

ВНЕТЕЛЕСНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Просто читай перед сном!



Михаил Радуга, Андрей Будько
WWW.AING.RU

Михаил Радуга, Андрей Будько

ВНЕТЕЛЕСНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Просто читай перед сном!

Рисунки: Андрей Гудков (для д/ф «Фаза»)

Фото: Богдан Першко

Отдельная благодарность Татьяне Макаровой

www.aing.ru

| | |
|--|-----|
| Непрямой метод | 8 |
| Осознание во сне | 142 |
| Прямой метод | 198 |
| Любопытные истории | 246 |
| Оглавление | 327 |

**Ищем издателей данной книги!
Обращаться на почту aing@aing.ru**

Введение



От Михаила Радуги:

Мы говорим об осознанных сновидениях и внетелесных путешествиях в одной книге, потому что считаем это одним явлением, которое называем фазой. Если вы не согласны с таким подходом, после прочтения данной книги у вас будет почва для раздумий, так как в реальной практике эти вещи неразличимы, что много раз будет видно далее на конкретных примерах.

Что же касается самой фазы, то под нее подходят все феномены, при которых на фазе быстрого сна (REM-sleep) у человека включаются центры осознанности, в большей степени, в лобной части мозга. Это научно доказанный феномен с середины 70-х годов XX века. Обывателям это чудо известно под такими разными вещами, как ощущение выхода из тела, осознание во сне, астральная проекция, сонный паралич, ложное пробуждение, инкуб и мн.др. Огромная часть паранормальных явлений объяснима

фазой, включая похищения инопланетянами, некоторые библейские чудеса и даже предсмертные переживания.

Фаза имеет бесконечное количество возможностей прикладного использования, включая путешествия, встречи с любыми людьми, получение информации, самолечение, развитие творчества, реабилитации инвалидов и т. д. Но сначала нужно попасть в это состояние хотя бы однажды. Именно для этого создана данная книга.

Огромное количество раз я замечал, что людям достаточно попасть в фазу (выйти из тела или осознаться во сне), просто почитав или поговорив о ней. Что далеко ходить: даже мои первые опыты возникали только из-за интереса к подобным вещам – по-другому и быть не могло, так как я не знал никаких техник. Уже имея вес в данной области, в один момент я начал советовать людям просто читать, как это делают другие, если по-другому не получается или нет желания изучать детали техник. Это мотивирует, показывает примеры, создает намерение и программирует на необходимые неосознанные действия в нужный момент. Порой, достаточно почитать все это перед сном, и оно само собой происходит. Естественно, появилась идея создать отдельную книгу с опытами, чтобы они были под рукой, и не приходилось их искать в разных источниках. Наконец, эта идея осуществлена.

Перед вами структурированы только самые первые опыты попадания в фазу, умышленные или спонтанные. Ситуация уникальна тем, что мы выбрали около 500 наиболее ярких историй из более чем 1200, что были описаны в соответствующем разделе нашего форума на сайте www.aing.ru его пользователями (новые истории появляются ежедневно до сих пор). То есть, содержание этой книги сформировано всего одной темой обсуждения на сайте! Не будьте строги как к самим опытам, они ведь самые первые и люди еще мало что могут, так и к качеству описания, ведь никто не предполагал, что их сообщения где-то на странице в интернете станут частью чьей-либо книги...

Эта книга подойдет не только новичкам, но и уже имеющим опыт, так как позволяет лучше понимать природу явления и механизмы его возникновения. Во время редакции данной книги даже мои знания существенно укрепились в некоторых направлениях. Кроме того, у нее есть еще одна

функция: массовое свидетельство очевидцев. Несмотря на то, что с феноменом в разных формах его проявления сталкивается практически каждый человек, причем множество раз за жизнь, он до сих пор считается чем-то невозможным в широких массах. Но нет, это не обман, это не удел избранных, это не итог десятилетий секретных тренировок в Гималаях – это нормальное явление для каждого из нас, позволяющее жить в двух мирах: в реальности и в фазе.

Мы умышленно решили в этой книге не уделять внимание описанию техник и методов входа в фазу. Об этом достаточно другого нашего материала. Здесь же вам предлагается самим думать, анализировать, догадываться. Это совершенно иной уровень усвоения информации и новых навыков. Цель: заставить ваши мозги работать самостоятельно, во многом даже на уровне подсознания.

Даже простое чтение этой книги позволит без каких-либо других действий открыть ворота к вашим полноценным возможностям, о которых вы и сами не подозревали. Однако, если же вы хотите более активно и контролируемо входить в фазу, то вам нужно найти книгу-учебник «Фаза», где все подробно и детально описано. Она в открытом доступе на www.aing.ru

От Андрея Будько:

В силу обстоятельств, нашу жизнь не редко поглощает рутина и обыденность. Чудеса и волшебство, в которые мы так верили в детстве, остаются где-то недостижимо далеко, за гранью наших повседневных будней. Иногда мы все-таки отправляемся на поиски чудес и пытаемся разыскать ответы на извечные вопросы. Вероятно, самая большая загадка – это загадка нас самих.

Астрал, фаза, осознанные сновидения и внетелесные путешествия – широко известные состояния, многократно описанные в литературе и освещенные СМИ. О них слышал практически каждый, и многие именно с них начинают свои поиски, так же случилось и со мной. Потратив более 5 лет на освоение данного состояния, я уже совсем опустил руки, но неожиданно познакомился с методикой Михаила Радуги. Не веря в результат, я получил свой первый фазовый опыт уже на второй день практики! Это было невероятно! И самое удивительное, что для того, чтобы

пережить данное состояние, вам не придется как-либо менять свою жизнь, раскручивать чакры, совершать аскезы, медитировать или становиться вегетарианцем. Прочтение всего нескольких страниц данной книги перед сном, уже даст вам возможность пережить фазовое состояние, вероятнее всего, во время сна или на пробуждении.

При составлении данной книги, я был очень поражен яркостью первых опытов некоторых авторов. Одни летали и проходили сквозь стены, другие прогнозировали будущее и влияли на физиологию, а некоторые даже встречались с умершими. Пространство фазы действительно может подарить нам все эти ощущения, во всем спектре красок и реалистичности. Все возможности фазы непостижимы и, несомненно, требуют глубинного изучения.

Для того, чтобы ваши результаты были стабильны, настоятельно рекомендую вам обзавестись долгосрочной мотивацией, которая будет придавать вам постоянное, сильное желание для практики. Это может быть потребность в лечении или путешествие по самым удивительным местам Вселенной, познание себя или покорение мира, поиск ответов в интересующей вас сфере или же встречи с кем-то недоступным. Какова бы ни была основная цель – главное, чтобы она была важна, желанна и неисчерпаема. Такая цель придаст вам сил для постоянной практики, а желание результата облегчит попадание в фазу и сделает опыты ярче.

Также считаю необходимым кратко коснуться темы страхов и предрассудков. О фазовом состоянии бытует много слухов, таких, как встреча с реальными демонами, возможность невозвращения обратно, захвата тела в момент «вашего отсутствия» и многое-многое другое. Данные слухи, к сожалению, исходят от людей, не обладающих собственным опытом фазовых состояний. Опыт Михаила Радуги и тысяч других практиков не подтвердил никаких реальных оснований данных слухов. Некоторые практикующие встречают в фазе демонов, чертей и прочие ужасы. Но всё это лишь проекции наших страхов и ожиданий худшего. Поэтому ждите от фазы только хорошего, и она будет удивлять вас всё новыми границами прекрасного.

В заключение хотелось бы сказать, что в фазе перед нами открывается новый мир, в котором границы прошлого и будущего,

расстояний и препятствий стираются. Давайте вместе мечтать о великом и не ограничивать себя стенами своего, пусть и родного и привычного, дома. Ждем ваших первых опытов на форуме сайта www.aing.ru!

Непрямой метод

Это самый простой метод входа в фазу, осуществляемый на пробуждении. Чтобы у вас это тоже получилось, просто читайте в удовольствие по несколько страниц этой части перед засыпанием, обращая внимание на начала опытов, чтобы их характерные детали осели у вас в подсознании. Эффективней всего читать эти опыты перед дневным сном, перед утренним сном (прервав ночной сон за 2 часа до полного пробуждения, а затем снова ложась) или даже перед обычным засыпанием вечером.

Гиперреалистичность



Determinate

Я очень хотел попасть в осознанный сон. Проснувшись утром от будильника, я встал и пошел умываться. Подойдя к зеркалу, заметил, что плитка старая. До ремонта она была другого цвета. Я понял, что нахожусь в фазе. Цвета сразу стали очень резкими и яркими. Всё казалось живее и реальнее, чем в повседневном мире. Я видел каждую царапинку на плитке. Так я стоял и смотрел, пока не случился фол.

Riper1

Я спал, как вдруг зазвонил будильник, я глянул на часы и с ужасом увидел, что уже 8:00, и я опаздываю в институт. Вскочив, начал одеваться. Тут мой взгляд остановился на открытой двери балкона, откуда дул тёплый воздух. Но был декабрь месяц! Я

понял, что нахожусь в ОС! Выбежав на балкон, огляделся и хотел полетать, но испугался, когда посмотрел вниз.

Я смог ощутить эффект супер-зрения, рассматривая раскачивающийся на ветру лист дуба, по которому стекала капелька росы. Дуб находился возле противоположного здания на расстоянии приблизительно 30 метров. У меня возникло какое-то волшебное чувство, словно я вылез из тесной и душной комнаты в огромный лес! Потом меня вернуло в тело из-за волнения.

СЕР} | {ant

В ту ночь уснуть мне мешали комары и, ворочаясь из стороны в сторону, я смог заснул только около пяти утра. В 5:30 прозвенел будильник, который я завел специально, чтобы в очередной раз попробовать техники непрямого входа в фазу. Применив технику визуализации, я мгновенно почувствовал вибрации. Затем меня закрутило, и я оказался стоящим на полу возле кровати. Все произошло за секунду, полторы. Зрение было мутным. Я применил технику первичного углубления, всматриваясь в руки и потирая их. Далее пошел по комнатам, причем меня просто переносило из одной комнаты в другую, я не ходил по коридору. Все было мутно и на половину реалистично. Но когда я вышел на улицу, я увидел ярко светящее солнце, зеленую листву берез, посадки возле дома, ощутил дуновение ветра. Было тепло и свежо. Реалистичность меня очень порадовала. Прогулялся по огороду, потом меня выкинуло.

Yevgeniy

Первый раз получилось точно по учебнику. Проснулся по будильнику в 6 утра, а затем снова лег спать, с твердым намерением войти в фазу. На пробуждении понял, что уже в фазе, когда по моей голове пробежала кошка. Самое интересное, что я ничуть не испугался. Затем я просто разделился с телом. Стою и вижу в комнате новогоднюю елку, хотя на дворе март месяц.

Затем меня раз пять возвращало в тело, но я каждый раз делал технику удержания, путем сжимания рук в замок, и снова выкатывался. При этом каждый раз проверял, в реальности я или в фазе, так как все было слишком реалистично. В итоге, в фазе мне удавалось походить по улице, где я бегал в одних трусах!

Celian

Я дважды просыпался по будильнику - в 6.00 и в 7.00. После первого будильника я лег, пытался вызвать вибрации, но уснул. А после второго будильника в 7.00 я лег и сразу стал наблюдать какие-то картинки. Я пытался вызывать вибрации напряжением своего тела. Получалось слабо, и картинки стали исчезать, но тут я вспомнил совет, что если наблюдаются визуальные образы, то нужно использовать именно их для выхода! Так я и сделал. Я стал наблюдать образы, и они становились красочнее.

Я понимал, что мыслительный процесс, сопровождающий визуализацию, только мешает разделению, и попытался расслабиться, остановить внутренний диалог. Возникло ощущение, будто смотришь через открытое окно во двор, где резвятся дети, и кипит жизнь. Дальше я увидел со стороны, как отошел от окна и в следующий миг обратил внимание, что стою в метре от раскрытого окна. Затем я снова подошел к окну, выглянул, и меня высосало сквозь окно на улицу, и я полетел.

Все было очень красочно: цвета ярко-мультишные с их многогранным спектром, запахи пряные и многосоставные, звуки прозрачные и отчетливые до ощущения шероховатости, тепло ощущалось сразу со всех сторон тела. Я летел вдоль дороги, в метрах трех от земли, смотрел на людей, занимающихся своими делами. Мне было радостно, и я осознавал, что у меня получилось. А потом заволновался, вспомнив, что надо что-либо делать для удержания фазы. И буквально стал себя чувствовать как подбитый самолет: стал снижать высоту, болтаться влево-вправо, крениться и падать. Почувствовал, как больше половины меня проявляет себя нестабильно. Как только достиг земли, я проснулся. По ощущению, все это действие продолжалось секунд 30, может быть и больше.

Алтайский шаман

Проснулся ночью от странных ощущений, что куда-то лечу сквозь огонь. Причём, как мне казалось, летел я задом, и голова повёрнута на 180 градусов. Вокруг взрывалось непонятно что, как будто взрывалась пространство вокруг меня. Наблюдал эту картину недолго. Потом куда-то прилетел и резко приземлился на спину.

Понял, что нахожусь на диване. Затем провал сознания, буквально на несколько секунд, и меня снова закрутило. По ощущениям, будто какая-то сила меня тянет вверх и при этом крутит по спирали.

Оказался над своим домом на высоте метров 10 от земли. Зрение было, но не стабильное, мутновато видел угол дома. Стало очень легко. Опустился до земли и опять поднялся. Поднялся над домом. Перелетел на другую сторону. При перелёте зрение исчезло, но я сильно захотел его вернуть и напрягся изо всех сил. Получилось. Вижу крышу дома, уже намного ярче и красочнее. Потом как будто все вокруг осветилось прожектором. Освещалось именно там, куда я поворачивал свой взгляд. Отчётливо видел свой двор, выложенный кирпичом. Потом зрительно приблизил эти кирпичи настолько, что было отчётливо видно всю текстуру и песчинки. Для меня было тогда большой загадкой, как это вообще возможно?

Я находился на высоте десяти метров от земли, и вижу такие мельчайшие подробности, что словами не передать. Всё было очень красочно. В тот момент мне сильно захотелось переместиться и найти знакомого человека, который находился в другом городе. Зрение пропало, но я чувствовал перемещение, которое длилось примерно секунд 20. Меня несло с очень большой скоростью, ничего не было видно, но я чётко понимал, что лечу в правильную сторону! В голове были интересные звуки, как будто настраивалось радио. Настроилось. Я нашёл, кого искал, и даже больше. Я говорил с ним, жаль, недолго, всего несколько слов. Простые фразы: как дела, давно не виделись.

Потом постепенно начало мутнеть сознание, видно, кончились силы. Но я успел попрощаться. Моментально очутился на своём диване в полном, ясном сознании, как будто и не спал вовсе. Прокрутил в голове своё путешествие и остался в незабываемом восторге.

Eol

Проснулся, посмотрел на часы: 7-00. До работы 2 часа ещё. Решил, что нужно попробовать. Уткнулся в подушку и моментально расслабился. Начал представлять образы, и через 20-30 секунд они уже начали добавляться произвольно, а ещё через 30 секунд стали полностью самостоятельными. В следующий миг, я

стою в центре зала в своей квартире. Зрение мутное, нечёткое. Чувствую, ещё секунды промедления, и выкинет в реальный мир. Начинаю процедуры углубления. И...

Я попал в другой мир! Стою всё там же. Но уже абсолютно как в реальности! Хотя чётко понимаю, что это фаза с большим уровнем углубления. От перспектив безграничных возможностей чуть голова не закружилась. Начал лихорадочно делать всё, что хотел и про что читал в учебнике. Периодически осознанность хотела ускользнуть. Но я настойчиво брал ситуацию под контроль. Было это раз 20. Чего я только не делал. Эмоции через край! Не поверите, проскользнула мысль заняться сексом с красивой женщиной, но я эту мысль отбросил, просто как банальную! У меня и в жизни нет с этим проблем. Я очень жёстко был перегружен эмоционально. И когда в очередной раз подступило чувство выброса, я уже не сопротивлялся и мягко вышел в реальный мир. Открыл глаза с дурацкой улыбкой на лице. Время на часах 7:53. Событий было столько, что я до сих пор не могу выстроить их в одну линейку и вспомнить. Дома в дневнике исписал несколько страниц и забросил. По ощущениям, я прожил два дня, причём без сна! Да каких дня! Эти воспоминания останутся со мной навсегда!

RuDi

Понял, что разделяюсь, выкатываюсь из тела куда-то в стену. В следующий миг я стою рядом с кроватью. Было чёткое ощущение, что моё физическое тело лежит там, на кровати, но я побоялся на него взглянуть, подумал, что испугаюсь, и меня вернёт обратно. Походив по комнате, я все-таки набрался смелости и решился посмотреть на тело. Но ничего экстраординарного не увидел и даже не испугался, просто убедился, что это всё-таки фаза, и я реально себя здесь ощущаю. Обстановка была гиперреалистичной.

F0kusnik

Проснулся наутро не у себя, а у сестры в комнате, но не обратил внимания. Ясность сознания была такая, как и обычно. Вспомнил про технику мобильника. Почувствовал его в руке и долго пытался усилить ощущения. А ведь то, что я проснулся не у себя, а у сестры, уже значило, что я в фазе! Но всё было реально,

как обычно, и у меня даже мысли о том, что я в фазе, не возникло. Продолжая ощупывать телефон, ждал каких-то вибраций.

Потом вдруг резко вывалился из тела на пол. В полном ясном сознании. Очень обрадовался, что получилось выйти. Решил проверить своё тело на кровати. Тело видел каким-то не живым, рахитичным. Оно то появлялось, то исчезало. Вышел из комнаты, и только тогда до меня дошло, что я проснулся изначально не у себя. Посмеялся над тем, как я в фазе выходил в фазу. Для углубления стал ощупывать дверь, обратил внимание, что на ней были пятнышки от какой-то грязи, хотя в реальности их не было. Зашел в комнату к папе. Всё совпадало с реальностью, только другая заставка стояла на компьютере.

Решил попробовать полететь, но вместо этого получился просто длинный прыжок из комнаты в коридор. Летать в мире, который по реалистичности ничем не отличается от повседневного, оказалось сложно. Прошёл на кухню. Там было самое светлое место в доме, и именно тут оценил всю полноту реалистичности этого мира. Разницы не было ни в чём! Видение мира такое же, как и обычно. Никакой мутности, как в обычных снах. От предметов падают тени, и всё как настоящее. Для углубления опять решил ощупать стены, холодильник.

Открыл окно, чтобы полетать, и вот тут испугался: а вдруг я всё-таки в реальности?! Выпрыгну и разобьюсь... Из-за реалистичности происходящего было страшновато. Решил потренироваться на кухне и чуть-чуть поднялся над полом. Убедился, что всё-таки в фазе, но прыгнуть в окно не был готов. Решил найти одного друга, приоткрыл дверь и просунул в неё руку. Позвал друга, чтобы он взял меня за руку. Но тут меня окружила темнота, и через несколько секунд я лежу у себя в комнате, уже в реальности.

Solga

Попробовала разделить и вылетела, как пробка из бутылки. Летела сквозь темноту на свет. Как оказалось, на освещенный солнцем склон горы, покрытый изумрудной зеленью, где каждая травинка была словно под микроскопом. Рядом со мной прогуливался пушистый кот. Задание было посмотреть в зеркало, будучи в комнате. Но я была в таком шоке, что даже боялась

оглянуться и узнать, где же я нахожусь. Я знала, что реальное тело осталось на турбазе, и рядом спит моя подруга. Животный ужас все победил. Я стала лихорадочно бормотать пароль: "Тело, тело, тело". Хотелось поскорее убедиться, что смогу вернуться. Через несколько секунд, я с радостью очнулась в кровати.

Lomt1k

Я проснулся без движений, и в первую же секунду пришла мысль выйти из тела. Я лежал лицом к стенке, комната была позади меня. Я выкатился из тела и стал в центре комнаты. Открыл глаза и увидел необычность происходящего. Меня удивил сам перекал с кровати. Он был очень необычным и каким-то "мягким". Но больше всего меня удивило то, что я увидел глазами: это была та же комната, но воспринималась более качественно. Как-то гладко и четко. Я посмотрел на лампочку телевизора, которая светится в знак того, что он подключен к розетке. Эта лампочка светила гораздо сильнее, практически въедаясь в глаза. Я перевел взгляд на вентилятор. Он также был более гладким и четким, и я получал большое наслаждение, просто созерцая его.

Прошло 3-5 секунд, и я заметил, что рядом с вентилятором нет газонокосилки, привезенной с дачи в сентябре. Я испытал сильный страх. Окончательно понял, что я в фазе и сильно испугался, что не контролирую её. Я пару секунд смотрел на свой локоть и на одеяло, поражался качеством и четкостью изображения, но затем страх окончательно взял верх. Я лег в исходное положение и начал думать о возвращении в реальность.

MrGrey86

Проснувшись, я положил ногу на ногу и подумал: "Эх, опять пошевелился!" Но все было как-то иначе, я проснулся менее активно, чем обычно, можно сказать, был в полубессознательном состоянии. Решил сразу пробовать техники разделения. Покатился фантомным телом на край кровати, при этом, четко осознавал, что это фантомное тело. Было очень легко. Затем неожиданно стал падать головой вниз. Вокруг была белесая мгла, но через несколько мгновений я выпал в своей комнате. У меня близорукость, и, пожалуй, впервые за долгое время я видел все вокруг очень четко и ясно. Было утро. Вспомнив про техники удержания, я начал

концентрироваться на руках, затем осмотрел комнату, время от времени поглядывая на руки.

На моей кровати сидел китаец в очках. Особо не придав этому значения, я начал думать, что бы такого сделать. Ничего не придумав, я подошел к китайцу и хотел с ним заговорить, но не мог произнести ни звука, я, словно рыба, лишь открывал рот. Потом подумал: "Как же так, ведь это моя фаза!". Отвлекся на руки, затем повторил попытки и сразу начал говорить. Правда, ничего более умного, как произносить слово "коничуа" не придумал, поэтому раз пять повторил его. Вдруг я решил попробовать превратить этого китайца в девушку. Взял его за руку. Не успел и глазом моргнуть, как передо мной уже стояла очаровательная золотоволосая красавица в белом топе. Я был в шоке, почувствовал, что вот уже будет возвращение в тело. Посмотрел на руки, чтобы удержаться, но после того как девушка сказала: "Я хочу тебя!", а затем сняла топ, со мной сразу же случилось возвращение. Я проснулся.

Elina

Задремав перед телевизором, в какой-то момент проснулась и взглянула на иконку в правом углу экрана. С удивлением обнаружила, что раньше не замечала у нас такого канала. Огляделась по сторонам: тёмная комната выглядела совершенно обыденно и реалистично, однако всё-таки что-то заставило меня насторожиться. Тогда я принялась пощипывать себя за руки и лицо. Создалось необычное ощущение, словно щипаешь онемевшую кожу. В следующее мгновение меня осенило: всё вокруг отнюдь не реальный мир. Не успела довести мысль до конца, как начало стремительно засасывать в кровать. Тогда я оттолкнулась руками и взмыла под потолок. Ошавевшая от радости, я не могла решить, с чего начинать своё исследование. Тогда я пожелала, чтобы ночь сменилась днём, и в следующее мгновение комнату озарило яркими солнечными лучами. Затем я перешла к экспериментам: полетала, отталкиваясь от стен, походила на своих двоих, побегала, попрыгала.

Далее перешла к доскональному изучению собственной квартиры: вышла в коридор, взглянула на себя в зеркало, прошлась по комнатам, не забывая, время от времени, заморожено проверять на ощупь некоторые предметы и привыкать к необычным

ощущениям. Также предпринималась попытка пройти сквозь стену, которая так и не увенчалась успехом. Обследовав квартиру, я вышла на балкон, прыгнула с него и полетала немного во дворе. Ощущения были фантастическими: каждое дерево, каждый куст - всё вокруг было необъяснимо прекрасным, словно сияло изнутри, а ещё невероятно реалистичным. Я постоянно чувствовала на своём теле приятное тепло, исходящее от солнечных лучей. Даже с сожалением отметила про себя, что к утру в памяти, наверняка, не сохранится всей красочности.

В конце концов, я решила, что впечатлений на первый раз, пожалуй, достаточно, и следует хорошенько переосмыслить всё произошедшее уже непосредственно в реальности. Я вернулась в свою комнату, спокойно легла на кровать и закрыла глаза. В теле снова появилось какое-то дрожание, а затем я просто-напросто забылась самым обыкновенным сном.

Irika

Утренний сон. Укуталась в одеяло с головой и тут понимаю, что это не сон. В ушах появился гул, он нарастал и усиливался. Я понимала, что мне осталось только встать. Попыталась разделиться. Получилось! Восторг необыкновенный! Сразу начала руки смотреть, а они мутные. Я кидаюсь к ближайшей стене, всматриваюсь и балдею. Все моментально проясняется, всё такое чёткое, явное, и ручки мои вот они, прозрачные такие.

Я оказалась в каком-то огромном доме деревенского типа. Пошла смотреть, что тут да как, регулярно всматриваясь в свои руки. Поднялась на второй этаж и решила углубить фазу прыжком с высоты головой вниз. Подпрыгнула высоко-высоко и со всей силой вниз! Думала, пролечу пол и окажусь на первом этаже снова, но пол подо мной только слегка подмялся, что меня рассмешило. Захотелось чего-то попробовать на вкус. Пошла искать холодильник, решила, что банан хочу. Холодильник нашла, но бананов там не было. Всё кругом стало мутнеть, я поняла, что засыпаю. Уснула и проснулась довольная.

Freeair

Появились вибрации. Одновременно появился шум в голове, похожий на шипение телевизора. Шум за пару секунд

развился до оглушающего рева. В следующее мгновение рев оборвался, последовал провал с невесомостью, и я осознал себя выпрыгивающим из пространства, из воздуха, с высоты полуметра на асфальт тротуара. Приземлился на обе ноги с нормальным ощущением легкого удара по стопам и пружинящим напряжением в коленках. Огляделся. Тихо завопил про себя, чтобы не спугнуть: "Получилось!". Помню, похлопал себя по бедрам, ущипнул за щеку - все ощущения на месте, разве что выглядит все вокруг контрастней.

Тепло, набережная, вдалеке гуляют люди, порт, море, суда, краны, звуки работы, железнодорожные пути, тепловоз тянет вагоны. Набережная вдоль гребня высокого обрыва огорожена цементным забором, как в советские 20-е годы, с выбеленными пузатыми ножками. Все чем-то напоминало Приморский бульвар в Одессе и вид с него. Очнулся у себя в постели, с улыбкой на устах.

Юленька Стрельцова

Открыв глаза, я подумала, что проснулась. Тело словно обдувало прохладным ветерком. Но странная скованность и неподвижность одолели мое тело. Я не могла пошевелить даже кончиком пальца. Конечно же, я сначала испугалась, а через секунду до меня дошло: "Это же оно! Я в сонном параличе!". Я попыталась встать. Хотя это было и не просто, но особых усилий не отняло. Оторвав свою голову и руки от физического тела, стала ощущать какую-то трещащую боль, словно скотч отдирают от поверхности.

И вот я стою на кровати! Подумав, что могу передвигаться с помощью силы мысли, тут же оказалась стоящей на полу, рядом с диваном. Невероятное ощущение гиперреалистичности всего окружающего, такая чистота и сила в ощущениях, словно в один миг все знания сложились в один пазл! Да, все то, о чем я читала и что изучала, в чем сомневалась, все это правда!

Ну и, конечно же, кто не захочет увидеть свое тело? Немного с опаской повернулась к дивану и увидела себя, лежащую на боку в том же положении, что и уходила в вылет. Почему-то я дышала быстро, вернее, мое тело. Беспокойство, что с ним может быть что-то не так, взяло верх, и я подняла себя за шею и переложила на спину. Тут лицо мое стало хмуриться и жалобно

говорить: "Что ж так плохо-то?". Где-то понимая, что это может привести к возвращению, подумала, что телу плохо, решила помочь. Я стала слегка бить свое лицо по щекам. После второго удара я очнулась в теле. Лежа на боку, словно и не двигалась. На щеке чувствовалось чье-то прикосновение...

Александр Сажин

Просыпаясь, начал применять технику растирания ладоней перед лицом. В какой-то момент я их почувствовал и сразу перевернулся, и упал на пол. Начал углубляться и увидел свои ладони, и текстуру обоев. Когда подошел к балкону и выпрыгнул из окна, картина резко изменилась – всё стало чётче, чем в реальном мире. Было солнечное, свежее теплое утро, словно после дождя. Легкий ветерок колыхал деревья, и я медленно летел у себя во дворе. Внизу на лавках сидели люди, я от радости крикнул им: "Здравствуйте!", - и они мне ответили. Облетев вокруг дома, я оказался в центре двора и завис в воздухе. Сложил руки вдоль туловища и начал набирать высоту. Уже видел весь город как на ладони, но в этот момент я проснулся оттого, что кот лизал мне ногу.

Не отличить от реальности



Edgaras

Мой первый выход в фазу произошел еще в школе. Я помню, как прозвучал будильник, но встать было жутко лень. Подумав пару секунд о том, что всё-таки пора собираться в школу, я, в следующий момент, встаю с кровати бодрым и направляюсь в ванную. Как вдруг просыпаюсь оттого, что в комнату входит мама и будит меня, требуя, чтобы я встал и пошел в школу.

Artick

Как всегда нужно было вставать на пробежку. Будильник зазвонил в 4:30. Я быстро встаю и выключаю его. Очень темно, и пространство вокруг осветила подсветка телефона. Зашел в органайзер и выключил его полностью, иначе он звонил бы каждые 5 минут. Лег спать дальше. Но тут будильник звонит снова. Я просыпаюсь и встаю. Подумал, что в прошлый раз не выключил.

Вся комната освещена солнечным светом. Очень удивился. Захожу в органайзер будильника, активна функция «нет сигнала». Посмотрел на кровать брата. Его не было. Не было даже простыней, подушки и всего прочего. Но ночью брат спал рядом. Я огляделся по сторонам. Сознание помутнело, и я проснулся в реальном мире.

Belphegor

Однажды, когда я думал что проснулся, я направил свой взгляд на стул. Это было первое, что попало на пути. И тут я заметил некоторую расплывчатость формы стула. Были очертания, размытые цвета, но я не мог увидеть деталей. Пытался вглядеться, но ничего не получалось. Я не придавал этому большого значения.

Почувствовав, что хочу в туалет, попытался встать и направиться к нему. Обстановка в квартире была реалистичной, можно было рассмотреть даже детали, правда, я не вглядывался. Дойдя до коридора, я заметил некий белый туман в комнате, некую прозрачность. И тут я понял, что в реальности такого быть просто не может. После, всё стало немного расплываться перед глазами. Я решил себя ущипнуть, но ничего не почувствовал. Начал ощупывать руку целиком, но боли не было. Только слабое прикосновение. Рука была холодной и как будто из резины. Тут меня охватило чувство паники, так как я не понимал, что происходит. Всеми усилиями я стал сопротивляться и попытался выйти из этого состояния, но это оказалось сложнее, чем выйти из сна. В реальности, я боролся секунд 10-15, но там это казалось вечностью. В какой то момент все закончилось. Я проснулся.

Leha

Я очень сильно болел. Ночью проснулся от температуры, встал с кровати и отправился на кухню. Не знаю почему, но очень хотел есть. Я поел и включил телевизор. И тут я вновь оказался лежащим в кровати. Я был настолько напуган, что не мог заснуть до самого утра.

JuliyaDrakones

Я проснулась посреди ночи и обнаружила, что в комнате горит свет. Встала, причем очень четко видела одеяло, свою

комнату, даже в террариумы заглянула: не выползли ли из домиков мои гекконы. Подошла к выключателю, выключила свет и снова легла, думая, что это кто из родителей заходил в мою комнату и не выключил свет. Уже с утра спросила у родителей, но никто из них не заходил в мою комнату.

Skrooge

Начал крутится и выпал из кровати. Потом на четвереньках стал ползать по квартире и всё детально рассматривать. Заполз в соседнюю комнату, где спала моя мать. Пополз в свою комнату, услышал какой-то шум у соседей этажом ниже. Хотел нырнуть сквозь пол и посмотреть, что там у них, но погрузился в какую-то темноту. Решил, что я не в фазе, а в реальности. Глянул на свою постель, там меня не было. Сомнения усилились. Закрыв пальцами нос, а дышать не смог. Тут я уже был точно уверен, что просто ползаю по квартире ночью на четвереньках. Хорошо, что мать спала, а то на утро было бы много вопросов. Я огорчился, остановился и задумался. А через секунду проснулся в своей кровати. Вспомнил, что когда я ползал по полу, то испытывал сильный страх. Его с трудом удавалось сдерживать. Очень глубоко и часто дышал.

Марсель

Проснулся, заснул, снова проснулся, сразу выкатываюсь из тела и грохаюсь на пол. Решил, что выкатился физически и даже расстроился. Потом опять на кровать залез и снова выкатываюсь. Опять грохнулся. Смотрю, на полу лежит газета, и все надписи четкие. В реальном мире у меня дома не бывает газет. Прочел там новости. Посмотрел на кровать, лежит ли там тело. Тела не оказалось, и я очень расстроился. Зачем-то лег спать. Процент реалистичности 130%

UDAV

Лето, жара, прилег днем поспать. Сон был поверхностным, и я решил, что хватит спать, пора просыпаться и пойти заниматься делами. Вот тут-то как раз все и началось. Встаю и сажусь на диван, чего-то трудно было подняться с него. Смотрю, а я на диване лежу, страх появился неопиcуемый. Как-то вернулся в тело

и по-новой встаю. Ну, думаю, история приключилась. Смотрю на диван, а я там снова лежу. Так продолжалось три раза. Реалистичность 100 % с каким-то своеобразным привкусом.

Николай

Почувствовал вибрацию и звон в ушах, но не получилось выйти в фазу. Я бросил попытки и попытался уснуть, и в этот момент меня как будто выбросило из тела. Сначала не понял, что случилось, думал, что просто встал, но когда начал оглядываться по сторонам, заметил, что появились предметы, которых не было прежде. Обернулся и посмотрел на кровать, моего тела на ней не было. Только жена спала одна. Моя первая мысль была о том, что если я в фазе, значит, я могу летать! Я подпрыгнул на месте и плавно приземлился на пол. Это было нечто! Потом я забылся или отвлёкся, а когда открыл глаза, то просто лежал на кровати.

Nikole

Проснувшись утром, я поднялась с кровати и подошла к окну спальни. Дневной свет, реалистичность окружающей обстановки - ничто не наводило на мысль, что что-то не так. Из окна я увидела родственника. Взглядом проследила, как он заходит в подъезд, и вдруг обнаружила, что вижу его сквозь стену дома. Он поднялся на 2 этаж, позвонил в дверь и в этот момент, услышав звонок, я вернулась в тело. Пошла открыла дверь и там действительно стоит родственник.

Владимир Кулинич

После первого же пробуждения я почувствовал вибрации и услышал шум в ушах. Попробовал вращение. Сначала было трудно, но потом стало получаться. Я почувствовал, что и вправду вращаюсь вокруг своей оси. Стал выкатываться вбок и свалился с дивана. Было больно. Я подумал, что упал в реальности. Зрение было сразу, но мутное. Я стал щупать пол и ковер, не мог поверить, что у меня получилось. Но в глазах потемнело, и я очнулся на диване.

Sashok4ek

Как-то ночью мое внимание привлек громкий звук на улице, а после этого звенящая тишина. Быстро встав, подошел к окну и выглянул наружу. Очень поразила реалистичность и четкость, высокое качество картинки. Присутствовало чувство тревожного беспокойства, переросшего в легкий страх, когда я повторно услышал некий громкий крик в дальнем конце улицы. Там площадка под деревьями была неосвещенная. Я подумал: "Откуда свет?"; - и взглянул вверх. В следующий момент увидел огромную полную Луну, и стало страшно до жути. Что-то заставило меня обернуться. На кровати я увидел собственное тело. Трудно описать чувство ужаса, когда лунный свет буквально ударил меня в спину, и я полетел прямо в тело. Причем в полете успел еще и рассмотреть себя: я был бледный как мертвец. Самое интересное, что, открыв глаза, снова испугался, так как через открытое окно прямо в глаза светила большая полная Луна уже наяву.

Tutmos

Во время очередной медитации, я уснул. Очнулся, лежа у себя на диване. Почувствовал необычную лёгкость в теле. Встав и пройдясь по квартире, я заметил, что некоторые вещи не на своём месте. Я знал, что такого быть не может, и вдруг осознал нереальность окружающего мира. Было немного страшновато, но я быстро собрался с мыслями и через некоторое время страх сменился радостью от ощущения свободы. Я вышел на улицу и, разбежавшись, взлетел. Набрав большую высоту, я оказался в облаках. Мне стало страшновато, и я пошёл на "посадку". Причём в момент приземления я почувствовал боль в ногах. Решил посетить свою девушку, но не получилось, так как проснулся.

Benjamin

Я спал, рядом спала жена. При пробуждении, несмотря на движения, начал пробовать технику визуализации рук. Техника сразу себя проявила, хотя руки я и не увидел, но чувствовал их абсолютно реально. Попытался разделиться. Я покатился в бок и встал. Ощущения были абсолютно реальными, и я решил, что встал физически, к тому же лететь не могу, пройти сквозь стену не могу, значит, точно встал физически. Но потом смотрю - жена тоже встала. Я ей говорю, что это все фаза, а она отвечает, что не

может этого быть, но потом добавляет, что это как-то странно, что я стою тут, а еще один я лежит в кровати. Это и подтвердило, что я в фазе! Все-таки, с этой мыслью, мне удалось протиснуться сквозь стену и оказаться в гостинице. Все выглядело уж очень реально, без углублений и удержаний. В гостинице познакомился с красоткой. Мы вышли на улицу, я ей говорю: «Это сон и можно делать все, что заблагорассудится!». Взял ее на руки и... Вернулся в тело, на самом интересном месте.

Egor830

В походе посреди ночи просыпаюсь от звонка своего мобильного телефона, который я положил рядом. Подумал: "Какой чудак звонит посреди ночи. Пусть даже и не мечтает, что я буду разговаривать с ним, и даже смотреть не буду, кто это. Сейчас выключу телефон, а завтра посмотрю, кто звонил". Расстегиваю спальный мешок, это даётся мне почему-то очень тяжело. Всё как-то очень неудобно, рука двигается тяжело и с трудом. Напрягаюсь, прикладываю существенное усилие, довершаю расстегивание спальника, медленно и тяжело тянусь рукой к телефону, нажимаю-таки кнопку выключения. Телефон гаснет и замолкает. Я снова застёгиваю спальник, переворачиваюсь на другой бок и засыпаю. Утром просыпаюсь с первой мыслью, что надо посмотреть, кто там мне звонил посреди ночи, и включить телефон. Смотрю, а телефон включен, и никаких звонков на нём нет.

Jigsaw

Я прилег на кровать и мгновенно провалился. Не знаю, сколько прошло времени, но я проснулся. Мне хотелось в туалет. Я встал с кровати, но было что-то не то. Какая-то необыкновенная легкость, и ощущение, будто ноги вот-вот провалятся в пол.

Я медленно дошел до двери и потянул ручку вниз, но моя рука прошла сквозь нее. Меня это удивило, и я решил посмотреть назад. На кровати спало мое собственное тело. Испугаться я толком не успел: сразу же вернулся обратно в тело. Спать мне уже не хотелось.

JGODA

Одной ночью проснулся от жажды и обрадовался собственной предусмотрительности, что с вечера стакан с водой поставил на прикроватный столик. Сел на кровать. Было уже светло. Пару секунд посидел и потянулся за стаканом. Рука прошла сквозь стакан. Спросонья не разобравшись, решил, что промахнулся мимо стакана, но где-то в глубине рождался ужас. Вторая попытка взять стакан окончательно повергла меня в панику. Мысли были ясными, все было реальным и привычным, как всегда, я готов был закричать. Но при этом не издал ни звука. Тела нет, легких тоже, звуки не издать. Зря я обернулся и увидел себя мирно спящим на подушке. Столь яркого и первобытного ужаса не дай Бог испытать кому-то. «Разбудить себя!», - ясно мелькнуло в сознании. Я в прыжке хотел толкнуть себя спящего в бок, но пролетел сквозь и себя, и кровати, и пола, оказавшись в совсем ином месте. Спокойствие еще не успело вернуться, как я открыл глаза уже в теле.

Igorkopitov

Я проснулся, глаза не открывал, не шевелился. Мне в голову резко пришла мысль, что надо разделиться. Я выкатился у себя в комнате и оказался на полу. В другой комнате был включен свет, и там стояли мой папа и брат. Они смотрели на меня и сказали: "Что ты делаешь?". Я, промолчав, лег спать. Подумал, что это было физически. Затем я проснулся и понял, что это была фаза.

Kastomayzer

Я проснулся часов в 7 утра от сильного желания попить воды. Встал с кровати, подошел к столу, на котором стоял кувшин с водой, и начал пить. В ту же секунду я слышу разбивающуюся о пол струю воды, после чего у меня в голове проскочила мысль, что все вокруг необычно, и я попытался посмотреть на себя, но не увидел тела. Видел только стакан, паривший в воздухе, и воду, текущую из него. После этого я стал слушать странный звук, как будто с большой скоростью приближается реактивный самолет. Этот звук усиливался, и на пике громкости меня выбрасывает сквозь стену дома во двор.

Я зависаю в центре двора и вижу знакомую машину, подъезжающую к дому. Это была машина моего начальника. Я вижу

в машине начальника и мастера, причём я сам нахожусь зависшим в центре двора, примерно на 8-метровой высоте, а зрение как через бинокль, то уменьшается, то увеличивается. Я слышу слова начальника, обращены к мастеру, и в этот момент я начал понимать, что они идут ко мне домой, и я должен быть готов встретить их. Я моментально просыпаюсь, быстро одеваюсь, подхожу к двери и слышу звонок. Открываю дверь и вижу мастера с начальником. Я был в шоке минуты две, я не мог ничего сказать. После чего отпросился не ехать на работу, ссылаясь на плохое самочувствие, и целый день был в раздумьях.

UnFeliz

Утром проснулась, расстроилась, что опять зашевелилась после сна, решила еще раз поспать. Пока лежала, почувствовала, что тело немного онемело. Поняла, что тело спит, и сразу после этой мысли стала ощущать как будто я - это уже не я. Чувствую своё дыхание, но как-то со стороны. Стала вставать, но опять туго выходило. Я не сдалась и приложила максимум усилий. У меня получилось выкатиться вместе с одеялом. Встала посреди комнаты и стала оглядываться, не могла понять, фаза ли это. Но на всякий случай стала делать техники углубления. Я все еще не понимала, сплю ли я. Попыталась взлететь, но безуспешно. Открыла глаза и почему-то испугалась, что зря это сделала. Снова их закрыла и поднесла руки к глазам, они были как у инопланетянина: длинные, тонкие и с зеленоватым оттенком. Увидев свои руки, до конца осознала, где я нахожусь. Хотела уже обрадоваться, но смогла подавить эмоции, подумав, что порадуюсь после.

План, над которым я так усердно думала, конечно же, забыла, и решила действовать спонтанно. Боясь, что меня засосет назад, я постоянно потирала и разглядывала руки, которые были все такие же "не мои". Хотела полетать. Взглянула в окно, но было страшно, вроде и фаза, ну, а вдруг все-таки нет? Решила не рисковать. Захотела увидеть друга и телепортировалась к нему домой, но его там не было. Потом, в мгновение, снова оказалась у себя в комнате, мысленно позвала друга, но он не появился. Вспомнила, что тех, кого зовешь, появляются за спиной, а я стояла спиной к шкафу. Отошла от него и снова позвала, обернулась. Друг

уже стоял в комнате. Я с интересом стала его ощупывать. Меня поражал тот факт, что там все такое же настоящее и живое.

В комнату постучали, и дверь открылась. Было забавно наблюдать, как мое тело на кровати встало, и с интересом посмотрела, кто открыл дверь. Дальше все переросло в сон и я уже не управляла действиями, потому что в комнату потом зашла соседка, и я вела с ней диалог, и вообще подчинялась сюжету сна. Побеседовав с соседкой, я проснулась.

Primavera

Однажды приснился сон, что мы с мужем едем в машине над пропастью с морем. И тут супруг резко сворачивает, и мы летим в обрыв! Я так испугалась, что проснулась и вскочила с кровати. Я стояла посреди комнаты, свет был включен. Я подумала, что муж, который работает ночью, не выключил его. Но странная особенность бросилась мне в глаза: я была в халате... Ко мне начало приходить осознание, что я в фазе! Стала потирать ладони, чтобы углубиться. Ощущения невероятные!

Поскольку никакого плана у меня не было, и я боялась двигаться дальше, я решила взглянуть на свое тело и обернулась к кровати. Но вдруг света не стало, наступила темнота, и я не смогла разглядеть: лежу я там или нет. Тут я уже поняла, что деваться некуда: потеряла ладони и пошла в соседнюю комнату, к работающему за компьютером мужу. По дороге провела пальцами по обоям, ощутила ребристую поверхность. Прошла сквозь двери и подошла к супругу. Стала гладить его по голове, а он как будто испугался! Одернул голову и повернулся в мою сторону. И у него расширились глаза от удивления. Я развернулась и бегом в спальню, чтобы проснуться и спросить его: что он чувствовал! Я прыгнула в свое тело и проснулась.

Люк

Посмотрел на часы. Не обратив внимания на время, запомнил лишь красные цифры, закрыл глаза. Открыв вновь, увидел, что циферблат вообще выключен. Тут я понял, что вышел из тела и начал действовать осознанно. Страху совсем не испытывал, только восторг и любопытство. Немного начало все расплываться. Я тут же стал усиленно растирать руки, и

изображение стабилизировалось. Видел все четко, как в реальности. Я решил встать и походить по комнате. Поднявшись, заметил, что на одеяле были мои руки. Они были, как плотный белый туман, границы четко не видны.

Дальше я вышел из комнаты в коридор. Подошел к входной двери. Из глазка светился ярко-оранжевый свет. Я не решился выйти. Возникла мысль посмотреть на свое физическое тело. Опять вернулся в комнату, взглянул на икону. Икона как икона: ничего необычного. Смотрю, на месте окна входная дверь и точно такой же свет из глазка. Подхожу к кровати, а она пустая. Ни одеяла, ни тела нет. Начал сомневаться, что я вышел из тела. Решил сделать проверку на сон. Глянул на часы, закрыл глаза, потом случайно открыл физические. И тут случился фол.

Yunga

Решил лечь спать, однако, на этом всё не закончилось. Я открыл глаза и почувствовал, что с моей рукой что-то не так. Я её поднял и, по ощущениям, она была передо мной, но вот увидеть её я не мог, она была где-то внизу. Через какое-то время начались вибрации. Я не знал, что делать, и поэтому был несколько растерян. Вскоре я услышал, что родственники собирались пить чай, и решил пойти к ним. Встал, откинул одеяло, посмотрел на стену, и понял, что что-то не так, ощущение было, как будто я еще лежу. Да и зрение было не обычным, как будто я смотрел стереокартинки. Страх абсолютно не было, просто не ощущал границ тела, я был как будто размыт. Решив, что на первый раз хватит, сказал вслух: «Надо возвращаться». Но ничего не произошло. Тогда я мысленно подумал об этом и тут же вышел. Эмоций от происшедшего было просто море.

YurikOn

Проснувшись утром, до того как сработает будильник, начал практиковать ощущение мобильного телефона в руке. Не знаю, сколько прошло времени, но я настолько реально почувствовал его в руке, что не вытерпел и открыл глаза. И, увидев его в руке, я решил, что просто взял его с прикроватной тумбочки. «Из-за этого я его так реально чувствую, - подумал я, - ведь он у меня в руке». Решив, что это реальность, не стал вставать с

кровати, а просто дальше уснул. Утром, проснувшись от звонка будильника, я понял, как ошибся.

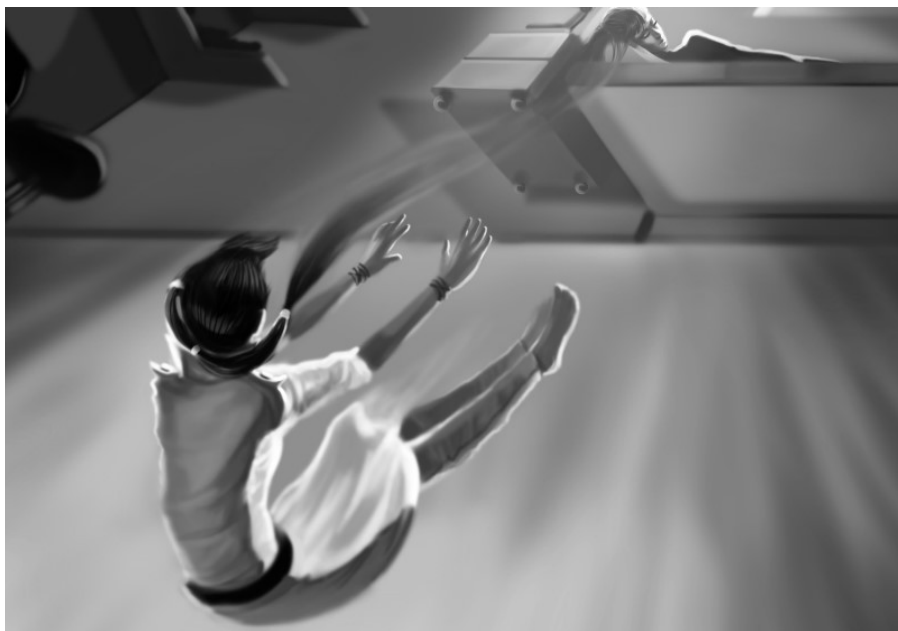
Dizz

Перед сном тренировал не прямые техники входа в фазу. Как уснул, не помню, был провал. Потом я проснулся без движения, и сразу пришла мысль, что надо попробовать технику "выпучивание глаз". Я тут же оказался на полу и начал все ощупывать, чтобы углубиться. Зрение было четкое, и я не удивлялся, что вижу в темноте. Потом появилась мысль, что это может быть реальность, и я подошел к дивану удостовериться, что я сплю на нем, а это фаза. Я начал всматриваться. Сначала показалось, что я сплю, укрывшись теплым одеялом, но потом я присмотрелся и увидел, что там никого нет. Затем я уснул. Это была фаза, ведь в реальности я не укрывался теплым одеялом, а оно было постелено на диване.

Ai2013

С вечера пробовал настроиться на выход, заснул. Проснулся и сразу попытался встать. Получилось. Зрения нет, всё мутное, темно. Глаза не открывал. Начал ощупывать себя и тут слышу голос жены: "Ты что, лунатик что ли?". "Опозорился" - подумал я и... проснулся. Лежу, смотрю в окно. Обдумываю. И тут понимаю, что за окном ясный солнечный день, всё зелёное и летнее. А должна быть ночь и ноябрь! И расположение кровати не такое. И тут я снова просыпаюсь. Вокруг всё как обычно.

Полет



S@M

Приехал домой из больницы и лег спать. Снился обычный сон, который я хорошо запомнил. Затем проснулся. Спать больше не хотелось, но я прикрыл глаза. И почти сразу почувствовал некий провал, словно меня куда-то затягивало. В ушах слышался свист, а сквозь закрытые веки я видел яркий зеленый свет. В этот момент я подумал, что могу упасть с дивана, но вдруг появилось зрение, и я увидел, что уже лежу на полу. Я встал на ноги. Зрение качалось, как у пьяного, но довольно быстро восстановилось.

В этот момент я понял, что это она! Та самая фаза! От радости я забыл про все техники и пошел разглядывать комнату. Все было как в реальности, но некоторые вещи лежали не на своих местах. Я попробовал взлететь, но меня тут же выкинуло на улицу. Уже смеркалось, и солнце уходило за горизонт. Вся земля была покрыта снегом. Я взлетел над домами и наблюдал закат. Но что-то

стало тянуть меня вниз к земле. Медленно опустившись до своего окна, с другой стороны дома, я захотел подняться на крышу, но случился фол. Долю секунды было ощущение провала сознания. Но потом открылись реальные глаза.

M.E.D.V.E.D.

Проснулся среди ночи от шума, что кто-то из родственников смыл воду в туалете, и решил попробовать выйти в фазу. Закрыв глаза и представил, как поднимаюсь на ноги, а потом резко падаю на спину. Не получилось. Попробовал второй раз. Медленно поднимаюсь на ноги, чувствуя как фантомное тело отделяется от реального. Встаю и вновь падаю. Чувствую, как лечу с бешеной скоростью в крошечной тьме вниз.

Постепенно, как из тумана, передо мной стала прорисовываться собственная кровать. И вдруг я осознал, что падаю на нее. В какой-то момент я даже испугался и заорал, но уже через секунду скорость замедлилась, и я благополучно приземлился лицом на мягкий матрас. Попытался встать, но взлетел. Гравитации как будто не было. С минуту меня носило по всей комнате. Лишь потом, более-менее освоившись, мне удалось встать на ноги и осмотреться. Дико обрадовался, что все вокруг реально и у меня получилось!

За окном, как и в реальности, стояла ночь, шел снег. Комната выглядела как настоящая, кроме одной детали - на кровати не было одеяла. Гравитация все еще была слабой. Я подошел к двери, тихонько открыл ее и вышел в коридор. Что было дальше описывать нет смысла. Похоже, что я банально уснул, и перестал осознавать происходящее.

Ashgen

Проснулась среди ночи, но пошевелить телом была не в состоянии. В голове слышался сильный шум. Вспомнив прочитанные статьи о астрале, попыталась взлететь. Это у меня получилось сразу, причем вроде бы через лоб. Ощущение полёта было очень реалистичным, что очень сильно меня удивило. На некоторое время зависла над телом в темноте. Подумала о зрении, и оно начало проявляться. Полетела в сторону окна. Обернувшись назад, увидела тело, лежащее на кровати. Решила вернуться

обратно, подлететь к нему и потрогать. Когда дотронулась до своего тела, меня втянуло в него с довольно странным ощущением. Проснулась.

Сергей

Разделился с телом и оказался на улице. Была ночь. Я походил около дома, надеясь встретить за углом нужного мне человека. Он не явился. Я попытался представить этого человека. Меня тут же подхватило, я полетел. Всё поплыло, я пробовал углубляться ощупыванием, и проснулся.

Happyhope

Просыпаюсь в два часа ночи. Лежу и понимаю, что у меня начинается выход. Был гул в голове и ощущение падения. Тут я вспомнила про технику каната и проделала всё так, как было написано в книге. И вышла!

Думаю, что дальше-то делать? Практически ничего не видела, как будто через закрытые веки. Но этого было вполне достаточно, чтобы долететь до окна и вылететь через него. Интересно то, что, пролетая, я почувствовала как будто задела рукой раму на окне. И ещё удары ветвей дерева, которое растёт перед окном.

Обратно в тело я вернулась через ОС, потому что после того, как я открыла глаза, обстановка вокруг изменилась. Я увидела двор перед своим домом, но там была осень и день! А выходила я ночью и на улице была зима.

Йилкисса

После 2-х часового сна начала просыпаться и вдруг вспомнила способы входа в фазу, и решила их применить.

Стала шевелить фантомной кистью. Буквально через несколько секунд почувствовала вибрации и меня вышвырнуло куда-то. Я стала все трогать, активно двигаться и увидела, что тело лежало на кровати.

Тут я непроизвольно взлетела и направилась к окну, чтобы вылететь. Но вспомнила, что могу управлять, затормозила и вернулась в комнату. Пробовала для начала ходить, углубляться активно. Хорошо создать зрение не получалось. Спала я с повязкой

на глазах, и такое ощущение, что в фазе повязка тоже осталась. Поэтому все было на ощупь или едва видно. Заметила, что за окном не то время года. И дома напротив не было. Потом решила вернуться в тело. Легла обратно, но все никак не получалось вернуться. Несколько раз я еще ощущалась в фазе, даже было тревожно, что не вернусь. Но в итоге проснулась в теле.

Lasalana

Перед сном подумала, что хорошо было бы проснуться ночью и попробовать выйти в фазу. Повторила в мыслях все правила выхода, углубления, удержания. В фазе хотелось увидеть маму, которая в данный момент уехала в Уфу к брату.

Теперь о самом выходе. Во время сна я несколько раз просыпалась, переворачиваясь с бока на бок. Когда следующий раз проснулась, решила попробовать разделиться. Стала вращать глазами сверху вниз и слева направо. Тут же попробовала поднимать фантомную руку и вращать тело с боку на бок. Никаких вибраций, шума в ушах или голове не было. Я встала на ноги. И тут же стукнулась лбом об угол шкафа. Было непонятно, откуда тут взялся шкаф, да еще рядом с кроватью. И еще мне не было больно. Я понимала, что нахожусь в фазе. И такая радость прилила, что я подпрыгнула на месте до потолка и, сложив руки как крылья, ринулась вниз.

Одновременно почувствовала себя и птицей и реактивным самолетом. Пробила пол, потом еще этаж, и еще. Насчитала 7 этажей, хотя живу на втором. Зрение становилось ярким и красочным. Мимолетом видела людей, сквозь чьи квартиры пролетала вниз. Потом надоело лететь вниз и захотелось подняться вверх. И тут же, как самолет, взлетела наверх, прямо к птичкам. Видела их удивленные глаза. Засмеялась и заорала со всего голоса. Ощущения радости непередаваемое. Потом почувствовала, что все стало мутнеть и блекнуть. Тут же посмотрела на свои руки, стала пальцы сжимать-разжимать. Потом, пролетая мимо дерева, сломала ветку и сосчитала листья на ней, потрогала каждый листик. И все стало снова красочным. Так с веткой и летала по небу. И нигде не вставала на ноги.

Потом подумала о маме и сразу увидела свой дом, где жила в детстве. Десять лет назад мы переехали. Но квартиру

увидела, какой она была раньше. Вижу молодую маму и еще двух женщин. Они жарят мясо в большом казане, в котором мы готовим по праздникам. Потом взлетела выше деревьев и увидела машину моего свекра. И вижу, что они подъезжают к моему дому, выходят с подарками. И тут я понимаю, что вижу день, когда меня приехали сватать родители моего мужа. Это был день сватовства, ровно 20 лет назад. Захотелось увидеть себя в молодости, но не получилось. Не нашла ни себя, ни будущего мужа.

Я вновь улетела. Потом увидела какую-то женщину, и захотелось над ней подшутить. Я подлетала к ней сверху и щекотала веткой по спине. Она оборачивалась, но никого не видела. Я опять щекочу, а она в ужасе оглядывается и чуть не плачет. Вижу, что совсем напугала женщину, мне стало ее жаль, и я улетела. При возвращении обратно фаза окончилась сном.

Fenix2625

Просыпаюсь, как обычно, утром. Встаю, иду умываться. Проходя возле двери, перепрыгиваю через порог и начинаю взлетать, схватился за дверь и начал прижиматься к полу. Гравитация сделала своё дело, и я встал на ноги. Понял, что нахожусь в фазе, удивился, насколько же ощущения реальные. Осмотрелся по сторонам и направился на веранду. Открыл двери веранды - тот же двор, только залитый светом. Вышел на крыльцо, начал прыгать и взлетел. Полёт продолжался достаточно долго, по ощущениям. Летал по двору, наслаждался лёгкостью и свободой. Меня увидел друг, он тоже подпрыгнул, но рухнул на землю.

Открываю глаза, лежу в постели, не могу пошевелиться, видимо, сонный паралич. В ушах стоял дикий гул, как от турбины самолёта. Но страха не было, осталось ощущение лёгкости и свободы от пережитого полёта.

Кози

Просыпаюсь под утро, понимаю, что двигаться не нужно. Начинаю с выхода, просто поворачиваясь со спины на левый бок. С огромным удивлением замечаю, что у меня наконец-то получилось! Замешкалась из-за глупых сомнений. Но нет, видимо, по ощущениям, я и правда на боку, и могу двигаться дальше, что уж

вообще поразительно. Опираюсь на левую руку и привстаю с некой-то странной легкостью, как будто что-то случилось с гравитацией. Зрения пока нет. Слажу с дивана на пол, и оно сразу появляется. Больше всего шокировало, насколько легко это получилось. Никакого негатива, сверхусилий, супервибраций. Только легкие мурашки по телу, покалывание, пока вставала. Взлетела очень просто, при одной только мысли.

Зависнув под потолком и плывя к верхнему краю шкафа, меня начало накрывать волнение. Уняла его, пообещав себе все эмоции проявить потом. Чтобы не выкинуло, ощупывала себя активно, но не долго, потому что было любопытно все осмотреть. Себя на диване не обнаружила. Поплыла в соседнюю комнату, где должен был спать муж. По пути отодвинула сушилку для белья, которая в реальности там не стоит. Вплываю в комнату и вижу, что там спит мама, которая живет в другом городе. Видимо разговор с ней накануне так на меня подействовал, и я соскучилась по ней. На этом, у меня начала таять картинка. И я открыла глаза, уже лежа на диване.

Vilosov

Спал. Что-то хлопнуло с улицы. Проснулся. Вспомнил, что при пробуждении, надо скатиться с кровати. Это и произошло в следующее же мгновение. Осознав, что стою возле кровати, испытал шок. Зрение появилось сразу же. В фантомном теле было очень тяжёлое дыхание и учащённое сердцебиение. Если бы не знал о фазе, решил бы, что умер. Прошёл сквозь двери, вернее, проплыл. В голове была постоянная мысль, что нужно контролировать помещение. Был животный страх увидеть какую-нибудь сущность. Проплыв на кухню, где сестра жарила котлеты, на миг потерял зрение. Забавно, что она их действительно жарила в этот момент.

Фаза глубокая. Дыхание всё такое же тяжёлое. Решаю вернуться назад. Проплываю тем же порядком назад к своей комнате. Прохожу сквозь двери и оказываюсь подвешенным к потолку. Принимаю горизонтальное положение и плавно опускаюсь в тело. Пытаюсь пошевелить пальцами. Не получается. Но тут звонит будильник.

Лесной дух

Проснулся посреди ночи, и мне показалось, что мозг опускается в некую пустоту, куда-то вниз, и отключается. После чего возникли сильные вибрации, и я вышел из тела. Я наступил на пол, там спал мой друг. Меня тут же подбросило в воздух. Вися под потолком, я посмотрел на свои руки, чтобы убедиться, что я в астрале. Довольный, я полетел на кухню. Подлетев, увидел родителей. Вспомнил о теле и тут же вернулся назад.

Maori

Легла спать с мыслями о фазе и желанием туда попасть. Под утро мне снилась моя семья и квартира. Дальше, как мне кажется, я поймала момент просыпания, когда уже нет сна, но глаза все еще закрыты. Сразу же начала всматриваться в темноту и увидела пеструю прямоугольную картинку. Она светилась и была похожа на ярко-горящий экран с крупными пикселями. Картинка начала приближаться, и я поняла, что надо разделяться. Очень легко, без усилий я приняла вертикальное положение. Во время отделения от тела, я ощущала шипение или легкий треск, как будто рвется паутина. Так как раньше такого опыта не было, первое, что меня поразило, это то, что я **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** встаю! Зрения не было. Я начала ощупывать свое тело и удивилась, насколько оно плотное и реалистичное. После этого я двинулась вперед и наткнулась на шкаф, даже слегка ударились коленкой. После ощупывания шкафа проявилось зрение.

Я увидела комнату, в которой спала. Некоторая мебель стояла не на тех местах, где обычно. Сильные эмоции переполняли меня: «Получилось! Получилось! Я в фазе!». От радости я даже пританцовывала. Потом я подошла к окну, и некоторое время наблюдала горящий фиолетово-розовыми красками закат, и одновременно радостно подпрыгивая. Тело было легким и я, опираясь о подоконник, подлетала, как воздушный шарик. Потом я вспомнила, что у меня был план встретиться с одним человеком и задать вопросы. Я не вспомнила, как надо перемещаться, и громко сказала вслух, что хочу встретиться с этим человеком. Здесь случилась заминка, так как дальше ничего не произошло. И меня с шипением втянуло обратно в тело. Проснувшись в удобной позе,

лежа на спине, подогнув колени. По внутренним ощущениям, фаза длилась 2-3 минуты.

Alex_Tsiplakov

Разделился с физическим телом в той самой комнате, где засыпал. При этом было какое-то странное чувство опасения, что что-то не так. Мне захотелось пить. Я взял бутылку с напитком. Когда открывал ее, открывал аккуратно, с опасением, что из-за взбалтывания может политься через верх. Крутанул крышечку и почувствовал, как бутылка сжимается – так часто бывает, когда из бутылки выходят настоявшиеся газы. Но обычно это бывает быстро, а в этот раз бутылка продолжала сжиматься: я услышал хрустящий звук целлофановой этикетки и ладонью ощутил смятую поверхность. Интересно то, что именно эти четкие тактильные ощущения углубили состояние. Вспыхнуло сознание и возникло как бы другое зрение.

Зрение оказалось «телескопическим» – видел все словно сквозь трубу: яркая точка реальности в центре, размывающаяся по краям, как будто смотришь сквозь какую-то большую линзу. Ощущал себя в своем родном городе, в своей комнате и на своей кровати, где обычно сплю. Я лежал, рассматривал узоры ковра на стене, и это меня удивило, потому что в реальности этого ковра на стене уже давно не было. Как только углубился в рассматривание этих узоров, услышал треск в ушах и воспарил в воздух.

Я возликовал! Сразу возникло желание полетать где-нибудь. Тут же оказался над городом. Скорость полета меня поразила. С бешеной скоростью я летел возле крыш домов. Из фазы вышел как-то плавно, окончательно стал отождествлять себя именно с «лежащим на диване», а не «летающим в воздухе».

Soul_hunter

Проснулся, в квартире тишина. У меня стоял тонкий шум в ушах. Я сосредоточился на нём. Сделал силовое засыпание, почувствовал провал в сознании, после чего рука начала подниматься вверх, в воздух. Затем я выкатился из тела. В первую секунду подумал, что просто упал на пол. Сердце бешено стучало, зрение изменилось до неузнаваемости, всё стало четким, и появился какой-то видеошум в виде точек. Меня начало

переполнять чувство небывалой радости. Я начал рассматривать обои в своей квартире, читать надписи на музыкальном центре. Мне удалось пройти сквозь окно на улицу, и прыгнул вниз с пятого этажа. Солнце слепило мне глаза своей яркостью. Увидел проходящего человека, подбежал к нему, затем прыгнул высоко вверх и был просто поражен красотой увиденного обзора! Затем меня резко вернуло в тело.

Spartan

Ночью, проснувшись, решил попробовать выкатиться из тела и, на удивление, получилось. Затем я почувствовал предельную легкость, и ощущение, будто я вращаюсь во всех плоскостях. После этого я оказался на улице. Было темно, вдалеке виднелись очертания фонарных столбов. Я решил, что нужно идти вперед. Вдруг по лицу мне задела ветка дерева. Было действительно реальное ощущение, что у меня поцарапано лицо. Попробовал взлететь и взмыл над городом. В полете решил рассмотреть свои руки, вглядывался в них, потом увидел даже что-то похожее на ноги. Затем полет плавно перешел в сон.

Yalanda

Я услышала дождь за окном, а потом начало закладывать уши и как будто звук самолета. В ушах стоял гул, и я почувствовала, что мой дух вроде бы отделен от тела. Казалось, что я все еще нахожусь в собственном теле, но приземление оказалось невесомым. Я попыталась встать, меня слегка раскачивало. Я решила проверить, правда ли, что я в астрале, и посмотрела на кровать: там лежало мое тело.

Я начала тереть руки, чтоб не уйти из этого состояния. Потом я решила немного полетать по комнате, но удавались только какие-то легкие прыжки. Я выпорхнула в коридор, и мне удалось с легкостью проникнуть через железную дверь в подъезд, а там и на улицу. На улице я сразу очутилась в другом городе, и там была зима. Здесь мне удалось немного полетать, но не слишком далеко - я тут же оказалось в своем теле. Я почувствовала, что вернулась обратно, и мне захотелось опять вылететь. Опять услышала гул, и мне удалось выкатиться, но лишь на 2 секунды. Я упала на пол, а потом опять резко очутилась в теле.

Alite

Перед сном включил будильник. Когда почувствовал, как телефон вибрирует, вспомнил, что надо пошевелить рукой. Попробовал и почувствовал, как мурашки побежали по телу. И вдруг я понял, что вишу в воздухе. Мне захотелось полетать, и я вылетел сквозь окно. Внизу ночной город, но не мой. Тут вспомнил, что надо удерживаться в состоянии. Приземлился на какой-то дом. По нему шел тротуар, и даже кто-то ходил. По краю были поручни, на вид деревянные. Я стал их трогать и, действительно, на ощупь теплые, как из дерева. Удивился и стал думать, что же мне такое сделать. Мимо шла какая-то женщина и удивленно так на меня смотрела. Пока думал, что делать, вдруг все выключилось. И через какое-то время я понял, что проснулся.

Olyavrach

Проснувшись утром, часов в пять, решила попробовать метод визуализации образов. Закрыв глаза, увидела перед собой плавающие красные цифры. Я долго смотрела на них. В итоге они резко приклеились к потолку, и меня просто вытолкнуло к ним. Со всего размаху я влетела прямо лицом в потолок. Рассмеявшись от нелепости ситуации, полностью осознала, что вышла. Я вылетела на улицу и летала по своему городу. Весь последующий день радовалась этому как ребенок.

Лида Ямбуренко

После пробуждения стала делать цикл из вращения и силового засыпания. И на втором круге сразу оказалась летящей над Невой. Ощущение полета незабываемое, ни на что не похожее наслаждение. Все ярко, сознание полное, чувствую запах воды. Подлетев к дворцу, увидела людей возле входа со стороны набережной. Пролетела на уровне верхнего этажа через какие-то перекрещивающиеся объемные структуры. Оказалась в зале на балюстраде. Там тоже были люди. Захотелось узнать, что будет дальше, стала смотреть вдаль за прохожих. Решив сделать шаг, не смогла идти. Посмотрела на ноги, а на них одеяло, очнулась в кровати.

Марьянка

Я легла вздремнуть на диван. Вдруг осознала, что оказывается, уже не лежу на диване, а парю под потолком. Все было совершенно реалистично. Я не испугалась, полетала над собой. Потом взлетела на шкаф и стала рассматривать монетки, привезенные родственниками из Индии. Затем вылетела из форточки во двор, слетела к большим валунам, лежавшим во дворе. Я полностью осознавала себя. Остались яркие впечатления оттого, что камни во дворе были горячими, монетки прохладными, все воспринималось очень ярко.

Landazar

Я проснулся, не шевелясь, и начал выкатываться. Почувствовал движение, но что-то не давало продвинуться. Стал рассматривать появившиеся перед глазами образы. Меня втянуло в изображение, и я начал делать то, что хотел. Решил полетать. Летел тридцать сантиметров над землей по главной улице нашего города. Все было так необычно и незабываемо, что абсолютно не хотелось прекращать это занятие. На перекрестке загорелся красный свет, и я остановился. Позже все превратилось в сон, и я проснулся.

Corpsic

Просыпаясь, я попробовал сразу отделиться. Отделившись, сел и вот в такой позе вылетел на улицу через окно, и начал летать. Улицы отличались от тех, которые были в реальности. Я был несказанно рад ощущению полета, но, вспомнив про тело, просто проснулся.

Azimut

Я проснулся, выкатился из тела. Резко встал, только подумав об этом. Захотел полететь, и меня быстро понесло спиной вперед сквозь стены, которые становились невидимыми. Я оказался летящим на улице. Затем, подумав о физическом теле, меня вернуло к окну своей квартиры. Потом полетел дальше, но, потеряв осознанность, вернулся в тело. Выкатившись из него вновь, полетел к дому друга. Перед ним был ещё один дом, который я

хотел перепрыгнуть, но допрыгивал только до середины, и постепенно фаза перешла в сон с потерей осознанности.

Alex_traveller

Около шести часов утра я увидел перед глазами быстро мелькающие картинки и понял, что нахожусь на границе сна и бодрствования. Я лежал и не двигался. Затем ощутил покалывания на ноге и вибрации. Далее картинки перед глазами пропали, и я осознал, что вижу перед собой свое окно в спальне, но вижу все под потолком, сверху. На подоконнике стояли цветы. Я просто не мог поверить в происходящее. Попытался посмотреть в окно и увидел, что уже светало. Попытался повернуться, чтобы посмотреть на себя сверху, но почему-то было такое ощущение, что нет сил. Все движения были очень медленными. Не сумев удержать это состояние, я проснулся и от этих впечатлений не мог больше уснуть.

EndoRfin

Проснувшись утром от звонка будильника, я лег опять и попытался заснуть. Пошли образы, начал пытаться покрутиться. Голова ушла вниз. Ощущение было, будто вынырнул из бассейна. Оказался в центре комнаты. Повернулся назад и увидел свое тело, но почему-то без одеяла. От радости происходящего, я забыл, что надо углубляться. Затем вышел на улицу и полетел по городу. Видел каких-то людей. Пытался очень быстро передвигаться, но не получалось, как будто не хватало сил. Затем захотел домой, посмотреть, что делают соседи. Только собрался, как тут же наступило пробуждение.

Алек

Проснулся оттого, что почувствовал на своей макушке некое "шебуршение". Затем моя голова самопроизвольно приподнялась над подушкой и снова упала на подушку. Но в то же время я знал, что голова оставалась неподвижной! Очень странное, двойственное ощущение! Пока я удивлялся, как же такое могло быть, подобные явления стали происходить с моими руками и ногами, а затем и всё тело стало как-то корёжить, изгибать и ломать. Тут до меня дошло, что это моё тонкое тело начинает

отделяться от физического. Меня охватило волнение, но я постарался успокоиться и расслабиться.

Предпринимать активные действия я не решался, боялся пробуждения, и только с нетерпением ждал окончания процесса.

И вот в голове послышалось шипение. Моё тонкое тело приподнялось над кроватью, приняло вертикальное положение и опустилось на пол. В комнате был полумрак. Я оглянулся на кровать – там никого не было. Ладно, тогда я подошёл к окну, влез на подоконник, с некоторым усилием просочился сквозь стекло и вывалился наружу. Во дворе я увидел зелёную траву и здания, ярко освещённые солнцем. Немного полетав, в своё удовольствие, над местностью, я проснулся.

Путешествия и перемещения



Дима

Повторяя техники разделения, я заметил мелькающий образ и "ухватился" за него взглядом. Он сразу же расширился и увеличился, появилась четкость и яркость. Казалось, я разглядывал поверхность LCD-монитора с расстояния 1-5 см. Я решил применить техники перемещения и провалился на несколько метров вниз, приземлившись на траву в парке. Я чувствовал её запах и видел капли росы на поверхности. Яркость, четкость и реалистичность изображения не оставляла сомнения, что у меня получилось! Ослабил внимание, я вернулся в тело. Радости было на целый день.

Дух

Это было еще в институте, в дневное время на лекции. Дремал, ощутил дрожь и вдруг увидел всю аудиторию сверху. Ни страха, ни ощущения полета не было. Затем появилось чувство, что

меня тянут, и я пытаюсь удержаться за батарею. Меня с силой выбрасывает в пространство, и я удаляюсь на огромной скорости в далекий космос. Помню свист, звон, все мелькает. Вылетаю из какого-то огромного шара в пространство, где светло как днем и рядом несколько подобных шаров. Они огромные и серебристые, создают искусственный дневной свет. Рядом появляется лицо, в котором я узнаю себя, будучи ветхим стариком. Выплывают лица моих умерших родственников. Через мгновение, я прихожу в себя в аудитории.

Aurora

Проснулась утром. Лежу, расслабилась, вдруг появилась дрожь, потом звон в ушах и скрип... А потом я села! При этом одновременно чувствую себя лежащую и себя сидящую. Стало интересно, захотелось открыть глаза, посмотреть что происходит. Открыла глаза. Всё помутнело, сознание размылось. Я попыталась рассмотреть свои руки. Картинка прояснилась. Я встала с постели, без всяких шумов, вибраций и скрипов, подошла к окну, прошла сквозь балконную дверь. Пережила очень интересные ощущения, когда ходишь сквозь стены. Спрыгнула с балкона 12-го этажа и пошла искать приключений.

Побывала в своей старой квартире, взлетела на крышу дома, прогулялась по сугробам босиком, навестила друга, и даже переместилась в другой город. Через несколько минут я просто уснула в фазе.

Wamdv dv

Проснулся и поймал вибрации. Усилил их и начал представлять, что совершаю плавательные движения. Воду не чувствовал, но руками шевелил всюду. Видеть тоже ничего не мог. Тут же начал себя ощупывать и очутился на берегу моря уже со зрением. Потом еще секунд 20, и я дома. Произошло ложное просыпание, после которого все окончательно прекратилось.

Master7950

06:00 пробуждение, применение техники прислушивания, ощущение вибраций и последующее их усиление напряжением мозга. После этого возникло ощущение двойственности состояния,

и я начал пробовать двигаться фантомным телом, концентрируя на нем внимание. Через несколько секунд применил технику вылезания. Отделиться от тела было очень трудно, разделение сопровождалось чувством засасывания и вязкости.

После разделения зрения поначалу не было. Я стал на колени возле кровати и начал применять ощупывание. Прошелся по своему фантомному телу, потрогал голову и лицо, затем начал тереть друг о друга руки, после чего зрение плавно начало появляться и становиться всё четче. Не углубившись до нужного состояния и плохо сделав присматривание, применил падение вниз головой. Закрыв глаза, прыгнул вниз, представляя, что пола на самом деле нет, и действительно почувствовал полёт. Но высокой скорости и ярких ощущений достичь не удалось. Меня выбросило в помещение, реалистичность пространства которого была около 85%. Я сбился с выполнения плана и сорвался на развlecения. 3 раза подряд возвращался в фазу после фoла, затем оказался в теле и плавно пришел в себя.

S_T_A_S

Проснулся в 05:00 по будильнику достаточно выспавшимся и бодрым, поэтому необходимости в том, чтобы вставать с кровати не было. Я начал циклировать техники наблюдения образов, вращения, визуализации рук, фантомного раскачивания и силового засыпания. Добился вибраций и ощущения лёгкости в теле, однако разделиться не удавалось. Я упорно продолжал циклировать техники, а в голове крутилась фраза: "Во что бы то ни стало!". Намучившись с циклированием техник, я решил ждать следующих пробуждений.

Перевернулся на правый бок, попытался заснуть. Через какое-то время почувствовал очень сильные вибрации, затем возник образ перед глазами. Секундный провал, и я был затянута в этот образ. Это было помещение, похожее на кинотеатр, только не было кресел. Вокруг было очень много народа: военные, арабы с верблюдом и прочие. Когда я увидел верблюда, как же сильно я захотел его потрогать. Я сразу принялся тереть ладони, чтобы углубиться. Реалистичность очень хорошая, визуальные образы на 90-100%, всё чётко, однако с тактильными ощущениями плоховато. В фазе ощущал вибрации в руках.

После того, как я побродил по этому помещению, я оказался в другом месте, похожем на больницу. Я зашёл в один из кабинетов, реалистичность пространства начала ухудшаться. Снова потёр руки, и всё стало как раньше. Потом я оказался на улице, заполненной людьми. В толпе я встретил старую знакомую, мы даже о чём-то поговорили и отправились в небольшое здание, напоминавшее кафе. Вдоль стены были расставлены стулья, мы присели. Затем пришёл мой друг и тоже сел рядом. Я говорю им: "Мы во сне, всё это сон". Они не верят. Тогда я вышел на улицу и кричу им: "Смотрите, сейчас я полечу!". И пытаюсь взлететь, но ничего не выходит. Я пошёл на задний двор этого здания, там никого не было. Снова попытался взлететь, опять не получается. Я представил, как меня подхватывает ветер и несёт вверх. В этот момент я почувствовал, как мои ноги поднимаются от земли. Я завис над землей, после этого опустился на землю и вернулся к друзьям. Мы вышли из кафе, и пошли по улице, которую я первый раз вижу. О чём-то беседовали, смеялись. Мне было очень хорошо и комфортно с ними, затем провал, и я понимаю, что уже в кровати, делаю проверку на реальность. Я дома.

Evrey

23-00ч. Лег спать как всегда. Повернулся на правый бок, уснул сразу. Сколько времени прошло, не знаю. Вдруг, сквозь сон, появилось ощущение, что тело плавно оторвалось от кровати. Меня понесло ногами вперед. Медленно я пролетел через спальню к выходу и тут очутился на ногах у входа в зал. Прошел по залу, подошел к окну и выпрыгнул через него на улицу. Плавно опустился с 3-го этажа, на улицу под балкон. Двинулся по улице. Мое внимание привлекли голоса, судя по тембру, мужские, но слов было не разобрать, как будто языка не было, просто бормотание. Мне стало слегка страшно, и какая-то сила потянула назад.

Я попробовал успокоиться и посмотрел на руки. Руки нашел сразу же, они не отличались от реальных, даже кольцо на пальце видно было. Перевел взгляд вправо на соседний дом и направился к подъезду. Прошел внутрь сквозь металлическую дверь. Поднимаясь по лестнице, меня напугала черная тень, проскользнувшая мимо. Дойдя до двери квартиры, прошел сквозь

нее и начал терять внимание. В результате проснулся в собственной спальне.

Гордей

Я проснулся в 8 часов и попытался просто уснуть. Техники не делал, но появились образы, и я начал смотреть картинки. Когда я понял, что тело спит, а я вижу картинки, всё и началось. Я почувствовал сильные вибрации, услышал шумы и вдруг увидел, как стою на земле. Вибрации продолжались. Я подпрыгнул и взлетел. Мысли были четкими, сознание ясным. Я полетел над морем и приземлился на корабль, который тонул. Но я не взлетел, а начал плыть. Там был еще один человек, он плыл со мной. Почему-то на его голове были наушники. В следующий момент я вернулся в тело.

Вова_Тигрик

Сделав всё по правилам непрямых техник, попал в фазу. Думаю, что достаточно было сильного желания и стремления. Вывалился из тела в какую-то темноту и начал искать выход на свет. Вышел во дворе дома, где прошло мое детство. Тут же начал активно двигаться и ощупывать всё, что попадалось под руку. Ощущение себя совсем другое, нежели в реальном мире. Атмосфера более плотная, яркость и реальность, как в повседневной жизни. Я подумал, что мне здесь очень нравится, и я не захочу возвращаться обратно. В итоге, я увлёкся созерцанием процесса и перестал действовать, что привело к просыпанию.

С.Небо

Проснулся где-то в 4 ночи, стал засыпать, и тут начали возникать сильные вибрации по всему телу. Таких вибраций я никогда еще не испытывал. Затем появился гул в ушах. Я дико испугался, так как не знал, что за этим дальше последует. Я находился в полусонном состоянии и решил всё-таки окончательно проснуться. Было непонятное ощущение по всему телу. Я был в сознании, но пошевелить какой-либо частью тела не мог. Гул становился всё сильнее и сильнее, в голове стали возникать образы. Я стал в них вглядываться, но тут почувствовал щелчок в области солнечного сплетения, и меня просто выкинуло из тела.

Очнулся в своей комнате, лежа на полу. Все вокруг ходило ходуном, я не могу сосредоточиться ни на чем. Осознал, что вышел из тела. Стал фокусировать взгляд на объектах, и всё стало на свои места. Было непонятное ощущение: тишина и одиночество. Я парил в воздухе, подлетел к кровати и увидел себя спящего в той позе, в которой находился до выхода. Летал по комнате, рассматривал всё, что находится вокруг меня. Ощущения непередаваемые. Тут возникла мысль переместиться из комнаты. Прыгнул сквозь стену, но ничего не вышло, я снова оказался в своей комнате. Закрыв глаза, представил то место, в котором хочу оказаться и открыл глаза. Да, я оказался именно в том месте, о котором думал, за исключением того, что в данный момент зима, а по какой-то причине я оказался там летом. Осматривал всё вокруг, подлетел к зданию, увидел, что в окне горит свет. В голове начали возникать разные мысли, и я, не принужденно, оказался снова в теле. Всё еще ощущал свое астральное тело, но постепенно всё стало исчезать, и я окончательно проснулся. Открыл глаза, чувствовал себя бодрым, словно проспал полдня, эмоции просто зашкаливали.

HONIX

Первый раз я вышел непрямой техникой. Проснулся, глянул на часы: было половина шестого утра. Вспомнив о фазе, опять заснул, проснулся, и, не двигаясь, начал вращаться. Через одну или две секунды был уже у школы. Около нее стояла черная иномарка. Зная, что я во сне, спокойно сел в автомобиль и покатался по дворику школы. Далее вошел в школу, долго там не задержался и вышел на улицу. Перешел дорогу, сел на велосипед и погнал вдоль. Так быстро крутил педали, что немного испугался, что я уже шевелюсь в реальности на своей кровати. Сделал углубление, потеряв ладони. Посмотрел на капельки на руле и заметил, как они стали четче.

Передо мной появился магазин, его нет в реальности, в отличие от школы и дороги. Ловко заехал на бордюр и въехал в стену магазина. "Не больно", - подумал я и, как терминатор, ногой открыл дверь. В магазине были покупатели, и я стал вести себя сдержанней. Начал перебирать товары, дабы найти текст и произвести проверку. На одном шарике была надпись, и первым знаком была буква. Отвернулся, снова посмотрел, и на том месте

стоял уже восклицательный знак. Обратил внимание на шероховатость и нечеткость знака. Потом еще перебирал упаковки, и уже окончательно проснулся. На часах было без двадцати шесть, хотя по ощущениям сон длился не менее получаса.

CycolCa Mif

Проснулась и решила попробовать разделить. Не получилось. Попробовала фантомное раскачивание рукой и сразу почувствовала что-то не то. Получилось, я выкатилась. Очутилась в своей комнате, тела не было, муж спал. Решила полетать по чужим квартирам. Быстро наскучило, вернулась. Потом решила очутиться на море и поплавать. Прошла спиной стену, и вот оно, море! Вода, правда, была ледяная. Немного покупалась и вызвала мысленно одного человека, там закрутилось-завертелось, и я заснула.

Zerocool

Проснулся с вибрациями. Попытался усилить их напряжением мозга. Пытаюсь выкатываться, и тут чувствую, тело приподнялось над кроватью и потихоньку крутится в воздухе, приближаясь к краю кровати. В следующий миг оказался стоящим на полу. Самые необычные ощущения, которые я переживал когда-либо. Зрение мутное, картины совершенно не четкие, двигаться очень тяжело. Ноги почти не ходят, будто парализованы. Тут до меня дошло, что необходимо срочно делать углубление. Сделал, стал превосходно чувствовать тело. Ощупал пол, кровать.

Думаю, пора идти чем-нибудь заниматься. Пошел на улицу. Обстановка в доме истинная, за исключением обеденного стола, который стоял в дверном проеме моей комнаты. Пришлось отодвинуть и выйти. Дома никого. Иду, слышу, мама с папой разговаривают. Выхожу в гостиную - они сидят и телевизор смотрят. Прохожу мимо и иду на улицу. На улице лето, трава, деревья зеленые. Четко осознаю, что я сейчас в фазе. Потом думаю, дай закрою дверь, открою, и там будут пирамиды. Действительно, закрыл - открыл дверь, и - пирамиды. Но тут, видимо, прозевал момент с углублением, и фаза постепенно перешла в сон. По пескам возле пирамид стали ходить коровы, какие-то люди сомнительной внешности, и все.

ALEKSEEV

Сидя в кресле, я дремал, у меня сильно болела голова. И вдруг, сквозь сон, я начал замечать, что комната расплывается, меня это ввело в недоумение и, не успев толком ничего осмыслить, меня просто с силой вытолкнуло вертикально вверх, да так сильно, что я насквозь пробил потолок. Головная боль так и не утихала. Я все-таки осознал свое необычное состояние. Прекрасно смог рассмотреть окрестности. Вернувшись в дом, я не обнаружил своего тела. Я хотел вернуться в тело, так как чувствовал себя не очень, однако фолла или какого-либо другого выхода из фазы не произошло. Мне кажется, что вся причина в неутихающей боли.

Меня охватило кратковременное чувство страха. Однако решил воспользоваться моментом и закрыл глаза, представив желаемое место. При этом начал дуть легкий ветер в лицо, и я стал различать отдельные запахи. Открыв глаза, я увидел Венецию! Я находился на небольшом мостике. Яркость окружающего пространства меня потрясла. Я различал отдельные звуки, видел лица, маски. Сердце билось с огромной силой, даже не знаю от чего больше, от шока или от счастья. В первой же фазе мне удалось прочитать текст, а вернее не текст, а музыкальные ноты, скрипичную сонату в соль миноре. Фол наступил тогда, когда головная боль стала едва заметной.

AGR

Я проснулся в шесть часов утра, так как меня разбудил сожитель, который собирался на работу. Когда он ушел, я заснул. Через несколько минут я проснулся снова, не открывая глаз. И вдруг почувствовал, что мое тело начинает скатываться со второго этажа кровати, на которой я спал. Я очень удивился, когда оказался на полу, но глаза не открывал. Далее тело начало двигаться в сторону затылка. И меня, как поезд, начало уносить куда-то вдаль. Я ждал, когда же это закончится, но глаза все же не открывал. Мне было даже интересно, как это будет, когда зрение появится. И тут раздался звук горна, и я оказался стоящим с открытыми глазами в каком-то замке. Слова не могут описать того качества картинки, которую я видел. Я подходил и рассматривал стены, а они искрились у меня в глазах. Я прошел дальше и свернул за поворот. Зашел в какую-то каморку и попытался

взлететь. Мне это легко удалось. После этого все в глазах пропало на некоторое время, и я оказался в красивом саду, где было множество деревьев с огромными листьями. Я осознавал себя, но видимо не полностью, так как когда кто-то за мной погнался, я начал убегать. После этого я оказался в своей кровати полностью пробужденный.

Sergey...almaty

Получилось выйти в астрал. Захотел посмотреть на себя. Подошел к постели и увидел себя спящим в таком же положении, как засыпал. Прикоснуться к себе побоялся, подумал, вдруг это спровоцирует пробуждение, и все пропадет. Походил по комнате. Вернее, парил, так как шагов не было слышно. Попробовал посмотреть на руку. Я ее увидел, но увидел такой, как мы ее обычно видим отраженной или в стекле или в глади воды - полупрозрачной. Ног не наблюдал, вместо них туманная субстанция, которая меня носила. Подошел к окну. Странно, но плотно закрытую штору я отодвинул, а вот когда попробовал просунуть руку через стекло, она очень даже просто прошла, как будто там не было никакого препятствия. То есть, я мог тактильно ощущать предметы и также мог проходить сквозь них.

Захотелось побывать в квартире снизу. Одним усилием я вылетел в окно и залетел на этаж ниже. Увидел своих соседей, мужа и жену, которые спали в постели. Погулял у них в квартире. Я старался запомнить расположение мебели и деталей, чтобы потом проверить, сходится ли реальность с моим астральным наблюдением. Мне стало скучно, и тут какая-то сила потянула меня в неизвестном направлении. Я летел по коридору и оказался в огромном зале. Он был весь освещенный, белый, чистый.

Я сидел в углу на приличном диване, а передо мной сбоку сидела очень симпатичная девушка. Она притягивала своей красотой и располагала к себе. Длинные черные волосы, симметричное приятное лицо, вроде азиатка. Она держала в руке открытую папку и ручку. Девушка указала рукой в сторону и сказала, что я должен идти в том направлении. К сожалению, туда я не дошел, потому что очнулся у себя в постели. Открыл глаза и был в восторге! Но не тут-то было... Я был еще в астрале. Это я понял, потому что посмотрел на свою руку. Она была прозрачная.

Тут я увидел, как в комнату, по направлению ко мне, приближается чья-то фигура, она была огромная, метра два в высоту. По силуэту это был мужчина. Лица его не было видно. Он был одет во что-то напоминающее устаревший смокинг. Почему-то я очень испугался и проснулся.

Мориарти

Ложась спать, я случайно положил на стол шарики, которые крутят в ладони, и они звенят. Ночью один шар со звоном покатился по столу и упал. Я проснулся и в голове четко услышал слова: "Пора, начинай...". Я встал, положил шар на место и лег. Засыпаю и чувствую запах грибов. Не понимаю, откуда у меня в квартире грибы, решаю посмотреть. Приподнимаюсь на руках, открываю глаза, но вместо квартиры вижу хвойный лес, чувствую запах сосны и грибов, ветер шумит. Всё четко, реально, полное осознание. Сразу вернулся в тело.

Starshina-CH

Как-то раз я просто лег спать, но очень быстро проснулся, не двигался, не открывал глаза и понял, что происходит что-то не так. Я чувствовал веки закрытыми, но видел угол потолка своей комнаты. Сразу вспомнил про панорамное зрение и фантомное раскачивание. Когда раскачивал рукой, по мере увеличения амплитуды начали появляться звуки, похожие на звон или писк. Не теряя времени, попробовал разделить. Подобных ощущений я в жизни не испытывал.

После техник углубления, я отправился из квартиры на улицу. Из всего окружения мне была знакома только планировка квартиры. Так как конкретной цели не было, то я попробовал просто побыть в этом состоянии как можно дольше. Ходил по незнакомым улочкам, заходил в подъезды домов. Как только я начинал расслабляться, и внимание моё рассеивалось, сразу начинал смотреть на руки вблизи, и тут же пространство начинало стабилизироваться. Но в какой-то момент я просто потерял бдительность и проснулся.

Igor.L

Проснувшись, понял, что нахожусь в фазе. Встал. При попытке пройти в комнату, завис в воздухе и не мог идти ногами. Просочившись через стену, я поднялся на три метра и полетел в лес. Меня окружали огромные деревья, я слышал пение птиц. Присмотревшись к папоротнику, увидел, как пульсирует сок в листьях. Вот тут я вернулся в реальность. Целый день после я ощущал энергетический подъем.

Pashah

Когда я проснулся, меня как будто закрутило вокруг оси и выдернуло из тела. Тут меня словно кто-то стал быстро тащить вниз головой между каких-то ног, которые мелькали слева и справа. Чувство страха я при этом не испытывал. Потом я оказался в каком-то закрытом многоуровневом зале с прозрачными стенами, где было много радостных детей.

Это было точно не на Земле. Дети сидели за столами на высоких сиденьях и что-то обсуждали. За окнами на расстоянии виднелась темная скала, над которой светили звезды. Внизу было озеро розовой жидкости, которая стекала со скалы. В центре него, на пьедестале возвышался большой шар. Я встал туда рядом с высокой приятной девушкой. Создалось впечатление, что тянула меня именно она. Девушка сказала: «Привет! И что мне с тобой теперь делать, я же тоже временно здесь?». Я поинтересовался: «Вы тоже сюда, так же как и я?», - и услышал положительный ответ.

Из стены торчали металлические палочки с шарами на конце. Я взял одну – она легко вынулась. Но тут я вернулся в реальность. Дыхание было в норме, страха отсутствовал. Происходящее было реальным.

Sanyok2006

Проснувшись, решил попробовать фантомное раскачивание рук. Далее перед глазами возник очень размытый образ дерева. Через какое-то мгновение меня выбросило вперед, в картинку. Моментально дерево приобрело четкость, как в реальности. Одновременно с этой четкостью расширились границы, и я увидел весь остальной пейзаж. Испытывал я нечто среднее между эйфорией и ужасом, оттого, что случилось нечто, не

вписывающееся в повседневную жизнь. Несколько секунд смотрел просто на дерево. Попытался протянуть руку и дотронуться до него, но из-за нахлынувших эмоций я проснулся.

Zavarnoy

Лег спать, видел сны и на одном из пробуждений, когда сознание вернулось, я вспомнил про свое намерение попасть в фазу и начал делать какую-то технику. Почувствовал вибрации, усилил их мысленно и понял, что не чувствую реального тела, которое на диване. Полная свобода и полная темнота, но я попал в это состояние при осознанности, что являлось самым главным для меня. Я начал все ощупывать, и вскоре увидел свою комнату очень ярко, как в реальности. Кроме зрения, у меня были кинестетические ощущения: я чувствовал шероховатость одеяла, гладкость стола. Далее я выпрыгнул через закрытое окно и оказался на улице. Огляделся, все вокруг было очень красивым. Далее потрогал кирпичную стену дома, чтобы убедиться еще раз в том, что чувство осязания есть.

Мой план действий состоял всего лишь из одного пункта, но я его четко помнил: мне нужно было найти одного человека, которого сейчас уже нет в живых, и задать ему вопрос! Я планировал зайти в дверь и выйти из маленькой хижины, которая должна была находиться на огромном зеленом поле под открытым небом, а в нескольких метрах от хижины спиной ко мне должен был стоять человек, к которому я планировал обратиться за советом. Первой дверью, которая оказалась ближе всего ко мне после того, как выпрыгнул из окна, оказалась дверь в подъезд моего дома. Я ее открыл, но за ней не было зеленого поля и человека, которого искал. Вместо этого я попал на какой-то склад. На складе были коридоры и много всяких коробок. Там было темновато и сыро. Я зашел в какую-то комнату, похожую на лабораторию, но там не было ничего интересного, и я через окно вышел на улицу.

После того как вышел из этой лаборатории, оказался около соседнего дома и пошел дальше изучать пространство фазы. В переулке встретил нескольких человек, которые не показались мне дружелюбными, и по тому, как они двигались ко мне, было ясно, что нужно делать ноги. В этот момент попробовал взлететь и поднялся на уровень второго этажа, влетел в окно, в чью-то

комнату. Там был сундук с деньгами, и я их начал рассматривать, ощупывать.

В этот момент еще раз поймал себя на мысли, что все очень реалистично, как в настоящей жизни! Но я прекрасно знал, что нельзя долго смотреть в одну точку, и нужно проявлять очень много активности, чтобы получить много ощущений, которые и обеспечивают стабильность мира фазы. Поэтому вышел через дверь, спустился по лестнице на первый этаж и вышел из подъезда на улицу.

Самым интересным было то, что когда залетел в квартиру, чтобы спрятаться от недоброжелателей, на улице был день, а когда вышел из дома, была уже ночь! Причем было очень много звезд на небе и большая луна. Решил полететь к луне. Начал лететь, и появилось такое ощущение, что луна сама приближается. Она была такая огромная и так близко ко мне, что, казалось, я смогу прикоснуться к ней рукой. Все это было так правдоподобно, что мне стало страшно, ведь я лечу в воздухе, а ко мне еще и луна приближается. Я плавно приземлился на асфальт и начал забываться, все стало расплываться, и я оказался дома на диване.

Контакты с живыми объектами



Артур

Я провел ночь в офисе и, проснувшись, смотрел на потолок, планировал наступивший день, как вдруг мне послышались шаги в коридоре. Я испугался, ведь был уверен на 200%, что НИКТО не может зайти. Бронированная дверь закрыта изнутри, ключ повернут вбок, а железный засов и стальные решетки на окнах добавляли уверенности. Меня парализовало от страха, я лежал и ждал, что же произойдет дальше.

Медленно открылась дверь, и в комнату вошло существо. Ростом оно было около 2 метров, с кожей болотного цвета, и тонкой огромной головой. Глаза маленькие, глубоко посажены внутрь головы, ушей нет, а тонкий нос тянулся через все лицо до маленького рта. ОНО подошло ко мне, перешагнув через меня одной ногой, село на корточки, наклонилось над моим лицом и стало издавать звуки похожие на щелканье языком. Щелчки были

громкими и частыми. Я испытал дикий ужас не сравнимый ни с чем в моей жизни. После чего собрался с силами и выкинул руку ему в лицо, пытаясь пальцем попасть в глаз. Но палец прошел сквозь его голову. В долю секунды все исчезло, освещение в комнате слегка поменялось. И я проснулся на самом деле.

Olezhka

В утренней дремоте, начал вызывать фантомные раскачивания. Через несколько секунд меня выкинуло в фазу. Были вибрации, сильный гул в ушах. Я не мог и подумать, что такое возможно.

Стало темно, я не мог ничего разглядеть. Ощущение, что я вне тела, просто незабываемо. Я чувствовал прикосновения, как в реальности. Поднёс к лицу руки и стал их рассматривать, начало появляться изображение. Я был в своей квартире и, выйдя на кухню, подошёл к балкону. В голове возникла мысль прыгнуть с него, но не стал рисковать. На кухне стоял холодильник, хотя он должен находиться в прихожей. Когда-то он был на кухне, но это я понял позже. Тогда я обратил внимание на то, что на холодильнике стоят какие-то фигурки, а в реальности их нет. Поэтому я решил, что точно нахожусь в фазе. Взлететь не получилось, получалось лишь чуть застыть в воздухе на короткий период времени. Переместиться тоже не удалось. Я стал смотреть на свой палец, в надежде, что он увеличится. Он покраснел и увеличился.

Я пошёл в зал, на диване лежала моя двоюродная сестра Таня. Мы о чём-то поговорили. Потом я увидел, как с балкона идет незнакомая мне симпатичная девушка. Я подошёл к ней, что-то сказал и проснулся. После я долго не мог прийти в себя, настолько это меня взволновало.

Хаам

Я проснулся от сильнейшей вибрации в голове. Попытался распространить вибрации на все тело, все увеличивая и увеличивая амплитуду. По телу стала пробегать волна вибраций, одна за другой. После этого я решил попробовать вытащить фантомные руки. Спустя некоторое время, руки отделились от физического тела и взмыли вверх, я очень явно почувствовал это. Затем, расслабившись еще больше, я взлетел вверх целиком. Зрение

присутствовало, но было одно неудобство - я не мог пошевелить головой. В таком положении я решил полететь к подруге и пролетел сквозь окно на улицу.

Тут вспомнил, что не углубился и решил посмотреть на руки. Они показались мне расплывчатыми, и как я ни всматривался, не мог подробно их разглядеть. Пролетев по улице, я встретил какое-то огромное чудище. Вокруг него кружили существа, похожие на рыб. Меня притягивало к нему, и я очень сильно испугался, хотя понимал, что бояться нечего. Но все же я не смог побороть свой страх, и меня отбросило в тело, я проснулся.

MirMas

Была в депрессии. Жизнь была не интересна. И вот однажды под утро, когда еле засверкал рассвет, слышу два голоса мужских, говорят, что мне пора. Говорили много, но я не помню, что именно. Помню смысл только: пора уходить из жизни. А я как бы еще не готова, вроде бы еще не собиралась, и говорю им об этом. Они настаивают. Тут вижу, на диване мое тело лежит, а я рядом вишу в виде шарика, и ощущения шарика. И эти двое видятся мне не четко, а в виде дымки, имеющей очертания колеблющегося тела. Не убедив их в том, что мне рано, я соглашаюсь, и у меня наступает внутри такое блаженство, покой, освобождение...

Я медленно поплыла за ними в открытую балконную дверь. Медленно плывем над улицей. Эти двое все переговариваются между собой. И вдруг они решают меня оставить. Я опускаюсь на землю в ночной рубашке, босиком иду домой, в восторге от случившегося. Думаю быстрее рассказать подруге. Так дошла до подъезда, а потом сразу в теле оказалась.

Лена2507

Отделилась без трудностей. Встала, но запуталась в одеяле. Зрение отличное, ощущения реалистичные. Ощупала себя, предметы. Тела на кровати не было. Мама спала на диване. Подошла к ней, потрогала. Она не отреагировала.

Вспомнила о задании найти человека. Стала звать, но не помогло, пробовала найти его за дверью, но безрезультатно, закрытие и открытие глаз тоже не помогло. Пошла на кухню.

Вылетела через открытое окно на улицу. Опустилась на землю и снова позвала человека. На этот раз он вышел. Его лицо было искажено ужасной гримасой. Он не хотел разговаривать. После этого случился фол.

Pavelgant

Уснул днём на веранде, осознавая, что сплю и не могу пошевелиться. Пытаясь двигаться, раскачался и выкатился на пол. Стал ползать по полу, ощущая руками палас с его ворсом. Всё было настолько реалистично, что не было ни тени сомнений в том, что я в фазе. Из дома вышла моя мама, с двумя младенцами на руках, и отдала их мне со словами: "На, возись". Тут я резко вернулся в предыдущее состояние сродни катаlepsии, но детишки при этом остались. Они оба ползали по мне, говорили на ухо разные слова. Я испугался. Напрягся, дёрнул ногой и проснулся в холодном поту и с бешеным сердцебиением. Забавно, что через год, родились мои племянники от старшего брата - два близнеца Дмитрий и Данила.

Alia

Проснулась утром у себя в комнате. В почти полностью реалистичной обстановке. Оставленные вечером в определенном месте вещи, звуки с улицы через открытое окно и всевозможные мелкие детали. Ничего необычного не происходило: ни вибраций, ни звуков, ничего. Заметила телевизор со снежащим экраном и одновременно осознала, что это сон, так как у меня в комнате телевизора нет.

Скорее всего, как сейчас понимаю, были остаточные явления сонного паралича, потому что состояние было слегка заторможенным, не могла быстро встать и, наверное, из-за этого присутствовал страх. Возникло ощущение чего-то приближающегося и, вместе с ним, чувство нарастающего беспокойства. В комнату вошло существо с неправильными пропорциями, белого цвета и покрытое чем-то на вид вроде инея. Помню, отчаянно пыталась подогнать в уме это существо под какое-то определение, но не получалось. Потом существо подошло ко мне и коснулось плеча. Его прикосновение оказалось не холодным, а мягким и синтетическим на ощупь. Оно рывком посадило меня на диване так, что я ударилась затылком о стену, и

сказало: «А теперь слушай». От неконтролируемого ужаса в голове было только желание проснуться и не слышать, что он скажет.

Получилось. Проснулась, прилипнув в холодном поту к простыням. С ощущением пережитого страха и полной памятью о событиях сна. Не было ни тени сомнения, что все произошедшее было реальным. Посмотрела на часы, было очень рано, но решила больше не спать, а на радостях, что все закончилось, выпить чаю. Однако путь к двери преградил снежащий телевизор, с чем снова пришло осознание, что я все еще сплю. На сей раз, чувствовалось, что в соседней комнате кто-то есть, и этот кто-то ждет.

Страха уже не было, скорее какая-то усталость и желание со всем этим разобраться, и интересно уже стало, конечно. В соседней комнате, тоже в реальной до мелочей обстановке, облокотившись на одну из подушек, сидело на диване такое же существо, только уже угольно-серого цвета и без «иней». Но поговорить с ним, как хотелось, не удалось, так как оно сразу взяло лежащий рядом пистолет и застрелило меня. Вот тут я и проснулась по-настоящему. Пнула ногой стену, чуть не свалилась с дивана и обрадовалась привычным болевым ощущениям. Это был единственный раз, когда потом неоднократно в течение утра проверяла «реальность на реальность».

Васильев Роман

Проснувшись, почувствовал, что в комнате есть еще кто-то. Мне стало страшно. Буквально через несколько секунд я услышал голос, повелевающий: «Вставай и иди! Ты свободен!». Этот голос был не похож ни на мужской, ни на женский. Я встал с кровати все в том же страхе. Комната была пуста. Все тело гудело. Я спросил: «Кто ты?». И все тот же голос ответил мне: «Не бойся, меня зовут Посланник. Я не причиню тебе вреда. Подойди поближе, потрогай стены. Чувствуешь их?». После его слов страх немного отступил, но тело продолжало гудеть. Я потрогал руками ближайшую стену. Она была холодной. В этот момент стены и потолок стали излучать мягкий, голубоватый свет. В углу я увидел дверь, а перед ней размытое пятно. Это и было то самое существо, которое со мной разговаривало. Я спросил у него, где я нахожусь. На что голос отвечал, что я в другом мире. Голос убеждал, что я не умер. Я, в страхе, подошел к двери и потянул к ней руки. Вдруг

дверь засветилась ярким светом. Я почувствовал, как меня тянет в этот свет. Потом проснулся.

Tchetser

Утром попробовал делать техники на фоне пробуждения, но ничего не получалось, и я решил просто спать дальше. Через некоторое время почувствовал, что поднимаюсь над кроватью. Все произошло само собой, я не прилагал никаких усилий. Ощущения были невероятные. В сознании вертелась мысль: "Неужели это происходит?". Через пару секунд я уже стоял в своей комнате и смотрел на свою пустую кровать. Здесь мне почему-то показалось, что я просто встал физически. Вероятно потому, что я не каждый день взлетаю с кровати. После этого меня утянуло в сон, в котором от обстановки осталась лишь моя кровать, которая теперь стояла посреди двора. Сон я полностью пересказывать не буду, но в конце ко мне пришло осознание. Я лез на высокую башню, цепляясь за уступы, и вдруг меня одолел страх. Я стал бояться, что упаду и разобьюсь, хотя и понимал, что нахожусь во сне, но видимо уровень осознанности все-таки был очень низкий.

В итоге я прыгнул с башни и, хоть и висел довольно высоко, приземлился очень мягко. Но сюжет сна меня не отпустил, я все равно хотел залезть на эту башню. И я полетел. На вершине башни сидела моя мама, которая начала говорить мне всякую ерунду. Мне захотелось сказать ей, что я сплю и все вокруг - сон. Эта мысль меня и выбросила. Я очнулся в своей кровати и не мог поверить в то, что это случилось.

Torri8300

Это произошло после потери близкого друга, до сих пор не могу с этим смириться. Как-то ночью я открыла глаза и увидела его, сидящим напротив. Ничуть не испугавшись, я подозвала его к себе. Мы поговорили, потом закашляла моя дочь, и я вернулась в тело.

В тот же вечер у меня получилось попасть в фазу благодаря технике прислушивания. В голове так сильно гудело, что я сразу все поняла, и в ту же секунду меня выкинуло на пол. Я стояла на четвереньках и не могла поверить, что все получилось. Потом захотела проверить, точно ли я в фазе, и решила сделать то,

что в обычной жизни невозможно - полететь. В ту же секунду меня перевернуло, и я полетела вверх животом на кухню. Тогда я точно убедилась, что все получилось, решила не терять ни минуты и начала звать друга по имени. Открылась входная дверь, и он зашел в дом. Снова шок! Я бросилась ему на шею, начала рыдать и все пропало. Я оказалась в кровати.

Psybobah

Ночью мне приснилось, как я двигаю предметы. Затем я переместился в тело, после чего разделился. Ощущение длилось около десяти секунд, зрение было цветное, но смутное. Я стоял в знакомом мне месте на улице. Что-то меня обвивало за левую руку. Это была повязка. В реальности у меня действительно была бинтовая повязка в этом же месте. Попробовал размотать ее на руке, но она не распутывалась. Бросив это занятие, решил пойти вперед. Прошел по улице до перекрестка. Приблизившись к проезжей части, на меня кто-то наскочил сбоку, схватил и начал валить на землю. Тут меня выкинуло.

Cavalera

Использовал технику "выкатывания", начал крутиться вокруг своей оси. Скатившись, почувствовал пол, начал все ощупывать, но вдруг понял, что абсолютно ничего не вижу, как будто с закрытыми глазами до сих пор. Встал и начал тереть руки друг о друга и тот же момент моргать, начал видеть. Оказался у себя в комнате, она была полупустой, много вещей отсутствовало. На рабочем столе не было компьютера и я, наконец, убедился, что я в фазе. Дальше попытался представить человека за дверью, но, открыв её, никого не обнаружил. Вышел из комнаты, пошёл к соседке. Постучал в дверь, открыла моя мама. Она выглядела лет на 15 моложе. Вхожу в комнату и вижу соседку, пытался поговорить с ней, но она была не разговорчива. Потом в руке оказался телефон, хотя больше похоже на пейджер. На дисплее было написано "время вышло", в итоге фаза закончилась.

Serjik

Я представил, как вращаюсь, и в какой-то момент понял, что выкатился, но так как это произошло со мной в первый раз, мне

показалась это как-то неубедительно. Я мгновенно вернулся в тело и выкатился еще раз, затем повторил эту процедуру раз 5. Затем встал. Все в комнате было как сквозь туман. Передо мной стоял силуэт мальчика. Он был агрессивно настроен в отношении меня. Я почему-то протянул ему руку и мысленно предложил не ссориться, на что он охотно согласился, пожав ее. Я обошел его и пошел к окну, решив слетать до ближайшего дома. Подойдя к окну, я не увидел в нем ничего, кроме звездного неба, причем оно было и вверху, и внизу. В этот момент я почувствовал, что гасну, и очнулся в кровати.

Евгений72

Я почувствовал, что уже нахожусь в фазе, поэтому могу разделить и выходить. Дернулся вбок, и большая часть тела оказалась на полу, а ноги словно в чем-то увязли. Притянул их и начал приглядываться к ковру, поймал узоры и встал. Потом пошел в ванную смотреть в зеркало. Был на огромном эмоциональном подъеме. В ванной все было по-другому, но я там не задержался, а пошел на балкон. Там схватил бутылку растительного масла, начал читать на ней надписи. Они были четкими, но не запомнились. Поставил бутылку и отправился в комнату, и там увидел собаку. Потрогал ее. На ощупь она была как в реальности. Заметил сестру, лежащую на диване. Она начала мне говорить какую-то чушь, что я должен оторвать на цветке ростки, чтобы он рос вширь. Видимо, на диалоге с ней я и начал терять контроль, поскольку начал ростки обрывать. Затем я очнулся в кровати.

Туня

Проснулась без движения, начала фантомно раскачивать правую руку. Затем поднялась сквозь сильную усталость, села на кровати. В комнате был полумрак, а на левый глаз как будто упала прядь волос, но я поняла, что просто со зрением неполадки. Обернулась, посмотрела на себя спящую - лежу, сплю спиной сама к себе, в одеяло завёрнутая. Тут вспомнила про углубление. Пришлось встать на колени, так как под руками ощупывать было нечего, а про собственное тело я как-то не подумала. Из комнаты по коридору ползла на коленях в соседнюю комнату, в которой

меня встретил муж. В реальности он спал, но в фазе сидел на кровати и начал мне что-то говорить.

Я ползу мимо, всё вокруг ощупываю, осматриваю и думаю: "А что дальше-то делать?". Решила с покойной свекровью поговорить. Вышла на лестничную площадку, подошла к лифту, нажала на кнопку, в полной уверенности, что дверь откроется и там моя свекровь окажется. Но в первый раз её там не оказалось. Я поняла, что произошла осечка, может быть, малая доля моего сомнения помешала ей там оказаться. Дверь лифта сразу закрылась, я начала бить по кнопке и пытаться крикнуть: "Мама! Мама!".

Второй раз двери открылись, а там - она, свекровь. Очень хорошо она выглядела. Я обняла её, вошла к ней в лифт. Лифт тут же открылся, мы оказались в кафе. Вышли, начали искать столик, а я всё ощупываю, разглядываю и говорю ей: "Мам, Вы на меня внимания не обращайте, это я чтобы с вами подольше побыть. Вы мне скажите, Вам хорошо?". Она ответила, что хорошо. Потом я ещё что-то спрашивала, она мне отвечала, но мне стало казаться, что это ответы "под мою диктовку", что я сама их выдумываю, а она просто как марионетка. Мне стало неинтересно, и я заснула, но тут же проснулась и некоторое время просто лежала без сна.

Miki

Разделилась. Почувствовала одеяло, тут же вцепилась в него, начала тереть. В голове билось: "Углубление! Углубление!". Увидела свою комнату, очень ярко освещенную электрическим светом. Я села на кровать. Тут входит пожилая актриса советского кино, не помню ее имени, и говорит торжественно: "Добро пожаловать в фазу! ", - и начинает вещать дальше на эту тему. Я наивно прислушалась, вдруг скажет что-то полезное, и начала стремительно терять фокус. Все поплыло, начала смотреть на руки, тереть их. Резко пропало зрение. Дальше впала в панику и проснулась. Проснулась ложно, но поняла это только потом.

Froboz

Поставил будильник на 5.30, проснулся до него и начал практиковать. Понял, что ничего не получается, встал, попил воды, сделал нужды, лег спать опять. Помню сон, особенно последний

фрагмент, в нем я понимаю, что уже проснулся и начал двигаться по горизонтали на кровати. Это ощущение очень быстро перешло в реальное, я даже не понимал, каким я телом двигаю, пока не началось ощущение плавности. Я начал разрывать амплитуду и в итоге оказался около своего дома на улице. От полного шока и радости, я начал действовать совершенно не по плану. Я стал осматривать интерьер, который меня окружал и задался вопросом, реально ли все это?

Увидев пожилую женщину, я подошел к ней. Эта женщина очень торопилась, и я решил её не донимать. Увидел ещё одну женщину, возраста лет 50. Я сразу же к ней обратился и спросил, который час, но получил ответ, который не смог разобрать. Я пошел с ней, пытаюсь что-то спросить. В итоге понял, что следуя уже сюжету, и что если ещё один шаг за ней сделаю, то просто уйду в сон. Вспоминаю про свой план действий, закрываю глаза и пытаюсь телепортироваться к зеркалу, которое у меня в подъезде висит. Но телепортация вернула меня в тело, я проснулся.

Yuriy-boris1961

Один раз, во время вибраций, попробовал выкатиться бревном, но, видимо, дёрнулся слишком сильно - перед глазами всё вертелось и как бы смещалось. Верх, низ, право, лево – все смешалось. Потом я понял, что уже вышел и вращаюсь веретеном. Захотел глянуть на жену, и вращение сразу же прекратилось. Я увидел жену, лежащей в кровати, но почему-то на моём месте. Себя я не увидел. Жена лежала на кровати одна и смотрела на меня, зависшего у потолка. Я спросил: "Ты видишь меня?" Она, хоть и явно глядя на меня, ответила: "Нет, не вижу".

Palapowa

В одном из пробуждений пробовал разделиться. Получилось почти сразу. Были сомнения, и я решил посмотреть на часы в телефоне. Было 9:62. Меня не смутило количество минут, но я точно понял, что это фаза. Решил выйти из комнаты и слетать на пирамиды. Закрыв глаза, представил, что за дверью уже нужное место. Но по открытию была обычная комната моей квартиры. Не огорчился, пошел бродить по дому. Заглянул в одну комнату, там спал отец. Ничего необычного. Пошёл далее, а в другой комнате

сидели отец и мать. Ну, два отца сразу быть не может, значит точно фаза. Думаю, выйду на балкон и попробую взлететь через окно. Вышел, закрыл глаза и представил, что уже лечу, но безрезультатно. Надо сказать, что с этого момента реалистичность начала падать. Потом я пошел в комнату и говорил с родителями. Через некоторое время проснулся.

Takeneo

В первый раз меня похищали инопланетяне. Проснулся ночью от чувства, что меня кто-то держит руками за талию. Открыл глаза - стоят два существа, их тела светятся белым светом, и лишь глаза тёмные. Возникло любопытство, спросил: "Вы кто? ", – и, похоже, сразу отключился.

Igor.73

Лег спать, с намерением утром выйти из тела. Утром много раз просыпался, засыпал, но ничего не получалось. В одно из просыпаний я почувствовал некоторое онемение в правой ноге, и попробовал ее раскачать. Только начал шевелить ногой, понял, что это фантомная нога. Я сразу же попробовал встать. Было немного трудно, но у меня получилось сесть, а затем встать на пол. Я понял, что нахожусь в фазе. Присел и начал ощупывать пол вокруг себя. Постепенно проявилось зрение. Вначале все было мутным, а тут стала четкая картинка. Посмотрев на кровать, не увидел себя. На кровати сидела жена. Я подошел к ней и начал гладить ее по голове, по лицу. Ощущения происходящего были очень реалистичны, и в тоже время, я понимал, что я в фазе.

Подумав о том, что бы еще сделать, подошел к стене и начал руками разгребать дыру к соседям. Выгреб дыру глубиной по локти, но так и не добрался. Потом просто уперся руками и вывалил кусок стены: там был двор. Пошел в другую комнату и вылетел через окно. Стекло просто осыпалось, и я оказался на улице. Посмотрев на окно, увидел выглядывающую дочь. Подлетев, взял ее к себе на спину, чтобы покатать. Мы куда-то полетели. Внизу были деревья, луга, люди смотрели на нас. Потом дочь сказала, что хочет домой, и я повернул, чтобы лететь обратно. Тут все начало расплываться, и я оказался в кровати.

Ona_Samaja

У меня получилось выйти в фазу с помощью визуализации картинки. Увидев картинку, я сразу очутилась стоящей в центре комнаты. Шторы были закрыты, хотя в реальности нет. В углу стоял телевизор «Электрон», которые были в девяностые годы. Я увидела отражение своего лица в его кинескопе. Оно выглядело немного не так, как в реальности. Затем решила пойти рассмотреть своего мужа, но вместо него на кровати сидел мужчина лет тридцати пяти и на руках держал младенца. Он очень удивленно на меня посмотрел. Моего тела на постели не было. На этом мой первый выход закончился.

Vetal frost

Проснувшись, разделился без каких либо проблем. Оглядевшись, увидел свое тело с открытым ртом. Я пошел в соседнюю комнату. Свет из окна показался мне каким-то насыщенным. Окно было немного приоткрыто, и на меня с улицы глазели два существа.

Существа были маленькие, сантиметров 15-20, с большими головами. Одно из них пропихнуло голову в щель окна и, округлив глаза, издало звук. Я быстро стал приближаться к окну, при этом, крича на них, чтобы они убирались. Существа исчезли. Я смотрел на улицу. Все было, как обычно, кроме отсутствия людей. Затем все стало расплываться, и я, видимо, уснул.

Cimon

Утром проснулся, не открывая глаз. Но в этот раз я чувствовал, как будто бы моё тело стало легче. Я, не мешкая, начал разделяться, но меня постигла неудача. Ни секунды не дожидаясь, я начал перебирать техники. Поняв, что я готов выйти, я начал разделяться. При разделении, у меня начался сильный гул в ушах, появился страх. Вспомнив, что в таких ситуациях нужно расслабиться и с рывком попытаться выйти, я дернулся и разделился. Очнулся в зале на диване. Захотел включить лампочку силой мысли. Не вышло. Встал. Посмотрел в окно: у всех домов напротив, были разбиты стёкла.

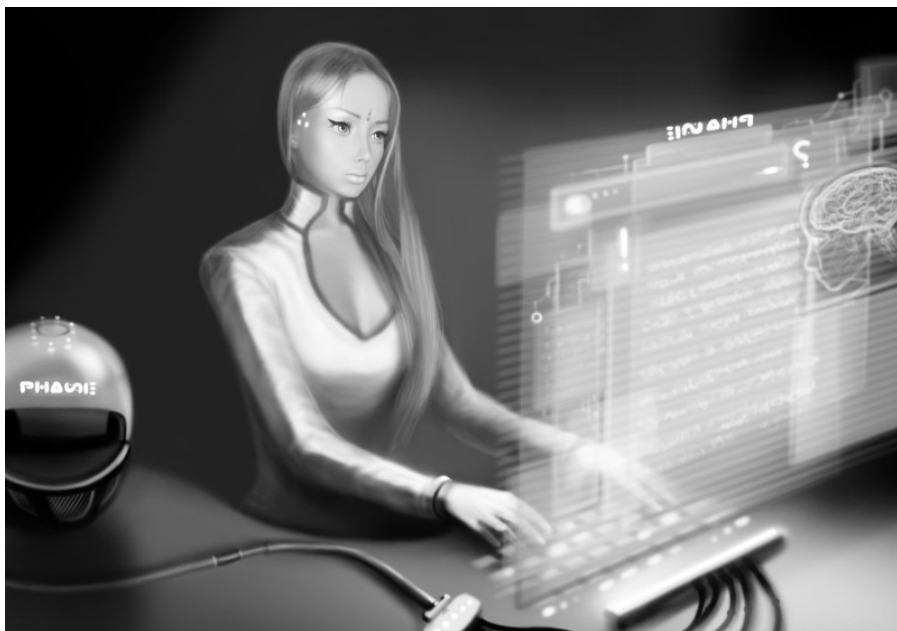
Выйдя на улицу, я был шокирован. На земле не было ни одной травинки. Светило солнце, небо было чистым. Выйдя на

дорогу, я увидел, как ветер несет трех черных собак над землёй. К этому пейзажу добавлялся комментатор. Он назвал занятие собак "dogball". Я не обращал на него никакого внимания. Мне хотелось летать. К моему сожалению, ничего не получилось, и я бросил всё это. Продолжил идти по улице, навстречу мне бежали собаки. В момент, как они бросились на меня, я закричал и проснулся.

Page_of_cups

Проснулся от вибраций. Вылетел из тела и встал рядом. Пожелал перенестись в детские воспоминания и осуществил перенос напряжением мозга. Окружающее пространство комнаты, где я спал, расплылось и сформировалось новое. К сожалению, я не конкретизировал, что именно хочу получить, поэтому не имею ни малейшего понятия, что за воспоминания подкинуло мне подсознание. Я провел там некоторое время, осматривая здания снаружи и внутри, рассматривая людей. Они жили какой-то своей жизнью, что-то происходило — какой-то семейный сбор. Я даже понимал, что они говорят, но не запомнил. В какой-то момент я увлекся рассматриванием закоулка дома и не удержался в сознании. Всё стало скатываться в сон. Последней вспышкой сознания было то, что люди-то говорят не по-русски.

Эксперименты с пространством



Андрей Будько

Ранним воскресным утром я проснулся отдохнувшим после долгого сна. Лежа в кровати, я вспомнил о внетелесных путешествиях, мысли о которых не покидали меня всю прошлую неделю. Момент был подходящий, свободного времени было много, и я решил, что стоит снова попробовать выйти из тела.

Находясь у края кровати, я пытался выкатиться из тела. Проведя ряд безуспешных попыток, почувствовал, что уже полностью проснулся, и в голову стали закрадываться мысли о целесообразности перенести эту практику на другое, более удачное время. Но вдруг после очередной попытки выкатывания я на миг провалился в бессознательное состояние, а уже в следующую секунду стоял посреди своей спальни...

Это был самый удивительный момент! Я находился в крайне изумленном состоянии, и в голове стоял лишь один вопрос:

«Как это все произошло?». Осмотревшись по сторонам, я увидел свою спальню, залитую ярким утренним светом. Меня поразила необычайная яркость красок, наполнявших комнату. Каждый цвет обладал невиданной ранее глубиной, и, казалось, светился изнутри. «Вот, значит, он какой, мир тонких», — подумал я.

Для начала решил рассмотреть свое тело, отрешенно лежащее на кровати. Со смешанными чувствами разглядывал свое лицо, которое казалось совершенно не моим и производило странное впечатление. Сознание было абсолютно ясным, а четкость видения находящихся вокруг предметов поражала своей безупречностью. При желании можно было разглядеть даже самые тонкие царапинки на поверхности стола, стоящего в паре метров.

Исходя из того, что никаких конкретных задач на действия при выходе мною поставлено не было, я решил выйти из дома и полетать по городу. Переполненный эмоциями, я отправился в другую комнату и, пройдя по залу, остановился перед дверью, ведущей на балкон.

Медленно и осторожно проводя свое лицо сквозь стеклянную дверь, почувствовал мягкое сопротивление, похожее на погружение в плотную однородную субстанцию. Ранее мне никогда не приходилось испытывать ничего подобного. Пройдя сквозь дверь всем телом, я вышел на балкон, где передо мною стояла еще одна преграда в виде металлической решетки. Уже имея опыт прохождения через материю, я двинулся вперед своим торсом, сравнивая ощущения прохождения через металл с ощущением прохождения через стекло, как вдруг почувствовал легкое стягивающее ощущение, полностью захватывающее меня, и вновь провалился в уже знакомое секундное забвение. Мгновение спустя я снова лежал на кровати в своем родном и привычном теле.

Neo

Утром, при пробуждении, я услышал странный гул в ушах, и мое тело стало трясти от сильных вибраций. После разделения, я подлетел к зеркалу, в надежде увидеть себя. Но в отражении расплывались и таяли неизвестные полупрозрачные символы. Я развернулся и мгновенно оказался у закрытой двери гостиной. Просунув голову сквозь дверь, увидел пришедшего к нам гостя, я испугался. Испугался осознанию возможности проходить сквозь

плотные предметы. Возможно, этот страх и вернул меня в тело. Моментально очнувшись, я всё ещё чувствовал гул в ушах. Он постепенно уменьшался.

Ama

Я воткнул в уши силиконовые беруши и заснул. Среди ночи я просыпаюсь от шума. Соседи за стеной разбили что-то. Ощущаю вибрации. Они прокатываются, словно электрические импульсы, пытаюсь их усилить. Втягиваю их в голову по методу Монро. Кажется, сейчас снова просто проснусь... Вгоняю в себя чувство ярости! Рвусь вперед! Такое впечатление, будто прорываюсь сквозь множество слоев папиросной бумаги. Хм... Я в полном сознании. Я парю возле шкафа. Ликую! Вот оно! Все вокруг пепельно-серого цвета.. Полутьма... Кажется, что мое зрение слегка вибрирует, сразу чувствуется разница... Это не ОС... Это что-то более качественное, в плане осознания...

Мне захотелось узнать, сколько времени я могу быть в этом состоянии. Я взглянул влево и увидел двое часов. Одни электронные, на которых светились цифры 89:69. И циферблатные: на них оказалось 2 часовые и 2 минутные стрелки. Меня это позабавило. Но к реальному это не имеет никакого отношения.

Пошел на кухню. На радостях сделал сальто-мортале. Приземлился на колени. Все-таки я достаточно плотный. Захотелось пройти сквозь стену, ради эксперимента. Но заметил, что на столе лежит карандаш. Я взял его и начал медленно давить острием в ладонь. Прошел насквозь... Положил его на стол, немного заскучал и пошел обратно. Дверь в комнату матери была открыта, она смотрела телевизор. Когда я вошел в комнату, она заметила меня. Я попытался сказать ей, что я в астрале, но, кажется, у меня пропал голос. Он был каким-то силным. Я старался сказать, но вдруг почувствовал, что меня тянет назад.

IRBIS

Проснулся в 4 часа утра. Почувствовал, как тело бьет странная дрожь. Начал двигать плечами, будто выползал из своего тела. Раздался сухой треск и вибрации прекратились. Я понял, что разделился с телом. Первым делом положил руку на спинку дивана,

она была очень холодной. Это настолько удивило меня, что, вернувшись, я первым делом проверил, такова ли она в реальности? Она была такой же холодной. Но сейчас о выходе.

Зрения не было, и я решил открыть глаза. Кажется, я лишь подумал о них, как тут же прозрел! Я поднял голову и посмотрел на стол. В реале на нем стоит обычный пузатый монитор, но я хотел увидеть там ЖК. Забавно, но на столе ничего не было, только бумажки наподобие справок. Я взял одну и положил обратно. Поднялся и пошел по комнате, трогая и осматривая предметы вокруг. Было похоже, что я не шел, а парил над полом.

Осмотрев комнату, я вспомнил, что можно проходить сквозь стены. Подумав об этом, я провалился вниз в темноту. Поспешно поднял голову и увидел белые пятна вверх. Вслед за направлением взгляда, я медленно поднялся в комнату из темноты. Следующим шагом решил проверить возможности телепортации и посмотрел в противоположный угол комнаты. Через мгновение я стоял уже там! Это было потрясающе и несравнимо ни с чем! Жаль, это было моим последним приключением. Почти сразу меня вернуло в тело.

Gromnord

Первый раз, используя непрямую технику, вошел в фазовое состояние. Мне было тогда очень весело. Я все протыкал указательным пальцем. Затем, надев книгу на руку, по локоть, начал с ней бегать по фазе. Книга так и застряла на моей руке. Я побежал на кухню, пожевал яблоко, стал фотографироваться стоя на голове. Когда стало засасывать в тело, схватил табуретку и вместе с ней вошел в трафарет. Я чувствовал ее в руках, вернувшись в тело в первые секунды.

Ldvroot

Проснулся до того, как прозвенел будильник, от шуршания собаки. Попробовал разделиться. Выйдя в фазу, сразу побежал в соседнюю комнату и начал экспериментировать. Я пытался просунуть руки сквозь стены, и это у меня получалось. Тут меня куда-то быстро понесло, и я пропал. Проснулся уже утром.

Searcher

Лежал в неясных поверхностных снах, в которые то проваливался, то выныривал всю ночь. Хотелось уснуть глубоким сном. Стал вглядываться во тьму перед глазами. Появился эффект "проваливания" и углубления. Далее появились вибрации и гул в ушах. Стараясь сохранять спокойствие, продолжал концентрироваться на темноте перед глазами. Вибрации усиливались. Я уже знал, к чему всё это. Потом началось. Начал выплывать вверх. Я ничего не представлял и не пытался подняться. Тело стало вылетать само, я просто отрешенно наблюдал. Вначале поднялись ноги. Я немного испугался, думал, не смогу подняться головой. И всё же успешно вылетел!

Увидел себя сверху, брата сбоку. Всё вполне соответствовало реальности, хотя я не увлекался деталями, и не разглядывал комнату. Захотел рассмотреть себя. Начал опускаться усилием воли. Немного коряво, но получалось. Когда опустился, моё тело пропало. Ну, пропало, и ладно. Осмотрелся. Решил пойти включить компьютеры. Включил один. Он начал заводиться и гудеть, развернулся и включил второй. Тот тоже запустился. Я даже увидел, как монитор загорелся, и началась загрузка. Всё было довольно реально. Потом решил вылететь и посмотреть, что находится за домом.

Зашёл на лоджию и прыгнул, но не в окно, а в раму между окон. Вначале я уперся в раму. Но то ли глаза закрыл, то ли просто стал мысленно убеждать себя, что могу проходить сквозь предметы, и прошёл. Полетел по двору. Здорово было! Прислушался к ощущениям "тонкого тела" - было просто комфортно, не холодно и не жарко. В противоположном доме горели многие окна. Решил залететь в одно из них. В полете стал терять концентрацию, частично сознание стало возвращаться в тело. Понял, что если продолжать, могу перейти в сон. Поэтому проснулся и сразу записал.

Quantum

Первый раз вышел из тела спонтанно, когда про фазу и не слыхивал. Я просто после сна очнулся в своей комнате под потолком, а подо мною лежало моё тело на кровати. Сообразив, что я вышел в астрал, начал летать по комнате, ускоряя темп.

Вдоволь налетавшись, потыкал рукой сквозь стену. Я был как будто сделан из тумана, и рука легко проходила через неё. Натешившись таким состоянием, я решил, что, пожалуй, хватит, и пора вернуться в тело, где моментально и оказался. Сейчас бы мне этот момент вернуть - сидел бы в фазе до "посинения"!

Xxxlio

Прежде чем выйти впервые, я ничего про это толком не знал. Только слышал краем уха что-то. Когда я оказался там, ситуация была стандартная. Я почему-то понял, что это, и вспомнил некоторые моменты. Походил по своему дому, встречал много разных людей, но все они меня не замечали. Дальше обстановка вокруг начала блекнуть, и я вернулся в тело. Я задал себе вопрос: "Как это все получился?", то тут же я узнал много о техниках. Как будто кто-то управлял мной, и выходил моим телом, и рассказывал о техниках.

Когда я проснулся, я начал искать информацию. Я был шокирован тем, что она была в точности такая, что я видел в фазе. Не знаю, может я уже имел подсознательные знания, может что-то другое, но это факт.

Lanochka

После прохождения всяческих эзотерических курсов, однажды ночью я открыла глаза и увидела висящее в воздухе зеркало, а возле него, спиной ко мне, сидела женщина и расчесывалась. Потом женщина повернулась ко мне и, подмигнув, кивнула на стену, мол "давай, прыгни". И я радостно вскочила с кровати и прыгнула прямо на противоположную стену. Мелькнула мысль, что стена твердая, и я отпружинила от стены обратно в кровать. Потом стала просовывать руку сквозь открытую дверь платяного шкафа. Был неописуемый кайф. И, видимо из-за него, я и очнулась в теле. Хотела снова просунуть руку сквозь дверь шкафа, но, увы. Этот опыт был просто фантастический, столько радостных эмоций, адреналина.

Perochyn

Первый раз вхождение в фазу получилось через непрямую технику, через плавающее состояние сознания. Без применения

каких-либо техник разделения, меня сразу выбросило в комнату, в которой спал. В вертикальное положение, спиной к кровати. Вибраций и шумов не было. Сразу появилось зрение. Знаю, что просто повезло. По-видимому, сыграло роль сильное намерение и желание попасть в фазу. Сознание было четким и ясным. Моментально вспомнил, что надо углубляться и потер руки. Эффект оказался слабым. Закрыл глаза и "нырнул" в пол.

Вместо ощущения полёта появился какой-то калейдоскоп из розовых лепестков перед глазами, и в то же мгновение меня выбросило во двор дома, где я провёл детство. Я очень удивился, насколько с тех пор сильно всё изменилось. Анализируя, сейчас понимаю, что не было конкретного плана действий. Я совершенно забыл про техники стабилизации фазы, поэтому острота восприятия колебалась. Очень много успел: ходил по воде, летал (правда, было больше похоже на очень высокие прыжки), ел яблоко, пробивал кулаком бетонную стену (даже чувствовал запах пыли). В тело вернуло спонтанно, неожиданно, когда я слишком увлёкся сюжетом.

Privereda

Уснула с мощным намерением. Просыпаюсь и чувствую, что сразу же могу разделиться! Встаю с кровати, как и обычно, не понимая, то ли я в теле встаю, то ли без него. Зажала нос пальцами - дышу. Ура! Вышла из комнаты в коридор, огляделась, вроде все как обычно. За окном сумерки, все на месте, муж спит там, где и был, ничего особенного. Реалистичность процентов на 80. Углубиться ощупыванием почему-то не получилось. Точка восприятия переместилась снова в физическое тело. Опять встала. Опять неясно, реально встаю или нет? В общем, за все четыре раза, что вставала из тела этой ночью, приходилось каждый раз проверять, зажав нос. До такой степени все было неотличимо от реального мира. А еще все время наблюдала свои полупрозрачные фантомные руки, даже мужа погладила ими. Было интересно, почувствует он или нет? Потом сказал, что ничего не чувствовал, хотя не спал.

При втором разделении, в квартире оказался зажженным свет в ванной, и по коридору гулял наш кот, который на самом деле

в деревне живет, а мы в городе. Я его позвала, он сначала боялся, но потом подошел. Опять чувствую себя в теле. Снова встаю.

В третий раз я не упустила возможности полетать! Подошла к окну, начала просовывать руку сквозь стекло, а сама думаю, что если пройдет, то я вне тела, и тогда точно можно с окна прыгать. Ощущение приятное, рука прошла как будто в воду, а там и я вслед за ней. Стою на подоконнике, дух захватывает. Прыгнула и лечу. Потом стала падать. Но ничего, полет, ближе к земле, стал плавно замедляться. Опустившись, я даже асфальт потрогала. Ничем не отличался от реального, только камушки крупные. Взлетела, и сознание стало угасать. Опять в тело закинуло. В этот раз вышла и решила, что встречу со своим страхом лицом к лицу! Стала звать монстров и демонов астрала, но никто не являлся. Задумалась, и на этом мое восприятие переместилось снова в тело. Я пыталась еще и в пятый раз выйти, но чувствую, что устала, и сил нет разделить. На этом сдалась и решила поспать.

Sanekmihailow

Проснулся, встал, и, в положения полусидя на кровати, попробовал проверять, в фазе ли я. Использовал самый простой способ, зажал нос и попробовал вдохнуть и выдохнуть. Я даже не поверил, что получилось, и пробовал еще раза три, наверное, зажимая нос сильнее и сильнее. Невероятно, но когда я дышал с закрытым носом, было ощущение, что у меня возникла третья ноздря, прямо где горбик носа. Попытался представить человека, которого хотел увидеть, открыв дверь. Но в данный момент у меня был выбор между двумя людьми, возможно, я запутался, и из-за этого не получилось никого.

Подумал про углубление. Долгое время растирал руки и всматривался в них, после чего снова попытался вызвать нужного мне человека. Результата не было. Попробовал взлететь, но тоже не получилось. Не знаю, что случилось с моим сознанием, но после этого я прыгал с лестниц по подъезду, махая руками, в надежде взлететь, опять же не получилось. Расстроился. Потом вышел на улицу и попал в какую-то компанию ребят, что-то произошло, но не помню что. Шевельнул шеей уже в реальности, открыл глаза и понял, что я был в фазе!

Asorti111111

У меня утром появлялся очень странный гул в ушах. Сопровождался он паническим страхом и боязнью пошевелиться. Я просто лежал и даже не мог открыть глаза. Гул стал затихать, и я попробовал вылететь спиной вверх. Такой легкости и удовольствия я не ощущал никогда в своей жизни! Я опустилсЯ возле кровати и смотрел на тело. Поза была такой же, как и при засыпании. Представил себе, будто меня что-то поднимает вверх. В следующий миг я понимаю, что парю под потолком. Рядом было окно, и я решил вылететь в него. Внизу дорога, деревья, идет человек, едет белая машина.

Думаю, чтоб потом себе доказать, что это не сон, нужно полететь к соседям в комнату. Влетаю через балкон. Мои соседи сидели, общались и слушали музыку. Сел на краешек дивана. Понял, что меня никто не видит. Я захотел вернуться к себе в квартиру, спустившись по лестнице. Открыл дверь и вышел. Вслед за мной направилась соседка со словами: «Что-то опять дверь отходит». Вот тут я проснулся.

Patriot

Поймал одно из пробуждений. Как только я захотел взлететь, все мое тело покрылось странными вибрациями. Вначале я не понимал, что происходит, но затем понял, что близок к фазе! Усилил вибрации напряжением мозга, отчего они стали очень сильными. И тут меня охватил небольшой страх. Напугали звуки, доносящиеся непонятно откуда, музыка, неразборчивый шум. Но, тем не менее, я вылетел из тела. Приземлился на пол, зрения не было.

Начал восстанавливать ощущением, и оно появлялось, но медленно. А ведь я такой нетерпеливый, поэтому, сдуру, открыл глаза, тем самым, вернув себя обратно в тело. Но я тут же повторил попытку, и не зря! Я, весь охватываемый вибрациями, выкатился и встал в своей комнате, зрение присутствовало. Радости не было предела, из-за чего я забыл углубиться, поэтому реальность была около 70%. Решил сделать проверку на реальность, посмотрев время на телефоне. Он лежал там же, где и в реальности. Я посмотрел на время, повертел головой в разные стороны и опять посмотрел - время менялось, оно отскакивало

назад на 30-40 минут. Меня позабавила такая мелочь, поигравшись с этим еще пару секунд, я приступил к выполнению плана. Так как я абсолютный новичок, и это был мой первый полноценный выход, я и про техники удержания толком не вспоминал, что сделало мое пребывание в фазе очень недолгим.

Aussie

Применил технику, и меня буквально вытолкнуло в фазу. Пришел страх. Сердце бешено колотилось. Эта была та же комната, я полулежал на кровати сверху своего же тела. Было так же темно, как и в реальности. Рукой случайно коснулся ноги, лежащего подо мною тела. Поразила реалистичность ощущений кожи и волос. Только она была холодной, что странно. Я начал ползать на четвереньках, ошарашенный произошедшим. Страх был связан, скорее всего, с тем, что я не ожидал всего этого, что пресловутый "астрал" реально существует. Решил долго не задерживаться, прополз практически на четвереньках, пытаюсь найти какой-либо предмет, по которому смогу потом определить, реальный ли это выход из тела. В результате схватил и повалил на пол табуретку, стоящую в середине комнаты, и поспешил воссоединиться с телом. Почему-то я был убежден, что нужно лечь в себя, в свое тело. Сделал так и сразу же очнулся в кровати.

Gramm

Проснулся. Начал искать образы, но, к моему сожалению, не нашёл. Попробовал силовое засыпание, и потом фантомное раскачивание, его я совсем не ощущал. Потом думаю: усну и попробую в следующее просыпание. После этого я уже точно не помнил, как я попал в фазу, но вроде я сразу сделал выход и очутился в своей комнате. Там было темнее обычного. От радости, я совсем забыл про техники удержания и про свой план. Захотел испытать чувство полета. Полёт у меня не удался. Я бы скорее назвал это левитацией. Когда я смотрел вниз, мне казалось, что я расту вверх. Такое ощущение странное. И вот я уже почти добрался до потолка! Решил наведаться к соседям. Вытянул вверх руку и стал просачиваться сквозь потолок. Это настолько странное ощущение! Как будто я ингредиент какого-то пирога, который

засовывают внутрь. Я пролетел вверх метра два, как мне показалось. Не успел вылететь из потолка и проснулся.

MAERSK

Почувствовал онемение в руках, как будто я их отлежал, но они лежали свободно, и я понял, что нужно пытаться выйти. Представил руки перед собой "как наяву". Появились сильные вибрации в голове и образы перед глазами. Сказал себе, что надо срочно вставать и выполз из себя. Упал на пол, встал на четвереньки, все еще не веря, что это происходит вправду. Поднялся на ноги, почему-то был укутан одеялом с плеч до пят. Посмотрел вокруг, увидел тело, лежащее под одеялом на кровати, улыбнулся непроизвольно. Радости предела не было. Все-таки получилось! Реалистичность где-то 95%, но вот четкости не было, то есть все было мутноватым, очертания предметовплыли. Тогда я еще не знал, как производить настройку зрения.

В комнате было темно, как в реальности. На тот момент вообще не знал о техниках удержания. В голову пришла необдуманная идея - ходить сквозь стены. Решил прыгнуть в ванную. Пару шагов разбега и... сильнейший ушиб головы. Боль и звезды из глаз. Потер пару секунд место ушиба и уже через секунду проснулся в теле. Удивлению не было предела.

Владимир 25

Спал на левом боку лицом к краю кровати. Понял, что просыпаюсь, и вспомнил про выход из тела. Только начал вспоминать техники, как почувствовал, что начал разделяться, подниматься вправо без помощи рук. Одновременно с чувством легкости и страха взлетел над кроватью. Почему-то меня начало крутить влево, потом все прекратилось. В комнате было темно, видны лишь очертания. Вспомнил про углубление. Начал смотреть ковер на полу, линолеум, стол, вещи, лежавшие на столе. Все было так, как оставлял пред сном.

Вдруг вокруг все стало светлым и отчетливым, будто включили свет. Подошел к своему телу, но в лицо смотреть боялся. Реальный, физический я так и лежал на боку, закутанный в одеяле. Похлопал, пощупал, на ощупь очень реально. Рядом спала жена. Она проснулась, села на кровать и смотрит на меня, ничего не

говорит. Возникло желание, произошел акт. В общем, переспал с женой в астрале! В жизни не испытывал таких острых ощущений, все настолько реально, что даже не описать. Потянуло в тело. Поначалу начал сопротивляться, но потом смирился, потому что ощущений хватило. Я был крайне ошарашен таким опытом.

Mza

Проснувшись утром, решил еще подремать. Лег на спину и заснул, но ненадолго. Сквозь дремоту я услышал слабый шум - проснулся отец. Я даже не понял, что случилось, но что-то изменилось. Я полностью был в сознании и почувствовал, что могу выйти. Я стал вылезать из тела. Ощущение было, что тело снимается с меня, как спальный мешок. Некоторое время чувствовал оба тела. Я переместился в центр комнаты и завис примерно в 20 сантиметрах от пола, в вертикальном положении. Страх не было, и вибраций я тоже не чувствовал. Зрения не было, но потом всё стало проясняться. У меня в комнате лежит бордовый ковер с узорами. Вначале было видно только расплывчатое бордовое пятно, затем зрение стало четче, и я увидел все узоры. Потом увидел свои руки. Я был одет в домашнюю одежду, однако был в очках, я иногда их ношу в реальности. Опустился на пол. Ощущения были очень реальными.

Решил проверить, правда ли это фаза. Взлететь не удалось, я лишь смог подпрыгнуть и коснуться потолка руками и ногами. В таком положении удержался одну или две секунды. Решил, что и этого достаточно.

Затем я пошел в комнату. Там сидели мать и сестра. Вся обстановка была, как обычно. Снял очки и положил их на полку, ведь и так видел все четко. Часто были ощущения потери контроля, но тогда я смотрел на свои руки. Немного поговорил с мамой. Мне все еще не верилось, что это фаза. Пошел на кухню, чтобы попробовать там взлететь без свидетелей, так как боялся шокировать этим родителей. Получилось опять лишь запрыгнуть на потолок пару раз. На кухне я чуть было не потерял фазу. Закрыв глаза на пару секунд, а потом еле открыл, веки налились такой тяжестью, что я подумал, что все прекратится. Но мне удалось их открыть, и я стал судорожно смотреть на руки.

Потом я пошел в другую комнату и увидел спящего отца. Я наклонился над ним и долго смотрел на него. Затем я подумал, что все же надо полетать или хотя бы упасть вниз. Прошел в комнату, разбежался и хотел вылететь в окно. К моему удивлению, я не смог вылететь, потому что ударился плечом в стекло. Оно должно было разбиться, но я не смог его выдавить. Я подумал, что это очень странно, и, наверное, связано с тем, что фаза неглубокая. Все время, пока я находился в фазе, было ощущение некоторой двойственности ощущений.

У меня легкий насморк и я посапывал носом, когда спал. Так вот, я все время слышал свое сопение и в фазе. После того, как я ударился о стекло, стал снова смотреть на руки. У меня появилась мысль сделать что-нибудь нелогичное. Я взял карандаш и начал рисовать им на дверном косяке. Получалось плохо, потому что косяк окрашен гладкой краской, и следы от грифеля были слабые. Я еще раз поразился, насколько все было реально. Я оставил это занятие и хотел еще что-нибудь сделать, но меня разбудили.

Vakjuyt

Проснувшись после непродолжительного дневного сна, попробовал сразу же разделить. У меня ничего не получилось. Применил технику фантомного раскачивания. Как-то не пошло. Решив, что полностью осознал себя в реальности, начал применять технику «силового засыпания», с чередованием попыток разъединения. После 3-х циклов чередования, почувствовал онемение с покалыванием левой руки, лежавшей под подушкой. Попробовал её приподнять, и ясно понял, что сантиметров на 10 приподнялась фантомная рука, прямо через подушку. Тут я понял, что пора действовать. Я собрал все желание и напор в кулак и решил резко выкатиться через левый бок. Стало получаться, но ощущения были, будто я в резиновом коконе. Тут я решил резким движением выкатиться. После того, как я резко двинулся влево, я почувствовал себя на полу стоящим на коленях.

Я был уверен, что это и есть фаза, но на всякий случай решил выдохнуть через зажатый нос, и у меня это действительно получилось. Попробовал углубить состояние, но особых изменений не почувствовал. Картинка была такая же четкая, и тот же максимум ощущений. После чего, вспомнив план своих действий,

решил пройти сквозь стену. Попробовав просунуть часть руки, уперся в бетонную стену. Поверил в то, что её можно преодолеть, и моя рука тут же ушла в стену. Решив усложнить задачу, я направился к смежной стене, где стоял шкаф. По времени показалось очень долгое прохождение сквозь шкаф. Поразило то, что я видел каждую книгу, каждую вещь, каждый болтик в разрезе. Попал на кухню и обратно решил полететь через коридор.

Взлететь особого труда не составило, просто представил это и все. Вернувшись в ту же комнату, с которой все началось, я её не узнал. Вся мебель полностью была переставлена, и на кровати спала моя сестра с ребенком. Чего в принципе не было и быть не могло, так как они живут отдельно в своей квартире. Поняв, что задачи выполнены, и подумав о теле, я тут же почувствовал, какжимаю плечом, лежащим в кровати. Ощущения незабываемые.

Frylock

Ночью перекатился с боку на бок и тут же вспомнил, что надо бы выйти из тела. Полежав секунд 10, я начал медленно раскачиваться. Я испугался и прекратил. Появились вибрации, и я без проблем вывалился из тела. Без визуализаций, вращений и прочего. Просто раскачался телом и вывалился.

Ну и вот оно! Я в фазе! Начал углубляться путём ощупывания всего и вся. Так же осмотрел свои руки. Это было забавно. Углубиться до гиперреалистичности не получилось, но это было качественнее, чем обычный сон. Первым делом осмотрел комнату, она отличалась какими-то одинаковыми книгами, стоявшими в ряд, кажется, учебники химии за 8 класс. Забавно. Потом захотел сделать предмет. Засунул руку за спину и подумал про банан. Когда посмотрел на руку, там было какое-то 5-сантиметровое подобие банана. Затем начал делать сальто у себя в комнате, жаль, без успеха. Попробовал позвать друга, прокричав его имя. Не пришёл...

Потом захотел полетать по городу. Подошёл к окну, открыл, и тут... Я почувствовал самый настоящий холод. Всем телом. Было реально холодно. Я даже ветер чувствовал. Шикарно. Это самое запоминающееся, в первой моей фазе. Я перехотел лететь. Из-за холода. Сел на подоконник и поник, что я такой

неудачник. Всё стало темнеть, а я не стал углубляться. Позже понял, что зря.

Ducky

Проснулся после дневного сна. Ощущение полной расслабленности и мысль о фазе была в тот момент. Начал фантомно раскачивать правую руку и неожиданно для себя ощутил её. Раскачивая руку все сильнее и сильнее, я дошел до ощущения туловища, после чего выкатился на пол.

Я стоял на коленях, опираясь руками о пол. Зрение отсутствовало. Полностью осознавая себя в фазе, усилием воли я начал заставлять свои глаза видеть. Где-то спустя 5 секунд плавно начало появляться зрение. Мой взгляд был направлен вперед. Осмотревшись, я понял, что нахожусь в своей комнате, откуда вылез.

Я посмотрел на свои руки, и картина увиденного меня очень удивила - фаланги пальцев были соединены перепонками, как у некоторых водных пресмыкающихся. Я подвел руки ближе к глазам. Постепенно они начали приобретать привычную форму. Следующим шагом было кресло. Оно побудило меня к мысли, смогу ли я просунуть сквозь него руки или нет. Я сложил ладони вместе и горизонтальным, резким движением вонзил их в спинку. Было небольшое сопротивление вначале, затем приятное погружение вглубь. Ощущения похожи на пребывание рук в очень густой воде без ощущения влажности. Придав этим успехом себе большую уверенность в фазе, я целенаправленно подошел к балконной двери. Было желание разогнаться и пролететь сквозь балкон.

Цель была успешно выполнена. Я парил в воздухе возле своего дома. Вспомнил детство. Прохладный ветер обдувал грудь, вселяя в меня чувства чего-то большого, могущего. Мне хотелось посмотреть на свой 9-ти этажный дом с высоты. Поднимаясь, я наблюдал, как появляются новые пейзажи в виде деревьев и столбов с фонарями высотой, наверное, в сотню метров. Свет непередаваемо красиво рассеивался вокруг, дополняя картину. Облетев свой дом и рассмотрев его с разных ракурсов, сознание дало понять, что пора двигаться дальше.

Я посмотрел в небо и увидел луну. Она представилась мне в новом облике: я полностью видел её рельеф со всеми кратерами и изъятиями, её свет окутывал меня, вселяя приятные чувства. Поднимаясь все выше и выше, мне становилось все холоднее и холоднее. Настал момент, когда я начал леденеть. Осмотревшись, я понял, что нахожусь в космическом пространстве. Все вокруг было затянуто тьмой, а Земля виднелась в форме большого шара. Последнее чувство, которое я принес с собой в физическое тело – это холод.

Denjah

У меня всегда был неплохой внутренний будильник, и вот именно с ним я и договорился на раннее утро, и чтоб не двигаясь. Так и произошло. Затем я начал перебирать техники, из которых вращение начало себя проявлять. После фантомных рук я активно дернул плечом, как бы ретируясь, и о чудо, я начал выползать из тела. При этом я уже мог видеть свои ноги. Дверь шла по кругу очень вязко, словно жидкая. Стены, пол и даже я были как из одного материала. Объяснить это просто невозможно. Жидкое стекло лучше всего подходит к описанию. Ощущения полной реальности и осознания так всколыхнули меня, что я тут же вскочил с кровати.

За окнами был день. Ползком, щупая ковер и линолеум руками и коленями, я оказался у двери в сад. Подумал, выйду, обойду дом, и хватит на первый раз. Собственно так и произошло. Единственное, во дворе были новые постройки, появился корт, зимняя теплица, другие пристройки. Погода была зимней, и было прохладно. Когда я утром рассказал маме, все были в шоке, потому как я увидел то, что отчим только планировал строить и даже не говорил никому. А рассказал ему детали, и он просто упал! Все было именно так! Получается, я попал в будущее.

Eva12345

Легла на спину и решила попробовать выйти. Встала на кровати. Подошла к окну в спальне и зачем-то полезла на улицу через окно. Испугалась, застряв лбом в стекле. После того, как перевела дух, каким-то образом оказалась в гостиной. Все как всегда, кроме фотографий. Фото родных, расставленные на полках,

светились белым светом по контуру. Портреты были словно сотканы из бледного лунного света! Создалось впечатление, что они живые.

Одна фотография привлекла мое внимание. Светилась ярче и немного пульсировала. Это было фото покойного отца. Я встала посреди комнаты и закричала: «Папа, папа!». Мне очень хотелось его увидеть и кое о чем спросить. Но никто не пришел. Затем огляделась. Все как всегда, но вот на столе бардак месячной давности. Я удивилась,хватила красную розу из вазы и кинула на пол. Была идея проверить после пробуждения. Причем, в этом состоянии я прекрасно осознавала, что в реальности на столе нет роз и там сейчас компьютеры. А потом кончились планы, и я оказалась опять в спальне. На кровать смотреть боялась и на себя тоже. Поэтому даже не знаю, как я выглядела и увидела бы я себя лежащей на кровати.

Пригляделась, а в углу паутинка тонкая и в ней маленький паучок. Стала разглядывать все это, и вернулась в тело. От неожиданности, как только открыла глаза, сразу вскочила и забегала по квартире от эйфории. Побегала по квартире, успокоилась и решила проверить паучка. Надела очки, подошла к углу, смотрю, а паука нет! Ну, думаю, показалось. Каково было мое удивление, когда через день он там появился! Точь-в-точь такой, как я видела в фазе.

Arfey

Проснулся оттого, что шумит в голове и трясет все тело. Глаза держал закрытыми и настойчиво пытался встать. Не получилось. Шум усилился. Очередная попытка встать оказалась успешной. Очутился в комнате. Через мгновение комната стала детализированной. Размерами около 3х6 метров. Ярko светили лампы. В комнате было 3 окна и за окнами темно, как ночью. Свет был искусственного происхождения: я почему-то знал, что это экономные лампы. Отделка комнаты была очень детализированная, стоило только присмотреться. Сначала стены были покрыты салатовыми обоями, но через секунду стали покрытыми чем-то вроде пластиковой вагонки "под дерево".

Структура была с рельефом. На окнах тюль. Я переместился к окну и развернулся к "месту появления" лицом. Я

торопился, так как знал, что хочу проверить телекинез. У меня получилось: магнитофон по команде поднялся и опустился, затем снова поднялся и повис в воздухе. Пришлось напрячься и "заставить" вернуться магнитофон обратно. Решил испытать физику - отжимался на кулаках от пола. Получилось, но медленно, как будто под водой. Дискомфорта не было.

Решил напоследок осмотреться, пока не выбросило. Побежал во вторую комнату. Такая же отделка комнаты, как и в первой. Поражает детализация стен и второй комнаты. А вот окна уже освещены. На улице видел площадь, по которой ходили люди, безликие, недостаточно прорисованные. Видел другие строения. Ряд строящихся многоэтажек высотой не более 9 этажей. Небо было облачное. На окнах также тюль. И лампы продолжали светить! Посмотрел в стороны, пространство стало расплываться. Я просыпаюсь.

Matthew

В фазу вышел через сонный паралич. Взлетел к потолку, посмотрел на свое спящее тело, и на тело брата, спящего на соседней кровати. В комнате все было на своих местах, кроме телефона: он лежал около меня. Я полетел в гостиную, затем закрыл глаза и представил перед собой предмет, открыл глаза, и этот предмет действительно был около меня! Но тут я почувствовал, что теряю сознание. Посмотрел на свои руки, однако это не помогло и, вскоре, я уже был в теле.

Engineer

Лег спать, надев маску на глаза и беруши. Процесс перехода в фазу я не помню. Помню лишь, что стою посередине комнаты и спрашиваю себя: «Неужели в фазе?!». Начинаю тереть ладони: ощущение вполне реальное. Затем бегу к зеркалу, возле которого падаю на колени. Смотрю на себя, и начинаю хохотать, как дурак какой-то, и кричать что-то типа: «Я в фазе!!! Получилось!».

В следующий момент зеркало проваливается сквозь пол, я удивляюсь этому, но окружение резко меняется, и я оказываюсь на улице возле своего дома. Обстановка немного не соответствует, но меня это не смущает. Снова тру ладони и вспоминаю, что хотел

полетать, но в этот момент оказываюсь в физическом теле с закрытыми глазами. Мелькает мысль о выкатывании, проговариваю про себя: «Поехали!» и скатываюсь с кровати. Очень реальное ощущение, даже засомневался, что в фазу выкатился, а не в реальность. Ползу по полу, зрение проявляется постепенно. Затем кратковременный провал памяти.

Стою на краю балкона и с криком восторга сигаю вниз головой, навстречу земле. Хочу пролететь сквозь землю, закрываю глаза. Вновь провал памяти. Подлетаю к тротуару, по которому идет незнакомая молодежь и оживленно о чем-то разговаривает. Мелькает мысль кого-нибудь из них похитить и посмотреть реакцию, подхватываю ближайшую девушку и отлетаю с ней в сторону. Компания, как ни в чем не бывало, продолжает идти дальше и общаться. Очередной провал.

Я снова стою в какой-то комнате и вспоминаю, что хотел попробовать задать вопрос. Только так и не определился, кому его нужно задавать, поэтому просто громко говорю: «Мне нужен помощник!». Моментально оказываюсь в другом помещении. Обстановку помню смутно: какие-то столы, шкафы, горы бумаги.

Передо мной стоит человек, которого я никак не ожидал здесь увидеть, тем более в роли помощника, так как даже в жизни я его недолюбливаю. Я вслух удивляюсь, что не ожидал такого обличья, но он подтверждает, что действительно тот, кто сегодня ответит мне. Я спрашиваю, действительно ли я могу задать любой вопрос, он отвечает: «Да любой, но...», условия после «но» я не помню. Я лихорадочно начинаю придумывать вопрос, но, зараза, ничего в голову не лезет. Наконец, придумываю, что спросить, но вспоминаю поставленные условия и формулирую вопрос так: «То есть, получается, что о конце света тебя спрашивать не имеет смысла?». Возможно, вопрос покажется глупым, но что первое на ум взбрело. Ответа я не помню. Снова провал памяти. Лежу на кровати, тру руки. Открываю глаза, и вижу какой-то белый замок с высокой башней с краю. Провал памяти. Осознаю, что лежу на кровати в маске и берушах.

Jupited-X8

Проснулся, лежу, но глаза открыть не могу. Как будто клеем склеили. Приподнялся, стал себя ощупывать, но ничего не

вижу. С усилием открыл глаза. Сажу на диване. Встал, поглядел на диван, где я спал, тела не было. Пощупал диван, но тела не обнаружил. Подошёл к окну и запутался в шторах, никак не мог их раздвинуть. В реальности штор и занавесок нет. Раздвинув шторы, я увидел звёздное небо. Звёзд на небе было так много, и они были очень близко. Я такого никогда не видел! Звезды были очень яркими. Вдруг в комнате загорелся свет. Я подошёл к выключателю и хотел выключить свет в комнате, но ничего не получилось, свет всё равно горел. Затем я проснулся.

F19

Лежал на левом боку, начал вставать, но потом понимаю, что я встаю, но одновременно продолжаю лежать. Я продолжил движение быстрее и оказался на полу, на коленках, упираясь руками в пол. Зрения не было вообще. Вспомнил про растирание рук и ощупывание пола. Зрение появилось, но не очень четкое, и был закрыт левый глаз. Я осмотрелся в своей комнате. Все было точно так, как в реальности, только не было беговой дорожки, и вроде картина на стене не висела. Посмотрел на пол. Слева возле окна в полу была большая прямоугольная черная дыра.

Решил попытаться проткнуть стену. Подполз к стене. Стену я проткнуть не смог, явно ощущал ее прочность и неподатливость, хотя вокруг уже почти ничего не различал. Тут я подумал, что-то вроде: "Что за фигня, почему я не могу открыть свой левый глаз?". Приложил больше усилий и очнулся в реальности. Оказывается, так как я лежал на левом боку, глаз был придавлен подушкой и, попытавшись открыть его в фазе, я открыл его в реальности.

Aleksej1790

Ощутил вращение тела, после чего осознал, что я нахожусь в комнате возле дверей. Посмотрел на пол. На полу лежали две простыни, которой я укрываюсь и на которой сплю. Я их собрал и отнес на кровать, а затем решил выйти на улицу. Вышел в общий коридор и решил полететь. Не получилось, но оказалось, что как-то быстро я дошел. Очутился на крыльце. Стояла пасмурная погода, как после дождя. Стоя на крыльце, решил осознанно полететь. Спрыгнул с крыльца в надежде полететь. Снова не получилось. Получился просто прыжок со

ступенек вниз. Под ногами ощутил асфальт. Справа возле меня стояли женщины-поварихи. С одной стал разговаривать. Правда, разговор какой-то странный. Мои губы не шевелились, а говорил мысленно. Она сказала, что у меня получилось.

После чего я развернулся и пошел прямо по дорожке. Я радовался. Хотел закричать вслух, но у меня не получалось. Мой рот будто бы залепили пластилином. Шагая по дорожке, увидел лужу. Я от радости правую руку окунул в нее. Рука стала грязной, но влажности от воды я не чувствовал. Пройдя еще метров десять, я остановился и решил сделать углубление. Встал на четвереньки и начал трогать асфальт, после чего решил углубиться путем перемещения и очутиться в доме своего детства. Мысленно подумал о нем и закрыл глаза. Стал чувствовать, что меня снова крутит. Я начал падать назад и ударился головой об асфальт. После чего я открыл глаза и лежал на кровати. Ощущалась легкая боль от удара головой. Но вскоре она исчезла.

Марковский

Я проснулся. Решил проверить, не в фазе ли я. Вскочил с кровати, начал ощупывать руки. Пройдя метра два от кровати, решил взлететь. И у меня получилось! Я взлетел под самый потолок. Такого ощущения я никогда не испытывал. Радость навалилась на меня. Но я решил не отвлекаться и телепортироваться куда-нибудь. Вдруг я услышал, что мама зовет меня из своей комнаты. Я решил не обращать на нее внимания и все-таки телепортироваться. Не успел я подумать об этом, как оказался прямо возле стены, которая находилась впереди от меня. Я решил просунуть руку через нее, но у меня не получилось. Ощущения были реальны.

После этого я спустился на пол, и у меня начали открываться глаза. Когда они полностью открылись, я понял, что раньше видел с закрытыми глазами! После этого увидел в окне свет. Это был такой свет, как в конце коридора. Когда я присмотрелся, увидел на соседнем доме, точнее на его крыше, много-много икон. Они были разные. Я не придавал этому значения, ведь это не реальность. И снова меня начала звать мама. Я подошёл к ее кровати, она взялась за мою руку очень сильно. Я не

мог от нее отойти. Мама что-то сказала мне, но я не понял. После этого, меня просто втянуло в тело.

Fra.Oksimian

Сперва высвободил две руки, после чего вижу, что результат дальше не идет и разделиться не удастся. Повернулся на бок и продолжил спать. После этого появился образ веревки, которую я тяну руками. После провала в сознании, пришел в себя и подумал о том, что хочу оказаться в Одессе, и оказался там. Обратил внимание, что нахожусь при сознании и в таком же реальном мире, но физически я сейчас не могу быть в Одессе. Потом я оказался в какой-то квартире с двумя подругами. Заметил, как они разговаривают, и удивился, что диалоги чёткие, и несут информационный смысл. Вся прорисовка лиц, стен и всего, что я вижу, ничем не отличается от реальности. Попробовал с ними говорить. Класс! Они отвечают по существу, правда, со словами, которые в предложении не в тему.

Понимая, что я нахожусь во вратах своего подсознания, захотел увидеть влияние на свое физическое тело по пробуждению, путем запуска определенных процессов в организме. Стал отжиматься. После появился какой-то мужик и начал мне рассказывать что-то про историю Америки, войну между северными и южными штатами. Я встал с положения для отжиманий и ответил ему, чтоб он меня не грузил, мне не до этого, мол, потом поговорим, и отмахнулся рукой. Движение руки было настолько резким, что перешло в физическое. Я проснулся, подошел к зеркалу и увидел, что мышцы такие же набухшие, как после реальных отжиманий.

Tross

Проснулся ночью, чувствую, что меня из тела вытаскивает. Оказался в своей комнате, было темно, стал ощупывать предметы и как будто кто-то стал прибавлять яркости: я стал видеть! Походил по комнате, на диване кто-то лежал под одеялом. Себя я не увидел. Подпрыгнул до потолка и завис в воздухе, ликовал! Опять стала теряться яркость. Я упал на пол и стал ощупывать ламинат, хотя в комнате линолеум. Зрение прояснилось.

Захотел разбежаться и прыгнуть на улицу через балконное окно. Подошел к окну, просунул руку через раму - рука прошла! Смотрю во двор, двор не мой. Пока раздумывал над дальнейшими действиями, меня вернуло в тело.

Ленивец Сид

Проснувшись утром, стал мысленно тереть ладони друг о друга. На черном фоне появились светлые контуры ладоней, затем появились физические ощущения. Я ощутил прикосновение ладоней. После этого появилось зрение, как будто сами собой открылись глаза. Я оперся на руки и сел в кровати. Оглянулся назад и увидел свое тело, протянул руку и прикоснулся к своему лицу. Попытался встать, но встретил сопротивление со стороны своего тела. Было такое ощущение, как будто я приклеен к нему, движения давались с трудом. Преодолевая сопротивление, я отделился. Встал рядом с кроватью.

Еще раз рассмотрел свое тело, увидел жену, спящую рядом. Дотронулся до головы на моем теле, ощупал волосы. Дотронулся до жены, но убрал руку, появилась мысль, что я не хочу ее будить. Подошел к окну, посмотрел на улицу. Поднес руки к лицу и обнаружил, что могу видеть сквозь пальцы рук. Закрыв глаза ладонями, стало темно. Но через несколько секунд зрение появилось вновь. Я мог видеть сквозь свои ладони. Решил просунуть руку сквозь стекло. Рука встретила небольшое сопротивление и прошла через окно насквозь. Ощутил сильный холод. Была зима, на улице минусовая температура. Мысленно убрал ощущение холода в руке. Подошел к стене, уперся в нее кончиками пальцев обеих рук. Небольшое сопротивление, и руки прошли через стену. Затем я подошел к зеркалу и увидел там свое отражение. После этого я потерял контроль, и состояние перешло в обычный сон. Через несколько минут я проснулся.

Botogame

Первый выход произошел после пробуждения. Ощувив себя на животе, понял, что нужно разделяться. Послышался короткий гудок. Пытаюсь встать. Я вытягиваюсь и встаю. Спускаюсь с кровати, затыкаю нос, но почему-то не выдохнул. Подумал: «Как

же так?». Снова попытался – получилось. Появилась радость, что я в фазе. Тут же начал тереть руки, всматриваясь в них.

Вокруг тускло, ничего толком не было видно. Посмотрел вперед: там стол и окно, из которого шел лунный свет. Подойдя, попытался схватиться за спинку стула, она хоть и раздвоилась, но у меня получилось. Пошел внутрь комнаты включить свет, но не получилось. Закрыв глаза и загадал светлую комнату, а когда открыл, было так же темно. Пошел в другую комнату. Оказался в прихожей. Там темно, а под рукой выключатель. Закрыв глаза и снова приказал, что будет свет. Щелкнул, и тут в веках начало что-то просвечиваться. Радостно открываю глаза, но по-прежнему было темно. Всмотрелся в темноту, на черном фоне увидел силуэт Голлума. Испугался, но испуг в течение нескольких секунд исчез, и я занял нейтралитет. Он тут же поскакал ко мне, мы обнялись. Я пытался рассмотреть его, но все тот же силуэт черного цвета. Я проснулся.

Ololoev

При пробуждении я выкатился. От попытки перевернуться по телу пошли очень сильные вибрации, и появился шум в ушах. Шум мне напомнил звук реактивного самолета. Выкатился я на американском авианосце. Сразу углубился. После этого представил, что на мне военная форма. Нашел самый лучший, как мне показалось самолет. Не умея им управлять, я все равно сел за штурвал. Летал очень долго. Увидев какой-то остров вдалеке, я ускорил самолет и направился к нему. Но как только выпрыгнул из него, упал, ударившись о песок. Боль была адская. Казалось, что все кости раздроблены. Подумав, как бы ни случился фол, проснулся.

Парень

Проснувшись, начал выкатываться. Начались вибрации, жуткий шум, меня начало поднимать и раскручивать еще сильнее. В какой-то момент вылез и встал в своей комнате. Решил сделать первое, что пришло в голову: создать в руке сигарету и выкурить ее на балконе. К моему удивлению, все получилось, но в процессе курения осознанность начала уплывать. Потом я просто ходил по квартире, отмечал несоответствия и всячески удивлялся.

Stavr

Я задал себе установку во что бы то ни стало попасть в фазу. Проснувшись в пять утра, начал делать циклы не прямых техник, потом пошли вибрации, попытался разделить, но не получилось. Вспомнил про напряжение мозга, вибрации многократно усилились, и меня выкинуло из тела. Зрения не было – приступил к ощупыванию пола. С появлением зрения я увидел, что оказался у себя в комнате. Начал ощупывать стены. К моему удивлению, фаза была довольно стабильной. Возникло желание просунуть руку сквозь стену. Закрыв глаза, я засунул руку. Ее начало затягивать, и я резко выдернул ее обратно. Затем пошел на балкон, но двери открывать не стал, а, закрыв глаза, прошел сквозь них. К моему удивлению, было очень светло, был день. На балконе оказалась девушка. Она молчала. Я начал ее ощупывать – она была очень реалистичной. Я удивился этому и поцеловал ее, даже почувствовал вкус поцелуя.

Затем решил попробовать техники перемещения. Я закрыл глаза и представил Мэрилин Монро. Открыв глаза, понял, что не получилось. Тут стены начали таять, и я понял, что фаза становится нестабильной. Начал растирать руки, щупать оставшиеся стены, но не помогало, и меня вернуло в тело.

Dream world

Проснулась, сразу же выкатилась. Сама не поняла как. Начала все ощупывать на четвереньках. Чувствовались колющие ворсинки ковра. Подумала, может это не фаза, и решила проверить. Зажала нос и выдохнула через него - получилось! Я очень обрадовалась, встала. Зрение было плохим, я продолжала ощупывать стены, пыталась взглянуть в них, и тут зрение прояснилось. Смотрю на комнату, а обстановка совсем другая, мебель другая. Вспомнила о зеркале, пошла в зал, и там тоже диван другой, и стол, и зеркало. Взглянула в зеркало - я. И мысль такая сразу: "Какая я сегодня особенно красивая". Решила залезть в зеркало. Такое чувство необычное при залезании. Внутри было то же самое, что и снаружи, то есть зал. Вылезла обратно. Вспомнила о том, что хотела попробовать что-нибудь. Пошла на кухню. Потирая руки, открываю холодильник – а там пусто. Вышла на

балкон и смотрю по сторонам. Закат очень красивый, но все совсем другое, дома другие, будто в деревне, не многоэтажки. Вспомнила про то, что хотела отправиться на остров, используя дверь, как портал. Но перенестись не получилось, и меня выкинуло в тело.

Короткие опыты



Crank

Я проснулся утром с сильным желанием попасть в фазу, и даже чувствовал, что если чуть-чуть постараюсь, выход обязательно произойдет. Так оно и случилось. Я не успел сделать никаких волевых усилий, как почувствовал щелчок в груди. Меня окружила темнота, и я ощутил, как поднялся на несколько метров вверх. Я попытался открыть глаза и что-то увидеть, но ничего не получилось. Через несколько секунд я снова почувствовал себя лежащим на кровати.

Skyer

Осознание пришло ночью от сильного страха, который я начал ощущать сквозь сон. В комнате была абсолютная темнота, и я почувствовал, как мой нос сонно сопит в центре моей головы. Я понял, что моя ощущаемая голова немного поднялась над

физическим телом. Мною овладело ощущение дикого испуга. Вдалеке слышался нарастающий гул. Я открыл глаза и увидел комнату, залитую ярким оранжевым светом. Но это продолжалось секунд 5-7, не более, после чего меня вернуло в тело, и до самого утра я не мог уснуть.

Oleg

Мне снилось, что лечу над домами и слышу чей-то голос. А дальше я осознал себя уже в комнате, сидящим на краю кровати. Зрения не было, и встать с кровати было очень трудно. Но как только я поднялся, зрение неожиданно появилось. Я увидел, как вихри белого цвета входят в мое тело, и решил что это энергия чакр. На животе была красная точка, как от прицела. Я осмотрел себя, свои руки, ноги, туловище. Почему-то я был очень худой. В углу комнаты, я заметил еще один вихрь. Он двигался по замкнутой траектории вокруг стула. Несколько раз я слышал, как некий голос повторял фразу: "Это моя жизнь", но его источника я не увидел. В следующий миг всё тело онемело. На этом мой опыт закончился.

Flory

Ночью, как обычно, я легла спать. Потом вдруг осознала, что меня буквально вытолкнуло из тела вверх, и я вишу над кроватью в полной темноте. Только поняла это, как вновь вернулась в тело. Правда, подобного счастья я до этого момента не испытывала, просто возникла эйфория.

АндрейП

Проснулся после очередного сна. Лежал, не шевелился, и решил попробовать войти в фазу. Подумал, что надо бы как-то вызвать вибрации, и они мгновенно появились. Решил их усилить, пытался при этом «напрячь мозг». Сильно зашумело и засвистело в ушах. Ощущения сходны с ощущениями от сильного ветра, когда высовываешь голову в окно быстро едущего транспорта. Точнее, зашумело-то в правом ухе, левым ухом я лежал на подушке и, похоже, ничего такого не ощущал. Вибрации заметно усилились, особенно от пояса и ниже, и тут же созрело решение о выходе из тела. Ноги фантомного тела достаточно «резво» поднялись вверх, градусов на 45, и все тело резко подалось вперед вверх, да так

быстро, что действительно «дух захватило»! Решил полететь куда-нибудь вниз, чтобы ещё больше усилить фазу.

Через несколько секунд «дух захватило» не на шутку, а я всё проваливался и проваливался... В какой-то момент пришло чувство, что фаза начала «сворачиваться», и я, честно говоря, почувствовал предательское облегчение! Но, я по-прежнему куда-то падал вниз. Вскоре движение замедлилось, и я начал немного «приходить в себя» от страха, неожиданности и такой вот новизны ощущений... В конце концов я упал... Упал четко в свой трафарет! Весь опыт как мне показалось, длился, может секунд 5, может 7, вряд ли больше, но ощущений хватило на весь последующий день!

NiKiSh

Проснулся часа в 2 дня и тут же вспомнил свой сон, в котором я играл в какую-то компьютерную игру, а после пробуждения я уловил чувство, что только что у меня в руке была компьютерная мышка, и я стал вспоминать это чувство, пытаюсь снова почувствовать ее в своей руке. Через пару секунд я снова начал чувствовать эту самую мышку, сердце начало биться сильнее, в голове произошел щелчок и я сначала увидел за пару секунд свою комнату в общежитии, а затем моргнул свет, стало темно, и сразу же проявилась эта же комната, но уже с изменениями...

Где-то на крае взора показался какой-то предмет, а прямо перед взором показался то ли какой-то компьютерный персонаж, то ли еще что-то, так как я не успел его разглядеть за секунду. При этом он висел то ли в воздухе, то ли на нашей вешалке для белья. После этого я очнулся уже в настоящей комнате, а тело было в небольшом онемении.

Светлана@

Проснулась среди ночи, сонная и ленивая, но подумала, что надо уже начинать что-то делать. Применила технику фантомного раскачивания руки. Очень быстро почувствовала, как рука начала раскачиваться и по всему телу пошли вибрации. Меня это очень вдохновило, но и испугало.

После того как вибрации усилились, я решила разделить и оказалась подвешенной в воздухе в горизонтальном положении

над кроватью. При этом я четко чувствовала только свое "астральное" тело и совсем не чувствовала физическое. И тут меня охватил непонятный страх и ужас, и сразу же появились панические мысли типа "что же дальше делать?". С появлением этих мыслей, я очень быстро оказалась опять в теле. Знала, что надо было разделяться снова, но из-за страха не смогла этого сделать. Потом долго не могла уснуть...

KIA77

Меня разбудил телефонный звонок. После общения решил попробовать выйти в фазу. Лежа на диване, решил выкатиться из тела. Получилось довольно легко. Упал на пол, начал ощупывать пол и диван. Встал на коленки и открыл глаза. Все было расплывчато. Посмотрел на обои, они были трехмерные и становились четче. Я обернулся и посмотрел на лежащее на кровати тело. Меня охватило волнение, и я очнулся.

Fair

Все началось с голосов. Я пробовал разделить, безуспешно применяя различные техники, и вдруг услышал, будто к кровати подошел отец с какой-то женщиной, и стали о чем-то разговаривать. Если бы я подобное услышал прежде, то вскочил бы с кровати, но я знал, что ожидать можно каких угодно эффектов, поэтому просто наблюдал. Потом появилась легкость. Я начал шевелиться, пошли вибрации, понял, что надо разделяться. Выкатился из тела на пол, но только по пояс. Ноги никак не могли отсоединиться. Тогда расслабился, и просто воспарил вверх.

Некоторое время ничего не видел, только понимал, что парю в фазе. Решил использовать техники углубления. Потер руки перед собой и вдруг прозрел, и почувствовал землю под ногами. Все вокруг было очень реальным. Комната лишь немного отличалась от моей незначительными мелкими деталями. Я не стал долго разглядывать, захотел сразу же смоделировать ситуацию, но видимо сильно напрягся и оказался в теле.

Voland700

Применяя технику вращения, я сознательно ощутил, что выхожу из тела. Оказался на полу, при этом сначала я ничего не видел, был с закрытыми глазами. Все происходило вполне осознанно, но при этом большого восторга я не испытал. Начал пробовать техники «углубления». Поднялся и стал ощущать стопами ковер под ногами, затем присел и принялся ощупывать ковер ладонями, включилось зрение, и я стал осматривать узоры на ковре. Образ комнаты при этом соответствовал реальному, но в узорах на ковре присутствовали некоторые детали, которых нет в оригинале. Я посмотрел на себя, точнее на свое тело, укутанное в одеяло, и с мыслями, что на сегодня хватит, вернулся обратно.

Solavita

Уснула в кофте, надев капюшон на голову. Выходя из дремы, ощущала вибрации в теле. Попробовала затянуть вибрации в голову. Получилось! В момент усиления вибрации выкатилась через левую лопатку. Видела двух чудиков в серебристых скафандрах, которые не стали со мной разговаривать, видела волшебный, сказочно красивый пейзаж, но постоянно отвлекалась на капюшон, и меня затянуло обратно. Анализируя потом, искала причину плохой видимости в фазе. Не понимала, что загораживало мне зрение. Оказалось, это капюшон от кофты съехал на пол-лица.

Svekoza

Заснула и очнулась на ощущениях, как что-то самопроизвольно вытягивается из меня. В следующую секунду увидела, как стою и смотрю на тело. Потом полетела к потолку. Приказала себе вернуться, и тут же оказалась в теле.

Добрадор

Поспала около трёх часов и стала пытаться войти в фазу после просыпания. У меня была цель посмотреть в коробку, которая лежала на прикроватной тумбе и узнать, что там. Муж накануне туда что-то положил. Пробовала технику визуализации рук, чередуя ее с засыпанием. Минута прошла, но ничего не вышло. Я заснула. Снился сон, что я вставала, провожала мужа на работу. Сон прерывается, и я слышу странный звук сбоку и чувствую свет. Думаю, что это телефон, но так и неизвестно, что

это было. Начинаю раскачиваться и пытаюсь выкатиться из тела. Получается, я падаю вместе с одеялом на пол и кричу немного от шока. Вокруг темно, но вижу очертания своей комнаты, постель пустая. Я вспоминаю о коробке и хочу подойти к ней. Встаю, понимаю, что не могу двигаться, что-то сковывает мои движения. Я делаю с большим трудом два шага и возвращаюсь в тело, помешал муж, который начал шевелиться и задел меня.

Sq29

После просыпания, я начал погружаться все глубже и глубже, с желанием попасть в фазу. Погружался я довольно плавно, и даже потерял сознание на мгновение. И вот в какой-то момент, у меня словно в голове провода замкнуло и заискрило, засверкало с соответствующим треском, и я увидел зеленые точки, которые печатались слева направо в два ряда. Потом я "открыл" глаза и увидел, что лежу там, где уснул.

Комната слегка сияла, а под потолком висела девушка в шлеме космонавта. Она была как изображение - плоское, черно-белое с синим отливом и мерцала. Я некоторое время смотрел и равнялся с ней по высоте. Потом решил вылететь из тела к ней. Зрение пропало, перед глазами была лишь некая серая муть. Я ощутил реальный вылет, словно меня подняло одним моим желанием в воздух, как на аттракционе. В реальности происходящего я до сих пор не сомневаюсь. Все мыслимые ощущения присутствовали в полной мере, даже легкая перегрузка. Я даже испугался и, только вылетев, тут же рухнул по дуге обратно в тело и очнулся.

Твердоголовый

Услышал шумы, усилил их и пытался разделить. Лежа на боку, привстал, но ноги были еще в теле, видимо, я разделился наполовину. Почувствовал легкий восторг, легкое удивление, затем страх, но быстро понял, что надо продолжать, и забыл про чувства. Решил разделить дальше и стал наклоняться в правую сторону, чтобы под весом собственного тела упасть с кровати. Оказался на полу в упоре лежа, падения или удара об пол не было. Встал и начал тереть руки и стену, пытался разглядеть обои. Появилось зрение. Развернулся, увидел стол с пятном краски на нем. Подошел

к окну и увидел во дворе родственников. После этого оказался в теле.

Andrewosipov

Помню конец сна, в котором я падаю с высоты на заснеженную землю. От большого испуга я воскликнул: «Я сплю!». В этот же миг оказался в теле. Сильное чувство испуга отделило меня от тела. Меня просто вытолкнуло, и я принял вертикальное положение возле своей кровати. Я решил попробовать падение вниз головой, но будто бился об пол. Сделал несколько шагов, почувствовал ноги. Дотронулся левой рукой до трусов и отчётливо почувствовал ткань. Было темно и нечётко. Я растёр руки и сомкнул их, чтобы не терять тактильные ощущения. Огляделся. Заметил что-то большое на диване и начал рассматривать. Вдруг на улице запищала сигнализация автомобиля. Меня начало втягивать в тело. Оказавшись в теле, я чувствовал удовлетворённость оттого, что, наконец, попал в фазу. Мои фантомные руки были по-прежнему соединены, и я их чувствовал. Физические руки были далеко друг от друга.

Maraudeur

Утром меня разбудили соседи за стенкой. Воспользовался этим и выкатился из тела. Сразу понял, что вышел. Я очутился в своей комнате, в окна бил яркий солнечный свет. Мне захотелось на улицу, и в то же мгновение я там оказался после секундной потери сознания. На улице была такая же прекрасная, безоблачная, солнечная погода. И тут я очнулся в своей кровати, в окно тарабанил дождь и дул мерзкий промозглый ветер...

Cloudwalker

В первый раз выйти получилось с помощью техники фантомных ощущений. Сначала расшатал одну руку, затем резким рывком, силой отделился от тела. Ощущение было, как будто отклеился, как скотч. Углубления не делал, потому что был в некотором шоке. Я посмотрел на свое тело со стороны, затем вернулся в сон.

\$udi@

Проснувшись утром, я сразу вспомнил о фазе и попробовал технику отделения. Как ни странно, сразу получилось, ощущение было такое, как будто сдираешь с себя скотч. Я встал с кровати, посмотрел на себя, и увидел не себя, а своего друга, которого в последнее время часто видел. Огляделся и понял, что что-то не так: был вечер, хотя на самом деле было утро. Я пошел в коридор, потрогал стены, и почувствовал, что они были твердые, это меня сильно удивило. Я захотел выйти на улицу, так как решил, что можно попасть совсем в другое место, но тут меня выкинуло из фазы потому, что я совсем забыл про углубление.

S.I.R.I.U.S.

Проснувшись утром, я почувствовал движения тела, но, не двигаясь, решил понаблюдать за этими движениями, и это оказались движения астрального тела. Я решил уснуть ещё раз, и при просыпании попробовать все-таки выйти в фазу. Произошло это на удивление быстро, я ощутил движения астрального тела и решил встать. Подняв корпус, я сел на кровать, но ничего не видел, только ощущал, что окутан какой-то эластичной пленкой, как кокон. Я начал переворачиваться из стороны в сторону, но меня что-то держало, я никак не мог оторваться от тела в районе таза, барахтался, наверно, секунд десять или пятнадцать. Тут я услышал сопение моей подруги, которая спала справа от меня. Как бы я ни крутился, это сопение всегда было справа, это меня и вернуло в тело.

Ramasan

Все начиналось во сне. Убегал от кого-то, и вот я почувствовал себя в кровати. Я мог шевелить ногами и руками, я их видел, видел свою комнату такой, как она есть в реальности. Попробовал встать. Отталкивался руками за спиной. Было тяжело. Я подумал, что не надо так напрягаться, и легко встал. Перелез через ноги жены, можно сказать, перепрыгнул ногами вперед, отталкиваясь руками от кровати. Посмотрел на жену, и подумал, не разбудить бы ее. Встал на пол и чисто механически начал себя ощупывать, хотя все чувства работали на сто процентов. Посмотрел на жену и пригнулся к полу. Думал, что если она увидит, скажет мне, что крыша поехала. Потом я встал, оглядел комнату. Захотел

выйти из комнаты, подошел к двери, но потом остановился, начал искать различия. У двери увидел кирзовые сапоги и подумал: "Что они здесь делают?" И тут меня вернуло в тело: жена, переворачиваясь, ткнула меня в бок, и я сразу очнулся в своем теле.

BuBa

После двух часов сна проснулся. От чего, не помню. Заснуть не мог, пару минут был в сознании. И вдруг! Я воспарил над кроватью. При этом все тело сильно трясло. Вся комната виделась мне в черно-голубой дымке с мелкими блестками, как звездочки. Но это было не важно. Мое внимание сразу привлек старик, который сидел напротив моей кровати и смотрел на меня. Вроде он был не злой, но сам факт меня очень напугал. Прошло несколько секунд и меня выкинуло обратно.

Alien

Как только проснулся, начал пробовать техники. Потом начал сдвигать мои в реальности парализованные ноги, конечно мысленно, так как они совсем не шевелятся, и я их не ощущаю. Через некоторое время стал ощущать их движение и прикосновение друг к другу. Мне показалось, что мои ноги дрожали. Встал в постели без помощи рук. В комнате был полумрак. Я самостоятельно скинул ноги на пол и увидел свои босые ступни. Встал и пошёл по комнате к выходу из квартиры, при ходьбе я слышал, как наступаю на пол, и чувствовал боль в ногах. Дойдя до двери квартиры, я начал смотреть по сторонам, определяя, где я, и тут же оказался в постели.

Tropicanka

Перед сном читала книгу по ВТП. После пробуждения возникли вибрации, и я выкатилась из тела. Села на край дивана и пощупала ковер, что вызвало у меня просто бурю эмоций, настолько реалистичны были ощущения. Я понимала, что физически нахожусь в комнате и сплю, а рядом лежит бойфренд. Потом я начала рассматривать свои ладошки, они светились какими-то блестками. А потом я испугалась своего состояния, и меня сразу выкинуло.

Angry beaver

Ночью случились вибрации, раздался треск в голове. Поначалу я сопротивлялся, но любопытство все-таки взяло свое, а возникающий страх я решил перебороть. Гул и треск в голове утихли, вибрации прошли. Состояние было настолько ясным и четким, что сразу проскочила мысль и удивление: "Вот это да, в жизни себя лучше не чувствовал". Спустя несколько секунд понял, что что-то не так. Я лежу лицом к потолку, и мои руки торчат прямо через одеяло, хотя я спал, упершись носом в подушку.

Flexterful

Проснувшись утром, после шести часов сна, я зафиксировал пробуждение и лёг обратно. Заснув, осознал себя во сне. Оказался в комнате, лежащим на кровати. Встал, перешагнул через спящую жену, на физическое тело не оборачивался, так как прекрасно знал, что я в фазе. Пройдя несколько шагов, вдруг упал на пол, и как ни старался, не смог подняться. Всё утонуло во мгле, и я оказался в физическом теле на кровати.

Julen9ka

Задремав вечером, у меня случился сонный паралич. Я успокоила себя, глубоко вздохнула и попробовала поднять руки. Чётко слышала голоса, как будто у меня в комнате работает телевизор. Когда с огромным усилием я подняла руки, то поняла, что сделала это сквозь одеяло. Они были темные и полупрозрачные. Опустив их, потрогала свои физические руки, которые, по-прежнему, лежали на кровати. Они были холодные и безжизненные. Зато астральные руки ощущали невероятную лёгкость. Я попробовала вытащить себя, но это оказалось довольно-таки тяжело. Помогала руками, но это так и не получилось. Потом мне стало страшно, что я не смогу вернуться. Я зажмурила глаза, и на этом всё закончилось.

Звонарь

Спонтанно выкатившись из тела, я встал посреди комнаты. Решил пойти в другую комнату. Дороги не помню, как-то сразу там очутился. Комната имела много деталей, которых нет в реальности.

Вместо люстры был вентилятор, вместо дивана какие-то кожаные кресла, как в кабинете американских президентов времён холодной войны. Сознание к этому моменту было уже расплывчатое. Дальше осознанность вообще ушла, и всё перешло в сюжет сна, который почти не запомнил.

RedWings

Проснулся ночью, лежал, смотрел в потолок. Почему-то у меня мелькнула мысль: «А вдруг я в фазе?». Решил сделать проверку на реальность и вдохнуть через зажатый нос. Получилось. Встал с постели. Перед глазами все расплывалось. Начал делать техники углубления, тер руки и рассматривал их. Когда я углубился, зрение стало как в реальности. Я начал осматриваться вокруг, в комнате был мой брат, он смотрел на меня. Решил выйти из дома, подошел к двери и открыл ее, на улице было лето. Я хотел выйти на улицу, но все помутнело, и я проснулся на своей кровати.

Добрая

Проснулась и сразу пыталась разделить, делая кувырок через голову назад. Не получилось. Сделала силовое засыпание, и начала вращаться вокруг своей оси. Левая нога как будто растворилась. Начала ей двигать вверх-вниз. Стала всматриваться в пустоту перед собой и увидела вдалеке желтый вихрь. Смотрела панорамно, и он приблизился. Начала тереть руки и пытаться их увидеть. Я видела все морщинки и трещинки на коже. На фантомных руках нарощенных ногтей не оказалось. С трудом опустив с кровати ноги, я встала и ощутила тяжесть во всем теле. Тут все начало пропадать в белом свете. Я яростно стала тереть руки. Все вокруг опять стало реалистичным, и я сделала несколько шагов еле-еле, как будто не умею ходить. Опершись правой рукой о стену, поняла, что у меня на подошве левой ноги какой-то нарост. Только подумала о теле, и я опять увидела перед глазами желтый вихрь, и уснула.

Tormovies

Проснулся без движения, и в этот момент, очевидно, мое фантомное тело чуть отклонилось от физического тела по направлению назад. Сразу раздался жуткий звон в голове.

Естественно, я рефлекторно двинулся обратно, и всё утихло. Тут я осознал, что произошло, и резко качнулся в ту сторону, куда отклонялся. Свалился на пол, вскочил, зрение было нечетким. Ощутил сильный взрыв какой-то радости, что я там, куда хотел попасть. Без оглядки, прямо сквозь стекло и стену, вылетел на улицу. При приземлении видел что-то светлое боковым зрением, но рассмотреть не успел. Начал бежать куда-то, но тут же произошел фол.

ЛяЛяЛя

Ночью проснулась потому, что лежу на руке и хочу перевернуться, но не могу. Тут в ушах появился шум и стал становиться все громче. А в следующую секунду я стою в коридоре своей квартиры. Там темно, а на шкафу, словно солнечные зайчики, бегают оранжевые огоньки. Не обнаружив источник света, я удивилась, после чего резко открыла глаза в реальности.

Колян

Проснувшись утром, я попытался выкатиться, что, как я думал, у меня не получилось. После этого решил просто лежать и ничего не делать. Через некоторое время я понял, что лежу с закрытыми глазами и вижу часть комнаты. В этот момент осознал, что нахожусь в фазе. Сразу подскочил с дивана и побежал к аптечке. Фазу я хотел использовать для самолечения. Фаза была неглубокой, углубление я почему-то не делал, что сказалось на продолжительности фазы. Открыв аптечку, я сразу нашёл нужное лекарство. Взял таблетку и подумал, что её надо запить водой. Пошёл за водой, но в тот момент, когда я поднёс эту таблетку ко рту, случился фол.

Тема

Мой первый выход случился, когда я служил в армии. В ту ночь я был в наряде. Зашел в палатку, чтобы немного полежать, но как-то незаметно заснул. Сон был неглубоким, сквозь него я чувствовал, что моя нога лежит как-то неудобно, и как только я попытался положить ее поудобнее, пошли вибрации. Я поднялся над телом примерно на метр, и тут меня сразу прижало к полу. Первая идея, которая меня посетила, это увидеть свое тело, но так

как оно было у меня за спиной, я смог увидеть лишь свою руку. Еще я хотел узнать, может ли астральное тело чувствовать в астральном мире. И тут в углу я увидел раскаленную докрасна буржуйку, которая и в реальность там была. Я попытался приблизиться к ней. Почти получилось до нее дотронуться, но меня резко вернуло в тело. Я сразу встал с кровати и больше не смог заснуть, я был наверху блаженства.

Наднэин

После сна, ближе к утру, я, как мне казалось, проснулась и размышляла о чём-то. Тут мне стало очень жарко, но жар был приятным, сердце так стучало, что казалось, вылетит. Вдруг, я как будто выкатилась и оказалась на полу. В комнате было очень темно. Я решила посмотреть время на телефоне, чтобы проверить, сплю я, или нет. Увы, это было сделать очень трудно: глаза не хотели открываться. Я с силой попыталась открыть один глаз. Изображение на телефоне было чёрно-белое и расплывчатое, я посмотрела на время. Дальше провал.

Den

Проснувшись, я разделился. Зрение было сразу, как только встал на ноги, но оно было какое-то не совсем чёткое. Комната была, как и в реальности. Полностью осознавая то, что это происходит не наяву, я сразу начал тереть руки. В этот момент я почувствовал, что начинаю потихоньку взлетать. Схватил первое, что попало под руку. Возможно, это был носок. Ощупываю, верчу в руках, всматриваюсь и всё равно чувствую, что поднимаюсь к потолку. Потом сразу проснулся. Никаких отрицательных и в то же время положительных эмоций и ощущений я не испытывал.

Spleen

Я спал ночью. Испытав чувство падения, внезапно осознал, что лежу. По всему телу были странные ощущения, но на вибрации они не были похожи. Немного полежал, сконцентрировался и усилил ощущения. Потом резко рванул вперед и встал. В голове был дурман. Я понял, что нахожусь на старой квартире, хотя спал в другом месте. Начал ощупывать свое тело: все чувствовал, как в реальности. Затем стал разглядывать обои, но через секунды две

или три резко вернулся в тело. Попытался тут же выйти, но, ощущая непреодолимое чувство какой-то тяжести, заснул.

Petrovich

Утром я начал вслушиваться и стал слышать какое-то гудение. Прислушивался, пока звук не стал отчетливым. Потом меня начало закручивать и через мгновение пришло осознание того, что все получилось, и меня буквально подбросило из тела. Я начал слезать с кровати, никак при этом не мог удержать равновесия. Меня почему-то бросало из стороны в сторону, и из-за этого мне приходилось буквально ползти на четвереньках. Зрения не было, хотя я это не сразу заметил. Затем, когда я слез с кровати, подумал, что надо сделать зрение, и начал пытаться открыть глаза, но это не получалось. После неудачных попыток, я начал их раздирать руками, так как меня одолел панический страх. Открыв, таким образом, один глаз, я стал открывать второй. И тут я уже оказался лежащим на кровати в своем теле.

Роберт

Лег спать в 11 утра. Вдруг просыпаюсь и слышу музыку из другой комнаты. С трудом поверил в то, что звук из фазы, поскольку он был очень реалистичным. И в следующий момент меня в прямом смысле выбросило из тела вперед. Дико был рад, что там оказался и тут же ощупал мебель вокруг. Все стало очень реалистичным, даже холод поверхности ощутил! Посмотрел на кровать – тела там нет. Меня это поразило. Хотел взлететь, но не получилось. Походил по комнате и просто трогал предметы. Вдруг из гостиной донеслись звуки шагов, и я испугался неизвестного и вспомнил о теле. Вернулся.

Ева 21

Проснулась. Открываю глаза, а они как будто слиплись, и я одним глазом смотрю на потолок передо мной, а второй глаз зажатый. Пытаюсь открыть оба, но картинка размывается, и я решила его пока снова прикрыть. Попытавшись пошевелиться, поняла, что мое тело полностью парализовано. Решила посмотреть на свои руки, и подняла их перед глазами. Я увидела две абсолютно прозрачные руки, которые были еле уловимы глазом.

Опустив глаза вниз, я увидела свои физические руки, лежавшие неподвижным камнем у меня на груди. Удивившись такой высокой реалистичностью и ясному сознанию, я все же снова попыталась встать, пытаясь ногами оттолкнуться от спинки дивана, но было такое ощущение, будто я мощным магнитом притянута к своему физическому телу. На мгновение разозлившись, я резко дернула головой и открыла глаза уже в реальности.

Pashatracer

Я проснулся утром. Не шевелясь, стал представлять, что тру ладони друг о друга перед собой, не напрягая мышц. Через пару секунд я почувствовал, что, по ощущениям, тру свои реальные руки. Дальше стал ощупывать своё тело. Потом встал с кровати, оказался в каком-то помещении. Увидел девушку, сидящую рядом на стуле. Стал к ней подходить и тут уже полностью проснулся.

Cj_sundi

Проснулась от шума кошки за дверью. Не открывая глаз, почувствовала, что меня кто-то вытаскивает через голову, прямо в стену. В следующий миг я осознала себя сидящей на кровати. Встала с большой легкостью, сделала несколько шагов, подошла к концу кровати и облокотилась рукой о стену. Стала тереть руки, пытаясь их разглядеть. Но они показались мне плоскими, а их цвет изменялся как по радуге. Очень интересно. Залюбовавшись этим зрелищем, я проснулась.

Паралич тела



Galogen

Однажды утром, чередуя техники разделения, я оказался метрах в двух от своего тела, возле окна. Решил выпрыгнуть на улицу и полететь куда-нибудь, потренироваться в удержании реальности. Но как только попытался это сделать, меня придавило к полу, а голову начало "пилить циркуляркой" (ужасный звук), грудь сжимало, словно стальным обручем. Зрение пропало и в следующий момент, по ощущениям, я был уже в физическом теле. Все, думаю, кошмар закончился. Но не тут-то было! Я оказался в состоянии каталепсии. Попытался позвать на помощь - не получилось, попытался пошевелиться - аналогично. Хорошо, что я быстро взял себя в руки.

Вспомнил, что читал о таком состоянии. Попытался расслабиться еще сильнее, но это вызвало неприятные ощущения. Что интересно, получилось открыть глаза, правда, с трудом. Да и

держать их открытыми было проблематично. Через минуту попытался двигаться снова. Появилось ощущение движения, но глазами я видел, что неподвижен. Предпринял еще одну попытку выйти из этого состояния. На этот раз она была не физической, а скорее волевой. И оказалась удачной.

Sceptic

Я проснулся среди ночи в состоянии каталепсии и очень испугался. Попытался двигаться и ощутил падение вниз. В следующий миг я увидел со стороны своё лежащее на кровати тело. Решил выйти на улицу и осмотреться. Воздух был плотным и вязким, поэтому бег, прыжки и взлеты давались с большим трудом. Глубина состояния была слабая, а зрение - черно-белым. Предметы вокруг тускло светились. На ощупь они были, как пластилин, и легко поддавались деформации, но после нее принимали прежний вид.

На миг я провалился в бессознательное состояние и в следующую секунду осознал себя летящим в небе. Зрение почему-то стало цветным. Но управление сюжетом мне не давалось, и случился фол.

Amara

Мой первый опыт выхода в астрал произошел, когда я был юн, но помню это до сих пор, потому что такого леденящего ужаса я более не испытывал. Ко мне в комнату зашла ведьма с совершенно жутким видом, и что-то шептала либо шипела. Из всех сил я пытался бежать, но ноги мои были парализованы, и я не мог ими пошевелить. Тогда я стал кричать, но открывал лишь рот, а звука не было. Происходящее было настолько реальным, что впечатления остались довольно яркими до сих пор, несмотря на то, что прошло уже более тридцати лет.

Serg_dnb

Это было днем. Я был дома один и решил поспать. Лег и уснул. Не знаю, сколько времени я спал, но когда проснулся, обнаружил, что не могу пошевелиться. Меня это очень напугало. Стал прилагать усилия, чтобы пошевелиться. В ушах появился жуткий шум, а тело было как будто под действием электрошока. В

общем, в точности, как в книгах описаны вибрации. Пыжился, пыжился. Пытался шевельнуть рукой, но ничего не выходило. Расслабился от отчаяния и потом попытался резко встать, и, наконец, это удалось!

Приподнял голову, пошевелил рукой. К удивлению, обнаружил, что в моей комнате кто-то есть: кто-то сидел на стуле в метрах 5 от моей кровати. Кто это был - ни лица, ни пола я не разобрал, так как зрение было очень расплывчатым и меня тянуло назад в кровать, как будто на голове 50-килограммовая гиря. Я еще больше перепугался. Тем более от бабушки был слышан всяких историй о духах, привидениях и т.д. Откинулся назад, шум и все остальные артефакты тут же исчезли. Встал и пулей вылетел из дома. И не заходил внутрь, пока родные не пришли.

Liliana

Открыв глаза и увидев свои картины на стене, решила, что проснулась. Не успев что-либо подумать, услышала шум работающего компьютера рядом с кроватью. Я даже вспомнить не успела о том, что компьютер не включала, как обнаружила, что на компьютерном столе стоит не тот монитор! На столе стоял монитор, который у меня в реальности стоит в другой комнате. Кроме монитора, ничего больше не было, хотя в реальности стол завален разными вещами. Наверно через пару секунд шум от компьютера начал усиливаться и поднялся такой гул и звон, что мне стало очень страшно. Закрыв глаза, я отчаянно пыталась убедить себя, что я сплю. Но Астрал не хотел меня отпускать.

Сделала порыв встать, обнаружила, что тело парализовано. Решила попробовать технику фантомного раскачивания. Пока увлеченно раскачивалась, начались странности. Перед глазами появлялись искрящиеся вспышки, словно электрические разряды. Сердце начало бешено колотиться. Я ощутила резкий взлет, как будто меня резко подбросило под потолок. Сделала попытку встать на ноги. И почувствовала, как сижу на краю кровати. Я сползла с нее на пол и принялась все ощущивать. По-прежнему ничего не видела, зато четко ощущала предметы, что попадались мне в руки. Причем это были предметы из моей спальни, я их узнавала. Но зрение так и не появлялось. Я нащупала телефон, взяла трубку, а, положив ее обратно, заметила, что не услышала никакого звука.

Трубка легла бесшумно, как тряпочная. Я решила поднести трубку к уху, чтобы проверить ее на наличие гудков. Трубку поднесла, но было тихо. Меня вернуло обратно.

Banzikostik

Я проснулся, но при этом возник сонный паралич, и я не смог пошевелиться. В течение нескольких секунд пытался встать, напрягая мышцы, после чего легко встал и вышел из тела. Захотел проверить, действительно ли я вышел из тела. Повернувшись, я увидел себя лежащего на кровати. Подойдя к двери, подумал, что я не тело, и как же я открою дверь? Но затем, как ни странно, с лёгкостью прошёл сквозь неё. За дверью оказался какой-то человек, который пытался заговорить со мной. Я этого очень испугался, подумав, что это душа покойника. Осмыслив ситуацию, обрадовался, что я во сне и безнаказанно могу делать что угодно. Налетел на первую, потом на вторую девушку, и целовал её в засос, обнимал и прижимал. Ощущения очень реальные. После чего оторвался от земли и полетел. Догнал какой-то катер, плывущий по воде, лёг на него, и меня вернулся в тело.

DenUL

Проснулся на животе. Мое тело было сковано параличом. Я собрал всю свою волю в кулак и сделал рывок в сторону. Услышал, как мне тогда показалось, рычание зверя, который, по моим ощущениям, взял меня за ноги и швырнул в направлении центра комнаты. В нашей комнате было еще два человека. Пока я летел, разглядел их спящими на кровати. Пролетел сквозь телевизор и, опустившись на пол, увидел себя лежащим на кровати. Спустя секунду, проснулся в теле.

Юппи

Проснулся посреди ночи с чувством сильного, почти панического страха. В голове была необычайная ясность, комната была освещена тусклым, бело-голубоватым свечением, в воздухе висело необычайное напряжение, которое ощущалось кожей. Мое тело было полностью парализовано, только глаза двигались, и я сразу понял, в чем дело - меня забирают на корабль инопланетяне. Тут я почувствовал, что гравитация ослабевает, появилось

ощущение парения, и я стал взлетать над кроватью вместе с одеялом на мне. В это время я сокрушался: "Зачем я думал о них, я привлек их внимание, теперь меня будут резать как подопытную крысу, а все воспоминания сотрут!". После этих мыслей я потерял сознание и проснулся уже утром с почти полной уверенностью в реальности произошедшего.

Айлина

Я проснулась в сонном параличе, попыталась разделить, и у меня получилось. Оказалась в огромном темном туннеле с белыми чудовищами вокруг. Я испытала сильный страх, но, взяв себя в руки, подумала, что это сон, и здесь я управляю всем. Представила окно, и оно появилось. Я пролетела через него в чистое солнечное небо. Оказалась на огромной высоте над морем, где-то далеко был виден берег. Я летела с огромной скоростью, а потом, с такой же, нырнула в океан. Хотя ощущения воды были реалистичны, я смогла дышать, так как захотела этого. Я подумала о своем теле, которое спит на кровати, и стала его чувствовать. Пошевелила рукой, онемение прошло.

Gorshenev

Мне казалось, что я проснулся и лежал в полном сознании. Вдруг я почувствовал, что не могу пошевелиться, и меня что-то схватило за руки и начало вытягивать вверх. Я не знал, что это было, но я испугался. Когда страх немного утих, я смог как-то прогнать эту сущность. Чувствовал, что я двигаюсь и параллельно лежу. Чувство было необычайное. Я понимал, что я вижу всю комнату, просто лежа на спине. Хотя, когда я захотел проснуться, то проснулся на боку.

Prolaiza

Испытав сонный паралич, просто выкатилась из тела. Меня закинуло под кровать, с такой силой я рванулась вбок. Потом начала ходить по комнате. Решила вылететь с балкона, поняв, что тут не получится летать, махая, как птица крыльями. Начала плыть по воздуху и двигаться, как при плавании. Полетав не более минутки, вернулась.

Tabunator

Спал, смотрел обычный сон: лес, солнечный день, птички поют. Просыпаюсь, лёжа на спине, вижу потолок своей комнаты, всё как обычно. Но звуковая часть сна всё ещё продолжается. Птички поют, лес шумит, всё слышно четко и громко. Пытаюсь пошевелиться и не могу. Перепугался жутко. Лежу в ужасе и слушаю свой сон. Пытался кричать, и через какое-то время удалось выдавить из себя какой-то жалкий звук. Тут всё исчезло. Ноги, руки заработали, наступила тишина.

Летун

Я сидел на приёме у врача в больнице, ждал очередь. Поставив локти на колени, а руками закрыв лицо, уснул в такой неудобной позе. Проснулся в оцепенении, и увидел все перед собой в золотистом цвете. Напротив меня сидел один человек с сумкой, а когда засыпал, скамейка была полная. Рядом со мной никого. Мимо проходят люди. Тут я понял, что глаза мои закрыты, да еще и ладонями. Я пытался продлить это состояние дольше, но в то время сонные параличи у меня сопровождались сильной болью в сердце. Когда открыл глаза, все было в точности, как я и видел.

ZIPas

Я проснулся утром, тут всё и началось. Куда-то стало засасывать, появились какие-то образы, потом я ощутил фантомные руки. Было очень тихо и спокойно, но вдруг я резко пошевелил руки, и пошел очень страшный рёв, гул, как будто землетрясение, начало трясти тело влево, вправо, вверх. Но меня напугало не это, а тот сильный звук. Далее я начал поднимать своё тело, но было тяжело, и в этот момент я ещё больше испугался. Открыл рот и начал орать, но получился лишь стон. В комнате ещё был брат, и я надеялся, что он меня услышит, но нет. Я понял, что я уже не в реальности. Открыл глаза, увидел, как изменяется пространство моей комнаты. Я находился в шоковом состоянии и перестал раскачивать тело, а спустя несколько секунд я резко проснулся.

Имя

Я просто спал ночью и мне снился сон, что играю в баскетбол. Вдруг мне в голову попадают мячом. Я присел и почувствовал, что место удара очень пульсирует. В какой-то момент я понял, что не сплю, я как раз находился в промежуточном состоянии между сном и реальностью. Вдруг в голове возник совершенно чужой голос: "Ты чувствуешь пульсацию?" Я мысленно ответил: "Да." "А вибрацию?" - вновь спросил голос, и я опять ответил положительно. Состояние было невероятным, казалось, что у тела нет ни рук, ни ног, и через него будто проходит слабый электрический ток. Я не мог пошевелиться, сердце бешено колотилось, казалось, что тело находилось под каким-то неведомым давлением. Мне стало как-то неуютно. Я лежал на боку, хотел перевернуться, вдруг глаза будто открылись на секунду, и я с ужасом наблюдал, как руки по локоть вышли. Они были светло-молочного цвета, в комнате было темно, но мне удалось их разглядеть. Из-за страха я окончательно проснулся и долго не мог уснуть.

Нибелунга

На ночь я вывесила белье сушиться на балконе, а в 5:30 проснулась, посмотрела на часы, встала с кровати и пошла глянуть на него. В порядке вещей, воспринялось то, что я шла, не касаясь пола. Заглянула на балкон, в кухне попила водички и отправилась дальше поспать. Зашла в свою комнату. Проходя мимо кровати, увидела спящего мужа и рядом спящую себя. Я слышала о подобном состоянии, поэтому не испугалась. Села на кровать и легла в свое тело, и тут начался паралич. Я услышала чей-то голос, говорящий мне: "Ты думаешь, что можешь управлять своим телом?" - я не могла даже вдохнуть воздуха и жутко испугалась. Через несколько мгновений всё прошло.

Macross

Проснулся среди ночи, ближе к утру, тело было парализовано. Я расслабился и попытался встать, получилось со второго или третьего раза. Никаких углублений не делал, даже не вспомнил о них. Ощущения обстановки были четкие, но зрения не было. Начал двигаться по направлению к балкону, сразу появилось зрение, как будто смотрел в трубу, дышать было тяжело, как с

одышкой. Сквозь балконную дверь не прошел, а как бы оказался на балконе. Зрение стабилизировалось. Было светло и лето. Открыл окно и решил вылезти на улицу. Поразила яркость летнего дня, краски насыщенные, много людей, все что-то делают.

Захотелось выбраться наружу. Встал на край балкона. Думал, спрыгну, но страх пересилил, и я повис на открывшемся балконном окне, думал, свалюсь. Посмотрел вниз, по дорожке шла какая-то бабушка с маленькой собачкой, и меня резко перенесло в ту точку на земле, в которую я смотрел. Начал быстро ощупывать траву, но чувствовалось, что фаза уже уходит. Недалеко от себя увидел припаркованную машину и сразу побежал к ней. Оказался у машины, взобрался на крышу, но после того, как спрыгнул с капота, оказался в теле.

Вибрации



Alex

Проснулся и ощутил, что нахожусь в фазовом состоянии. Первым делом решил выкатиться из ощущаемого тела. И в тот же миг ощутил сильные вибрации по всему телу. Будто разряды электричества, начинающиеся с головы и угасающие в ногах. По ощущению времени вибрации продолжались совсем недолго. А внешние объекты расплывались всё сильнее с каждой секундой.

Я размышлял, куда бы отправиться, и ничего умнее встречи с Михаилом Радугой не придумал. Но как только цель оказалась определённой, меня возвратило в тело. Как говорится на самом интересном месте.

Gordoskli

Проснувшись среди ночи, я испытывать странное состояние, как будто через мое тело пропускали электрический ток.

При этом я не мог ни пошевелиться, ни крикнуть. Хотел посмотреть в этом состоянии на свои руки, и это как-то у меня получилось. Потом удалось подняться и сесть на краю кровати. Оглянувшись назад, я увидел своё тело спящим, именно в той одежде и позе, в которой я уснул ранее. Поднялся, осмотрелся по сторонам и решил попробовать пройти сквозь стену. Но, погрузившись в неё, проснулся.

Руклинок

В 3 часа ночи проснулся с сильными вибрациями. Тело трясло со всех сторон, а в ушах гудело. Казалось, из меня кто-то хотел вылезти наружу. У меня не получалось открыть глаза, но зрение каким то странным образом присутствовало. Я медленно поднял левую руку вверх. Она была прозрачной, и я мог видеть сквозь неё.

Взлетел на полметра над кроватью, появилось зрение. Я увидел, что вещи в комнате лежат совершенно в другом порядке. Коврик, который лежал на полу, был другой расцветки, и дверь, почему-то, была закрыта. Не мог понять, почему всё освещается со спины. Посмотрел через левое плечо и увидел маленький, яркий, белый шарик позади меня. Дальше попытался пройти сквозь дверь, но это у меня не получилось. От страха не вернуться в тело, я проснулся.

ASTAROT

Техникой фантомного раскачивания я пытался разделить с телом. Достал правую руку и начал шевелить ею где угодно. Сразу пошли сильные вибрации, которые начинались с ног и поднимались к голове по телу. Я сильно испугался, но, вспомнив, что так и должно быть, успокоился и погрузился в эти вибрации. Вскоре они дошли до лица и головы. Ощутил жар лица и сильный шум в ушах, как шум самолета. Далее вибрации причиняли сильный дискомфорт. Подумав, что можно вылететь из тела, я поднялся из него, как бы воспарил. Но разделение случилось только на половину. В районе живота как будто что-то зацепило и держало. На это я не обратил внимания.

Перед глазами была чернота. Я чувствовал тело под собой внизу. Начал махать перед глазами руками. Они напоминали

голубовато-серый газ, сквозь который можно смотреть. Зрение появлялось очень четкое, но потом гасло снова. Вспомнив, что где-то внизу лежит мое физическое тело, я обернулся и увидел его. Я мог видеть тело, как картинку 3D, со всех сторон сразу, с лица, с затылка, и живот, и спину. Поднял голову и оглядел свою комнату, она была слишком вытянутая. Оглянувшись назад на окно комнаты, я увидел свое тело, как будто смотрел на него со стороны. Непонятный темный силуэт выходил из моего тела по пояс и оглядывался. Я испытал очень сильный страх, казалось, что от всего происходящего сейчас задохнусь эмоциями. Подумав, что на первый раз хватит, я вернулся в свое физическое тело.

Толик

Я проснулся около 3 часов ночи. По телу шли вибрации. Такое ощущение, будто большим разрядом тока бьет. Поначалу сопротивлялся, но долго не смог. Ясно чувствовалось, как неведомая сила выталкивает меня из тела. Я расслабился и вылетел. Было как-то непонятно, не было никаких ощущений. Я не видел своих рук, я был как прозрачный шар, висающий над кроватью. Подумал, что теперь делать, и после этой мысли меня резко вернуло обратно в тело. Но не успел прийти в себя, как опять пошли вибрации. И я снова завис у стены рядом с кроватью. В этот раз мне пришла мысль, что в астрале можно передвигаться со скоростью мысли. Но меня вновь затащило в тело. В третий раз, не успев прийти в себя, меня вытолкнуло из тела. Я старался представить какое-либо яркое место, чтобы оказаться там. Но фаза окончилась засыпанием и наутро места перемещений позабылись.

Евгений 76547

Почувствовал вибрации и выкатился. Поначалу было какое-то не очень приятное чувство, но сразу же пропало после того, как я отошел от тела. Я пролетел сквозь стену в свою большую комнату. Взял со стены меч, который на самом деле там имеется. С мячом уже чувствовал себя гораздо лучше. Реальности всего не было предела. Решил, что надо попасть на улицу, но прыгать через окно не решился. Прошёл сквозь входную дверь в трусах и с мячом. Побежал по ступенькам вниз. Во время спуска начал думать о том, что я не поставил телефон на беззвучный.

Боялся, что меня сейчас кто-нибудь разбудит. Из-за этого сразу же очутился в теле.

LeX 246

Проснулся от очень сильных вибраций и очень громкого свиста в ушах. Сам я их не вызывал. Глаза даже хотел открыть, но не смог. Во внутреннем взоре перед глазами всё стало ярко-зелёного цвета. Шум не прекращался и даже стал сильнее. А вот вибрации чуть ослабли. Я сделал перекатывание с бока на бок, имитируя тем самым падение с кровати. Не успев сделать полный оборот, я почувствовал ощущения падения с огромной высоты. Так продолжалось примерно секунды 3-4, а затем меня как будто что-то подхватило и резко потащило вверх. Зелёный фон перед глазами не исчезал совсем.

Затем движение прекратилось, и я почувствовал, что лежу на ковре. Зрения не было, вокруг полная тьма. Я хотел встать на ноги, но не получилось. Пришлось передвигаться на четвереньках. И тут я нащупал тумбочку. Пошарив по ней рукой, я нащупал большое стекло наподобие трельяжа. Я подумал, что это зеркало, и стал в него смотреться, и ощупывал его. Примерно через 10 секунд появилось очень расплывчатое зрение, но потом оно резко стало очень отчётливым, и я увидел своё отражение. Отражение было необычным. Описать это сложно. А потом я услышал фразу: "Поздравляем Вас, Алексей, и добро пожаловать в наше пространство". Затем голос исчез. Я попробовал встать. Получилось! Как оказалось, я попал в совершенно белую комнату, где вообще нет дверей, но есть окно! Только оно было на потолке. Я попытался сделать движение, чтобы взлететь - не получилось. А получилось совсем наоборот. Я как будто провалился через пол и начал падать в пустоту. Только как я ни надеялся, меня никто не подхватывал.

Мне стало очень страшно, но вернуться в тело я не мог. Затем я услышал страшный крик, и почувствовал, как упал на что-то твёрдое. Боли не почувствовал, просто расслабился, и меня выбросило обратно в физическое тело.

Dgluhov

Использовал прямую технику. Расслабился и сконцентрировался на засыпании. Почувствовал вибрацию, начал усиливать. Понял, что руки подвижны. Потом попробовал вращаться и как бы свалился с кровати на пол. Страх уже не было. На полу обнаружил ковер. В моей комнате ковра нет. Комната была другая. Очень четко видел ворсинки, но цвета не было, в комнате было темно. Прошел в другую комнату к балкону. Открыл дверь и на балконе слева увидел полку со старыми женскими сумочками. Чуть было не увлекся сюжетом, но быстро решил вернуться в комнату. Опять обратил внимание на ковер, детализация была совершенная. Потом решил, что задачу выполнил. Выходить на улицу не планировал, решил, пока хватит. Придя в себя, анализировал свое состояние, нашел себя абсолютно спокойным.

Shaman

Проснулся, попробовал фантомное раскачивание. Не получилось, но пошли вибрации. Усилил напряжением мозга и выкатился из тела. Темно, начал углубляться ощупыванием пола, стен, появилось зрение. Углубился, все очень реально на 95%. Подошел к окну. На улице осень, хотя в реальности весна была. В комнате все по-другому. Телевизора на стене нет, обои другие, и еще много различий. Обернулся и посмотрел на диван - тела нет. Пошел на кухню, там тоже все по-другому. Я ремонт делал перед рождением ребенка, а тут как будто все до ремонта. Пошел обратно в комнату. В комнате услышал шаги и увидел незнакомую бабушку. Она что-то сказала, и после этого я проснулся. Страх не было.

Pel`mesh

Проснулась от сильнейших вибраций, которым было трудно сопротивляться. Надо заметить, что я испытывала очень сильный страх, и были мысли прекратить всё, просто открыв глаза. Но я взяла себя в руки. Как только я полностью расслабилась и отпустила все мысли, я поняла, что мой корпус поднимается.

Далее я села на край кровати. Пока садилась, постепенно открывала глаза. Сидя, я видела во всех деталях свою комнату, постель. Смущал почему-то работающий телевизор, который в реальности был выключен. Я сидела и осознавала, насколько всё

реалистично, что теперь я могу встать, и у меня будут неограниченные возможности. С этой мыслью я рванула с кровати, забыв углубить состояние. Только я встала на ноги, как зрение пропало, мысли стали рассеиваться, и я очнулась в кровати.

Irishberry

Ночью проснулась и попыталась встать. По телу шли вибрации. Хотела встать и пойти за водой на кухню, но тут услышала, что компьютер издал нехарактерный звук. В этот момент меня словно выдернуло вверх. Оборачиваюсь и вижу, что мое тело спокойно лежит на кровати. Решила, что надо действовать. Встала на окно, на улице был полдень. Открыла и попыталась телепортироваться, но тогда ещё не знала как. Спрыгнула с третьего этажа и побежала куда-то. Потом очутилась в теле.

InkviZ

Днём решил вздремнуть, а заодно, всё-таки, попробовать выйти из тела. Лёг, уснул. Просыпаюсь и чувствую что-то странное, необычную лёгкость в районе спины, слышал каждый удар своего сердца и чувствовал странные вибрации по всему телу. Сразу же понял, что пора разделяться. Упёрся руками в кровать и с усилием стал отталкиваться от неё. При "выходе из тела" было чувство, словно вынырываю из воды. Как только выпрямил руки, сразу оглядел комнату. Мне стало страшно. Тогда я думал, что это душа реально покидает тело. И все же оттолкнулся от кровати, "отделился от тела" и встал на пол.

Первая мысль, что надо полетать, но полетать не получалось, я потерял равновесие и чуть не упал. Подумал, что, может, я и не сплю вовсе. Подумал, что надо провести тест на реальность. Зажал нос и обнаружил, что могу дышать с зажатым носом. Думаю, что если я в фазе и не могу летать, значит, я что-то делаю не так. Решил попробовать сначала. Подошёл к кровати, лёг на неё с намерением вернуться. Возвращаюсь к реальности и понимаю, что у меня сонный паралич. Вспомнил, как мой знакомый рассказывал, что выходил в фазу через паралич. Я решил сделать попытку номер два. Попытался с усилием выкатиться и выкатился из тела. Опять попробовал полетать - не вышло. Снова подумал, что где-то допустил ошибку. Лёг на кровать и уснул. Через какое-то

время проснулся уже по-настоящему. Я получил море новых ощущений.

Диола

Проснулась среди ночи. Попыталась пошевелиться, и вдруг ощутила сильные вибрации и громкий гул где-то в голове. Сразу осознала, что сейчас можно выйти, попыталась сесть на кровати. Подниматься было трудно, все тело было очень тяжелым. В конце концов, села, посмотрела на себя спящую. Это зрелище мне не очень понравилось, решила больше не смотреть. Потом подумала, что надо встать, и легко соскочила с кровати. Появилось четкое зрение, но только одним глазом, никак не могла открыть второй. В итоге открыла, помогая себе руками.

Увидела, что нахожусь в своей комнате, но предметы вокруг были другие и пространство больше. Напротив кровати стояло прямоугольное зеркало, которое отражало очень яркий свет от некого прожектора. На стене висел щиток из красного дерева, на котором были разные непонятные орудия. Схватила первое, что увидела: это оказался огромный тесак с квадратным лезвием. Подумала, что он мне не нужен, ведь я не хочу никого убивать. Еще раз посмотрела на то, что держу в руках: тесака больше не было, а вместо лезвия теперь была дверная петля, отполированная до блеска! Бросила эту штуковину.

Подумала, что неплохо было бы полетать, и полетела к потолку с вытянутыми вверх руками. Чувствовала, что лечу через деревянные перекрытия, а они все не кончаются. Подумала, что должна куда-то уже прилететь, только вот не могла придумать, каким образом я это сделаю. И все, открываю глаза уже "дома" в своем теле.

Prv1984

Проснулся случайно ночью и стал применять технику раскачивания "астральной" рукой. После нескольких секунд появилась сильная вибрация и шум в ушах. Испугался, хотел уже остановиться, так как вибрация и шум всё нарастали, но не для этого же я столько тратил времени! Я решил, будь, что будет, и попытался поднять руку. Рука действительно поднялась, но не физическая, а "фантомная". При попытке рассмотреть руку она мне

показалась немного размытой и окутанной чёрной дымкой. Затем я решил полностью встать. Отделение прошло быстро и сопровождалось потрескиванием. Я сел на кровать, повернул голову и увидел лежащего на кровати себя. Это был очень захватывающий момент. После чего я встал, походил по комнате, подпрыгнул, чтобы взлететь, но, как и в реальной жизни, приземлился на пол. Я задумался, что же ещё сделать, но так как возможности казались безграничными, я, по-видимому, потратил на раздумья много времени и сильно отвлёкся. Это послужило толчком к спонтанному возвращению в тело.

Guzelya

Ночью проснулась из-за громкого шума и стала прислушиваться, после чего по всему телу почувствовала вибрацию, а затем резко встала и вышла из тела. Когда я уже стояла, появился человек. Он говорил, чтобы я вошла в дверь, которой в нашей комнате в реальности не существует. Я испугалась, но потом стала смотреть ему в глаза и решила обойти его мимо. Когда я немного отошла, что-то схватило меня и понесло в стену. Я застряла в стене и так вернулась обратно в физическое тело.

Lenochka

Проснуться без движения не получилось, и я применила технику принудительного засыпания. Перед глазами появился цветочек, затем началась вибрация и шум. Я просто встала с кровати. Зрение было сразу, и я пошла к окну. На нем не было штор, а в реальности были. Стала трогать окно. Потом я пошла посмотреть, как мы с сыном спим на кровати. Это удивительно. Пробовала крикнуть, но получился хрип. Я сразу подумала, что мне надо в Париж и стала представлять башню, но все растворилось, и я заснула.

Bakshey

Проснувшись утром, взял бутылку с водой, которая всегда стоит возле дивана, попил. Прилег и начал представлять почему-то крышку от бутылки. Очень четко и реалистично почувствовал ее в руке. Попробовал разделить, пошла вибрация. Возник страх, но

желание попасть в фазу было сильнее, и я продолжил. Потом в глазах появился яркий свет. Я оказался стоящим посреди своей комнаты, во мраке, но это была не ночь. Вначале все было видно четко, но потом в глазах помутнело. Не испугавшись, заставил себя идти и отправился на кухню. Там горел свет, и я уже все отчетливо видел.

Вернулся в комнату. Жена заправляла постель. Спрашиваю ее: «Почему обои другого цвета?», - она улыбается. Вдруг из кухни послышался детский голос, мы побежали с женой в сторону кухни. В коридоре был сын. «По телевизору идет мультик», - сказал он. Всё было очень реалистично. Проснувшись, увидел, что жена и ребенок спали, а свет на кухне не горел.

Timax

Проснувшись рано утром, я встал, попил воды, постоял у окна. Затем вновь лег, с огромным желанием выйти в фазу. Очнулся оттого, что по телу будто пустили ток. Попытался встать и выйти из комнаты. Было ощущение невесомости. Увидел слабый свет в коридоре. На выходе из комнаты, меня начало тянуть обратно в тело и все помутнело. Посмотрел на ладони, все опять стало четким. Я побежал по коридору. Не задумываясь, прошел сквозь входную дверь. Перемахнув через перила, оказался перед выходом на улицу. Выбежал во двор, в котором не хватало пары машин, привычно стоящих у подъезда. На пару секунд задумался, что делать дальше, и меня вернуло в тело.

Talya

Проснувшись лежа на спине, почувствовала вибрации. После этого я попыталась подняться, но не удалось. Затем я на мгновение вновь уснула, и сразу же почувствовав вибрации, попыталась разделиться. Сначала села на край дивана, а потом резко оказалась в центре комнаты. Тут я вспомнила про техники углубления и начала щупать ковер под ногами, которого нет в реальности. Потом ползала по полу, поднялась возле окна. Почувствовала, что руки проходили сквозь телевизор и стены. Видела все в полумраке и только одним глазом. Начала всматриваться в фотографию на стене. Она была нереалистичной.

Решив посмотреть на себя в зеркало, направилась в коридор, но, увы, проснулась.

Покахонтас

Утром я приступила к выполнению техник. На технике вращения было ощущение реального движения. Потом пошли вибрации, начиная с кончиков пальцев ног, которые медленно поднимались выше по телу, и чем выше они поднимались, тем сильнее становились. Меня охватило сильное волнение, но в тоже время дикий интерес. Когда вибрации дошли до макушки, произошёл ощутимый щелчок в груди, после чего мои ноги отбросило в сторону, а верхняя часть тела оставалась на прежнем месте. Тут я поняла, что в фазе.

С волнующей осторожностью села на кровать, ощущения были как в реальности, хотя зрения не было. Думала, что его нет, так как глаза закрыты. Положила руки на ноги, попыталась встать, получилось с трудом, возникли проблемы с равновесием. Пошла медленным шатким шагом вдоль кровати, и, когда дошла до края, остановилась. Зрения по-прежнему не было. Решила проверить происходящую ситуацию. Подумав, что если открою глаза и увижу себя на кровати, значит точно в фазе. Зрение появилось, наверное, только от желания видеть. Когда я увидела себя лежащей на кровати, то испытала сильный страх. В ту же секунду открыла глаза, лёжа на кровати.

АнгелОК

Поймав состояние пробуждения, попробовал разделить сразу, но не вышло. Начал делать технику прислушивания. Через несколько секунд появился характерный гул, пошли вибрации. Пересилив страх, перекатился вправо. Никуда не упал, так как спал на полу. Встал, зажал нос, подышал. Замечаю, что детская кроватка белого цвета, а боковая стенка отошла от креплений. В реальности кроватка цвета дуба. Починив кроватку, подошёл к окну. За окном сплошная темнота, а в реальности было утро, и светло за окном. Потыкал пальцем в стекло: оно твердое, сквозь него рука не проходила. Ощущения были так реалистичны, что при мысли выпрыгнуть в окно становилось страшно. Вспомнил, что должен посмотреть в зеркало. Тут картинка начинает размываться.

Хочу рассмотреть свои руки, но не успеваю. Оказываюсь в своем теле в постели в той же позе, из которой перекатывался.

Lot555

Было утро, я начал просыпаться, как вдруг за стенкой что-то стукнуло. Я сильно испугался, так как в комнате было тихо. После испуга начались вибрации и сильный гул в ушах. Страх быстро пропал, так как не совсем понимал, что вообще происходит. Повернувшись, я очень ясно увидел себя со стороны, сидящего за столом и читающего книгу. Я слышал свои мысли в тот момент, как я читаю кусок текста, и был очень удивлён этому. Решил встать, это получилось очень легко. Я увидел себя, стоящего над кроватью, и встал прямо в себя. Это было странно. Дома было темно, хотя в реальности уже наступил рассвет. Не знаю зачем, но я выпрыгнул в окно с разбегу через стекло, и прилетел на тротуар.

Была осень, и окружающая обстановка восхищала своей красотой. Вдали горели фонари оранжево-красным цветом, но если на них смотреть, то их было плохо видно. На магазине напротив была другая надпись. Вспомнив о том, что мне надо вставать, и скоро зазвенит будильник, я начал слышать, как ездят машины в реальности. Подумав, что сейчас будет фол, я стал смотреть на руки. Они немного стали меняться и искажаться, но это были как будто не мои руки. И тут неожиданно я вылетел, причем, когда открыл глаза, было такое чувство, что я уже минут десять не сплю. Был очень бодр, хотя перед попаданием в фазу была сонливость.

Praleks

Проснувшись и почувствовав, что раскачиваются ноги, а в ушах сильный гул, я попытался встать. Гул усилился, а по всему телу было ощущение тока. Когда я встал, гул прошел, ток тоже. Было темно. Я пытался углубиться ощупыванием стен. Это не помогло: все еще было темно, но комната изменилась. Изначально в ней были какие-то шкафы и швабры, а после ощупывания, это стала моя комната, в которой я заснул. Поморгав глазами, все стало светло и ярко. Осознание было полное, и я четко знал, что хочу. От радости, что наконец-то получилось, я закричал: «Ура!». В этот момент я услышал шорох жены и понял, что уже опять в теле.

OneLove

Проснувшись, я просто лежал с закрытыми глазами. Тут по телу пошли сильные вибрации. Стал вылезать, но застряла голова. Начался шум и ощущение тяжести. Я вернулся полностью обратно, но уже через минуту вибрации снова повторились. Тогда я решил выкатиться. Получилось сразу и очень просто.

Стал все ощупывать. Зрение пришло секунд через пять, а, спустя еще немного времени, стало вообще четким. Затем долго ходил по комнате. Через какое-то время меня вернуло обратно, но я сразу выкатился вновь. Летал. Приземлился у огромной красной кровати в виде сердца. Хотел спровоцировать какой-нибудь ужасик, но не получалось. Даже предметы в руке не получались какие хотелось мне. Например, вместо пистолета получился кусок какого-то пластилина.

Викуха

Проснулась от вибраций и шума в ушах. В следующий момент я уже сидела на полу рядом с кроватью. Я поняла, что у меня получилось!

В окно светило солнце. Я прошлась по комнате к окну. Абсолютная легкость в теле, это было прекрасно. Можно сказать, я еле-еле задерживалась на полу. Хотелось всё пощупать, ощутить, всё было в диковинку, интересно и захватывающе. Разница с реальностью существовала. На окнах были витражи, очень красивые, а стекла были запотевшие. Я протянула руку, чтобы протереть стекло, но у меня ничего не вышло. Я никак не контактировала со стеклом, и не ощущала прохлады. Потом я вспомнила, что было бы здорово посмотреть на себя со стороны, и подошла к кровати, где лежало тело. Тут, почему-то, произошло что-то странное с моим ростом. Когда я подошла к кровати, я была не выше уровня подушки. Но пощупать мне себя, всё-таки, не удалось, я побоялась себя разбудить. После этого я вышла из комнаты и решила пройтись по дому. Оглядевшись вокруг, я заметила, что обои в одном из помещений были совсем другие. Дальше я проснулась.

Вне категорий



Saurny

Днем лег вздремнуть. Спал минут 30, видел сны. Потом пришел брат и я проснулся. Лежал в кровати с закрытыми глазами. Решил попробовать выкатиться из своего тела. Получилось довольно быстро. Я покатился через левый бок. Когда лицо было снизу, чувствовал сильный дискомфорт в голове, словно при удушье. Докатился до края кровати, но потом вдруг вернулся в тело. Приоткрыл глаза и вижу, что лежу там же, где и лежал. Вслушался в тело, ощутил расслабленность мышц и решил, что в физический мир я еще не вернулся. Снова закрыл глаза, и попытался скатиться вниз с кровати. Получилось опять, почти сразу. Покатился по полу. Но, отдалившись от тела на метр, я сильно испугался, и вмиг очутился на кровати в физическом теле. Стал разделяться и выкатился опять. Докатился до края кровати,

остановился. Медленно поднялся на ноги. Держать равновесие было трудно.

Когда разогнул колени где-то до половины, понял что нахожусь далеко от своего тела. Сразу почувствовал удушье, словно при потере сознания, испугался, и вернулся назад в свое тело. Чуть-чуть отлежавшись, не открывая глаза, я снова покатился к краю кровати. Медленно поднялся и встал посреди комнаты. Мне очень хотелось увидеть этот мир не только телом, но и глазами, и я начал медленно открывать их. Похоже, это было моей ошибкой, ведь почему-то стали открываться глаза моего физического тела. Сквозь щель между век я видел свою комнату, из положения лежащего на кровати человека. При этом я абсолютно четко осознавал себя стоящим, двигал руками и шагал по комнате. Когда открыл глаза полностью, то моментально вернулся в тело.

На орбите

У меня был насморк и, засыпая, я услышал, как сопит мой нос. Я проснулся и поднес руку к лицу, а она оказалась прозрачной, как жидкое стекло. Я не успел толком осмотреться, как тут же стал нарастать угрожающий звук в правом ухе. Видимо, этот звук предвещал мне возвращение домой. Возможно, из-за неподготовленности, неожиданности данного случая, меня выбросило обратно в тело с ударом по голове. Некоторое время у меня был шок от произошедшего, а по всему телу бежала дрожь. Но это было незабываемое чувство!

Vitalya2012

Я пришёл с практики, включил телевизор, и, уставший, лёг спать. Зазвонил телефон. В полудрёме я взял трубку, это звонил мой знакомый, я сказал ему, что сплю. Положив телефонную трубку, я стал о чем-то думать, и тут вихрь, шум, вибрации, мне заложило уши. Открыв глаза, я увидел, что всё плывёт коричневым и красным цветом. Затем я услышал где-то сбоку голос, который произнес: "Наконец-то, я тебя дождался!". И тут я вернулся обратно.

Ильдар

Где-то под утро, в состоянии поверхностного сна, я услышал мелодию в ушах. И тут вдруг эта мелодия зазвучала резко, и моя рука дернулась в сторону. Не реальная, а фантомная. Тогда я начал раскачиваться. Сначала раскачал ноги, потом руки. И попытался вылезти. Казалось бы, уже вышел, но мешала голова. Я еще сильнее начал раскачиваться. И стал выходить, хотя и было сложно. Я даже чувствовал одеяло. Потом оказался на полу, зрения не было. Начал ощупывать пол, откуда-то появилась тетрадка с обложкой. Потом, как мне показалось, я встал. После этого в голове помутнело, и я проснулся.

V_v

Сконцентрировавшись на шуме в ушах, мне удалось выйти. Гул стал настолько невыносимо громким, что я просто вылетела будто толчком. Встав с кровати, попыталась перенестись к определенному человеку, но, проскочив сквозь стену, все еще была в своей квартире. Сделала круг и проснулась. Снова выйти мне не удалось из-за переизбытка эмоций.

Zvezda115

Почти три недели я упорно старался попасть в фазу, но ничего не выходило. Вся проблема была в том, что я делал прямые техники, и вот когда перешел на не прямые, тогда и вышел.

Чуть было не испугался новых ощущений и не нырнул обратно в тело. Но пересилил себя и прислушался к новым ощущениям. Правда, полного разделения не произошло - я разделился лишь по пояс. Так и сидел, высунувшись по пояс в фазу, и смотрел по сторонам. С места сдвинуться не получалось, хоть тресни! Думаю, и так сойдет. И сидел так долго, пока не наскучило. А впечатлений от пережитого все равно была масса!

Niks

На пробуждении, стал рассматривать образы перед глазами. Там были какие-то разноцветные пятна, но они не менялись. Появились вибрации. Я сразу начал напрягать все тело, вибрации распространились по всему телу, и тут произошло самое интересное - я начал разделяться. При этом очень участилось сердцебиение. Я плавно разделился со своим телом и принял

вертикальное положение. Зрение было сразу. Но вместо того, чтобы что-то рассматривать и ощупывать, я пошел на кухню. И, только оказавшись на кухне, я решил посмотреть на свой указательный палец. Он был размытым. Я начал всматриваться, но зрение не становилось более резким.

Сам процесс разделения произвел на меня глубочайшее впечатление. Мало того, что я испытал ощущение выхода из тела. В этот момент у меня колотилось сердце очень сильно. Поэтому я испытал настоящий шок и решил, что на сегодня ощущений достаточно, и мне пора в реальное тело.

Тут же я оказался в теле, но у меня почему-то были открыты глаза. И я опять разделился. Прошел сквозь дверь, повернул налево и остановился в коридоре. Решил переместиться к источнику информации и спросить у него что-нибудь важное. Я закрыл глаза и представил в этой темноте белый шар - источник знаний. Что-то белое появилось, но я не перемещался. В процессе ожидания меня настигло возвращение в тело.

Ksyu

Спала днем, проснулась. Услышала странные звуки, как будто кто-то бьет по металлической трубе. Начала вслушиваться и услышала музыку. Странную музыку. Скрипы, звуки, но при этом это была реальная мелодия. Дома я была одна. Сделала вывод, что музыка откуда-то с улицы. Встала с кровати, подошла к окну, начала вглядываться, откуда же идет музыка, и проснулась.

Проснулась, но опять услышала музыку. Начала вслушиваться - та же мелодия. Думаю, видимо так громко играет, что я даже во сне ее слышала. Я опять встала и опять пошла к окну. Ну и опять начала вглядываться в окно, и опять проснулась уже в реальности. И в ужасе.

Mars

Я просыпаюсь и понимаю, что лежу в кровати, чувствую вибрации. Спокойные, но очень плотные. Сразу начинаю пробовать разделиться. Пытаюсь выкатиться. Влево, вправо. Чуть-чуть получается, но связь с телом разорвать не получается. Надоело и я резко дергаю тело вправо. Падаю с кровати на пол. Падаю очень мягко, даже приятно. Думаю как это классно. Зрения нет, но чётко

чувствую тело. Начинаю щупать ковёр, и через пару секунд появляется зрение. Реалистичность около 60%. Осматриваюсь. Комната не моя, в комнате полумрак, видимо, еще ночь. Быстро оглядываюсь, и сразу решаю идти на кухню. Отмечаю мысль о том, что сознание ясное, я могу думать как обычно, только более осторожно.

По дороге думаю, что надо углубляться, и дую 2 раза на ладони. Вхожу на кухню – кухня снова не моя. Ну, думаю, сейчас натворю дел! И тут фол. Продолжительность опыта была 15-20 секунд.

S0n1c

Мне снился сон, что я стою в ванной и умываюсь. Внезапно просыпаюсь в реальном мире, не двигаясь и не открывая глаз. Удивительно, что сознание уже не спит, но сон продолжался все в той же ванной. Мозг просыпался все больше, все тускнеет, а я успел схватиться за трубу, которая была в ванной. Моментально осознанность стала нормальной. Вышел из ванной, коридор был темнее обычного, а дверь в зал была открыта. Решил посмотреть что там. Там спала мама, закрывшись тёплым одеялом. В реальном мире за окном лето и жара +40 градусов.

Подбежал к окну, там было немного ярче, попытался разглядывать руки, но стало становиться только темнее. Решил их просто тереть друг о друга и куда-нибудь переместиться. Закрыв глаза и стал представлять остров. Моментально взлетел. Непередаваемое ощущение. Но, после того как движение прекратилось, понял, что уже лежу в кровати.

WOLKmen

Проснувшись без движений и даже не открыв глаза, сразу начал делать технику визуализации рук. Получалось не очень хорошо, но потом я начал чувствовать представляемые руки и, просто сцепив их одна за другую, потянулся вперед. Мне даже показалось, что я встал физическим телом. У меня сразу же было зрение, хоть и расплывчатое. Но когда я увидел родственников, которые никак не могли оказаться в моей комнате, я точно понял, что нахожусь в фазе. Тогда я просто побежал вперед, чтобы случайно не посмотреть на физическое тело.

Когда я попал на кухню, сразу же принялся рассматривать свои руки и ощупывать стулья. Появилась четкость зрения. Но затем на кухню зашли родители и поинтересовались, чем я занимаюсь. Обстановка была настолько реальной, что я ощутил себя неловко и решил пробежаться на улицу, на пути ощупывая предметы и поглядывая на свои руки. Когда все пункты плана исчерпались, я растерялся и не знал, что мне дальше делать. Быстро пытался придумать хоть что-нибудь, но, в результате замешательства, я вернулся в тело.

ASSerg

Попытался перевернуться на спину и почувствовал, что тело осталось лежать отдельно. Быстро вернулся назад. Повторил процедуру, и снова получив тот же результат, покатился по кровати. Провёл в таком состоянии чуть больше минуты. Затем поднялся в воздух и облетел комнату по кругу, прошёл сквозь стену, подлетел к окну и посмотрел на улицу. Потом пожелал вернуться и очутился в теле.

Current

Проснулся утром от будильника, по комнате не ходил, а сразу продолжил засыпание. Первый метод, который я попробовал это "рассмотрение образа". Пять секунд, и ничего не увидел, только темнота. Сразу же, не прерываясь на сон, я попробовал второй метод: потереть руки перед глазами. Что произошло дальше, я не понял. Но я стоял уже посреди комнаты, все также потирая руки перед глазами. Глаза открыть было трудно, это как спросонья, мешал свет за окном. Открыв глаза, я понял, что у меня получилось, начал рассматривать свои руки. В этот момент были весьма непередаваемые ощущения, ведь я понимал, что это не сон и это не реальность, а что-то совершенно иное.

Дальше, беглым взглядом я осмотрел комнату. Потом начал рассматривать обои. И что в этих обоях и руках такого интересного, наблюдаю их каждый день, а тут прямо так пристально рассматривал, и мне это нравилось. Все было как-то по-другому, как будто я это чуть ли не в первый раз вижу. После этих действий вспомнил о теле. Было интересно на себя со стороны посмотреть. Но тела на кровати не оказалось. Очень разочаровался

и сел на кровать. Тут меня словно передернуло, я чувствовал, что на кровати лежит тело, я его трогал, но не видел.

Следующая мысль полетать. Подошел к окну, и тут мной овладел страх. Нет, страх не перед полетом, а страх, что тело само за мной пойдет, я полечу, и оно через некоторое время тоже через окно прыгнет. Так же был страх далеко отойти от тела. Дурные мысли в голову полезли, но в тот момент мне показалось это реальностью. С этого дурного перепугу я оказался в теле.

Voronika

С неделю назад мне захотелось осознаться во сне. Цель весьма прозаичная - хотела увидеть персонажей собственной книги. С визуализацией у меня проблемы - не могу словами описать подробно, как каждый из них выглядит. Вот и подумала, что раз они взяты из моего подсознания, то если я залезу в него - смогу решить эту проблему. И вот тут чувствую, что перекатываюсь на спину. Еще подумала, что точно делаю это в реале. Муж зайдет и скажет, совсем уже. Похоже, откатилась обратно. Потом стала снова катиться, в ногах чувствовалась легкость! Словно кто-то их поднимает и держит. Тут-то я и поняла, что получилось.

Радостно скатилась с кровати на пол, не ударились. Потом быстро подпрыгнула и полетела к потолку. Проверяла, в фазе я или нет. Комната была как настоящая. Снова опустилась на пол и стала тереть руки, трогать пол, кровать, стул. Я пыталась проявить зрение, сделать его четким. Я все видела, но как словно бы ночью, при свете монитора. Все ощущения реальные. Мысли - как стекло. Голова варила «на ура». Я еще боялась, что муж с сыном за дверью, и помешают мне, если зайдут. Вот такая радостная я валялась на полу. Подумала про то, что получилось, и меня сейчас вернет - это и произошло. Открыла глаза.

Тайга

Утром, начав просыпаться, я поняла, что это именно то ускользящее ощущение между сном и явью, и как раз сейчас техники разделения могут сработать. Кажется, я села на кровать, затем встала, при этом за плечи цеплялось одеяло. Голова была запрокинута вверх, а опустить ее вниз не могла. Состояние напоминало сонный паралич, очень сильный, тело было очень

тяжелое, двигаться трудно. Комната не отличалась от той, какая она в реальности. На кровать посмотреть не удалось, очень сложно было двигаться, хотя хотелось узнать, увижу я там себя или нет. Начало тянуть в тело, я яростно стала тереть руки, вспомнив о техниках удержания и углубления.

Я пошла вперед, непрерывно потирая руки. Моей целью было углубиться и выйти на кухню, а потом в сад. Дальше попробовать взлететь. Пыталась присматриваться, чтобы углубиться, но не получалось. Ощупывала тело. Глаза все время норовили закрыться. Временами всплывало осознание тела на кровати. Только с огромным трудом удавалось держать глаза открытыми. Почему-то встав с кровати, начала считать про себя. Назад в тело тянуло сильно. Но, шаг за шагом, я шла вперед, хотя каждый давался с огромным трудом. Удалось обогнуть кровать. На счете 40 меня все же втянуло назад в тело. Сразу же пыталась выйти еще. Не получилось.

Chim

Просыпался и делал техники, но разделить не получалось, снова засыпал. Потом услышал громкий звук, как будто рядом что-то упало. Как я сразу понял, падать было нечему, а значит, звуки были фантомные. Потом на подоконнике кто-то громко зарычал. Меня охватил страх. Я встал и пошёл к подоконнику. Зрения не было, но я уже понимал, что я в фазе. Отодвинул на ощупь занавеску и рык сразу пропал. Тогда я начал трогать стену и всматриваться в неё. Увидел обои, очень чётко. Подумал, что они не такие, как у меня в спальне. И тут меня выкинуло. Я открыл глаза. Меня переполняли радостные ощущения.

Лурдес

Я попала в состояние, когда понимаю, что сплю, но снов не вижу. И вот на этом месте произошло разделение. Встала вертикально, знала, что срочно нужно углубляться. Упала на колени и стала ощупывать пол, так как боялась, что вернет в тело прежде, чем дотянусь до стены. Ползком вышла на улицу и ползла так по дорожке возле дома. На улице был снег, но холода не ощущала. Углубление результатов не давало, реалистичность была

чуть яснее, чем во сне, но главное, что осознавала себя четко. Снег даже попробовала на вкус, но он оказался совсем безвкусным. Подошла к дому и заглянула в окно. Увидела себя сидящей за столом возле компьютера, и через несколько секунд оказалась там же. Стояла возле себя, интересно было. Развернула кресло, но вторая я меня не замечала.

В самом начале, когда только падала на колени, в голове появилась мысль, что может вернуть в тело, но этого не боялась и отвлеклась на ощупывание. Зато, когда стояла возле себя, эта мысль, как назло, принципиально засела в голове. Я даже улыбнулась, понимая, что это приближает возвращение в тело. Быстро сцепила руки и стала тереть их, но через пару секунд все стало размываться, таять и меня все-таки вернуло.

DeLana

Я пробовала техники выхода. Момент разделения помню четко. Я сижу на кровати и первая мысль: «У меня получилось!». Начала рассматривать руки, тереть их. Состояние было тяжелое, как будто хотелось спать. В комнате было темно. Я встала, продолжая тереть руки, физически ощущала их полностью. Вспомнив, что нужно ощупать предметы, подошла к столу, и начала его трогать. Физические ощущения были как в реальности. Было немного страшно повернуться к кровати и посмотреть на тело. Но, все же, обернувшись, я увидела свой спящий силуэт. Я подумала, что для первого раза хватит, и очнулась в кровати.

Katja06

Я легла спать днем и проснулась на движении с открытыми глазами. Потом вспомнила, что нужно делать попытки, и, закрыв глаза, сразу же увидела образ синего моря. Помимо этого, я услышала еще и звуки, и решила переключиться с образов на них. Это был шум, даже шипение, я начала прислушиваться и услышала еще и очень красивую песню. От шумов мне было немного жутко, но я сказала себе, что все хорошо. Затем поняла, что уже можно разделяться. Я лежала на боку спиной к краю кровати, поэтому просто начала переворачиваться в ту сторону. Потом я упала на пол. Падение было мягким. Начала искать на кровати свое тело, но его не было. Заметила, что подушка стала другого цвета. Все было

очень ярким, обстановка как в реальности, только детали были изменены. Осознавала себя полностью, но четкость была примерно процентов на шестьдесят. Подумав, что это из-за того, что у меня закрыты глаза, решила открыть их, чтобы все было четким. Было очень сложно их открывать, но я продолжила и потом просто проснулась.

NC3

При пробуждении, попытался выбраться из тела. Очутился на кухне. Посмотрел в окно, а там цифровые часы зелёного цвета. Только сами цифры я не смог разобрать. Решил сделать проверку. Посмотрел часы на микроволновой печи, отвёл взгляд и посмотрел вновь. Время изменилось. Так я понял, что нахожусь в осознанном сне. Снова посмотрел в окно, а там ночь и солнце светит красно-оранжевое. Тут, подумав о своём теле, вернулся.

Windcastle

Перед пробуждением возникла темная картинка с белесыми полосами, которая будто затягивала, и я сфокусировался на ней. Я ощутил незначительное головокружение.

Выйдя из тела, я услышал сильный храп. Наверное, это был мой. В помещении, где я оказался, был ровный, как будто дневной, свет. Затем я понял, что это была моя комната. Первым делом я обратил внимание на свои руки: реалистичность потрясла меня. Решив сделать шаг, не смог удержать равновесия, меня как будто тащило по инерции. Это состояние мне показалось забавным. Затем я потрогал стол. На ощупь он был твердый, а компьютерный стул мягкий, как и в реальности. Попытался засунуть папку с бумагами в другую папку, в надежде, что это произойдет и в физическом мире, но меня постигла неудача. Я начал об этом думать и меня вернуло назад.

LoSVik

После дневного сна, легко выкатившись из тела, я сразу побрел куда-то. По пути ощупывал стены. Зайдя на кухню, засмотрелся в окно. Увидел очень яркое солнце и снег, а во дворе детей на горках и в сугробах. Слева были какие-то

человекообразные со странной походкой. Потом, развернувшись, вспомнил о теле, и вернулся в него.

Pip

Утром на пробуждении сразу попытался встать, но встал наполовину и никак не мог оторваться ногами от физического тела. Отбросил попытки выкатиться, и просто представил, что я уже стою у кровати. Получилось мгновенно! Зрение было сразу. Упал на пол и стал внимательно и быстро ощупывать и рассматривать. Потом вспомнил про план действий, но поход к зеркалу почему-то не был в плане, хотя, засыпая, думал о нем. Только подумав, с кем желаю встретиться, сразу оказался на лестнице какого-то здания. Вбежал вверх и попал в комнату, где сидел нужный человек. Решил все дела с ним и оказался в теле.

BlackRaven

Однажды мне снится кошмар. Я убегая от бандитов, но попадаю в тупик. Бежать некуда, а они достают автоматы и направляют на меня. От страха я просыпаюсь, но, вспомнив, что во сне можно всё, решаю вернуться в сюжет. Получилось очень легко. Оказавшись в той сцене, на которой проснулся, рывком вперёд сбиваю бандитов с ног и убегая. Они стреляют вдогонку, а я, разбежавшись, стараюсь оторвать ноги от земли, взлететь. Полет удался, но очень тяжело. Требовалась огромная концентрация и почти физические усилия. Но я взлетел и улетел прочь. Через несколько секунд я начал терять осознанность и оказался в объёмной темноте. Очень испугался и сразу рванул назад. В ту ночь я больше так и не заснул.

Осознание во сне

Это некогда самый распространенный метод входа в фазу, когда в сюжете сна ты понимаешь, что все вокруг сновидение. Чтобы у вас это тоже получилось, просто читайте в удовольствие по несколько страниц этой части перед засыпанием, обращая внимание на начала опытов, чтобы их характерные детали осели у вас в подсознании. Эффективней всего читать эти опыты перед дневным сном, перед утренним сном (прервав ночной сон за 2 часа до полного пробуждения, а затем снова ложась) или даже перед обычным засыпанием вечером.

Гиперреалистичность



JohnnyAppleseed

Под утро я осознал себя во сне. Очнулся в своей комнате. Ярko горела люстра, всё было невероятно чисто и ухоженно (в реальности, в комнате был невероятный бардак), все предметы были на своих местах. Я поднялся с кровати, вспомнил, что надо углубиться и начал ощупывать себя. Окружающие предметы, при этом стали невероятно чёткие и яркие, хотя зрение у меня в жизни плохое. Дверь из комнаты была закрыта. Я подошёл, чтобы открыть её, но мои руки что-то отталкивало от ручки двери, словно два магнита отталкиваются друг от друга. Я попытался снова, но произошел фол.

баНаН

После серии неудачных попыток попасть в фазу, я лег с мыслями, что, наверное, всё это бред. В эту ночь мне снится

реалистичный сон, будто я на тренировке по акробатике встречаю одного из преподавателей. Он говорит мне что-то абсолютно нелогичное, и в этот момент я начал осознавать себя во сне.

Я удивленно оглядел пространство вокруг. Все было необычайно четким и реалистичным. Принялся углублять состояние, ощупывая свою одежду и пол. У меня резко помутнело сознание и перед глазами всё поплыло, но через мгновение все вокруг стало ярче прежнего. Поднял руку и посмотрел на кончик пальца левой руки. Линии виделись четко, вплоть до мельчайших деталей, при этом рука как светилась изнутри. Попытался поднять вторую руку. Она двигалась очень медленно, с большим трудом. По мере движения, я заметил, как из поднимаемой руки стала выходить другая полупрозрачная рука. Я смотрел на неё и увидел свою комнату на заднем фоне. А потом и то, что лежу с открытыми глазами и смотрю уже на реальную руку.

Duce

Осознал себя во сне и картинка сна сразу же начала сворачиваться. Почувствовал вибрации и свое тело, лежащее на кровати. Плавно поднялся из тела. Вибрации прекратились. Встал, в глазах темно, начал движение вдоль шкафа и ощупывал его. Зрение сразу появилось. Я очутился в своей комнате, только она была немного другой, и компьютер стоял в углу. Я пошел к нему. Я даже слышал дыхание жены, которая спала рядом с моим телом.

Подошел к компьютеру и включил его. В жизни я ношу очки, а тут, как только захотел всё четко видеть, мои желания сбылись. На компьютере захотел проверить электронную почту и сравнить результат с настоящим. Компьютер начал говорить со мной на английском, голосом, как у робота. Он вещал мне, что требуется усовершенствование. Я не стал заморачиваться и выпрыгнул в окно. Начал падать, но на высоте первого этажа я поменял траекторию и, полетев вдоль земли, постепенно начал набирать высоту. Я осмотрелся вокруг. Внизу была дорожка из гравия, я одновременно видел всю дорожку и каждый камень в отдельности! Это тяжело объяснить. После этого фаза прервалась.

Jedo

Мой первый опыт выхода в фазу был осознанием во сне. По своей специфике я работаю в ночном клубе, поэтому не удивился, что в фазе оказался в каком-то ночном заведении, на сумасшедшей и интересной вечеринке. Такой радости и одновременного приятного шока я не испытывал никогда в своей жизни. Это было нечто! Гиперреалистичность действительно была на высочайшем уровне! Естественно, про свои задачи я тут же забыл и, зайдя в клуб и минуя толпу разгоряченных отдыхающих, проследовал в VIP-кабинку. Там я увидел трёх красивых девушек с бокалами шампанского... Не буду дальше рассказывать, что было, так как суть не в этом. Фаза, к сожалению, была недолгой, но очень яркой. После пробуждения, я еще долго валялся в постели и не мог прийти в себя после таких ощущений.

Danil13

Осознал себя в картинке сна. Я был в ступоре. Я стоял в небольшом саду, выполненном в японском стиле. Была ясная ночь, звёзды, я видел дрожание воздуха, ощущал его прохладу, осязал руками необычно яркие цветы. Я испытал огромный восторг. Ясно понимал, что вокруг меня сейчас не реальность, но и сном это уже никак нельзя называть. Я полностью отдавал себе отчёт, что моё тело спит, а я сам в некоем новом теле в другом пространстве, в котором могу делать, что хочу. При всём этом, органы чувств словно взбесились, я никогда не испытывал такой насыщенности запахов, звуков, цветов в реальности в бодрствовании, даже ощущения ветра и холодного воздуха там были ярче и правдоподобнее. Всё это длилось, к сожалению, недолго, секунд 20.

Виктор Шикунов

Проснулся в 5:00. Не стал вставать с кровати, вставил беруши, попил воды и лег обратно спать. Такое ощущение, что я совсем не засыпаю, а вхожу в состояние плавающего сознания. Пробовал техники, но ни одна себя не проявляла. В фазу вошел через осознанный сон. Когда понял, что я там, сразу осмотрелся. Это была моя спальня. Стало очень интересно посмотреть на себя спящего. Когда повернулся в сторону кровати, тела на ней не было, вокруг было очень тихо и светло. В квартире было очень светло,

все словно светилось изнутри, краски были очень насыщенные. Дальше пошел в комнату, где спит мать. На кровати кто-то лежал, закутавшись в одеяло. Сразу возникло такое ощущение, что смотреть не следует и надо уйти. Было предчувствие чего-то страшного, а бороться со страхами желания не было: хотелось как можно больше разнообразных положительных переживаний.

Я опять прошел в большую комнату, там взлетел метра на два к потолку и вылетел в окно. Взлететь оказалось очень просто, я сделал это без всяких раздумий. Улица была незнакомой. Там увидел друга, он стоял в компании людей. Пытался о чем-то поговорить с ним, но его я не понял. Потом я опустился на колени и руками провел по песку. Сжал его в кулак, и почувствовал, как песок сочится сквозь пальцы. Ощущения были очень реальные. В итоге я расслабился и стал наблюдать за ощущениями, в результате чего уснул.

Theol

Я осознал себя во сне. Вспомнив, что нужно углубиться, сразу начал смотреть на свои руки. Они были натуральные, и я их видел четче, чем в реальной жизни. Вдруг я почувствовал, что просыпаюсь, сразу же попытался всматриваться в ладони, но зрение становилось хуже и хуже. Я бросился ощупывать окружающие предметы, но безуспешно. В итоге закрыл глаза, подпрыгнул и полетел вниз головой в пол. Почувствовал головокружение и, открыв глаза, увидел себя в той же комнате. Решил найти одну девушку в астрале. Я стоял перед дверью и мысленно сказал, что девушка за ней. Распахнул дверь, но там никого не оказалось. Огорченный неудачей, я оказался в теле.

Letta

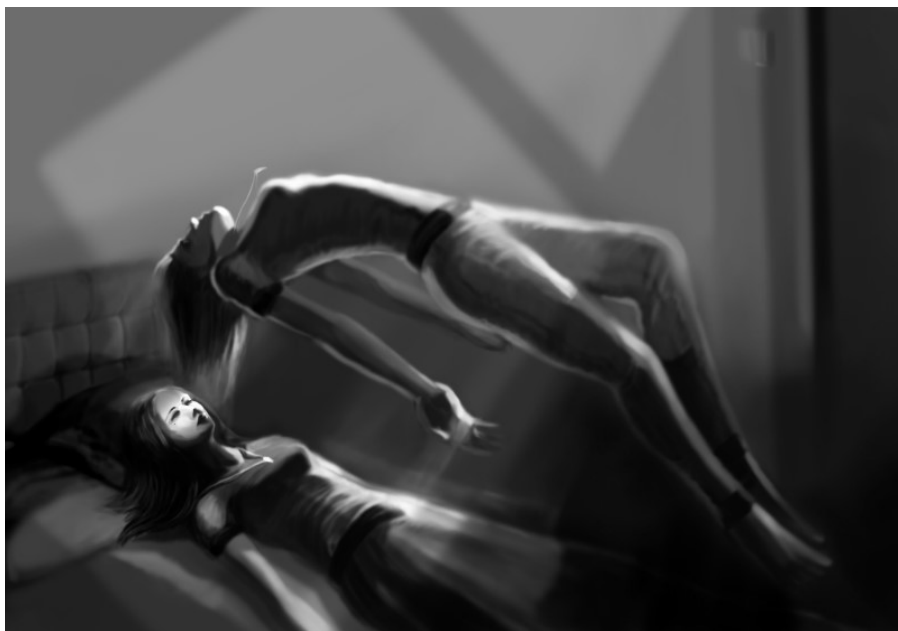
Осознаюсь на зелёной поляне, впереди река, позади редкий лес. А какая красота и, главное, всё настолько реалистично! Трава мокрая, иду по ней босыми ногами и наслаждаюсь. Походила по берегу, позаглядывала в воду, решила попробовать искупаться и сравнить ощущения. Под ногами прохладные камни, иду по ним, постепенно уровень воды увеличивается, плыву. Через несколько минут выбираюсь на берег, решаю найти свой город. Взлетаю над лесом, в полёте наслаждаюсь видом. Спускаюсь, чтобы до дома

дойти пешком. На небе тучи синие-синие и видно вспышки молнии, и воздух прямо как перед грозой. И со мной начинает кто-то разговаривать. Голос не в моей голове, а над всем этим пространством. Сейчас уже не вспомню, что он мне говорил, да и это не важно. Вижу свой дом, хочу посмотреть свою квартиру. Думала, сквозь стену пройду, но от этого проснулась.

ЯЕлена

Я спала и во сне быстро шла по дороге. Вдруг просыпаюсь во сне и прохожу сквозь прозрачную невидимую стену и попадаю в какую-то желеобразную субстанцию, тоже прозрачную. Там все предметы очень яркие, красивые, объемные. Осознаю, что вышла в фазу. Тут меня начинает засасывать обратно. Я сопротивляюсь, мне хочется побыть хоть немного в этом состоянии, испытываю невероятную эйфорию. Начинаю придумывать, зачем я здесь, вспоминать, как можно зацепиться, и меня выкинуло. Я сразу проснулась.

Полет



Esenin

В первый раз осознание случилось во время одного из полетов во сне. Меня очень сильно впечатлило и озадачило это состояние, поскольку все выглядело абсолютно реально: и рельеф местности, и краски, и страх при снижении, что не хватит сил перелететь воду. Когда я все-таки упал на землю, боль была реальной. Этого осознанного сна я никак не мог выкинуть из головы.

Shoot

Во сне неожиданно осознал себя на крыше дома. Взлетел в небо, но ОС был неглубоким и, пролетев немного, я начал пробуждаться. В последний момент, вспомнив, что мне нужно в фазу, я усилием воли представил-почувствовал, как прыгаю вверх.

В теле появились вибрации. А в следующий миг я стоял посреди своей комнаты.

Фаза была не глубокой. Какой-либо цели не было. Все было как-то спонтанно, очень мало осознанных действий. Помню, как метнулся к окну и посмотрел на улицу. Был солнечный осенний день, на лужайках виднелась зеленая трава, хотя я знал, что в реальном мире сейчас зима и все засыпано снегом. Людей на улице, почему-то не было. Потом пошел на кухню и выглянул в окно там. Порадовался мысли, что, наконец-то, я в астрале! А после чего с разбегу прыгнул в окно. К сожалению, этот поступок моментально вернул меня в тело.

El Magic

Я осознал себя во сне в офисном помещении. Хожу, включаю и выключаю свет, потом стал коленом на стул и поехал к противоположной стене, от этой стены к другой, где стояли какие-то приборы. Решил дотянуться рукой до прибора, и в этот момент я оказался на своей кровати и начал "вылетать" из тела.

Обогнув стенку за головой, я поднялся к потолку. Посмотрел вниз и увидел подругу, которая спит. Затем пролетел до окна. В голове возникла мысль пролететь сквозь него, но стало страшно, и я решил зависнуть у соседней стены. В этот момент ощущения были просто космические. Я реально ощущал, что парю, видел свою комнату. Я решил закрепиться и потрогать стены, но в этот момент вспомнил, что в этой комнате лежит моё тело, и, конечно, сразу вернулся в него. После возвращения в теле еще были вибрации и перед глазами бегали какие-то иероглифы. В этот момент можно было пробовать снова разделиться, но я был настолько взволнован, что этого делать не стал. Я очень доволен, что пережил такие ощущения!

Dasler

Осознавая себя во сне, я стал углубляться. Посмотрел на руки, они были как в реальности. Огляделся по сторонам. Был яркий день, вся природа играла красками. Цвета были яркие и даже какие-то не реальные. Решил слетать к другу в соседний город. Через секунду я уже летел. Полет продолжался недолго, но во время него было очень много впечатлений. Я выделял такие

кульбиты в полете, как будто этим занимался всю жизнь. Словно я был не человек, а дух. Прилетел очень быстро, но попал во времена моего детства. Его мать была ещё жива. Мы с другом поздоровались и стали разговаривать, и тут случился фол. Я забыл про технику удержания. Вот такой был мой первый раз.

Black Hole

Как-то днем я прилегла поспать. Никаких снов не помнила и вдруг осознала себя летящей над водой, и почему-то решила, что вот сейчас нужно попробовать. Изображение воды исчезло, и я услышала громкий шум в ушах. Затем я почувствовала, как по горизонтали скатываюсь из самой себя. Села на кровати. Мне настолько хотелось убедиться в том, что у меня все же получилось, что даже страха никакого не было. Моя комната выглядела так же, как и обычно, только изображение было сероватым. Себя я не видела. Движения мне удавались довольно легко, но немного пошатывало.

Я вышла в коридор, ненадолго остановилась в углу. Скорее, меня даже немного занесло в угол. Все это время единственным страхом был страх того, что я действительно в физическом теле встала и пошла по коридору. Я прошла дальше, зашла в другую комнату, подошла к окну, просунула руку сквозь стекло и решила выпрыгнуть из него. Подумала, что если не разобьюсь, значит это фаза или ОС. Прыгнула, зависла ненадолго в воздухе. Глядя вниз, развернулась, увидела свой балкон и направилась к нему. После этого стала потихоньку ощущать себя в теле. Первым делом я заметила, что очень часто дышу.

Ненси

Я осознавала, что я сплю и вижу сон. Потом резко все изменилось, и я оказалась парящей в комнате, затем вылетела через крышу на улицу. Я летела над землей, видела свой дом с высоты птичьего полета, могла контролировать скорость, взлетать и опускаться. Ощущение было прекрасное, чувство свободы, радости и легкости переполняло меня. Потом летела вдоль реки, пока не увидела мост. Я поднялась выше и попала в туман, и, чем выше я поднималась, тем гуще становился туман. Трудно было что-либо разглядеть. Неподалеку слышался гул работающего

механизма, скрежет метала. Этот звук напугал меня. Я медленно опустилась на мост.

Передо мной возникла длинная лестница, по ней поднимались люди. Они были в одинаковых черных костюмах. Мужчины и женщины поднимались наверх. Я сошла с моста на каменистый берег реки. Берег был огорожен высокой сеткой. Страх не покидал меня, я не могла летать и не могла выбраться. Мне помог голос. Мужской, спокойный и тихий. Он звучал во мне, в моих мыслях, и так же мысленно отвечала я. На берегу, на камнях я увидела иероглифы, заинтересовалась и увлеклась, пытаюсь понять, что там написано. Голос мне сказал: "Расшифруешь, что здесь написано, выберешься". Я ответила, что люблю всякие ребусы и обязательно разберусь. Потом я поняла, что не знаю этих знаков. Начала суетиться и проснулась.

Dezfor

В картине сна осознал, что я еду в поезде на большой скорости. Вдруг состав сходит с рельс, и меня просто вышвыривает через окно. Я решил пойти дальше пешком. Все детали стен были видны мне в мельчайших подробностях, чего раньше не наблюдалось в обычных снах. Я шел босиком по щебенке и чувствовал, как мелкие камешки неприятно давят мне пятки. Вдруг по соседним рельсам промчался мне навстречу товарный поезд. Его я так же превосходно мог рассмотреть в деталях. Тут я решил сделать тест на реальность и полететь. Неожиданно я начал лететь параллельно земле с большой скоростью. Из-за переполнивших меня эмоций, я потерял контроль, и меня тут же развернуло. Летел я уже по непонятной мне траектории ногами вверх, ветер с силой давил на мое лицо. От радости я решил закричать, и меня вернуло назад в тело.

Jetwin

Шел сюжет сна: я вышел из магазина и оказался на улице в каком-то небольшом дворике с двухэтажными домами. Было темное время суток. Внезапно всплыла "проверка на реальность", и я спросил себя: «Сплю ли я?». И к моему удивлению обнаружилось, что сплю. Как только сознание пробудилось, четкость восприятия возросла процентов до 80-90% от реальности. От удивления, я

забыл про все техники углубления и решил попробовать взлететь. Разбежавшись, как следует, я подпрыгнул и обнаружил, что лечу над городской площадью. Вижу внизу огни автомобилей, людей, даже холод был по-настоящему зимний.

И вдруг внутри моей головы зазвучал голос. Я чуть не упал от страха. Он говорил на каком-то незнакомом мне языке, предположительно из индоевропейской языковой семьи. Его голос звучал буквально внутри моего черепа. Это непередаваемое ощущение. Не будь я материалистом, подумал бы, что это послание свыше. Но я не дослушал, что он мне там говорил, и со страху проснулся.

Betty

Было утро 7:00. Мне снился страшный сон, в котором за мной по комнате гнались люди. Убегая от них, я открыла дверь в коридор, и осознала, что нахожусь во сне. Зрение сразу же пропало. Я шла вперед, правой рукой щупая стену, а левой себя. Потом вышла в комнату. Как только я вошла, зрение вновь появилось. Вышла на улицу. Подпрыгнув в небо, я взлетела к облакам и увидела свой город с высоты птичьего полета. Было очень интересно. Но я забыла про техники углубления, поэтому картинка стала ухудшаться, а после этого фаза и вовсе закончилась сном.

Yourgins

Осознала, что нахожусь во сне, зависнув в воздухе над каким-то парком. Поняла, что могу летать, и взлетела выше. Необыкновенная ясность ума. Осмотрелась. Бульвар, дорожки, невысокие деревья. Над этим всем спокойно парю. Тело ощущаю, но не вижу. Решила взлететь выше, и замахала руками плавно - не особо помогло. Вспомнила, что можно управлять движением при помощи мысли - получилось. Полетела. Город пронизан реками, кроме того, это морской порт. Возможно, это был Санкт-Петербург.

Вспомнила, что хотела посетить друга. Полетела медленно, потом закрыла глаза, чтобы полететь быстрее. Провал. Я в районе, где живёт друг. День, светло, пасмурно. Я в хорошо знакомых мне с детства местах. Вижу старый сталинский дом. В реальности, на его месте уже построили новый. Поняла, что промахнулась, и решила

полететь прямо к дому друга. Вспомнила, что можно проходить сквозь стены. Сложила руки над головой и силой мысли заставила себя двигаться прямо на дом. Меня быстро понесло на стену. В первый момент охватило волнение, вдруг стукнусь о дом?! Уже в полёте, прямо перед стеной, закрыла глаза. Почувствовала только холодное шершавое сопротивление кирпичных стен. Открыла глаза, рядом друг. Удалось пообщаться. Проснулась очень довольная, что всё получилось.

Maniac

Ночью удалось проснуться во время паралича. Сделал множество попыток разделения, но все были очень короткие, нечёткие и морочные. После попыток уснул и вскоре осознал себя во сне. После осознания сразу очутился у себя на кухне, и, как только пришло понимание, начал вглядываться в свои руки. Все вокруг очень быстро проявилось и стало реалистичным.

Помимо меня на кухне была какая-то женщина, совершенно мне незнакомая. Я, не обращая на нее внимания, сразу побежал и сиганул в окно. Помню, какой был дикий страх и прерывистое дыхание, когда начал лететь вниз, но на уровне третьего этажа плавно завис в воздухе, понял, что могу лететь, и успокоился. Полетел над двором. Всё начало становиться мутным, и я снова вспомнил про руки. Начал рассматривать их, желая поддержать реалистичность восприятия. Затем приземлился на дорогу, немного прошёл по ней, и тут все поплыло, меня вернуло в реальность.

Vedrus

Ранним утром, я осознал себя во сне. Стоял на полу у себя в комнате и решил сходить в спальню родителей. Расположение комнат отличалось от реальности. Открыв в их комнату дверь, увидел, что они еще спят. Вдруг с их кровати на меня набрасывается с лаем наш пес, который частенько с ними спал. Я думаю: «Неужели он меня увидел, ведь я же невидимый. Может, почувствовал?». Отойдя от двери, начал рассматривать детали в доме. Походив немного, я вернулся в свою комнату. Боясь увидеть свое тело, подошел к нему сзади и лег в него.

Оказался на перекрестке, который всегда прохожу, когда иду на работу. Время было перед рассветом, на небе виднелись тускнеющие звезды. Я видел силуэты, очертания знакомых домов. На улице ни единой души. Чувствовал запах сырости, росы, недалеко находились луга и речка. Ощущение были как в реальности. Стал летать по разным местам, и, наслаждаясь полетом, размышлял: «Надо будет попробовать полетать в реальности».

Открыв глаза, подумал, что проснулся. Встал, оделся и вышел из своей спальной комнаты. Подойдя к окну на кухне, отчетливо и реалистично увидел рассвет, восход солнца и его лучи, деревья в саду. От трубы клубился дым, которой нет на самом деле. Далее, проснулись родители. Мы садимся за стол, общаемся. Я поиграл с собакой.

Вновь открываю глаза и понимаю, что это все было во сне, но так реалистично, что я не могу поверить в это. Начинаю волноваться: «Вдруг и сейчас тоже сон, а если не смогу проснуться». Тело не чувствую. Возник страх: «Где мое материальное тело?». Через несколько секунд потихоньку пришло его ощущение.

Jardin

Первый раз я вошел в фазу случайно, видимо я провалился в сон. Запомнилось, что я двигаюсь вдоль шкафа, потом вдруг пришло осознание. Я пригляделся, увидел и потрогал дверцы шкафа, они были целиком из дерева, хотя в реальности это не так. Открыл их. Восприятие было, как будто видишь лишь некоторые объекты, которые окружает темнота. Затем, направившись головой вниз в пол, я пролетел в какую-то темноту. Увидел очень четко и детально небольшой кусочек бетонного пола. Далее посмотрел на свои руки. Они были слишком бледные и белые, не похожие на реальные, Я ощутил чувство полета, направляясь куда-то в сторону кухни. Но тут, вспомнив о том, что можно вылететь из фазы, ощутил свое тело и проснулся.

Imhoteb

Мне снился сон, и тут понимаю, что это мне всего лишь сниться. Меня начало как будто засасывать в тело. Я проснулся, и,

сумев не шевелиться, начал наблюдать образы перед глазами. При этом в ушах стоял жуткий гул. Я захотел выпрыгнуть из тела, и у меня получилось сделать какое-то сальто, и оказаться на полу своей комнаты. Мои глаза ничего не видели, и я начал ощупывать пол в комнате, а также свой диван. Через какое-то время глаза начали все различать. Я встал и захотел взлететь. В ту же секунду почувствовал, что взлетаю. Потом мне захотелось выйти из квартиры. Разбежавшись, я выпрыгнул в окно. Полетел возле своего дома, чувствуя, как ветки деревьев ударяют по лицу. Тут у меня в голове появился целый ряд идей, в каком месте побывать, с кем поговорить, кого из знаменитостей увидеть. Как только я начал напряженно соображать, что же дальше мне делать, появилось ощущение, что я возвращаюсь в тело. Проснулся я пораженным и воодушевленным.

Mic

Мне было лет 5. Шел тихий час в детском саду. Помню, что уснул в плохом настроении и осознал себя во сне. Там была та же комната детского сада, и вокруг спали другие дети. Я понимал, что я во сне и было ощущение, что я могу здесь все. Попробовал взлететь - получилось. Я летал в комнате над детьми, наслаждаясь легкостью полета. Я пытался разбудить остальных и научить их летать, но у них не получалось...

Потом пришла воспитательница, разбудила всех детей по окончании тихого часа, и мой ОС закончился...

Путешествия и перемещения



DanDi

Утром проснулся, не смог удержаться, и пошевелился. Попытки выйти в фазу оказались безуспешны. В итоге я просто уснул. В картине сна, осознал себя сидящим рядом с компьютером. Сознание было очень слабым. Набрал на клавиатуре «фаза» и лёг на землю. Меня на секунду вернуло в тело, а после этого стало тащить назад с кровати, но не на пол, а просто в никуда. Всё это время я пытался усилить вибрации напряжением мозга. Вскоре меня выкинуло в незнакомую комнату.

Я углубился методом выдувания, но ярче фазу это не сделало. После этого подошёл к двери и открыл её. За ней была точно такая же комната. Пройдя ее и открыв следующую дверь, я увидел кровать с подушкой и одеялом. Это показалось мне любопытным, и я решил проверить ощущения в моей неглубокой фазе. Лёг в кровать и накрылся одеялом. Зрение тут же пропало.

Встал, разволновался, что могу потерять фазу, и тут же вылез. Всё стало мутным. Я снова стал углубляться, ощупывая стены, но осознанность всё больше и больше угасала. В итоге я оказался на кровати.

Nathalie_nick

За окном была зима. Я легла в кровать после тяжелого дня и моментально уснула. В какой-то момент я четко осознала, что не сплю и вижу себя же со стороны гуляющей по комнатам старого замка. Я прекрасно осознавала, что тело сейчас спит в кровати, и в это же время я находилась в другом месте. Решила спуститься на этаж ниже. Было очень интересно. Прошла по тускло освещенному коридору, одной рукой держалась за стену. Очень реально ощущала прикосновение к неровной поверхности. Спустилась по лестнице. Очень четко были видны трещинки и отколотые углы ступеней. Зашла в большую комнату с огромным столом и двумя колоннами у окна. В комнату вошла группа людей в белых одеждах. Я покинула комнату и захотела посетить друга. Но тут, у самого уха, раздался звук хлопнувшей двери. Я вздрогнула и очнулась. Двери в моей комнате нет, и откуда взялся этот звук, не понимаю.

Len

Я прочитала техники выхода, но ничего не поняла, а ночью во сне я вспомнила, что надо выйти. Когда начались вибрации на правой кисти руки, поняла, что процесс пошел, и вылетела из тела. Я кувыркалась в воздухе, покричала от радости. Справа от себя я увидела макушки елей с шишками. Потом я опустилась на землю, сконцентрировалась на ладонях, и решила слетать на Гавайи. Тут же меня подняло и плавно понесло по узкой улице, она вся была в зелени: трава, деревья, кустарники, светило солнце. Пролетая мимо дерева, я решила сорвать несколько листочков, это было так реально. Я их потеряла и понюхала. Впереди уже виднелась долина, а за ней горы, но я сама себя тормозила, не веря, что долечу. В это время внешний шум меня вернул в тело.

Andrew

Не помню, когда именно очутился в фазе. Все было очень реалистично. Я очутился в некоем городе, что где-то в Америке. Я захотел и начал летать по городу, было очень весело. Потом оказался во дворе какого-то замка. С помощью мысли изменил дизайн и цвет стен.

Не знаю, как описать следующие действия, но меня начало сильно трясти. Все успокоилось, и я шел по этому двору. Мое тело исчезло, хотя потом я его как-то вернул. С помощью мысли материализовал свою знакомую в бикини, поцеловался с ней. Потерял немного осознанности. Еще оказался там какой-то парень, который дал несколько уроков того, как правильно вести себя в фазе. Я это записывал, но дальше не помню. Проснулся, вроде.

Don_Huan

В сюжете сна я шел по вагону электрички, когда встретился взглядом с сидящим у окна собственным дедом, к тому времени давно почившим. Я отметил его прямой взгляд и то, что он заметно посвежел и поправился. Этот момент и привёл к осознанию, что я сплю. Тут же меня словно прессом придавило к полу вагона, я начал применять тактильный метод углубления - тереть руки, лицо, голову. На помощь зачем-то пришел прохожий, начал тереть мне голову. Внимание на него я решил не обращать, и он ушел.

Несколько углубившись, я смог на четвереньках доползти к выходу из вагона. Дополз до клумбы, где начал ощупывать и осматривать всё, что попадалось под руку. Светило солнце, было свежо, как после дождя весной. Достаточно углубившись, я смог встать и осмотреться.

Передо мной находился завод с невысокими корпусами. Подойдя к воротам помещения, я решил попробовать их на прочность. Ясно ощутил боль в руке, хоть и не ожидал этого. Пройти сквозь них не получилось, по ощущениям, железо было абсолютно реальным. Тогда через дверь зашел внутрь, слева от меня находился открытый кабинет, в котором за письменным столом сидел мужчина. Руководствуясь планом действия, я спросил у него: «А где тут у вас бабы?». Ухмыльнувшись, мужик махнул рукой, указывая направление, и пояснил: «Прямо и налево». Бодро

зашагав по коридору, я, на радостях, забыл про всякое удержание, за что и поплатился фолом.

Открыл глаза я абсолютно выпавшийся, хоть и было очень рано, а так как я сова, для меня это очень необычно. Впечатлений хватило на целый день.

Artur

Осознал себя на какой-то торговой базе. Вокруг меня лежали бетонные плиты и строительные блоки. Недалеко от меня въезжали и выезжали грузовики. В начале подумал, что это просто стройплощадка, но засомневался из-за наличия подъездных железнодорожных путей и разгрузочной площадки. Вполне осознанно я взмыл вверх и обнаружил, что мои ноги обхватил какой-то парень. Я спросил его имя. Он ответил, что у него нет имени, и сейчас он находится вместе со мной по той причине, что должен охранять меня. Я про себя подумал, что это может быть мой ангел-хранитель. Я ему сказал: «Можно я Тебя буду называть Игорь?». Не знаю причем тут Игорь, но он согласился. Не стал на этом заострять внимание и продолжил путешествие вместе с ним. Увидев на земле кучку людей, я спустился вниз. И тут мне в голову пришла мысль: «А не встретиться ли мне с мудрецом?». Тут ко мне подошла женщина и что-то предложила купить. Я отказался и сказал, что мне нужен мудрец. Она попросила меня подождать на этом месте. Не знаю, сколько бы мы еще простояли, если бы ни Игорек, который мне предложил продолжить путешествие. Я полетел дальше.

Путешествуя снова по этой торговой базе, я услышал красивую песню в исполнении мужчины. Песня слышалась из громкоговорителей, установленных на улице. Остановившись в полете, я решил взмыть вверх. Закрыв глаза, я с большой скоростью поднялся за пределы атмосферы. В ушах слышался негромкий рев. Когда рев и движение прекратились, я открыл глаза и увидел перед собой множество звезд. Они находились передо мной примерно в 2 километрах. Мне не было тут интересно, и я нырнул вниз, предварительно закрыв глаза. После того как все прекратилось, я очутился на той же торговой базе. Затем все вокруг стало расплывчатым, и я открыл глаза.

Victoria83

Мне приснился яркий сон, после которого я проснулась, но во сне. Лежу на кровати, муж меня почему-то начинает душить, и я кричу во весь голос от страха, пытаюсь освободиться. И тут я вдруг понимаю, что это сон и неплохо бы попробовать разделить с телом. И в этот момент я скатываюсь с кровати и оказываюсь на полу. Вспомнила, что нужно на руки посмотреть, после чего зрение началось появляться, и я увидела руки. Но вначале они были детские, а потом стали уже моими. Я начала ковер щупать и решила ползти в другую комнату. На моё удивление, тело было очень легким, и ползти было очень весело и легко.

Я оказалась в другой комнате. Встала и снова начала щупать вещи, стену. И тут я словила себя на мысли, что всё вокруг очень хорошо освещено солнцем. Предметы очень чёткие, и видны малейшие детали. Было как-то радостно и легко на душе. Я подошла к окну, открыла его и увидела, что на улице снег, хотя в реальности начало сентября. Я не рискнула прыгнуть и решила выйти через двери. Когда вышла, на моё удивление, оказалась на коридоре общежития моего детства.

Я шла по длинному коридору, щупала стены. В конце увидела двух девушек, сидящих на подоконнике. Они курили и беседовали между собой. Решила к ним подойти. Я им сказала: "Это всё не по-настоящему, я в фазе! Вас нет! Вы - это плод моего подсознания!". Одна из девушек на это очень разозлилась и мне в глаза стала светить фонариком, говоря: "Ты что, под наркотиками? Какая фаза! Что ты чушь несёшь!". Я стала оправдываться, что я вообще за здоровый образ жизни, что не курю и не пью, а вы меня обвиняете. Видимо где-то я стала терять контроль, и сознание стало гаснуть. Эти девушки ещё больше разозлились и стали на меня наступать. Я начала от них убегать, а они меня преследовать. Я стучала в двери к людям, чтобы от них спрятаться, бежала по лестнице и потеряла реальность. И, когда страх стал большим, - я проснулась.

Igtagr

Разбудил сосед, куда-то уходивший. Мы тогда, вместе отдыхали на море. Как только он ушел, я попробовал визуализировать что-то и выйти, но ничего не получалось, тогда я

повернулся на правый бок и заснул. Поняв, что сам управляю сном, я осознал себя. Почему-то захотел оказаться на работе. Я шел по коридору, а навстречу шли мои коллеги и мне улыбались. Я сам конструировал свой сон.

Вдруг неожиданно оказался на кровати в комнате. Я просто лежал, смотря на белый потолок. Тут услышал шорох со стороны, где спал мой друг. Как будто кто-то перебирал листья бумаги или перелистывал журнал. Я немного смутился, ведь он же уже ушел, и начал приподниматься и медленно поворачивать голову в его сторону. Испугался, увидев там какой-то черный силуэт, и меня швырнуло в тело.

Я открыл глаза. Память полностью отсутствовала. Я не знал своего имени и названия предметов. Кажется, даже не мог разговаривать. Просто лежал и смотрел на лампу в потолке. Но постепенно, в течение некоторого времени, воспоминания начали возвращаться. Ощущение было непередаваемое.

S.Evgeny

Видел обычный сон: я в пассажирском поезде, убегаю от очень больших разноцветных пауков. Перебегал из вагона в вагон, и в итоге оказался в тупике. Стою спиной к стене, смотрю, как на меня надвигаются эти пауки, страха особо не было. И вдруг у меня промелькнула мысль, что этого не может быть, это сон. Мое внимание сразу переключилось с пауков, я выпрыгнул в окно, разбив его. Дальше я просто побежал. Начал прыгать по машинам, причем довольно высоко, и с каждым прыжком все выше и выше. Лететь почему-то не получалось, но мои прыжки стали очень затяжными, до облаков. Ощущения были незабываемые. В итоге я оказался в Геленджике.

Во сне я слышал, как на кухне мама гремит посудой, слышал голоса, и мне было очень обидно, что от этого я сейчас очнусь, так и произошло. Очнувшись и встав с кровати, я почувствовал усталость в ногах, как будто на самом деле прыгал, а на кухне мама готовила завтрак, гремела посудой, и смотрела телевизор.

Контакты с живыми объектами



In3t

Мне снился сон, в котором я спешил домой. Подходя к дому, я осознал, что это сон, и лёг на землю, пытаюсь выкатиться из тела. При разделении я выкатился в стену дома, и мне пришлось выбраться из неё как из трясины. Ощущение отделения было очень чётким.

Вдруг появился человек, который помог мне выбраться. Мы познакомились, и он рассказал подробности мира, в который я попал. Я был заворожен красотой этого мира, поэтому пропустил рассказ моего собеседника мимо ушей. В конце концов, я заволновался о теле, и решил вернуться обратно. Возвращение было сравнимо с кошмаром - различные голоса, звуки, странные ощущения. Казалось, время остановилось.

Проснувшись, я был настолько рад случившемуся, что не мог заснуть всю ночь.

Serj_jr

Никаких техник я не использовал, просто очень хотел пережить состояние. Момент осознания во сне был настолько неожиданным, что я замер в комнате и не понимал, что делать. Все техники углубления разом вылетели из головы.

Я присел на кровать и увидел старика, у которого я спросил, астрал ли это, и получил утвердительный ответ. Мы проговорили еще минут пять, после чего случился фол. Но самым поразительным для меня был тот факт, что, уснув сильно пьяным, в ОС моё сознание было абсолютно трезвым, а обстановка стабильной.

Roland

Случилось это непреднамеренно, на выходе из длительного запоя, в не самый легкий период моей жизни. Было настолько страшно, что чуть не сошел с ума. Попав в фазу, я оказался среди гнилых трупов и каких-то монстров, которые учили меня жить. Тело не слушалось меня, поэтому я не мог двигаться и уйти оттуда, пока они сами меня не отпустили. К тому времени я уже немного знал о ВТО, поэтому понял, что со мной происходит. Я немного успокоился и стал общаться с ними. Постепенно страх стал проходить. Я проснулся.

Lessar

Осознал себя во сне в пустом спортзале. Ясность ума - полная. Сразу решил углубиться и посмотрел на руки. Они были такими же, как всегда. Далее решил углубиться падением вниз головой. Подпрыгнул и полетел, но ударился о пол. Понял, что это стереотипы, ведь пол можно пролететь. Снова посмотрел на руки, теперь они странно дёргались. Похоже на помехи у телевизора. Понял, что состояние нестабильно, и решил что-нибудь поскорее сделать. Решил встретить известную киноактрису. Искал ее за углами и в комнатах, но бесполезно.

Чтобы не случился фол, решил бегать кругами. Из ниоткуда появилась незнакомая женщина. Я остановился, подошёл поближе. И вдруг она сорвалась и намертво вцепилась зубами мне в руку. Я испугался, прыгнул изо всех сил вверх. Пролетел сквозь

потолок и приземлился на крыше, но она не отпускала. Я успокоился, стукнул ей по голове и твёрдым голосом приказал отпустить! Она растворилась и исчезла. Оглядевшись вокруг, увидел бесконечную белую пустыню и уснул.

DRUG

Я проснулся утром от шума проезжающих за окном машин. Но проснулся не до конца и все еще видел сны. Оказавшись, в картинке сна, внутри старинного замка, и услышав, как за его стеной проезжают машины, сразу сообразил, где я и что со мной. Я стал с любопытством гулять по замку и осматривать всё в округ. Попав в тёмный коридор, ко мне на встречу вышли двое. Они были одеты в монашеские рясы с капюшонами, закрывавшими лица. Один из них мне сказал: "Хорошо, что ты пришёл! Генерал очень хотел тебя видеть". Я протянул к нему руку и приподнял капюшон, но лица там не оказалось, просто пустота. Страх абсолютно не было, так как я знал, что это ОС.

Spleen

Урок английского языка. Стою перед доской. Начинаю что-то писать - и бац! Как легкая вспышка в голове - на секунду появилось осознание, что это сон. Я тут же отстраняюсь от сюжета, начинаю сильно теперь руки, смотрю на них, всем существом цепляясь за это секундное осознание. Передо мной дверь, в аудитории сидят студенты и преподаватель и с удивлением смотрят на меня. У меня в голове: "Как же я уйду, ведь на паре сижу!" - не было осознанности 100%. Но реалистичность 100% - я действительно был полностью уверен, в том, что сижу на занятиях. Перевожу взгляд на руки, тру их дальше, не даю сну снова продолжить сюжет.

Потом понимаю: "Уйду, а пусть они сидят, я в фазе - что хочу, то и делаю!". И стремительно выхожу в коридор, продолжая все время тереть руки и поглядывать на них. Постепенно все становится четче и ярче. Иду по коридору, захожу в первую попавшуюся аудиторию, а там сидят одни девушки. Цепляю одну, шлепаю по попе, начинаю уводить в угол аудитории со своими "корыстными целями"... Тут - бац, видимо забыл про руки, и тут же очнулся в кровати.

Не заснул, что интересно, а наоборот! Не двигаюсь, открываю глаза - радость и волнение дикое. Пытаюсь сделать "напряжение мозга", как-то отделиться не получается. Я же только что был в фазе, ну почему не получается? Глаза, дурак, открыл. Ну, думаю, хрен с ним, придется спать... Только засыпаю, буквально через 2-3 секунды прихожу в сознание снова в той же аудитории у той же доски и в том же окружении.

Теперь уже, не колеблясь ни секунды, начинаю тереть руки и нагло выхожу из аудитории. В коридоре буквально прыгаю от радости и громко кричу: "Урааа, наконец-то!". Захожу в 3-ю аудиторию - сидят девушки, спиной ко мне почему-то. Говорю: "Повернитесь!". Все оборачиваются и одна другой краше. Выбираю самую-самую и топаю с ней туда, "где потише". Тут снова выброс в тело на кровать...

Евгений846

Мне снился сон. Я находился в круглой комнате. Вдруг в комнату кто-то вошел, и я осознал себя. Обстановка вокруг была очень реалистичной. Я схватился за стол для удержания состояния, а затем задал один интересующий меня вопрос у вошедшего человека. Он сказал мне ответ, который я запомнил, хотя в нем не было смысла. Потом в картине сна возник какой-то кошмар, и я пытался проснуться привычным для меня способом, но, упав с кровати, понял, что это еще продолжение фазы. Мне нужен был ответ, и я принялся разыскивать человека, которого касался интересующий меня вопрос. После чего я задал его человеку, однако ответ не запомнил. Потом осознание пропало или ухудшилось, и я проснулся.

Кошара

Сон, который предшествовал осознанию, я полностью не помню. Помню, что играл с друзьями из двора, некоторых знал, но большинство не были моими реальными друзьями из жизни, однако во сне я их воспринимал, как хороших друзей. В какой-то момент мы перестали прыгать и бегать, и встали в круг. Ко мне обратился самый высокий мальчик со светлыми волосами.

– Ты знаешь, что ты спишь?

– Как это сплю? – удивился я.

– Ты посмотри по сторонам, ты сейчас видишь сон. Ты сейчас во сне.

Я посмотрел на ребят. Они смотрели на меня, говорить перестали. Я повернулся назад, это был мой пятиэтажный дом. Было солнечное лето. Я двинулся к дому, посмотрел на окна, на стену дома. Что-то еще во мне не верило, что это сон. Я начал рассматривать траву около дома, и тут меня охватило некое странное ощущение, от которого я и проснулся. В голове была смесь страха, эйфории и непонимания.

Астральная Ведьма

Мне снилось, что я нахожусь в классе школы, в которой когда-то училась. В классе со мной был еще какой-то подросток. Когда я поняла, что это сон, сразу взглянула на свои руки, чтобы углубить фазу. Руки сначала были нечеткие, я потерла ладони друг о друга, и все пространство вокруг стало реалистичнее. Затем обнаружила, что я в классе уже одна. Хотела, чтобы в классе возник мой муж. Решила применить технику нахождения объекта "за углом". Но результатов это не принесло. Дверь в класс открылась, и в помещение зашел поп в рясе. Он стал идти в мою сторону, и я почувствовала, что приближается фол. Все вокруг стало тускнеть, и я ощутила плавный переход в бодрствование.

Neguin

Осознал себя во сне. Если вкратце, иду на работу, все как обычно, а там много людей и все такие нарядные. Среди них девушка в свадебном платье, хотя это автобаза. Тут я понимаю, что это сон. Все вокруг настолько реально, что я до конца не верю. Помню, была мысль подойти к человеку и спросить, не сон ли это, но тут же подумал, если вокруг реальность, то каким дураком я буду выглядеть? Вспомнил, что надо найти что-то необычное. Немного прошел и тут заметил, что над всей площадью автобазы висит огромная пирамида. Но я вижу только ее днище. Под ней вверху летают птички, из-за высоких деревьев по бокам бьет солнечный свет. Увидев это, четко осознал себя. Я впервые в жизни почувствовал настоящую свободу. Но тут я понял, что в фазе должны быть девушки. Увидел открытую дверь и четко понял, что мне туда. За дверью нашел свою подругу детства, которая давно

уехала. Она была взрослой и просто неестественно красивой, какой я ее хочу видеть. На этом сон растаял.

Petmaster

Уснул и осознал себя во сне. Как только я понял, что сплю, сразу решил выкатиться из тела. С первого раза не получилось, я повернулся на 90 градусов и наткнулся на стену. Я вспомнил, что нужно действовать "во что бы то ни стало" и с третьей попытки выкатился из тела и попал в какой-то полуподвал.

Передо мной стояла пожилая женщина, она молча развернулась и вышла из комнаты, закрыв за собой дверь. Я, нисколько не сомневаясь, пролетел сквозь закрытую дверь и попал в коммунальную квартиру. Там было несколько человек. Одна женщина заговорила со мной, она спросила, что я делаю в мире мертвых? Я ответил, что зашел ненадолго, и вышел на улицу. Там стояла большая группа людей, они что-то обсуждали. Я спросил одну женщину, что здесь происходит? Она ответила, что мне не зачем знать дела мертвых. Я спросил, давно ли она тут? Она ответила, что с 2008 года. Потом я услышал нежный женский голос, который шептал надо мной: "Тебе пора". Я попробовал взлететь и завис в метре от земли.

Из толпы вышел мужчина и сказал, что без специального амулета у меня ничего не получится, и надел мне на большой палец правой руки мое же обручальное кольцо. После этого я стал вращаться. Все вокруг потемнело, и я очнулся у себя в постели. Нашупав кольцо на большом пальце, понял, что все случилось по-настоящему. Встал с кровати и увидел, что в комнате жуткий бардак, начал прибираться и... проснулся. Естественно, обручальное кольцо было на безымянном пальце, как и положено.

Oj

В одном из снов мне приснилась моя родная школа. Я шел по широким лестничным проходам, и мне очень не хотелось учиться. Поднявшись по лестнице, я с удивлением обнаружил, что весь этаж занимает не коридор с дверями в учебные классы, а огромный магазин. Первая мысль, которая меня осенила, что это сон, и мне не надо учиться. Обрадовавшись, я стал звать во сне своего друга, и он появился. Его вел под руку отец, а выражение

лица моего друга явственно говорило, что он идет к директору. Я остановил его и, не обращая внимания на его отца, стал горячо объяснять другу, что мы спим, и нам снится сон. Друг не отреагировал на меня и с тем же выражением лица выслушивал мою возбуждённую речь. Когда я замолчал, до меня дошло, что мой друг мне просто снится. Я сразу оставил его и переключил своё внимание на магазин, прилавки которого ломились от обилия интересных вещей. Но вскоре сновидение захлестнуло меня, и я потерял контроль над осознанием.

Майкл

Утром перед пробуждением я оказался в просторном голубом небе, осознавая себя полностью. Время и пространство исчезло. Обратил внимание, что где-то в 1-2 километра подо мной находится океан, немного впереди остров. На острове стоят бывшие каменные постройки, напоминающие дворцы.

Находясь пока еще в полном замешательстве и не зная, что делать, вдруг увидел, что ко мне приближаются две фигуры. То есть свободно перемещаются в пространстве. Находились они где-то на расстоянии 1 километра, но видел их четко, и самое главное, что потрясло, я их понимал. Они испытывали ко мне чувство интереса, смешанное с удивлением. Одеты они были в белые одежды, напоминающие свободные платья или длинные туники. Эти два существа мыслили как люди, и я четко различал, что один из них женщина, а другой мужчина.

Имея намерение познакомиться со мной, они отправились в мою сторону. И тут я испугался. Не знаю почему, но страх охватил меня с такой силой, что все померкло в глазах, все стало бледнеть и меркнуть. Последнее, что я уловил, как женщина сказала мужчине с сожалением: "Он испугался". Затем я проснулся.

Infinity of Mind

Я вышел в фазу через осознание во сне. Оказался на улице, рядом был многоэтажный дом. Вверху летали голуби. Один из них, белый, летал на уровне тринадцатого этажа. Я начал взлетать, как будто меня тасило вверх на парашюте, не очень быстро. Тут падаю и приземляюсь на асфальт руками вниз. Почувствовав приближающийся фол, начал все ощупывать.

Углубившись, встал и оказался в каком-то дворике. Увидев ближайшее дерево, делаю от него сальто, как в фильме «Матрица». Мимо проходит девчонка. Я ей крикнул: «Оцени!», - и сделал сальто еще раз, уже от стены ближайшего дома. Приземлился немного далеко, но она жестом показала, что отлично. Затем я вновь углубился, потеряв руки, и стал пробовать полетать еще немного. Получалось скачками. Тут из арки появился другой прохожий, и я ему тоже продемонстрировал умение на еще одном дереве.

Был вечер, поздний закат. Пройдя немного вдоль подъездов, увидел, что стоит Хрущев и еще один политик. Подойдя к нему, спросил: «Будет ли в ближайшее время третья мировая война?». Путем небольшого обсуждения выясняю у него, что, скорее всего, ее просто так не будет. Он сказал, что перед ней должна последовать какая-то революция, и сильное лицо должно прийти к власти. Тут у меня закончился заготовленный план действий, и, начав чувствовать приближающийся фол, я вернулся.

Ainger.ru

Снилось, что я сидел за компьютерным столом, но на мониторе ничего не мог разглядеть, было все размыто. Я понимал, что такого не может быть, и в этот момент осознал, что сплю. Мгновенно началась дрожь в теле. Я уже знал, что это вибрации и нужно как-то выходить из тела. Начал пытаться хоть что-то делать для этого и вдруг, даже сам не понял как, оказался посреди комнаты. Начал прыгать от радости, ведь это у меня получилось. Я видел свою комнату, полностью все осознавал. Я понимал, что это не физический мир и от этого был эмоционально потрясен. Чувствовал какую-то легкость в движениях, воздушность. Я, ничего не боясь, пошел в другую комнату, почему-то зная, что там мама, хотел поделиться с ней этим событием. Она вышла мне на встречу, и мы пошли с ней в другую комнату.

Мама села на кресло, я начал доказывать ей, что это все не настоящее, и мы во сне. Попытался взлететь к потолку, и у меня получилось, но мама даже не удивилась. Пришла сестра и попросила зачем-то меня пополнить - в жизни я худенький. Ну, я сколько ни пытался, так и не вышло. Я уже обладал кое-какой информацией об этом феномене и понимал, что что-то нужно

делать. Мама предложила заняться самолечением, и я вспомнил, что можно найти любую таблетку и принять. Мы пошли на кухню, и я начал искать таблетки по всем ящикам, но не нашел. Тогда я поводил круговым движениям рукой над столом, и проявились две капсулы. Я очень удивился, что у меня это получилось. Мы взяли с мамой и приняли их. Ну, а дальше я, видимо, потерял осознанность и просто уснул.

Эксперименты с пространством



LodeRunner

Я вышел в фазу через осознание во сне. Очутившись на кровати, я почувствовал вибрации. Это были реальные волны, пронзающие все тело. Я чувствовал, как проваливаюсь сквозь кровать. Прекрасно осознавая ситуацию, я понимал, что это разделение. Провалился в полную темноту. Но потом снова ощутил себя на кровати и стал повторно вызывать состояние вибраций. Разделился и оказался на кухне, паря над полом в горизонтальном положении. В голову пришла мысль взлететь вверх как самолет, но тут обстановка изменилась, и я оказался на даче. Плавая в воздухе, я решил сделать сальто назад и упасть плавно в воду.

Прошли вибрации и гул в голове. Картина стала гораздо четче. Я подумал о том, что давно хотел в астрале попробовать поездить на машине в ралли. Увидев свою бывшую машину, я сел и завел ее. Езда была какой-то нереальной. Звук в салоне был, как

будто я ехал на велосипеде. Я ехал по незнакомому мне городу. Окружающая меня местность была очень красивой. Тут я подумал, что на первый раз хватит, и пора выходить. Стал думать о теле, при этом появилось странное чувство, что я вернулся, а на самом деле нет.

Я очутился в каком-то магазинчике. Никакого страха и паники не испытал, только легкое беспокойство промелькнуло. Выйдя на улицу, я увидел проходящую мимо девушку. Недолго думая, я подошел и обнял ее, на что она тут же попросила меня убрать руку. Я подумал о том, что в фазе можно все моделировать самому, и тут же девушка стала приветливой. Почти сразу всё помутнело, и я оказался дома. Лежа на кровати, осознавал, что пришел в реальность, голова была ватная.

Oblivion

Осознала себя во сне, смотрела на свои руки и не знала, что дальше делать. Сознание помутнело, и я почувствовала себя в теле. Вдруг ощутила, словно кто-то потянул за ноги и выбросил из тела. Было обилие света, ощущение свободы и счастья, как будто избавился от чего-то ненужного. Ног не было, но они были и не нужны. Я подумала, что нужно срочно что-то принести из другой комнаты, как факт, подтверждающий то, что я была в астрале.

Я полетела в другую комнату через дверной проем, схватила какую-то сумку и перенесла ее. На утро, естественно, сумка оказалась на прежнем месте. Потом пошло какое-то наложение образов. Новая кровать и комната существовали одновременно со старой кроватью и старой комнатой. Все перемешалось, и я поспешила вернуться в тело. Увидела свое тело и расстроилась. Мне стало жалко себя, и я попыталась присоединиться к телу, но не тут то было. Никак не могла влететь и закрепиться в нем. Даже испугалась немного. В итоге кое-как влетела.

Andy

Первый раз, осознав себя во сне, я увидел стену кирпичной комнаты, хотя в реальности она отштукатуренная. Попробовал просунуть руку через стену, она прошла до ладони и

застряла, ощущение при этом было очень неприятное. Немного пройдясь по комнате, я вышел из фазы.

Jesska

Во сне видел себя в какой-то комнате, но вокруг было все в черно-белом свете, как в темноте бывает. Осознался и сразу же был охвачен бурным потоком эмоций.

Решил что-нибудь сделать. Первое, что пришло в голову - вызвать молнии из рук. Вызвал, разбил ими окно, подлетел к нему, нырнул наружу, а дальше фол – проснулся

Северный ветер

После осознания, что идет сон, меня выкинуло в фол. Вспомнила техники и стала напрягать мозг. Появился шум и вибрации, ощущение шум стал нарастать и заполнил все вокруг. Было похоже на рев самолета! Меня стало трясти, и я осознала, что смотрю в потолок и глаза открыты. Понимая, что пошли образы, я стала выкатываться. Извиваясь, скатилась на пол, зрение было четким. Встала, начала углубляться ощупыванием, терла руки. Тело ощущалось скрюченным. Выкинуло в фол, и я выкатилась снова, углубилась. Квартира показалась нормальной, но уже после возвращения я поняла, что обстановка была другой. На столе оставила метку, чтоб проснуться и проверить, была ли я здесь. Снова фол.

Выкатилась, углубилась. Вспомнила, что хотела поспрашивать Хранителя про нужные мне вещи. Появился мужчина, поговорили с ним о чем-то, но бестолково. Я коснулась его, он ощущался как реальный. Ушла в другую комнату и стала звать Хранителя, жаль снова неудачно. Решила прыгнуть из окна, полетать, но не решилась, так как вспомнила, что окно высоко и начинающим не рекомендуют такие опыты. Снова фол.

Вижу картинку перед глазами, выкатилась. Зрение было плохим, помогло углубление. Ощущалась усталость оттого, что надоело выкатываться. Снова встретила того же мужчину. Погуляла и пообщалась с ним. После фолы повторных выходов не получилось.

Arti15

Однажды я получил осознание во сне. У меня была мысль, что я могу все, ведь это мой сон. И я решил прокатиться на машине отца. И, в это же мгновение, я оказался стоящим рядом в ней, рассмотрел ее детали. Все было довольно реально. Потом нажал на газ и довольно быстро поехал. Я даже испугался, вдруг это не сон, ведь все было очень реально, но затем потерял осознанность.

Legna

Приходит осознание, что сплю. Возникает вопрос, как же мне проснуться? Вспоминаю, что для пробуждения надо умереть. Но как? Можно прыгнуть в окно, но окон нет. Да и не знаю, на каком я этаже. Тогда меня мог бы кто-нибудь убить. Так нет никого. Думаю, что если я сплю, мне всё пространство вокруг подвластно! Значит, могу пройти сквозь стену. Сначала рукой пробую пройти стену насквозь. Знал, что если буду делать неуверенно, то не получится. Но и боялся, что если буду делать резко, то вдруг пальцы поломаю? Настроился, подготовился. Получилось! Значит, могу и целиком сквозь нее пролезть. Залез по пояс, застрял. Испугался, что задохнусь в стене. Но, немного подумав, что это всё-таки фаза, успокоился и пролез полностью. После этого проснулся.

Kiba

Первый раз осознал себя во сне в квартире родителей. Закрепил состояние, поползав по ковру. Прорисовка ворсинок и пыли на ковре поражала. Решил погулять и выпрыгнул в окно прямо через стекло. Разговаривал с девочкой лет 12, она сказала, что уже лет пять так гуляет во сне. Просовывал руку в ствол дерева, очень интересные ощущения были. Как мне показалось, ОС длился около 3 минут, причем я сам стал пытаться проснуться, вернувшись так же через окно в квартиру на 2-й этаж.

Попробовал удариться головой о пол, но было не больно. Тогда я прыгнул головой вниз, но, уткнувшись в пол, так и завис в перевернутом положении ногами вверх. Было даже смешно, затем я вроде бы проснулся. Открываю глаза, лежу на полу, на животе в той же комнате. Понимаю, что я еще не проснулся. Начинаю вставать, и тут меня втягивает уже в реальное тело. Открываю

глаза, вокруг темно. Лежу на спине в своей кровати, рядом жена и дочка.

Krivoleg

В какой-то момент сна, я очутился на лестнице в каком-то подъезде и начал быстро по ней спускаться. В момент спуска я мысленно задал себе вопрос: «Не в фазе ли я?». Тут же сознание начало проясняться, и очертания лестничного пролета, перил, самих ступеней значительно улучшилось. Я понял, что нахожусь в фазе. Тут же вспомнил про углубление фазы и начал ощупывать стены и перила. Ощущения были реальны. Одна рука скользила по окрашенной глянцево-синей стенке, а другая по кривым перилам. Перила были сделаны из не цельных досок, и я мог ощущать даже щель в месте стыка.

Затем я поменял метод углубления, начав тереть ладони друг о друга и дуть на них. Я ясно ощущал своё тёплое дыхание и ощущения, вызванные соприкосновением рук. Чувствовал каждый изгиб фаланги. Одновременно с последним углублением я вспомнил о плане, одним из пунктов которого было общение с девушкой, которую я давно не видел. Я остановился на каком-то этаже, причём, пока я спускался, прошел где-то этажа 3, но не было ни одного выхода в жилой коридор или ещё куда-нибудь. Зайдя на этаж, я увидел обшарпанный коридор с не менее обшарпанными дверями. Коридор был неширокий, как и в большинстве домов с малосемейными квартирами, так что я мог раздвинуть руки и скользить ими по стенам, тем самым не прекращая углубляться, или просто удерживаться. Я подошел к одной из дверей и стал в неё всматриваться. Обычная дверь с кожаной обшивкой, виднелись металлические вставки. Я видел много таких дверей в реальности.

Затем я решил посмотреть на свои руки. Всё как описывали, виднелись все чёточки, как в реальности. Тем самым фаза углубилась и я, как и многие в моем положении, почувствовал себя в другом мире. Затем я начал выкрикивать имя желаемого персонажа. И тут дверь, которая находилась чуть дальше по коридору, открылась, и я, было, решил, что всё удалось, но оттуда вышел мужчина лет 40, совсем мне не знакомый. Причём не совсем довольный. Спросил, чего я ору. Я сказал, что ищу девушку, и не

знает ли он, где она живёт. Он махнул рукой в конец коридора и сказал: «Квартира слева, кончай орать». Он вышел из коридора и пошёл в противоположном направлении. Я успел заглянуть к нему в квартиру. Там находилась не маленькая комната, где-то 5*5 метров, что было крайне необычно. В квартире было довольно грязно, и много беспорядочно разбросанных вещей.

Межкомнатные двери в квартире вообще отсутствовали. Затем я пошёл в сторону заветной двери. Дойдя до указанного места, я обнаружил, что там две квартиры, и я не знал какую выбрать. Я обернулся, чтобы уточнить у мужчины какая именно дверь, но он был уже далеко. Я открыл первую. Там была такая же комната, как и в предыдущей квартире. Такой же бардак, хаос и грязь. В ней находилось четыре человека, которые, с удивлением, смотрели на меня. Я не стал у них ничего спрашивать, да и они мне ничего не сказали. Решил попытать удачу за другой «заветной» дверью.

Открыв дверь и войдя в коридор, я увидел в нём милиционера. По форме, в фуражке, с кобурой на поясе. На карманном отвороте была ясно видна надпись «Милиция». Я спросил, где живет интересующий меня человек. Он ответил, что не знает такого, мол, он тут не проживает. Мне стало смешно: где, мол, тут, в фазе? С таким приподнятым настроением я поблагодарил его сказав: «Спасибо, товарищ милиционер». На что он: «Нет, нет» – и сделав говорящую гримасу – «Вводи поправку». Я исправился: «Спасибо, товарищ полицейский». Хотя в голове мелькнуло: «Какой ты товарищ, если ты полицейский». Мы посмеялись, и он пожал мне руку. Отмечу, что в момент общения с «полицейским» я его хорошо разглядел. Одет, как большинство сотрудников МВД. Лет ему было где-то 45-50. Погоны чистые. После этого он зашёл в квартиру, откуда я недавно вышел. Я опять остался в коридоре. Но всё же, несмотря на слова собеседника, я проверил другую квартиру, в которой никого не оказалось.

Снова выйдя в коридор, я решил приступить ко второй части своего плана. А именно, найти своего друга и спросить у него девичью фамилию его матери. Идя обратно по коридору, я уже начал выкрикивать его имя: «Санёк, Саня». И тут я подумал, что может выйти другой «Санёк, Саня», причём я представил другого. Он тут же вышел из одной двери квартиры и направился ко мне.

Тут я смекнул, и повторно прокричал имя, предварительно подумав о нужном Сашке. Он тут же вышел из какой-то двери со словами: «Слышу я. Услышал».

Первого Сашу я проигнорировал. Хотя первоначально я был уверен, что он сейчас начнёт приставать с вопросами, или ещё с чем-нибудь. Но как только появился запланированный Санёк, «не нужный» потерял ко мне интерес. Я по-дружески стукнул «нужного» Санька по плечу и сказал: «Сань, тут такое дело, какая девичья фамилия у твоей мамки?». На что он начал, с полным пониманием дела в глазах и не самым низким коэффициентом интеллекта на лице, нести какую-то чушь. Его манера говорить была полностью осмысленной, но в словах смысла не было. Как будто он под каким-нибудь наркотиком. Я вспомнил о возможной неадекватности опрашиваемого. Поставив его к стене, начал говорить ему, чтобы он очнулся, дёргать за плечи, просить перезагрузиться. Потом произошёл фол.

Roma6ka

Мне приснился сон. Я шла по коридору и, проходя мимо скамьи, на которой сидело несколько подростков, одна девчонка подставила мне подножку. Это меня ужасно разозлило. И тут ко мне пришло осознание, что это сон. Я сразу же взлетела к потолку, и, пролетев в дверь какой-то комнаты, начала ощупывать стены и пол. Я была поражена тем, насколько реалистичны были эти ощущения. Между тем, я заметила, что люди в комнате смотрят на меня. Я подошла к ним и стала ощупывать их. Но они оказались какими-то нереальными, и мои руки проходили сквозь них. Тут я начала просыпаться. Я вертелась, но все равно проснулась. Я была очень счастлива.

Злыдень

Сначала был обычный сон. Но тут как будто резко включился какой-то механизм и я - pppраз - и все понимаю и осознаю. Ранее мне казалось, что у меня были осознанные сны, но понимаю, что только теперь у меня был настоящий сон с осознанием. Все такое четкое, яркое. Хотя, конечно, и не так, как в реальности, но очень близко к ней. Я даже удивился. Вижу яркий свет. Понимаю, что стою на лестничной площадке в одних трусах и

мне немного неловко. Я вспоминаю, что надо посмотреть на свои руки. Поднимаю руки и смотрю на них. Они ужасны! Какого-то гниlostно-темно-зеленого цвета, из субстанции напоминающей пластилин, пальцы неестественно удлинены и извиваются словно червяки. Наверное, это должно было бы меня напугать, но меня это, наоборот, привело в восторг.

Я вспомнил, что Карлос Кастанеда тоже увидел свои руки ужасными и постоянно изменяющимися. Таким образом, мне есть с чем сравнить. При виде своих рук я начинаю хихикать, затем произношу: «Это сон!». Мой голос какой-то странный и это вызывает новое веселье. Сначала я смотрю на одну руку, потом на другую, затем вспоминаю, что руки надо использовать, как точку отсчета, и не стоит увлекаться их рассматриванием. Перевожу взгляд на новый объект. Во сне это бельевая веревка, на которой висят разного цвета носки. В реальности такой веревки нет, но меня это в принципе мало волнует, так как сама лестничная площадка мало напоминает реальную. Здесь лестничная площадка сильно похожа на общежитие, полы деревянные. Так что волноваться из-за несоответствия я не стал.

Посмотрев немного на носки, перевожу взгляд обратно на руки. Тут вспоминаю, что надо попробовать взлететь. Пытаюсь взлететь, но ничего не выходит. Немного смущаюсь, но предпринимаю вторую попытку и легко взлетаю в воздух. Спинай вперед вылетаю сквозь окно на улицу, но почему-то не получается пролететь сквозь бельевую веревку. Она натягивается и не пропускает мое тело. Я просто изворачиваюсь и разворачиваюсь лицом ко двору. Двор похож на наш, но есть небольшие соответствия. На нашем дворе не растут деревья прямо посреди площадки, а здесь они есть и довольно высокие. В целом же соответствие довольно сильное.

Я решаю попробовать секс в сновидении, но для этого нужна девушка. На дворе ночь и в пределах видимости никого нет. Летать наугад по квартирам можно долго. А осознание наверняка долго не продержится. Высказываю вслух свое намерение: «Хочу, что бы меня отнесло к красивой девушке». Какая-то сила подхватывает меня и начинает тянуть к дому слева. В какой-то момент я понимаю, что меня тянет не к квартирам, а куда-то в

землю под дом. Пытаюсь сопротивляться, но ничего не получается и я расслабляюсь, отдавшись на волю неведомой силы.

Погружаюсь в землю и продолжаю падать куда-то вниз. Краем ума соображаю, что, наверное, лечу в ад, но меня это почему-то не сильно волнует. Думаю, что в темноте без зрительного ориентира я гораздо быстрее потеряю осознанность. Пробую смотреть на свои руки, без какой-либо надежды на успех и с удивлением обнаруживаю, что вполне могу отследить свои руки. Когда костер прогорает, в нем остаются маленькие головешки, которые слабо – слабо тлеют. Вот такие тлеющие головешки я увидел на месте моих рук. Надо заметить, что осознание я не потерял. Я просто плавно проснулся.

Might

Очнулся в какой-то комнате с большим количеством людей и понял, что сплю. Повернул голову и увидел окно. Мне захотелось полетать, я разбежался и прыгнул. Причем сам момент прохода через окно я не помню. В полете сильно испугался и в следующий миг стоял на парковке. Все машины были очень старые, как будто я оказался в середине прошлого века. Вспомнил, что хотел в фазе покатайся на машине. В реальности я водить не умею. Рядом стоял Фольксваген "Жук", он оказался открытым. Вспомнил про техники углубления, начал щупать руль и осматривать салон, но углубление не получилось. Завел машину и поехал по городу. Не справившись с управлением, заехал в лес. Поехал по какой-то тропинке и угодил в болото. После этого проснулся в реальности и встал.

Revenger

Мне снился сон, и постепенно пришла осознанность. Сразу появились неприятные ощущения в голове, как будто мозг расширяется, и зудящая боль. Я начал во что-то всматриваться и пытался углубиться. Боль прошла. Я был у себя дома. Решил попробовать встретить человека и подумал, что тот, кого я хочу увидеть, стоит в соседней комнате. Вошел в эту комнату, там неподвижно стоял нужный мне человек. Плохо помню, насколько он реалистично выглядел, но когда я до него дотронулся, ощущения были точно такие же, как и в реале. После, я еще раз решил увидеть человека. Выбрал нового, подумал, что он стоит в

соседней комнате, и вошел. Но его там не было, получилось только со второго раза.

Еще я увидел в фазе калькулятор. Вспомнил, что если попробовать на нем что-либо сосчитать, то он будет выдавать бред. И действительно, так и было. После этого решил выйти, проснулся.

Tuborgin

Уснул после принятия изрядной дозы спиртного. Проснулся в 01.00 ночи и интуитивно попытался выкатиться из тела. После этого сразу заснул, и через некоторое время осознал себя стоящим посередине комнаты, полностью трезвым, без каких либо намёков на похмелья. Я обернулся: на кровати было пусто, но я знал, что нахожусь в фазе. Были различия с реальностью, которые я сразу заметил: кровать была застелена, над ней горел светильник, который я не включал, и был включен компьютер, который тоже был выключен, когда я ложился спать. В остальном, моя комната была точно такой же, как в реальности. Не запомнил, в какой одежде я стоял, и была ли она на мне вообще.

Я сел за компьютер и решил попробовать методику считывания информации, введя вопрос в поисковик Яндекс. Набирая текст вопроса, я нажимал совершенно не те кнопки клавиатуры, но когда поднял взгляд на экран, то увидел, что вопрос был написан правильно. Нажал Enter, и Яндекс в полной мере обрадовал меня своими ответами. На вопрос: «Как быстро накачать мышцы?», - Яндекс выдал ролик Ютуба. Не скажу, что, посмотрев его, я узнал что-то новое, но логика в этом видео присутствовала! Основная мысль была достаточно правильной - нужно использовать дополнительный вес в каких-либо упражнениях. Затем я выключил Яндекс, и думал, что же мне делать дальше.

В это время на меня стали наплывать мысли о ходячих мертвецах и ужасных трупах. И я чувствовал, что если и дальше буду об этом думать, то это я и увижу. Я решил вернуться. Подумал о теле, но ничего не изменилось. Закрыв глаза и подумал ещё раз о теле, но все было тщетно. У меня появилась паника. Я лег на кровать, закрыл глаза и думал о теле. Прошло секунды четыре, мои уши заложило, все потемнело, и я ощутил, что лежу на животе. К тому времени в ушах стоял гул, и я не мог пошевелиться. Я начал

расслабляться, потом смог пошевелить одним пальцем, потом рукой. Затем я проснулся, гул в ушах прошел, я почувствовал похмелье

Melodiya

Заснула. Осознала себя во сне в своей квартире. Потрогала дверь одним пальцем: палец прошел сквозь дверь. Попробовала головой и засмеялась: тоже проходит! Что делать дальше? Не знаю! Пойду, схожу к Светке на 2-ой этаж: она на днях закончила ремонт, я еще не все видела. Поднялась, не спеша, 18 ступенек, подошла к двери, потрогала пальцем её. Палец прошел насквозь. Засунула голову, сделала шаг, оказалась у неё в прихожей. Пошла в ванную. Прошла сквозь дверь, ступила на синий кафель, посмотрела направо от меня, у неё в углу там джакузи стоит. Синий кафель и джакузи я видела еще в реальности. Я к ней заходила, когда там рабочие сильно гремели. И тут кот у меня под ухом издал какой-то звук, как чихнул. Я прислушалась и проснулась.

Ромик

Во сне я шёл по мосту в деревне у бабушки, который существует в реальности. Когда я перешёл его, то понял, что он немного видоизменён. Потом как-то спонтанно мне захотелось посмотреть на свои руки. Я посмотрел и понял, что это сон. Эмоции переполняли меня. Увидев железный столб, подумал: «Интересно, что будет, если я ударю по нему кулаком, будет ли боль?». Я попытался это сделать, но не получилось. При движении моего кулака в сторону столба время начало замедляться, как будто я находился в киселе, и в момент соприкосновения кулака со столбом, меня перебросило в другой уже бессознательный сон. Когда я проснулся, то всё прекрасно помнил и понимал.

Denis1798

В один момент во сне я осознал, что сплю. Прекрасно понимая, что всё вокруг происходящее сон, решил делать всё, что захочу. Я решил переместиться в крупный город, но попал в какой-то городской закоулок с заброшенным домом. Там была какая-то молодёжь. Решив не реагировать на неё, пошёл дальше.

Далее провал в сознании, а потом я оказался в деревне, а осознанность увеличилась. Шел по какому-то полю, и мне вдруг вздумалось вызвать дождь. Резко закрыл глаза и представил, что сейчас дождь. Открыв глаза, я увидел позади себя огромную грозовую тучу, которая стремительно ко мне приближалась. Резко побежал и представил, что у меня в руке зонт. К моему удивлению он появился. Далее я побежал искать укрытие, так как дождь стал просто невысказанно сильным. Далее всё стало, как в тумане, а потом я резко проснулся в постели.

Короткие опыты



Ebora

Я ехал в автобусе и задремал. Проснувшись, заметил, что татуировка на моей руке видоизменилась. Я сразу же понял, что все еще нахожусь во сне. Самое интересное, что как только я это осознал, то окружающие меня люди сразу же замолчали. Они все смотрели на меня с широко открытыми глазами и не издавали ни звука. Но состояние продолжалось недолго, и я снова погрузился в обычный сон.

TopSpin

Вижу сон, как я убегаю от какого-то деда. Несмотря на его преклонный возраст, гнался он за мной довольно-таки шустро. Я запрыгиваю на школьный оградительный забор, отталкиваюсь от него ногами и взлетаю, не подпрыгиваю, а именно взлетаю! И в этот момент, ко мне пришло осознание. Дальше я быстро

приземляюсь и смотрю назад. За мной уже никого не гонится. Я остановился и начал углублять состояние. Посмотрел на руки и подумал о своём реальном теле, как вдруг всё начало мутнеть. Тогда я сажусь на дорогу, прямо на асфальт, и начинаю его трогать. Чувствую всё как в реальности. Шероховатость поверхности и теплоту покрытия. Но всё мутнеет и мутнеет дальше, а я закрываю глаза и оказываюсь в реальном мире на своей кровати. Всё продолжалось 15 секунд.

L0stY

Однажды пришел из университета. Лег отдохнуть и во время сна увидел какую-то кошку в квартире. И тут осознал, что это сон, ведь у нас тогда не было домашних животных. Почувствовал двойственность нахождения в картинке сна и себя, лежащего на кровати. После этого меня просто высосало из тела, и я мягко упал на пол. Попытался сменить положение, но не получилось. Начал разглядывать комнату, отметил, что все очень чёткое, и даже рисунок на обоях похож. Но тут внезапно подумал о своем теле, и меня моментально выбросило в реальность. В принципе, ничего особенного, но это подарило массу ощущений и мотивацию заниматься дальше.

Эдуард М

Упал во сне. Понял, что нахожусь в фазе. Стал рассматривать и ощупывать пол. Мелкие крошки песка, плитус. Ищу руки. Нет зрения. Все в полумраке. Надо увидеть руки! Появляются контуры. Просыпаюсь, потому что произошел фол. Надо быстро вернуться. Первое, что пришло на ум, это техника вращения. Подняло за ноги, стало вращать вниз головой, бросило на пол. Стал "шнырять глазами", бросая короткие взгляды. Пару секунд мог помнить о фазе. Потом унесло. Проснулся, как стометровку пробежал.

Андрей Burger

Пришло осознание в процессе сна. Сюжет был про армию. Я просто во сне вспомнил, что уже служил, и подумал, что не обязан подчиняться этому сюжету. Остановился, удивленно озираясь по сторонам. Всё было максимально реалистично и

осознанно. Хотелось похулиганить. Я достал ключи из кармана и начал писать на побеленной стене казармы слово по-английски. Не дописав его до конца, проснулся. Объективно, время пребывания там было около 15-20 секунд, но зато каких секунд!

Bill

Ночью во сне мутно увидел правую руку и вспомнил, что надо посмотреть на руки. Поднял вторую руку и начал их рассматривать. Осознал, что я во сне, испугался и отшатнулся. Отшатнувшись, увидел мужика, который стоит, наклонившись, и тоже рассматривает свои руки. Он поворачивает голову и смотрит на меня. Тут же я вижу, что это я и есть. От ужаса я не просто просыпаюсь, меня выбрасывает из сна. Сердце бешено колотилось.

Alevlaslo

Снился сон, что читаю какой-то текст. Я осознавал, что это сон, но захотелось постараться прочесть. Затем резко усилилась реальность происходящего. Началось реальное чтение, правда кратковременное и уже не помню, о чем. Затем смотрю по сторонам: вижу потолок и комнату. Еще проявляются какие-то небольшие черные искры, и слышу приятные низкочастотные звуковые вибрации. Хочу проснуться, но не могу, тело не слушается, а выкатываться из тела испугался и не решился. Затем всё-таки получилось проснуться.

Asuna

Осознав себя во сне, поняла, что могу делать все, что захочу, но ничего не делала, а лишь ошарашенно осматривалась и вглядывалась, в обои, стол, часы. Затем все постепенно потемнело, и я почувствовала, что уже сплю на животе в кровати, и меня как будто кто-то тянет за спину. Я медленно поднимаюсь, чувствую, ноги и руки прилипли. Неосознанно двинулась в бок, причем все время думала, что я двигаю физическим телом. Уже чувствовала край кровати, и что сейчас упаду. И вот я падаю и зависаю над полом. От таких ощущений я сразу же оказалась в своем теле.

Steven McCartney

Проснувшись в выходной день, засунул в уши наушники и слушал музыку. Внезапно начался сон. Я хожу по незнакомому зданию. Захожу в туалет, а посреди туалета кровать стоит. Открываю входную дверь туалета и внезапно оказываюсь у себя дома. Тут я осознаю, что сплю. Приступил к техникам углубления. Прогулялся до окна, по реалистичности мир не отличался. Музыка, играющая в реальности, совершенно не мешала, а наоборот, звучала как бы в такт сну.

Вспомнив о своей цели, представил, что нужный мне субъект находится прямо за спиной. При этом сел в позу лотоса и закрыл глаза, но тут я проснулся.

Pel`mesh

Проснулась от сильнейших вибраций, которым было трудно сопротивляться. Надо заметить, что я испытывала очень сильный страх, и были мысли прекратить всё, просто открыв глаза. Но я взяла себя в руки. Как только я полностью расслабилась и отпустила все мысли, я поняла, что мой корпус поднимается.

Далее я села на край кровати. Пока садилась, постепенно открывала глаза. Сидя, я видела во всех деталях свою комнату, постель. Смущал почему-то работающий телевизор, который в реальности был выключен. Я сидела и осознавала насколько всё реалистично, что теперь я могу встать, и у меня будут неограниченные возможности. С этой мыслью я рванула с кровати, забыв углубить состояние. Только я встала на ноги, как зрение пропало, мысли стали рассеиваться, и я очнулась в кровати.

Kuzdra

Снился сон, что я встретил знакомых. Начал с ними здороваться. Рука плохо функционировала, как и многие моторные функции в обычных снах. Вдруг один из них сказал фразу: "Ты здороваешься, как будто ты спишь". Меня это тут же активизировало. Я понял, что я нахожусь во сне, поднял руки перед лицом и начал их разглядывать. Картинка вокруг, вся атмосфера становилась всё ярче и чётче. Я испытал ощущения, которых никогда в жизни не испытывал, и вряд ли ещё когда-нибудь испытаю в реальной жизни. После этого случился фол, из-за

непомерного количества эмоций. Весь день эмоции меня не покидали.

Remedy1987

Я осознал что сплю. Сразу стал себя ощупывать и вернулся в тело на кровати, при этом было ощущение отслоения второго тела. Даже не помню, как отделился. Кажется, просто встал с кровати. Я стоял в комнате: было темновато как в сумерках, детализации особой не наблюдал, всё серое. Осознание было довольно чётким. Стоять плохо получалось, ноги подкашивались, и я присел возле кровати. Стал рассматривать тело и тут проснулся.

Asmodey

Через осознание во сне я вышел в фазу. Зрения не было. Руками стал ощупывать себя для углубления фазы. Через секунды две оно появилось. Обнаружил, что нахожусь в той же комнате, где спал, но, судя по обстановке, лет десять назад. В комнате было светло. Я начал ощупывать стену и наслаждаться ощущением реальности происходящего. Тут задумался и взглядом уперся в одной точке на обоях, пространство стало, как бы заворачиваться в воронку.

Затем решил переместиться в Египет. Подумав о том, что переместиться можно, пройдя сквозь стену, с закрытыми глазами, а выйти уже около Сфинкса, начал входить в нее. Это было достаточно тяжело. Войдя целиком, стало нечем дышать. Однако я вспомнил о том, что просто нужно дать себе разрешение дышать и сделал вдох. Но в следующее мгновение провалился в сон.

Вибрации



Сметана

Во сне пришло осознание, и я оказалась сидящей на краю кровати, рукой касаясь своего тела. В голове слышались голоса, и всплывала вся, прочитанная мной, информация о фазе. По телу волной шли сильные вибрации. Они были настолько сильными, что, казалось, это видно со стороны. В ушах с каждой секундой нарастал ужасный шум и голоса. Я решила встать, но это оказалось очень тяжело. Сразу начала кружится голова. Я разволновалась и вернулась.

Santosh

Началось все с обычного сна. Я лежу с девушкой и собираюсь заняться сексом. Но тут в комнату входит какая-то женщина. Она садится на край кровати, и начинает что-то объяснять о том, что я не должен этого делать, и т.д. Я лежу и

слушаю с нарастающим раздражением. Наконец, не выдерживаю и начинаю орать на нее: "Что тебе от меня надо!". И в этот момент я понимаю, что нахожусь во сне. Обстановка сразу изменилась. Я оказался в соседней комнате. Ощущаю вибрацию, шипение. Как будто меня надули, и тело обрело плотность. Я поднес руки к лицу и начал их рассматривать, потом посмотрел вокруг. Увидев монетку на полу, захотел ее поднять, но она почему-то постоянно выпадала из рук, и я бросил эту затею.

Потом я решил пройти по квартире и пошел к двери, но до нее не дошел. Восторг, который постепенно начал меня переполнять, привел к тому, что тело потеряло вес, и я оторвался от пола и взлетел. Но тут я проснулся.

Botan

Безрезультатно пытался уснуть более часа, сознание было достаточно ясное, но не до конца. Потом начал замечать, что появляется некоторая алогичность мыслей, старался ее поддерживать. В один из провалов, ненадолго провалился в осознанный сон, суть которого не очень-то и важна.

В какой-то момент я просто почувствовал вибрации и осознал себя сидящим рядом с неким прибором, механизм которого описать очень сложно. От вибрации, проходящих по телу, меня раскачивало, причем так, что в реальном мире я потерял бы равновесие. Но от этого раскачивания вибрации начали усиливаться. И тут я услышал хорошо поставленный дикторский голос, который требовал от меня предоставления отчета о прошедшем дне. Происходящее сильно взволновало меня и от волнения я оказался в теле.

Beverly_rogan

Бодствовала часов до 4-х утра и, совсем измученная, легла спать. Сразу же мне приснилась комната, в которой находился старый монитор и стационарный компьютер. Осознание пришло мгновенно. Начался шум, сильные вибрации внутри тела и характерное головокружение. Я начала медленно подниматься над кроватью. Шум усиливался до невероятной степени. Поднявшись достаточно высоко, я почувствовала, как из горизонтального положения меня перетаскивает в вертикальное, и решила открыть

глаза. В комнате было так же темно, как и в момент засыпания физического тела. Очень захотелось посмотреть на свое тело в кровати, но я испугалась и решила этого не делать. В окне увидела человека. Он находился очень далеко и единственное, что помню, на нем была черная шляпа. Я чувствовала, как я медленно спускаюсь на пол.

В этот невероятно долгий по ощущениям момент я решила потрогать свои руки. Это непередаваемо. По ощущениям, это были очень вязкие сгустки воздуха. Очень отдаленно напоминает, если потрогать онемевшую руку. Только пальцами одной руки можно было пройти сквозь другую. Полностью опустившись на пол, я открыла глаза уже в физическом теле.

Meradlin

Попав в осознанный сон, я вспомнила, что через него можно попасть в Фазу. В теле стали появляться вибрации, и когда я почувствовала, что они уже достаточно сильные, стала выкатываться из тела. Когда выкатилась, стала щупать пол, ползти по нему вперед. Перед глазами все было черное, зрения не было. Когда я захотела, чтобы зрение появилось, меня вернуло обратно в тело. Я снова попыталась выйти, открыла глаза, зрение было очень странное, словно я смотрела через большой глаз, находящийся слева от меня. Я посмотрела на свой стол, все было как в реальности, кроме зеленой бутылки и какой-то голубой шкатулки. Я хотела встать с кровати, но случайно дёрнула реальной рукой и вернулась в тело.

Artur8005

Уснул. Приснилось, что я хожу по улице с закрытыми глазами. Вдруг я осознал, что это сон. Решив проверить, я прыгнул и взлетел, от счастья крикнул: «Я!». После чего сразу начал углубляться. Когда углубился, я закрыл глаза и не мог их открыть, руки тоже повисли и стали тяжелыми, как камень. Я хотел их соединить, но не мог. Появились вибрации, я их усилил напряжением мозга, но в этот момент я проснулся. К моему удивлению, вибрации остались. Я их снова начал усиливать. Почувствовал, что руки поднимаются в воздух. Думая, что это реальные руки, я даже не сообразил, что такого в реальности не

может быть. Вибрации исчезли, и я резко проснулся, и только потом осознал, что поднимались астральные руки.

Вне категорий



Blind

Мне снился сон, будто я еду в метро и поезд подъезжает к станции. В этот момент и пришло осознание. Поезд остановился, и я сошел. Как только ступил на станцию, я буквально проник в другое измерение. Все вокруг изменилось. Поменялись цвета и объекты. Я испытал дикую радость и страх одновременно. Зрение почему-то ухудшилось и стало мутным. Немного пройдясь по платформе, подумал, что надо удержаться в фазе как можно дольше. Подумал, и тут же все потемнело. Очнулся.

Renji

В ОС я осознал себя стоящим в коридоре пустой квартиры. Это была моя квартира, но вокруг почему-то никого не было, было очень тихо. Я вошел в одну из комнат, где находился мой компьютер. Закрыв дверь за собой и внимательно огляделся. Что-

то было не так, как обычно, в воздухе словно было что-то неуловимое и необычное. Было ранее утро, судя по тому, что я видел из большого окна. Но больше всего меня поразило то, как все в этой комнате изменилось. Стояли какие-то горшки с цветами, стопки книг на полу. Словно тут давно никого не было и само время замерло.

Меня как молнией пронзила мысль: "Это мое первое полноценное ОС! Надо попытаться сделать что-нибудь необычное". Затем я понял, что все мои страхи и желания могут материализоваться и надо контролировать себя. Тут мой взгляд уперся в дверь комнаты. Я буквально почувствовал, что там за дверью, где я только что был, надвигается что-то большое и грозное. С легким беспокойством я решил, что легко пробегу сквозь стену и убегу. Но не тут-то было. Я, разбежавшись, влетел в стену и застрял наполовину.

Меня охватила паника. Я резко выдернул свое тело из стены и метнулся к окну. Оно было с решеткой, которую я стал яростно трясти. Там, за окном, стояла белая «волга», и какой-то незнакомый мужик с нескрываемым удивлением наблюдал за моими попытками выбить решетку. Поняв, что это не легко, я метнулся к двери и выбежал на улицу. Споткнувшись о клумбу, я почувствовал, как все расплылось, и меня плавно "выдернуло" из фазы.

Janxxxer

Снится мне, что я качаюсь на качелях и понимаю, что нахожусь во сне и могу делать все что угодно. Затем все обрывается. Лечу сквозь какой-то туман и оказываюсь на диване. Понимаю, что самое время выйти в фазу, начинаю раскачиваться и вылетаю. Все выглядело нечетко, но, вспомнив технику, начал все трогать. Самое смешное, когда я ощупывал обои, на них были какие-то арабские слова и символы, и мне не показалось это странным, хоть я и находился дома. Далее все стало очень четким и реалистичным. Бежая из комнаты в комнату, я искал выход на улицу. Но, так и не найдя его, вылетел обратно в тело.

40Shyrikoff

Мой первый раз произошел случайно. Я бежала от кого-то по лестнице вниз: некто хотел меня застрелить. В панике, я начинала перепрыгивать через три, четыре, пять ступенек, пока вообще не полетела вдоль лестницы вниз. Пока летела, успела подумать, что это странно. Но было не до этого – надо было спастись. Когда оторвалась и выбежала на улицу, в тишине я постояла и подумала об этом явлении, и поняла, что сплю. Первая мысль – восторг. И я решила полетать над городом. Пугала людей, пьющих вино в летних кафе.

Andrewosipov

Помню конец сна, в котором я падаю с высоты на заснеженную землю. От большого испуга я воскликнул: «Я сплю!». В этот же миг оказался в теле. Сильное чувство испуга отделило меня от тела. Меня просто вытолкнуло, и я принял вертикальное положение возле своей кровати. Я решил попробовать падение вниз головой, но будто бился об пол. Сделал несколько шагов, почувствовал ноги. Дотронулся левой рукой до трусов и отчётливо почувствовал ткань. Было темно и нечётко. Я растёр руки и сомкнул их, чтобы не терять тактильные ощущения. Огляделся. Заметил что-то большое на диване и начал рассматривать. Вдруг на улице запищала сигнализация автомобиля. Меня начало втягивать в тело. Оказавшись в теле, я чувствовал удовлетворённость оттого, что, наконец, попал в фазу. Мои фантомные руки были по-прежнему соединены, и я их чувствовал. Физические руки были далеко друг от друга.

Vardner

После пробуждения, снова уснул, и мне снилось много снов, которые я практически не помню. Но в один момент сна меня озарило мыслью: "А вдруг это всё сон?", - и я начал делать проверку на реальность методом гиперконцентрации. Палец раздвоился и один из них стал двигаться. Поняв, что я во сне, сразу вспомнил про углубление и начал ощупывать стол, который был по близости. Чуть позже перешел к паркету и ощупал его. Подумав, что достаточно углубился, я выбежал из здания школы, попутно трогая стены. Конечно, сначала я хотел выпрыгнуть из окна, но побоялся.

В фойе школы слонялись люди в белых кимоно, но на людей я в тот момент обращал внимание меньше всего, потому что бежал к выходу. Выйдя из здания школы, я попытался взлететь. Полетать мне не удалось, зато я зависал в воздухе и медленно опускался вниз. Когда закрыл глаза, думая, что так удастся взлететь, то передо мной предстала та же улица, но как туманный образ. Людей на улице было на удивление много, и мне приходили в голову мысли, что нужно найти красивую девушку, или побить кого-то. Но через некоторое время меня затянуло в сюжет, в котором я с кем-то переписывался через мобильный телефон.

Nord Vad

Я осознал себя во сне. Ощущения были очень запоминающимися. Я почувствовал, что могу летать по воздуху. Полетел в коридор. Попытался пролететь сквозь закрытую входную дверь, но вместо этого просто уперся в нее. Тогда я открыл дверь и полетел вниз по лестничной площадке. Это был пятый этаж, что соответствовало реальности. Подбираясь к двери подъезда, я вспомнил, что для углубления ощущений не мешает больше двигаться и не стоит задерживать взгляд на одном объекте. Я начал переводить взгляд со стен на потолок и обратно, помахал руками. В результате все вокруг стало очень четким, ясным, появились даже тактильные ощущения, когда я нажимал кнопку открытия двери подъезда. Я вышел на улицу. Но вскоре ощущения вновь стали смутными, и все будто растворилось.

Георгий Щербаков

В течение ночи мне снились сны, которые плавно перешли в осознанный сон. Я бегал, прыгал, все ощупывал, пытаюсь продлить осознание. Затем почувствовал, что теряю контроль, после того как попытался запомнить числа на щитке в подъезде. Начал кружиться в полной темноте, а затем оказался в кровати. Вспомнил, что нужно попытаться раскачать свое тело, увеличивая амплитуду движений, и у меня получилось. Я качался как маятник в обе стороны, вправо и влево относительно положения тела. Потом вспомнил, что нужно вытолкнуть себя из тела. Нащупал рукой край кровати и с усилием попытался выйти. Оказался я на четвереньках на полу. Руками ощущал ковер, но глаза были закрыты.

Мне захотелось открыть глаза, чтобы посмотреть, что я у себя в комнате. Когда я попытался их открыть, тут же ощутил себя в кровати, лежа на животе, и смотрящим на спинку дивана.

Ziggy

Осознав себя во сне, решил выйти из тела и буквально выпрыгнул из него. Прежде всего, поразила ясность сознания. Вспомнив про углубление, начал потирать руки и вглядываться в пространство. Я находился в квартире родителей, где прошло моё детство. Восстановив зрение, огляделся и решил пройти по квартире, а затем выйти на улицу. В реальности в это время рядом со мной спали жена и младшая дочка, которая громко сопела из-за насморка. Я очень чётко слышал это сопение в фазе, понимая, откуда оно берётся, и это меня отвлекало.

Я увидел, что дверь из комнаты прикрыта, а перед ней на полу спит жена, накрывшись моим халатом. Меня это не удивило, так как я понимал, что в фазе может быть что угодно, но почувствовал, что из комнаты мне не выйти: жену тревожить не хотелось. Тут я решил просочиться в квартиру этажом ниже. Зажмурил глаза, и, решив, что бетонный пол как бы жидкий, подпрыгнул, и стал медленно проходить сквозь пол, явно ощущая его сопротивление. Спустя пять секунд оказался у соседей внизу. Соседка спала на диване спиной ко мне. Я прошёл мимо и направился в прихожую, чтобы попасть на улицу. Сопение дочки постоянно меня сопровождало, и тут случился фол. Я проснулся в теле. Жена и дочь по-прежнему спали, а мне хотелось кричать от радости.

Fox8

Мой первый выход получился совершенно спонтанно. Я стоял у раковины и мыл руки, а в голове появилась странная мысль: «Не сон ли это?». Захотел прочитать плакат, который висит у нас на стене. Рисунок и слова были совершенно разные. Я начал смеяться. Захотел выйти на улицу, чтобы посмотреть, что там, как вдруг оказываюсь уже там. Солнце, лето, на улице жара, а в реальности январь. Увидев друга, стал кричать ему: «Это сон, это сон!». Он недоуменно на меня посмотрел.

DJon

Проснувшись от звонка будильника в шесть утра, я вновь лег спать и осознал себя во сне. Осознал благодаря тому, что начал во сне нащупывать руками стену. Обоев не видел, но чувствовал, что обои обычные, только на них еще наклеены маленькие кусочки ткани. Оказался я в двухкомнатной квартире. Начал ходить по квартире, искать что-то необычное в подтверждение того, что это не реальность. Необычное было то, что все вещи были разбросаны, был полный беспорядок. Потом решил, раз я не в реальности, нужно идти на улицу развлекаться. Но сразу усомнился в том, что я действительно в фазе. Решил упасть плашмя на пол. Упал, больно не было. Попытался взлететь, полетел в другую комнату, но потом решил пойти пешком. Но тут я проснулся.

Vadimus

Во сне пришло осознание. Я оказался парящим у себя в комнате. Было темно. Подумал о своих руках и тут же увидел их тёмные силуэты. Радостно воскликнул: "Вот они – руки!". Но тут же испугался, что своим криком могу кого-нибудь разбудить. Вокруг было очень темно, хотелось найти хоть какой-нибудь просвет. Сконцентрировавшись на этой мысли, постепенно начала проявляться маленькая световая точка на фоне общей темноты, похожая по форме на комету с хвостом. Я начал всматриваться в неё. Вскоре стало проявляться что-то похожее на оконный проём. Я мысленно направился в его сторону, а, пролетев сквозь него, оказался на улице. Лунный свет частично освещал кусты и траву. В освещённых местах было достаточно детально видно отдельные травинки и лопухи. Пролетев несколько десятков метров, стал чувствовать нарастающее сексуальное желание, которое быстро усилилось и стало навязчивым. Появились мысли направиться в сторону центра города. Все ощущения были крайне обострены.

Тут я услышал посторонний шум: это кто-то из родственников хлопнул дверью. Этот звук меня и разбудил, я очнулся в физическом теле, которое было немного онемевшим.

Прямой метод

Это самый сложный метод входа в фазу, осуществляемый на засыпании или без сна. Чтобы у вас это тоже получилось, просто читайте в удовольствие по несколько страниц этой части перед попытками, обращая внимание на начала опытов, чтобы их характерные детали осели у вас в подсознании. Эффективней всего читать эти опыты утром (прервав ночной сон за 2 часа до полного пробуждения, а затем снова ложась) или перед обычным засыпанием вечером.

Гиперреалистичность



JackPot

Я долго не мог заснуть, крутился, ворочался, в итоге смирился и просто лежал с закрытыми глазами на правом боку. Через некоторое время стал отчетливо видеть образ горящих сухих листьев в темноте. Поначалу не придавал этому значения. Но когда стал всматриваться, то понял, что действительно их вижу. Осознание этого и понимание того, что я сейчас лежу на кровати и пытаюсь заснуть, немного меня насторожило. И тут начались вибрации и гул в ушах. Очень болезненные и неприятные. Ну и со всеми вытекающими: страх смерти, боязнь не вернуться и тому подобное. Пытался подняться, но ничего не получилось. Вдруг я понял, что вижу комнату и какой-то светящийся объект возле чулана. Объект был сферической формы, напоминал "портал" и вибрировал в такт вибрациям, проходящим по телу. Мой страх возрос до максимума. Получилось приподняться фантомным телом

над кроватью, но сильная боль в голове вернула меня обратно. Реалистичность фазы была более 100%

Altor

Проснулся в 6.00 по будильнику, встал, чтобы полностью проснуться, выкурил сигарету, выпил чая, пробежался по конспекту техник, и лег обратно в кровать. Уснуть не получалось, мешал посторонний шум. Вспомнил про подсказки. Прислушался и заметил отдаленный шум. Попробовал усилить шум. Постепенно шум стал отчетливый, стал различать волнообразность явления. Перед глазами начали вспыхивать образы! Картинки часто меняли друг друга. Обнаружил, что не чувствую тела. Вспомнил про руки. Поднял и начал тереть их друг о друга, услышал характерный шелест, и они тут же стали гиперреалистичными. Меня настолько поглотил процесс изучения собственных рук, что я совершенно не заметил, как сменилась обстановка вокруг меня. Я осмотрелся. Будучи пораженным реалистичностью всего того, что окружало меня, ощущывал деревья, подошел к зданию и потрогал кирпич.

Как только я смог осмотреться, почти сразу узнал место, в котором оказался. Это было общежитие времен моей учебы в университете. Решил пойти в направлении входа, интересно было зайти в здание. По пути изучал деревья, ощущывал кору, всматривался в лица прохожих. Стоит отметить странность того, что все смотрели в мою сторону с неподдельным интересом, тем не менее, продолжая движение. Больше всего меня поражали собственные руки, они как будто светились золотым светом изнутри, чуть ярче в складках и царапинах. Вокруг было очень солнечно, я чувствовал тепло, было лето!

Когда я подошел к входу в общежитие, сразу обратил внимание на симпатичную девушку. Она была очень красива и не смотрела на меня, как все остальные. Я пошел за ней. Она зашла в одну из дверей общежития и как-то быстро закрыла за собой дверь. Я решил подняться выше и там встретил целую группу людей, оживленно что-то обсуждающих. Они спорили о том, сможет ли кто-нибудь из них соблазнить какую-то девушку. Я вмешался и вызвался добровольцем. Они дружно рассмеялись, но я уже не обращал на них внимания. Девушка стояла в коридоре и смеялась в кругу своих подружек. Я подошел к ней и поцеловал. И тут я опять

был поражен реалистичностью происходящего. Я настолько ярко ощутил запах и вкус ее помады, что поначалу просто опешил. Поцеловал еще раз и предпринял попытку уединиться, но меня швырнуло обратно в тело.

Марк

Лег спать в 2:30 и сразу, после того как заснул, проснулся. Мое тело оцепенело, был сонный паралич. Но все-таки, прилагая большие усилия, я мог двигаться. Видел только свою руку. Я встал с кровати, понял, что что-то не так. Я не могу открыть дверь комнаты, не мог даже дойти до нее. Шаги давались трудно. Все было словно в тумане. Я встал у шкафа и очень хотел, чтобы кто-нибудь вошел в мою комнату и привел меня в чувство. Стал стучать двумя кулаками по шкафу, дабы привлечь внимание домочадцев. Все оказалось тщетно.

Тут резко комната озарилась белым светом. Очень быстро промелькнула мысль, что все: вот он тот самый Game Over, что за мной пришли или что-то ещё. Все было намного реальнее реальности. Не успел я додумать эту мысль, как тут же в комнату проник серый туман, появились три силуэта. Два неразличимых и одна девушка с темными волосами. Вся эта картина вселила в меня дикий, панический ужас. Не смерть пугала меня, а неизвестность происходящего. Как только я переключил взгляд на девушку, мой организм издал сильный крик, пропитанный жутью, паникой. Все, кто был дома, услышали это, но я уже проснулся сам.

Не отличить от реальности



Лайола

Я легла, закрыла глаза, и, ощутив вращения, расслабилась и приняла их. Я вдруг подумала, что у меня за окном с утра не могут угмониться орущие кошки. Мне стало страшно, что мой глухой кот мог выпасть из открытого на кухне окна. Я встала и как обычно пошла через зал на кухню. Мой отец, который спал в зале, чего-то буркнул мне. Проходя через прихожую, я обратила внимание на сваленные шапки, и тут же подумала, что их свалил мой кот. И вот, когда от кухни меня отделял заветный коридор, я вдруг начала падать на пол, причем в замедленном действии. Протянув перед собой руки, упала на живот, и тут меня потащило по полу назад. Во время падения я и поняла, что вышла в фазу, и хотела удержаться. Глаза открыла в том положении, в котором лежала на кровати. Это были незабываемые впечатления!

Temuri

После утренней медитации, я лежал дома на диване и слушал музыку. Как вдруг меня стало раскачивать, сознание стало нечетким. На это я особо внимания не обращал, были очень приятные ощущения. Чувствовалось чье-то присутствие, и как будто этот кто-то вытянул меня из тела через макушку, при этом что-то щелкнуло. Встал и подумал, что сон этот был очень необычный.

Я направился на кухню, и тут заметил свое тело, которое лежало на диване. Понял сразу, что это астрал. Я немного полетал по комнате, затем поднялся к соседям сквозь потолок. Но начал переживать за тело, которое осталось без присмотра, и вернулся в него обратно. До этого случая, я часто во сне понимал, что сплю, но осознанность всегда была частичная, никогда прежде не было такого реального восприятия.

Iliassin

Я сидел в автобусе на мягком сидении, слушал в наушниках музыку и ехал домой. Путь был долгий, меня тянуло в сон. Мне нельзя было засыпать, так как я мог проехать свою остановку, и я сопротивлялся сну, как только мог. В какой-то момент музыка слегка стихла, сознание прояснилось, и сон сняло как рукой. Я сидел, рассматривал людей вокруг, у меня было странное чувство, что что-то не так. Возник необъяснимый, но сильный страх. Я посмотрел в окно, на улице было светло, хотя совсем недавно темнело. Я посмотрел на девушку, что сидела напротив меня, она обернулась ко мне и, неожиданно для меня, потянулась ко мне руками. У меня возник панический страх, и я тут же проснулся.

Nazarov_A

Ночью лег после полуночи. Пробовал попасть в фазу, следил за образами, но тут произошло невообразимое - я оказался на улице возле дома на перекрестке. Я был с другом, и мы разговаривали о чем-то. Решил посмотреть на часы, но на руке их не оказалось. Сразу понял, что я во сне. Началось чувство паники, начал ощупывать все подряд. В результате меня понесло с такой скоростью вперед, что я не мог остановиться. Я летел вперед

словно птица. Шум в ушах, голове, вибрации. И тут я проснулся, но, как оказалось, ложно.

Я очутился в своей комнате, свет горел. В других комнатах все уже проснулось, что-то делали. Я пошел к ним. В тот момент думал, что все реально, и я не сплю. Дойдя до зала, увидел отца без руки, ее просто не было, очень испугался. Начал спрашивать что случилось. Снова услышал шум, и меня выбросило. Поднялся на кровати и тут же проверил, не во сне ли я!

Natusya86

Перед сном я легла, расслабилась и стала пробовать фантомное раскачивание. Получилось довольно легко. Я этим так увлеклась, что просто провалилась в какую-то темноту. Затем меня начало лихорадить, как будто на электрический стул посадили. Боли не было, просто неприятное ощущение, как будто я проводник электротока. Решив, что техника не удалась, села на кровать, посмотрела на монитор. Он был выключен, но там почему-то появлялось лицо человека, как будто в 3D, но этому я не придала значение. Ощущение вибраций не проходило, я подумала, что это просто от переутомления. Решила встать и походить. Пошла в коридор, постояла там немного, посмотрела на коробки, которые стояли еще с переезда. Затем отправилась на кухню. Решив, что нужно идти спать, легла, расслабилась и провалилась в сон.

Проснувшись утром, сопоставила факты. В реальности лица на мониторе быть не могло. Рядом спал муж, которого в фазе не было, но в реальности он никуда не вставал и не выходил. В коридоре свет не горел, но когда я пошла туда, там было светло. На кухне некоторые предметы стояли не на своих местах.

Полет



Blumlein

Долго не мог уснуть. Лежал, размышлял о фазе. На мгновение отключился, а проснулся в нужном состоянии. Легко выкатился. Углубился ощупыванием, а затем падением вниз головой. Жаль, что многое улетучивается из памяти, но я помню, что после углубления грохнулся во двор бабушкиного дома. Затем осознанность спала, и я несколько раз возвращался в тело и выкатывался.

Все чувства обострить не удалось, постоянно выбивалось то зрение, то слух, то тактильные ощущения. Дальнейшее мое путешествие частично выпало из памяти. Осознанность и четкость были слабыми, несколько раз засыпал и всплывал снова. Помню, что побывал много где. Под конец путешествия прыгнул с вышки вниз головой в бассейн, при этом обострились тактильные ощущения. Я почувствовал воду и ударился головой об очень

мягкое дно. Усилием воли попытался возобновить затормозившееся падение, но меня вернуло в тело.

NoЧn@Я_КоШк@

Легла на диване, расслабилась и куда-то провалилась - то ли уснула, то ли нет, было непонятно. Сначала было просто темно, потом я ехала в поезде, смотрела на проносящийся в окне пейзаж и реально ощущала всем телом тряску и стук колес поезда. Подумала, что на поезде ехать это очень долго, и сразу оказалась среди облаков, летящей рядом с самолетом. Причем рев турбин был как в реальности сильным и громким. Осознание того, что я рядом с летящим самолетом, меня очень напугало, и я очнулась.

Monleri

Я легла на спину, руки вдоль тела вытянула. Всматривалась в образы, но как-то не приходило ничего. Потом чувствую, что-то не так. Первая мысль была: "Надо встать". Ну, я и села в кровати. Сижу, ясно чувствую, что сижу. Глаза закрыты, а я их просто боюсь открыть, потому что ощущения доселе не знакомые и я боялась, что, открыв глаза, окажусь в теле. Чувствовалось, что меня тянет назад, но я сопротивлялась. Потом я начала видеть, не могу сказать, открыла я глаза или нет, но я четко увидела окружающую меня комнату, край кровати, а за спинкой кот. Я на него смотрю, а он на меня. Я потянула руку и погладила его.

Потом думаю, что надо до конца вылезать из тела, и я взлетела. Поднялась через потолок в верхнюю квартиру, там было темно, стояла кровать и в ней спали люди. Я решила полетать. Вылетела сквозь окно, пролетела еще какой-то дом насквозь, не задумываясь и не запоминая. Пролетев его, я направилась по какому-то проспекту, летела над деревьями. Чувствовала радость и свободу. В какой-то момент вспомнила, что хотела во Франции побывать и уже появились какие-то яркие огни. Не успела рассмотреть ничего, потому что прозвенел будильник у мужа, и я уже открыла глаза в своем теле. После всего, тело было немного ватное. Мне очень понравилось.

Stezi

Решила попробовать прямой вход в фазу. Пришла в себя, когда меня буквально вынесло из кровати в темноту. Вспомнила, что можно попасть куда угодно, и остановила свой выбор на любимом городе. Мысленно про себя повторяла название и очутилась в каком-то трамвае. Было много людей, но я не ощущала тела и они меня не видели. Все очень яркое и отчетливое. Затем как-то оказалась на площади. Увидела табличку с названием города "Гурзуф". Отметила про себя, что сходства особо не наблюдаю, и отправилась искать море. Оказалась среди многоэтажек, направление не определялось, решила посмотреть сверху. Только подумала, как меня буквально подбросило в воздух, причем зацепилась за ветки. Посмеялась, вспомнив, что они мне не помеха, и полетела. Сквозь дома увидела закат над морем, зависла и любовалась. Это была моя ошибка, так как меня почти сразу выбросило, и я оказалась в кровати.

Черногор

Проснувшись от звонка будильника, встал, попил воды, лег снова в кровать. Решил попробовать техники. Не знаю, в какой момент, появилось ощущение, что мой семилетний сын запрыгнул мне на спину и тянет меня с кровати. Я слетел, смотрю, сына рядом нет. Сразу осознал, что в фазе. Прошел сквозь стену, одну, вторую, вышел на террасу. Смотрю на город, на перила. Перила были коричневые и широкие, а в реальности белые и узкие. Все ощущения были реалистичны. Вернувшись в тело, лежал и не чувствовал его.

Как-то опять вышел в фазу. В этот раз играл с сыном. Убегал от него сквозь стены. Выбежав на террасу, решил слетать к знакомым, посмотреть, что они делают. Лечу над домами и думаю: «Теряю время, нужно было эффект двери применить, и сразу бы к ним во двор зашел». Не долетев к знакомым, вернулся в тело.

MaksiMike

В середине лета на даче в выходные проснулся около половины шестого, сходил на улицу, попил воды и опять лёг. Вдруг почувствовал кожей прохладный, немного влажный утренний воздух. Огляделся и увидел пейзаж вокруг очень четко, ярко и естественно. Неожиданно понял, что я в фазе. Испытал огромный

восторг от происходящего. Пришла мысль, что надо попробовать полетать. Тут же оказался в другом месте, на конце какой-то деревни. Но точно знал, что это украинская деревня, а со мной рядом хаты. Попробовал взлететь, поднялся в воздух и тут же опустился мягко, как пух. Попробовал ещё раз, подлетаю и опять мягко опускаюсь. Стало ещё радостнее, и я закричал: «Я вышел!». Вдруг меня кто-то взял за руку. Никого рядом не увидев, стало жутко. Тут же вернулся в тело, открыл глаза. Рядом лежала жена и читала книгу. Оказалось, это она взяла меня за руку.

Путешествия и перемещения



GenSek

Мой первый выход наступил в результате применения техники концентрации на суставах. Я ощутил, что падаю в крошечную темноту спиной вниз. По ощущениям, я пролетел метров 20-30. Глядя вверх, я увидел своё тело, лежащее на поверхности воды. Возникла мысль о невозможности возвращения, но в следующий миг я осознал себя стоящим в центре каменной комнаты. Рядом в воздухе висел куб, из которого торчали извивающиеся щупальца. Острота восприятия была ни с чем не сравнима. Зрение было сферичным, я видел с разных сторон моего тела. Трудно описать. Я вспомнил о методиках удержания и попытался сконцентрироваться на объектах. Но пространство начало терять объёмность и сплющилось в двумерную картинку, а затем и вовсе погасло, как в телевизоре.

Obuhovserg

В тот момент я работал в Италии, а моя семья находилась в России. Как-то я лежал в постели, расслабился и практически уже ни о чем не думал. И тут стал чувствовать, что на постели лежит два меня. Один я лёгкий, как облако, другой, наверно, тонну вешу. Открыв глаза, я увидел комнату, предметы, решил подняться, но не смог. Руки, ноги, тело было недвижимо. Я осознал, что сплю. С огромным трудом я приподнялся и сел. Обернувшись, я увидел на постели свое тело. Данная картина была для меня действительно шоком.

Я поднялся с кровати и мысленно стал представлять квартиру в России. Как только я представил её во всех деталях, пространство вокруг стало трансформироваться, и в следующий миг я стоял посреди своей комнаты. Поскольку действия происходили ночью, в комнате было темно. Жена спала в постели, как в реальности. Возможно, это и была реальность, не знаю. Приблизившись к ней, наклонился и стал смотреть. Чувства радости и удивления от происходящего захлестнули сознание, и я проснулся.

Mangadervish

Однажды, я не могла заснуть, расслабилась и увидела себя над собою. Стала подниматься вверх через потолок квартиры. Чувствовала и свое тело, и себя летящую вверх. Пролетев крышу, проверила свое тело, пошевелив пальцами, ощутила себя, лежащей в кровати. Но, чем дальше я поднималась над своим телом, тем слабее ощущалась моя связь с ним. Летела вверх, были видны огни Москвы. Потом поднималась все выше и выше, в космос. Мелькали и проносились какие-то космические шары в отдалении.

И вдруг я оказалась в тихом пустом и темном месте. Где не было пространства, верх и низ были одинаковой субстанции. Неожиданно около меня оказался светящийся шар, яйцевидной формы. Я знала, что это сущность, и мы общались без слов, телепатически. Он спрашивал, что меня сюда привело, я отвечала, что хочу посмотреть разные миры, которые в огромном количестве мне и были показаны. Потом мы опять оказались в этом пустом темном месте. В отдалении стояли три фигуры в белом, но от них

вдруг я услышала голос: «Эй, туда еще рано, рано!». И я оказалась в своей кровати.

Astralex

Решил попробовать техники сразу, как лёг спать. Стал повторять напряжение мозга и фантомные движения рукой. Через некоторое время я почувствовал вибрации в теле, и меня стало возить по кровати влево-вправо. Ощущение было немного пугающим, и я вертикально взлетел, смутно осознавая разделение с телом.

Я оказался под куполом цирка. Лежал на раскачивающейся трапеции, которая с каждым разом увеличивала амплитуду. После трех-четырех раскачек я отделился и, пролетев сквозь металлическую крышу, вылетел и полетел вдоль улицы примерно на высоте пешехода. Шёл слабый дождь, капли которого я отчётливо чувствовал на лице и голове. Пришло сознание того, что это чрезвычайно реальный, но сон.

Видение стало блекнуть, но, вспомнив рекомендации, я стал рассматривать витрины магазинов, мимо которых я пролетал, игру теней и света на мокром асфальте, и сон не ушёл! Я летел дальше и с восторгом продолжал ощущать капли дождя и видеть детали улиц и зданий. Тут я подлетел к высокому бетонному зданию, я знал, что мне туда. Я оказался на его последнем этаже, а внизу, мне показалось, я услышал лай. Я полетел вниз мимо открытых, внутри здания, этажей-баллюстрад. Пролетев этажей семь, я оказался в вестибюле и посмотрел в сторону, откуда опять раздался лай. Я увидел мою собаку! Безумно обрадовавшись, я стал обнимать и гладить её. Одновременно я помнил, что мне важно узнать, где мы находимся. Мы вышли из здания, чтобы посмотреть, нет ли на нём вывески. Снаружи моя собака, чёрный лабрадор, превратилась в чёрного кота. Это меня расстроило, и реальность стала распадаться. Чтобы закрепиться, я поспешил рассмотреть вывески на здании. Их было две. Стилизованная надпись на первой могла читаться как «пi7» или «п17», но по выставленным в витрине товарам, я понял, что это название зоомагазина и перешёл к главной вывеске. Под ней были фотографии щенков с подписью «Победители конкурса недели», а на самой вывеске по-шведски

было написано «Дом ребёнка». Отчего-то мне стало очень хорошо на душе, и я проснулся с настоящими слезами радости на глазах.

Проснувшись, я вспомнил, что в детстве у меня был чёрный кот, потерю которого я тоже в своё время тяжело переживал.

Ana_virus

Лежу и контролирую сознание, просто смотрю с закрытыми глазами. Затем чувствую сильные вибрации, мое тело онемело. Чувствую, как меня за руку кто-то настойчиво тянет. Я с испугу открыла глаза, обернулась и увидела за своей спиной маленького человечка, метра полтора ростом. В ушах появился странный гул. Почувствовала, как поднялась над телом и решила, что хочу в космос. Взлетела. Мимолетно видела, как отделилась планета земля. Подо мной мерцал свет, словно я ракета. В космосе было не жарко и не холодно, я летела сквозь звезды с такой скоростью, что, казалось, могу столкнуться с ними.

Потом мне надоело, и я решила вернуться на землю. Как только подумала, моментом падаю в озеро. Оно было мутное и неглубокое. Я плыву, вижу берег. В следующий момент я оказываюсь в большом доме. Поднимаясь на второй этаж, я услышала, как кто-то идет мне на встречу. Это был мальчик лет 12. С ненавистью в глазах и кровью на лице, он схватил меня за руки и начал толкать со ступенек. Я испугалась и проснулась.

Dimikor

Как-то раз, почти уснув, вдруг поднимаю голову и вижу комнату почему-то в чёрно-белом цвете. Все звуки медленно замерли до абсолютной тишины. Тут потянуло вверх, и я очутился в космосе. Страху абсолютно не испытывал, лишь сильное удивление.

Я осмотрелся по сторонам: красота была неопишная. Было ощущение присутствия кого-то за моей спиной. Потом потянуло вниз, и я опять оказался в своей комнате, всё чёрно-белое и та же тишина. Увидев себя лежащим на кровати, попытался как бы войти в себя, но не получилось. Тут возник сильный страх. Я чётко осознавал, что это моё тело, но попасть в

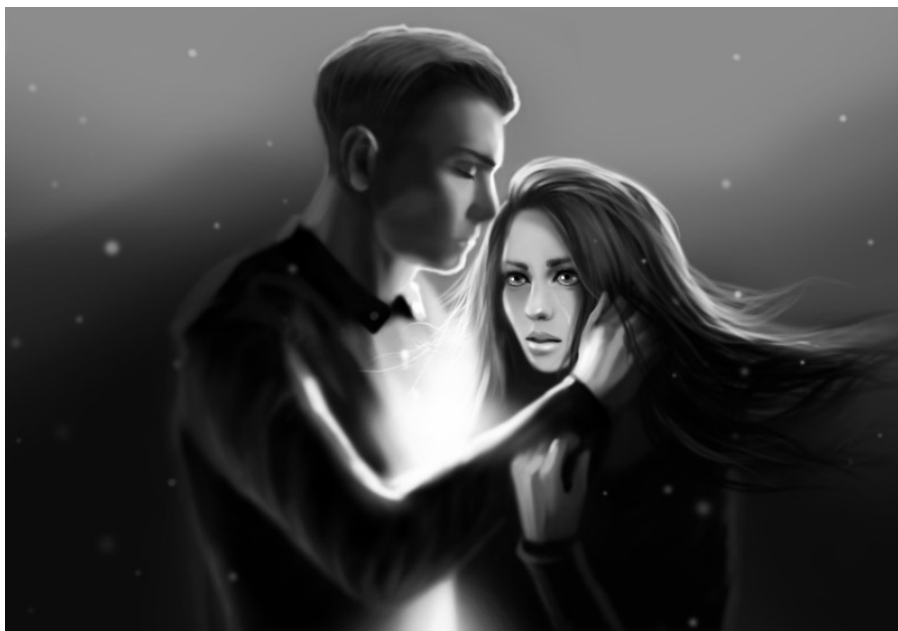
него я не мог. От страха я стал метаться над телом. Тут медленно появились звуки, всё ожило, и я, со вдохом, проснулся.

Bifacialessence

Начала засыпать. В голове стоял шум, он усиливался, и я вышла из тела. Меня кружило и вертело, шатало в разные стороны. И вот я встала с кровати, обернулась и увидела, что на ней никого нет. Телевизор был включен, а когда я засыпала, он был выключен. В комнату вошел муж. Он взял меня за руки, посадил на кровать и обнял. Я краем глаза заметила, что черты его искажены, что это не он.

Вышла на балкон. Там до земли был всего один этаж. Я спрыгнула и пошла по городу, но это был не наш город. Было лето, зелень везде, детей много. Закрыла глаза и усиленно думала о доме, когда открыла, оказалось, я нахожусь совсем рядом. У дома стояли мама и брат. Я зашла вместе с ними в ограду и спросила, видят ли они меня? Они сказали, что видят. Потом все стемнело, и вот я открываю глаза в реальности.

Контакты с живыми объектами



МистерСИГМА

Засыпал у себя дома в своей кровати. Слышал, что кто-то зашёл в мою комнату. Не предал этому особого значения. Две женские руки обхватили меня сзади и, надавив на живот, начали поднимать моё тело вверх. Отчётливо ощущал тонкие пальцы рук с длинными ногтями у себя на животе, но был полностью парализован и не мог абсолютно ничем пошевелить и оказать хоть какое то сопротивление. Чувствовал, как моё тело прошло сквозь потолок, но меня тянули всё выше и выше. Испугался не столько смерти, а больше неизвестности. Всё произошло так стремительно. Я начал молиться. Просил бога, чтобы он мне помог освободиться и вернуться назад. Я паниковал. Не могу определить, сколько секунд длился мой принудительный полёт и как высоко над домом я поднялся, но настал момент, и я в один короткий миг вернулся назад в свою постель. Было удивление, что это произошло

моментально. Сердце билось с бешеной скоростью, я мгновенно вспотел. Состояние было ужасное. До утра я не мог заснуть и всю ночь пролежал без сна, а мысли были лишь о том, что же со мной произошло.

Aleks

Перед тем как заснуть, концентрировался на темноте перед глазами и старался максимально долго удерживать сознание ясным. В какой то момент я почувствовал, как взлетаю к потолку, и при этом четко понимал, что это сон. Движения фантомного тела плохо поддавались контролю, оно просто неподвижно зависло под потолком. Внизу на полу сидели два человека, они смотрели в мою сторону и что-то обсуждали. Мне почему-то казалось, что они не видят меня. В следующий момент я проснулся.

Legio

Ложился спать с большим желанием попасть в осознанный сон. Перед входом, по ощущениям меня начало легко кидать из стороны в сторону. Неожиданно возникло зрение и первое, что я увидел, было непонятное существо, стоящее надо мною. Понаблюдав за мной несколько секунд, оно развернулось и ушло. Что-то переместило меня в пространстве, и я оказался в незнакомой квартире. Восприятие было слегка смазанным. Я осмотрелся по сторонам и почувствовал, что меня снова куда-то затягивает. Как оказалось, на этот раз тянуло в тело.

Alexxx

Пришел уставшим домой со школы и решил вздремнуть. В момент засыпания, я осознал себя внутри сна. Меня охватил сильный страх, по телу появились вибрации. Я решил не сопротивляться и наблюдать за происходящим. Из стены рядом с моей кроватью стал выделяться контур некоего существа. Оно было наполовину прозрачным и пыталось выбраться из стены, как будто из плёнки. Тут я понял, что пора мотать, и с трудом очнулся. Я попытался взлететь с кровати, но попытки оказались тщетны. Мною овладел ужас и я решил, что будет правильно покинуть это место поскорее. После серии неудачных попыток вернуться, всё вокруг помутнело, и я очнулся.

Goodman

Приехал домой рано утром, дома один, решил прилечь часа на два. Минуты через две после того, как прилѐг, слышу какой-то голос. Было такое чувство, что кто-то сидит рядом с диваном в кресле. Потом вижу непонятные, как тень, полосы на стене, и появляется такое ощущение, как будто что-то заставляет или затягивает меня крутиться вдоль своей оси. Недолго крутился и так мягко-мягко падаю с дивана на пол. Понимаю, что вышел из тела, резко встаю с пола и вспоминаю теорию по удерживанию состояния. Начинаю рассматривать свои руки, смотрю, а они белые-белые и как будто шипы из них торчат с круглыми небольшими чёрными пятнами.

Плавно полетал по комнате. Потом поворачиваюсь к кухне и смотрю, из-за угла вырывает какая-то бабка в чёрной шубе и пуховом платке. Я, конечно, испугался, вытягиваю вперѐд руку (показываю ладонь) и говорю: «Стоп! Ты кто такая?». В этот момент она пыталась мне что-то сказать, но я повернулся, забежал в комнату и решил вернуться в тело. Помню, крепко сжал кулаки, стиснул зубы и закричал.

Вернулся в тело, находился опять в полудрёме, и ещё несколько раз было ощущение вытягивания, но испугался, о чём сейчас и жалею...

Водонька

Пробовала попасть в фазу. И так и сяк старалась. Ладно, думаю, в другой раз получится. И уже хотела заснуть, почти задремала. В комнате работал телевизор. И вдруг приспичило пошевелить левой рукой. И вижу руку. А глаза-то закрыты! Давай барахтаться в кровати. Запуталась в одеяле, хотя в тот же момент понимала, что это абсурд: одеяло здесь не препятствие. Перелезаю через спящего рядом мужа. Обнаружила, что мужа там нет. Не могла поверить в свое счастье! От радости даже забыла напугаться!

Встретила в фазе двух живых знакомых и стала с ними делиться эмоциями. Они вроде бы реагировали на меня, но как-то механически. Они будто бы не видели, не замечали меня -

игнорировали. Мне там захотелось, извините, по малой нужде. Очень удивилась.

А еще там увидела каких-то ребят. Возможно, я ошибаюсь, но, по-моему, это были более опытные практики. Они зашли в помещение и сели на пол. Они беседовали о чем-то между собой. Кричу им: "Представляете! Это мой первый выход из тела! У меня получилось!" Они улыбнулись так, мол, знаем-видим, молодец.

Делог

Ночью я уже почти провалился в сон. В этот момент включилось сознание, и я попытался просто сесть на кровати. Ноги мои лежали, а тело поднималось в виде голубой дымки. Назад тянуло с невероятной силой. Когда я сел полностью, тянущая сила ослабла. Потом просто встал и пошел, не оборачиваясь назад, в другую комнату, посмотреть на жену. Не ожидая, что не смогу пройти, стукнулся головой в дверь. Затем решил пройти через стену. Сунул вначале руку, и она прошла, а потом боком пролез и сам. Вышел на кухню, было темно, но все видно. Вторую дверь просто открыл и зашел в комнату.

Жена спала, укрывшись с головой, а напротив стояли три солдатские кровати. На них лежало три уродца, перевязанные бинтами. Вместо лиц у них были одни глаза и короткий хоботок. Я испытал сильное чувство страха. Но, разозлившись от непонимания того, что они тут делают, я решил их выкинуть за шкуру. Тут же взгляд у них стал какой-то испуганный, и я подумал, что мне тогда бояться нечего. На столике лежала записка. Я поднес ее к глазам. Крупным шрифтом были написаны слово «игла» и стрелка вниз. Предложение, написанное мелким шрифтом, я не смог разобрать, и сразу очнулся в постели.

Kalai

Прилёт днем буквально на пару минут. Появились ощущения, будто я падаю в пропасть. Затем в районе затылка начался очень сильный и невыносимый гул, который постепенно увеличивался. Появилось ощущение невесомости. Не поняв, что со мной, я попробовал встать. Приподнялся в положение сидя. Вижу, рядом ходят коллеги с работы. Я пытаюсь с ними заговорить, но они меня не слышат. Всё это длилось недолго, постоянно

сопровождалось шумами. Постепенно меня начало тянуть обратно к кровати в положение лёжа. Как только я лёг обратно, всё прекратилось.

Эксперименты с пространством



Nooob

У меня было мало времени, и я решил вздремнуть. Лежал, пытаюсь уснуть, и поймал себя на том, что увлеченно наблюдаю меняющиеся картинки перед закрытыми глазами. Одним из образов было крыльцо моего дома и кусты, растущие неподалеку. Я почувствовал, как меня медленно втягивает в эту картинку. В следующий миг я стою на крыльце, держась рукой за куст сирени.

Посмотрел на руки, они были слишком светлые и немного прозрачные. Обратил внимание, что соображаю я как-то туговато, слегка торможу. Потом попытался взлететь. Получился длинный наполовину прыжок, наполовину перелет. Я приземлился рядом со стеной дома и попытался пройти сквозь нее. Вспомнил про стереотипы, поэтому закрыл глаза, чтобы не видеть стену и протянул руку вперед. Без каких-либо неприятных ощущений рука прошла сквозь стену. Я открыл глаза, чтобы удостовериться в

произошедшем. Но все вокруг потускнело и меня втянуло в тело. На протяжении всей фазы я не слышал ни одного звука.

NightWolf

Пребывая в больнице, я пытался уснуть на правом боку в позе эмбриона. Начал отделяться с ног. Когда дошло до головы, немного застопорился, но, преодолев это, вылетел. Меня сразу же начало крутить. Я испытал состояние невесомости и воспарил к потолку. Очень хотелось увидеть свое физическое тело, но было очень тяжело развернуться к нему лицом. Однако у меня получилось, я увидел себя и двух других, лежащих со мной в одной палате.

Потом что-то необъяснимое потянуло меня к одному из них. Охватило сильное желание, вселиться в его тело, хотя он был в ужасном состоянии, после автомобильной аварии. Он недавно вышел из комы, весь в переломах, с дыхательной трубкой в горле. Стало страшно, но как только я приблизился к нему, меня резко оттолкнула какая-то сила, и я опять оказался у потолка над собой. И тут я что-то почувствовал, не знаю что, но я понял, что нужно возвращаться в тело, и вернулся. Я испытывал огромный восторг и еще долго не открывал глаза.

Romm

Без особого настроения, основательно расслабившись, пробовал выкатываться. После нескольких попыток почувствовал необычную легкость и отсутствие всех ощущений тела. Это при полном сознании и отчете своих действий. Зрение появилось сразу же, как только об этом подумал. Увидел рисунок ковра на полу. Обрадовался результату, а эмоции заставили вернуться обратно.

Сразу же повторил попытку и вылетел снова. Подплыл к окну и посмотрел на лежащий снег, стоящие на стоянке машины. Появилось огромное желание выйти через окно. Стекло поддалось со второй попытки, как только подумал, что в фазе предметы - не препятствие. Потом парил по двору, разглядывая панораму. Увидел светящееся окно и решил сходить в гости. Попить чаю не получилось – опять нырнул к “себе”. Эмоции не позволили повторить попытки.

Alexswed

Фантомное перекачивание и кручение в течение 10 мин результата не дали. Сменив позу, попытался вызвать вибрации. Благодаря ним получилось выйти из тела. Меня подняло в воздух на полметра. Все ощущения были очень реальны, но меня объел страх, и я упал в тело.

Затем снова разделился, поднялся с кровати и подошел к компьютеру: решил посмотреть результат матча лиги чемпионов в интернете и увидел счет. Наутро я проснулся от будильника. Включил радио, там передавали спортивные новости. Я с нетерпением ждал, что скажет диктор, крутя в голове цифры из сна. И, о чудо, я слышу тот же счет.

Анастасия Наседкина

Решила попробовать выйти в астрал. Попыталась представить ощущения вибрации и невозможности пошевелиться, прислушивалась к шуму в ушах. В результате шум усилился до гула, появились вибрации. Вспомнила, что нужно разделиться с телом. Было такое ощущение, словно я с очень большим трудом поднимаюсь и продираюсь через что-то плотное. Когда встала, было легко, видела свою комнату, спящих мужа и дочь, ощупала стену. Выключатель был почему-то посередине стены. Поцеловала дочь. Хотела выйти в коридор. Увидела, как проснулся муж, взъерошила ему волосы, он не видел меня. Потом очутилась в теле.

Трофим

Однажды вечером, изрядно устав от очередного сеанса расслабления, решил оставить попытки попасть в фазу, повернуться на бок и заснуть обычным сном. Но, поворачиваясь, с интересом обнаружил, что рука, вместо того, чтобы упереться в поверхность дивана, погрузилась куда-то вниз, то есть прошла сквозь диван. Вот оно! Почувствовал восторг и страх одновременно. Восторг, однако, превысил страх, и я бодро выкатился из тела.

Зрение было в норме. Мельком взглянув на свое лежащее в кровати тело, оттолкнулся от пола и полетел в направлении окна. Если бы не первый этаж, возможно, страх не дал бы мне так свободно выпорхнуть наружу. С интересом отметил, что оконное

стекло все же оказывало какое-то сопротивление. И вот я во дворе своего дома. Немного походил, осмотрелся и благоразумно решил вернуться в тело классическим методом - представил себя лежащим на своем диване и открыл физические глаза.

Alvi

Легла на диван, только закрыла глаза, как сразу же что-то подняло меня вверх. Даже сначала не поверила, стала себя щипать, потёрла руки, помахала ими перед носом. Я стояла спиной к дивану и боялась, что если увижу свое тело, то меня вернёт назад, а я ещё тут не всё увидела. Стала осматриваться. Всё было четко и ясно видно, хотя источника света я не видела. Этаким мир без теней. Ну, думаю, вот и сумрак - привет господину Лукьяненко! Иду и по пути ощупываю дверцы шкафа и обои. Всё время помнила, что нужно закрепиться в фазе. Дошла до входных дверей и тут вспомнила, что можно позвать кого угодно, и этот человек придёт. Лучше бы я этого не вспоминала. Дело в том, что много лет назад у меня пропал брат. Подумала о нем и почувствовала чье-то присутствие за спиной. Меня охватил леденящий душу ужас, и я почувствовала некое падение в неизвестность.

В следующий миг я была в другой комнате, сидела на табуретке и наблюдала, как по дому ходят коллеги с моей работы. Я встала и направилась к одной из них, в это время вторая коллега, уже побывав на кухне, выбежала оттуда, крича, что там что-то горит. Я вхожу на кухню и вижу, что большие языки пламени вырываются из духовки и уже горит газовая труба. Подбираюсь к газовому крану и перекрываю газ.

Любопытно, что, проходя рукой сквозь огонь, я не чувствовала боли. Когда огонь потух, возникло какое-то беспокойство, и я решила вернуться в реальность. Проснулась. Лежу, слушаю, как что-то потрескивает, и чувствую отвратительный запах. Чайник! Он стоял на маленьком огоньке, успел выкипеть и начал трещать. Меня очень удивила некоторая схожесть ситуации на кухне в реальности и в фазе.

JS-Nike

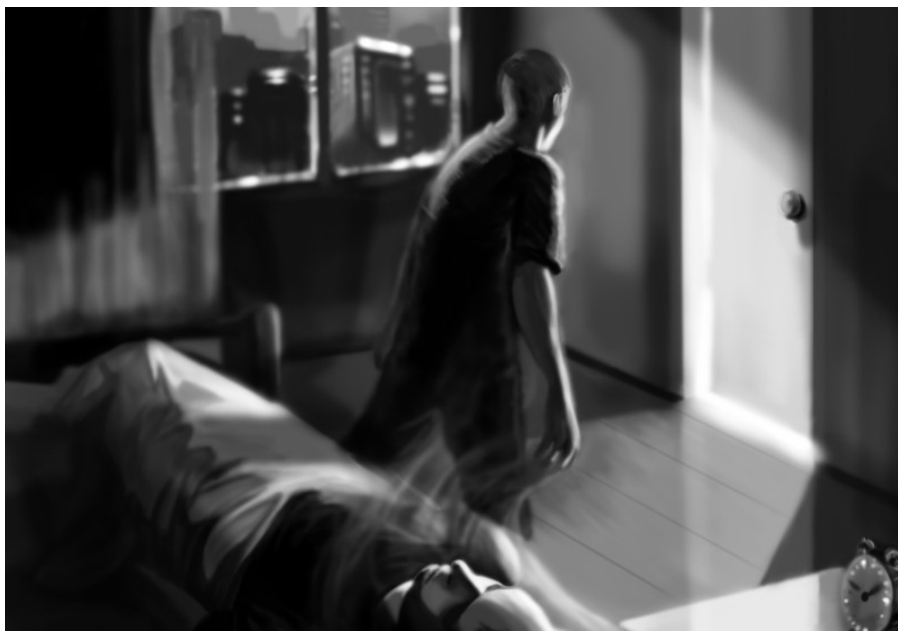
Первый раз попал в фазу, просто всматриваясь сквозь закрытые глаза перед сном. Начал все видеть, попытался выйти из

тела. Самое интересное, я не понял, что я не в физическом теле. Ощущения были такие, будто бы я просто встал с кровати и хожу по дому с закрытыми глазами, и при этом вижу все сквозь веки. Попытался взлететь, но не получилось, фаза была уж слишком реалистична. Когда ходил по квартире в фазе, нашел много нестыковок с реальностью. Например, в туалете был 50-метровый бассейн. После этого, от радости, меня вернуло.

Khorolskij

Лёг спать и, по обыкновению, стал расслаблять тело, останавливать мысленный диалог. Через некоторое время я услышал явно нарастающий шум, почувствовал, как по телу стремительно понёсся поток энергии. Поток и шум выросли настолько, что меня буквально подняло над постелью, а потом я оказался в каком-то ярком свете. Откуда-то послышался голос. Я знал, что могу получить ответы на все вопросы, и почему-то спросил: "Вредит ли мне курение?" – и получил ответ: "Нет". Внезапно вернулся в тело.

Короткие опыты



Виктор

Очень давно произошел мой первый выход. Тогда я и слыхом не слыхивал ни о каком астрале. Жил в глухой деревне и, начитавшись перед сном фантастики, мечтал, чтобы ко мне в окно влетел светящийся шар и завис над кроватью. А дальше я ничего придумать не смог. Все мысли разбежались, а в голове наступила пустота. Сквозь веки я увидел свет! Тут уже и мечтать и думать перестал, просто наблюдал. Свет становился всё ярче, а вместе с ним появился нарастающий свист. Их динамика стремительно увеличивалась, появились вибрации, и вдруг раздался громкий и резкий щелчок. От него я вздрогнул, и моё тело поднялось метра на два над кроватью, не изменяя позы. Провисев несколько секунд в воздухе, я проснулся.

Amazing

Долго пытался уснуть, и в какой то момент заметил, что моя комната выглядит совершенно иначе. Странные углы, серый цвет стен, мебель стоит по-иному. Всё это я разглядываю с удивлением. Как вдруг меня озаряет понимание того, что я вижу всё вокруг с закрытыми глазами. Я вздрогнул и открыл реальные глаза. За окном поздняя ночь, и непроглядная темнота в комнате.

Sandler

Проснулся от кошмара, встал с постели, немного походил, выпил жидкости и отправился в кровать. Через некоторое время я услышал звон в ушах, причем очень громкий, напоминающий шум радиопомех, затем почувствовал прилив сил и какой-то резкий выброс чего-то неизвестного из тела. С трудом, открыв глаза, я, на удивление, увидел, что парю над своим телом. Длилось это недолго, около десяти или пятнадцати секунд.

SilentWay

Лег поудобнее, пытаюсь уснуть. Через некоторое время в ушах стал нарастать звук, а я прислушивался. Понял, что вхожу в фазу, когда по телу стал проходить электрический ток. Я обрадовался, и решил довести возрастание звука в ушах до максимально возможного. Получилось! Я почувствовал, как из тела вверх потянуло правую руку, потом правую ногу, и затем все остальное. Но, к сожалению, все закончилось не очень хорошо. Я чувствовал, что лечу, и меня тянет то в одну сторону, то в другую в темном пространстве. Представлял свою комнату и комнаты друзей, чтобы там оказаться. Но в глазах потемнело, и я вернулся в тело.

Roman-t52

Как-то днем я решил поспать. Лёг себе спокойно, о чём-то думал. И тут замечаю, что когда я моргаю, картинка стоит на месте. Я решил закрыть глаза. Закрываю, и тут шок! Глаза закрытые, а я всё равно продолжаю видеть! Подумал, что, возможно, веки немного приоткрыты, но зрение было очень четким, как при широко открытых глазах. Я вскакиваю с кровати, и тут меня подымает в воздух. По телу идут вибрации, и слышится очень громкий звук. А ещё четкое ощущение присутствия кого-то рядом. После всё помутнело, и я оказался лежащим на кровати.

Перри Утконос

Несколько месяцев пытался выйти по одной методике: расслабиться и представлять, что взлетаешь, пока не получится. И вот, месяца через три пришла в голову идея вместе с этим процессом дышать очень глубоко животом. В итоге тело быстро занемело, и тут я прямо ощутил, как некая сила поднимает меня вверх. Буквально увидел приближающийся ко мне потолок и тут же испугался и спустился вниз. Ощущение было очень жуткое. Будто реально покинул тело.

KIA77

Меня разбудил телефонный звонок. После общения решил попробовать выйти в фазу. Лежа на диване, решил выкатиться из тела. Получилось довольно легко. Упал на пол, начал ощупывать пол и диван. Встал на коленки и открыл глаза. Все было расплывчато. Посмотрел на обои, они были трехмерные и становились четче. Я обернулся и посмотрел на лежащее на кровати тело. Меня охватило волнение, и я очнулся.

Fair

Все началось с голосов. Я пробовал разделить, безуспешно применяя различные техники, и вдруг услышал, будто к кровати подошел отец с какой-то женщиной, и стали о чем-то разговаривать. Если бы я подобное услышал прежде, то вскочил бы с кровати, но я знал, что ожидать можно каких угодно эффектов, поэтому просто наблюдал. Потом появилась легкость. Я начал шевелиться, пошли вибрации, понял, что надо разделяться. Выкатился из тела на пол, но только по пояс. Ноги никак не могли отсоединиться. Тогда расслабился, и просто воспарил вверх.

Некоторое время ничего не видел, только понимал, что парю в фазе. Решил использовать техники углубления. Потер руки перед собой и вдруг прозрел, и почувствовал землю под ногами. Все вокруг было очень реальным. Комната лишь немного отличалась от моей незначительными мелкими деталями. Я не стал долго разглядывать, захотел сразу же смоделировать ситуацию, но видимо сильно напрягся и оказался в теле.

Jules

Лег спать, с намерением выйти в фазу. Прошло где-то секунд десять, и я начал представлять, как переворачиваюсь на кровати, трогаю её поверхность. Дальше трогаю пол и понимаю, что я его чувствую. Сердце заколотилось. Вот же оно! Наконец-то! Я понимаю, что надо углубиться. Щупаю дальше кровать, стол, пол. Движения очень тяжелые, вязкие, как будто мне что-то мешает. Зрения почти нет. Я изо всех сил пытаюсь открыть глаза. Дальше я вижу такую картину: я по-прежнему смутно наблюдаю комнату, но снизу пробивается щель света, как было бы при небольшом открывании глаз. Я вспоминаю, что глаза открывать нельзя, а то можно вернуть в тело и... Оказываюсь в теле. Лежу в кровати с открытыми глазами и шустро колотящимся сердцем.

Unregistered

Я ложился спать, уже закрыл глаза и медленно погружался в картинку сна, как вдруг почувствовал, что мое тело приподнялось в воздух и полетело вверх, остановившись в ярко освещенном зале. Ощущения были настолько реальными, а картинка четкой, что я сразу понял, что нахожусь в фазе. Я посмотрел на свои руки, попытался осмотреться.

Levigator

Лежа вечером, я сделал пять-шесть глубоких выдохов и расслабился. Пошла сильнейшая вибрация, меня стало вращать в некой воронке, сердце бешено колотилось. Я оказался стоящим в своей комнате. Обстановка почти полностью совпадала с реальностью. В коридоре ходили родственники. Я походил по комнате. На кровати, где должно было лежать мое тело, ничего не было. Об удержании и углублении я тогда еще не знал, поэтому скоро вернулся в себя.

Zinoziz

В течение часа не мог уснуть, точнее спал, но минуты по 2, а далее просыпался. После этого был очень сильный шум, думал барабанные перепонки лопнут. Дальше я как будто чуть взлетел, начал карабкаться вверх, тело не пускало. С большим трудом я

смог выбраться, и тут же упал на пол, обстановка комнаты совпадала на 100%, даже пришлось оползти кресло. Я сначала ничего не понял, затем взглянул на тело и увидел его. Оно было полупрозрачным. Проснулся.

АингеР_

Я лежал на кровати, уже засыпая, повторял напоминание, что проснусь и сразу же выйду в фазу. Вдруг моя подушка начала "засасывать" меня, и я выпал в какое-то помещение. Начал тереть руки, но зрения не было. Вдруг услышал чей-то голос: "Ну и что?", – и сразу случился фол.

Nik73

Лег поздно, долго не мог уснуть, лежал и обдумывал прошедший день. Вдруг услышал голос и решил посмотреть, кто это. Встал, прошелся по комнате. Никого не найдя, вернулся к кровати и увидел себя спящего. Я тут же вернулся в тело. Было очень страшно.

Alexst85

Жутко болела десна, поднялась температура. Лежал на кровати. Из-за сильной боли не мог уснуть. Было обеденное время. Открыл глаза и понял, что комната, в которой нахожусь, не та, что в действительности. На стенах нет обоев, стены из красного кирпича, не вся мебель в комнате, хотя я так же лежу на кровати. Картинка стен и комнаты была не совсем стабильная, обстановка была похожа на компьютерную игру. Лежал, разглядывал непривычную обстановку, через некоторое время моргнул, и все вернулось на свои места. Длилось все около минуты. Боли в этот период не чувствовал. Когда нормализовалась обстановка, боль опять вернулась, но уже о ней и не думал, потому как еще неделю после этого случая ходил в шоке.

Geka

Проснувшись утром, встал, попил воды и лег обратно с желанием попасть в фазу. Лежал минут тридцать, всматриваясь в образы перед глазами, ничего не появлялось. Решив уже просто заснуть. В какой-то момент понял, что лежу и болтаю руками,

причем лежу не в спальне, а в зале на диване. Я сразу же осознал, что сплю. Встал, вокруг была ужасная туманность. По очертаниям, это был мой зал. Падаю на пол и начинаю ощупывать всё вокруг. Тут в голове возникли мысли о какой-то опасности, и произошел фол. В следующий миг я лежу у себя в кровати в комнате.

Marmela

Утром, выпив воды, легла в кровать и решила попробовать выйти в фазу. Вначале просто попробовала разделиться, но, почувствовав, что нужно делать технику, вспомнила о технике поворота астральным телом. Я лежала и представила ощущение, будто я переворачиваюсь на бок. Спустя секунды у меня дернулась рука, потом еще раз, и на третий раз я почувствовала разделение руки. Почувствовала очень четко и очень тяжело, будто отдираю присохшую наклейку. Я подняла полностью руку. Решила, что нужно поднять и тело, чтобы открыть глаза и посмотреть, как это выглядит. Подняла, опять же, очень тяжело было это делать. Приоткрыв глаза, увидела комнату. Зрение было очень размытое. Увидела свою руку в переливах. Затем, подумав, что надо обратно в тело, с трудом в него вернулась. Все части тела, которыми выходила, ныли и болели, особенно руки.

Transf163rus

Я лег спать в абсолютной темноте и тишине. Закрыв глаза и по привычке начал вспоминать прошедший день. Но произошёл какой-то нырок, и стало всё видно. В десяти сантиметрах от глаз я видел подушку. Зрение не требовало напряжения при таком близком расстоянии. И было как-то светло. Первая мысль: "Но как же так! Я же с закрытыми глазами". Я не мог поверить в происходящее. Попробовал открыть глаза. Глаза открылись. Всё прошло.

Паралич тела



~DarkAngel~

Моя жизнь была слишком насыщенной: учеба, работа, тренировки. И как только я узнал о методе релаксации, то незамедлительно решил его попробовать.

Я расслаблял поэтапно всё тело и заметил, как с пальцев ног стала подниматься вверх по телу электрическая волна. Раздался щелчок, и я поймал себя на мысли, что как-то высокомерно стою. Взглянув вниз под ноги, оторопел оттого, что стою в воздухе, на высоте полуметра над землей. Я повернул голову, и посмотрел на кровать. Вот тут то и был тот самый «АХТУНГ!», от которого до сих пор бывают мурашки под кожей. Мой бранный кусок мяса, то есть тело, лежало предо мной. Сложно передать хаос возникших мыслей в тот момент.

Пока я не знаю, о чём думают покойники, но был уверен, что представился на тот свет. Тут же, пока моя тушка была ещё

свежа, я решил забраться в нее обратно. Я прыгнул в тело спиной, открылись реальные глаза. И вот тогда я в полном объеме испытал весь дикий ужас того, что таит в себе каталепсия...

К превеликому счастью, мой кошмар продолжался недолго. Минуты через две смог шевелить руками. Тогда и надежды вернулись.

Myasnik

В шесть часов утра прозвенел будильник. Я отключил его. Супруга проснулась и просто лежала рядом. Я же решил вздремнуть еще немного. В момент засыпания попытался, как бы подняться, но сильная тяжесть не дала этого сделать. Я взялся руками за край дивана и начал тянуться. Дотянулся до нижнего края, и вдруг резко рухнул на пол. Меня пронзил паралич и сильное чувство страха. Я решил немного осмотреться. Лежа посередине комнаты на полу лицом вбок, видел темный ковер из натуральной шерсти с небольшими редкими цветами, грязно-белого цвета. Но в реальности у нас голые полы. Дальше осмотреться не получилось, супруга позвала меня и толкнула в бок. Я открыл глаза, лежа на диване. Был шок, а по телу бежали мурашки.

Световит

Случился первый выход, когда я был в армии, зимой. Служба подходила к концу, а поэтому чувствовал я себя очень вольготно.

Перед отбоем прилег и думал о чём-то своём. Справа от меня была стена нашей казармы, в ногах окно в поле, слева и сзади спали друзья. И тут меня вдруг обуял паралич, самый настоящий. Не могу пошевелить ни ногой, ни рукой и рот не раскрывается, только глазами верчу как полоумный. Скулы свело так, что, кажется, вот-вот зубы треснут. Попытался крикнуть кого на помощь, но тело не слушалось. Гляжу, а вокруг не всё, как всегда. Слева парни стоят, смеются, говорят о чём-то, а справа на стене висит плетёная бра с горшком, а в горшке астра белая. Я понимаю умом, что её не должно быть, но она-то есть. Там где должно быть окно, стоят столики со светильниками. Между ними сидят и стоят люди, о чём-то беседуют.

Так я провёл около минуты, но и этого мне показалось сверх меры. Когда меня отпустило, я ничего никому не сказал. Покурил, успокоился и вернулся снова в кровать. Лежу, размышляю. Хоп! И снова то же самое. Только людей этих несуществующих немного поменьше. Та же астра белая в горшке. Люди стали расходиться. Остались только двое мужчин. Они смотрели на меня и о чем-то беседовали. Вскоре все помутнело. Я открыл глаза, и окружающая обстановка вновь стала прежней.

Screwin

Я долго не мог уснуть и просто лежал с закрытыми глазами. Перед глазами появились мелькающие картинки. Я стал всматриваться в них. Появился гул в ушах и состояние паралича. Я продолжал всматриваться в образы в голове. В этот момент верхняя часть моего тела начала подниматься, и голова с плечами словно вышли из тела. Я видел потолок своей комнаты, чуть тускло, но видел. Решил поднять руки, они тоже вышли из тела, но с трудом. Посмотрев на руки, я их не увидел, но ясно чувствовал, что они есть. Переведя взгляд на стену, я увидел тень от своих рук. Это очень удивило меня. Но вдруг меня потянуло обратно в тело и, открыв глаза, я очутился в кровати.

Stress

Около двух часов ночи я лег в постель и уже задремал, как вдруг возникло пространство перед глазами. Оно было темное и постепенно стало приобретать объем. Резкий щелчок, и я ощутил падение вниз. Чей-то непонятный шепот в правом ухе сменился на крик, который то затихал, то возобновлялся. Со всех сторон был шум. Я испытал панический страх за жизнь. Попытка встать, открыть глаза или пошевелиться не дала результата, было ощущение полного паралича по всему телу, от этого страх только усиливался. Я, попытавшись взять ситуацию под контроль, усилием воли заглушил крик и шум в ушах. После, заметно замедлилось падение.

Я полностью осознал, где нахожусь, и что происходит. Память так же была сохранена. Передо мной возникло множество идей, куда отправиться в путешествие. Окружающая обстановка начала меняться, и подо мной возникло какое-то незнакомое место,

к которому я приближался сверху. Тут мне показалось, что я больше не в силах контролировать это состояние, и снова начался дикий шум в ушах. Я вновь ощутил страх, попробовал открыть глаза. Получилось, но с задержкой. Я оказался на собственной кровати. На часах было почти два.

Intelligence

Как-то ночью я лег спать, и, примерно через минуты две, услышал внутри головы очень громкий и четкий стук в дверь: постучали три раза. В этот момент я спокойно подумал про себя: "Наконец-то началось". И тут меня сразу бросило сквозь бетонную стену, потом назад в тело, и опять сквозь стену. Я начал пытаться убежать от тела, но как будто был привязан к нему резиновыми жгутами, то есть бросало назад в тело с огромной силой.

Добежав до входной двери, я начал играть с ощущениями. Поджал ноги и завис в воздухе, как на море сжимаешься весь в кучу, и висишь на плаву. Это было невероятно интересно. Но я почти ничего не видел, в глазах было темно, лишь иногда проявлялись слабые очертания квартиры, и стоял очень неприятный звук, как будто я нахожусь в трансформаторной будке. После, меня опять вернуло в тело, и я ощутил, что нахожусь в состоянии паралича.

Вибрации



HroniK

Днем, после обеда, прилег вздремнуть и почти сразу почувствовал мощные вибрации. Я ощущал их и раньше, они немного пугали меня. В этот раз я впервые открыл глаза при вибрациях и увидел свою комнату. Она вся светилась тусклым оранжевым светом. Я оглядел комнату по кругу. Предметы не давали тени. Я встал с кровати, поднял руки и посмотрел на них. Руки были зеленые, испачканы в чем-то склизким. От шока или наплыва чувств я проснулся.

Vitaly73

Перед погружением в сон, появились вибрации в руках. Сон становился глубже, и вибрации усиливались. Это меня заинтересовало, и я начал управлять вибрациями, усиливая их и меняя частоту. В какой-то момент вибрации перешли на тело, и

затем я впустил их в голову. Тут начались вспышки, туннель, какие-то значки и потом приближающаяся картинка, в которую я и попал. Это была комната с людьми в военной форме. Что меня поразило, так это необычная сочность красок и обзор одним взглядом примерно 270 градусов. В эту ночь вибрации не прекращались, и я побывал в фазе не менее пяти раз. Места были каждый раз разные, с людьми и без. Люди перемещались, разговаривали между собой, но голосов я не слышал.

Supermax

Перед сном начал делать техники, постепенно начал засыпать. После небольшого провала ощутил сильные вибрации и гул в голове. Начал делать попытки выхода. Получилось раза с четвертого, после того как поднялись вверх фантомные ноги и потом туловище. Дальше выпрыгнул вперед. Приземлился на четвереньки, сразу понял, что это фаза, так как сплю на раскладном диване, а он был собран. Ощутил невероятную радость и эйфорию. Было темно, предметы еле различались. Начал углубляться, ощупывая пол. Попробовал просунуть руку сквозь дверь, не получилось. Заглянул в ванную, там было темно. Щелкнул выключателем, свет не включился.

Пошел на кухню, осмотрелся. Здесь мне стало очень трудно дышать, буквально каждый вдох давался с огромным трудом. Далее я почувствовал, что на лице появился противогаз, даже потрогал его. Направился на балкон, где сквозь стекла противогаза увидел яркую зеленую листву. В реальности была середина марта. Потом осознанность упала, и случился выход. После небольшой паузы, очнулся в теле, лежа на боку в позе младенца, нос при этом упирался в одеяло, что очень сильно затрудняло дыхание.

Sne*ok

Я лежал на спине и никак не мог заснуть. Вдруг неожиданно для меня по всему телу начались сильные вибрации, но спустя пару секунд они прекратились. Я снова вызвал вибрации техникой усиленного расслабления организма и техникой наблюдения образов, и вибрации повторились. Я не стал медлить и попытался разделить, что мне удалось без особого труда.

Взлетел через потолок на улицу. Вылетел я из старого деревянного домика моего детства. Очутившись на улице, стал разглядывать свои руки. Но, вспомнив о намеченных планах, полетел в ночной клуб. Полет был невероятно быстрым, и я пропустил намеченную цель, и даже немного заблудился, так как в реальности все выглядело иначе. С высоты птичьего полета я разглядел прохожих, и спустился к одному из них спросить, в какой стороне находится клуб, и получил незамедлительный правильный ответ. Прилетев, я приземлился. Среди всей толпы, я увидел на входе двух своих школьных товарищей. Вдруг я ощутил себя в реальном теле. Попытался снова выйти, но у меня ничего не получилось.

Огурец

Ночью я лег спать. Немного полежав, ощутил, что при определенном наклоне головы в ней сам собой возникает шум. Я как бы мысленно стал делать так, чтобы шум становился громче, и, к моему удивлению, это очень легко получилось. Потом возникли сильные вибрации. Я подумал, что шум в моей голове зародился от вентилятора, стоящего на столе, и тут же ощутил дуновение воздуха, от которого меня отбросило на край кровати. Но я не сообразил, что отлетело от дуновения не физическое тело, а астральное. И стал пытаться вылезти, затем просто встал и не мог понять, в реальности я или нет.

Чтобы это проверить, я осторожно боковым зрением глянул, осталось ли мое тело лежать на кровати. Увидев очертания лежащей то ли руки, то ли ноги, сразу же отвел взгляд, потому что думал, что если я буду смотреть на тело, то меня сразу закинет обратно в него. Затем обвел взглядом комнату, и немного задержался на одном украшении, висящем на стене. От реальности ничего не отличалось. От неожиданности я даже не знал, что делать. Эмоции просто переполняли меня. Засмеявшись, тут же оказался в теле, и открыл глаза уже в реальности. Посмотрел на вентилятор, он оказался выключен.

Вне категорий



Tim2008

Я лежал на спине, без подушки, в полудреме. Вдруг, без каких либо осознанных действий с моей стороны, ощутил легкий сквозняк, дующий по моим ногам. Хотя я четко знал, что они были под одеялом. В следующий момент увидел с близкого расстояния свои голени, лежащие поверх одеяла, даже смог рассмотреть волоски на них. Затем почувствовал как "астральное" тело начинает воспарять над физическим телом. При этом ощущалось как физическое тело, так и астральное, которое было совсем невесомо, я чувствовал только некоторую его плотность. Астральное тело поднималось в том же положении, в котором находилось физическое. Зрение сначала присутствовало, как будто, из-под полуприкрытых век, затем в полном объеме. У физического тела глаза были закрыты.

Я видел только потолок своей комнаты, а также шифоньер и стоящую на нем коробку из-под телевизора, которые находились там же, где и в реальности. В комнате было светло как днем, яркий дневной свет исходил со стороны балкона. Чувства страха или восторга не было. Сам процесс отсоединения от тела сопровождался ощущением глубокого выдоха, даже был слышен его звук. Меня это несколько беспокоило, я подумал, а не остановилось ли дыхание, пожелал вернуться и вернулся.

Почувствовав, что дышу нормально, уже осознанно намерился вновь отсоединиться от тела, все прошло в точности, как и в первый раз, только идущего сквозняка по ногам я не ощутил. Я вновь увидел потолок своей комнаты, медленно взлетая таким же образом, как и в предыдущем случае. Я подумал, что, наконец, мне это удалось. Ранее я пытался это сделать, но ничего даже отдаленно похожего не удавалось. Возникло слабое чувство удовлетворенности тем, что отсоединение от тела все же возможно. Затем возникла мысль посмотреть на свое физическое тело, и в тот же момент спонтанно вернулся в физическое тело.

МОНАХ

Два дня подряд не спал допоздна. Я лег в постель часа в три ночи, и, начав расслабляться, почувствовал провалы, словно я засыпаю и вновь просыпаюсь. В этот момент попробовал визуализацию. Глаза были закрыты, и я четко увидел надписи адресов сайтов, а также любые картинки, которые я хотел видеть, появлялись и становились четче. Я оказался в фазе. Мое астральное тело висело над физическим телом и медленно поднималось вверх. Я попытался разглядеть потолок и тут же уперся в него. Он был как серая масса. После этого я оказался сидящим на кровати. Поднявшись, переместился к окну, но не смог выйти за пределы. Попытался пройти через дверь комнаты, она оказалась закрыта. Затем очнулся в теле, лежащем на постели, и думал, что я в реальности. Тут за дверью отчетливо услышал шаги матери. Она как бы шла по коридору. А наутро выяснилось, что она даже не вставала с постели.

Hlaf

С закрытыми глазами я лежал на животе, и, представляя индикатор загрузки, начал мысленно его заполнять. Открыв глаза, оказался в фазе. Встал с кровати. Всё было в полумраке, изображение дрожало, но осознавал себя очень хорошо. Вдруг я увидел какое-то движение в глубине квартиры. Я очень сильно испугался, но смог побороть это чувство. Поняв, что могу вылететь из фазы, начал закрепляться разглядыванием своих рук.

Закрепившись, я подошел к полке с книгами. Когда я тянулся за книгой, то увидел, что мои руки исчезли. Я смог взять книгу, но руки были невидимы. Открыв ее, я начал читать. Вспомнить, что там было написано, не могу, но точно помню отдельные слова: истинна, дерево, капитан. Потом я очень резко вышел из фазы.

Vera Konnor

В одной из сессий по холотропному дыханию я оказалась лежащей прямо на дороге в небольшом европейском городке. Поняла, что лежу на асфальте, положив голову на поребрик, как на подушку, и тут же вскочила. Негоже это на дороге посреди бела дня валяться. Вскочила и оказалась в танцклассе, где проходил сам тренинг. Хорошо, думаю, что не наступила на соседнего холонавта. Смотрю туда, где должен был лежать здоровый дядька, а там вместо дядьки дыра в полу здоровая. Ну, бывает, не такое привидится.

Надо лечь и продолжать, думаю. Смотрю назад - а там я лежу! Страшно стало, что вдруг навсегда вышла из тела. Первое, что пришло в голову, это лечь назад в тело и попытаться с ним срастись, вернуть, как было. Давай моститься в него, а ощущения, как будто в космос стартую. Перегрузки, дрожь. От них я проснулась, открыла глаза и обнаружила себя все в том же зале, с маской для сна на глазах. Мужик на месте. Про астрал и фазу тогда не знала, про сон и мысли не возникло. Подумала, такой глюк.

AstralWolf

Я проснулся утром после сна, пошёл, умылся и вернулся в кровать. Я твёрдо решил выйти сейчас! Лёг на спину и начал делать различные техники. Потом я начал уходить в сон всё глубже и глубже, теряя осознанность и концентрацию внимания. Вдруг

случился некий провал, и я ощутил очень сильные вибрации и мощный, громкий гул, словно реактор ракеты над ухом. Я попробовал вылезти из тела, но было крайне сложно. Начал усиливать вибрации напряжением мозга. И вдруг чувствую, что выкатываюсь из тела. Выкатился на пол, зрения нет. По неопытности я ничего не делал, просто встал и упёрся ногами в кровать. Я хотел посмотреть на своё спящее тело и пытался открыть глаза, но мне это не удалось.

Я постоял около кровати, а потом сделал два шага в сторону и хорошо это ощутил. Очень хотелось выйти из квартиры, но боялся не вернуться в тело. Я вспомнил, как читал про некий астральный шнур и боялся его разрыва. Захотел вернуться в тело, но ничего не происходило. Отсутствие зрения только усиливало страх, а он, в свою очередь, увеличивал время нахождения в фазе. Я начал молиться, чтоб меня вернуло обратно в тело. И вдруг я почувствовал, что меня засасывает, и я в реальности резко вскочил с кровати, как после страшного сна.

Miranda

Однажды сильно устала, легла спать в 4 утра. Не успела я коснуться подушки, прямо лежа на боку меня начало выталкивать, причем очень усиленно. После разделения, с трудом, пытаюсь хоть что-то разглядеть, проплыла по комнате несколько метров. Своего тела я не помню, потому что вообще про него забыла. Было ощущение тотального одиночества, я понимала, что там у меня нет родных, никого. Комната практически не отличалась от реальной, но, как мне показалось, мой письменный стол стоит там, где стоял много лет назад, и в стене было два светящихся отверстия. Я висела около кровати, не зная, что мне делать. В темноте я услышала мужской голос. Было ощущение, что кто-то думает на соседнем этаже или за стеной. Мужчина ругался на себя, употребляя даже нецензурные выражения, явно утром собираясь на работу в спешке. Я послушала его ворчание и ругань и очнулась в своем теле.

При выходе из тела не было никакого шума или звона, как многие предупреждают. Все произошло стремительно, хотя, признаюсь, физически мне было неприятно. Ощущение тока и

вибраций в ногах показалось отвратительным, ощущение выталкивания тоже некомфортным.

bewusstlos

Долго засыпал. Но вдруг я лежу на диване, резко подымаюсь и делаю проверку на реальность. Просунул руку сквозь кресло. Прошла! Сердце бешено заколотилось. Я побежал к зеркалу, ощупывая стены двери. Смотрю в зеркало и вижу свое отражение. Сразу бегу на улицу и прыгаю. Думал, что полечу, но куда там. Падаю на землю, она холодная. Вижу машину справа. Дергаю за ручку, ручка холодная и мокрая. Вижу, что ключей внутри нет, и происходит возвращение в тело.

Mister11

Лежа на спине, попробовал, визуализацию рук. Ничего не получилось. Решила всё бросить и, устроившись поудобней, с наслаждением стал погружаться в сон. На грани, буквально уже в сонном состоянии, заметил, что мое тело, оставаясь не напряженным, может поворачиваться. Боясь, что уйдет это состояние, пробовал еще и еще. Решил встать. Осторожно стал подниматься. Глаза были закрыты. Вспомнил, что надо углубиться. Ощупывал все вокруг, но зрение не появилось до тех пор, пока мысленно не крикнул команду "видеть". Почти сразу же у меня появилось зрение.

Я находился в незнакомой мне спальне. Ощупывая стену, добрался до ванной комнаты. Включил воду, поплескал на лицо. Решил куда-нибудь переместиться, но ничего не получилось. Несколько раз безрезультатно пытался использовать технику двери. Вернулся к кровати, на ней сидел друг, которого я давно не видел. После этого меня вернуло в реальность.

Denis1234

Я начал проваливаться в сон, и вдруг почувствовал, как меня стягивает с кровати. Тут же я вижу, как полностью лежу на полу. Я встал, посмотрел на кровать, в надежде увидеть своё тело, но его не было. Я попробовал выдохнуть с закрытым носом, и у меня это получилось. Фаза была не глубокая. Я начал ходить по квартире. На удивление, у меня стояла старая входная дверь,

пятилетней давности. Я открыл дверь, зашел к соседям. Фаза сразу потускнела, и я проснулся.

Гость

Лёг на кровать, максимально расслабился и начал дышать нижней частью живота, делая короткие и частые вдохи. Через некоторое время такого упражнения, тело само включило ритм дыхания, которое я был уже не в состоянии контролировать. Моё сознание стало отделяться от тела, точнее я понимал всё происходящее в теле, но никак не мог влиять на происходящее со мной. Я чувствовал, как удары сердца становятся всё реже и реже, затем наступила полная тишина. И я стал падать внутрь себя, как мне казалось, под кровать. Затем почувствовал сильное давление и боль, которая быстро нарастала и вскоре достигла максимума. В следующее мгновение увидел себя парящим в необычном свете, окружавшим меня отовсюду. Всё пространство вокруг меня было заполнено мягким светом. Времени я не чувствовал. Затем я подумал о своём теле, и сразу же ощутил себя в некоем теле неопределённой формы. Руки и ноги стали вытягиваться больше их нормальной длины, что очень поразило меня.

Потом мой интерес переключился на пространство света, в котором я парил. У меня возникли мысли о стенах, и в следующее мгновение я увидел себя, приближающегося к светлой стене. Интерес к стене переключился на мысли о потолке, который таким же образом возник из ниоткуда. У меня возник страх, я сразу вспомнил о Боге, и стал просить Его помощи. В следующее мгновение меня понесло в яркий и ослепительный свет, в котором я потерял сознание. Дальнейшее, что отчётливо помню, это как я "въезжаю" в своё тело со стороны ног, как в футляр. Тело было холодно как лёд, но это меня уже не пугало. Я стал ждать, пока тепло не заполнило моё физическое тело. Постепенно я попытался двигать руками и ногами, которых вначале совсем не чувствовал. Так понемногу я пришёл "в себя".

Марчи

Проснулась в 6 утра, сходила по делам и легла, с намерением выйти в Фазу. План уже был составлен. Сильно хотелось спать, поэтому стала активно применять технику

наблюдение образов. Вскоре сон напрочь прошел, даже заснуть не могла. Долго ворочалась и, плюнув на все, решила поспать. Но осознание было ясным, а перед глазами шли картинки. Решила сконцентрироваться на третьем глазе. И тут появилось сновидение. Все четко, я понимаю, что это фаза.

Сновидение выключается, и я стараюсь привстать в фазе. Только вот я долго выпутывалась из одеял. Их почему-то оказалось много. Такое ощущение было, что я запуталась в веревках. Пока я выпутывалась, схватила себя за правую пятку и стала ее мять. Потом села на кровати, почувствовала, что сняла с себя последнюю путу, и стала рассматривать руки. Их было плохо видно, будто в тумане. Я сняла повязку с глаз, но зрение не улучшилось. Я встала с кровати, почувствовала пол ногами и будто подпрыгнула. Ощутила такую легкость и невесомость, что решила еще подпрыгнуть. И меня к потолку понесло, как мягкий комок. Я врезалась в потолок, и меня затянуло в угол спиной. Зрение пропало в конец, я только видела свет от окна. Решила схватиться руками за стену и правой рукой сжала обои. В этот же момент мое физическое тело также дернуло пальцами, и я вернулась.

Samplistic

В темноте долго пытался уснуть, никак не мог. И вот где-то через полчаса вдруг услышал звуки приемника, который на самом деле не в этой комнате был. Услышал известную песню в женском исполнении, хотя в реальности ее поёт мужчина. Встал с кровати и посмотрел на руки. Ладони были широкие, опухшие, а пальцы очень короткие. Пытался их посчитать, но что-то никак не мог сконцентрироваться. Вышел из квартиры, был у соседей снизу. Потом вышел на улицу, на ступеньках столкнулся с мужиком. Бродил по вечерней улице. Когда я шел, мне помешали бегающие малыши с хлопушками в руках. Прошел мимо них и буквально сразу проснулся.

Absooolut

Лег спать после трудного дня. Начал засыпать, и тут началось. Я отчётливо вижу стол своей комнаты, что физически никак невозможно в крошечной тьме. Я встаю, поворачиваюсь, чтобы посмотреть на кровать. Но меня там нет, смятая кровать

пуста. Я в восторге! Делаю пару шагов и оказываюсь на соседском балконе. Вспоминаю про углубление. Пытаюсь вглядываться в предметы. Вижу на подоконнике два вялых мороженных арбуза. Мне тогда подумалось: "А если я начну их разбивать и есть, это сойдёт за углубление, или потеряюсь?" Долго выбирал, какой же из двух арбузов выглядит менее гадко, так и не выбрал. Пришла мысль про Крым. Я закрыл глаза и попытался представить себе горы. На горизонте возникли снежные пики: "Не то..." Потом за ними показались зелёные, покатые вершины. Но вскоре моя радость неожиданно сменилась глубоким забытием.

Нюрочка

Я легла спать с сильным желанием выйти из тела. И когда стала входить в дремоту, появилось ощущение легкого тока по всему телу, словно это одно сплошное напряжение, очень легкое. И вот с этим ощущением я попыталась поднять голову, а затем встать полностью. Было очень трудно, как будто я – это какая-то энергия, которая еле-еле вытягивается. Я помню, что смотрела на кровать и не понимала, почему не вижу своего тела. Дальше смутно помню, что оказалась в зале и начала ощупывать предметы, но деталей не помню. Помню только, что очень была разочарована тем, что не вижу тела.

Homo sapiens

Я проснулся в 6:00, встал, сделал зарядку и лёг спать. Стал засыпать и сразу оказался во сне. В своей кухне. Появились несильные вибрации. Меня выкинуло из тела сна в сторону, сквозь кухонную мебель. Я оказался стоящим, точнее, парящим посередине кухни. На столе я заметил различные банки и захотел потрогать их. Слишком резко потянулся к ним и одну банку немного толкнул. Что-то бросило меня в сторону, в стену. Я подумал, что там должны быть соседи и их квартира. Но оказался в пустом пространстве. Я ощутил себя точкой сознания, при этом меня словно несло куда-то. Я испугался, что не вернусь, и стал думать о теле. Меня вернулся.

Mmaks

Под утро осознал себя во сне. Начал тереть ладони. Сразу ощутил себя в своём теле, лежащем на кровати и трущем руки. Постепенно начал делать выкатывание. Приготовившись упасть с кровати, я вытянул руки вперёд. Упал без особого шума, встал с пола и сразу открыл глаза, в надежде увидеть своё тело, лежащим на кровати. Но тела там не было. Решив, что это не фаза я пошёл обратно ложиться в постель, но почему-то посмотрел наверх и увидел на потолке вместо люстры круглые часы. Не поверив глазам, я протянул руку, чтобы дотронуться до середины часов и почувствовал, как минутная стрелка меня ударила. Не задумываясь, прыгнул в окно. Упав, увидел, как человек с собакой прошел возле меня. Было темно, ночь. Видны были звёзды на небе. Я начал кричать, чтобы включился свет, но ощутил, что я кричу и у себя на кровати.

Grincky

Мне снились сны, картинки менялись. И вдруг я начинаю осознавать, что это сон. Оказался в старом многоквартирном заброшенном доме. Ощущения были полностью реалистичны: я все видел и четко слышал звуки за окном. Увидев перед собой дверь, дернул ее за ручку, и она легко открылась в другую комнату. Там была еще одна дверь, которую я тоже открыл. Оказавшись в третьей комнате, мне стало вдруг немного страшно, что может быть в четвертой комнате, и я остановился на этом. Решив посмотреть в окно, увидел внизу шоссе, по которому двигалась с небольшой скоростью легковая машина. Судя по расстоянию, с которого я видел эту машину, понял, что нахожусь на этаже четвертом. Справа была пешеходная дорожка, по которой катилась девушка на коньках. Это меня очень удивило, причем коньки скользили, словно она передвигалась по льду, а не по асфальтированной дороге. Отойдя от окна, вдруг решил представить свою знакомую в этой комнате, в надежде, что она появится. Закрыв глаза, постарался представить, но тут все поплыло, и я проснулся в своей комнате. Как обычно, встал и пошел на кухню, поставил чайник. И - раз, просыпаюсь вновь – уже в реальности.

Любопытные истории

Чтобы попасть в фазу, просто читайте в удовольствие по несколько страниц этой части перед засыпанием, обращая внимание на начала опытов, чтобы их характерные детали осели у вас в подсознании. Эффективней всего читать эти опыты перед дневным сном, перед утренним сном (прервав ночной сон за 2 часа до полного пробуждения, а затем снова ложась) или даже перед обычным засыпанием вечером.

Когда ты умираешь



Mark_Klimov

Я спал днем в больнице, как вдруг очнулся и осознал, что это сон. Я понимал, что я в больнице и лежу на кровати, но я в астрале. Я мысленно начал подниматься вверх, но потом у меня возникло чувство, что я умираю, и кто-то держит меня сзади. Я хотел посмотреть кто, но меня как будто ударило током. Я испугался и очнулся. А через пару дней, когда я вновь спал днём в больнице, и так же очнулся в кровати и понял, что я в астрале, меня кто-то обнимал сзади, и целовал в шею. Тогда у меня было просто шоковое состояние, и я сразу вернулся.

Joker777

Я проснулся. Чувствую, что меня парализовало. Ну, а дальше я изо всех сил начал пытаться встать с кровати. Встал, но не обычным для меня путем. Я оказался на полу, но в 2-3 см над

полом. Я был в шоке. Попытался встать на ноги, но меня трусило. Реальность была, как и в обычном мире. Тогда я подумал, что я умер. Начал метаться по квартире. Потом решил выглянуть в окно. Засмотрелся и уснул.

Лидия.М

Я устала и решила прилечь отдохнуть. Помню, что на улице было ещё светло, было лето около 16:00, но я специально плотно занавесила шторы. И вдруг слышу, как меня зовёт мама, и вдруг понимаю, и даже вижу, что я лечу в прямом смысле этого слова. Обратила внимание, что в комнате был яркий свет, и я сразу подумала, почему? Я же помню, что закрыла окно шторами, что в комнате было темно. Я оглянулась и вижу своё неподвижно лежащее тело. Успела рассмотреть его: тело показалось мне некрасивым и даже несимпатичным. Его неподвижность натолкнула меня на мысль, что, возможно, я умерла. Продолжаю слышать, что меня зовёт мама, и понимаю, что надо как-то влезть в своё тело и идти на кухню. Но не могу пошевелиться, тело тяжёлое, онемевшее, даже окаменевшее. У меня началась паника. Я пыталась влезть в собственное тело, и, как мне казалось, прилагала титанические усилия, чтобы просто пошевелить ресницами. Не знаю, как, но в тело я влезла.

Vak vadin

Засыпая, я вдруг ощутил, как по всему телу идут сильные вибрации. От этого появилось ощущение невесомости и, видимо, это явилось причиной появления яркого осознания. От необычной ситуации, я испугался и подумал, что умираю. Через мгновение, я уже стоял в комнате. Делаю пару шагов вперед и чувствую, что моё сердце делает последние стуки, а тело ослабевает и падает на колени, потом на пол. На меня опять обрушиваются сильные вибрации, и я чувствую, как начинаю медленно взлетать из тела. При этом я ощущаю себя бестелесным. Зрения не было. Я уже смирился с тем, что умер, и начинаю получать удовольствие от необычных ощущений. Как вдруг слышу, из тишины и пустоты начинает играть музыка, как в Saloon'e из вестернов. Я пугаюсь. В следующий миг оказываюсь в теле.

Chainyi_P

Я заснул лежа на животе. Увидев подушку и стенку дивана, сквозь закрытые веки, начал подниматься лицом вниз, все выше и выше от своего тела и кровати. Оказался на высоте пяти метров от тела. Боковым зрением я видел свою маму в соседней комнате, работающий телевизор, свет от него и от люстры. В этот момент мной овладел ужас. Подумал, что умер, и душа отделилась от тела. Детализация моей комнаты, обстановки в ней, голосов, доносившихся из телевизора была реалистичной. Очнувшись, я слышал продолжение того диалога в фильме по телевизору, что слышал в состоянии отделения от тела. Попытки вернуться в тело, пошевелить конечностями успехом не увенчались. Я поднимался все выше и выше. На высоте около десяти метров резко остановился, и тотчас очнулся уже в своем теле, в кровати, в том положении, в котором и засыпал.

Лилия

Только я стала засыпать, как что-то изменилось. Я услышала звук, как будто кто-то спрыгнул со стула в ванной, хотя кота у меня не было. Затем послышались шаги. Такого смертельного ужаса у меня не было никогда. Я лежала в зале, и смотрела на входную дверь. Дверь открылась, и в комнату вошел кто-то. Я присмотрелась и увидела двоих. Метра по два ростом и полупрозрачных. Через них было видно стенку. У них были светящиеся миндалевидные глаза красивого бирюзового цвета. Я хотела встать и позвать на помощь, но я не могла даже пальцем пошевелить. Я почувствовала сильное давление в голове. Казалось, что ещё немного и мой мозг взорвётся.

Собравшись с силами, я поднялась и выскочила в коридор. Хотела включить свет, но рука проходила сквозь выключатель. Вокруг было красивое синее свечение. Движения своей руки я видела словно отрывками. Я вспомнила, что на кухне в шкафу у меня лежат молитвы, и я побежала туда. Но взять их мне снова не удалось. Моя рука пролетала сквозь шкаф. Я решила что умерла! Забежала в зал и увидела себя лежащей в кровати. С разбегу прыгнула в себя и услышала голос: «Надо же – защитилась!». Потом я очень долго боялась ночи.

Точка

Лежала 2 месяца со сломанной ногой. Выспалась дальше некуда. Лежу ночью в кровати и смотрю в потолок. Накатило какое-то странное оцепенение, дальше гудение в ушах и ощущение вибраций по всему телу. В следующий миг я парю под потолком, до конца ещё не поняв, что произошло. Ощущение лёгкости и полёта мне очень понравились, и вообще была доля любопытства. Думала что это просто сон такой, немного другой по ощущениям, и тут я посмотрела вниз и увидела себя, какой же меня охватил страх! Меня охватил первобытный ужас! Сдуру, начала молиться, думала, что умираю. Попыталась позвать на помощь, голоса нет. Что тут началось! Дальше хуже - попала в сонный паралич. Это сейчас я знаю, что это такое, а тогда... Ну всё, думаю, конец мне пришёл, хотя, где-то в глубине, я всё-таки знала, что это не смерть. Вообще как-то всё так сложно и неоднозначно происходит. Потом резко проснулась вся в холодном поту. Оставшуюся половину ночи боялась заснуть и следующую ночь тоже.

Budushee

Я спала в своей комнате, как вдруг, где-то в середине ночи, какое-то тревожное чувство заставило меня проснуться. Открыв глаза, я увидела возвышающийся надо мной, четко очерченный на фоне освещенного луной окна, темный силуэт очень крупного мужчины. В страхе мне хотелось вскочить, звать на помощь, но я не могла двинуть даже пальцем. Человек, стоящий у моей кровати, схватил меня руками за ноги и начал стаскивать меня с постели. Я не чувствовала ни боли, ни даже ощущения его рук. Я ощущала только движение, я думала, что он меня стащит с кровати, и я ударюсь со всей силы об пол. Я действительно упала на пол, но физических ощущений от этого не испытала, лишь только панический ужас и ощущение приближения смерти. Видимо эти мощные чувства вернули меня в обычное состояние, и я с удивлением обнаружила, что никого рядом нет, и я все так же лежу на своей постели.

Melena

Трагически погибает муж, я вся на нервных перегрузках у мамы дома лежу с ребенком, дремлю. Вдруг ступор, полная

парализация. Дико вращаю глазами и понимаю, что двинуться с места решительно не могу. Трудно передать весь ужас происходящего. Первой мыслью было то, что я умираю и Дима, муж мой, пришел за мной, и уже в принципе можно копать могилку где-то рядышком. В этот момент вижу рядом с кроватью, прямо надо мной, большое темное пятно. Некую субстанцию, в которой проглядываются очертания человеческого лица. Она стоит на расстоянии вытянутой руки и меня разглядывает. В этот момент посещает вторая мысль, что если это и есть старуха с косой, то надо бы с ней как-то договориться. Начинаю мысленно объяснять этой галлюцинации, что вообще-то мне еще рановато, и ребенка пожалей, только отца лишился, хочешь вообще сиротой оставить, ну и все в таком духе. В этот момент паралич отступил, и я смогла пошевелиться, чему была несказанно рада.

Смешные ситуации



Макслен

Проснувшись, я попробовал разделиться. С трудом удалось вытащить одну руку. Не сразу удалось понять, реальна она или нет. Решив посмотреть, приоткрыл один глаз и увидел прозрачную руку. Понял, что разделение удалось, и вытащил вторую руку. После чего разделился полностью и сел на кровати.

Голова кружилась, и зрение было нечетким. Сразу вспомнил, что надо углублять состояние и стал пристально разглядывать ковер. В голове появились вибрации, но зрение ухудшилось. Решил бросить это дело и подошел к зеркалу. Я был абсолютно голый. В отражении мужское достоинство присутствовало с обеих сторон, что меня сильно позабавило. В голову пришла мысль попробовать справить естественные надобности, но сразу произошел фол. О повторном выходе не

могло быть и речи - слишком сильные были эмоции по возвращению.

o111eg

Я проснулся с чувством, что надвигалось нечто страшное, и я был совершенно парализован, не мог пошевелиться. Где-то слышал, что когда приходит домовой, нужно ругаться матом. Что я и стал делать, причем вперемешку с молитвами. Постепенно меня чувство тревоги и страх отступили. Неожиданно на меня набросилось нечто, и я стал сражаться с чем-то темным, маленьким и пушистым пока не выкинул его на улицу. Реалистичность происходящего была очень высокой, но из-за кромешной темноты в комнате, детально разглядеть напавшее существо было невозможно.

Надюшка

Проснувшись ночью, но не совсем, был полудрем, я начала пробовать разъединяться. Почувствовала вибрацию. И вылезла из своего тела. Присутствовал небольшой страх. Посмотрев на кровать, я увидела свое тело мирно спящим. Походив в темной комнате, я решила перенестись на водопад, но не смогла. Тогда я воспарила, пролетела сквозь окно и полетела в соседний двор. Спустилась пониже и обнаружила, что летаю обнаженной. Полетела обратно, залезла через окно лоджии. На этом ВТП закончилась и я уснула. Я забыла о том, что надо углубляться в фазе. Но, в общем, я была в полном восторге!

Azwraith

Была зима. Я проснулся поздно ночью и удивился, что за окном довольно светло. Решив попить воды, я направился на кухню. Налил воды и подошел к окну, чтобы посмотреть на ночной город. И тут по подоконнику с шумом пробежало нечто размером с карлика. От страха я чуть не выронил стакан. У этого существа была форма человека, на нем были надеты маленькие черные сапоги, ярко-зеленые рейтузы в полоску, ярко-красная куртка и такого же цвета шапка с колпаком. Его лица я не разглядел, так как оно было полностью темным, да и пробежал он довольно быстро.

Из чистого любопытства решил подойти поближе к окну и удостовериться, не показалось ли мне. Подойдя к окну, я увидел, как из-за угла дома в сторону полетел странный объект, очертания, которого я сразу узнал. Это были сани Деда Мороза. Перед санями бежали странные звери похожие на лошадей, но не олени. Я был в замешательстве. Минуту спустя, фаза перешла в сон.

AMIGO

Просыпаюсь ночью в своей комнате. Темно. Пытаюсь включить свет, но выключателя на привычном месте нет, я понимаю, что это сон. Из-за темноты становится страшно, начинаю осматривать комнату. Обнаруживаю вещи, которых у меня никогда не было - какие-то пробирки, колбочки. Так минуты 2 шарил в темноте. Потом мне стало все это надоедать, и я решил во что бы то ни стало проснуться. Но не тут то было. Страх увеличивался, сердце чуть не разорвалось. Решил успокоиться, и подумать что можно сделать. Думаю, может мне головой удариться об стену? Раз стукнулся, два – не помогло. Сел на пол, не зная, что делать, и вдруг вскакиваю на своей кровати. Тянусь к выключателю – на месте. Остаток ночи я боялся заснуть и лежал с включенным светом.

Airset

В один момент, как я думал, проснулся. Встал, смотрю тело моё не лежит, а значит я не во сне, но всё таки какое-то странное ощущение было. В тот момент зачесалось ухо, я его почесал, убираю руку вниз, а у меня одна рука вниз ушла, а другая до сих пор у уха... Но к удивлению для себя только удивился сильно, но не испугался.

Картинка была чёткая. Подошёл к стене, потрогал. Попытался пройти через неё - не получилось. Решил по стене походить, поставил одну ногу. Подумал, чтобы ходить надо две ноги, поставил вторую и упал. Руки сложил в замок на всякий случай (по технике, чтоб продлить сон). Потом провал в памяти и снова встал с кровати. Какой-то человек в комнате был, но я его точно знал, сейчас не вспомнить, а с ним ребёнок мелкий совсем, но ползать умел. Я ему давай сразу про стены втирать, мол, так и так хочу по стенам ходить, а как не знаю. Тот мне в ответ, мол, это

просто и положил мелкого на стену. Тот, бах, и к потолку пополз! Ну я думаю, малой даже может, а мне никак...

Пока пробовал еще раз, те уже пропали куда-то. И тут меня вдруг встревожило: как же мне выйти? Признаюсь - запаниковал немного... Потом давай вспоминать всё, что знаю. Короче стоя расслабился, опять руки в замок и видимо вылетел.

Irina-kiska

Мне снился сон, потом он закончился, и я уже с ясным сознанием поняла, что сейчас можно выйти в фазу. Я тут же начала всматриваться, пошли сильные вибрации по всему телу, и тут же появилось зрение. Я села и посмотрела на свои руки, они были прозрачные, сконцентрировав на них взгляд, они проявились, и я их чётко увидела. Страх не было, и я решила полностью разделиться с телом. Сев на край кровати, она почему-то была очень большая, я увидела мужа: он спал в комнате на диване, где обычно спит дочь. Я стала ему кричать, что я вышла, у меня получилось, но он не просыпался. Я стала ходить по комнате, было очень тяжело, ноги были тяжелыми, и тело как будто двигалось не перпендикулярно полу, а под наклоном.

Вспомнив о техниках углубления, я начала трогать предметы, а потом и мужа. Затем решила не тратить время, и пошла на кухню. Кухня, как и зал, была больше чем в реальности раза в три, я подошла к холодильнику, хотела попробовать что-нибудь съесть, и тут подумала, что в фазе кроме меня может быть ещё кто-то живой. Не успев это подумать, услышала громкие шаги за дверью, тут же испытала страх. Я громко крикнула: «Меч!», - и он появился у меня в руке. В дверь вошла рыжая женщина лет пятидесяти. Её намерений я не знала, и у меня пробежала мысль, ударить её мечом, а она мне говорит: "Что ты тут делаешь, да ещё и с мечом?", - и, протянув мне рюмку с жидкостью, похожую на коньяк, говорит: "Давай выпьем". Тут же меня выкинуло обратно, и я резко открыла глаза в реальности.

Kosha

Применил фантомное раскачивание, пошли образы. Видя образы, понимаю, что нужно разделяться. Вылез и сразу начал ощупывание. Встаю, на автомате начинаю ощупывать жену за лицо.

Она мне говорит: "Вова, ты что, дурак? Что ты делаешь?". Я посмотрел на неё и лег обратно спать. Только по пробуждению вспомнил, что у жены глаза были чёрные, а в реальности синие. Теперь я стал внимательней относиться к проверке: "А не сплю ли я?".

Viking

Попытался сделать фантомное раскачивание и почувствовал, как кровать наклонилась в сторону. Я покатился вниз. Прокатился не больше метра. Лежу на полу, комната не знакома, плана действий нет. Оглядываюсь по сторонам и поражаюсь, что я во сне сейчас. Все настолько детализировано, что от реальности не отличить. Думаю надо что-то делать. Иду к дверям, открываю: там стоит женщина, не особо симпатичная, но делать что-то надо. Решил провести с ней время, и она улыбается, видать не против. Но как только я пристроился, тут же ощутил удар локтем по рёбрам. Я осознаю, что удар не во сне, а реальный. Открываю глаза, так и есть - жена во сне переворачивалась и локтём задела.

Euegnio

С первой же попытки я стал визуализировать руки перед лицом и тереть их, слышал шум в ушах и сконцентрировался на нем. Шум усиливался и вдруг я оказался стоящим на полу. Я думал, что когда человек выходит из тела, он должен видеть свою комнату. Но нет, комната была другая, и тут я решил убедиться, что я в фазе, и посмотрел на себя. Тело лежало на кровати и не двигалось. Я побежал сквозь стены и слышу голос мамы. Увидел ее: она бегала со сковородкой и что-то бормотала. Я решил уйти дальше и посмотреть мир. Как только я об этом подумал, сразу зазвонил мой телефон. Я четко слышал его, как в реальной жизни. Понимаю, что телефон лежит рядом с моим телом, и тут я обалдел - мое тело заговорило: "Подними трубку, тебе Юля звонит!". Я подошел, и наклонился, чтобы взять телефон, но мое тело, точнее рука моего тела, простите за выражение, схватило меня за причинное место. Ощущение было реальное, и от сильной боли я проснулся.

Idgu

Мне было лет тринадцать. В то время я очень увлекался чтением одного ежемесячного издания, весьма тогда популярного, все двадцать с лишним страниц которого были усеяны статьями и графикой на тему инопланетян, их тарелок и прочей хиромантии. Высшим пилотажем в альманахе мне казались описания телепатических контактов с представителями внеземной цивилизации. К телепатам тамошним я, конечно же, с первых строк, проникся уважением и завистью, и, естественно, страшно обрадовался, когда в одном из своих рассказов авторы выложили нечто вроде мантры, которую кому-то из них во время "сеанса связи" инопланетяне надиктовали как некий пароль для входа в контакт. С тех пор я, всякий раз ложась в постель, бормотал этот смешной по звучанию и таинственный по определению набор звуков и ждал.

Несколько месяцев спустя я вдруг проснулся посреди ночи с непонятным гудением в голове и странной дрожью во всём теле. Ощущение было такое, словно через меня бежал электрический ток. Было жутко, и, прежде всего, оттого, что я вдруг понял - сейчас последует нечто еще более неожиданное. Электричество во мне стало теплым и даже приятным, когда я почувствовал легкость своего тела, лежащего на диване. Тут же в правой руке, лежавшей у меня на животе, электрическое гудение усилилось, и я, приподняв ее, увидел, как ладонь моя сначала тускло, а затем всё сильнее, зажглась ярким голубым цветом. И тут я понял - это они! Конечно, они! Борясь со страхом, но, полагаясь на собственные ощущения, не предвещающие дурного, и ведомый любопытством, я мысленно сказал им, что согласен.

Тут же я взлетел над кроватью и в вертикальном положении полетел сквозь комнату в направлении балкона, держа перед собой, словно факел, светящуюся неземным светом руку. Восторгу, от происходящего со мной, не было предела, когда, пролетев сквозь стекло балконной двери, я встал на перила. Причем таким образом, что балконная решетка проходила сквозь меня, и я, осознавая это, несколько раз поводил сквозь металлические прутья головой, в то же самое время держась рукой за решетку, видя ее то с одной стороны, то с другой, то в разрезе.

На улице была зима, звездная морозная ночь, а я стоял на перилах балкона в одних трусах и не знал, что будет теперь. Внутри возникла борьба желания пойти дальше и страха перед неизвестным. Мелькнула и погасла мысль о том, что мне никто ничего до сих пор не сказал, не дал каких-нибудь инструкций. Быть может, я должен сам найти их? Но где? Как? А как я вернусь? И что если... Что если это всё - ловушка. Стало жутко. Я заметил, что свечение в руке угасло. И так же, как я сначала решился на встречу с ними, я мысленно сказал, что мне страшно и что я сейчас не готов продолжать...

Проснулся я утром в своей постели. Было воскресенье, я долго лежал, время от времени разглядывая правую ладонь, и с каждой минутой понимал всё ярче, что никому рассказывать об этом не стану. Кому интересны сны других людей? Никому. Но это не был сон. Я это твердо знал, и был счастлив.

ChaosBringer

Осознал себя во сне, но почему-то в квартире, где жил лет 6 назад. Удивился неожиданному месту, после чего углубился концентрацией на руках. Больше всего поразила необычайная яркость и четкость всего происходящего. Все казалось реальнее, чем в обычной жизни.

Увидел в окно луну, и естественно захотелось туда попасть. Но как только стал концентрироваться на перемещении, чёткость происходящего стала спадать. Я решил воспользоваться тем, что фаза не глубокая и пройти сквозь предметы. Разбежался и прыгнул головой в окно. Но почему-то прошел сквозь него лишь наполовину, застряв между улицей и домом. А на улице оказалось холодно! После этого произошло возвращение. Впечатлений на всю оставшуюся ночь хватило! До утра заснуть не мог.

RazeL

Ночью я осознал, что нахожусь во сне. Решил создать вибрации, они быстро усиливались, и я стал падать вниз. Когда я открыл глаза, то оказался во дворе знакомого мне дома. Шёл дождь, и было темно. Я побежал вперед и смотрел по сторонам. Бежал я очень быстро и видел все отчетливо. Но вдруг начал ощущать неприятное чувство во рту, у меня начали выпадать зубы.

Ощущение было, как будто кто-то выдирает их щипцами, но боли не было. Но я продолжал бежать дальше, стараясь не обращать внимания. Потом мне захотелось летать. Я прыгнул высоко вверх и полетел. Но совсем скоро в глазах потемнело, и я стал падать. Случился фол. Я очнулся в кровати и от неописуемой радости долго не мог заснуть.

Aero-dimon

После очередного засыпания осознал себя во сне. Попытался выкатиться из тела, но видимо делал это вяло, потому что вылез только наполовину. Раздался громкий щелчок, и меня тут же втянуло обратно. Решил действовать агрессивнее и либо встать в реальном мире, либо подняться из тела. Рывком встал и замер от шока. Тело было ватным и плохо подчинялось мне. Ноги были наполовину обуты в ботинки, которые спадали при каждом шаге. Но я упрямо шел вперед, помня, что надо двигаться, иначе фаза закончится. На моей голове была шапка, которая сползла на глаза, и через нее почти ничего не было видно. Я вспомнил о техниках удержания и решил поднести руки к лицу. Стал рассматривать. Очертания стали прорисовываться, но затем меня осенило, что никакой шапки и ботинок быть не должно, ведь я ложился спать без них. После этих мыслей меня усиленно втянуло в тело.

Firefly

Находилась в каком-то здании. Подбежала к окну, хотела увидеть вид на город. Потом вдруг, ни с того, ни с сего, осознаю, что во сне. Поворачиваюсь, опускаюсь на колени, начинаю трогать пол, смотреть на всё подряд. Всё реальное, и я себя осознаю. Начинаю перебирать в голове идеи, что я хотела сделать, что мне интересно. Небольшой провал. Последнее действие помню чётко. Встала к стене, смотрю на дверь и говорю: "Покажите мне, кем я была в прошлой жизни". Дверь открывается, выходит медведь! Спрашиваю: "Ну, а до этого?" Дверь снова открывается и выходит медвежонок. Потом проснулась.

Семянников Семён

Мне снилась школа, урок, и неожиданно пришло осознание. Зрение сразу пропало, но когда я начал ползать по полу

и трогать его, я начал видеть, но почему-то только одним глазом. Планом действий в фазе было посмотреть в зеркало и испытать боль.

В школе я находился в классе русского языка, кроме меня там никого не было, и дверь была открыта. Как только я вышел в коридор, то сразу оказался у себя дома. Ремонт в квартире был старый. Я стоял в своей комнате, но там не было зеркала. Я вспомнил, что когда был старый ремонт, зеркало висело в коридоре. Я вышел в коридор и пошел к зеркалу. В отражении у меня была очень большая и лысая голова, черно-белого цвета с раскраской зебры. Я испугался. С криками я убежал в комнату напротив. В комнате сидел мой младший брат. Я сказал ему, что я сейчас во сне и что на самом деле я лежу в кровати, и попросил его не будить меня.

Как только я вспомнил, что мне еще надо испытать боль, я сразу оказался на улице. Я шел по двору с двумя друзьями, рассказывал им, что сейчас я сплю у себя дома и на самом деле с ними не гуляю. Мы остановились возле дерева, я сказал друзьям, чтобы они смотрели на меня. Разбежался и со всей силы врезался головой в дерево, но кора была мягкая, и боли я не почувствовал, почувствовал только удар. Возле дерева был дом. Я встал напротив подъезда, дверь на подъезде была железная. Я опять разбежался и врезался головой, в этот раз я почувствовал сильную боль. Затем я проснулся.

Круговое зрение



Naugrim

Мне снился сон, в котором на меня нападали, и я понял, что сплю. Потом решил проверить, и захотел, чтобы в нападавших попала молния, и она ударила точно в цель. Но сомнения еще остались, и я решил, что хочу посмотреть на потрясающий закат, и получилось. Потом решил: «Было бы очень неплохо, чтобы подул свежий бриз». От его дуновения по всему телу было очень приятное ощущение.

Решил создать траву, которая была бы мне по шею. Я стал любоваться, как ветер ее колышет. Трава была, как пшеница перед сбором урожая, и очень красиво смотрелась под лучами заходящего солнца. Затем решил добавить деревьев, которые были высотой в пару километров, и стадо вымышленных животных, которые бегут по полю. Когда они появились, то были очень больших размеров и бежали на меня, из-за этого я решил изменить свое тело. Я стал

видеть на 360 градусов, очень сильный, и весь покрыт чешуей. После я запрыгнул на дерево, и любовался всей этой красотой. Все было очень реалистично, так как я видел каждую травинку, каждый листик на деревьях, и чувствовал, как они шевелятся на ветру.

Когда, проснулся, был полон эмоций.

Prohozhi

Лежал на спине. Техника фантомной раскочки руки, потом выпучивание глаз. И тут сработало, я провалился. Осознавая, что я не сплю, начал слышать шумы, похожие на смесь треска электрических проводов и помех радиостанции. Осознавал четко и ясно, как ухожу в другой мир, было интересно. Я начал прислушиваться. Вдруг услышал едва разборчивый женский голос, очень приятный. Почувствовал присутствие кого-то рядом. Женский приятный голос был все ближе и ближе. Она говорила мне что-то вроде: "Ну, вот, и ты теперь здесь, приветствуем тебя". Я пытался ей что-то ответить. Зрение отсутствовало, темнота, и только ощущения.

Почувствовал, что она села рядом на край моей кровати и наклонилась к моему уху. Потом я почувствовал шепот, настолько реальный, что даже чувствовал ее дыхание, чувствовал тепло окружающей обстановки, ее свежий запах, какую-то нереальность и в тоже время реальность происходящего. Я осознавал себя. Я не понимал, почему я не вижу, она мне шепнула: "Открой глаза". Я схватил ее за руку, которая уже лежала на моем плече, и почувствовал каждый ноготок на ее руке. Открываю глаза. Ощущения как будто под водой смотришь, мутно. Пытаюсь настроить зрение, и оно настраивается, и становится не просто нормальным, а "гиперреалистичным".

Я встаю с кровати в своей комнате, подхожу к зеркалу и тут понимаю, что я вижу все на 360 градусов. Я вижу себя, свое отражение в разных местах и отражение той женщины. До сих пор не могу понять, как описать зрение на 360 градусов. Это нужно почувствовать, наверное. Вижу с ней какого-то мужчину. Спрашиваю их, кто они. Они молчат как-то загадочно, переглядываются. Я по натуре вспыльчивый, и когда мне кто-то не отвечает на вопрос, я начинаю злиться. И, не знаю почему, плюю

ему прямо в морду. Тут он меняется в лице и в непонимании на меня смотрит. Я уже готов был к драке, но тут все тускнеет.

В следующий миг я возвращаюсь в комнату. Прошлых гостей нет, зато на кровати лежат две чудесные молодые девушки. У меня сразу мысли грязные, но не очень. А потом сразу как-то мозг включился. Думаю, неспроста все это. Подхожу и спрашиваю: "Эй, вы кто?" А они спят, и настолько реально все, что даже вижу, как они дышат. Я ближе подхожу и за простынку дергаю, а она такая чистая, накрахмаленная, что даже хрустит в руке, как в детстве. Тут одна девушка просыпается, смотрит на меня и говорит: "Мы здесь для тебя...". А я, как нормальный человек, понимаю, что бесплатный сыр только в мышеловке. Я и так себе карму в детстве испортил, когда муравейники сжигал. Но сейчас-то я взрослый, понимающий! И тут вижу, на балконе та женщина, кстати, тоже очень красивая и полуголая с тату на половину спины – дракон там, кажется, был.

Стоит, курит и смотрит на меня. Поворачивается ко мне и говорит: "Да не бойся, бери их, только расписаться не забудь". А я думаю: "Ага, щас! Расписываться еще где-то!" Думаю, что как-то неинтересно тут, пойду погуляю. Пошел дальше по коридору. Встретился с бабушкой своей, поболтал. Потом пошел обратно в комнату. Там почувствовал, как зубы начали болеть и мутнеть картинка. Все развеялось. Я открыл глаза, лежа на правом боку.

Нахема

Я легла, расслабилась и попыталась разделить с телом. Прошло около 15 минут, и я ощутила, как проваливаюсь в темноту. Хотя глаза были закрыты, я могла видеть всё вокруг на 360 градусов. Казалось, что зрение исходило из каждой точки моего тела. Я парила в воздухе в центре большой аудитории. Медленно спустившись на землю, я снова провалилась в темноту. А в следующий миг осознала себя дома, лежащей в постели.

Асочек

Проснулся ночью, не двигался несколько минут. Понимаю, что всё вокруг какое-то другое, или, вернее, другое восприятие окружения, но при этом сознание чистое, ясное, только работает как-то по-другому. Попытался сесть на кровать. Было тяжело

очень, как будто всё тело онемело, назад тянуло, как магнитом, всё плыло, сфокусироваться было сложно. Сел. Рядом на кровати спит младший брат. Концентрируюсь, вижу всё чётко, но вижу всё и сразу, то есть на 360 градусов: не нужно поворачивать голову, чтобы увидеть что слева и справа. И тут начались самые страшные минуты в моей жизни.

Видю, как я лежу под одеялом и сплю, но я-то сижу рядом. Пытаюсь позвать брата. Зову его, а он не слышит, зову громче. Паника, ужас. Понимаю, что скорей всего умер, отвлекаюсь на мысль о завтрашнем дне, когда найдут моё тело. Снова смотрю на брата, начинаю дико орать, пытаюсь его разбудить, и тяну к нему руку. В ушах гул стоит, всё трясётся, меня как будто швырнуло назад. Рывком соскакиваю с кровати. Дальше не стоит описывать, событие сильно личное, но так жить я ещё никогда не хотел. На следующий день и солнце ярче светило, и снег был самым белым и пушистым.

Контакт с умершими



СОНЯ

Утром мне показалось, что проснулась, но при этом ощутила в руке чайную ложку, которой размешивала кофе в чашке, прямо в кровати. Сразу сообразила, что быть такого не может, и выкатилась с постели. Повисла в воздухе, поняла, что могу летать. Подлетела к окну. Занавески были другие. Я попыталась пролететь сквозь окно, но не получилось. Развернулась, полетела к двери и через закрытую дверь легко пролетела на кухню. На кухне стояла мама и что-то готовила. В реальности она умерла. Я радостно поприветствовала ее. Фаза была не долгая, но очень яркая по ощущениям, а чувство полета и легкости вообще непередаваемые.

Mescalito

Осознанию предшествовал долгий и красочный сон. В момент осознания сидел на лавочке с другом. Вдруг увидел

умершего родственника,двигающегося неподалеку. Сделал проверку на реальность - надпись на телефоне Nokia невозможно было прочесть. Понял, что сплю. Подскочил, направился к родственнику. Начал задавать какие-то вопросы. Он говорил что-то неразборчивое и двигался на меня, как зомби. После этого я углубился кручением. Сон стал реалистичнее и устойчивее. Мы оказались в каком-то гараже. Я предложил переместиться на остров.

Представил его за дверью и с разбега вышиб ее. Острова там не оказалось. Тогда я повторил попытку. И снова нет. Тогда, продолжая движение по инерции, от выбивания двери, я решил взлететь. Начал махать руками, как крыльями. На сей раз получилось, и я взмыл в небо. Наверху увидел парящих людей. Пролетая мимо какого-то высоковольтного столба, увидел полуобнаженную бывшую коллегу. Женщина много старше меня. Но я не постеснялся шлёпнуть её по попке. Далее еще полетал и спустился на землю.

Тут, похоже, сон начал меня засасывать, так как точно не помню подробностей. Помню дальше, как иду мимо какого-то летнего кафе. В нем сидят люди. Увидел какую-то милую девушку. По-моему пообщался, сказал, что вскоре еще увидимся здесь. Далее встретил компанию друзей, где один парень случайно облил мою штанину водой. Я остановил его и высушил штаны, мысленно представив это и закрыв глаза. Дальше окончательно уснул...

Азмур

Лежу в полудреме в своей постели и вдруг, через некоторое время, начинаю проваливаться вниз, сквозь свою постель, и все ниже, ниже. Мягко падаю на какую-то жесткую поверхность. Чувствую, что я в атласном плаще с капюшоном. В помещении темно. Затем я замечаю, что недалеко от меня горит свет лампы, стол, за ним женщина в белом халате. Оглядываюсь и вижу, что в помещении стоят детские кровати, в которых спят дети. Женщина говорит тихим голосом, что получила заранее записку о том, что окажусь здесь, и говорит мне, чтобы я шел по коридору в сторону света. Я иду по коридору, останавливаюсь, ощупываю пол, стены, удивляюсь тому, как все здесь реально и четко. Двигаюсь к свету в конце коридора. Постепенно начинаю

слышать звуки красивой музыки. Выхожу в большой зал, подобный залам Эрмитажа, где негромко играет эта самая красивая музыка. Стоят столики, люди едят фрукты и пьют вина, некоторые пары танцуют.

Прохожу зал и выхожу в парк. Яркая, сочная зеленая трава, солнце, свет, музыка, там тоже танцуют или просто сидят на лужайке, все счастливы, и это счастье передается мне. Но я вижу, что здесь не все живые, а живые с мертвыми вперемешку. Однако если человек мертвый, ему это нисколько не мешает.

Я подхожу к какому-то "быку" с золотыми перстнями на пальцах. Вижу, что он в растерянности и не знает о том, что умер. Видно, это произошло внезапно. Я говорю ему о том, что он мертв. Он посылает меня куда подальше. Тогда я показываю ему некий фокус, и спрашиваю, возможно ли это было сделать на Земле? Чувствую, как начинают скрипеть мозги под его черепной коробкой. Он начинает понимать, глаза медленно округляются, челюсть отвисает. Тут же я слышу тяжелые шаги в мою сторону. Оборачиваюсь и вижу огромного робота, который движется ко мне. Я понимаю, что что-то нарушил, и ко мне идет страж этого места. Я знаю, что хоть и нахожусь в ОСе, и могу делать все, что захочу, но с этим Стражем справиться не смогу. Я убегаю от него, прыгаю телепортацией в тело и просыпаюсь...

Идущая вперед

Утром проснулась, сказала себе лежать и не шевелиться. Сначала напрягла мозг, потом визуализация рук, фантомное раскачивание и провал...

Небольшое окно, причем глухое – как в больницах передачи принимают. За ним коридор, все уныло и темно. В окне меняются покойники, причем было четкое осознание, что общаюсь с умершими людьми. Блондинка лет 30, образ очень четкий. Спрашиваю: «Ну, как ты здесь?». Ее лицо как будто сейчас заплачет. Протягиваю ей свою левую руку и говорю: «Возьми плохую энергию...». Она кладет свою руку на мою, и я реально чувствую, как из меня выходит энергия.

Появляется долговязый парень и говорит, чтоб я больше так никогда не делала и убиралась отсюда. Просовываю голову в

окно и задаю ему вопрос. Получаю конкретный ответ. Окно захлопывается, и я оказываюсь в теле.

Jian

Я лежала на кровати и пыталась уснуть. Спать не особо хотелось, но я решила заставить себя поспать перед работой в ночную смену. Потом я почувствовала, что кровать растворяется, и я лечу в низ. Я даже ощутила прыжок на землю, вернее под землю. Первое, что я увидела, это была моя крестная мама, которая умерла год назад. Она сидела на досках. Когда она повернулась ко мне, с её лица отвалился кусок щеки. Я почувствовала трупный запах.

Вокруг меня была комната. Потом я увидела маленькое окошко, подбежала к нему и увидела людей на поверхности. Хотелось кричать, но голоса не было. Я повернулась и увидела вторую свою тетку, которая умерла два года назад, она тоже сидела на досках и наблюдала, как разлагаются её ноги. Они молчали, а я злилась, что не могу найти выхода и не могу понять, как я сюда попала. Из темноты появилась моя мама, которая еще жива, она подошла к одной из моих теток и заговорила с ней. Тетки с мамой удалились в темноту. После этого я проснулась.

Крестель

Я сильно хотела получить опыт внетелесных переживаний. Легла спать в обед, не используя никаких техник, а одно лишь намерение. Засыпая, пыталась сохранить осознанность, и начала слышать гул в ушах, который перерос в дикий грохот. Мне казалась, что я слышу движок реактивного самолёта прямо возле уха. Возникло чувство страха, но я продолжила вслушиваться. А потом, когда звуки достигли пика, я ощутила, как сердце застучало очень громко, и мои челюсти сильно сжались.

Я встала, хоть и с трудом, из тела, но начала падать. Моё астральное тело было словно пьяное: я не могла нормально устойчиво стоять, резкость была нечеткой, видела, но плохо. Потом решила глянуть на своё тело на кровати, но, вместо себя, увидела лежащую свою маму, которая давно умерла. Она была в той же одежде, в которой её похоронили. Но, поборов чувство страха, я вышла из комнаты и начала бродить по квартире. Ходила с трудом.

Затем решила вылететь сквозь потолок и долетела до мужа. Мне хотелось его найти. Я оказалась в метро, но в тот день его там не должно было быть. В итоге, не знаю, где оказалась, но я себя осознавала. А потом захотела найти еще одного человека, но меня вернуло в тело.

Барвара

Я ночью плохо спала, все время просыпалась и в один такой момент почувствовала очень сильные вибрации. Я как-то сама собой выкатилась из тела, и меня начало поднимать к потолку. Зависнув над потолком, я почему-то не стала смотреть вниз, где я спала, а начала ощупывать стены. Все было очень реально, я была в восторге. Очутившись около двери, я попыталась ее открыть, но мои руки прошли сквозь нее. Потом я сразу вылетела в окно. На улице было темно. Пролетев немного, попала в какое-то старое здание. Там были темные коридоры, мне стало страшно, и я, увидев небольшое окошко, вылетела в него. Очутилась на большой площади, было очень много людей, кто-то гулял, кто-то сидел на лавочках. Я ходила и каждому вглядывалась в лицо, потому что все было настолько реалистично, что мне хотелось разглядеть поближе все.

В какой-то момент я вдруг вспомнила моего мужа, он у меня погиб в аварии полгода назад, и меня стало как будто засасывать воронка. Немного пролетев, очутилась перед дверью. Открыв ее, я увидела мужа, он сидел на диване. Комната была мне незнакома, и как будто там работал телевизор, света не было. Мы с ним обнялись, я плакала, он мне что-то говорил, но я уже не помню, что. Я гладила его лицо, трогала волосы, он был как в обычной жизни, как будто живой. И, наверное, оттого, что мои эмоции зашкаливали до предела, меня начало возвращать обратно. Вернувшись, у меня все вертелось в голове.

Диета отменяется



Krieger39

Проснувшись и еще не отойдя от сна, я начал прислушиваться к шуму в голове и усиливать его. Мне показалось, что это не подействовало, и я начал пробовать метод фантомного раскачивания. Внезапно сознание оборвалось. Затем пустота, страх, который я переборол, выдох и ... Свет. Я оказываюсь в комнате дома моих родителей, где я вырос. Первые секунды было такое невероятно четкое восприятие, что у меня мелькнула мысль о том, что я проснулся и все происходит в реальности. Однако затем я понял, что это не реальность и у меня действительно получилось выйти в астрал.

Физически я ощущал небольшое сдавливание в области висков. Я начал изучать комнату, осмотрел несколько предметов, передвигался при помощи рук, так как поначалу не мог встать. Нашел и съел конфету, вкус был шоколадный, но притупленный.

Был крайне удивлен, когда смог рассмотреть свои руки в мельчайших деталях. Было интересно наблюдать у себя необычную концентрацию внимания и четкость мысли в этом состоянии. Все длилось от 1 до 2 минут, но мне казалось, что я находился там уже около 15 минут. Выйти из этого состояния я решил сам. Я лег на пол и закрыл глаза.

Фэйт

После использования техник и силовых засыпаний, меня затащило в представленный образ. Сразу же начал смотреть на руки. За окном осень. Вышел во двор, ошарашенный от реалистичности происходящего. Захожу в дом, вижу, сидят за столом незнакомые люди. Обстановка как до ремонта. Садят за стол и дают мне какое-то пирожное. На вкус невыразимо нежное, малиновое. На этом сосредоточился, и меня вернуло в тело.

Alpines

Сегодня проснулся и понял, что еще в состоянии "полудремы". Решил попробовать выйти в фазу. Начал делать фантомное раскачивание. Через некоторое время появилось ощущение покалывания в пальцах. Рука действительно начала подниматься. Сначала на небольшое расстояние. Потом я смог поднять руку, сделав волевое усилие, сантиметров на 20. Понял, что пора разделяться. Все это время не верил, что все получается в точности, как описано в книге. Не верил, что смогу дойти до выхода в фазу. Начал пытаться разделить.

При первой попытке появилось какое-то резиновое затягивание назад. Я буквально увидел эти нити. Пришлось ухватиться за край кровати и вытягивать себя. Потом ползком по полу вытянул себя окончательно. Зрения не было. Начал ощупывать все вокруг. Ковер на полу, стол, кровать. Сначала в обычном ритме, как если бы я делал это в реальности. Потом вспомнил, что надо делать это быстро и ускорился. Поднимаясь с пола, одновременно ощупывая шкаф, понял, что зрение появляется. Точнее, я уверен, что сам подал внушение ему появиться. Осмотрелся. Комната моя. Хотя некоторых вещей не было. В тот момент я это не понимал, но, проснувшись, сделал

вывод, что не было вентилятора, который я купил вчера, и шкаф был закрыт, хотя в реальности дверцы открыты.

Теперь надо было переходить к плану действий. Посмотрел на стол. Как волшебник, проводя над ним руками, наколдовал на нем стакан с соком. Задача была выпить вкусный сок, причем неважно какой. Интересно было, что же подсунет мне подсознание. Сок в стакане некоторое время менял цвет, остановившись на цвете примерно как у яблочного. Такой янтарный цвет. Выпил. Очень яркое впечатление. Вкус не определенный. Но вкусно. Теперь на очереди попробовать воспользоваться электронным устройством.

Хотел сначала компьютер включить. Но понял, что долго. Увидел телефон, лежащий на столе. Промелькнула мысль, что вдруг он и в реальности выключится, если его тут выключить. Нажал кнопку выключения. Телефон проиграл неизвестную мелодию и выключился, показав при выключении какую-то картинку. Но определенно не нокиевские руки, а какую-то более насыщенную цветными красками. Теперь надо было что-то еще сделать. Вспомнил, что хотел в зеркало посмотреться. Зеркало в ванной. Вышел из комнаты. Встретился с отцом, который уже проснулся. И растерялся. Что он скажет, увидев меня в таком виде. Хотя в каком виде? Вроде бы совсем видеть не должен, я же во сне, в ненастоящем теле.

Отец прошел в комнату к моей кровати мимо меня. Я посмотрел на кровать. Оказывается, я лежу, свесив немного голову с кровати. Отец положил меня на подушку. Повернулся ко мне стоящему в дверях и сказал: "Как ты умудряешься спать в такой неудобной позе?" Я решил, что надо быстрее еще что-то делать, пока не выкинуло. Пробежал в ванную. Жаль, не запомнил, открывал ли я двери. Как-то быстро оказался перед зеркалом. Посмотрел на свое лицо. Все как в реальности. Только краски очень яркие. Вышел из ванной. Встретил бабушку. Опять подумал про свой внешний вид, как она отреагирует на него. Бабушка спросила что-то. После этого меня выкинуло. Проснулся с открытыми глазами.

Виктория Лето

Стала выкатываться из тела, подумала, что грохнусь на пол, но, долетев до пола, мягко над ним зависла. Встала не совсем легко, всё было тягуче, наверно, тянуло обратно в тело. Зрение было нечетким, как в полумраке. Я принялась ощупывать ковер и мебель, что помогло мне улучшить зрение. После ощупывания и осмотра я поняла, что нахожусь в комнате у бабушки. Плана действий не было. Тогда я решила позвать Сашу С. Стала звать его по имени, он не появлялся. Вспомнила про дверь, подхожу к ней, а она оказалась наполовину открытой. Подошла поближе, и в проеме вижу бабушку собственной персоной. После непродолжительного общения с ней, я пошла на кухню. Подошла к холодильнику и стала пробовать еду. Поняла, что вкуса или совсем нет, или он слабый. Пошла обратно в комнату. Там ко мне подходит бабушка и спрашивает, не нажимала ли я кнопку на телевизоре. Ответив ей, я почувствовала, как меня тянет обратно в тело. Дальше провал, и затем я ощущаю себя в теле, в кровати.

Полет

Первый раз я попал в фазу через осознание во сне. Собеседник, которого я потерял из виду на секунду, оказался в 10 метрах от меня. Сначала я удивился скорости его передвижения, а потом догадался, что я во сне. Все вокруг стало очень ярким. Я забыл о собеседнике и стал ползать по газону, разглядывая траву. Она была очень яркая, ярче, чем в реальности. Я вспомнил, что время ограничено, и начал носиться по газону, размышляя, чем бы еще заняться. Нашел банан, съел, вкус был как в реальности. Решил, что бег не самое эффективное передвижение, и начал учиться летать. После двух падений смог полететь. Восторг был дикий, сложно с чем-либо сравнить. Пролетел метров десять, завис в воздухе. Мир вокруг тускнел, становился прозрачным.

Я понял, что просыпаюсь. Пытался упасть, зацепится за траву. Но потерял возможность перемещаться и проснулся. Пробуждение было ложным, но я заметил это только когда проснулся по-настоящему.

ЯРИЛО

По сюжету сна я находился в старом советском автобусе. Были в нем и другие пассажиры. Затем провал, переход на новое

место действия. И в нем, неожиданно, я ощутил слабые вибрации. Пришло осознание! Я в фазе! Я попытался усилить вибрации, но вместо этого провалился во тьму. Я принял попытку "вылезти" из темноты, двигаться. Попутно я ощупывал свое тело. "Тягучесть" внезапно кончилась, появилось зрение, и я оказался в автобусе из сна.

Он больше не двигался, стоял. Люди в автобусе паниковали. Люди вне автобуса тоже. Из их разговора я понял, что, мол, по России Соединенными Штатами нанесен удар ядерной ракетой. Она уже летит и с минуты на минуту ударит. В воздухе висело что-то похожее на дирижабль, какие-то заградительные надувные емкости. В небо вылетела русская, ответная ядерная бомба. Я удивился такому сюжету и решил покинуть автобус, чтобы приступить к реализации целей. Двери автобуса были закрыты, водитель отсутствовал. Почему-то мне не пришла в голову мысль пройти сквозь автобус, я решил выдавить стекло и вылезти. С силой толкнул стекло. Тактильные ощущения от прикосновения к стеклу были абсолютно реалистичные, я даже замешался на секунду. Но со 2-го или 3-го толчка выдавил стекло и вместе с ним мешающие поручни. Решив, что данный проем неудобен для вылезания, выдавил противоположное стекло и вылез. Рядом был некий пищевой рынок.

Помня, о важности активности, я бегом кинулся в его дебри, на бегу ощупывая свое тело. Подбежал к торговому лотку с пищей. Тоном, не терпящим возражений, приказал продавцу: "Бутерброд с черной икрой!" (Съедение его было моей первой целью). Он живо подал мне завернутый в целлофан бутерброд, попутно нагрузив меня другой снедью, раздаваемой ввиду грядущего ядерного удара. Найдя место поблизости, я стал кушать. Ощущения от еды были, но не полной реалистичности, так как я задумался и стал терять глубину фазы. Даже икра стала похожа на шоколадное масло. К сожалению, ее вкуса не помню. В тот момент я стал терять осознание и начал вербальное общение с объектом фазы. Но вдруг испугался, что пропадет осознание и, ощупывая себя на бегу, кинулся дальше, для выполнения второй цели.

Увидел палатку с вещами. Применил метод нахождения объекта за углом. Благо, основы управления фазовым состоянием прочно засели в моей голове. Захотел, чтобы нужный мне человек

находился под занавесом в этой палатке. На ходу мелькнула мысль: "Интересно, как мой мозг сможет смоделировать этого человека, если я видел всего две ее фотографии?" Тем не менее, нужная персона была в палатке! Дальнейшее описывать не стану. Очень уж сразу поменялась цель нашего взаимодействия. Хотелось бы отметить абсолютно полную реалистичность ощущений! На самом интересном месте меня разбудил будильник в телефоне, но ощущение в руках оставалось еще 2-3 секунды.

OlgaDub

Проснувшись, не задумываясь, качнулась и скатилась с кровати вместе с одеялом! Было так смешно и необычно ощупывать одеяло и понимать, что тело не "здесь". План: зеркало, поесть, таблетка от аллергии. У зеркала пришла идея поменять пол. В следующее мгновение, отлепив руки от барочной массивной рамы, ощупывала крепкий мужской торс и ёжик. Снова стало смешно. Чуть не потеряла состояние и побежала на кухню за едой. На столе нашла печеный орешек со сгущенкой, но не успела откусить. Четко почувствовала затягивание в тело. Вернулась с орешком в руке, но попытки раскататься и вернуться не сработали. Стало по-детски обидно из-за печеньки!

Seda

Проснувшись в четыре часа утра, решила попробовать выйти. Стала делать усиленное засыпание, потом напряжение мозга. Ничего не происходило. Перевернувшись на живот, старалась не уснуть. Тут начались образы. Вижу разные сюжеты и чувствую себя в себе. Поняв, что это тот момент, когда надо вставать, начинаю поднимать голову, потом тело. Было тяжело. Я скатилась на пол, встала и побежала на кухню. Начала углубляться. Трогала свое тело, пол, обои. Меня переполняли эмоции. Я дважды закрывала нос пальцами, проверяя дыхание. Потом я пошла в зал, там был другой ковер, я его стала ощупывать. В квартире были отличия от реальности. Потом попробовала подпрыгнуть до потолка, это с легкостью получилось. Я встала посреди кухни, перебирая в мыслях, что бы еще сделать, и побежала к холодильнику, решив что-нибудь съесть. Там нашла кекс, откусила его и стала жевать. Тут произошел фол.

Mary

На пробуждении получилось разделить. Ощутила и увидела, как мои ноги взлетели кверху, а голова еще оставалась на подушке. Стала разглядывать руки и очутилась посреди комнаты. Начала щупать и рассматривать обои. Пошла на кухню. Отличия в интерьере были, но незначительные. Подошла к окну: там - рассвет. Увидела на столе коробку с эклерами – удивилась, ведь в реальности их не было. Взяла один, в полной уверенности, что я уже не сплю, и все происходит на самом деле. Решила съесть эклер и отправится спать.

Проснулась, и вновь начав проваливаться в сон, разделилась, взлетев к потолку и кувыркнувшись в воздухе несколько раз. Посмотрела на кровать. Одеяло взлетело вместе со мной, но соскользнуло, и теперь валялось на полу. Решила увидеть свое отражение, почему-то не в зеркале, а в полированной дверце шкафа. Увидела себя полностью, даже в той же одежде, которая была на мне в реальности. Затем начала летать. Снова уснула.

Коты-фазеры



Юра

Проснулся. Лежу и пробую визуализировать. Всё надоело, и я почему-то решил, что пора вставать. Поднялся с постели и пошел в спальню к родителям поздороваться. Я слышал, как они там громко беседовали. Захожу в спальню, сидит отец на кровати, и мама рядом собирается на работу. В центре кровати лежит моя кошка, умершая пол-года назад... Тогда я очень переживал. Она была для меня как человек, я вырос с ней.

Я говорю родителям, мол, смотрите, наша кошка лежит на кровати! Но они ее не видят и спрашивают, всё ли со мной в порядке. А я вижу!!! Я вижу её чётко, в мельчайших деталях! Она живая! Я протягиваю руку к ней и ощущаю её. Начинаю гладить, она мурлычет. Но вдруг начала как в шутку отбиваться, потом отпрыгнула к подоконнику. Я подхожу, касаюсь её. Сам плачу, не могу поверить в то, что вижу и ощущаю. Но тут она нападает на

меня. Я очень сильно испугался. Она кинулась мне в шею и я, вздрогнув, очнулся на своей кровати.

ColdTH

Встал часов в 10 утра. Решил принять ванну. Лег в ванную, и как-то уснул вдруг. В один момент понял, что надо вылезти из тела. Я вылез, посмотрел на тело, посмотрел на себя в зеркале. Попытался попрыгать. Получилось! Я не чувствовал гравитации. Не было ощущений в ногах и в теле. Только чувствовал, что подо мной пол, и все. Затем вернулся в тело, открыл глаза, убедился, что сам я в ванне. И через минуту шум воды усыпил меня, и я снова так же вылез из своего тела и из ванны. Посмотрел в зеркало, повернулся, потрогал дверь, потом прошел сквозь дверь.

За дверью был коридор, как и положено. Увидел в углу своего кота. Подошел к нему, помахал рукой перед ним, позвал его, но он не обращал на меня внимания. Затем полетел в зал под потолок, хотел рассмотреть, как выглядит потолок в разрезе. Увидел не то, что там на самом деле, а даже тонкие слои побелки с большими пустотами. Поднялся под потолок к соседям сверху. С соседями я не знаком, знаю только, что там есть ребенок. Увидел двух людей, они спали, будто на столах, порознь. Мужчина и женщина. Оба в черном, с черными волосами. Затем пролетел через стенку в спальню ребенка, увидел его спящим, закутавшимся в одеяло, рядом лежал маленький трехцветный котенок. Далее я присмотрелся к одеялу и увидел, что оно имеет форму одного героя из игр. То есть не просто одеяло сложилось в такую форму случайно, а будто такие одеяла собственно производят. Меня это сильно удивило. Послышался щелчок, и я оказался в теле.

Heavy

Вышла в фазу резким вставанием фантомного тела. Решила проверить, в фазе ли я, и взлететь вверх к потолку. Получилось. Обрадовалась, пощупала рукой потолок. Решила посмотреть на тело. И только обратила туда свой взгляд, как тут же какой-то непонятный круг заслонил его. Стала размышлять, что это мой страх увидеть собственное тело мешает мне в реализации задуманного. Зрение было нечетким, как в вечернее время, хотя на

улице в реальности уже было солнце. Причем на глазах была какая-то легкая фиолетово-красная пленка, едва ощутимая.

Далее, моя кошка вдруг прилипла к моей руке, а я ведь всё еще парю под потолком. Я ее сбрасываю и при этом думаю, что это, наверное, она лежит со мной на кровати возле физической руки, отсюда и ощущения такие. Кошка со второй попытки отлипнуть не хочет и я, немного растерявшись, дала себе команду вернуться в тело. Возвращение было ложным два раза. Я понимала это по той же кошке на руке. В третий раз дала себе грозную установку, и все получилось. Оказалась в реальном теле. Как оказалось, кошка, спала на обогревателе.

Жаклин

Я проснулась оттого, что рядом с моей головой кошка, хотя ее у меня нет. Сначала немного испугалась, но потом решила действовать: такого случая может больше не представиться. Начала усиливать ощущения, потом выкатилась. Зрения не было, стала смотреть на руки, все время хотелось открыть глаза, немного приоткрыла и вернулась в тело, но сразу выкатилась. Трогала все вокруг, пока зрение не появилось, даже, когда все видела, было желание открыть глаза. Оказалась я дома в спальне, спустилась в зал и вышла на балкон. Посмотрела на пальцы, они двоились – убедилась, что не в реальности, и прыгнула с балкона. Полетела я вдоль каких-то гаражей и барачков. Это был не мой город. Подумала, что надо поговорить с мудрецом, мне всегда этого хотелось. Приземлившись в пустынном месте, я увидела двух парней и решила, что подойдут и они. Начала разговаривать с одним, но он молчал, а потом исчез. Я подошла к другому, и он тоже исчез. Решив, что раз с мудрецом не получилось, то надо посмотреть пирамиды, это тоже входило в мои планы.

Все время я находилась в каких-то бараках, коридоры в них были устроены как лабиринты. И когда я начинала блуждать, то убеждала себя, что это не реальность, и за дверью выход. На этот раз, решив, что за дверью пирамиды, они там и оказались, только на той же грязной улице. Одна была из гальки, другая из красного песка. Не зная, что делать, я решила встретиться с первой любовью. По дороге попробовала взлететь, но получилось лишь высоко подпрыгнуть. Вошла в комнату, но там был муж со своей

сестрой и отцом. Они ели картошку. Я поцеловала мужа и резко проснулась.

Paradox_999

Дневной сон. Примерно 30 минут. Очень помогла система фантома. При первой попытке разделить сознание притянуло обратно к телу, но было видно и чувствовалось разделение.

Встал после второй попытки. Зрение далось очень тяжело, практически ничего не видел. У кровати лежала кошка, удалось её погладить. Показалось, что она в курсе происходящего. Посмотрел на свои руки, но их не было видно. Увидел себя спящего.

Подожел к выходу из комнаты, попробовал провести рукой сквозь стену – пока не вышло. Вернулся в тело. Полежал немного, с трудом встал.

Reine Noire

Просыпаясь несколько раз, пыталась выйти, но попытки мои были безуспешны. Пытаясь вновь уснуть, лежа на спине, ощутила дискомфорт в позвоночнике и решила перевернуться на живот. Вдруг одна нога будто начала подниматься. Попыталась перекатиться вперед. В голове возникла мысль: "А куда это я собралась, там же стена?". Упершись в стену, аккуратно перекатилась в противоположную сторону. Плавнo оказалась на полу, и совершенно ясно ощущаю текстуру ковра под пальцами. Нащупав справа тумбочку, поднялась на ноги и начала видеть в полумраке, но всё равно довольно отчетливо.

Захотела взлететь и легко поднялась параллельно полу, будто всю жизнь только этим и занималась. Несколько раз перевернулась в воздухе. Ощущения были непередаваемые. О теле даже не думала и в сторону дивана не смотрела. Начиная бегло осматривать комнату и ощупывать всё, что вижу. Комната моя, и в то же время - нет. Стол какой-то посторонний, не мой. На нем кружка с чаем, что-то еще. Кружка, правда, моя, да вот только ее в комнате быть не должно. Мое внимание привлекло открытое окно, ведь была середина января. Возникло сильное желание спрыгнуть вниз, но, испугавшись, не стала этого делать. Откуда-то возникла черная кошка. Тут я потеряла концентрацию и вернулась в тело.

Scabiosa

Однажды утром я долго спала под звук работающего телевизора. Снился сон из двух сюжетов. Вдруг я решила, надо выйти в фазу, и вышла – так легко и просто это получилось. Сначала я вышла из верхней половины туловища, при этом потревожила кошку, которая спала рядом, и полетела под потолок, увидела себя. Правда все было мутно, я никак не могла настроить зрение. Подлетела к окну и попыталась что-то сказать, но не смогла: было ощущение, что рот чем-то заполнен. Затем я решила пролезть через потолок возле лампы. Стала пролазить, но начался какой-то шум, и решила вернуться в свое тело. Я подлетела к нему, но соединение произошло не сразу, мне пришлось в тело умащиваться.

Сущность

Проснувшись утром. Представив, что прыгаю на батуте, вылезла из тела вправо. В реальности справа от моей кровати находится стена. Стала углубляться. Вскоре увидела свою кровать, застеленную, на ней горит фиолетовый огонек. Комната большего размера, шкафа нет. Стала разглядывать огонек, втянуло обратно. Вылезла еще раз, уже влево, углубилась. Встала, комната как в реальности.

Взяла мобильный телефон посмотреть время. На фоне ярко-коричневый пейзаж, вместо желто-зеленого. В правом нижнем углу экрана, где должно быть время, стоит дата: год 2006. Хотела разглядеть число и месяц, но кусочки цифр исчезли, как в каком-нибудь сломанном табло. Тут проснулась сестра, и, увидев, какая я прозрачная, испугалась. А я еще завывала могильным голосом и стала тянуть к ней руку. Сестра спряталась под одеяло. Затем я отправилась в другую комнату. Подошла к отцу. Он не спал, но меня не видел. Я ущипнула его за руку. Он отдернул руку, но на меня не обратил внимания. Увидела нашу кошку, сидящую на полу, хотела ее погладить. Она побежала, и я увидела, что она такая же прозрачная, как и я. Затем я пошла на кухню. Там свет был включен. Зачем-то прыгнула в стекло. Заснула.

Feya

Проснулась ночью от холода, в глубокой фазе. То, что я уже в фазе, я не понимала. Я ощущала себя не в той комнате и не на той кровати, на которой уснула, при этом все воспринималось как само собой разумеющееся. Лежала и думала попробовать разделить с телом. Просто вылезла из тела и взлетела. Цель была. Хотелось побыть змеей и ужалить мужа, он обидел меня незадолго. Сразу бросилась выполнять намеченное. Немного замешкалась перед дверью, потом вспомнила о цели и легко пролетела насквозь. По пути все щупала и разглядывала. Добралась до мужа. Он почему-то оказался в окружении кошек. При моем появлении кошки бросились врассыпную. А у меня случилось возвращение.

Владимир

Осознал себя во сне. Начал тереть ладони. После углубления я стал пробовать перемещение. Несколько раз я оказывался на какой-то стройке в лифте, но добился того, что хочу. Переместился, чтобы узнать нужную информацию. Потом на меня налетели шесть каких-то кошек, кое-как их разогнал. Периодически приходилось тереть руки, так как все начинало расплываться. Вдруг попал в квартиру с одной красивой девочкой. Хотел найти одну знакомую, но не смог. Но, встретив другую знакомую, я проснулся.

Стёпа

Во сне ко мне пришло осознание. Все проверки выскочили из головы. Я просто подпрыгиваю и взлетаю. Ага, значит, точно сплю и осознаю это. И управляю, как могу. Летаю по комнатке туда-сюда.

А смогу ли я пролететь сквозь стенку? Приближаюсь, не получается, смеюсь, ладно, потом как-нибудь. Вылетаю через открытые двери в зал. Озираюсь, не видят ли домашние, что я тут лечу. Пролетаю на кухню, вспоминаю, что надо увидеть свои руки во сне. Смотрю на них – ага! Вижу! Значит порядок.

Вспоминаю, что у меня список составлен, на кухне лежит, на холодильнике, на случай осознанных снов. Думаю, кого же позвать, чтобы задавать вопросы? Может быть фею или ангела-хранителя? Зову. Смотрю в окно: там какое-то свечение. Думаю,

что вот он, сейчас явится. Выглядываю на улицу, за окном морозные деревья в инее. Блеск кругом.

Я с начала сна боялась глаза пошире открыть, чтобы не проснуться. Зрение, кстати, присутствовало сразу. А как только в окно выглянула – так уже ничего, осмелела. Это как стереокартинки: сначала теряешь изображение, а потом уже и моргать можно, так как картинка сохраняется. Так и тут – смотрю во все глаза и не просыпаюсь.

Тут слышу голос, что-то типа: «Открывай, помогай...» Я кидаюсь к форточке, откидываю занавеску, хотя в реальности стеклопакет, и никаких штор. Тут за край форточки цепляются кошачьи лапы. Кот! Пушистый, разноцветный. Затаскиваю его в кухню. Вот так ангел-хранитель! Опускаю животинку на пол, она мяучит.

- Тихо, блин, разбудишь всех.
- Ма! – слышу детский голос сына. А он вовсе в армии.
- Ну вот, разбудили всё-таки...

И тут я чувствую, что проснусь сейчас. Пытаюсь повертеться вокруг себя, не получается. И просыпаюсь.

Mrartshadow

Днем лег спать. При засыпании стал чувствовать на себе кошку. Хотя у меня дома нет домашних животных. Тело было мне неподвластно, только мог глазами вертеть и видеть как бы сквозь веки. Видел очертания кошки и чувствовал, как она топчется по мне, мурчит и мнёт лапами. Я испугался. Потом заметил большого, высокого человека, стоящего возле кровати. Этот человек двинулся в мою сторону. Когда он подошел ближе, я увидел, что это черт. От страха я закрыл глаза, а в следующий момент рядом уже никого не было, лишь моя комната и много света. Я почувствовал и увидел не только свои руки, но и все остальное тонкое тело.

Меня подняло к потолку, и я видел свое физическое тело сверху. Что-то стало вытягивать меня в окно, но я сопротивлялся и стал искать тени призраки по квартире. Нашел! Одну тень я заметил скрывающейся в углу. Схватил и вытянул на свет. Тень ощущалась мягкой, ускользающей субстанцией. Она сразу впилась мне в ладони своими пальцами-ножами. Было достаточно больно. От света призрак начал съеживаться, уменьшаться в размерах, пока

не превратился в серый комочек, как свернутый носок. Я хотел его выкинуть в окно, но проснулся.

Источник музыки



FEROKS

Я впервые осознанно выкатился из тела, проявил зрение на руках и вылетел из окна. Тогда еще была зима, но в фазе на улице стоял теплый летний день. Выбравшись из окна, я полетел над городом. Я летел над изумительным парком, которого не было здесь в реальном мире. Чувствовалось даже дуновение ветра. Вокруг было множество деревьев, ярко светило солнце и я испытывал невероятное наслаждение, несравнимое ни с чем в моей жизни.

Я набирал скорость. Пролетел несколько домов, освещаемых уже заходящим солнцем, и попал на теплоход. На борту стоял магнитофон и играл неизвестную мне песню. Заслушавшись музыку, я вернулся обратно в тело.

Asia

Завязав шарфик на глаза, я легла спать днем. Поймав момент, решила войти в фазу. Стала делать круговые движения. Затем начала подниматься из тела, при этом, по ощущениям, я лежала на спине. Выходила очень тяжело, но с радостным восторгом, что у меня получилось.

Встав, я решила походить по комнате. Подойдя к окну, закрыла занавески. Из приемника играла слишком громко музыка, и я сделала ее тише. Затем поговорила с мужчиной, который стоял у меня в комнате. Подумав о том, что надо вообще выключить музыку, я проснулась. Дома я была одна, лежала на боку в той же позе, как и засыпала, а приемника с музыкой в комнате у меня вообще не было.

ZXSAQW

Проснувшись утром, я дернулся, решил на минуту заснуть и снова проснулся. Проснувшись, сразу услышал тихую музыку в ушах, начал усиливать, появились вибрации, потом ослабили. Тогда я начал кричать имя девушки, которую люблю. Тут сразу и вибрации еще сильнее начались, и музыка стала намного громче в ушах, еще и перевернуло головой в противоположную сторону. Чувствовал и видел, как меня плавно поднимает над кроватью, перегибая пополам. Подняло где-то на метр, потом отпустило, и я медленно упал на пол в лежачем состоянии. Как только начал подниматься на кровать, открылись глаза, и я очень долго смеялся.

Дон Хенаро

Во время студенческой жизни я жил в комнате общежития. Пришел после тренировки, прилег на кровать и уснул. Очнулся в параличе, подушка была на лице, и кто-то сидел на кровати и душил меня ею! Первые секунды я подумал, что кто-то из друзей так шутит, но это длилось около минуты, и я не мог ничего сделать! Через силу я закричал и вскочил с кровати. Выбежал в отсек и начал на всех орать, в желании узнать, кто такой смельчак, чтоб так надо мной шутить. Все смотрели на меня как на полоумного, сказали, что я сплю уже часа два, и дверь моя была закрыта изнутри, и что даже в нее никто не стучал, зная, что я сплю!

Я понял, что пережил фазовое состояние, и вернулся в кровать. Попытался уснуть и почувствовал вибрации. Четко ощутил

разделение, выкатился и пошел на кухню. Только долго шел. Прошел комнат пять, а у меня их всего две! Когда дошел, оказался в каком-то небоскребе. Судя по всему, моя кухня превратилась в кафе. За столами сидели люди, но никто не пил и не ел. Играла приятная музыка. Я пошел вглубь кафе, на что хозяин сказал, иди, мол, путешествуй, чего ты тут бродишь! Почему-то я обиделся и проснулся.

Matt

Перед сном долго думал о выходе в фазу, и заснул лишь к середине ночи. Проснувшись, почувствовал вибрации. Силой мысли и ощущений стал их усиливать, что привело к вылету из тела. С трудом контролировал движения, как ребенок учился ходить. Шатало в разные стороны. Само передвижение в пространстве было больше похоже на парение, чем на обычные шаги. Боковое зрение было затуманено, и на это я списал тот факт, что не увидел своего трафарета. В следующий момент я почувствовал необъяснимую тревогу, и меня втянуло в физическое тело. Любопытно, что в момент выхода я слышал необыкновенно красивую музыку. И очень пожалел, что не знаю нот и не смогу воссоздать ее по возвращению.

Kain

Проснулся утром, рука свисала за кроватью, появилось ощущение телефона в руке. Я немного покрутил его в руке и по телу сразу пошли сильные вибрации, словно пропускают ток. Появилась музыка, с каким-то страшным оттенком. Открыв глаза, краем глаза я заметил, как из угла комнаты на меня смотрит недружелюбная звериная морда. Я попытался мысленно отогнать ее от себя. Но она приближалась и в какой-то момент оказалась на моем одеяле. После этого случился провал, и в следующий миг я уже шел по дому. Зрение было плохим, я подошел к маме и дотронулся до ее спины. Она некрасиво на меня посмотрела, а после этого случилось возвращение в тело, и я уже лежал на своей кровати.

Klucherov

Проснувшись, я почувствовал, как переворачиваюсь и одновременно встаю с кровати. Потом меня закинуло обратно в тело. Я повторил, но на этот раз я уже оттолкнулся от угла кровати ногой и взлетел. Зрения не было. Я был так рад и думал, что-то я сильно оттолкнулся, не ударюсь ли я головой об потолок? Вернулся опять в тело. Опять повернулся, но, думаю, не буду вставать, а упаду лучше на пол. Упал, но боли не было. Побежал на кухню. Чувствовал ногами, как бегу. Зрения не было. Потом пришёл в зал и немного попытался углубиться - начал тереть руки друг об друга. Было лень, так как я и этому ощущению был рад.

Добившись небольшого зрения, я подбежал к балконному окну. Штор не было. Хотел с разбегу вылететь, но решил проверить: фаза это или нет? Потрогал руками стекло и подумал, что я могу провести руку через стекло. И получилось. Но не помню ощущений, потому что фаза была не 100-процентной. Тогда я отошёл и немного с разбегу вылетел через стекло с закрытыми глазами и подумал, что сейчас возле дома будет стоять BMW X6 - прокачусь. Долго что-то летел, но ощущение, как будто я лежу на кровати, не ощущая её, спиной вниз. Был гул в ушах, и спину пронизывало неприятной болью, как будто било током. Это было секунд 30. Думаю про себя, что что-то далеко меня несёт, вроде представил машину возле дома.

Представил дверь, вошёл туда. Было темно, но немного видно, играла замечательная спокойная зарубежная музыка (раньше её не слышал). Я лёг на пол. Там было что-то постелено и было ощущение, что сейчас будет секс. Тут появилась фигура в дверном проёме. Знал, что это девушка, но лица не видел, так как можете себе представить, когда в комнате темно, а в другой свет горит, а объект - в проёме. Тут же меня выкинуло, с гулом в ушах, в тело, и я был уже в бодром состоянии, и думал, что снова это сделать уже не получится.

Vitas

Пробуждаясь, мелькнула мысль прокрутиться, и вдруг чётко понимаю, что я вращаюсь! Разделиться не догадался. Расслабился от необычного ощущения. Заснул. Пробуждаясь снова, услышал где-то вдалеке классную музыку в стиле романтик. Осознаю, что надо прислушаться! Прислушиваюсь и удивляюсь

оттого, что музыка так громко стала звучать. Словно кто-то рядом включил музыкальный центр, и я понимаю - надо встать! Встаю резко. Оборачиваюсь, тела на матрасе нет.

Первым делом пошёл посмотреть, что делает напарник. Он тоже заснул, смотря телевизор. Вышел, прогулялся по коридору, захотел выйти на улицу. Подхожу к двери, она стеклянная с тонировкой, как и в реальности. Смотрю на улицу, а улица отличается. Всматриваюсь и получаю удовольствие от увиденного, поворачиваю ключ, чтобы открыть дверь и выйти. Но тут думаю: "Как я пойду гулять по улице, если я на работе?" И стал просто разглядывать женщину, которая поправляла причёску как раз напротив меня в отражении стекла входной двери. Я видел её чётко, как в реальности. И тут я вернулся в тело.

Кассандра

Мне снилось, что я и мои друзья спустились в метро. Увидела машиниста поезда, стоящего возле кабины – он выразительно посмотрел на меня. И тут я поняла, что нахожусь в осознанном сне.

Я прошла сквозь стенку кабины поезда. Машинист смотрел на меня в каком-то ступоре, но не убегал и ничего не делал. Я попыталась взлететь, но ничего не вышло. Вдруг почувствовала, что лежу, на самом деле, на спине, частично на перроне, частично внутри поезда, сквозь стенку, и только бестолково машу руками и ногами, как жук лапами.

Тут я вспомнила, что самое главное, чтобы удержаться во сне, это не волноваться от радости и восторга, а быть спокойной. И я сказала: «Ничего особенного, это просто осознанный сон». Вспомнила еще, что в осознанном сне надо посмотреть на руки, и я поднесла руки к глазам. Руки были прозрачные, но видимые, как движения потоков теплого воздуха от горящего костра. Руки были неустойчивы, постоянно менялись, и это было так ужасно, что я поспешно убрала их вниз и отвела взгляд. Я ощутила, что и все вокруг стало неустойчивым, и испытала страх от этого. Я услышала странную музыку, похожую на то, как бывает в фильмах в напряженный момент, когда происходит что-то странное. Я еще помахала руками, лежа на спине, и постепенно проснулась. Оказалось, в реальности я лежала на кровати, действительно на

спине, со скрещенными на груди руками, и это было так неудобно, что моя левая рука затекла.

Отражение в зеркале



MIHAnik22

Проснулся в своей кровати, не понимая, что это сон. Казалось, меня укусило какое-то насекомое в тот момент, когда я прижал его к лицу. Я сходил в ванную смыть его. Неприятное ощущение от укуса прошло, и я посмотрел в зеркало. Мои веки были закрыты, а на них нарисованы ненатуральные глаза. Спросонья попытался открыть глаза – вроде получилось. Зашел на кухню и понял, что это не моя кухня! Я был в осознании, понял, что это сон, стал мять и ломать стол. Получилось. Далее я пытался параллельно чем-то заниматься, поддерживая состояние, но с каждой секундой засыпал, не понимая этого. Проснулся.

Skarpal

Проснулся в 6 утра по будильнику, побродил по дому и снова лег спать. Задремал. В полудреме снится, как я взял телефон

и посмотрел на время. Показывало 18-00 часов. На этом я и словил себя: я никак не мог спать до 18 часов, и понял, что это сон. Вернулся в сознание, понял, что я лежу на боку. Сообразил, что нужно пытаться разделить, так и сделал. Я упал с кровати, но повис в воздухе над самым полом. Попытался подняться или переместиться. У меня получилось. Все было очень реальное. Я запрыгнул на кровать и подумал, что было бы хорошо это ещё все видеть. Поднес руки к лицу и стал тереть друг об друга перед глазами, первые секунды не получалось, но потом картинка появилась из ниоткуда.

Я заметил, что комната на 100% реальна, и сразу кинулся все ощупывать. Хотел взлететь и полететь в космос, но, прыгнув, приземлился на землю. Немного расстроился. Отправился бродить по квартире. Выйдя в коридор, посмотрел в зеркало: выглядел таким же. Проходя мимо спальни, увидел маму, которая лежала на кровати. Я ей радостно сказал: "Привет!". Она мне что-то ответила. Пошел на кухню, и увидел, что рычаг, перекрывающий газ, в положении «ВЫКЛ», но газ не переставал гореть, меня это удивило. На кухне я понял, что на сегодня хватит, и решил вернуться в тело. Расслабился, все начало очень быстро расплываться. В последний миг, расплывчатым зрением, я заметил, что кто-то приближался ко мне, но тут же вернулся в тело.

Семён57

Проснувшись, лежал с закрытыми глазами примерно минуту. Перед глазами появилась маленькая картинка. Она была квадратной. Белый фон, а чуть ниже середины что-то похожее на ботинок коричневого цвета. Я начал смотреть на картинку, и она начала изменять свою форму.

Примерно через пять секунд я почувствовал себя в совершенно другом месте. Это была полянка посреди леса. В этот момент я чувствовал себя сразу в двух местах. На своей кровати и на этой полянке в сидячем положении. Время суток на полянке не совпадало со временем в реальности. Было ещё очень темно, но я почему-то был уверен, что было предутреннее время. Видел я нечетко. Увидев перед собой свои руки, немедленно начал их рассматривать и тереть друг о друга. Я пытался чувствовать себя только в том теле, которое на полянке, и у меня это получалось.

Чёткость моментально возросла, и я стал видеть намного лучше. Через две секунды меня что-то толкнуло вперёд. Я встал и поплёлся, спотыкаясь и наклонившись вперёд. Заметил, что недалеко от меня был источник света, по мощности сравнимый с дальним светом автомобильных фар.

Когда я немного выровнял свою походку, остановился и выпрямился, примерно через три секунды оказался у себя дома. Я стоял перед дверью в ванную. Зайдя, посмотрел на себя в зеркало. Отличий не нашёл. Начал углубляться, рассматривая свои ладони. Четкость снова возросла. Решив увидеть своё тело, отправился в свою комнату. Подумал: «Как бы меня не выкинуло». И меня тут же вернуло в тело.

ZahAlex

Ночь, где-то часа 3. Открыл глаза и вижу, как сквозь тьму, проглядывается люстра и потолок. Самочувствие шикарное, думаю, надо попробовать фантомное раскачивание, раз проснулся. С большим усилием, фантомно качнулся на бок, потом на другой. Еще немного усилий и покатился сквозь 2 стены в ванную. Пока катился, очень радовался тому, что нахожусь в фазе! Потом случился небольшой провал, возникла тьма перед глазами.

Далее я понимаю, что стою в комнате недалеко от своей постели и смотрю в зеркало на шкафу. Вижу там себя, только без лица. Не испугался, даже заинтересовался и стал разглядывать. Смотрю на своё тело, уже без зеркала, а его нет, ни физического, ни фантомного. Просто вижу, вопрос только, чем. Решаю пройтись по комнате, точнее пролететь, так как ног нет. Лечу. Ощущение непередаваемо приятное. Подлетел к стене на 30 см от неё, рассмотрел рисунок обоев. Полетел на кухню и где-то по пути растворился и проснулся уже в реале. Во времени не ошибся 3 часа ночи. Длилось всё около 1 минуты.

Alexikozzz

Проснулся среди ночи и сразу понял, что нахожусь в правильном состоянии. Лежа в кровати, начал представлять, как ощупываю и рассматриваю рисунок обоев. Через несколько секунд понял, что я уже это не представляю, а делаю на самом деле. В одном из старых планов действий у меня были пункты посмотреть

на себя в зеркало и проверить, как работает выключатель. По ним и прошелся. В зеркале увидел странное отражение - там был я, но выглядел не реалистично, а как витражи в старых церквях или мозаика. Отражение состояло из множества цветных кусочков и при движении менялось, как мозаика в калейдоскопе. Далее я подошел к выключателю и, нажав его, заметил, что лампочка загорелась тусклым светом не сразу, а через пару секунд, но светлее в комнате не стало. После этого решил выйти из комнаты, но проснулся.

Arthur

Проявилась техника вслушивания. Я слышу шум, гул, вибрации. Тут же понимаю, что надо вставать. И вот уже стою на полу, тут же начинаю все ощупывать. Ощущения очень необычные, какие-то старые вещи попадают из старой квартиры.

Подхожу к зеркалу. Отражение мое, но другая прическа и одежда не моя. Я не улыбаюсь, а отражение мне улыбается, хотя повторяет все движения за мной. Я пробежался по квартире, гостиная выглядела намного реалистичней моей спальней комнаты.

Далее план действий. Приступаю к выполнению. Хотел в фазе покататься на определенном автомобиле. Предварительно, я очень внимательно рассматривал все детали, салон, интерьер. Закрываю глаза, пытаюсь переместиться в место, где стоит машина. Открываю, но стою в той же комнате. Бегу к двери, держусь за ручку, представляю, что открою дверь, и там гараж, но там опять комната. Бегу к окну, представляю, что хотя бы из окна увижу. На улице стоят машины, которых там не должно быть, но не моя. Ладно, спускаюсь по лестнице во двор. Во дворе ничего интересного. Бегу в арку, выбегаю совершенно в другом месте.

Загадываю себе, что сейчас поверну в какой-нибудь двор, пусть там будет место с машинами. Сбывается. Захожу в помещение, там люди. Стоят машины, но моей нет. Использую технику нахождения предмета. Сую руку в карман штанов, думаю, что достану брелок с ключиком от моей машины. Достая, но выглядит он иначе. Просто брелок. Щелкаю, надеюсь, что сработает сигнализация в какой-либо машине. Просигналил какой-то миникар, наподобие смарта. Понимаю, что в неё не сяду. Рассматриваю машины, все они несуществующих марок и моделей.

Начинаю рассматривать свои руки, пытаюсь углубить фазу. Руки вижу, линии, вижу отпечаток – дактилоскопию можно сделать. Далее сажусь в машину, еду. Все нереально. Не завел двигатель, не включил передачу. Просто сел и поехал. Салон не тот, хотя вглядываюсь, стараюсь разглядеть каждую деталь. Становится четче, но все не то, не по-настоящему.

Я в сельской местности, подъезжаю к дому и вот я уже на участке дома. Кстати, на улице было лето и день, а в реальности зима и ненавистный мне снег. Вышел из машины, и на меня напал енот. Злой и зубастый. Я бил его палкой. Потом понял нелогичность своих действий. Подошел к ветхой двери сельского дома. Представил, что сейчас открою и попаду в красивое помещение. Действительно, дверь стала красивой, из красного дерева, резная, с хорошо "прочеканенной" ручкой. Попадаю в темное помещение, и тут же открываю глаза у себя в кровати.

Shohin81

В первый раз с помощью наушников вышел из тела. Голос свой записал, что пора проснуться и вылезать отсюда. Услышал это во время сна и вылез.

На моем диване, кроме моего тела, еще тип какой-то (жена на работе была в ночь), вроде какой-то серой бесформенной массы. Я на телепатическом уровне знал, что он хочет. Короче, он «вручил» мне двойник пульта от телека. Типа, «включи», говорит. Я жму - не включается телек. Нормальный пульт рядом на кресле лежал — там, где я его и оставил. Товарищ этот «говорит»: «Понял?», - я отвечаю: «Понял!». Он меня рукой назад в тело шарахнул. Опять без неприятных ощущений. Просто как провалился туда. К зеркалу подошел - волосы стоят, зрачки с окно размером, но страха нет. Любопытство только сильнее.

АНА

Проснулась и поняла, что это тот самый момент. Резко встала и поняла, что это произошло. Левая рука немного онемела, стала растирать руки. Реально все! Я - это Я! Невероятно!

Пошла на кухню, попила из стакана воды: все по-настоящему. Комната немного другая была. Прошла мимо зеркала. Заметила, что я в синей футболке и черных плавках. Потом решила

задержать взгляд на себе. Посмотрела. Очень страшный взгляд у меня был и странный: какие-то остекленелые глаза, очень блестящие, как будто демонические.

Вышла на балкон, подпрыгнула один раз. Хотела проверить, взлечу ли, не получилось. Пошла обратно, по пути встретила себя! Испугалась очень. Стала пытаться соединиться, но ничего не выходит. Потом с ног пошло соединение. Проснулась.

MavToNek

Я спал, сон закончился. Лежу на животе. Начал нехотя открывать один глаз. Но изображение появилось не в зазоре между веками, а отрывалось каким-то сектором. "Что за хрень?" - подумал я. Сектор изображения исчез, и я увидел шкаф. Тут всё, как обычно. Решил встать, и с удивлением обнаружил, что руки свисают внутрь кровати. Морально я был готов к таким вещам - спасибо фильмам и фантастике, поэтому не испугался, а стал изучать происходящее. Стал подносить руку к лицу, она медленно двигалась сквозь пружины в кровати, дерево, одеяло, матрац... Я ощущал структуру каждого материала очень чётко, и наслаждался этим чувством. За это время мир вокруг меня стал потрясающим, очень чётким, красивым и насыщенным. Как будто в графическом редакторе подправили контрастность. Поднял руку к лицу, она состояла из пульсирующих серебряных нитей, и довольно красиво выглядело.

Я встал. Тела на кровати не было. Это меня удивило, ибо я верил во внетелесную природу данного явления. Подошёл к стене. Приложил обе руки к ней. Стена как стена, холодная, гладкая. Сразу прикинул, что если сквозь кровать руки прошли, то и сквозь стену пройдут. Надавил на стену руками. Безрезультатно. Представил, что у меня получается, и руки медленно начали входить внутрь стены. Я чувствовал каждую шероховатость внутри стены и по всему объёму вошедших внутрь ладоней. В общем, удалось протиснуть руки до плеч. Дальше не стал - вдруг всё это закончится, откуда мне знать? Подошёл к окну. Точно такой же вид, как в реальности. Приложил руки к стеклу. Надавил. Руки с трудом погрузились. Решил не мешкать и пройти целиком. При прохождении картинка слегка помутнела, но быстро восстановилась.

Я висел на уровне второго этажа, в пустоте. "Ага, значит, и летать я умею!" - подумал я и решил пролететь до соседнего окна. Долетел. В окне ничего не видать - шторы. Решил проникнуть внутрь. Прошёл сквозь окно и встал в комнате. Зрения не было, только чёрные очертания. Я постоял, с надеждой, что оно восстановится. Действительно, через несколько секунд картинка стала стабильной. Стал рассматривать обстановку: комната, в ней стулья, стол, зеркало. Подумал: "Интересно, а как я в зеркале смотрюсь?" Подошёл, посмотрел. Я был весь белый, мерцающий, а вместо глаз провалы. В общем, ничего приятного, и поэтому я вышел в коридор из соседской квартиры. Видел какие-то иконы, половик, двери. Подумал: "А иконы мне попрепятствуют, или это всё бредни?" Иконы назад в тело не вернули, и я пошёл дальше. Дошёл до прихожей. Очень реалистичный диван, вешалка, одежда. Постоял-постоял и решил, что тут делать нечего, а я не знаю, как такое состояние влияет на тело. Но как возвращаться, не знал, благо сразу оказался в теле при первом желании.

Ishmega

Сработала техника визуализации рук. Почувствовал раздвоение и встал. Просто встал. Оглянувшись, увидел только верхнюю половину своего спящего тела, присматриваться не стал. Когда начал движение, почувствовал головокружение, подумал даже, что упаду, но обошлось.

Понял, что нахожусь в квартире, в которой часто бываю, но не живу уже 26 лет. Вспомнил, что нужно посмотреть в зеркало. Увидел нечто странное: я с каким-то нелепым выражением лица стою на корячках, причем отражение было статичным. Далее решил попробовать что-нибудь на вкус. В коридоре материализовался холодильник, полный коробочного "Доброго" сока, причем все уголки были отклеены. Взял одну пачку и вернул в тело.

Давид

Я начал всматриваться в темноту перед глазами. Как вдруг по всему телу появились вибрации и громкий шум в ушах. Это было очень приятно. Но вдруг, в области шеи, я услышал звук, громкий щелчок. Вибрации утихли. Начинаю двигать руками, проверяя

реальность. Поднимаю руку к лицу. Она прозрачная, эфемерная и немного светилась. Она была не моя, потому что физическая рука спокойно лежала на месте. Я испугался и направил руку на место. Расстроился и встал. Но что-то было не так. Посмотрел на своё ложе. Там увидел своё тело. Сразу понял, что я в фазе. Смотрю на руки, они не чёткие, размытые. Решил углубиться и начал трогать шкаф. Всё стало чётким, реальным, даже реальнее, чем реальность.

Вспомнил про план посмотреться в зеркало. Подхожу к трельяжу и начинаю себя рассматривать. Отражение отличалось. Были очень голубые глаза, не было изъянов, но я себя узнал. Потом я опять отправился к своему телу. Присел на колени и стал рассматривать своё физическое лицо. Смотрю – а у тела открыты глаза. Недоумение.... В астрале я моргнул, и физическое тело тоже моргнуло. Решил закрыть глаза, физические глаза закрылись, но в астрале я всё видел. Направился в комнату родителей. Они не спали. Я заметил в углу комнаты незнакомого мне человека, он мускулистый и чуть выше меня. Я не стал вступать с ним в контакт. Обнял маму. Всё было очень реально.

После этого я встал и пошел на балкон. Сквозь двери проходить не стал, просто открыл. На улице был солнечный летний день. Решил прыгнуть с третьего этажа. Но меня вернуло в физическое тело.

Rotanamor

Проснувшись, начал ловить момент засыпания и применять три техники выхода по очереди. Результата не было. Разочаровавшись, встал с кровати, сел на корточки и думаю: «Почему я на корточках?». Облокотился на шкаф, чтобы встать, а он сдвинулся. Сразу возникла мысль, что я в фазе. Далее выхожу в коридор, ощупываю стены, свет не горел. Жена была на кухне. Я ее прошу включить свет. Она к нему подходит и переключает. Свет не включился. Осознаю, что все-таки это фаза, так как проекция жены никак не реагирует на отсутствие света, а поворачивается и идет обратно. Подхожу к зеркалу. На мне оказывается не до конца одетая футболка, и она загорает лицо. Начинаю одевать. В отверстия для головы оказываются какие-то нитки с бусами, из-за которых не могу одеть до конца футболку, злюсь и прорываю их.

Облокотившись руками с двух сторон зеркала, смотрю на себя. Я как я, ничего особенного.

Осознаю я все очень хорошо и четко. Делаю то, что мне нужно. Решил проверить проходимость стен. Зашел в зал, подошел к стене и погрузил в нее кисть. Затем вышел в коридор, не открывая входной двери, и также, не открывая дверь соседской квартиры, оказался в ней. Квартира была залита утренним светом. Я почувствовал, что в ней никого нет. Я крикнул: «Есть кто-нибудь?». Зашел в комнату справа, на полу сидела женщина и что-то держала в руках. Волосы закрывали ее лицо. Она на меня не смотрела и не оборачивалась. Потом я проснулся.

iLiQuiD

Проснулся без движения, разделился. На ощупь вышел на кухню. Вспомнил о технике первичного углубления. Начал тереть руки и ощупывать все вокруг. Слегка стали видны предметы. Продолжая тереть руки и щупать всё, что под них попадалось, направился в ванную. В окружающей обстановке не заметил никаких явных отличий от реального своего дома. А вот ванная очень отличалась. Новая сантехника, стиральная машина. Пощелкал выключателем, но свет не зажегся. Увидел зеркало и посмотрел на себя. В отражении я стоял в весенней куртке на какой-то улице. Ударил слегка пальцем по поверхности зеркала, а оно изогнулось как резиновое: мое лицо стало вогнутым и тот, другой я, начал говорить какую-то скороговорку.

Вспомнил о технике перемещения. Подошел к двери ванной, представив за ней остров. И вместо того, чтобы открыть дверь, закрыл глаза и решил пройти сквозь нее. Но ничего не получилось, и я уперся лицом в жесткую поверхность двери. Секунду продолжал "давить" себя сквозь дверь, но поскольку ничего не происходило, сознание померкло, и я уснул.

Чен

Проснувшись среди ночи, совершил выход из тела. Пробовал выкатиться, но нет. Потом представил, что мои невидимые, лишь ощущаемые руки вцепились в стоящее рядом кресло, сжал пальцы и стал подтягиваться. Сразу навалилась лень. Только на волевом усилии не бросил начатое. Тут же возникло

нечто вроде вибраций, ощущение быстрого движения и онемение пальцев ног.

Я очутился в противоположном углу комнаты на полу, возле подставки для цветов. Помнил, что надо закрепить ощущения тактильными действиями. Перемещение на кровать произошло мгновенно. Ощупал жену, встал и подошел к зеркалу. Двигался вроде как на ногах. Увидел своё отражение в домашней одежде, но на голове аура. Я всегда считал, что она должна быть больше. Моя как корона у Леонова в фильме «Обыкновенное чудо»: белая, тонкая, зубчатая корона. Из-за того, что это казалось реальностью, на меня накатило безудержное веселье. Тем более, в зеркале я боялся увидеть нечто непотребное и страшное. Но, поскольку ничего страшного не было, а из необычного только аура, я просто стал смеяться. После этого выход прервался.

Styleart

В какой-то момент снится, что я стою посреди своей комнаты и читаю книгу про астрал, но как именно читал, не помню. Просто в голове спроецировалось предложение: "Да, и если вы читаете эти строки, то вы уже находитесь в астральном мире. К чему я вам это рассказываю". Подсознание бьёт тревогу! В следующий момент ощущаю себя лежащим на кровати, но всё ещё спящим. Сразу же вспоминаю, что надо выйти из тела. Начинаю садиться на кровать. Было чувство, будто что-то тянет меня обратно. Чувствую, как тело проходит сквозь одеяло. Понимаю, что всё делаю правильно. Встаю с кровати. В теле необычайная лёгкость. Но ничего не вижу, кругом кромешная тьма. В сознании моментально всплывает техника ощупывания, для появления зрения. Делаю пару шагов к комоду и начинаю его ощупывать. Чувствую прохладу лакированного дерева, пластику ручек, щели между дверцами. Через 10 секунд начинаю видеть.

Прямо передо мной над комодом в комнате висит зеркало. Хотел уже выйти из комнаты, как подумал, что интересно глянуть в зеркало. Сначала вижу лицо мутно и размыто. Сконцентрировавшись, вижу себя уже нормально, никаких отличий. На теле одета черно-белая, стильная рубашка, в моем гардеробе таких нет, а спать я лёг в футболке. Делаю несколько движений – всё синхронно отражается в зеркале. Улыбаюсь, корчу рожицу.

Надоело, решил выйти из комнаты. Берусь за ручку двери и чувствую себя снова в кровати. Всё тело вибрирует, понимаю, что всё время был в таком состоянии, но вибрации были сильнее. Пробую усилить их - не получается. Просыпаюсь.

PSY

Проснувшись, решил попробовать выйти в фазу. Сработала техника "напряжение мозга". Почувствовав легкую вибрацию, подумал, что надо на ней сконцентрироваться, как вдруг по всему телу пошла сильная вибрация. Тут меня плавно подняло, я как бы воспарил и оказался в фазе в своей квартире обнаженным. Было немного темно. Я вспомнил, что надо все ощупать. Осязательные ощущения были очень реалистичные. Полумрак рассеялся от ощупывания стен и книжных полок, хотя и не полностью. Квартира несколько отличалась от реальности. На кухне появился балкон, в ванной обнаружил множество тараканов.

Попытался взлететь. Подпрыгнул и упал на пол, ударившись об него. Удар был реалистичным, я даже подумал, что может это все же не фаза. Но по силе удар был слабее, чем если бы я упал в реальности. Решил посмотреть на себя в зеркале. Первое, что бросилось в глаза, отражение на голову ниже меня и смотрит как бы снизу вверх. Потом решил выйти в подъезд. Представил девушку. Она была тоже обнаженной, поднималась по лестнице, глядя на меня и улыбаясь. Но тут я понял, что лежу на кровати.

Katleo

Будильник на 6 утра, прогулялась по квартире, легла обратно. Фаза случилась в 7.20 на фантомном раскачивании. Не с первого раза. Перед этим пробовала другие техники, чередуя с силовым засыпанием. Потом начала раскачивание фантомной руки, без особой надежды, что что-то получится. Дальше всем телом начала вертеться. Потом встала. Вот как физически встаешь, так и встала. Пыталась встать тем, чем раскачиваюсь. Ощущение вязкости тела. Удивления никакого не было. Вообще эмоций практически не было. Возможно, потому, что все было очень похоже на реальный мир. Начала все ощупывать, начало появляться зрение. Постоянно были мысли, что, наверное, я в

реальности. Вспомнила, что надо на себя посмотреть, и заглянула в большое мутноватое зеркало на стене. В реальности его нет! Отражение было несимпатичным. Заплывшие, чуть-чуть приоткрытые глазки, волосы всклокоченные. Повязки для сна на глазах, которая была в реальности, в отражении не было. Все равно это удивления не вызвало, иду дальше.

Вспомнила, что через дверь можно переместиться туда, куда хочу. Настроилась. Решила, что когда открою дверь, за ней будет магазин друга. Сосредоточилась, представила, как все должно выглядеть, резко открыла дверь, а там кухня! Разочарованно пошла дальше. Следующая комната уже сильно отличалась от реальности, но, видимо, сознание начало таять. Различиям я не придавала значения и начала возвращаться в тело. Момент возвращения тоже помню четко. Появилось ощущение двойственности, что я и стою в комнате, и лежу в кровати. Тут уж ясно было, что гуляю я в фазе, а не в реальности. Надо было хвататься и оставаться в фазе подольше, но я как-то растерялась и вернулась в бодрствование. Опять же хочется отметить, что никаких неприятных ощущений и страха не было.

Frisby

Применил технику фантомного раскачивания, и тут появился тусклый свет. В полумраке я начал что-то ощупывать, появилось нечеткое зрение, будто я не выспался, все было слегка размыто. Увидел, что стою в большой комнате моей квартиры перед зеркалом. Не теряя времени, начал все ощупывать и присматриваться к предметам. Зрение стало четким, но все равно было какое-то сонное состояние. Я посмотрел на себя в зеркало: все как обычно. Заметил, что все начало тускнеть. Снова начал ощупывание и рассматривание мелких деталей. Зачем-то я снял с себя одежду. Думаю, она мне чем-то мешала. Пошел на кухню, но по дороге все стало тускнеть, и я вернулся в тело.

Leonius Bad

Просто захотел разделить, даже по сути ничего и не делал, просто захотел, и фантомное тело само выползло из физического. Начал всё ощупывать, но на одном месте и медленно. Не получилось углубиться, все как в тумане, но сознание более-

менее четкое, и есть понимание того, что я вне тела. Начал выполнять план. Дошел до зеркала, отражение было почти нормальным, лишь в центре зеркала было искривление, а вокруг меня странный и размытый ореол. Сразу принялся за второй пункт - перемещение в комнату моей девушки. Дошел до двери, закрыл глаза и очнулся в теле.

Вадимиа

Проснулся в 6 часов, походил, лег спать с намерениями выхода. Правда, в первый раз не получилось, просыпался очень часто и не знал, что так бывает. И вот наконец-то вышло! Сам процесс не помню, только как-то медленно поплыл к окну, посмотрел в него. Было светло, но немного не ясно. Посмотрел на руки: изображение начало искривляться, цвет рук был таким же, как и наяву. И когда я стоял у окна, меня начало вытягивать на улицу, почему-то начиная с ног, но я удержался. Потом направился к зеркалу, зашел со стороны. Интерес переполнял меня. И вот показалось лицо... Вот это да! Это я! Только лет, наверное, 10 назад! Потом я проснулся.

Replik59

Начал пробовать технику фантомного раскачивания и почти сразу просто встал с дивана. Тело вибрировало, начал углубляться. Когда все проявилось, разницы с реальностью не заметил, и начали брать сомнения. Подошел к окну, раздвинул шторку. Все было как обычно: зимнее утро, темно. Подошел к дивану: тела нет, а только лишь вмятины в форме тела. Решил провести над диваном рукой, почувствовал плоть. Отошел и углубился. Пошел по коридору, зашел в ванную комнату, посмотрел в зеркало и увидел только свое лицо, вокруг все было размыто. Вышел из ванной комнаты, закрыл дверь, решил представить что-нибудь за дверью. Открыл дверь, но там было все то же самое. Пошел на кухню. Вся обстановка была другая. Заиграло радио. Попытался отключить его, нажав кнопки, но это не помогло. Вышел из кухни, а когда вернулся, то появился цветок на стуле. Я всмотрелся в него и проснулся.

Ютта

Проснулась на боку, и в полудреме, не открывая глаз, начала крутиться к краю кровати. Открыла глаза, встала, зрение присутствовало. Вспомнив, что надо зафиксироваться, быстро начала ощупывать ноги руками. Подошла к зеркалу, заранее поставленному перед сном на стол. Взяв его, подошла к окну и на фоне него посмотрела на себя. Увидела свое лицо, отличия были, но не значительные. Постояла, посмотрела в окно на луну. Было полнолуние. Так как больше для себя заданий не приготовила, решила лечь в кровать. Открыв глаза, почувствовала тяжесть в голове.

Игорь Плtnв

Осознал себя во сне. Был в каком-то зале для аэробики или йоги. Сидит какая-то женщина, немолодая. Перед ней разные вещи разложены. Она в спортивной одежде. Занимается йогой. Я подсел к ней. У самого приподнятое настроение, улыбаюсь оттого, что сам осознанно действую. Реалистичность 90%. Когда подсаживался, уловил движение в одном из зеркал вдоль стены. Задержался и посмотрел на себя. Нормальное, довольное лицо, одет. Это меня успокоило, а то пугают, что невесть чего с зеркалами происходит.

Когда подсел к женщине, всё "поплыло". Тут же схватил какую-то вещь из тех, что перед ней лежали, и стал ощупывать и рассматривать мелкую вышивку. Помогло. Понял, что меня приглашают заняться упражнениями. Я обратил внимание, что женщина совсем новичок ещё и иногда заваливается на бок от физической неподготовленности. Мне стало с ней скучно. Тем более, чуть освоившись в фазе, хотелось выполнить план. Я встал с намерением искать подходящую дверь для перехода на набережную города Ялты. Это была моя вторая задача, после нахождения зеркала. Взглянул на женщину. Она была обнажённая и продолжала свои занятия, глядя на меня. Я подошёл к окну. Увидел на улице автобусную остановку и молодежь, выходящую из подземного перехода. Потрогал стекло, оно было как настоящее. Проходить сквозь него не стал.

Обратил внимание на открытую дверь. Эту дверь решил использовать для перемещения, не вдаваясь в лишние поиски другой "нужной" двери. Её нужно было для начала закрыть. Пока

старался закрыть дверь и сосредоточиться на уверенности, что выйду через неё прямо на набережную к морю, потерял сознание.

MoSK

Мне снился сон, что я нахожусь в ванной комнате. Обстановка немного отличалась от реальной. Комната была небольшая, цвет ванны другой, туалета не было и зеркало висело в другом месте. Я посмотрел в зеркало и вполне чётко, как мне казалось, увидел свое отражение. Отражение сначала повторяло за мной все движения. Потом я замер, а отражение продолжало шевелиться, и тут-то мое сознание прояснилось, и я мгновенно понял, что это сон, и ванна потому другого цвета.

В тот же миг, я почувствовал, как все моё тело пронзили сильные вибрации. Окружающая картина, после осознания, тоже переменялась, её качество стало точнее. Изображение стало не таким затуманенным, как во снах, а вполне реальным... Я смотрел на стену чуть выше зеркала, потом на ванную.

Насчёт каких-нибудь эмоций: страха не было, да и особой радости тоже не припоминаю, просто был шок. Совсем скоро изображение начало пропадать, а в глазах темнеть. Я понял, что меня сейчас вернет в тело, и ухватился рукой за бортик ванны. Надеялся углубиться или удержаться. Но не получилось. Я начал просыпаться, перестал чувствовать вибрации, начал чувствовать своё реальное тело, кровать. Но в руке всё ещё оставалось ощущение чего-то твердого. Потом оно тоже исчезло.

!Александр!

Я осознал, что я во сне, но меня сразу выкинуло в тело. Я лежал на животе, зажав под собой руки. И я сразу же начал ими водить из стороны в сторону. Мне удалось ощутить весьма широкую амплитуду их движения. После этого я разделился и уже в сидячем положении начал трогать свои ноги, углубляя состояние. Но на этом почему-то остановился и пошел на кухню. Посмотрел на себя в зеркало и увидел себя улыбающегося. Пошел обратно в свою комнату, по пути попробовал войти в нее через стену, хотя рядом была открыта дверь. С трудом у меня это получилось. Затем я встал посреди комнаты и решил переместиться на Карибские

острова путем телепортации. Но у меня не получилось. Решил, что для первого раза хватит, лег в свою кровать и уснул.

Lotos

Я лежал на диване, пытаюсь использовать прямой выход. Сознание на миг отключилось, а когда вернулось, я чувствовал, что уже нахожусь в тонком теле. Никаких неприятных ощущений, звуков и прочего при входе в фазу я не испытал. Выкатился с кровати и начал ощупывать окружающие предметы, но зрения не появилось. Решил, что нужно углублять состояние и прыгнул в пол, точнее в пустоту. Пролетев совсем немного, я оказался у соседей снизу. Взлетел к себе в квартиру и встал на полу. Зрение появлялось медленно и с большим трудом.

Я находился посреди комнаты. На улице за окном была солнечная погода. Подошел к зеркалу и посмотрел в отражение. Всё совпадало: и одежда, и комплекция, но почему-то не было головы. Логика бунтовала. Я взлетел к потолку, но сразу же стал плавно опускаться вниз. После этого вышел на кухню и сел на диванчике. Подумал, что надо углубиться, и ничего умнее не придумал, как свалиться с диванчика вниз головой. Летел вниз и неожиданно оказался в другом городе, в квартире бабушки и дедушки. Сразу попытался взлететь, но ничего не вышло.

Неожиданно стало трудно дышать, и я попытался вернуться в тело. Не получилось. На мгновение возникла паника, но я вспомнил, что бездействие способствует возвращению. Успокоился, расслабился, и случился фол. По ощущениям всё длилось около минуты.

Marishka

Улеглась поудобнее, вспомнила о технике фантомных ощущений, начала потихоньку раскачивать руку. Была уже достаточно расслаблена. Понимала, что остается только выкатиться из тела, и все! По инерции, я и проделала то, о чем думала. И вот я уже стою, думая, что, возможно, я реально встала. Зажимаю нос, и... спокойно дышу! Вот она, фаза! Зрения нет, начинаю ощупывать диван и постепенно начинаю видеть. Вспоминаю про план. Подхожу к шкафу-купе. Одна из дверей зеркальная, любуюсь на

себя, но почему-то не замечаю никаких искажений, все так, как и должно быть: я даже открыла рот и пересчитала свои зубы.

Вдоволь насмотревшись, вспомнила о следующем пункте: пройти сквозь стену. Подхожу к стене. Но тут до меня доходит, что понятия не имею, как именно через нее проходить. Тыкаю указательным пальцем правой руки в стену - ноль эффекта, сдвигаюсь чуть левее, снова тыкаю - тот же результат. Поглаживаю стену, ощупываю. Делаю третью попытку: подношу палец к стене, слегка нажимаю и не отпускаю, и тут он начинает проваливаться в нее. Стена будто песочная, я делаю шаг к стене, и тут понимаю, что если пройду через нее, то окажусь у соседей в майке и трусиках. Стыдно стало, поэтому я наполовину прошла через стену, одним глазком глянула, что у них там - а там бильярдный стол. Затем вернулась обратно к себе.

Потом пыталась полетать, но толком не получилось. Я высоко подпрыгивала, прям до потолка, а он у нас довольно высокий: 3,5 метра. Странно, но я все еще была в фазе. Обнаруживаю у себя на стене географическую карту и думаю слетать куда-нибудь. Нахожу Бразилию, тыкаю на нее пальцем, думая, что сейчас там окажусь, но, увы. Не получилось. И я вернулась в тело.

Hellige And

Лежу в кровати, закрыла глаза. Расслаблена и внутренний диалог отключила. Появились вибрации, и меня с силой шлепнуло на пол возле кровати. Я почувствовала боль от удара. Встала и поняла, что со мной случилось. Я не испытывала страх, наоборот начала смеяться и кричать из-за того, что у меня получилось выйти в фазу. Перепополняло чувство дикой радости.

Через пару секунд у меня в голове появилась мысль, что я в реальности хожу и ору по дому. Засомневалась. Подошла к своему спящему псу и погладила его по голове, ощутила мягкую шерсть. Пес ответил на мое поглаживание легким вилянием хвоста, но продолжал дремать. Потом я каким-то образом оказалась возле зеркала и увидела свое отражение. Немного испугалась, так как мое отражение было странным. В отражении мои глаза дико бегали в разные стороны. Потом я подошла к окну и просунула руку сквозь

стекло. Поднявшись, шагнула в окно и полетела вниз. Меня закружило, и я вернулась в тело.

Фильм ужасов



Ирония

Я проснулась среди ночи, после плохого сна. Сознание было каким-то тяжелым, и я опять прикрыла глаза, но почувствовала, что не одна, и снова их открыла. Сказать, что я испугалась – это не сказать ничего, потому что на мне стояло два существа высотой в пару ладоней, они напоминали крыс, но не совсем, они были мерзкими, черными, стояли на задних лапах, у них были горящие глаза, не красные, а светящиеся. Одно из них протянуло ко мне свою лапу и дотронулось до подбородка. А я не могла пошевелиться, как будто парализовало меня всю, я пыталась кричать на них, но вместо этого сипела.

Я была так сильно напугана, что ценой, как мне кажется, невероятных усилий, я смогла притянуть руки к груди и выпятить на них пальцы, после чего из них вылетели яркие вспышки, и эти существа исчезли. Но в ногах еще копошились эти чудики, и я

направила пальцы туда, свечение снова появлялось, но я не видела ничего, так как не могла приподняться. Тут у меня возникла мысль, что чем больше я их уничтожаю, тем больше их появляется. Кое-как я подтянула одеяло к шее, чтобы они не добрались до нее. Один из этих существ прыгал у меня на груди, и я никак не могла в него попасть, потому что он двигался слишком быстро. Но неожиданно все прекратилось, и я смогла двигаться.

VALVe_man

Разбудила меня мама около десяти часов утра. Немного повалявшись, я вновь уснул. Вдруг проснулся от сильного шума и стука, подумал, что это опять две мои кошки. Открываю глаза и вижу, напротив меня стоит моя мама. Цвет её кожи как обои в комнате, сверху на её голове находятся две мои лохматые головы, и моя мама сильно стонет, как будто непрерывно сильно зевает. Я сначала ничего не понял, потом дико испугался, и хотел закричать, но начал просто сильно дышать. Захотел встать и тоже не смог, двигаться было тяжело и неприятно. Решив, что это всё-таки это сон, я закрыл глаза. Открыл, но картина была все та же. Я начал сильно брыкаться, и весь этот кошмар как будто растворился.

Fair

Все началось с голосов. Я пробовал разделить, безуспешно применяя различные техники, и вдруг услышал, будто к кровати подошел отец с какой-то женщиной, и стали о чем-то разговаривать. Если бы я подобное услышал прежде, то вскочил бы с кровати, но я знал, что ожидать можно каких угодно эффектов, поэтому просто наблюдал. Потом появилась легкость. Я начал шевелиться, пошли вибрации, понял, что надо разделяться. Выкатился из тела на пол, но только по пояс. Ноги никак не могли отсоединиться. Тогда расслабился и просто воспарил вверх.

Некоторое время ничего не видел, только понимал, что парю в фазе. Решил использовать техники углубления. Потер руки перед собой и вдруг прозрел, и почувствовал землю под ногами. Все вокруг было очень реальным. Комната лишь немного отличалась от моей, незначительными мелкими деталями. Я не стал

долго разглядывать, захотел сразу же смоделировать ситуацию, но видимо сильно напрягся и оказался в теле.

RITA+

Сплю ночью, вдруг услышала, как стучат часы в другой комнате. Открыла глаза и решила встать. Спала я на диване возле окна. Вдруг увидела бледно-голубой свет и туман слева. Я повернулась и увидела темноволосую женщину. Я попыталась встать, но вместо этого взлетела вверх, затем я потеряла ориентацию. Плавно спустилась вниз, и увидела своё тело, лежащее на диване. Тем временем, женщина демонстративно прошла сквозь стену, словно проплыла, вернулась и подошла ко мне. Взяла меня за руку и сказала: «Меня зовут М..., я здесь живу». Далее начала рассказывать о сущности моего бытия и прочем, а над моими глазами начали проплывать образы и некие картины прошлого, настоящего и будущего. Я была очень напугана реальностью происходящего. Проснувшись, я замолчала надолго. Меня лечили.

Сова

Мой лучший друг говорил, что может выходить в астрал, он сказал, что может и меня туда вытащить. Я скептически хмыкнул и согласился. Эту ночь я запомнил на всю жизнь...

Проснулся я лежа у себя в постели, было еще темно. Вдруг боковым зрением замечаю, что на балконе кто-то стоит и смотрит на меня. Мне показалось, что этот кто-то и есть мой друг. Некто был во всем черном и с белыми длинными волосами. Мой друг так всегда описывал свой облик в астрале. Но было жутко страшно, я не смел даже повернуться и открыто посмотреть в его сторону. Мало того, кто-то начал бешено стучать во входную дверь. Причем не в металлическую, а во вторую – деревянную, которая вообще никак не запиралась. Так я пролежал, по субъективному восприятию, около минуты. В диком ужасе, не смея даже шевельнуться. После этого, я на какое-то время ему поверил.

Роман 26

Я спал на боку, но вдруг скатился с дивана, не совсем понимая, что произошло. Вдруг в углу от меня появилось какое-то

существо, похожее на карлика, злое и страшное. Я просто похолодел от ужаса, а тело покрылось мурашками, настолько все было реалистично. В руке почему-то оказался нож. Я с диким воплем бросился на существо и ударил его. Тут я проснулся, но сил не хватило даже сдвинуться с места. Меня тут же скинуло с дивана и вернуло назад. Трясло, затем случился паралич. Я очень долго боролся с этим, и никак не мог понять, что происходит. Наконец я проснулся.

Lorain

Первый раз был достаточно жутким. На меня навалилась огромная черная тень, "полудемон - получеловек", как я тогда подумала. Вес был огромный, и мне никак не удавалось вырваться. Я зажмурилась и изо всех сил захотела вернуться в тело. Проснулась на кровати, и снова тень на мне. Она противно покусывала меня в ладошку. Сделав еще попытку, снова вернулась сюда же. Решила попробовать расслабиться. Начала расслабление по частям тела. Физические ощущения были четкими, как в реальности. И я наконец-то проснулась по-настоящему.

Mercuriant

Меня разделило с телом, и я начал подыматься спиной вверх, на 100% воспринимая окружающий мир и наблюдая за своим мирно спящим телом. Невероятно потрясающая картина. Все это время я медленно подымался вверх, с удивлением и восхищением рассматривая все вокруг. И тут вдруг меня очень четко "зацепила" мысль: "А, может, я умираю?". Я захотел вернуться обратно в тело, но меня также подымало дальше. Я начал активно и усиленно делать движения руками, как бы плывя к телу, но эффекта было ноль. Тут меня уже обуял страх. Находясь в таком состоянии невесомости, я все сильнее и сильнее старался плавательными движениями вернуться в тело. И ничего. Неведомая сила медленно, но уверенно тянула вверх.

И тут какое-то мгновение, щелчок, и я уже в теле. Сначала ощущение радости, а потом понимаю, что тело полностью онемело. Не просто рука или нога, а все тело полностью. Хочу закричать - ничего, повернуться, привстать - тоже ничего. На протяжении минуты прошел все круги ада. Потихоньку тело начало отходить.

Zherman

Просыпаюсь, техника вращения, и я на полу. Зрения нет, понял, что в фазе. Начал быстро тереть руки, чтобы включиться в фазу по-настоящему. Появилось зрение. На кроватях сидели соседи и оглушительно ржали с демоническими мордами. Я подумал, что стоит уйти от всего этого мракобесия, и вышел за дверь. Представил, что там моя девушка. За дверью был коридор общежития, он напоминал ад. Все горело, кричали какие-то люди и плакали дети. Вернулся назад в комнату. Соседи злорадствовали: "Что, не получается, да?". Я начал в них кидаться всякими предметами и кричать, чтобы они не смеялись, потому что это мой первый выход в фазу и нечего смеяться над новичком. Говорил, что пусть уходят и не портят мне удовольствие. Они веселились пуще прежнего. Ну что ж, если я не могу уйти, и они не уходят, то остается единственный выход - всех убить. Говорю, что всех убью, а они смеются и дают мне канистру с бензином. Начинаю их поливать бензином, канистра кончается. Ищу спички, но не нахожу. Просыпаюсь.

Уланов

Проснулся ночью на кровати с очень ясным сознанием. В комнате было темно, но было такое чувство, что всё-таки что-то не так. Потрогал рукой ковёр на стене, но чувство не покидало меня. Тогда подумал, что надо встать и пройти по комнате, но пола не увидел, только чёрную тьму, как бездну. Испугался и начал нащупывать выключатель на стене, но его не было на том месте, где он должен был быть. Тогда я решил потрогать пол рукой, не слезая с кровати. Она над полом возвышалась где-то сантиметров на сорок. Я опустил руку, но пола не нащупал, тогда я опустил её ещё ниже, но опять ничего не нащупал. Снова попробовал это сделать, но уже слез половиной туловища и вытянул обе руки и снова пустота. Вот тут-то у меня началась паника. Я подумал: «Сон?». Но на сон похоже не было. А вечером перед этим я посмотрел фильм про Фредди Крюгера и вспомнил о нём в этот момент. От страха я заорал так, как никогда раньше не орал. Свет включил мой дед, который проснулся от крика и разбудил меня. Я сидел на диване, хотя в момент крика стоял на нём во весь рост.

Bondarator

Сплю я, и мне снится веранда там, где я спал. На стене висит ковер, на ковре висят боксерские перчатки. Я потянулся к ним руками, чтобы снять их и тут вдруг меня «осенило». Стоп! Это же сон, я сплю! Реальность сна было на 150%. Такое впечатление, что воздух был наэлектризован. Тогда я начал всматриваться в руки и переводить взгляд на другие предметы. Реальность то наплывала, то мутнела. После мне удалось получить гиперреалистичность. Дальше я начал действовать.

Первое, что мне захотелось - это полететь. Приподнялся в воздухе, скрестив ноги, полетел по комнате до двери. Ощущения были настолько реальными, что аж дух захватило. И тут началось самое интересное, (тогда я думал, что во снах живут неорганические существа, как писал Кастанеда, и что их надо остерегаться) когда я летел по комнате, то за окном увидел боковым зрением темный силуэт метра полтора от пола. Он уверенно приближался к входным дверям. Мне стало жутко страшно, аж волосы дыбом стали. Дверь открылась, но не полностью, только на длину цепочки. В проеме стояло нечто. Это был ужас, я захотел резко проснуться. Но у меня сразу не получилось, так как я завис в воздухе. Я отвернулся от него и пытался карабкаться по стене, но у меня ничего не получалось. Нечто начало тянуть меня к себе. Всеми силами я пытался карабкаться изо всех сил. Там, где была лампочка, вылез крюк, за который я зацепился еще сильнее. Я набрался сил и как-то выпутался от крючка и долететь до кровати.

Накрывшись одеялом, я резко захотел опять проснуться. Но ничего не получалось. Я был в шоке. Нечто схватило край одеяла и попыталось стянуть его с меня. Держался я крепко. Вспомнил о том, что Кастанеда советовал мизинцем правой руки в таких случаях направлять на объект и кричать "хочу видеть". Как только я это произнес, оно словно растаяло, и вместо тени появились маленькие светящиеся шарики, которые летали по воздуху. Только после этого я проснулся, весь мокрый и запыхавшийся, волосы стояли дыбом.

Indiga ferra

Намеренно, под контролем попала в фазу, когда сильно и долго болел ребенок. Ничего не помогало, и выхода уже не было. Я решила найти его болезнь через осознанное сновидение. Это оказалась гигантская черно-красная птица. Долго я с ней билась тогда. В руке у меня оказался меч. До конца мне не удалось ее убить, но убегала она сильно израненная. Только проснулась - сразу к детской кроватке. Смотрю, сынуля весь мокрый. С этого дня мы пошли на поправку.

Лиза старк

Сплю и вижу сон, как Фредди Крюгер тянет руку к моему лицу. Я испугалась и зажмурила глаза. Чувствую вибрации по всему телу и слышу вой сирены в ушах. Открываю глаза и смотрю на руки перед лицом. Они как будто трясутся. Я очень сильно испугалась, зажмурила глаза. В следующий миг я оказываюсь сидящей на краю кровати. Всё расплывчатое, в комнате темно, шторы задвинуты и ничего не видно. Понимаю, что я в астрале, и боюсь посмотреть на себя. Поворачиваю голову и смотрю, как мое тело спит рядом. Это было очень страшно. Я легла в себя и начала убеждать себя проснуться. Случился провал в сознании, и я проснулась в своем теле.

Qjuf

Очнулся во сне от понимания того бреда, в котором нахожусь. Я сидел за журнальным столиком посреди некоего поля, в беседке с дырявой крышей. Шла гроза. За столиком, помимо меня, сидело два трупа, мужчина и женщина. У мужчины, в выемках для глаз, ползали черви, его полуобглоданное, полуобъеденное лицо отслаивалось с костей черепа. Почему-то я смотрел на него очень долго. Напротив меня сидел труп девушки. На вид лет 20 – 25. Девушка-труп, с улыбкой протянула мне тарелку с блинами, стоящую на столе, и я принял ее (отказывать было неудобно).

Мужчина протянул мне чашечку чая, я взял ее, но удержался от соблазна попить из нее и поставил рядом с тарелкой. Подумал, что надо углубляться, и начал ощупывать блины. После этого решил не продолжать этот сценарий развития событий, закрыл глаза и стер окружающее меня пространство. Я оказался в комнате синего цвета, лежащим на кровати. Конечности были

прозрачными и светились голубоватым светом. Я очень обрадовался нахождению в фазе и первым делом решил полетать. Первая попытка не удалась совсем, даже от пола оторваться не получилось. Вторая же была не совсем удачной, но от пола вроде оторвался. И лишь с третьей попытки полет удался. Реальность ощущений поражает, поднимаюсь выше. Я поднялся над полом, взлетел выше, достиг люстры. Я чувствовал реальный холод хрусталя, исходящий от люстры. Случайно взлетел чуть выше и ударился головой о потолок. Удар вызвал фол. Я проснулся, еще была ночь.

Сергей А. Е.

Во сне осознал себя на кладбище. С появлением зрения, я осмотрелся по сторонам, и увидел рядом могилу, оттуда встала женщина и куда-то ушла. Тут я понимаю, что я точно в такой же могиле рядом. Встаю. Тело, как будто просачивается сквозь землю. Осматриваю руки и ноги. На мне одета нараспашку белая рубашка. Страх отсутствовал, было ощущение полной самодостаточности. Я обратил внимание на то, что время года - поздняя осень. Листьев на деревьях почти не было, и погода уже такая промозглая. Вот здесь и было удивление, так как у меня в такую погоду всегда мерзнет и краснеет нос, и озноб, а здесь ничего подобного не было.

Иду, обращаю внимание на дорогу, которую перехожу, и ловлю себя на мысли, что дорога вся разбита. Удивляюсь реальности всего происходящего. Перехожу дорогу. Какой-то невзрачный клуб с красной неоновой вывеской. Вхожу в дверь, а оттуда свет. Тут я проснулся.

Sstena

На операции под сильным наркозом произошел мой первый выход. Тогда я с интересом наблюдал, как хирурги режут мое тело ножом. Было не страшно, наверное, даже наоборот. В тот момент сознание работало как-то иначе, абстрагировалось от связи с телом. Помню, присутствовало много студенток-практиканток, помню, как осмотрел их с ног до головы.

Stels

Лежу на боку, на диване, и долго не могу уснуть. И вдруг понимаю, что не сплю оттого, что трудно дышать. Чувствую гнилое дыхание в ухо сзади, и чья-то рука держит меня за горло. Страх. Совсем не могу двигаться и говорить. Обстановка в комнате реальная, да и вообще думаю, что не сплю.

С силой произнес: «Отпусти!». В ответ страшный хриплый голос: «Отпускаю!». Вдруг просыпаюсь, вокруг все также реально, темно, сильное чувство страха в груди, понимаю, что это был страшный сон, но страх не проходит, решил, что из-за темноты. Встал, пошел к выключателю. Пройдя несколько шагов, я обернулся на диван посмотреть - вдруг там тот, кто меня душил, но ужас... Я-то лежу на диване и сплю. Дикое ощущение страха. Тут же проснулся снова в поту.

Azzaro

Я прилегла днем отдохнуть, полежала несколько минут, потом мне захотелось выпить воды. Я попыталась встать, но тело было словно парализовано. С трудом я встала, вышла из комнаты, направляясь в кухню. Услышала шум в зале, заглянула туда и увидела, что там находится моя сестра. Она сидела на диване, я с ней поздоровалась, сказала, что не слышала, как она пришла с учебы. Потом я пошла на кухню. Иду по коридору, и вдруг из ванной выходит моя сестра, в белом махровом халате до пят и в белом же полотенце, тюрбаном повязанном на голове, как после душа. Я в шоке метнулась назад - в комнате на диване сидит она же! Я поняла, что увидела ее двойника, причем халата и полотенца белого цвета в доме не было. Я поняла, что сплю, и заставила себя проснуться.

Reverentia

Лежу в своей кровати с открытыми глазами. Внезапно меня охватывает сильный страх. Точно не помню в последовательности, что происходило, возможно, я не могла двигать конечностями. Что-то явно не то. Предметы в комнате как-то странно перемещаются. Я медленно взлетаю над кроватью и вижу перед собой окно. Все так реально и четко. Мне очень страшно, безумно страшно. Приходят мысли, что это помешательство, что это не может быть сон, иначе я бы давно проснулась. Я парю в воздухе посреди комнаты, начинаю

двигаться к окну. И тут ужас достигает пиковой стадии, я умоляю себя проснуться, умоляю, чтобы это был сон.

Вылетаю из окна, через стекло. Понимаю, что это все невозможно, но не могу пробудиться. Я во сне, но не могу управлять им, не могу даже проснуться! И тут я просыпаюсь! Сразу сажусь, мне жутко. Мысль пойти к родителям, сказать, что приснился кошмар. Вдруг меня охватывает ужас, я опять взлетаю. Опять возвращаются предметы. Оказывается, я не проснулась, а мне приснилось, что я проснулась! Не помню, сколько было ложных пробуждений, но это было как в аду. После последнего пробуждения я села на кровати и расплакалась, меня трясло от страха.

Только для взрослых



Fallen

Впервые, я вышел в астрал не специально, проснувшись от дикого шума в ушах, который с каждым мгновением усиливался. Мне показалось, что в этот момент я умираю, как вдруг я вылетел из собственного тела, подобно воздушному шарик, из которого вырывается воздух. Стало необычайно легко и свободно. Дальше помню все смутно, помню, что попал в помещение, в котором находились одни суккубы. В нем-то я и воплотил все свои сексуальные фантазии, и хотя я не юнец, но ощущения были настолько яркими и реалистичными, что этот выход до сих пор остается самым запоминающимся.

Art Them

Заснул и поймал нужный момент при просыпании. Раньше я задумывался над вопросом, а испытывал ли я раньше вибрации?

Потом прочитал у Радуги золотые слова: "Если человек сомневается, были ли у него вибрации или нет, то, скорее всего, не были". Поймав нужный момент, я вспомнил о безмускульном напряжении тела и сразу же получил порцию вибраций в шее и груди. Далее я пытался их усилить, а они почему-то то усиливались, то уменьшались. Задумавшись, что с этим делать дальше, решил встать. Получилось выкатиться вправо. Некоторые пишут, что разделение чувствуется как разлипание или что-то в этом роде, у меня такого не было - просто выкатился вбок.

В комнате было темно, как ночью, виднелись только очертания мебели. Решил сделать зрение, осматривая и ощупывая простыню. Через несколько секунд стало светло, как будто в комнате включили свет. Я ни секунды не сомневался, что это фаза, и от радости закричал. Многие упоминают о теле на кровати, у меня же его не было. В целом помещение было незнакомым. Из комнаты я выбежал и обнаружил длинный коридор с множеством комнат без дверей по сторонам. Я решил, что это больница, хотя был не уверен в этом. В одной из комнат, напоминающей кухню, я обнаружил свою одноклассницу, которую не видел уже более 10 лет. Она стояла с ложкой в руках и пробовала нечто вроде супа. Я побежал по коридору дальше и решил, что можно попробовать заняться сексом с Джессикой Альбой. Я громко закричал ее имя и забежал в одну из комнат, там была большая кровать и на ней лежала обнаженная девушка, готовая к сношению со мной. Но это была не Альба, а другая, моя знакомая, которая, к слову, тоже ничего.

Во время секса с ней, в комнату зашла старая медсестра и сказала, что включит нам интересный сериал. Я глянул на то место где стоял телевизор, и мне показалось, что он стоит спиной к нам. "Как странно у нас показывает телевизор", - сказал я своей спутнице, она согласилась. Но, обернувшись на него снова, я заметил, что он уже стоит нормально. Жаль, видел я уже его не четко, как будто у меня плохое зрение. Через несколько секунд меня вернуло в тело. Забыл я напрочь об удержании, да и ладно, для первого раза довольно насыщенно, я считаю. Не было ни страха, ни удивления, только радость оттого, что я был там.

Нэд

Лёг спать поздно. Уснув, я осознал себя в коридоре, какой-то медицинской лаборатории. Я спросил у одной девушки: «В фазе я или нет?». На что она мне ответила: «Если бы ты был в фазе, то пол под тобой не был бы обледеневшим». Я попросил её ввести меня в фазу. Здесь я не понял свои ощущения. Всё было как-то полуосознанно. Далее девушка, с которой я говорил, подошла к стене и нажала на кнопку. Лёд с пола исчез, а я взглянул на свои руки, что послужило якорем для полноценного осознания себя во сне.

Не скрою, моим естественным желанием было заняться сексом с одной из присутствующих там молодых женщин. Я ринулся вперёд и начал приставать ко всем попадавшимся на моем пути девушкам.

Одна меня оттолкнула, а другая по устройству на стене, несколько напоминающему домофон, начала говорить, что меня пора отключать из фазы. Но меня уже было не остановить! Повернувшись направо, я увидел женщину лет 30, сразу же пристал к ней. Она тут же моментально отреагировала согласием. Мы зашли в соседнюю комнату, и там я увидел вторую девушку, очень похожую на мою спутницу, но немного худее. Все ощущения были очень натуральными! На какое-то мгновение я отвлёкся, и случился Фол.

Efes

При использовании прямой техники, применил сначала фантомные раскачивания, после немного визуализацию, далее было силовое засыпание. Через секунд 30 появилось зрение. Левый глаз видел всё немного нечётко, правый видел как будто через рифленое стекло. Не вставая с дивана, посмотрел на свою правую руку, она была прозрачной, как будто из стекла. Решил просто встать, встал без каких либо проблем и неудобств, за исключением плохого зрения.

Первым делом начал углубляться, растирая руки и всматриваясь в них, зрение стабилизировалось примерно через секунд 10. Прыгал вверх-вниз, махая руками из стороны в сторону, чтобы быть как можно более активным, но чувствовал, что углубление недостаточно сильное. Забыл использовать другие техники. Мои руки были на вид как будто из пластилина, да и, в

общем, цветовая гамма не соответствовала действительности. Когда появилось зрение, понял, что нахожусь у родителей дома в комнате, хотя стенка и диван, с которого встал, были из моей квартиры. Прямо напротив моего дивана стоял диван родителей, на стенах были старые зелёные обои, которые в действительности были наклеены лет 15 назад.

Дальше вспомнил, что первым делом в фазе хотел заняться сексом с одной своей знакомой, для этого применил технику нахождения объектов через дверь. Представил объект, открыл дверь из спальни, но никого не было, хотя я пробовал не один раз. Вспомнил, что кто-то писал на форуме, что можно просунуть в дверной проём руку и позвать объект по имени, а после за руку его тянуть к себе. Дверь из прихожей в ванную была приоткрыта, из ванной комнаты шёл свет. Я решил попробовать ещё раз, хотя было страшно, что вытащу кого-то не того. Заглянув в дверной проём, не увидел там ничего. Немного прикрыл дверь и заглянул еще раз.

Здесь хочу описать интересный момент: когда заглянул в узкую щель дверного проёма, то увидел преграждающее обзор полотенце. Оно у меня ассоциировалось с губами на лице. Приглядываюсь секунд 5, и из узора появилось лицо интересующий меня девушки. Я взял её за руку и потянул в спальню на диван. Она мне что-то рассказывала про больницу, но я не очень обращал внимания на её болтовню, хотя немного ей поддакивал. Положив её на диван, кстати, она была на половину раздета, стал её рассматривать и о чём-то говорить. Старался следить за эмоциональным настроением, не углубляться в разговор и ощупывать при общении свои руки. Но вскоре, не поняв как, оказался, лёжа на диване.

Rudhar

Расслабился и пробовал концентрироваться на образах и на звуках, но попасть в фазу не получалось. Потом повернулся на бок и буквально через пару минут начался шум в ушах. Я попытался сконцентрироваться на нём и тут же вылетел из тела, словно пуля. Оказавшись в квартале из пятиэтажных домов, наблюдал за жизнью людей. Они абсолютно не обращали на меня внимания. Осмотрел окрестности и самого себя, попробовал идти,

но шаги давались с трудом. Сосредоточившись на движениях, стал двигаться быстрее, но бежать не удавалось. И тут неподалеку увидел симпатичную девушку. Решил немного пообщаться. Ну а дальше, увлечшись «общением», получил фол.

Artea89

Долго не удавалось заснуть, поэтому я начал мечтать о том, какая будет фаза, как я буду углубляться и удерживаться там. Внезапно я понял, что проваливаюсь в сон. Осознал происходящее и понял, что я нахожусь в плавающем состоянии сознания. Разделиться с телом было очень легко. Как только начал разделение, в ушах появился очень сильный звон, и тело как будто вибрировало. Я встал, зрения не было, начал идти и все трогать. Зрение не появилось, тогда я начал визуализировать руки. Через секунду руки появились. Я был в своей комнате. Сразу начал все трогать щупать и рассматривать. Сразу бросились в глаза отличия от реального мира: ноутбук стоял не на своем месте, а на столе валялась куча монеток мелкого достоинства. Начал рассматривать монеты, начало тускнеть зрение.

Случайно открыл глаза в реальности и вернулся в трафарет. Сразу же попытался разделить. Получилось опять-таки легко. Углубился ощупыванием. Подошел к стене и попытался просунуть руку сквозь нее. Ничего не вышло. Тогда я отвернулся в другую сторону и закрыл глаза. И рука пошла сквозь стену, а потом я весь пошел сквозь нее. Я попал в квартиру к соседям. Зашел на кухню, они там завтракали и не обращали на меня никакого внимания. Мне захотелось ощутить секс в фазе. Я позвал по имени свою соседку по имени Алина. Начали появляться разные люди. Но это была не она.

Я продолжал звать и зашел в пустую комнату, там была девушка, которая представилась Алиной. Это была не она, и эту девушку я знал, это была моя бывшая одноклассница. Она меня вполне устроила. Я подошел к ней, и мы начали целоваться, я ее медленно раздел. Ощущения были интересные, но я забыл про техники удержания. Вернулся в трафарет.

Gvoz

Сегодня, будучи в фазовом состоянии, стал пробовать разделить техникой страха, пробовал закатывать глаза и напрягать мозг, но вибраций не получилось, тогда попробовал взлететь, подняться всем телом - и у меня получилось! Внезапно я осознал, что стою возле кровати. Я очень разволновался, сразу побежал к окну, пробовать пройти сквозь стену, сунул руки прямо в стену. Левая не прошла, а правая прошла частично, почувствовал ею холод бетона. Но дальше не получилось, и я попробовал пройти сквозь стекло. Оно было твердым и я, боясь разбить его, не стал дальше пытаться.

В жажде действия, решил побежать на улицу. Побежал к двери в подъезд. Боковым зрением отметил, что на кухне стоит мама и что-то готовит. Быстрее надел обувь, почувствовал, что теряю фазу. Стал смотреть на руки, причем оказалось, что у меня на глазах очки. Выбежал в подъезд. Он отличался от нашего подъезда в реале. Тут увидел, что по ступенькам спускается симпатичная женщина, и, в общем, не сдержался, набросился на нее. Впрочем, она с удовольствием мне отдалась. В процессе, хоть и пытался концентрироваться, но вылетел из фазы, и проснулся.

Amirah

Когда легла спать, то подумала, что надо попробовать некоторые техники. Прислушивалась к шуму в ушах, потом пробовала раскачивать рукой, ногой. Вылететь из тела получилось раза с третьего. Ощущения прекрасные.

Ладно, думаю, что это я так летаю, надо бы по улице полетать и выпрыгиваю в окно. И получилось, что я выпрыгнула в окно своей старой квартиры в другом доме. Лечу медленно вниз ногами, словно спускаюсь на парашюте. А подо мной дорога, пустая совершенно. Смотрю себе под ноги и вижу, что на мне юбка и туфли на каблучке. Вот этот момент мне немного непонятен: спустилась я почти до самого асфальта и опять оказалась в своей комнате в квартире.

Вижу себя на кровати спящей. И вдруг в коридоре оказывается девушка. Стоит одиноко в темноте и смотрит на меня. «Пойдем на кухню, что ты тут стоишь?», – говорю я ей. Проходим с ней на кухню. Что время терять? Я девушку начинаю целовать, она мне отвечает. И это совершенно реальный поцелуй, я ее глажу.

Остальное можно пропустить. Вдруг я чувствую, что мне надо в тело. Я лечу и просто врываюсь в свое тело, спящее на кровати. И тут самое интересное: я чувствую, что я в теле, но совершенно не могу им пошевелить. Я очень хочу, но совершенно не могу, мне становится страшно. Еле-еле я смогла открыть левый глаз и проснулась.

Краткое описание самой легкой техники

Нужно, проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, моментально попытаться разделиться с телом. Попытка разделения осуществляется без представления, а с желанием сделать реальное движение, не напрягая мышц (выкатывание, взлет, вставание и т.д.).

Если разделение в течение 3-5 секунд не получится, нужно тут же пытаться чередовать несколько наиболее эффективных техник по 3-5 секунд каждую, пока какая-либо из них не сработает, после чего на ней можно остановиться на большее время:

- наблюдение образов: пытаться рассмотреть возникающие картинки перед глазами и разглядеть их;
- прислушивание: пытаться услышать шум в голове и сделать его громче вслушиванием или усилением волей;
- вращением: представлять вращение вокруг продольной оси;
- фантомное раскачивание: пытаться двигать какой-либо частью тела, не напрягая мышц, стараясь увеличить амплитуду;
- «напряжение» мозга: пытаться напрячь мозг, как будто это возможно, что приводит к вибрациям, которые также нужно этим же действием усилить.

Как только какая-то техника начнет себя ярко проявлять, нужно стараться осуществлять ее до тех пор, пока идет прогресс, а потом нужно пробовать разделиться. Если не получится, можно снова вернуться к технике. Также можно начать ее чередовать с другой.

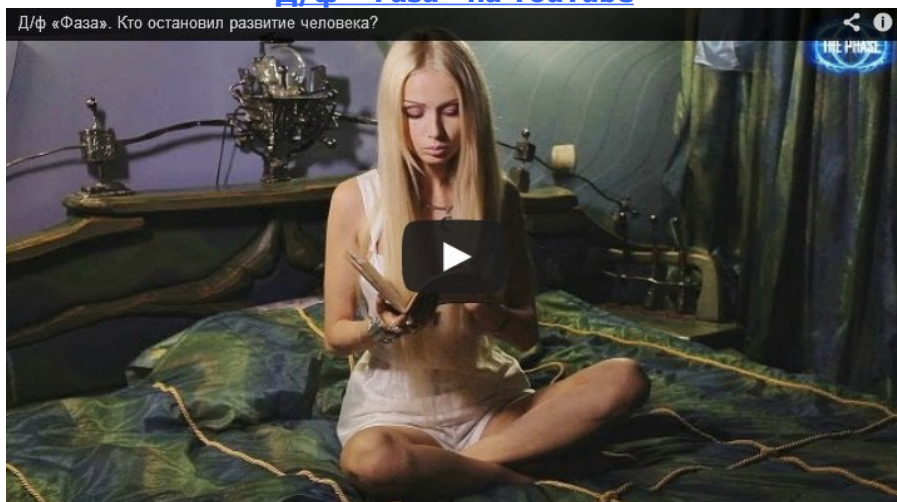
Общее время чередования техник не должно превышать минуты. Периодически, особенно на фоне каких-либо интересных ощущений, можно пробовать разделиться с телом. Если за минуту не получается, нужно засыпать с намерением попробовать на следующем пробуждении.

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Введение | 3 |
| Непрямой метод | 8 |
| Гиперреалистичность | 9 |
| Не отличить от реальности | 20 |
| Полет | 31 |
| Путешествия и перемещения | 44 |
| Контакты с живыми объектами | 57 |
| Эксперименты с пространством | 70 |
| Короткие опыты | 96 |
| Паралич тела | 111 |
| Вибрации | 119 |
| Вне категорий | 131 |
| Осознание во сне | 142 |
| Гиперреалистичность | 143 |
| Полет | 148 |
| Путешествия и перемещения | 156 |
| Контакты с живыми объектами | 162 |
| Эксперименты с пространством | 171 |
| Короткие опыты | 183 |
| Вибрации | 188 |
| Вне категорий | 192 |
| Прямой метод | 198 |
| Гиперреалистичность | 199 |
| Не отличить от реальности | 202 |
| Полет | 205 |
| Путешествия и перемещения | 209 |
| Контакты с живыми объектами | 214 |
| Эксперименты с пространством | 219 |
| Короткие опыты | 224 |
| Паралич тела | 230 |
| Вибрации | 234 |

| | |
|---|-----|
| Вне категорий | 237 |
| Любопытные истории | 246 |
| Когда ты умираешь | 247 |
| Смешные ситуации | 252 |
| Круговое зрение | 261 |
| Контакт с умершими | 265 |
| Диета отменяется | 270 |
| Коты-фазеры | 277 |
| Источник музыки | 285 |
| Отражение в зеркале | 291 |
| Фильм ужасов | 309 |
| Только для взрослых | 319 |
| Краткое описание самой легкой техники | 326 |
| Оглавление | 327 |

[Д/ф «Фаза» на YouTube](#)



Для форсированного освоения феномена с помощью техник используйте книгу «Фаза» и 10-часовой видеосеминар, которые можно скачать на www.aing.ru

[Мы Вконтакте](#) / [Мы в Фэйсбук](#) / [Мы в Одноклассниках](#)