реальностью бодрствования, прежде чем встать и походить.

Подвигайте руками и ногами и ощутите плотность своего тела.

Такие действия, возможно, покажутся вам нарочитыми, ведь можно просто встать после расслабления в кресле, но,



фактически, этот способ хорошо подготавливает к последующему спокойному и постепенному возвращению и вхождению в ординарную реальность бодрствующего сознания.

Мы советуем в оставшиеся дни тридцатидневной Программы Свободного Полета практиковаться в этом упражнении по крайней мере раз в день.

К тому же, чтобы овладеть техникой *алертного расслабления* быстрее и полнее, рекомендуется, по крайней мере вначале, попросить своего друга зачитывать медленно и спокойно вслух приведенные выше указания для расслабления мышц тела. Запишите указания на магнитофон, что позволит практиковаться в одиночестве после вводных занятий.

Приобретя опыт, вы, вероятно, сможете входить в это состояние все быстрее и быстрее, не нуждаясь в формальных указаниях. Продолжая совершенствовать технику *алертного расслабления*, вы, возможно, обнаружите, что сохранение тонкой восприимчивости при вхождении в состояние глубокого расслабления может вызвать ощущение, что «сознание» каким-то образом отделилось от тела. Это ощущение может оказаться самой тонкой и основополагающей формой переживания выхода из тела.

Указание к полету! — В течение последующих нескольких дней продолжите работу над навыком, называемым *сосредоточение на чувствах*. Метод, разработанный пионерами движения самосовершенствования потенциальных возможностей человека еще в 1960-е годы, поможет вам глубже познать все нюансы чувственного восприятия и сосредотачиваться на любом чувстве или на комбинации чувств.



Вы научитесь также фокусировать чувственное восприятие на конкретных аспектах окружающей обстановки. Применяемая на практике в сочетании с *алертным расслаблением* фокусировка чувств поможет вызвать переживание выхода из тела в бодрствующем состоянии. Ее также можно использовать для осуществления контроля над состоянием ВТО.

День Третий Симфония звуков

Третий день посвящен сосредоточению на слуховых ощущениях. Он начинается не со зрительного восприятия, так как внимание людей по большей части поглощено информацией, поступающей через зрение, и в результате нередко подавляются данные, поступающие через другие органы чувств.

Отработка упражнения не со зрением, а со слухом, весьма вероятно, не позволит зрительной информации подавить и сократить восприятие сигналов, поступающих от остальных органов чувств во время переживания ВТО.

Начните упражнение, удобно усевшись в оживленном и возбуждающем месте, например на лавочке, расположенной на открытой автостоянке в деловой части города, или в вестибюле музея, или в зале ожидания железнодорожного вокзала.

Глубоко вдохните и попытайтесь различить внутри себя удары сердца.

Затем прислушайтесь к звукам дыхания.



В заключение, продолжая чувствовать сердцебиение и дыхание, расширьте фокус внимания, воспринимая звуки в непосредственном окружении.

Выполняя упражнение, держите глаза открытыми, но старайтесь, по возможности, не смотреть на источники звуков.

Если вы чувствуете себя раскованно, начните расхаживать среди окружения и продолжайте обращать пристальное внимание на сердцебиение и дыхание, равно как и на звуки, раздающиеся вокруг.

Сосредоточиваясь на звуках, старайтесь не обращать внимания на ощущения, не относящиеся к слуховым, за исключением, разумеется, необходимых для безопасного передвижения, но все же старайтесь не смотреть в направлении звуков, которые слышите, без крайней необходимости.

Обратите внимание на звуковой спектр, окружающий вас. Отметьте определенные звуки, привлекающие непосредственное внимание, в то время как остальные постепенно затухают на заднем плане.

Сосредоточьтесь на ближайших звуках, а затем на отдаленных.

Сконцентрируйтесь на самых громких или наиболее резких звуках, а затем на более слабых и едва уловимых, обычно не замечаемых вами.

Повторяйте этот прием до тех пор, пока не сможете фокусировать внимание на любом конкретном звуке, намеренно «отключаясь» от непосредственного восприятия остальных звуков.



В заключение прислушайтесь к различным сочетаниям звуков и сразу ко всем звукам вокруг вас, не пропуская отдельных звуков.

Указание к полету! — Потратьте минимум один-два часа на упражнение слуховой фокусировки и, выполнив до конца, сделайте перерыв на несколько часов. Затем повторите и попрактикуйтесь в технике *алертного расслабления*, освоенной на Второй День.

День Четвертый В царстве запахов

Упражнение Четвертого Дня помогает обострить обоняние и вкус. Так как этот день необходимо начать с концентрации внимания на чувстве обоняния, то желательно в середине дня не завтракать второй раз и не обедать до завершения этой части упражнения.

(Съеденная пища иногда может повлиять на восприятие окружающих запахов; более того, восприятие во время выполнения второй части упражнения на обострение вкуса может значительно усиливаться, если ненадолго воздержаться от пищи.)

Так же как и для выполнения упражнения Третьего Дня на обострение слуха, начните со спокойного сидения в каком-нибудь любопытном месте, где царит оживленная атмосфера. Выбранное место должно отличаться от того, где вы тренировали слух, и располагаться в новой среде, богатой множеством интересных запахов.



Неплохим местом для подобных тренировок стал бы рынок под открытым небом, парк с аттракционами, магазин или слоновник в местном зоопарке.

Отыскав подходящее место, усадьтесь поудобнее, глубоко вдохните и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на информации, поступающей исключительно через обоняние.

Вначале сконцентрируйте внимание на знакомых запахах собственного тела. Пользуетесь ли вы постоянно духами или туалетной водой, или чем-то, что наделяет вас узнаваемым запахом? Возможно, обнаружится, что чувство обоняния у вас несколько притупилось под воздействием этого столь знакомого аромата. Брызнув на себя туалетной водой, вы вскоре перестанете ощущать ее аромат, хотя окружающие люди без труда улавливают этот запах.

Потрите ладонями те места одежды, где запах должен быть наиболее сильным, а затем поднесите руки к носу и глубоко вдохните. Понаблюдайте, как запах на какой-то момент становится сильнее, а затем снова постепенно исчезает.

Существуют ли какие-то другие привычные запахи, которые ассоциируются с вашим телом? Понюхайте, например, свою одежду и постарайтесь уловить аромат стирального средства, которым обычно пользуетесь. Если на вас надета куртка или пальто, отличается ли исходящий от них запах от надетых под ними рубашки или свитера?

Расстегните верхнюю пуговицу рубашки или оттяните воротник свитера и наклонитесь так, чтобы почувствовать запах своей кожи. Отличается ли запах под рубашкой от запаха снаружи?

Теперь сосредоточьтесь на непосредственном окружении. Не мешайте знакомым запахам собственного тела, пос-



тепно исчезая, отойти на задний план, тогда как их место мало-помалу начнут занимать другие окружающие вас ароматы.

Не закрывая глаз, не поворачивая головы и не меняя исходного положения, отметьте самые сильные запахи ближайшего окружения.

Почувствовав себя полностью готовым, начните двигаться вокруг какого-то конкретного места, выбранного для выполнения данного упражнения. Во время движения концентрируйте внимание на разнообразии окружающих запахов.

Пользуйтесь другими органами чувств, которые направят вас к более интересным запахам, причем не следует фокусировать внимание как раз на ближайших запахах. Напротив, попытайтесь сосредоточиться на разнообразных ароматах, ощущаемых на некотором расстоянии от вас.

Используйте собственный, привычный вам запах как некий ориентир для концентрации внимания вблизи, а затем последовательно переходите к более удаленным запахам, перемещая точку сосредоточения внимания все дальше и дальше.

Отмечайте, как некоторые запахи сразу возбуждают у вас явный интерес, тогда как другие, более тонкие, легко подавляются или, постепенно исчезая, отходят на задний план окружающей вас обстановки.

Указание к полету! — В течение как минимум от 30 минут до 1 часа концентрируйте внимание на чувстве обоняния. Затем сделайте перерыв на 15-20 минут и продолжайте в том же духе. Чтобы перерыв между первой и второй частями упражнения не длился более 20 минут, мы рекомендуем выполнять обе части упражнения в одном и том же месте.



Пришло время сосредоточиться на вкусовых ощущениях. Чтобы превратить свой обед в сплошное удовольствие, упражнение следует выполнять во время приема пищи. С этой целью мы рекомендуем пойти в ресторан, а не обедать или ужинать дома, так как в данном случае необходимо сосредоточиться на чувстве вкуса, а не на приготовлении различных блюд. Кроме того, не хотелось бы, чтобы блюда, приготовленные для еды, вы видели до выполнения упражнения.

(Однако если вы сочтете целесообразным, то можете выполнить упражнение дома, попросив кого-нибудь приготовить еду.)

Если же вы все-таки решите поехать вне дома, рекомендуется выбрать такое место, где можно испытать необычайно широкое разнообразие самых удивительных вкусовых ощущений, например, магазин национальных деликатесов или китайский или индийский ресторан.

Или же можно пойти в такие места, где находится целая сеть закусовых, предлагающих широкий ассортимент блюд, представляющих кухню разных народов.

Так или иначе, заказывайте блюда с целью испытать как можно большее разнообразие вкусовых ощущений, даже если придется почти все унести домой после предварительной дегустации, дабы избежать несварения желудка.

Мы также предлагаем включить в обед или ужин непробоованные ранее блюда, а также блюда, которые обычно не сочетаются друг с другом.

Одна из таких комбинаций, например, может включать жгучий перец, лаймовое концентрированное желе «Джелло», фаршированную рыбу, блинчики с овощами, пиццу,



копченую говядину с черным хлебом, гороховый суп, шоколадные батончики и копченые селедки.

Разумеется, не следует съедать то, что нарушает ограничения предписанной вам врачом диеты. Обязательно употребляйте достаточное количество воды, хлеба или крекеров для очищения вкуса между блюдами.

Когда блюда появятся на столе, осмотрите их и представьте вкус каждого из них. Сделайте глубокий вдох и, прежде чем приступить к еде, ощутите вкус во рту. Затем попробуйте что-нибудь сладкое, прополощите рот водой и отведайте что-нибудь соленое. Снова прополощите рот и попробуйте сначала что-то горячее и приправленное специями, а затем неострое и холодное.

Продолжайте в том же духе, пробуя одно блюдо за другим и очищая рот, позволяя вкусовым рецепторам языка восстановить вкусовое восприятие до следующего раздражения.

Для профилактики возможных недомоганий вследствие поедания разных блюд в довольно-таки странных сочетаниях, рекомендуется брать очень маленькие кусочки и не глотать все подряд.

Обязательно отмечайте вкус во рту, ощущаемый в различные моменты выполнения упражнения, а также подавление одних вкусовых ощущений другими.

Обращайте внимание и на соотношение вкуса и обоняния. Достаточно не съедать, а лишь попробовать отдельные блюда, издающие очень сильный аромат.

И хотя дегустирование причудливо сочетаемых блюд, на первый взгляд, может показаться весьма странным способом вызвать состояния ВТО, это упражнение фактически



помогает сосредоточиться на одном из наиболее важных восприятий органами чувств. Чувство вкуса, возможно, и не руководит вами в жизни столь же непосредственно, как зрение или слух, но все же в значительной степени влияет на взаимоотношения с организмом.

Отметьте, сколько времени вы ежедневно проводите за едой или в размышлениях о пище и насколько сильно удается сосредоточиться на чувстве вкуса непосредственно до, во время и после еды.

Обращайте внимание также и на то, как другие чувства на время подавляются чувством вкуса, особенно когда вы очень голодны.

Указание к полету! — Потратьте не менее часа на сосредоточение на вкусовых ощущениях. Затем сделайте перерыв и поупражняйтесь в *алертном расслаблении* не менее тридцати минут.

День Пятый Луврский метод

Луврским этот метод был назван писательницей Дарлин Мур, которая впервые воспользовалась им однажды днем, находясь во внутреннем дворе Луврского музея в Париже.

Ночью, лежа в постели в номере гостиницы на Левом берегу Парижа, она вдруг почувствовала, что отделяется от своего тела. Мгновением позже она ощутила себя в прямом смысле слова смотрящей с противоположного конца комнаты на свое тело, лежащее на кровати. Так она впервые испытала спонтанный выход из тела.



Этот случай познакомил Мур с чувственными переживаниями и позволил глубже познать не только слух, обоняние и вкус, но также зрение и осязание. Став более восприимчивой к ощущениям, связанным с телом, она раскрыла в своем подсознании возможность переживать ВТО.

Чтобы тренироваться по луврскому методу, потребуется партнер, который поможет вам выполнять упражнения. Начните с выбора места, изобилующего разнообразными формами, текстурами и звуками. Выберите место, отличное от тех, где выполнялись упражнения любой части Программы Свободного Полета или где вы находились по иному случаю.

Для этого упражнения вполне подойдут рыночная площадь, парк или пляж.

Держите глаза закрытыми на протяжении всего сеанса продолжительностью не менее двух часов.

(Мы рекомендуем надеть темные очки, чтобы меньше привлекать внимание окружающих.)

Выполняя упражнение, не следует разговаривать ни с партнером, ни с кем-либо еще. Вместо этого, партнер, легко прикасаясь к вам, должен благополучно провести вас по выбранной территории, последовательно предлагая несколько разных, не воспринимаемых зрением раздражителей, оказывающих возбуждающее воздействие на ваши органы чувств.

Встаньте вместе с партнером на одном конце выбранного участка.

Сделайте глубокий вдох и закройте глаза.



Сознательно сконцентрируйте внимание на звуке собственного дыхания, равно как и звуках окружающей обстановки.

Как и при выполнении упражнения на обострение слуха, постарайтесь различить в многообразии звучания отдельные звуки, которые перекрываются и смешиваются друг с другом.

(Обратите внимание на разницу в восприятии звуков с закрытыми глазами и тем, как воспринимались звуки при выполнении упражнения Третьего Дня, когда глаза были открыты.)

Несколько секунд погружайтесь в звучащие на разных уровнях звуки, а затем подайте партнеру знак, что готовы продолжать, легонько похлопав его по плечу.

В задачу партнера входит, во-первых, предоставить вам широкую гамму неожиданных и совершенно разнообразных впечатлений, воспринимаемых посредством органов чувств, и, во-вторых, благополучно провести вас по территории, где выполняется упражнение. Партнер может, к примеру, подвести вас к действующему фонтану и дать с ним ознакомиться, подставив ваши руки под его струи.

Прислушайтесь к шуму фонтана, медленно проведите руками по окаймляющему фонтан бордюру, а затем коснитесь ладонями поверхности воды.

Затем партнер может удивить вас тем, что даст испытать полностью противоположное ощущение, предложив, например, полную пригоршню ароматных сухих листьев, чтобы вы ощутили их благоухание и осторожно раскрошили своими руками.



Растирая листья в ладонях, прислушайтесь к издаваемому ими шороху, ощутите их текстуру, продолжая отмечать звуки своего дыхания. Обратите внимание на едва уловимое различие в аромате, исходящем от листьев, и ощущении, возникающем в ладонях до и после того, как вы искрошили их руками.

В ходе упражнения партнер должен стимулировать у вас все ощущения, не связанные со зрительным восприятием, уделяя особое внимание стимулированию тактильного осязания. Вам же необходимо изучать собственные физические ощущения, словно вы впервые в жизни столкнулись с происходящим.

Проявляйте любознательность и, пока партнер проводит вас по маршруту, максимально используйте слух, обоняние, осязание и вкус для получения информации о выбранном объекте.

Обращайте внимание, как ощущение самого себя и окружающей действительности слегка изменяется каждый раз, когда вы концентрируете внимание на новом ощущении или комбинации ощущений.

По истечении часа или полутора часов партнер должен предложить вам открыть глаза. Посидите в затененном месте, чтобы глаза привыкли к свету. Если вы носили темные очки, снимите их.

Глубоко вдохните, откройте глаза и отметьте, как в этот момент произойдет едва уловимое изменение осознания себя и окружающей обстановки. Подождите несколько минут, чтобы полностью адаптироваться и осмотреть непосредственное окружение.



Сосредоточьтесь на всем разнообразии зрительной информации, хлынувшей широким потоком и затопившей все чувства в момент открытия глаз.

Отметьте, каким образом быстрая концентрация внимания на зрительном восприятии изменяет характер реакции и интерпретации данных, поступающих через другие органы чувств.

Пусть партнер проведет вас по местам, где вы выполняли упражнения без зрительного восприятия, и покажет объекты, с которыми вы ознакомились ранее.

Сосредоточьтесь на сборе как можно большего объема зрительной информации, отмечая мельчайшие подробности и способ, создающий из разрозненных деталей зримое восприятие целостности. Обратите, например, внимание на жилки раскрошенных листьев и рябь на поверхности воды в фонтане.

Как и при выполнении предыдущей части упражнения, по мере зрительного ознакомления с окружающей обстановкой не надо разговаривать с партнером, — общайтесь с ним без слов.

Теперь сядьте в центре выбранной территории и сделайте глубокий вдох.

Обратите внимание на восприятие цвета. Какого цвета одежду вы выбрали сегодня? Какие цвета можно выделить в непосредственном окружении?

Перемещая взгляд все дальше и дальше, отмечайте, какие цвета попадают на глаза.

Посмотрев вдаль, отметьте, как окружающий мир словно сужается, постепенно сливаясь с горизонтом. Рассыпанные вблизи песчинки могут стать для вас важнее, чем гора,



удаленная на значительное расстояние, что полностью зависит от того, где именно вы концентрируете зрительное внимание.

Глубоко вдохните и, полностью мобилизовав все органы чувств, постарайтесь как можно полнее объять окружающую обстановку. Не подвергайте анализу ощущение от одного из органов восприятия, а позвольте нахлынувшим чувствам охватить все ваше существо.

Затем обратите внимание на различные сочетания ощущений. Сосредоточьтесь, например, на обонянии и слухе. Если вы находитесь на пляже, прислушайтесь к шуму волн, накатывающихся на песок, и вдохните сырость морского воздуха.

Сконцентрируйтесь на зрительных и вкусовых ощущениях. Мельком взгляните на причудливую игру света в волнах и ощутите вкус соленого воздуха.

Сосредоточьте внимание на осязании и слухе. Прислушайтесь к ближним и дальним звукам и одновременно ощутите прикосновение одежды к коже и песка под собой.

Указание к полету! — Завершив тренировку по луврскому методу, сделайте перерыв и проведите остаток дня в развлечениях или выполняя обычные деловые обязанности, не обращая более к Программе Свободного Полета. Так вы позволите себе объединить полученные за день впечатления, чрезмерно не переутомляясь.



День Шестой Обратный билет

День Шестой начинается с упражнения в *алертном расслаблении*, которым вы овладевали в течение этой недели.

Найдите удобное и не провоцирующее душевных волнений место, где, не опасаясь быть потревоженным, можно сесть и расслабиться. Закройте глаза, глубоко подышите и как можно медленнее пройдите через все стадии *алертного расслабления*. По мере углубления расслабления неизменно концентрируйте внимание на непосредственном окружении.

Почувствовав полное расслабление, вспомните свои прошлые ощущения, когда вы впервые стали овладевать луврским методом.

Представьте, что вы возвратились в то место, мысленно исследуйте и познавайте окружающую обстановку, физически находясь далеко в этот момент.

Прислушайтесь к звуку своего дыхания и представьте, что слушаете этот звук в том месте, где начинали упражнение в Пятый День.

Вообразите, что чувствуете под собой землю и легкое дуновение ветерка на своем лице. Позвольте воспоминаниям об этих звуках и ощущениях полностью воссоздаться в памяти.

Представьте зримо, что в *данный момент* вы реально опять находитесь в том удаленном месте, а не просто вспоминаете, что и как происходило *тогда*.



Восстановив ощущение, во всей полноте вообразите, что вы обходите и изучаете эту удаленную территорию.

Мысленно «посетите» места, где были вчера, когда партнер вел вас по выбранной территории. Вспомните услышанные звуки, вещи, которые осязали и обоняли, и насколько точно вы воспринимали мельчайшие детали окружающей среды.

Вспомните наиболее поразившее вас там впечатление и представьте, что снова испытываете то же чувство удивления.

Вообразите, что переживаете свое присутствие в том удаленном месте, не утерев способности чувственного восприятия, которым обладали, находясь там физически.

Обратите внимание, в одинаковой ли степени расширяются пределы воображаемого путешествия, когда вы сосредоточиваетесь на различных способах чувственного восприятия или разных особенностях удаленного окружения.

Совершая воображаемое путешествие, не пытайтесь «открыть глаза». Вместо этого вспомните зрительное впечатление, полученное во время физического присутствия в указанном месте, не мешая соответствующим воспоминаниям всплыть из глубин памяти, более того, продолжая воображаемое путешествие, постарайтесь «обойти» обширную территорию, попеременно концентрируя внимание на отдельных ее участках.

Заметьте, что для перехода из одного места в другое не потребуется в действительности преодолевать расстояние между ними. Вместо этого можно просто «исчезнуть» из одного места и возникнуть в другом. Это один из многих



примеров того, как состояние ВТО неподвластно законам повседневной реальности.

Выполняйте упражнение не менее часа, а затем, почувствовав желание завершить воображаемое путешествие, просто вспомните все образы и ощущения, которые связывают вас с собственным телом. Вспомните, как выглядело тело, когда вы рассматривали себя в зеркале, выполняя упражнение Первого Дня, и какие запахи оно источало, когда на той же неделе, но несколько позже, вы выполняли упражнения на сосредоточение на чувствах.

Вспомните, как вы осознавали собственное тело и непосредственное окружение всякий раз, когда овладевали *алертным расслаблением*.

Сделайте глубокий вдох и медленно пошевелите пальцами рук и ног, затем, потянувшись, напрягите мышцы, после чего сядьте прямо и осмотрите комнату.

Коснитесь своих рук и ручек кресла, почувствуйте основательность земной реальности, затем встаньте и пройдите по комнате.

Возможно, совершая воображаемое путешествие, вы обнаружите, что испытали ощущение парения в стороне от своего тела. Вместо того, чтобы пытаться установить, испытали ли вы реально состояние ВТО, вы, возможно, сочтете более полезным вновь пережить прежние ощущения.

Указания к полету! — По мере продвижения по курсу Программы Свободного Полета настоятельно советуем вам сохранять рациональность в отношении к окружающему миру, просто привычным образом придерживаясь обычного распорядка дня. Не отрывайтесь от действительности. Мы также рекомендуем ежед-



невно тренировать alertность в расслаблении, сочетая с техникой «обратного билета».

День Седьмой Земная твердь

Седьмой День следует начать с вызывания состояния *алертного расслабления*. Находясь в этом состоянии, не менее часа посвятите выполнению упражнения «обратный билет», которому научились в Шестой День.

Не забывайте концентрировать внимание на той территории, где впервые выполняли упражнение по луврскому методу.

Завершив воображаемое путешествие, потратьте не менее часа на выполнение тяжелой физической работы, что позволит восстановить усилия, затраченные на концентрацию внимания во время духовных переживаний, и привести себя в нормальное физическое состояние.

В зависимости от сложившейся ситуации и личных наклонностей вы можете пробежать трусцой, прогуляться, позаниматься гимнастикой, вымыть автомобиль или поиграть в баскетбол с соседями.

Почувствовав удовлетворение от физической зарядки, проведите время, наслаждаясь лучшим из того, что может предложить земная твердь. Пообщайтесь с другом или возлюбленным, с аппетитом вкушайте яств, поработайте на участке рядом с домом, съездите покататься за город или сходите в кино.



Представьте, что сегодня праздник и превратите его в нечто исключительное. Помните, вам есть что праздновать. Ведь вы завершили первую неделю Программы Свободного Полета!



НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ	
<i>Подготовка</i>	
День 1. Зазеркалье	День 2. Измененные состояния
<p>Изучите свое тело в зеркале. Испытайте всю гамму внутренних ощущений.</p> <p>Представьте свое сознание сжимающимся и расширяющимся внутри вас.</p>	<p>Сядьте в кресло.</p> <p>Представьте потоки энергии, струящиеся по телу.</p> <p>Глубоко расслабьте мышцы.</p> <p>Поддерживайте сознательное состояние тонкой восприимчивости.</p> <p>Войдите в измененное состояние <i>алертного расслабления</i>.</p> <p>Вернитесь в обычное состояние бодрствующего сознания.</p>



НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ	
Подготовка	
День 3. Симфония звуков	День 4. В царстве запахов
<p>Тихо посидите в оживленном месте. Прислушайтесь к внутренним звукам, таким, как биение сердца и дыхание.</p> <p>Сосредоточьтесь на звуках в окружающей вас среде.</p> <p>Походите, фокусируя свое внимание на звуках и игнорируя большинство других ощущений.</p> <p>Научитесь сосредотачиваться на конкретных звуках до полного исключения всех остальных.</p>	<p>Посидите спокойно в месте, изобилующем запахами.</p> <p>Вдохните запахи собственного тела.</p> <p>Сосредоточьтесь на ароматах окружающей среды. Походите, руководствуясь смесью ароматов.</p> <p>Пойдите в ресторан или закусочную на открытом воздухе или в помещении.</p> <p>Закажите блюда, дающие возможность испытать широкую гамму вкусовых ощущений.</p> <p>Попробуйте их все.</p>



НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ	
Подготовка	
День 5. Луврский метод	День 6. Обратный билет
<p>Отправляйтесь с приятелем в новое место с множеством предметов различной текстуры.</p> <p>С помощью приятеля исследуйте окружающую обстановку с закрытыми глазами в течение по крайней мере часа.</p> <p>Откройте глаза. Теперь исследуйте окружающую обстановку с открытыми глазами.</p>	<p>Вызовите измененное состояние <i>алертного расслабления</i>.</p> <p>Представьте себе место с обилием различных текстур, которое вы посетили в День 5. Мысленно побывайте в этом месте, заново переживая ощущения того дня.</p> <p>Попробуйте мысленно обойти эту территорию, концентрируясь на множестве конкретных деталей.</p> <p>Через час вернитесь в бодрствующее состояние сознания.</p>



НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Подготовка

День 7.

Земная твердь

Войдите в состояние alertного
расслабления.

Представьте себе место, которое посещали
в День 5.

Не менее часа занимайтесь напряженным
физическим трудом.

Развлекитесь немного.



**Неделя
Вторая**



В з л е т



-
- День 8
Вознестись над собой
- День 9
Точка зрения
- День 10
Ну вот мы и там!
- День 11
Прогулка за покупками
- День 12
Внутри и вне себя
- День 13
Незаконченное дело
- День 14
Иллюзия времени



Неделя Вторая

ВЗЛЕТ

Добро пожаловать во Вторую Неделю Программы Свободного Полета!

Упражнения Второй Недели — катапульта, выбрасывающая в беспредельные сферы ВТО. Эти упражнения, прежде всего, помогут занять новую психологическую позицию в отношении к своему телу и окружающему миру.

Особая важность этой способности заключается в возможности «смоделировать» наиболее значимый аспект подлинного внетелесного опыта: субъективное ощущение существования отдельно от физического тела.

В течение недели вы научитесь не только переключать внимание на удаленные места, но даже обращаться к прошлому и будущему. Постепенно оттачивая мастерство, можно развить сверхъестественное чувство мысленной ориентировки в полете, присущее всем практикам опыта внетелесного восприятия.

Кроме того, вы научитесь распознавать, какие методы вызывания ВТО более всего подходят *именно вам*.



Некоторые участники Программы могут обрести навык совершать свободный полет, зримо представляя сознание в некоторой точке в противоположном конце комнаты, тогда как другие легче переживают ВТО, воображая прошлое или будущее.

Итак, независимо от природных склонностей, в течение Второй Недели вы научитесь преодолевать сковывающие ограничения, что позволит переживать практически любой вид опыта внетелесного восприятия.

Упражнения Второй Недели помогут преодолеть все-ческие ограничения, разрушив главное препятствие на пути к ВТО: боязнь того, что, покинув тело, уже никогда не вернешься обратно. Ведь к концу Второй Недели курса Программы Свободного Полета вы узнаете, что ВТО не обязательно предполагает ощущение, что второе тело тем или иным образом отделяется или, подобно змеиной коже, «стягивается» с первого тела, а также не требует перелета из одного места в другое подобно душе, покидающей мертвое тело, и явления ВТО не похожи на стереотипные переживания, повторяющиеся друг друга. Отнюдь, в зависимости от желания, они по содержанию бывают или вполне земными, или поражающими воображение своей неожиданностью.

День Восьмой Вознестись над собой

Восьмой День посвящен развитию основного навыка: способности представлять сознание и тело пребывающим отдельно в двух местах. Упражнение обеспечит психологи-



ческую подготовку и в конечном итоге поможет усилием воли вызывать состояние опыта внетелесного восприятия.

Начинайте упражнение, лежа в удобном, тихом и спокойном месте. Войдите в состояние *алертного расслабления*.

Достигнув глубокого расслабления и сохраняя восприимчивость сознания, физически почувствуйте ощущение пребывания «внутри» собственного тела.

Обратите внимание, как и при выполнении упражнений Первой Недели, на ощущения, возникающие, когда вы «смотрите» сквозь закрытые веки, и способ, которым удастся сконцентрировать внимание, глядя на окружающий мир «изнутри» своей физической оболочки.

Вновь вообразите себя постепенно уменьшающимся в пределах собственного тела, а затем представьте, что сознание, расширяясь, заполняет целиком всю комнату.

И, наконец, вообразите, что вы возвращаетесь к нормальным размерам, а в заключение сделайте глубокий вдох.

Спокойно сосредоточьтесь на звуках и ощущениях, которые вы связываете с дыханием.

Оставаясь совершенно спокойным и делая выдох, представьте, что можно почувствовать, оказавшись на несколько сантиметров выше своей физической оболочки.

Вообразите, что вы одновременно парите над собственным телом и смотрите вверх «изнутри» собственного тела на свой парящий образ.

Дайте себе время полностью сформировать и закрепить эти представления в сознании.

Затем постепенно начните смещать фокус внимания назад и вперед между точками наблюдения «изнутри» тела и на высоте нескольких сантиметров над ним.



Продолжайте практиковаться до тех пор, пока не обретете способность без напряжения воображать парение над собой в течение нескольких минут. Овладев этим навыком, представьте свое бесплотное лицо смотрящим вниз на свое физическое лицо.

Постарайтесь концентрировать как можно меньше внимания на собственном теле и как можно больше на своём образе, парящем вверху. Создайте максимально полный и законченный образ до того, как — возможно, всего лишь на мгновение — зрительные, тактильные и слуховые ощущения при наблюдении в такой слегка измененной перспективе станут достаточно яркими, почти реальными.

Ощущение наблюдения за своим физическим телом из другого места, находящегося прямо над ним, представляет собой одну из основных и, согласно сообщениям, часто встречаемых форм переживания отделения от тела. Если вам удалось пережить подобное ощущение, мы рекомендуем начать постепенно переключать восприятие на привычные ощущения, которые ассоциируются с собственным телом.

Указание к полету! — Выполнив упражнение, сделайте перерыв на час, а затем повторите упражнение сначала, но на этот раз сохраняйте ощущение парения в течение десяти или пятнадцати минут. Позднее, лежа в постели в конце дня, вообразите парение над собственным телом с момента погружения в сон. На протяжении оставшейся части курса Программы Свободного Полета эта часть упражнения должна выполняться ежедневно при отходе ко сну.



День Девятый Точка зрения

Это упражнение следует выполнять в том же удобном и спокойном месте, где проходили занятия днем раньше.

Ложитесь и вызовите состояние *алертного расслабления*.

Почувствовав полное расслабление, сосредоточьтесь на звуках и внутренних ощущениях, связанных с дыханием, и опять попытайтесь воспринимать мир «изнутри» собственного тела.

На этот раз, не представляя себя парящим над своим телом, сконцентрируйте внимание на конкретном месте в противоположной части комнаты. Вообразите, что сознание отделяется от тела и перемещается к этой удаленной точке.

Представьте, что сознание, словно точка, плавает в другом конце комнаты, а вы смотрите на свое тело из этой новой, более удаленной точки наблюдения.

Подождите некоторое время, позволив восприятию полностью сформироваться в вашем воображении. Мысленно сосредоточьтесь на этом воображаемом состоянии, попытайтесь уловить мельчайшие детали ощущений, поступающих по пяти органам чувств.

По истечении нескольких минут переместите центр сосредоточения внимания в совершенно другое место вашего непосредственного окружения. Дайте возможность деталям нового места сформировать в воображении законченный образ, по мере постепенного размывания запечатленных в сознании образов прежней окружающей обстановки.



Сохраняйте состояние сосредоточенности на новом образе в течение нескольких минут, а затем постепенно переключите внимание обратно на свое тело.

Выполнив упражнение, потратьте определенное время на создание как можно более ярких и живых образов. Чем более детально и зримо «прорисованы» образы, тем более вероятно возникновение состояния ВТО.

Указание к полету! — После отработки упражнения сделайте перерыв на тридцать или более минут. Затем, если появится желание, повторите упражнение, продолжая фокусировать чувственное восприятие, все более удаляясь от своего тела. Последовательно повторите упражнение до трех раз. И помните, что, независимо от числа повторений упражнения, никогда не следует выполнять его в спешке.

День Десятый Ну вот мы и там!

Пережив спонтанно возникшее состояние выхода из тела, многие люди сообщают о впечатлении, будто посещали места, обладающие для них особой эмоциональной привлекательностью, например, давно и хорошо известные или менее знакомые места, наделенные символическим смыслом или связанные с событиями личной жизни.

Определяя и мысленно представляя наиболее значимые для вас места событий, можно обрести способность вызывать переживания ВТО.



Указание к полету! — Сегодня предстоит выполнить наиболее сложное упражнение из всех, относящихся к свободному полету.

Мы рекомендуем, прежде чем приступить к его выполнению, два или три раза прочесть указания.

Если во время тренировки вы пропустите один или два этапа, не волнуйтесь. Общий эффект от выполнения большинства этапов явится мощным средством достижения состояния ВТО.

День Десятый начинайте с выбора места внутри помещения, наделенного для вас особым смыслом. Выбрав то, что нужно, отыщите другое удобное место на открытом воздухе в десяти-пятнадцати минутах ходьбы от первого.

Посетите второе место на открытом воздухе и встаньте там, закрыв глаза.

Стоя, сделайте глубокий вдох и представьте себя лежащим в удобном кресле, в котором выполняли упражнения Первой Недели на расслабление.

Медленно откройте глаза и вообразите, что все воспринимаемое вами физически, — часть внетелесного опыта, переживаемого с особой яркостью. Сделайте глубокий вдох, осмотрите непосредственное окружение и как можно полнее впитайте впечатления от мира вокруг вас.

Продолжая чувственно запечатлевать окружающий мир, отправляйтесь медленным шагом в направлении выбранного в помещении места.

Помните, что вы все еще словно находитесь в состоянии ВТО. Поэтому избегайте всяческих контактов с людьми, за исключением крайней необходимости. В этом вам, возможно, поможет представление себя «призраком».



Придя в намеченное место, продолжайте воображать себя в состоянии ВТО.

Это означает, что необходимо принять роль наблюдателя. Если вы, например, посетите свой офис в середине ночи, вовсе не нужно просматривать бумаги или воспользоваться возможностью наверстать упущенное в работе.

Если же в разгар дня вы очутитесь в своей спальне, явно будет не совсем уместно заняться уборкой комнаты или застилать постель, оставленную утром с ворохом скомканных простынь и одеял.

Вместо этого сохраняйте ощущение объективной отстраненности от окружающей обстановки, будто осматриваете музей, занимающий важное место в вашей жизни. Представьте, что вы попали туда впервые.

Что поведают вам мельчайшие подробности об эмоциональной атмосфере этого места?

Какие люди живут или работают там?

Какой была бы их реакция на ваше «призрачное» присутствие в этот момент?

Сделайте глубокий вдох и тщательнее обследуйте место, где находитесь.

Чем отличается это место в «нерабочее время» вашего «призрачного» присутствия?

Вообразите, как бы вы чувствовали себя в состоянии выхода из тела, «посетив» это место в разгар рабочего дня.

Затем вновь сосредоточьтесь на различии между обычными впечатлениями от окружающей обстановки и ощущениями, которые вы испытываете именно теперь, во время воображаемого ВТО.



Проведя от пятнадцати до двадцати минут внутри помещения, вернитесь на второе место на открытом воздухе, где начинали упражнение. И вновь, продолжая концентрировать внимание на окружающей обстановке, избегайте любых контактов с людьми.

Сделайте глубокий вдох, на мгновение закройте глаза и представьте, что вы дома в удобном кресле. Затем откройте глаза и как можно быстрее вернитесь домой.

Сразу после прихода домой, не разговаривая с домочадцами и не отвлекаясь на посторонние дела, снимите обувь и сядьте в кресло, в котором выполняли упражнение на *алертное расслабление* в течение Первой Недели.

Постепенно войдите в состояние *алертного расслабления*, концентрируя внимание на месте на открытом воздухе, из которого только что вернулись.

Вызовите в памяти наиболее яркие воспоминания об ощущениях, которые вы испытали, стоя там с закрытыми глазами и воображая, что сидите дома в кресле.

Сделайте глубокий вдох и представьте, что вернулись в выбранное место в помещении.

Вспомните, что вы испытывали, запечатлевая подробности этого столь знакомого места?

Позвольте себе полностью погрузиться в воспоминания, а затем глубоко вздохните и вообразите, что вернулись в место под открытым небом.

Теперь вспомните, что вы ощущали, когда стояли на воздухе, впитывая впечатления, чувственного воспринимая окружающий мир и воображая, что ваше тело вернулось домой в кресло.



Настал момент выхода из состояния *алертного расслабления*.

Сделайте глубокий вдох, медленно пошевелите пальцами рук и ног и откройте глаза. Прежде чем встать и пройтись по комнате, ощутите физическую материальность своего тела и ручек кресла.

Указание к полету! — Выполнив упражнение, сделайте перерыв как минимум на несколько часов.

Для «возвращения» в повседневную реальность займитесь привычными делами, например, посмотрев любимое телевизионное шоу, подольше погуляйте с собакой, закажите пиццу или сходите в кино.

Проделайте упражнение еще раз, используя в качестве промежуточного пункта для сосредоточения то же место на открытом воздухе, но выбрав для «визита» в состоянии ВТО место в другом помещении. Если, например, местом концентрации внимания в середине дня вы выбрали свою спальню, то эмоциональный фокус второго этапа ранним или поздним вечером можно поместить в свой офис.

Указание к полету! — Если окажется, что выполнение упражнений ведет к полной дезориентации, то имейте в виду, что подобный результат соответствует общей цели упражнения.

В идеальном случае, по мере овладения Программой и регулярного выполнения различных упражнений, разовьется способность концентрировать внимание на любом месте, не будучи чрезмерно ограниченным непосредственным физическим окружением.



День Одиннадцатый

Прогулка за покупками

Сделайте перерыв и отдохните от упражнений на пространственное сосредоточение, которыми вы овладевали последние три дня. Вместо этого в течение Одиннадцатого Дня учитесь концентрировать внимание не на определенных местах, а на отдельных предметах, привычных или незнакомых.

Начните с прогулки в универмаг или торговый центр, где вы прежде не бывали.

Цель первой части упражнения заключается в том, чтобы выбрать небольшой участок торгового зала и изучить выставленные на стенде образцы продаваемых товаров, ничего не покупая.

Как и в предыдущих упражнениях, ваши действия должны носить индивидуальный характер, а значит, все контакты с людьми необходимо свести к минимуму. Осматривая со всех сторон, держа в руках разные предметы, обратите внимание на степень отстраненности ваших впечатлений о вещах, когда вы не собираетесь их покупать.

Например, кофейник становится совсем другим, если вы не намерены приобрести его для своей кухни; а отвертка превращается в совершенно иную, если вы не собираетесь купить ее и воспользоваться дома.

В течение тридцати или сорока пяти минут занимайтесь переключением с места на место вещей, находясь в торговой секции.



Указание к полету! — Теперь сделайте двадцатиминутный перерыв. Выйдя на улицу, отправляйтесь куда-нибудь подкрепиться, а потом возвращайтесь в магазин или торговый центр.

Вернувшись в торговый зал, выберите для осмотра товаров другую секцию. На этот раз вашей целью станет покупка для уважаемого или любимого человека небольшого и недорогого подарка.

Обязательно отметьте изменения в эмоциональной реакции на окружающие предметы, которые могут послужить подарком для конкретного человека. Обратите внимание на то, какое изменение произойдет в вашем восприятии от подарка, выбранного окончательно для определенного человека.

Купив подарок и выйдя из магазина, освободите его от оберточной бумаги и внимательно осмотрите. Предмет может быть одним из тысяч ему подобных по форме и назначению, однако отныне он исполнен неким особым смыслом благодаря приданной ему эмоциональной значимости.

Принесите подарок домой и положите на видное место, что позволит определенное время смотреть на него, прежде чем вручить человеку, которому он предназначен.

Расположитесь в комнате напротив подарка, расслабьтесь и вспомните момент, когда впервые заметили этот предмет в магазине. На мгновение сосредоточьтесь исключительно на общей форме предмета и его назначении.

Затем переключите внимание на эмоциональную значимость предмета как подарка для человека, о котором вы заботитесь.



Продолжайте переключать эмоциональное сосредоточение на предмете попеременно в течение минимум пятнадцати минут.

Указание к полету! — Прежде чем приступить к следующей части упражнения, сделайте короткий перерыв.

После перерыва отправляйтесь исследовать собственный дом. Вначале сосредоточьтесь на воспоминаниях о том, каким был дом непосредственно перед тем, как вы въехали в него. Вспомните, каким пустым и чужим казался он и как преобразилось ваше отношение к нему после того, как вы заполнили дом привычными вещами.

Теперь осмотрите окружающие вас дома предметы. Отберите вещи, имеющие для вас особую значимость и вспомните момент, когда увидели их впервые. Затем припомните, что именно придало этим вещам особый смысл и как с течением времени они органично стали вашим окружением.

Обдумайте общее впечатление, возникающее у вас в отношении «всех» предметов вокруг. Каким образом вещи влияют на впечатление от домашней обстановки?

На следующем этапе упражнения войдите в состояние *алертного расслабления*.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на подарке, принесенном из магазина. Вообразите, что вы плаваете в воздухе перед подарком, где бы тот ни находился. Сконцентрируйте внимание на мельчайших деталях подарка: форме, назначении и эмоциональной значимости в вашей жизни.

Представьте, что превратившись в точку, вы можете с очень близкого расстояния рассматривать предмет, который, став слишком большим, неясно вырисовывается перед



вами. Затем вообразите, что приняли свои обычные размеры и наблюдаете предмет с некоторого расстояния.

Сделайте глубокий вдох и поразмышляйте о другом важном для вас лично предмете из домашней обстановки (не имеющем ничего общего с подарком.) Сосредоточьтесь на своих ощущениях в отношении этого предмета и на мельчайших деталях его формы, даже тех, которые обычно не замечаете.

Вообразите себя парящим в воздухе напротив давно знакомого предмета. Затем представьте, что вы приняли вид крошечной точки в пространстве, а этот предмет разросся до невероятных размеров и, наконец, что вы вновь вернулись к нормальным размерам.

Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните и сосредоточьтесь на ощущениях собственного тела.

В течение тридцати минут концентрируйте внимание на имеющихся дома различных эмоционально значимых предметах, следуя приведенным указаниям.

Указание к полету! — Отдыхайте остаток дня, посвятив себя деятельности, не имеющей отношения к Программе Свободного Полета. И прежде чем заснуть, прочитайте указания к первой части упражнений следующего дня, которую необходимо выполнить сразу же, как только вы проснетесь утром.

Позднее, тем же вечером, засыпая, вообразите, что сморите на свое тело, лежащее внизу.

Затем вспомните любые эмоционально значимые для вас предметы, включая купленный ранее подарок, и спокойно погружайтесь в сон.



День Двенадцатый

Внутри и вне себя

Следующим упражнением вы займетесь утром, еще оставаясь в постели.

Осознав, что пробуждаетесь от сна, не открывая глаза и не шевелясь, сосредоточьтесь на мысленном образе своего лица, обращенного к вам.

Не торопитесь и дайте образу лица полностью сформироваться в воображении. Затем глубоко вздохните и представьте один из эмоционально значимых предметов, на которых вы фокусировали внимание вчера.

Еще раз представьте, что вы парите в воздухе перед выбранным предметом.

Сосредоточьтесь на воспоминаниях о предмете и его непосредственном окружении; воскресите в памяти эстетические детали предмета и то, каким образом его назначение, возможно, выражено в мельчайших черточках формы.

Продолжайте видеть себя парящим близ предмета, размышляя о его месте в вашей жизни.

Снова глубоко вздохните и представьте пространство по соседству с вашим телом.

Позвольте значимому для вас предмету постепенно ускользнуть из области непосредственного восприятия и сосредоточьтесь на мысленном образе вашего лица, смотрящего на вас.



Как и в День Восьмой, вообразите, что плаваете в воздухе над постелью, глядя на лежащее внизу тело.

А теперь еще один глубокий вздох. Пошевелите пальцами рук и ног и откройте глаза. Почувствовав себя спокойно и удобно, приступайте к обычным утренним делам.

Указание к полету! — Остальную часть дня занимайтесь обычными делами. Если представится возможность, можете попрактиковаться в некоторых упражнениях Свободного Полета.

Позже вечером, когда ляжете в постель и начнете засыпать, сосредоточьте внимание на мысленном представлении своего лица, смотрящего на вас. Концентрируйтесь на мысленных образах значимых предметов в вашем доме.

Проснувшись на следующий день, повторите упражнение, которым занимались сегодня утром.

Указание к полету! — Освоив упражнения Двенадцатого дня, следует регулярно включать их в установившуюся утреннюю и вечернюю практику. Занимаясь, можно использовать любой предмет по желанию.



День Тринадцатый Незаконченное дело

День Тринадцатый Программы Свободного Полета предоставит еще одну возможность воспользоваться знакомыми предметами, чтобы вызвать ощущение выхода из тела.

В то время как в предыдущих упражнениях вы сосредоточивались на эмоционально значимых предметах, теперь предстоит направить внимание на предметы, кажущиеся незначительными, но которые, тем не менее, присутствуют в окружающей обстановке.

Для начала отметьте предметы, которые вы воспринимаете как нечто само собой разумеющееся дома и на рабочем месте. Не обязательно внимательно рассматривать каждый из этих предметов, если нет желания, но очень важно непосредственно осознать их присутствие, хотя бы на мгновение.

Неизбежно, в какой-то момент начальной стадии упражнения вы заметите, что некий привычный предмет почему-то кажется расположенным чуть-чуть не на месте. Возможно, таким предметом окажется, например, картина, криво висящая на стене вашего офиса, книга, занимающая странное положение на полке, или тюбик зубной пасты, который вы забыли убрать накануне. Когда внимание впервые задержится на предмете, вероятно, вы импульсивно захотите вернуть его в надлежащее положение или место.

Воспротивьтесь этому побуждению.



Не трогайте предмет, но задержитесь на несколько мгновений, чтобы отметить вызванные сдержанностью чувства, всколыхнувшиеся на глубоком, внутреннем уровне.

Представьте, какое положение «должен» занимать этот предмет и как он выглядел бы в надлежащем положении. Сосредоточьте внимание на том, что именно в положении предмета, вызывает чувство того, что он стоит «не на своем месте».

В продолжение дня обращайтесь мимоходом внимание на предмет, стоящий «не на своем месте». Для достижения лучших результатов не стоит намеренно «переставлять предметы на свои места», искусственно оправдывая занятия этим упражнением.

Благоприятная возможность почти наверняка представится позже: лежа в постели, собираясь заснуть, вспомните чувства, которые вы испытали, впервые заметив предмет, стоящий не на своем месте, испытайте легкую досаду от того, что не вернули предмет в правильное положение.

Не усиливайте эти ощущения, просто позвольте им проявляться естественно. Вообразите себя встающим среди ночи и придающим предмету надлежащее положение.

Научившись этому упражнению, занимайтесь им при любой возможности.

Время от времени обязательно отмечайте предметы, находящиеся чуть-чуть не на своем месте в повседневной обстановке. Не стремитесь сразу приводить их в порядок, а воспользуйтесь удобным случаем и позвольте подсознанию усердно поработать над незавершенным делом.



Мысль о необходимости завершить дело, возникшая во время засыпания, способна вызвать опыт внетелесного восприятия.

День Четырнадцатый Иллюзия времени

Вторая Неделя Программы Свободного Полета завершается упражнением для изменения восприятия времени.

Закройте глаза и войдите в состояние *алертного расслабления*.

Достигнув глубокого расслабления, вообразите себя занимающимся делами, запланированными на оставшуюся часть дня.

Не пробегайте наспех намеченную программу, а напротив, сосредоточивайтесь на определенных мысленных образах: именно на том, где вы будете, как будете себя чувствовать и что ощущать в различные моменты предстоящего дня; позвольте подробностям стать максимально яркими и живыми.

Мысленным взором проследите за всеми событиями именно в том порядке, как они произойдут. Попробуйте представить себе даже те детали, которые, возможно, не осознаются вами, когда события действительно происходят.

После предварительного мысленного просмотра запланированных на наступающий день действий глубоко вздохните и обратите внимание на ощущения в теле. Пошевелите



пальцами рук и ног, затем откройте глаза и принимайтесь за повседневные дела.

Продолжая заниматься дневными делами, вспомните образы, возникавшие у вас ранее, когда тело пребывало в состоянии глубокого расслабления.

Так как будущее, которое представлялось в воображении, сейчас свершается, можно притвориться, что ваше прошлое «Я» здесь, с вами, стоя у вас за спиной, наблюдает за вашими действиями.

Если обстоятельства позволят, сделайте передышку в разгаре деятельности и представьте, что парите в воздухе позади себя.

Спросите себя, действительно ли вы находитесь именно там, где, кажется, стоите в данный момент, или, может быть, все происходящее — лишь игра воображения.

Спросите себя, не испытываете ли вы ВТО?

Глубоко вздохните и представьте хотя бы на мгновение, что меняетесь местами со своим прошлым «Я».

Затем вернитесь в нынешнюю реальность, продолжив, как и прежде, заниматься текущими делами.

Можно продолжить упражнение дальше, представив, что ваши нынешнее и будущее «Я» могут буквально сосуществовать. Например, выходя утром из дома, представьте, что видите свое будущее «Я», проходящее мимо вас по улице.

В заключение глубоко вздохните и вообразите, что меняетесь местами со своим будущим «Я». Потом позвольте себе опять «слиться» с настоящим и продолжите заниматься делами.

Указание к полету! — Практикуйтесь в выполнении второй части упражнения в течение нескольких часов.



Затем сделайте перерыв на два-три часа и займитесь отвлекающей физической деятельностью. После достаточной физической нагрузки вкушите максимум удовольствия от радостей земной реальности личных связей, как в конце Первой Недели.

Вы только что завершили Вторую Неделю Программы Свободного Полета.



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ.

Отрыв.

День восьмой.
Вознести над собой.

Войдите в состояние *алертного*
расслабления.

Представьте, что ваше сознание сжимается
и расширяется в пределах физической
оболочки.

Представьте себя парящим над
собственным телом.

Переключайте внимание попеременно
между своим телом и точкой вверху.

Представьте себя парящим над телом в
течение нескольких минут, не
переутомляясь.

Прервитесь на час и повторите упражнение.

Засыпая в конце дня, представьте себя
парящим над своим телом.



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ.

Отрыв.

День девятый.
Точка зрения.

Войдите в состояние *алертного*
расслабления.

Представьте, что ваше сознание покидает
тело и пересекает комнату.

Опять переключите внимание на тело.

Засыпая вечером, вообразите себя парящим
над своим телом.



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ.

Отрыв.

День десятый.
Ну вот мы и там!

Выберите имеющее особое значение место в помещении.

Пойдите в удобное место на открытом воздухе по соседству.

Закройте глаза и представьте, что переживаете опыт внетелесного восприятия; а в разгар воображаемого ВТО представьте себя возвращающимся домой.

По-прежнему представляя, что переживаете состояние ВТО, пойдите в выбранное вами исполненное особого смысла место в помещении.

Понаблюдайте за местом в доме так, словно вы «призрак».

Вернитесь на место на открытом воздухе и, находясь там, представляйте себя дома.

Пойдите домой.

Войдите в состояние *алертного расслабления* и представьте себе, что снова находитесь в имеющем особое значение месте в доме.

Возвратитесь в состояние бодрствующего сознания.

Засыпая ночью, представьте себя парящим над своим телом.



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ.

Отрыв.

День одиннадцатый. Прогулка за покупками.

Пойдите в универмаг или торговый центр.

Осмотрите множество предметов.

Сделайте двадцатиминутный перерыв.

Вернитесь, чтобы рассмотреть товары в другой секции торгового зала.

Выберите и купите небольшой подарок для уважаемого или любимого вами человека.

Выйдя из магазина, рассмотрите покупку.

Сделайте короткий перерыв.

Исследуйте свой дом и эмоционально значимые предметы в нем.

Войдите в состояние *алертного расслабления*.

Представьте себя уменьшившимся в размерах и парящим перед кушленным подарком.

Представьте себя парящим перед одним из имеющих важное значение предметов в доме.

Представьте, что принимаете нормальные размеры, и вернитесь в состояние бодрствующего сознания.

Засыпая в конце дня, вспомните все предметы и представьте себя парящим над своим телом.



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ.

Отрыв.

День двенадцатый.
Внутри и вне себя.

Прежде чем встать с постели, представьте
свое лицо, смотрящее на вас сверху.

Представьте себя парящим перед одним из
предметов в доме.

Еще раз представьте свое лицо, затем
откройте глаза и вставайте.

Засыпая ночью, вспомните все предметы в
доме и представьте себя плавающим над
своим телом.



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ.

Отрыв.

День тринадцатый.
Незаконченное дело.

Перед тем как встать с постели, представьте
свое лицо, смотрящее на вас сверху. Потом
вставайте.

Отметьте предметы, которые вы часто
воспринимаете как нечто само собой
разумеющееся вокруг вас.

Отметьте какой-нибудь предмет, который
кажется криво висящим или находящимся
не на своем месте. Не приводите его в
порядок.

Ложась спать, представьте себя придающим
предмету надлежащее положение в
какой-нибудь момент в течение ночи. Затем
представьте свое лицо, плавающее над вами
и засыпайте.



Неделя Третья

Набор высоты

Упражнения Третьей Недели помогут вызывать состояние ВТО в различных обстоятельствах. Вы научитесь вызывать спонтанные переживания отделения от тела на грани засыпания или пробуждения, а также испытаете опыт внетелесного восприятия вместе с партнером. И наконец, вам откроется одна из наиболее возбуждающих возможностей программы: эротические внетелесные переживания, включая секс во время ВТО.

Прежде чем приступить к занятиям Третьей Недели, найдите несколько минут, чтобы обдумать то, на что похоже *состояние* опыта внетелесного восприятия.

Насколько то, чего вы ожидали от ВТО, повлияло на ваш собственный опыт в ходе занятий по Программе Свободного Полета?

Возможно ли, что испытывая ВТО раньше, вы даже не осознавали этого?

И, если даже имея свой собственный опыт, вы тем не менее стойко придерживаетесь распространенного взгляда,



что ВТО обязательно включает такие загадочные элементы, как серебряный шнур, астральное тело, развоплощенную душу или иные планы бытия, возможно, вы проглядели реальную суть опыта внетелесного восприятия.

Другими словами, ваши представления о состоянии ВТО должны опираться на реальный опыт без каких бы то ни было преувеличений.

Программа Свободного Полета, возможно, позволит вам испытать новые переживания, однако наилучший способ обрести такой опыт — просто следовать за потоком переживаний. Вы откроете значение таких переживаний *именно для себя*, познав их на собственном опыте, не затуманенным толкованиями, заимствованными из мистических верований, оккультизма или литературных источников.

Не сковывайте себя жесткими рамками ожиданий, и вы, возможно, испытаете собственный ВТО с присущими только вам совершенно новыми и уникальными особенностями.

По мере приближения к Третьей Неделе вы, возможно, зададитесь вопросом, а достигнут ли вами должный успех?

Если в какой-то момент занятий по Программе Свободного Полета вы испытали состояние выхода из тела, то подобный вопрос, без сомнения, отпадет сам собой. Если же испытать состояние ВТО вам пока не удалось, будьте уверены, что постоянно совершенствуетесь в овладении методикой, продолжая выполнять предлагаемые Программой упражнения.

Независимо от того, удалось вам в полной мере испытать состояние отделения от тела к началу Третьей Недели или нет, последующие упражнения в значительной степени повысят чувство уверенности в поиске и познании новых и



отличных от прежних психологических представлений, а также помогут максимально развить их до предела, за которым начинается сфера ВТО.

День Пятнадцатый

Ночные полеты

В Пятнадцатый День Программы Свободного Полета вы научитесь вызывать состояние ВТО в период медленного погружения в сон. Начинайте с посещения музея или любой выставки, способной всколыхнуть сильные чувства и положительные эмоции.

Можно выбрать хорошо знакомое место при условии, что ранее вы не выполняли там упражнения Свободного Полета. Для данного этапа идеально подошел бы Музей естественной истории, а также любой музей искусств, ботанический сад или планетарий.

Проведите не менее двух-трех часов, погрузившись в атмосферу выбранного места. Постарайтесь испытать максимум наслаждения. Забудьте обо всех волнениях и заботах — просто получайте удовольствие от выставки.

Купите несколько небольших сувениров или открыток, которые позднее напомнят о впечатлениях, полученных при осмотре выставки. Прежде чем лечь спать, положите эти предметы рядом со своей кроватью.

Следующую часть упражнения начинайте выполнять лежа в постели. Почувствовав, что засыпаете, освободите голову от потока мыслей и мимоходом дайте себе обещание в течение ночи войти в состояние ВТО.



Вы, например, можете мысленно повторять следующую фразу: «Я позволю себе испытать ВТО».

Только не говорите себе, что попытаетесь испытать ВТО, так как *пытаемся* мы сделать лишь те вещи, которые, как нам кажется, мы не способны совершить. Просто предоставьте сознанию выразить готовность воспринять идею испытать опыт внетелесного восприятия.

Дав себе такое обещание, освободите сознание от иных мыслей, а затем перестаньте думать и об этом.

Смотрите на все просто и не теряйте уверенности. Сосредоточьтесь на достижении состояния ВТО однажды в будущем, а уж подсознание пусть само решит, когда такой момент окажется наиболее подходящим — сегодня ночью или в другое время, когда внутреннее «Я» почувствует готовность пережить подобное состояние.

Проделав все это, позвольте мыслям обратиться к приятным воспоминаниям о времени, проведенном днем на выставке.

В зависимости от личных наклонностей, занятия по данному методу могут привести к разнообразным переживаниям спонтанного ВТО. Вы можете, например, вдруг почувствовать, будто ночью проснулись, встали из постели и, оглянувшись, увидели свое тело, лежащее в постели.

Или, возможно, вы осознаете, что видите необыкновенно яркий сон, который постепенно или мгновенно преобразуется в ВТО. Если вы предрасположены к ярким осознанным сновидениям, когда, заснув, понимаете, что спите и видите сон, то попытайтесь разнообразить упражнение, дав себе обещание однажды во время осознанного сновидения пережить состояние внетелесного восприятия.



По желанию можно, засыпая, обещать себе мысленно «вернуться» на выставку, которую осматривали днем.

Упражнение «ночного полета», когда вы научитесь его выполнять, станет обязательной частью разнообразных состояний ВТО. Каждый вечер перед отходом ко сну обещайте себе испытать опыт внетелесного восприятия. Делайте это всякий раз, проснувшись — хотя бы на мгновение — среди ночи.

Методика настолько проста, что позволяет практиковать *алертное расслабление* в сочетании с любым методом вызывания ярких образов, изученным за последние две недели.

Указание к полету! — Прежде чем заснуть, обязательно прочитайте указания к Дню Шестнадцатому.

День Шестнадцатый

А дома все же лучше

Обещание себе испытать ВТО во время погружения в сон может оказаться особенно эффективным в сочетании с дополнительными психологическими упражнениями.

Проснувшись утром и лежа в постели, первым делом приступайте к следующему упражнению. Почувствовав, что пробуждаетесь, продолжайте лежать в постели, не открывая глаз и не двигаясь.

(Если обычно вы просыпаетесь по будильнику или от лая соседской собаки, советуем проявить большее искусство в приготовлениях к пробуждению в это утро, например, воспользоваться радиочасами, которые будят мелодичными звуками тихой музыки.)



Пробуждаясь, несколько минут попытайтесь ощутить под собой постель; обратите внимание на характерные для утренних часов звуки и запахи в вашей спальне.

Ощутите спокойную эмоциональную атмосферу, которая напоминает, что вы проснулись в привычном окружении.

Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

В течение нескольких минут осматривайте комнату, а затем вставайте и приступайте к повседневным делам.

Для выполнения следующей части упражнения необходимо выбрать для сна необычное место: вполне подойдут диван в гостиной, ванна или пол на кухне.

Для создания более впечатляющей атмосферы можете спать в квартире приятеля или снять на ночь номер в мотеле.

Как только вы почувствуете, что находитесь на грани засыпания или пробуждения, вообразите, что лежите в собственной постели в состоянии между бодрствованием и сном, испытывая все ощущения, связанные именно с этим местом.

Овладев этим упражнением, можно выполнять его каждый раз, почувствовав себя на грани засыпания или пробуждения в незнакомом месте.

Если вы часто находитесь в дороге или отправились в отпуск, намереваясь продолжать занятия по Программе Свободного Полета, это упражнение лучше всего подходит для тренировок во время путешествия.

Просто вспомните поговорку: «В гостях хорошо, а дома лучше».

Это же упражнение можно выполнять, поменяв все места, а именно, вообразив, что засыпаете или просыпаетесь в каком-то чужом месте, на самом деле лежа дома у себя в постели.



Подходите к задаче творчески. Не достаточно вообразить, что вы просто спите в давно знакомой комнате в конце коридора. Например, почему бы вам не перенести себя в совершенно незнакомую среду, скажем, в номер в отеле «Плаза», на лужайку перед Белым Домом или на дно Большого Каньона?

Способность представлять себя засыпающим или пробуждающимся в разных местах может оказаться мощным способом вызывания состояния ВТО, особенно в сочетании с настройкой во время засыпания.

День Семнадцатый

Звуки музыки

Успех внетелесных переживаний непосредственно зависит от специально создаваемого настроения, а один из наиболее эффективных способов изменить настроение заключается в музыке.

Действительно, у многих людей прослушивание эмоционально значимых музыкальных произведений может вызывать состояния, близкие к внетелесным переживаниям.

Современная аппаратура позволяет записать фонограмму для любых внутренних переживаний, которые вам хотелось бы испытать, независимо от того, где вы в данный момент находитесь. Требуется лишь стереомагнитофон, проигрыватель или плеер для компакт-дисков, наушники и музыкальная запись, создающая нужное настроение.

Чтобы вызвать переживания ВТО, мы рекомендуем прослушивать мощные по звучанию, вдохновенные, возвы-



шенные музыкальные произведения, такие как «Мессия» Генделя, «Торжественная месса» Бетховена, мasonicкая траурная музыка или Большая месса до-мажор Моцарта, «Глория» Вивальди, «Реквием» Брамса, органная fuga соль-мажор Баха.

По желанию, можно использовать негритянскую или современную джазовую музыку в записи таких артистов, как *Sade* и *Tangerine Dream*, или выбрать электронную музыку в исполнении *Kitaro* или *Vangelis*.

Популярная музыка с длинным текстом обычно отвлекает внимание, но если она трогает сокровенные струны вашей души, воспользуйтесь именно ею. По нашему мнению, музыкальные композиции, распространяемые движением «Нью Эйдж», способны скорее навевать сон, чем вызывать переживания ВТО.

Мы также не порекомендуем тяжелый рок, который многие люди сочтут слишком эмоционально агрессивным, не позволяющим поддерживать состояние задумчивости и расслабления.

Указание к полету! — Прежде чем продолжить упражнение, необходимо выбрать и записать музыку для Семнадцатого Дня. Так как это упражнение предстоит выполнять дважды в течение одного дня, то следует выбрать две разные записи, отражающие разное настроение. Выбирая записи, учтите, что каждая из них должна длиться не менее часа, поэтому при записи одного произведения, возможно, придется повторить его несколько раз подряд, чтобы обеспечить требуемую продолжительность.

В Семнадцатый День предстоит практиковаться в *алертном расслаблении* в необычной обстановке, а музыка поможет создать особый фон.



Цель: проанализировать воздействие указанных факторов на характер ваших внутренних переживаний.

Начните с выбора уединенного и надежного места, полностью отличного от удобного кресла, где вы обычно практиковали *алертное расслабление*. Воспользуйтесь с этой целью пожарной лестницей снаружи дома рядом с вашим окном, задним двором, передним сиденьем автомобиля, стоящего на пляже, или скамьей в церкви.

Если вам боязно проделывать все в одиночку, пригласите надежного друга, который согласится понаблюдать за вами на некотором расстоянии во время выполнения упражнения.

Придя на выбранную территорию, отыщите тихое, удобное место, где вас ничто не потревожит. Включите музыку, настройте удобный для восприятия уровень громкости, закройте глаза и войдите в состояние *алертного расслабления*.

Почувствовав расслабление, вообразите, что вновь лежите в любимом кресле, где упражнялись в *алертном расслаблении*.

Позвольте этому ощущению прийти и полностью охватить вас, сами же не прикладывайте никаких усилий.

В состоянии глубокого расслабления представьте, что видите свое лицо, смотрящее на вас сверху. Прислушивайтесь к играющей на заднем плане музыке и погрузитесь в ощущения и эмоции, которые вызывает музыка.

Вообразите и почувствуйте себя парящим на высоте нескольких сантиметров над своим телом.

Позвольте этим образам и чувствам свободно развиваться в течение последующего часа. Вообразите, к примеру, что высоко поднялись над своим телом. Осматривайте все,



что вас окружает, по мере нарастания музыки. Обратите внимание на то, какое влияние обстановка и музыка оказывают на нахлынувшие ощущения и мысленные образы.

И наконец, с последними звуками музыкального произведения постепенно вернитесь к бодрствующему сознанию. Затем в течение не менее двадцати минут останьтесь в состоянии расслабления, прежде чем покинуть выбранное место.

Указания к полету! — Сделайте трехчасовой перерыв.

Позднее, вернувшись домой, проиграйте запись на второй пленке и повторите это упражнение в удобном кресле. Обратите внимание, насколько сильно музыка воздействует на формирование чувств и образов даже в те мгновения, когда вы находитесь в привычной обстановке.

Выполняя упражнение дома, можно провести своего рода эксперимент, включив запись, которая звучала раньше в этот же день при выполнении первого упражнения.

Вы можете почувствовать, что под влиянием музыки мысленно возвращаетесь в образам обстановки, где ранее уже занимались этим упражнением, и музыка вызывает те же чувства, которые вы пережили в то время. Возможно, вы обнаружите, что эта музыка помогает вам усилить пережитое ранее.

Указания к полету! — После занятий этим упражнением, возможно, захочется провести эксперименты в разной обстановке и с множеством разнообразных мелодий, чтобы исследовать их влияние на свои внутренние переживания и способность испытывать ВТО. Может оказаться нецелесообразным постоянно носить с собой проигрыватель, поэтому, вероятно, потребуется за-



помнить по крайней мере одно музыкальное произведение. Отыскав мелодию, вызывающую нужное состояние, можно «проигрывать» ее в любое время.

Продолжая занятия по Программе Свободного Полета, вы, возможно, обнаружите, что прослушивание определенной мелодии до начала упражнения или перед отходом ко сну помогает вызвать особое расположение духа, позволяющее вызвать ВТО.

День Восемнадцатый

Ванна на небесах

Восемнадцатый День посвящен объединению ранее изученных упражнений и занятиям в обстановке, особо располагающей к ВТО, — расслабляющей водной среде теплой ванны.

Для выполнения упражнения мы настоятельно рекомендуем, если возможно, воспользоваться ванной, позволяющей весьма просто отрегулировать и поддерживать нужную температуру, а непрерывное журчание и ощущение от бьющих водяных струй создает атмосферу, наиболее благоприятную для занятий.

Советуем для выполнения упражнения воспользоваться именно этими средствами, ибо ванны общего пользования в гимнастическом зале или клубе здоровья могут, мягко выражаясь, нарушить нормальный процесс выполнения упражнения.

Если не удастся снять отдельный номер, то вполне подойдет и ванная комната в вашей квартире. Установите кран на подачу теплой воды, мягко омывающей все тело.



(Возможно, вам придется отрегулировать кран слива воды, чтобы не допустить переполнения ванны.)

При выполнении упражнения наступит состояние глубокого расслабления, поэтому мы рекомендуем вам договориться с близким другом, который должен проследить за тем, чтобы вы не переутомились и не заснули в ванной, выполняя необходимые указания.

Очень важно, чтобы вы не выполняли это упражнение в одиночестве.

(Упражнение можно выполнять в купальном костюме, что позволяет чувствовать себя особенно комфортно.)

Во избежание поражения электрическим током, проигрывателем или магнитофоном должен манипулировать ваш друг. В этот день можно слушать музыку, выбранную вами для Семнадцатого Дня.

Начинайте с установки температуры воды на средний уровень.

(Не устанавливайте слишком высокую температуру, так как пребывание в ванне продлится не менее тридцати минут.) Войдите в ванну, сядьте и примите удобное положение, позволяющее расслабиться, не погружаясь в воду слишком глубоко.

Если возможно, включите струйную подачу воды и сядьте так, чтобы ощущать вибрацию струй без прямого попадания на кожу.

Попросите друга включить музыку, а сами тем временем закройте глаза и постепенно войдите в состояние *алертного расслабления*.

Вибрирующие струи теплой воды помогут представить теплые потоки, медленно струящиеся сквозь тело и расслаб-



ляющие каждую мышцу. Затем, прежде чем продолжить, попросите друга медленно и внятно прочитать нижеследующие указания, делая соответствующие паузы.

Спокойно скажите себе, что хотите пережить состояние ВТО, и не принуждайте себя, просто позвольте себе осознать эту мысль и быстро отвлекитесь от нее, продолжая расслабляться. (Пауза).

По мере углубления расслабления позвольте мыслям раствориться в журчании теплой воды, струящейся вокруг, и звуках музыки на заднем плане. Вообразите, что ваше тело, расширяясь, приобретает все большие размеры. (Пауза).

Представьте, что растворяетесь в воде до исчезновения малейших различий между вашим телом и плескающей водой. (Пауза).

Вообразите свое лицо смотрящим на вас сверху. (Пауза).

Ощутите, как ваше сознание проясняется, тогда как тело тяжелеет с нарастанием расслабления.

Глубоко дышите; вдохните запах влаги и ощутите тепло окружающего воздуха. Сделайте еще один глубокий вдох и представьте, что вдыхаете иные запахи и испытываете чувства, находясь в другом месте.

Не пытайтесь заранее определить конкретное место концентрации своего внимания. Вместо этого позвольте ощущениям, усиленным звуками музыки и воды, воссоздать некое место, всплывающее из глубин подсознания. Не мешайте свободно формироваться связанным с этим местом образам и чувствам. Вообразите, что все впечатления, переживаемые в эти мгновения, связаны с событиями,



относящимися к месту, которое всплывает из подсознания. (Пауза).

Спокойно полежите, расслабившись в теплой воде, пока все мысли наполнены образами и ощущениями, связанными с местом, воссозданным в вашем воображении. Не меньше двадцати минут наслаждайтесь всей гаммой внутренних переживаний.

Безмолвие сохраняется двадцать минут, по истечении которых друг должен вслух прочитать следующее указание:

Теперь постепенно вновь сосредоточьтесь на своем теле и вернитесь к состоянию бодрствующего сознания.

Указание к полету! — Ополоснитесь холодной или теплой водой, сразу после окончания упражнения. Затем не менее получаса полежите и отдохните, прежде чем приступить к повседневным делам.

День Девятнадцатый Тропинками памяти

Девятнадцатый День посвящен овладению искусством вызывания в воображении далеких мест. И снова придется сочетать несколько приемов, освоенных в предыдущих упражнениях, и применять их, находясь в теплой расслабляющей ванне с проточной водой или бассейне с водометными струями.

И снова необходимо пригласить близкого друга присмотреть за вами и помочь с выполнением некоторых элементов упражнения.



Перед началом подумайте о знакомом месте из своего прошлого, на котором вам хотелось бы сосредоточиться при выполнении этого упражнения: комнате в родительском доме, старой общей спальне в колледже или любой обстановке, известной вам довольно хорошо и способной вызвать у вас сильное внутреннее переживание.

Указание к полету! — Многие, возможно, предпочтут сосредоточиться на доме своего детства. Однако, если у вас остались травмирующие переживания, связанные с детством, рекомендуем проконсультироваться у терапевта или подготовиться к тревожным эмоциям, которые обязательно нахлынут. При возникновении каких бы то ни было сомнений относительно способности справиться с подобными переживаниями, просто сосредоточьтесь на месте, вызывающем более приятные, но не менее острые психологические ассоциации, таком, как любимый пляж, где когда-то вы провели чудесный пикник, или прекрасный кафедральный собор, в котором пережили глубокое чувство внутреннего покоя.

Теперь подумайте о музыке, которая напоминает о месте, занимающем ваши мысли. Например: если это дом, в котором вы росли, то какую музыку вы слушали в нем?

Если это здание, в котором вы работаете, то передают ли там музыку громкоговорители?

Если это кафедральный собор, то слушали ли вы там органную музыку?

Если вы не связываете музыку определенного типа с этим местом, то какая музыка эмоционально ассоциируется с ним? Выбрав подходящую музыку, сделайте сорокапяти-минутную магнитофонную запись.



Закончив музыкальные приготовления, можно начинать упражнение. Если возможно, вернитесь в то место, где вы занимались упражнениями Восемнадцатого Дня.

Подготовьте умеренно теплую воду, опуститесь в нее и устройтесь удобней. Не забудьте расположиться так, чтобы глубоко расслабиться, не соскользнув в воду полностью.

Под звучащую на заднем плане музыку закройте глаза и, слившись с колебаниями теплой воды, вообразите теплые потоки, текущие вверх по телу и расслабляющие мышцы.

К этому времени вы, возможно, обнаружите, что вхождение в состояние *алертного расслабления* дается легче и достижение очень глубокого расслабления занимает гораздо меньше времени, чем вначале.

Как и в предыдущий день, спокойно скажите себе, что хотите испытать состояние ВТО, затем просто позвольте этой мысли исчезнуть и забудьте о ней. Представьте себе, что ваше тело «растворится» в движущейся воде.

Когда вы достигнете этого состояния, вашему компаньону следует начать читать вслух приведенные ниже указания, вставляя, где возможно, название выбранного вами места.

Вообразите, что вы находитесь в выбранном месте. Представляйте себя сидящим или стоящим там и воспринимающим информацию, поступающую от всех органов чувств. (Пауза).

Что напоминает запах того места? (Пауза).

Какого типа звуки вы слышите? (Пауза).

Что делают там люди? (Пауза).

Позвольте себе пережить все эмоциональные впечатления от того места. (Пауза).

Вызывает ли оно чувство радости? (Пауза).



Грусти? (Пауза).

Случалось ли в том месте с вами что-то особенное? (Пауза).

Как вы относитесь к той обстановке, глядя из настоящего? (Пауза).

Думайте о месте, на котором фокусируете внимание, не как о воспоминании, а так, как вы видите и воспринимаете именно в этот момент, позволяя всей эмоциональной и чувственной информации поступать постепенно. (Пауза).

А теперь воспринимайте то место с разных и неожиданных перспектив. (Пауза).

Например, сосредоточиваясь на комнате, попытайтесь увидеть ее сверху, с потолка. (Пауза).

Чтобы увидеть ее под разными углами зрения, вообразите себя находящимся в самых разных положениях. (Пауза).

Представьте себя лежащим на спине на полу и смотрящим вверх. (Пауза).

Потом посмотрите из соседней комнаты. (Пауза).

Постепенно перемещайтесь с места на место по всему пространству, воспринимая ситуацию и непрерывно меняя перспективу. (Пауза).

Расслабьтесь в воде, проникая в то место, на котором сосредоточиваетесь. Позвольте возникающим ощущениям свободно скользить в сознании, не анализируя и не контролируя их. В вашем распоряжении двадцать минут, и я дам знать, когда время истечет. Постарайтесь не забыть, что вы контролируете собственные переживания. Почувствовав малейшее неудобство, просто настройтесь



на звуки и ощущения своего тела, лежащего в воде. Как только вы это сделаете, фокус вашего внимания мгновенно вернется к привычной реальности.

Помощник путешественника в состоянии ВТО замолкает на двадцать минут. Когда время истечет, помощник зачитывает вслух следующее указание:

А теперь постепенно сосредоточьте внимание опять на своем теле и возвращайтесь в бодрствующее состояние сознания.

Указания к полету! — После выполнения упражнения облейте холодной или чуть теплой водой. Прежде чем заняться повседневными делами, полежите и отдохните в течение по крайней мере тридцати минут, но не более часа.

День Двадцатый На крыльях любви

В Двадцатый День предстоит научиться совместному переживанию состояния ВТО с партнером. Рекомендуем выполнять упражнение по обоюдному согласию двум взрослым людям, которые состоят в интимной связи и спят вместе. Однако, если ситуация не позволяет, это упражнение все же можно выполнять с близким платоническим другом.

Если вы привыкли спать с партнером, то для выполнения этого упражнения следует спать в отдельных комнатах. Позаботьтесь о синхронизации времени практических занятий, ведь вы будете находиться в разных местах. Если вы не расположены спать с выбранным для этого упражнению



партнером, то нужно согласовать занятия по времени, придерживаясь приведенных инструкций, насколько это возможно.

Если сексуальный компонент упражнения неуместен в ваших отношениях, замените его эмоциональной связью.

Вместе с партнером начните с вхождения в состояние глубокого расслабления непосредственно перед засыпанием. Пребывая в этом состоянии, припомните физические и сексуальные ощущения, возникающие, когда вы лежите рядом с партнером.

Какое взаимное положение вы обычно занимаете, лежа вместе в постели? Чувствуете, как вы обнимаете и прижимаетесь к партнеру?

С чем можно сравнить ощущение, когда ваши руки медленно и нежно скользят вверх и вниз по изгибам обнаженного тела партнера и чувствуют теплоту и шелковистость кожи?

Какие чувства вы испытываете, прислушиваясь к дыханию и ощущая ритмические движения тела партнера? Как запахи, которые ассоциируются у вас с партнером, влияют на сексуальные чувства к нему?

Как вы реагируете на прикосновения пальцев или влажность языка партнера?

К каким местам тела особенно любите прикасаться вы и партнер, вызывая наиболее приятные ощущения? Как вы прикасаетесь друг к другу в этих особых местах и какие эмоции и физические ощущения возникают у вас при этом?

Если партнер находится в привычной обстановке, например в спальне, то выполнению упражнения могут спо-



собствовать детальные воспоминания о комнате и связанные с ней ощущения.

Если партнер находится в незнакомой обстановке, представьте его или ее лежащим в привычной позе рядом с вами там, где вы находитесь в этот момент. Припомните, в частности, любые эмоции, напоминающие об общении с этим человеком и ощущениях обоюдных прикосновений друг к другу особым, сексуально возбуждающим образом.

Что именно вы говорите друг другу, спокойно лежа вместе в постели или сплетаясь в объятиях в пылу страстной любовной близости?

Несмотря на физическую удаленность, мысленно высказывайте свои фантазии, представляя, что слышите мысли друг друга: *«Позволь мне прикоснуться к тебе вот здесь. Именно в этом месте. И непременно сейчас».*

Представляйте особые прикосновения к партнеру мысленно, высказывая свои желания и испытывая ощущения, возникающие в эти мгновения.

Прислушайтесь в мыслях к воображаемому ответу партнера: *«Это та-а-а-к приятно».* Представьте, что партнер сексуально и эмоционально отзывается на ваши мысли о прикосновениях и ласках. Затем представьте прикосновения, ласкающие вас, мысленно «слыша» слова партнера: *«Я чувствую, как ты возбуждаешься. Меня сводит с ума твое возбуждение. О, это великолепно».*

Вспомните волнение, которое вы испытываете, когда партнер ласкает вас особым образом. Представьте, что переживаете те же ощущения в этот момент.

Если вы не расположены заниматься сексом, то просто сосредоточьтесь на физических и эмоциональных чувствах,



которые реально испытываете в присутствии партнера, и вообразите, что переживаете сейчас те же чувства на расстоянии. Можно удерживать это внутреннее переживание в течение времени, согласованного с партнером, или так долго, как пожелаете.

Вы и ваш партнер можете заниматься этим упражнением, насколько позволяет воображение, не испытывая неудобства: кульминацией, конечно, станет воображаемое соитие из физического далека.

Поначалу результат, возможно, покажется не более чем чувством духовной близости, общения или воспоминания о сексе, или просто ощущением взаимной близости на расстоянии.

Во время первого или последующих занятий может возникнуть состояние совместного ВТО, который добавит новые удивительные грани сексуальным и эмоциональным отношениям.

Это упражнение можно выполнять во время физической разлуки с партнером, когда вы засыпаете или пребываете в состоянии *алертного расслабления*. По обоюдному согласию можно даже поэкспериментировать, практикуясь без предварительного согласования занятий по времени. Если сочтете полезным, подготовьте описания индивидуальных переживаний, чтобы потом сравнить эти записи.



День Двадцать Первый Эротические игры

Сегодня предстоит овладеть более сложным упражнением в совместном с партнером переживании ВТО. Как и в Двадцатый день, вы и партнер должны спать в разных постелях, желательно в отдельных комнатах или даже отдельных зданиях.

Однако прежде чем расстаться, вам необходимо вместе принять ванну или душ при свечах, затем по крайней мере час-другой поочередно массировать друг друга с головы до ног теплым ароматическим маслом, одаривая поцелуями, ласками, возбуждаясь и со всей страстью предаваясь любви.

Можно создать еще более подходящую атмосферу, освещая свечами и окуривая благовониями комнату для занятия любовью. Притворитесь, что вы недавно познакомились и впервые познаете друг друга.

Думайте о тех аспектах сексуальности партнера, которые более всего привлекли и возбудили вас при первой встрече и сильнее всего возбуждают вас сейчас. Используйте это переживание как возможность полностью насладиться и слиться друг с другом на физическом, эмоциональном и духовном уровне, забыв на время о посторонних заботах, занимавших ваши умы.

Ласкайте партнера, с изощренной сексуальностью возбуждая его, например, медленно поглаживая до наступления все более сильного и многократного оргазма или легко щекоча все тело перышком или чистой кисточкой. Затем придумайте



майте какой-нибудь не менее возбуждающий прием для себя, которым воспользуется партнер, например, смажет ваши половые органы шоколадным соусом, теплым апельсиновым джемом или мясным соком и медленно его слижет, легко потирая ваши соски маленькими кубиками льда или поддразнивая вас яркими шелковыми шарфами.

Если предаться физической любви с партнером невозможно или неудобно, ваши ласки тем не менее должны быть как можно более нежными — целуйтесь, обнимайтесь или держитесь за руки.

Затем вам предстоит расстаться, проведя ночь в совершенно разных местах, и договориться размышлять о недавних совместных сексуально-эмоциональных переживаниях, согласовав время, либо засыпая, либо глубоко погружаясь в состояние *алертного расслабления*.

Как и в Двадцатый День, вспомните физические и сексуальные ощущения, испытанные вместе с партнером, представляя в эти мгновения, что вы соединяетесь друг с другом на глубоком, сокровенном уровне.

Еще раз тщательно согласуйте по времени свои практические занятия, ведь выполнять их вам придется, находясь в разных местах, и как можно полнее и точнее запишите свои ощущения и переживания.

Начните с вхождения в состояние глубокого расслабления и воспоминаний об общении с партнером.

Ассоциируются ли у вас какие-нибудь особые запахи с этим человеком?

Вспомните запах стирального средства, которым пользуется партнер, его одежды, одеколona или духов и особенно благоухание масла для массажа, которым вы пользовались



при выполнении первой части этого упражнения, когда были вместе.

Припомните физические ощущения, ассоциирующиеся с вашим партнером.

Сосредоточьтесь на эмоциональных чувствах, возникающих, когда вы думаете об этом человеке.

Если партнер находится в вашей спальне, думайте об этой комнате. Где расставлена мебель? Как убрана комната? Вспомните эту комнату как можно подробнее, особенно воскрешая в памяти то, как она выглядела и воспринималась, когда вы занимались там любовью.

Если партнер находится в незнакомой обстановке, представляйте его или ее в привычной позе рядом с вами, где вы пребываете в данный момент.

Думайте о том, как выглядит ваш партнер, о звуке голоса, ощущении от обнаженного тела, прижимающегося к вашему. Вспомните особые сексуальные ласки, которым предавались вместе в первой части этого упражнения.

Какие чувства возникают у вас? Между вами? Думайте сейчас о том, как ласкал вас партнер раньше.

Подумайте, что в этот момент вы занимаетесь всем тем, что тогда делали с партнером. А теперь подумайте, как неожиданно установить мысленную связь с партнером. Вообразите свои поцелуи в особенно сексуально чувствительное и нежное местечко, легкие поглаживания половых органов или ласки мягких изгибов обнаженного тела партнера.

Представьте, что прислушиваетесь к дыханию партнера; вообразите, что ритм дыхания становится неровным, как во время совместных занятий любовью.



Обратите внимание на то, как меняется ритм вашего дыхания, когда вами овладевают сексуальные мысли и чувства партнера, который думает о вас в эти минуты.

Еще раз мысленно выскажите свои фантазии партнеру. *«Двигайся так, чтобы я мог прикоснуться к тебе здесь и здесь»*. Представьте, что нежно ласкаете эрогенные зоны, мысленно обращаясь к партнеру.

Почувствуйте, как он отзывается на ваши прикосновения.

Услышите воображаемый ответ партнера: *«Сильнее, дольше, не останавливайся»*.

Представляйте, как от ваших прикосновений партнер возбуждается все больше и больше. Затем вообразите, что партнер прикасается к вам, сексуально возбуждая вас, и произносит: *«Я хочу касаться тебя здесь. И здесь. И в этом месте»*.

Припомните ощущения, вызванные сексуально возбуждающими прикосновениями партнера, и вообразите, что переживаете эти ощущения сейчас. Говорите мысленно партнеру: *«Мне нравится. Ласкай меня именно так, там, а я прикасаюсь к тебе»*.

Продолжайте рисовать в воображении общение и интимные развлечения с партнером, медленно усиливая возбуждение до того момента, когда сможете представить совместное переживание страстного соития.

Но если вас не связывают с партнером интимные отношения, сосредоточьтесь на физических и эмоциональных ощущениях, реально возникающих, когда вы общаетесь с ним, и представьте, что вы взаимно ощущаете физическое присутствие друг друга, находясь на расстоянии.



Как и прежде, вы можете продолжить исследование внутренних переживаний в течение заранее согласованного периода времени или пока получаете удовольствие.

Так же как и в Двадцатый День, впервые выполняя это упражнение, возможно, вы лишь предадитесь необузданной сексуальной фантазии. Однако при многократных занятиях в сочетании с другими упражнениями в Свободном Полете может возникнуть переживание полного совместного ВТО.

Так как это упражнение можно выполнять в любое время, договорившись с партнером расстаться на время на физическом плане, то, возможно, оно станет одним из способов поддерживать чувство единства и взаимной близости.

Независимо от того, выполняете ли вы с партнером упражнение, когда засыпаете или пребываете в состоянии *алертного расслабления*, мы настоятельно рекомендуем записать переживания и сравнить записи в один из последующих дней. Можно получить удовольствие, воплотив мысленные переживания в реальность в мельчайших подробностях, когда вы снова будете вместе.

Указание к полету! — Возможно, после выполнения упражнения вам и партнеру захочется сделать что-нибудь особенное, например, сходить в ресторан или в театр, прогуляться в парке или еще раз реально отдаться неистойвой и страстной любви.

Отпразднуйте радостное событие! Ведь вы не просто достигли особой взаимности, но к тому же завершили Третью Неделю Программы Свободного Полета.



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ.	
Набор высоты.	
День пятнадцатый. Ночные полеты	День шестнадцатый. А дома все же лучше.
<p>Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху.</p> <p>Затем откройте глаза и вставайте.</p> <p>Посетите музей или выставку. Проведите приятно пару часов.</p> <p>Улегшись в постель, дайте себе установку пережить ВТО. Затем подумайте о выставке и увидите свое лицо, плавающее над вами.</p> <p>Засыпайте.</p>	<p>Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.</p> <p>Подберите необычное место, чтобы провести там ночь.</p> <p>Находясь на грани засыпания, представьте, что лежите в своей привычной постели.</p> <p>Разрешите себе пережить ВТО. Затем увидите свое лицо плавающим над вами и засните.</p>



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ.

Набор высоты.

День семнадцатый.

Звуки музыки.

Прежде чем встать с постели в незнакомой обстановке, представьте, что находитесь дома в своей обычной постели. Затем представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. В конце концов откройте глаза и вставайте.

Выберите два музыкальных произведения, отражающие два разных настроения, и подготовьте часовую магнитофонную запись каждого из них, записав каждую пьесу необходимое число раз.

Выберите безопасное уединенное место вдали от дома.

Пойдите в это место, включите музыку и войдите в состояние *алертного расслабления*.

Представьте себя снова дома в том самом месте, где привыкли входить в состояние *алертного расслабления*.

Слушайте музыку и смотрите на свое лицо, смотрящее на вас сверху.

Когда музыка закончится, вернитесь в состояние бодрствующего сознания.

Прежде чем уйти, останьтесь в выбранном месте еще на двадцать минут.

Сделайте трехчасовой перерыв.

Позднее дома повторите упражнение, слушая вторую приготовленную магнитофонную запись.

Находясь на грани засыпания, позвольте себе пережить ВТО. Смотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ.

Набор высоты.

День восемнадцатый.

Ванна на небесах.

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Заручитесь поддержкой близкого друга, а затем найдите отдельную горячую ванну или наполните свою ванну теплой водой.

Войдите в состояние *алертного расслабления*, пока ваш друг включит ту же музыку, которую вы слушали в Семнадцатый День.

Слушайте предложенные на стр. 93 указания, которые зачитывает друг.

Представляйте свое тело растворяющимся и сливающимся с водой.

Представьте, что находитесь в другом месте. Сосредоточивайтесь на мысленных представлениях о другом месте в течение двадцати минут.

Вернитесь в состояние бодрствующего сознания.

Отдохните тридцать минут, перед тем как продолжить повседневные занятия.

Находясь на грани засыпания, позвольте себе пережить ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ.

Набор высоты.

День девятнадцатый.

Тропинками памяти.

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Выберите хорошо знакомое в прошлом место, на котором предпочли бы сосредотачиваться.

Выберите музыкальное произведение или ряд произведений, напоминающих об этом месте, и сделайте сорокапятиминутную звукозапись.

Вернитесь с другом в ванную комнату, которой пользовались вчера.

Пока ваш друг заводит музыку, войдите в состояние *алертного расслабления*.

Представляйте себя в исполненном значения месте из прошлого по крайней мере в течение двадцати минут, пока компаньон читает вслух указания, начинающиеся на стр. 93

Вернитесь в бодрствующее сознание и отдохните в течение тридцати минут, прежде чем продолжить повседневные занятия.

Находясь на грани засыпания, позвольте себе пережить ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ.

Набор высоты.

День двадцатый.

На крыльях любви.

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Выберите партнера, желательного любовника, с которым близки.

Если это невозможно, попросите принять участие близкого платонического друга.

Позаботьтесь о том, чтобы вы с партнером провели эту ночь в отдельных помещениях.

Прежде чем заснуть, вы с партнером должны войти в состояние *алертного расслабления*.

Вам обоим необходимо вспомнить физические или эмоциональные ощущения, испытываемые, когда вы вместе.

Находясь на грани засыпания, позвольте себе пережить ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ.

Набор высоты.

День двадцать первый.

Эротические игры.

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Среди дня устройте интимную сексуальную или эмоциональную встречу в партнером.

Так же как вчера, вы с партнером должны спать в разных постелях.

Войдите в состояние *алертного расслабления* и вспомните физическое или эмоциональное свидание, происшедшее ранее, днем.

Представьте новое сексуальное или эмоциональное свидание и мысленно разыграйте его в лицах. Вообразите, что вы с партнером реально пребываете в разгаре свидания именно сейчас.

Находясь на грани засыпания, дайте себе разрешение пережить ВТО. Затем представьте своего партнера, посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.

●
●
●
**Неделя
Четвертая**

●
●
●
●
П о л е т

-
- День 22
Ночной дозор
 - День 23
На следующее утро
 - День 24
На волнах оргазма
 - День 25
Машина времени
 - День 26
Метаморфозы
 - День 27
Восприятие без границ
 - День 28
Общение без границ



Неделя Четвертая

Полет

В течение Четвертой Недели предстоит изучить наиболее сложные методы Свободного Полета, включающие такие мощные факторы, как лишение сна, оргазм и изменение в восприятии времени. Овладев нашими методами, вы сможете разработать собственные приемы. Достигнув Тридцатого Дня курса Программы, вы научитесь моделировать по желанию путешествия в свободном полете подобно тому, как некоторые люди по своему вкусу заказывают интерьер дома, модель одежды или автомобиля.

Научившись вызывать многообразные «заказные» ВТО, вы узнаете то, что доступно только посвященному: существует множество типов опыта внетелесного восприятия, ощущение и переживание которых зависят от разных эмоций и представлений.

Внетелесные переживания могут отличаться степенью интенсивности возникающего ощущения большего или меньшего отделения от тела, а также формой, в которую они облачены, и содержанием. Ваши внетелесные переживания



охватят гораздо большее многообразие событий, чем происходят в бодрствующей реальности, и, в отличие от последней, единственным ограничением ВТО может явиться лишь ваше воображение.

Наряду с этим за Четвертую Неделю вы приобретете способность контролировать *объективную* реальность, пребывая в состоянии ВТО.

Выполнив некоторые неформальные эксперименты, основанные на результатах исследований, проведенных в Дьюкском университете, институте экспериментальной психологии и некоторых других научных центрах, вы сможете проверить утверждение о том, что некоторые или все аспекты состояний ВТО в буквальном смысле *реальны*.

Завершив курс Программы Свободного Полета, помните о необходимости придерживаться трезвого взгляда; при таком отношении путешествия, ставшие частью вашей внутренней жизни, отнюдь не явятся помехой, но скорее помогут взаимодействию с внешней реальностью.

С приобретением все больших знаний и опыта переживания, испытанные в состоянии Свободного Полета, безусловно, помогут вам стать на новую позицию в отношениях с другими людьми и окружающим миром.

День Двадцать Второй Ночной дозор

Для людей, желающих испытать особенно сильные и длительные переживания состояния ВТО, ключом к решению проблемы может оказаться воздержание от сна. В Двд-



цать Второй День начнется подготовка путешествия к измененному сознанию.

Указание к полету! — Чтобы выполнить упражнение, необходимо обладать психологической и физической выносливостью. В случае появления каких бы то ни было сомнений посоветуйтесь с врачом или невропатологом.

И даже если вы *абсолютно* здоровы, из-за работы или других дел воздержание от сна в данный период может оказаться нецелесообразным. В этом случае в течение Двадцать Второго и Двадцать Третьего Дня повторяйте ранее изученные упражнения, а упражнения, требующие волевого воздержания от сна выполняйте только тогда, когда позволят обстоятельства.

Подготовку к воздержанию от сна как минимум на двадцать четыре часа начинайте с раннего утра Двадцать Второго Дня.

Прежде чем встать с постели, пошевелиться или даже открыть глаза, вообразите свое лицо, смотрящее на вас сверху.

Подождите некоторое время и позвольте этому образу полностью сформироваться.

Затем представьте, что парите в воздухе прямо над своим телом. Сосредоточьте все ощущения на окружающем пространстве и вообразите, что смотрите на свое тело, лежащее внизу на постели. Концентрируйте внимание на этом не менее 20-30 минут.

Затем постепенно перейдите в состояние полностью бодрствующего сознания. Пошевелите пальцами рук и ног, встаньте с постели и приступайте к повседневным делам.



В течение дня старайтесь сберечь как можно больше энергии, съедая легкую пищу и избегая работы, требующей чрезмерного напряжения. И, как только будет представляться удобный случай, мысленно подтверждайте свое намерение пережить в будущем состояние выхода из тела. Затем, полностью осознав эту мысль, отвлекитесь от нее.

Помните, что очень важно не оказывать на себя давления, а лишь вызвать и осознать свои самые сокровенные чувства.

Занимайтесь повседневными делами, стараясь выполнять их совершенно иначе, чем обычно. Затем, позднее, в то время, когда вы обычно уже спите, выберите себе какое-нибудь спокойное занятие, например, послушайте музыку, посмотрите видеофильм или почитайте книгу.

С приближением ночи, вы, возможно, заметите кажущееся смещение в ходе времени. Может показаться, что несколько часов относительного уединения среди ночи проходят быстрее или медленнее, чем те же часы досуга или работы в полдень.

Возможно, вы заметите, что воздержание от сна может вызвать состояние особой отстраненности от объективной реальности, когда вы чувствуете себя наблюдающим за собственными мыслями и переживаниями как бы со стороны. Может даже показаться, что вы словно смотрите на себя, исполняющего роль главного героя в фильме о своей жизни из программы для полуночников.

Такое состояние отстраненного восприятия, возможно, вызовет ощущение меньшей «замкнутости» в собственном теле, а также изменит ваше восприятие реальности, причем иногда настолько резко, что появляется ощущение некой



оторванности от окружающей действительности. В продолжение ночи постарайтесь углубиться в состояние отстраненности от внешнего мира.

Откройте окно и взгляните в окружающую темноту.

Глубоко вдохните и вообразите, что вдыхаете ночной мрак.

Затем выдохните, выпуская глубинную внутреннюю часть себя в темноту и покой ночи.

Стремитесь испытать чувство единения с остальным человечеством и природой.

Какое-то время поразмышляйте о впечатлении от осознания себя живым и о значении этого ощущения для глубинного внутреннего «Я».

Затем закройте окно и продолжите спокойно сидеть, оставаясь в бодрствующем состоянии.

Лишь только ночь начнет сменяться утром, откройте окно и понаблюдайте, как ночное небо постепенно светлеет в лучах солнца. Отметьте появление признаков жизни: свет, зажигающийся в соседних домах, проезжающие автомобили и люди с собаками, гуляющие по улице.

День Двадцать Третий На следующее утро

В Двадцать Третий День продолжится выполнение следующего этапа упражнения на воздержание от сна, начатое в предыдущую ночь. Прежде всего проверьте свое самочувствие. Если утром вы ощутите какую-то тревогу или почувствуете себя полностью разбитым, прекратите дальней-



шее выполнение упражнения. В этом случае ложитесь в постель и, засыпая, скажите себе, что, возможно, испытаете состояние отделения от тела до того, как проснетесь.

Если же вы чувствуете себя прекрасно, возможно, вам захочется стимулировать способности к свободному полету следующим образом: отказываясь от сна в течение почти двадцати четырех часов, после восхода солнца вы можете почувствовать желание немного прогуляться. Легко позавтракайте, а затем выйдите из дома, чтобы совершить короткую прогулку.

Оставайтесь на улице не более 20-30 минут, находясь от дома на расстоянии пятнадцати минут ходьбы. Прогуливаясь, настройтесь на все, что вас окружает, и обратите внимание, насколько отличается от обычного ваше восприятие окружающего мира. Отметьте аромат и температуру воздуха и постарайтесь уловить едва различимые звуки, например, щебет ранней птички или тихое тарахтенье стоящей неподалеку машины, которую заводит собравшийся на работу сосед.

Вернувшись домой, сразу сбросьте обувь. Включите негромкую расслабляющую музыку, лягте на диван или в удобное кресло и медленно войдите в состояние *алертного расслабления*. Обратите особое внимание на необходимость сохранять сознание и восприимчивость по мере все более глубокого погружения в состояние расслабления. Вообразите свое лицо смотрящим на вас сверху, а себя парящим в воздухе над собственным телом.

Вспомните ощущения и впечатления, испытанные недавно во время короткой прогулки вокруг дома. Представьте, что вы опять находитесь там, но на этот раз не идете, а



парите над землей. Вначале воспринимайте окружение, словно все происходило совсем недавно, а затем так, будто события развертываются именно сейчас.

По крайней мере пятнадцать минут наслаждайтесь ощущениями, оставаясь максимально восприимчивым и расслабленным. Затем подтвердите свое желание испытать состояние отделения от тела и спокойно засыпайте.

Если ваше здоровье в полном порядке и вы справились со всем без каких-либо недомоганий, то вы можете еще усилить переживания ВТО, воздерживаясь от сна более длительное время. Добиться этого можно, либо оставаясь в бодрствующем состоянии столько, сколько выдержите, более суток, либо постепенно сокращая время сна в течение нескольких ночей так, чтобы к концу одной или двух недель накопилось много часов воздержания от сна, гораздо больше, чем обычно.

Сами оцените свои силы и в случае необходимости посоветуйтесь с врачом или невропатологом, чтобы проверить, не наносите ли вы вред здоровью, отказываясь от сна.

Указание к полету! — Закончив упражнение на воздержание от сна, проведите день, расслабившись, и хорошо отдохните. Позднее, вечером того же дня, когда соберетесь ложиться спать, позанимайтесь до засыпания упражнениями, которым научились в Пятнадцатый День.



День Двадцать Четвертый На волнах оргазма

День Двадцать Четвертый посвящен сексуальным упражнениям. Выполняя их, вы научитесь посредством оргазма достигать чрезвычайно интенсивных внетелесных переживаний, характеризующихся высокой чувствительностью и сосредоточением, и одновременно глубоко раскрепощенного состояния бытия.

Весьма вероятно, что переживания оргазма имеют значительное влияние на ваше представление о себе и собственной жизни. Теперь они могут стимулировать внетелесные переживания.

Предлагаемые упражнения можно выполнять в одиночку или с партнером. Если вы ощущаете малейшую неловкость в отношении подобных методов, то сегодня предоставляется прекрасная возможность заняться повторением любых ранее изученных упражнений на Свободный Полет. Мы советуем: прежде чем приступить к выполнению сегодняшних упражнений, тщательно их изучите, чтобы не пришлось прерывать занятия для обращения за дальнейшими указаниями.

Начинайте упражнения Двадцать Четвертого Дня с концентрации внимания на особенностях своей сексуальности и размышлений о сексе и оргазме. Тщательно и со всеми подробностями обдумайте эти проблемы. Вспомните, когда в последний раз вы испытали оргазм и что привело вас к этому,



ваше душевное состояние в тот момент и ваши мысли до, во время и после оргазма.

Если вы в одиночестве, сосредоточьтесь на характере совершаемых действий, ощущениях и эротических образах, которые у вас вызывают наибольшее половое возбуждение. Включите какую-нибудь романтическую музыку или посмотрите эротический фильм.

Не забудьте воспользоваться соответствующими духами или туалетной водой. Налейте себе бокал вина или клюквенного сока и отыщите место, где вы чувствуете себя максимально удобно. Поразмышляйте о времени, когда в последний раз занимались любовью и что чувствовали в момент, когда вождение достигло крайнего предела.

Представьте, как медленно раздеваете человека, ставшего объектом ваших необузданных и глубоко личных эротических фантазий, лаская обнаженное тело возлюбленного или возлюбленной, нежно касаясь самых чувствительных мест.

Затем вообразите, что ваш избранник медленно раздевает вас и отводит в возбуждающе романтическое место, каким может стать домашний плавательный бассейн, лужайка в лесу, где растут секвойи, или залитый лунным светом морской берег, а затем предается с вами эротическим играм из ваших сокровенных грез.

Некоторое время наслаждайтесь игрой воображения. Расслабьтесь и, когда наступит заветный миг, испытайте оргазм. Полнее насладитесь пережитыми ощущениями, не анализируя их и не противясь им.

Если вы выполняете упражнение вместе с партнером, потратьте определенное время, чтобы придать себе наиболее



привлекательный вид — наденьте эротический костюм и надуйте тонкими духами или одеколоном. Включите романтическую музыку и налейте себе и партнеру бокал вина или клюквенного сока. Затем подыщите место, наиболее спокойное и удобное, чтобы вместе расслабиться и отдаться любви.

Не предавайтесь вожделенной страсти тотчас же, но некоторое время побеседуйте с партнером о своих фантазиях, чем хотели бы заняться с ним и какие ласки доставили бы вам максимальное наслаждение.

Изопрямьтесь, превращая любое чувство удивления или смущения в стимулятор, усиливающий ваше половое возбуждение.

Не говорите партнеру просто: *«Я хочу заняться с тобой любовью»*, лучше скажите что-то вроде: *«Я хочу, чтобы ты медленно целовал мою грудь»* или *«Мне хотелось бы просунуть руку в твои трусики и не вынимать, ласкать тебя, пока не почувствую, что ты хочешь изойти»*.

Затем медленно разденьте друг друга, воображая, что впервые открываете сексуальную привлекательность партнера. Осуществите фантазии, о которых только что говорили, завершив любовные игры страстным соитием, испытав острое чувство оргазма.

Получите максимум удовольствия, выполняя упражнение в одиночку или вместе с партнером, и когда почувствуете подходящий момент вновь пережить все сразу, после первого чувства облегчения, или позже, в тот же день, повторите упражнение, то есть снова испытайте оргазм. На этот раз постарайтесь, насколько возможно, сохранить осознанное восприятие самых сокровенных чувств.



Поразмышляйте о только что испытанном оргазме. Что вы ощущали? Был ли он сильным? Почувствовали ли вы себя сильным? Какие мысли промелькнули в мгновения самых сильных ощущений? Обратите внимание на все свои душевные переживания и физические ощущения.

Почувствовав себя духовно и физически отдохнувшим от переживаний предыдущего упражнения, нарисуйте в воображении космическое пространство: границы Солнечной системы, кольца Сатурна, поверхность Луны или любое место во Вселенной, которое хотели бы «посетить», пребывая в состоянии выхода из тела.

Скажите себе, что во время следующего оргазма вы мысленно побываете в том месте. Выбрав место в космосе, вновь постарайтесь испытать оргазм. Сосредоточьтесь на образах и ощущениях, связанных с выбранным местом, во время и после того, как испытаете разрядку полового возбуждения.

Указание к полету! — Если вам не удастся «достичь» вашей космической цели, не падайте духом. Вы можете повторять упражнения столько раз, сколько пожелаете, получая по крайней мере половину удовольствия. Даже если в итоге не удастся «посетить» выбранное место, это упражнение способно, тем не менее, вызвать состояние ВТО.

Если занятия вы проводите вместе с партнером, то мы рекомендуем выполнить еще одно упражнение. Совместно выберите место, которое хотели бы «посетить» во время путешествия вне тела.

Затем сосредоточьтесь на совместном переживании оргазма, мысленно пребывая в выбранном месте. Представьте, что вы, слившись в страстном объятии, плаваете в космичес-



ком пространстве, наблюдая за Землей с некоторого расстояния.

Сохраняйте возникшие мысленные образы, концентрируя внимание на сексуальных и эмоциональных переживаниях так долго, как только позволит безмятежное ощущение удобства и покоя. Вообразите, что в это время мысленно общаетесь друг с другом:

Сейчас я с тобой.

Я ощущаю тебя везде, каждой частицей моего тела и внутри.

Если не удастся достигнуть желаемого состояния при первом выполнении упражнения, не волнуйтесь и не принуждайте ни себя, ни своего партнера. Возможно, вам будет приятно просто регулярно выполнять упражнение, позволив событиям развиваться своим чередом.

День Двадцать Пятый Машина времени

Эта часть курса Программы Свободного Полета, возможно, позволит вам понять, что на ВТО не распространяются пространственные и временные ограничения, характерные для повседневной реальности бодрствования. А следовательно, существует возможность в любой момент принять решение «посетить» различные места, расположенные на значительном расстоянии от места вашего физического пребывания.



Двадцать Пятый День посвящен мысленному путешествию во времени. Войдя в состояние *алертного расслабления*, вообразите свое лицо смотрящим на вас сверху. Теперь сосредоточьтесь на времени и месте, в которых вам интересно «побывать».

Вначале постарайтесь сконцентрировать мысли на отдаленном прошлом, выбрав время и место, которые считаете любопытными в личном и историческом плане. Можно, например, сосредоточиться на доисторических временах, когда по земле бродили динозавры.

Сделайте глубокий вдох и вообразите себя парящим в воздухе над доисторическим озером. При этом вовсе не обязательно представлять путешествие во времени, отсчитывая год за годом в обратном порядке, или на самом деле преодолевать приличное расстояние, отделяющее от выбранного места. Вместо этого представьте, что ваше нынешнее окружение растворяется, сменяясь пейзажем, характерным именно для того далекого времени и удаленного места.

Сделайте глубокий вдох и вообразите, что ощущаете запах динозавров и гигантских папоротников. Прислушайтесь к хрюканью и чавканью бронтозавров, пожирающих все, что произрастает на берегу озера, или реву отвратительных аллозавров, выскивающих очередную зазевавшуюся жертву.

Представьте, что вы пробираетесь сквозь буйную растительность, чувствуя легкие прикосновения липких листьев, разглядите крошечных грызунов, шныряющих под ногами. Ощутите тепло и влажность воздуха и вдохните запах приносимого ветром вулканического пепла.



Не исключено, что через некоторое время впечатления утратят осмысленную логику сюжета, становясь все более спонтанными и неожиданными. Вашему взору могут предстать такие сцены, увидеть которые в сознательном состоянии невозможно, например, динозавров, абсолютно не похожих на тех, что изображены в книгах или выставлены в музеях.

В этот момент, возможно, возникнет субъективное ощущение, что вы действительно вернулись в доисторические времена и всеми чувствами впитываете впечатления от места, в которое попали, совершив внетелесный перелет.

Или, например, сосредоточьтесь на Древнем Египте времен возведения пирамид. Желая отправиться туда, сделайте глубокий вдох и представьте себя возникающим в воздухе над египетской пустыней по мере исчезновения из вашего сознания нынешнего, вполне реального окружения.

Вообразите, что вдыхаете сухой и горячий воздух пустыни. Прислушайтесь к грохоту тяжелых камней, которые с трудом перетаскивают по песку тысячи рабов. Сосредоточьтесь на таинственном лике сфинкса и представьте, что смотрите ему прямо в глаза, воспарив над песком пустыни.

Продолжайте концентрировать внимание на впечатлениях и образах, которые ассоциируются с Древним Египтом и пирамидами до тех пор, пока внутренние переживания не приобретут более спонтанный характер и не появится ощущение пребывания в Египте.

Не волнуйтесь, если ваше восприятие начнет как бы колебаться между физически реальным окружением и теми местом и временем, которые стали объектом вашего глубинного сосредоточения. Просто сконцентрируйте насколь-



ко возможно внимание — конечно, не теряя присутствия духа — на мысленном путешествии, не стремясь превращать внутренние переживания в более глубокие, чем вы достигли естественным путем.

На данном этапе вы, вероятно, уже поняли, что с практикой мысленные путешествия становятся все более эмоционально насыщенными и могут перерасти в истинные переживания отделения от тела.

Сохраняйте состояние мысленного пребывания в выбранном месте не менее двадцати или тридцати минут. Позвольте мыслям свободно путешествовать по времени и облюбованной территории и обследовать ее, постепенно меняя точки наблюдения.

Затем, не возвращаясь в состояние полностью бодрствующего сознания, намеренно переключите внимание на время и место в далеком будущем.

Как и в первой части упражнения, выбранная обстановка будущего должна своей неординарностью вызывать наибольший интерес. Можно, например, сосредоточиться на том, какой станет окружающая вас в данный момент обстановка через триста лет, или представить Землю, наблюдаемую с поверхности Луны через три тысячи лет.

Сохраняйте сосредоточение на данном объекте в течение минимум двадцати или тридцати минут, а затем переключите внимание на собственное тело и теперешнее физическое окружение.

Пошевелите пальцами рук и ног, ощутите поверхность опоры под своим телом и вокруг него, откройте глаза и осмотрите комнату.



Дайте себе время полностью адаптироваться к повседневной реальности и ощутить твердую почву под ногами, а затем вставайте и приступайте к обычным делам.

Вариации на тему путешествия во времени в свободном полете доступны в любой момент времени, стоит только оказаться в исторически любопытном месте.

Один из участников программы выполнял это упражнение, расслабившись среди отвесных камней Стоунхенджа, а другой — сидя в бельведере недалеко от сената в руинах древнего Рима.

В обоих случаях и образы, и вызванные ими переживания субъективно оказались просто ошеломляющими и к тому же гораздо более сильными, чем при сосредоточении на тех же объектах, когда участники находились на большом расстоянии от них.

Чтобы совершить путешествие во времени, встаньте около центра территории, где в настоящее время располагается выбранный вами исторический объект. Закройте глаза и погрузитесь в состояние *алертного расслабления*. Одновременно представьте, что окружающая обстановка растворяется в тумане, сменяясь обстановкой из далекого прошлого.

Подождите некоторое время, позволяя постепенно возникающим чувствам и впечатлениям полностью сформироваться. Когда же впечатления обретут более четкие очертания, любым удобным способом измените пространственную перспективу.

Если в этом месте вы чувствуете себя достаточно непринужденно, то сосредоточьте внимание на том же объекте, но уже в далеком будущем.



День Двадцать Шестой Метаморфозы

Мечтали вы когда-нибудь быть Клеопатрой? Или Лэсси? А может, пришельцем из космоса? Если да, то это упражнение предназначено специально для вас.

Двадцать Шестой День научит вас в состоянии ВТО принимать облик различных животных, людей и других существ. Для начала проведите часть дня в местном парке, зоопарке или аквариуме. Обращайте внимание исключительно на животных. Нет необходимости следить за всеми животными в выбранном месте, достаточно некоторое время понаблюдать лишь за теми, которые вам особенно симпатичны.

Отыскав животное, с которым вы почувствуете эмпатическую связь, спокойно концентрируйте на нем внимание в течение двадцати или тридцати минут.

Сравните черты, присущие вам, с особенностями, замеченными в животном. Представьте, что воспринимаете реальность глазами животного.

Спокойно посидите, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и вообразите, хотя бы на одно мгновение, что мысленно поменялись с животным местами и вместо собственного тела очутились в его физической оболочке.

Посмотрите в глаза животного и сосредоточьтесь на характерных признаках, столь сильно отличающих вас друг от друга.

Вернитесь домой или отыщите удобное место где-нибудь поблизости и войдите в состояние *алертного расслаб-*



ления. Советуем обратиться за помощью к приятелю, чтобы тот медленно прочитал вам приведенные ниже указания, и вы сможете закончить упражнение, не прерываясь на ознакомление с инструкциями. Указания можно записать на кассету или заучить, чтобы проводить занятие в одиночку.

Начав расслабляться, вспомните животное, на котором уже концентрировали внимание.

Закройте глаза и представьте обращенную к вам морду животного.

Теперь вообразите, что ваше лицо превратилось в морду животного, а вы, приняв облик животного, переместились в более привычную для своего нового состояния среду. Вдохните запахи, прислушайтесь к звукам и ощущениям новой среды обитания в образе животного.

Теперь, словно находясь в теле животного, посмотрите вверх. Представьте, что видите бледно-голубой пузырь света, плавающий в воздухе прямо над вами. Сделайте глубокий вдох и сосредоточьте все внимание на этом пузыре.

Вообразите, что ваше сознание переходит из животного в этот пузырь и теперь уже поверхность пузыря создает очертание вашей новой формы. Далее вообразите, что сами плаваете в воздухе, рассматривая окружающую обстановку и животное внизу.

Сделайте еще один глубокий вдох и представьте, что пузырь плывет в воздухе над вашим телом, а затем, коснувшись его, полностью с ним сливается. Еще раз глубоко вдохните и ощутите себя вновь в своем теле. Откройте глаза, пошевелите пальцами рук и ног и осознайте себя вернувшимся в реальность бодрствования.



Указание к полету! — Овладев техникой этого упражнения, вы получите возможность переживать состояние ВТО в самых разных обликах. С течением времени вы сможете выполнять это упражнение, мысленно представляя себя принявшим облик дельфина, кенгуру или благоухающей полураскрытой розы.

Мы советуем проанализировать ощущение после превращения в плавающую в пространстве бесформенную точку чистого сознания. Не исключено, что именно такова истинная форма ВТО.

День Двадцать Седьмой Восприятие без границ

Поскольку многие упражнения Программы используют ваше воображение, возможно, возникнет сомнение, а существует ли вообще какая-нибудь объективная реальность в состоянии ВТО. Двадцать Седьмой и Двадцать Восьмой Дни предоставят возможность изучить этот вопрос с помощью ряда экспериментов.

Эксперименты можно проводить независимо от того, переживали ли вы полное состояние опыта внетелесного восприятия или менее развитую форму воображения ВТО. Уже сами занятия могут значительно содействовать стимулированию ВТО, предоставляя возможность сосредоточиваться на реальных и поддающихся проверке внутренних переживаниях.



Эксперименты основываются на исследованиях ВТО, проведенных в Дьюкском университете и в других лабораториях.

Еще в 1973 году Кейт Харари присоединился к психологу Роберту Моррису и междисциплинарной команде исследователей, твердо решивших выяснить, являются ли ВТО в чистом виде воображаемыми или все же имеют некую материальную основу в повседневной реальности. Харари внес исключительный вклад в реализацию исследовательского проекта не только как исследователь, но и благодаря способности вызывать у себя переживания ВТО по желанию.

Преднамеренно вызывая переживания выхода из тела в серии новаторских экспериментов, он предоставил исследователям возможность тщательно сравнивать «активные» экспериментальные периоды с контрольными, то есть когда он не вызывал ВТО.

Одно из открытий, сделанных в ходе исследований, заключалось в том, что иногда ВТО явно давали Харари возможность видеть фрагменты далеких событий. Например, во время двух сеансов с двойным контролем, проведенных в Дьюкском университете и в Американском обществе психических исследований, ему удалось точно описать сложные наборы предметов, размещенных в дальних помещениях лабораторий; в одном из экспериментов предметы находились в 400 метрах от его физического местонахождения. Во время другого сеанса Харари нарисовал картины, очень похожие на освещенное геометрическое изображение, выставленное в лабораторном здании по соседству.

Исследователи обнаружили также, что Харари, несомненно, мог поддерживать связь на расстоянии во время



переживаний выхода из тела. Например, исследователи спонтанно идентифицировали моменты, когда находящийся на расстоянии 400 или 800 метров от них Харари пребывал в состоянии ВТО. Любимый кот Харари, Спирит, принимавший участие в опытах, мгновенно успокаивался, как только Харари сообщал о мысленном «посещении» кота из отдаленных лабораторий.

О подробностях этих экстраординарных экспериментов сообщалось во многих публикациях, поэтому мы сосредоточим внимание на том, как провести собственное исследование.

Мы настоятельно рекомендуем вам попытаться найти любые объективные черты в своих состояниях ВТО. В Двадцать Седьмой День попросите друга отобрать несколько предметов, которых вы никогда прежде не видели.

(Предметы не должны иметь особого отношения друг к другу, за исключением их использования в данном эксперименте. Ваш друг мог бы подобрать, например, датский сыр, газету этнического меньшинства, маску для празднования кануна Дня всех святых, будильник, пару колготок и резинового цыпленка.)

Приятелю следует разместить предметы в знакомом и легко узнаваемом месте; а вам необходимо избегать этого места — и друга — в течение по крайней мере часа до начала эксперимента.

Конечно, вашему другу эта просьба может показаться несколько необычной, и поэтому, возможно, придется мягко убедить его, что вы вполне серьезны и нуждаетесь в помощи. Например, попросите приятеля: «Собери случайные предметы, которые я никогда не видел, и положи их на



стол в твоей столовой. Я хочу заняться одним экспериментом».

Ваш приятель может резонно спросить: «Какой эксперимент?» Тогда доставьте себе удовольствие и объясните, что собираетесь вызывать переживание выхода из тела, в котором «посетите» столовую своего друга, и позже постараетесь рассказать о том, что было на столе.

Когда друг разложит предназначенные для вас предметы, найдите удобное место, где вас не побеспокоят, и войдите в состояние *алертного расслабления*.

Во время расслабления дышите глубоко и представляйте свое лицо, смотрящее на вас.

Вообразите, что комната постепенно растворяется, а вы тем временем мысленно навещаете то место, где размещены предметы.

Представляйте себя в той обстановке и «мысленно» осмотрите находящиеся там предметы из множества изменяющихся точек наблюдения.

Исследуйте ту обстановку в течение десяти-пятнадцати минут, спокойно отмечая мысли и впечатления, не принуждая себя опознавать предметы. Не забывайте сосредотачиваться не только на зрительной информации, но и на запахах, текстурах и звуках.

Затем постепенно сфокусируйте восприятие на своем теле и физическом окружении в данный момент.

Вернувшись в состояние бодрствования, сделайте подробные записи и рисунки; запишите все впечатления от предметов, отобранных вашим другом.

Записав впечатления, вместе с приятелем реально отправляйтесь на место и осмотрите предметы. Есть ли какое-



нибудь сходство между вашими впечатлениями и предметами, действительно отобранными для эксперимента?

Не забывайте, что условия проведения «домашнего» эксперимента не контролируются так же строго, как в научных лабораториях, где предметы выбираются случайным образом. Следовательно, он не является абсолютной проверкой объективной реальности ВТО. Скорее, он лишь средство исследования представления о том, что ваши ВТО могут определенным образом получить объективное подтверждение.

День Двадцать Восьмой Общение без границ

В Двадцать Восьмой День можно несколько усложнить эксперимент, исследуя возможность дистанционного общения в состоянии ВТО с людьми, находящимися на большом расстоянии.

Рекомендуем подготовиться точно так же, как в Двадцать Седьмой День, попросив приятеля заменить первый набор предметов новыми и в равной степени интересными вещами. Однако на этот раз необходимо попросить друга оставаться на месте проведения эксперимента по крайней мере в течение часа.

В это время ваш друг должен спокойно расслабиться с открытыми глазами в выбранной обстановке и пассивно отмечать любые необычные мысли, впечатления, ощущения или образы, тщательно записывая точное время их возникновения.



Вам же следует выбрать десяти-пятнадцатиминутный отрезок времени в пределах запланированного часового периода и, войдя в состояние *алертного расслабления*, мысленно «посетить» приятеля.

Как и раньше, обращайтесь внимание на любые впечатления от предметов, выбранных другом для упражнения. В то же время попытайтесь сосредоточить внимание на «установлении связи» или даже «прикосновении» к вашему далекому другу.

По завершении опыта запишите свои впечатления о предметах, находящихся на большом расстоянии. Отметьте в записях любое мысленное «взаимодействие», которое вы пытались осуществить с далеким другом.

Затем, по прошествии часа следует встретиться с приятелем и сравнить записи.

Зафиксировал ли ваш друг ощущение напряженности во время вашего мысленного «визита»?

Заметил ли что-нибудь необычное именно в то время, когда вы находились в состоянии ВТО?

Почувствовал ли друг вообще ваше «присутствие»?

Договорившись с другом, вы, возможно, пожелаете провести менее «подготовленный» эксперимент. Вместо предварительного согласования конкретного времени и места совместной работы, попытайтесь спонтанно «навестить» его *в любое время* в состоянии ВТО. Потом вместе сравните записи.

Найти варианты таких «домашних» экспериментов очень легко. Вы можете, например, поэкспериментировать с любыми домашними животными или с несколькими друзьями. Можно также воспользоваться разнообразными не-



обычными материалами и чувственными впечатлениями для сосредоточения внимания во время опытов.

Надеемся, что вы найдете множество увлекательных вариантов описанных «домашних» экспериментов и желаем вам успеха.

А тем временем пришел черед поздравлений.

Только что завершилась Четвертая Неделя Программы Свободного Полета!



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 22.

Ночной дозор

Прежде чем встать, представьте свое лицо,
смотрящее на вас сверху.

Затем вообразите себя парящим в воздухе над своим телом.

Примерно через двадцать минут откройте глаза
и вставайте.

Занимайтесь повседневными делами.

В то время когда вы обычно ложитесь спать,
посмотрите кино, послушайте музыку
или почитайте книгу.

Пока медленно тянется ночь,
наблюдайте за своим окружением.

Откройте окно и представьте,
что сливаетесь с ночью.

Закройте окно и продолжайте сидеть спокойно,
оставаясь в бодрствующем состоянии.

Под утро откройте окно и следите за восходом
солнца. Наблюдайте также за другими проявлениями
жизни.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 23.

На следующее утро

Если наступившим утром вы почувствуете
себя изнуренным, лягте в постель, сказав
себе, что теперь испытаете состояние ВТО.

Если осталось немного сил, приготовьте
себе легкий завтрак и погуляйте
пятнадцать-двадцать минут.

Вернитесь домой, включите приятную
музыку и войдите в состояние *алертного
расслабления*. Нарисуйте в воображении
свое лицо, смотрящее на вас сверху.

Вспомните прогулку и представьте, что
плывете сейчас вдоль проделанного пути.

Подтвердите готовность пережить ВТО и
погружайтесь в сон.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 24.

На волнах оргазма

Прежде чем встать, вообразите свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Поразмышляйте над своей сексуальностью, сосредоточиваясь на ощущении оргазма.

Испытайте оргазм.

Позже, днем, испытайте еще один оргазм.

Думайте об испытанных оргазмах, затем выждите некоторое время.

Вызовите в воображении образы космического пространства и дойдите до оргазма, созерцая эти образы.

Находясь на грани засыпания, настройтесь пережить ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 25.

Машина времени

Прежде чем встать, вообразите свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Войдите в состояние *алертного расслабления*

Сосредоточьте мысли на каком-то времени и месте в далеком прошлом. Концентрируясь, наблюдайте как можно больше деталей.

Представьте, что реальное время и место постепенно исчезают по мере того, как воображаемая сцена выступает на передний план.

Не прерывайте мысленное временное пребывание в течение двадцати-тридцати минут. Затем, все еще в состоянии *алертного расслабления*, представьте сцену из далекого прошлого постепенно переходящей в сцену из будущего.

Удерживайте будущее в фокусе внимания в течение двадцати-тридцати минут.

Восстановите состояние бодрствующего сознания и продолжайте заниматься повседневными делами.

Находясь на грани засыпания, настройтесь на переживание ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 26.

Метаморфозы

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху.
Затем откройте глаза и вставайте.

В какой-то момент в течение дня зайдите в зоопарк или аквариум и найдите животное, с которым постараетесь отождествить себя.

Сосредоточьтесь на животном в течение двадцати-тридцати минут.

Мысленно поменяйтесь местами с животным.

Отойдите на некоторое расстояние от животного.

Вернитесь домой или найдите удобное место по соседству и войдите в состояние *алертного расслабления*.

Как сказано в соответствующей главе, представьте, что «перевоплощается» в это животное.

В обличье животного поднимите глаза и представьте воздушный пузырек.

Представьте себя сливающимся с этим пузырьком и наблюдайте за сценой внизу.

Вообразите, что пузырек плавает в воздухе над вашим телом.

Представьте пузырек сливающимся с вашим телом.

Вернитесь в состояние бодрствующего сознания.

Находясь на грани засыпания, настройтесь на переживание ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 27.

Восприятие без границ

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Попросите друга отобрать группу предметов, которые вы никогда не видели, и поставить в знакомом месте.

Войдите в состояние *алертного расслабления*.

Представьте, что комната постепенно растворяется, в то время как вы мысленно «осматриваете» предметы.

«Наблюдайте» за предметами в течение десяти-пятнадцати минут, затем вернитесь в состояние бодрствующего сознания.

Сделайте подробнейшие записи своих впечатлений, а затем отправляйтесь в то место, где находятся предметы, и сравните свои записи с тем, что действительно находится там.

Находясь на грани засыпания, настройтесь испытать ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

Полет

День 28.

Общение без границ

Прежде чем встать, представьте свое лицо, смотрящее на вас сверху. Затем откройте глаза и вставайте.

Попросите друга заменить первый набор предметов следующим. Попросите его также оставаться рядом с предметами в течение ближайшего часа.

Войдите в состояние *алертного расслабления*.

Представьте, что комната постепенно растворяется, в то время как вы мысленно осматриваете предметы и своего друга.

В течение десяти-пятнадцатиминутного промежутка времени «наблюдайте» за предметами и даже постарайтесь «установить связь» со своим другом.

Затем вернитесь в состояние бодрствующего сознания.

Сделайте подробнейшие записи о своих мысленных действиях, впечатлениях, затем отправляйтесь в место нахождения предметов и сравните записи с реальными предметами и впечатлениями, о которых сообщит друг.

Находясь на грани засыпания, настройтесь пережить ВТО. Затем посмотрите на свое лицо, плавающее над вами, и засыпайте.

Дальше

Дни Двадцать Девятый и Тридцатый Свободный полет

Программа Свободного Полета предлагает базовые методики, необходимые для исследования ваших внутренних способностей самосовершенствования, наслаждения радостью и переживания ВТО. Каким образом вы разовьете эти навыки в будущем, зависит только от вас.

Возможно, некоторые из предложенных упражнений более подходят к вашим способностям, подготовке и интересам, чем остальные. Это нормально и не является неожиданным, так как разные люди будут скорее всего по-разному реагировать на каждое упражнение в отдельности.

Теперь, когда изучены все упражнения, мы настоятельно рекомендуем разработать собственную Программу Свободного Полета, используя и даже совершенствуя методы, наиболее действенные для вас.

Рекомендуем начать Двадцать Девятый День с упражнений для раннего утра, с которыми вы ознакомились раньше в Программе Свободного Полета.



Как только почувствуете, что пробуждаетесь от глубокого сна, и, прежде чем откроете глаза или начнете шевелиться, сосредоточьтесь, рассматривая образ своего лица, смотрящего на вас. Затем сосредоточьтесь на далеком месте, которое вам интересно «посетить».

Как только появится ощущение присутствия в этой отдаленной обстановке, некоторое время присмотритесь к ней, сосредоточившись на узнаваемом месте, постарайтесь отметить любую потенциально поддающуюся проверке информацию. Удовлетворив свое любопытство, войдите в состояние полного бодрствования и займитесь повседневными делами.

На протяжении всего дня подтверждайте, как только возникнет такая мысль, намерение пережить ощущение выхода из тела в какой-то момент в будущем. А затем отвлекайтесь от этой мысли.

Если хотите, то можете провести часть вечера, устанавливая связь с давним другом на глубоко личном и, возможно, сексуальном уровне.

Включите в совместное переживание любые основные, касающиеся отношений между людьми или сексуальные упражнения из Программы Свободного Полета, которые сочтете уместными.

Если запас энергии не будет исчерпан, примите теплую ванну, попросив друга понаблюдать за вами. Расслабьтесь в теплых струях воды, слушая музыку, звучащую на заднем плане.

Позвольте себе совершить мысленное путешествие в одиночестве или сосредоточьтесь, вызывая совместное с другом переживание ВТО.



Вечером, постепенно погружаясь в сон, подтвердите свое намерение испытать выход из тела. Затем, чувствуя, что плавно соскальзываете в состояние глубокого расслабления, сосредоточьте внимание на интересном месте, которое хотели бы мысленно «посетить» самостоятельно либо в компании со своим другом.

Повторите всю серию упражнений в Тридцатый День, включая любые вариации, разработанные самостоятельно на основе четырех недель личного опыта в рамках Программы Свободного Полета. Затем отдохните несколько дней и наслаждайтесь миром вокруг вас.

Настало время отметить радостное событие!

Вы позволили своему сознанию познать совершенно новое измерение внутренних переживаний и завершили Программу Свободного Полета.



Приложение А

Специальное примечание для людей с физическими недостатками

Для простоты указания по Свободному Полету написаны для людей без серьезных нарушений трудоспособности. Однако люди с физическими недостатками также могут познать приемы Свободного Полета.

Действительно, во время исследований в Институте экспериментальной психологии инвалиды помогли нам лучше понять широкий диапазон необычных способностей человека. Поэтому мы просим читателей-инвалидов проявить понимание и свободно адаптировать различные упражнения Свободного Полета к личным требованиям и возможностям.

Первое упражнение, например, предлагает исследовать свое тело, разглядывая его в зеркале. Вместо этого люди с дефектами зрения могут воспользоваться тактильными ощущениями.

Другое упражнение предлагает исследовать окружающую обстановку, отказавшись временно от зрительного вос-

приятия. Люди, лишенные зрения, могут изменить восприятие окружающей среды, исключив вместо зрительного восприятия слух.

Слабослышащие также могут скорректировать упражнения Свободного Полета. Например, если необходимо сосредоточиться на звуке собственного дыхания, замените звук ощущениями, связанными с дыханием. Таким же образом можно использовать вместо звуков другие органы чувств в упражнениях всей тридцатидневной программы.

Если вы обычно передвигаетесь в инвалидной коляске или иным образом ограничены в способности перемещаться, то и вы можете скорректировать программу. Например, вместо прогулки по улице можно просто посетить другую часть своего дома.

Последний совет: не стесняйтесь пропустить отдельное упражнение, заменив его другим, в большей степени отвечающим вашим требованиям. Занимайтесь в темпе, наиболее удобном для вас в конкретной ситуации.

Мы искренне благодарим за интерес и участие в Программе Свободного Полета. Надеемся, что она обогатит внутреннее переживания в вашей жизни.

Кейт Харари и Памела Вейнтрауб

Приложение Б

Литература для дополнительного чтения

Crookall, Robert. *The Interpretation of Cosmic and Mystical Experiences*. London: James Clark, 1969.

Crookall, Robert. *Casebook of Astral Projection*. New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1972.

Fox, Oliver. *Astral Projection*, New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1962.

Green, Cecilia. *Out of the Body Experiences*. London. Hamish Hamilton, 1968.

Mitchel, Janet Lee. *Out-of- Body Experiences: A Handbook*. N.Y.: Balantine Books, 1981.

Monroe, Robert. *Journeys Out of the Body*. Garden City, N.Y. Doubleday, 1970.

Rogo, D. Scott. *Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection*. N.Y.: Prentice Hall Press, 1983.

Swann, Ingo. *To kiss Earth Goodbye*, N.Y., Dell, 1975.

Благодарности

Выражаем искреннюю признательность нашим супругам: Дарлин Мур, у которой хватило мужества закрыть свои глаза в Париже и открыть наши в Калифорнии, и Марку Тейчу, который терпеливо сносил долгие ночи работы.

Мы также благодарим коллег и уважаемых друзей, которые помогли нам выяснить научное, клиническое и личностное значение состояния переживания выхода из тела и поделиться этими открытиями с другими. К ним относятся: доктор Роберт Моррис, доктор Джон Харвелл, Джери Левин, Уильям Г.Ролл, Д.Скотт Рого, Джерролд Познер, Катрин Познер, доктор Джозеф Джейнис, Д.Селеста Эверс, доктор Джанет Митчелл, Джоана Моррис, доктор Уинстон Коуп, Джерри Солфин, Инго Свонн, доктор Джордж Кокорис, доктор Кэролайн Шродес, Мэри Кэтрин Фарли, доктор Роберт Мак-Эндрюс, доктор Дайэна Рейс, доктор Питер Маринович, доктор Харолд Дилхант, Эстер Колани, Патриция Уолкер, доктор Харолд Путхофф, доктор Чарлз Тарт, доктор Френсис Шмитт, Мэрилин Фергасен, Джо Рамирес, Джули Уэйнрайт и Энн Голдберг. Просим всех, кто поддерживал и воодушевлял наши усилия, но не упомянут здесь, принять нашу благодарность.



Особо благодарим нашего талантливого и проницательного редактора Роберта Вейла, который предложил тридцатидневную концепцию, ободрял и увещевал нас во время работы над этим проектом. Мы также хотим выразить признательность Биллу Томасу из издательства «St. Martin's», сотрудничество с которым по изданию книги было чрезвычайно приятным.

Особо благодарим наших литературных агентов Рослин Тарг и Уэнди Липкиндо.

Выражаем благодарность нашему умному другу Патриции Эдкрофт, редактору журнала «Омни», в котором варианты некоторых упражнений Свободного Полета впервые появились в 1988 году. Нам хотелось бы также выразить признательность Кети Китон и Бобу Гучченэ, чья прозорливость, характерная для «Омни», вдохновила нас сделать ВТО доступным публике.

Мы выражаем также признательность Грэхему Уоткинсу, доктору Уильяму Эрвину, доктору Джону Артли, доктору Эдварду Келли и доктору Уильяму Джойнзу, которые предоставили консультации, место в лаборатории и оборудование в Дьюкском университете и Медицинском центре Дьюкского университета для основной части экспериментальных исследований, описанных в Программе Свободного Полета, администрации Дьюкского университета за предоставление дополнительных лабораторных площадей на территории университета для наших независимых исследований, и Фонду психических исследований, Американскому обществу психических исследований, Фонду парапсихологии и совету директоров, совету научных консультантов Института экспериментальной психологии за их роль в со-



действию продвижению исследований ВТО и других передовых психологических исследований.

Особо упоминания заслуживает Фреда Вейнтрауб за неоценимую помощь и поддержку на протяжении всего проекта и ее юные подопечные, Джейсон и Дэвид Тейч. Шлем множество благодарностей Элану Вейнтраубу, потрясающему брату.

И последнее, но не менее важное, мы благодарим двух наших любимых друзей Спирита (Духа) и Соул (Душу), прележных кошек, терпение и чувствительность которых превратили оригинальное общение между человеком и животным в процессе переживания ВТО в реальность.

Кейт Харари и Памела Вейнтрауб



Об авторах

Кейт Харари — доктор философии в области психологии, специалист по клиническому консультированию и экспериментальной психологии. Широко известен в научных кругах своим вкладом первопроходца в научное исследование переживаний выхода из тела и других глубоко личностных состояний. Он является автором и соавтором множества статей на эту тему и другие темы, связанные с прогрессивными психологическими исследованиями. Его работа обсуждалась в научных и популярных статьях и в более чем 20 книгах. Доктор Харари является соавтором Памелы Вейнтрауб по книге «Осознанные сновидения за 30 дней» и соавтором бестселлера «Психотронная гонка». Он президент и руководитель исследований в Институте экспериментальной психологии в Лос-Анжелесе.

Впервые доктор Харари стал широко известен в качестве главного участника экспериментов по широко известным исследованиям ВТО, проведенных в Дьюкском университете в начале 1970-х годов. Однако Харари был не только участником исследований, но и полноправным членом группы исследователей, разработавших и осуществлявших этот проект. В этом смысле исследования ВТО в Дьюкском универ-

ситете стали пионерскими, способствуя упрочнению роли и доверия к участнику-исследователю и убедительно демонстрируя, что определенные человеческие переживания невозможно полностью понять, не испытав лично.

С тех давних дней учебы на последнем курсе Дьюкского университета доктор Харари продолжал вести передовые психологические исследования и работал к тому же с сотнями заинтересованных студентов и участников экспериментов, обучая вызывать переживания ВТО и другие необычные переживания настолько реально, насколько удается ему самому. Именно его богатая клиническая и экспериментальная подготовка в сочетании с увлеченностью исследованиями ВТО и других естественных внутренних переживаний и породила Программу Свободного Полета.

Памела Вейнтрауб является главным редактором журнала «Омни», где в течение последних восьми лет работает штатным сотрудником. Ранее она была штатным сотрудником журнала «Дискавер». Она написала и отредактировала огромное количество научных статей, опубликованных в журналах «Омни», «Пентхауз», «Дискавер», «Хелсе», «Ms.», «Лонджевити» и других популярных изданиях. Она — автор «Книги Омни интервью» и «Каталога странностей» журнала «Омни». В процессе работы в журналах она часто помогала психологам в разработке оригинальных программ мысленных упражнений в разнообразных областях, не вписывающихся в рамки ортодоксальной науки.