

A fantastical landscape featuring a person in a blue and gold cloak standing on a rocky outcrop, looking out over a deep valley. In the center of the valley, a glowing blue river flows through a canyon. The surrounding mountains are rugged and partially covered in snow, with a waterfall cascading down the right side. The sky is filled with white clouds and several birds in flight. The overall scene is vibrant and ethereal, with a mix of green, blue, and white tones.

Дневник астральных путешествий

Динара Ульянова

Динара Ульянова

Дневник астральных путешествий

«Автор»

2026

Ульянова Д.

Дневник астральных путешествий / Д. Ульянова — «Автор»,
2026

Здравствуйте! Я посвятила себя изучению внетелесных переживаний, а также различных доказательств влияния духовного мира на мир физический. В основе рассказов лежит подлинный опыт странствий по бескрайним просторам астрального измерения. Факты, лежащие в основе повествования, взяты из реальных переживаний, связанных с перемещением сознания за пределы физического тела. Буду рада, если вы присоединитесь к моему исследованию!

© Ульянова Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Первый выход в астральный мир.	5
Часть 1. Чертята - шалунишки.	7
Часть 2. Неудавшаяся месть чёрта.	8
Открытие чакр, второе внимание.	9
Встреча с двойником.	11
Часть 1. Электрический плазмоид.	13
Часть 2: Сила мысли и сомнения.	14
Проявление астрального пляжа.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Динара Ульянова

Дневник астральных путешествий

Первый выход в астральный мир.

Опыт от 2014 года.

В прошлом, склоняясь к материалистичному мировоззрению, я, как и многие другие, не проявляла интерес к астральным путешествиям, как и ко всему мистическому. После того, как Высшие силы сами установили со мной контакт, как бы мне ни было страшно, изучать эзотерику всё же пришлось. Они погружали меня в изменённое состояние сознания, разговаривали со мной, проделывали разные интересные вещи, однако отделение от физической оболочки оставалось недостижимым, будто их обязанностью было разбудить меня от мирской суеты и погрузить в духовный мир, а не показывать, что происходит в мире, где физическое тело не властвует над духовным. Загадка и непознанность этого мира начали заманивать меня всё глубже и глубже, я начала усердно изучать различные техники, перечитывать разные книги на эту тему, но, увы, мои усилия не приносили ожидаемых результатов.

Однажды, в порыве отчаяния, я неожиданно вспомнила об Иисусе Христе, в которого ещё не особо верила. Я раньше думала, что освобождение или исцеление в виде конвульсий в церквях и не только- это всего лишь самогипноз или что-нибудь подобное, но я ошибалась. Имея уже большой духовный опыт, я могу точно сказать, что Иисус- Сын Божий, и Он может прийти, как и Духи Святые или Отец, воочию.

Иисус сказал ему в ответ: кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое; и Отец Мой возлюбит его, и Мы придем к нему и обитель у него сотворим (Ин.14:23).

После очередной неудачной попытки выхода из тела, я мысленно представила, как захожу в храм, прохожу по тёмному коридору и в углу вижу Иисуса Христа, который смотрел на меня. Меня охватило чувство любви и сострадания к Нему и Его земным испытаниям. Не теряя возможности, я обратилась к Нему с просьбой о помощи, надеясь, что Он поможет мне наконец выйти из тела, ведь Он был моей последней надеждой.

Не успела я ещё погрузиться в сон как внезапно, раздался оглушительный грохот, напоминающий удар мощнейшего грома, хотя погода на улице была спокойной и безоблачной. Я стремительно вылетела из своего тела вверх, находясь в позе эмбриона в обнажённом виде, и упала на пол рядом со своим диваном, где спокойно дремало моё физическое тело. Удар о пол был ощутим, но, к моему удивлению, боли я не почувствовала. Мне было очень легко и свободно без своего физического тела. «Интересно было бы посмотреть на себя со стороны», — подумала я. На всякий случай я решила не трогать тело, чтобы оно меня не засосало обратно внутрь.

Комната выглядела идентично реальной, однако, вопреки ожиданиям, поразила своей идеальной чистотой, в отличие от обычного беспорядка, созданного моей годовалой дочерью. Её любимым занятием было каждый день разбрасывать все игрушки на пол. Я подошла к зеркалу, которое было в полный рост и увидела, что была уже одета в белую футболку и в белые шорты, такой одежды в моём гардеробе не было.

В астральном мире царил тепло и уют, яркий свет солнца проникал из улицы в квартиру. Мой взгляд упал на небольшую статуэтку моаи, которая стояла на журнальном столике, таких больших статуй много на острове Пасхи. Я никогда не интересовалась никакими подобными фигурками, и в моей квартире их не было. Я взяла её в руки, поставила обратно и подумала: «А ведь Игорь говорил, что в астральном мире предметы невозможно взять в руки!» Я не стала тратить своё время на разглядывание зала и побежала на кухню. В реальной жизни, кухня

была меньше по размерам, а в астрале она мне показалась более просторной и современной. Я посмотрела в окно, за ним открывался типичный летний пейзаж, пели птицы, играла детвора, жизнь кипела своим ключом. Затем я решила посмотреть свой коридор, но он показался мне очень странным. Вместо двери, которая вела на лестничную площадку, простиралась бесконечная анфилада коричневых дверей в светлом коридоре. Я решила не углубляться дальше, побоялась, что могу зайти в не ту дверь и больше не вернуться.

"Что-то долго я гуляю вне тела, для первого раза такой прогулки вполне достаточно, - подумала я, - нужно скорее возвращаться". Приблизившись к своей физической форме, я не могла понять, как вернуться обратно. Попытки вселиться в него обратно не удавались. Мне стало страшно, я хаотично начала махать руками по телу, надеясь таким образом войти в него. Но руки проходили сквозь тело, я не могла дотронуться до себя, как бы ни старалась. Вдруг у меня получилось, и я смогла открыть свои физические глаза. Радость, счастье и бесконечная благодарность Иисусу переполняли меня.

Сколько бы выходов из тела ни было, но первый свой опыт человек, наверно, помнит всегда.

Часть 1. Чертята - шалунишки.

Опыт от 2014 года.

Однажды днем, желая немного отдохнуть, я прилегла на диван, но внезапно почувствовала, как мое тело начало каменеть. Любые попытки встать оказывались тщетными, они лишь усиливали сковывающее состояние, будто энергия, которую я тратила на освобождение, обращалась против меня, тогда как тот, кто это делал, казалось, не прилагал никаких собственных усилий. Я поняла, что этот кто-то умел управлять чужой энергией, поэтому перестала сопротивляться, чтобы не потратить её полностью. Я была в полном сознании, слышала звуки телевизора и всё вокруг, но была совершенно обездвижена. Со стороны, наверно, выглядело, что я нахожусь в глубоком сне, и никто бы даже не подумал, что со мной что-то происходит. Внезапно я услышала два молодых голоса, похожих на детские: один дерзкий голос доносился со стороны живота и провозглашал: «Я хочу есть!», другой, повзрослее, доносился со стороны головы, он громко пророчил: «Я принесу апокалипсис!». Голоса звучали не изнутри меня, а снаружи, и это заставило меня понять, что на меня напали какие-то сущности. От безысходности, в панике, я начала пытаться изгнать их, повторяя: «Изыдите во имя Иисуса Христа!». Однако в то время моя вера в него была слабой, что, видимо, и препятствовало Его вмешательству. Мне стало горько от мысли, что люди вспоминают о Боге лишь в минуты крайности, а когда всё хорошо, даже не вспоминают о Нём, и я была не исключением. Сущности, услышав мои призывы, рассмеялись: «Кто такой Иисус?! Не знаем Его!» — и продолжили свои игры. В тот период я уже открыла в себе душу, благодаря чему она могла взаимодействовать со мной, в основном в астральном плане, подобно святым духам. Я громко воззвала: «Душа моя, помоги мне!». И тогда самый старший из чертят крикнул так, будто кто-то его ужалил в одно место: «Ааа, ребят, скорее валим отсюда!». Мгновенно сущности покинули меня, и сковывающие оковы резко спали. С облегчением я наконец смогла уснуть.

Во сне меня разбудила моя Высшая — дух святой. Она указала мне моей астральной рукой на пол возле телевизора и сказала: «Смотри, кто приходил к тебе!». Я увидела крошечного, покрытого чёрной шерстью чертёнка, ещё ребёнка. Он весело махал рукой, призывая других чертят идти за ним, указывая куда-то, планируя новые шалости. На вид они казались забавными и безобидными, развлекая себя разными способами.

Часть 2. Неудавшаяся месть чёрта.

Опыт от 2014 года. События следующей ночи после описанного ранее случая.

Работать и одновременно ухаживать за годовалым ребенком — дело утомительное, поэтому в этот день я была особенно измотана. Я осталась одна с ребенком в квартире. Перед сном, уложив его на диван, я прилегла рядом, с левой стороны от ребенка. Усталость была столь велика, что я едва могла пошевелиться и мечтала поскорее уснуть.

Однако, прежде чем сон полностью завладел мной, я ощутила, как что-то запрыгнуло на диван. В тот момент страх или иные эмоции были мне недоступны; я хотела лишь отключиться, тем более подобные случаи уже были, но ничего особенного не происходило. После многочисленных моих духовных опытов меня мало что могло испугать. Внезапно, я наполовину до талии вылезла из своего тела и собственными астральными руками схватила нечто за копыта. Я лишь успела разглядеть, что у этого существа были копыта и волосатые ноги, как у козла, ростом с небольшого человека. Я начала вырывать это создание, которое вцепилось обеими руками за дух ребенка. Существо держалось так крепко, что дух ребенка, казалось, был на грани отделения от физического тела, когда я его вытаскивала. Резким движением, с первой попытки я выдернула сущность и отбросила её на пол. В ту же секунду меня с силой втянуло обратно в моё физическое тело. Весь этот процесс занял не более трех секунд.

В темноте было плохо видно, но это существо было похоже на взрослого черта, возможно, пришедшего отомстить за своих детенышей, которые днем ранее приходили ко мне. Что именно оно могло совершить с малышом и какие недуги мог вызвать в нём, можно только догадываться.

Естественно, что самостоятельно выйти из тела так быстро и совершить подобные действия я не в состоянии. Все движения были не мои; либо это Святой Дух-женщина, мой учитель, действовал через меня, дабы оградить ребенка от бед, либо душа, которая уже начала взаимодействовать со мной. В то время я еще не особо верила в Иисуса, но, слава Богу, Святые Духи-учителя были со мной. Они оберегали меня и моего ребенка с момента его рождения.

Утром того же дня я вышла из тела и оказалась во дворе, на улице, возле дома. Летнее солнце уже освещало всё вокруг. Люди, как всегда, спешили на работу. Но вдруг среди людей я увидела взрослых чертей, которые куда-то направлялись. Рядом пробежали маленькие чертята, похожие на своего отца, который ждал их неподалеку. Они были черноватые, полностью волосатые, похожие на козлов с копытами, рогами и хвостами, но, в отличие от них, ходили на задних ногах. Взгляды у них были обычные, как и у людей, чем-то злым от них не веяло, они просто жили среди людей и занимались своими делами. Наверное, я слишком сильно пялилась на них, из-за чего один взрослый чёрт посмотрел на меня. Я резко отвернулась, надеясь, что он не поймёт, что я их вижу. Он ещё раз взглянул на меня и прошёл мимо.

Открытие чакр, второе внимание.

Опыт от 12.04.2016 года.

Мои недавние опыты выхода на новый уровень астрала побудили меня к глубокому исследованию природы этого мира, поскольку понимание было ключом к дальнейшему продвижению на уровне выше. Мой недавний опыт помог мне разобраться в этом вопросе.

В этот раз я оказалась на улице своего детства, которая сильно изменилась с тех пор. Стоял пасмурный апрель, на улице было грязно. Мне было трудно взлететь с земли; я старалась глубоко вдохнуть воздух и, подпрыгнув вверх, помогая себе руками, поднялась в воздух. Приблизительно на пятиметровой высоте я заметила мужчину в ветхой одежде и с уродливым лицом. Сфокусировавшись на нем, я смогла уловить его мысли. Они звучали бессвязно и невнятно, словно он просто бормотал что-то себе под нос: "бубубу". Этот персонаж вызвал у меня сильное удивление, раньше я не видела таких людей в астрале. Желая подобраться поближе, я задела провода электропередач, и меня сильно ударило током, притянув к проводам. В этот момент я в полной мере ощутила действие физических законов. С трудом, приложив немалые усилия, я освободилась из этой ловушки. Сил для продолжения исследований у меня больше не осталось.

Прозрение пришло, когда я вспомнила этот последний случай. Я поняла, что находилась в нашем мире, на физическом уровне, но во втором внимании, или, можно сказать, на втором астральном уровне. Просто вместо физического тела я пребывала в более тонком теле и воспринимала мир глазами своей души. Поэтому некоторые люди выглядели уродливо, а их мысли воспринимались как нечто невнятное, так как они были лишены чувств. Душа воспринимает слова человека через чувства, и когда он обращается к своей душе или высшим силам без чувств, без любви, это звучит как ругань и является полным неуважением. Чистая душа способна увидеть всю внутреннюю "грязь" человека; лишь те, кто лишён дурных намерений, сохраняют гармоничный облик. Поразмышляв об этом, я решила вздремнуть.

Не успела я лечь на спину и закрыть глаза, как ощутила, что меня ввели в измененное состояние сознания, где я находилась между физическим и духовным миром. Невидимая астральная рука вышла из моей физической руки и начала последовательно, снизу вверх, открывать чакры в теле. Движения были отточенными, моя духовная рука находилась под чьим-то управлением. Этот кто-то прямой кистью, круговыми движениями против часовой стрелки, подобно вращению вентиля, начал открывать чакры. Когда рука открыла нижнюю чакру, я почувствовала мощный поток энергии, входящий в её пустой центр — ощущение, сравнимое с внезапным заполнением подводной лодки водой через пробоины, быстрое, сильное, интенсивное. Далее энергия последовательно наполняла каждую чакру, по мере их открытия, поднимаясь к макушке головы. Это было невероятно захватывающее и незабываемое переживание, я никогда в жизни не подумала бы, что такое можно испытать на своём опыте. Когда дело дошло до чакры на лбу (Аджны), мой мозг не выдержал, он не смог больше удерживать мой дух в физическом теле, и я стремительно вылетела из него.

Я снова оказалась на втором уровне астрала. Я подошла к окну, желая поэкспериментировать с прохождением сквозь предметы. Окно выглядело старым, неудивительно, ведь дом был построен до Отечественной войны. Я попыталась пройти сквозь стекло, но это оказалось возможным лишь после напоминания себе о том, что я нахожусь вне тела. Мгновенно оказавшись на козырьке крыши, я задумалась о дальнейших действиях. Вспомнила о подруге, но желание слетать к ней сменилось решением посетить другого человека в другом городе. Обратившись за помощью к своей душе и ангелам, я покрутилась вокруг своей оси, выбирая направление. Почувствовав, что направление найдено, крикнула: "Ангелы, отведите меня к моему другу!" Невидимые ангелы схватили меня за плечи и за бока, и мы устремились в полёт с невероят-

ной скоростью, возможно, примерно 300 км в час; я даже не успевала толком ничего разглядеть. Летели почему-то мы низко, сквозь все преграды: дома, мосты, леса. Возможно, они мне демонстрировали, что такие путешествия возможны. Я кое-как через дверь сама прохожу, а при помощи ангелов через массивные здания спокойно и мгновенно пролетала. По прибытии мой астральный опыт трансформировался в сон. Я увидела, как этот человек, к которому я летела, пил чай за обеденным столом.

Позже я размышляла, почему мой визит закончился сном. Возможно, находясь во втором внимании, я увидела бы этого человека страшным, уродливым, а его мысли не слишком хорошими, поэтому учителя решили переключить моё сознание, чтобы уберечь от шокового состояния.

Дальше, из сна меня пытались вывести на контакт, чтобы передать какую-то важную информацию, но усталость взяла верх; я вновь и вновь отключалась и погружалась в сон, уж очень много всего произошло за такой короткий промежуток времени.

Этот день принес мне поистине замечательный и познавательный опыт.

Встреча с двойником.

Опыт от 12.11.2016 года.

Ночь выдалась успешной. Перед тем как уснуть, я долго медитировала, после чего ощутила единство с Высшими силами. Мне удалось получить ответы на вопросы, которые меня давно беспокоили.

Утром этого же дня, около 11 часов, мой опыт стал еще глубже. Я проснулась. Пытаясь снова уснуть, я почувствовала в груди странное, непонятное ощущение, после чего оказалась в другом мире. Я находилась уже в знакомом мне саду, в котором иногда появлялась. Побродив по знакомым местам, я вдруг увидела в небе нечто необычное в виде молнии, которая пронзила меня необычной, похожей на электрическую, но не являющейся электричеством, энергией. Я ощутила некий дискомфорт, из-за которого вернулась в свое тело.

В это время мужской голос, принадлежавший моему духовному учителю, заговорил мне в правое ухо: «Никуда не иди, я готовлю для тебя обучающую информацию!» Он назвал счет от 1 до 9, затем с левой стороны последовал счет от 61 до 65, возможно, и дальше этих чисел, но, как мне показалось, все закончилось. Мне стало как-то легко, однако я с недовольством начала осматривать свою комнату, потому что думала, что ничего не произошло. Приглядевшись, я осознала, что вижу четче и ярче, чем в реальности, а комната стала намного красивее и чище. Самое главное, я поняла, что всё вижу с закрытыми глазами.

Внезапно я увидела поднимающийся воздушный шарик возле себя. Я попыталась дотянуться до него, тем самым вытянула астральные руки из физического тела, затем представила, что взлетаю. Взлетев, я ухватилась за веревочку шарика и вместе с ним смогла покинуть физическое тело. Пройдясь по комнате, я решила выйти на улицу. К моему удивлению, на улице была зима, хотя обычно в моих астральных мирах всегда лето. Я была одета не по сезону, поэтому почувствовала зимний холод. Я постаралась проигнорировать его силой мысли, и у меня получилось, чувство холода прошло. Посмотрев по сторонам, я поняла, что нахожусь во дворе незнакомой мне деревни. Возле дома на цепи сидела собака, похожая на овчарку. Безмолвным знанием я узнала ее, хотя в реальной жизни ни разу не видела. Я подошла к ней, пес весело запрыгал и залаял. Я радостно обняла его. К моему удивлению, недалеко, с левой стороны, лежала умирающая черепаха без панциря. Увидев, как кто-то умирает, мне стало очень тяжело на сердце, из-за чего я начала рыдать от собственной беспомощности. Взывая к Иисусу, я пыталась исцелить ее, но вся проблема была в том, что я еще не была с Ним знакома и не особо верила, что Он поможет мне. Не знаю, подействовало ли что-нибудь, но из-за сильных переживаний я почувствовала, что снова оказалась в своем теле.

Расстроенная преждевременным возвращением, я перевернулась на другой бок и услышала шум над головой. Мне показалось, что кто-то стучит столом по моему дивану прямо над головой, туда-сюда, хотя в реальности стола там не было, и я была одна в квартире. Стук по моему дивану был достаточно ощутим физически, но скоро всё закончилось. Я попыталась снова выйти из тела, но ничего не получилось, так как не была достаточно расслаблена.

Затем я представила воду и оказалась под водой. Я полностью ощущала себя в воде на большой глубине. Сначала я не могла набрать воздух в легкие, но решила попробовать, и у меня получилось; я спокойно задышала и поплыла вверх. Вынырнув, я осмотрелась. Оказалось, я находилась в глубоком, широком пруду, огороженном белым камнем. По сторонам стояли высокие белые каменные дома, светило яркое солнце; на улице было жаркое лето. На улице было много народу, все шли по своим делам. Напротив меня, неподалеку, стоял небольшой киоск с мороженым, и к нему выстроилась длинная очередь из разных людей, жаждущих охладиться. Не обратив на них внимания, я, как всегда, начала громко звать духовного учителя, но никто не появился. Люди смотрели на меня как на сумасшедшую женщину, которая появилась

непонятно откуда, бегала и, глядя на небо, звала какого-то учителя. Но какое мне было до них дело, если через несколько минут я всё равно покинула бы это место?

— Учитель, почему ты не появляешься? — спросила я с обидой, но ответа не последовало. Одна женщина, стоявшая в очереди, похоже, поняла, в чём дело. Она не смогла смотреть на происходящее, поэтому подошла ко мне и начала объяснять:

— Это такой же физический мир, как и тот, из которого ты пришла, поэтому ты не слышишь своих учителей. Люди здесь не понимают тебя!

«Наверное, она союзник», — подумала я.

— Значит, здесь есть такая же, как и я, Динара? — спросила я.

— Да! Пойдём, покажу! — ответила она.

Мы пришли в незнакомое для меня здание, где проходил урок, и я увидела себя за партой, которая училась вместе с другими молодыми людьми. Увидев меня, другая Динара улыбнулась и начала отпрашиваться с урока. Ей не разрешили выйти, но она всё равно вышла. Мы радостно поздоровались и обнялись.

Она объяснила мне, что это она партой об диван стучала, пытаясь привлечь моё внимание, чтобы я вошла в изменённое состояние сознания, и звонки, которые я иногда слышу, — это тоже она пыталась дозвониться до меня, но со звонками пока у неё не особо получается. Она оказалась более духовно продвинутой, чем я, и постоянно пытается мне помогать духовно развиваться. На мой вопрос, знает ли она одного знакомого мне контактера, она ответила утвердительно. Я попросила как-нибудь передать мне информацию, и женщина, которая привела меня к своему двойнику, соединила наши ладони, сказав, что информация придёт. Как только наши ладони соединились, я почувствовала, как начала возвращаться обратно в тело. Я попрощалась с ними и снова очутилась в своём теле.

Часть 1. Электрический плазмоид.

Опыт от 07.03.2016 года.

После наблюдения за плазмоидами и прочими энергиями, которые стали доступны моему взору в состоянии бодрствования, я уснула и мгновенно оказалась в своей комнате. Энергия, скопившаяся в человеке, позволяет перемещаться силой мысли туда, куда направлено внимание. Так я переместилась к объектам моих мыслей – тем самым плазмоидам. Мой взгляд упал на комнату, где я увидела нечто вроде беловатого, примерно сорокасантиметрового в диаметре, шара – плазмоида. Любопытство пересилило страх, и я бросилась за ним. Резко прыгнув вверх, я схватила его. По ощущениям было похоже, что я ударилась об электрический ток. Не каждый раз даётся такая возможность, поймать плазмоид своими руками, я просто не должна была его упустить, поэтому крепко прижала его к себе ближе к груди. На мгновение показалось, что он успокоился. Но внезапно плазмоид пронзил меня мощным электрическим разрядом, от ног до головы, вызвав онемение и скованность. Я потеряла контроль над своим астральным телом, и существо выскользнуло из моих рук. Ощущения были крайне неприятные.

Я оказалась снова в своём физическом теле. Ночь в это время в физическом мире была столь же темна и непроглядна, как и в астральном. Я лежала на животе, а моя правая астральная нога беспорядочно болталась вверх – вниз. Дух, после электрического разряда, не мог полностью воссоединиться с телом, одна его половина была в физическом мире, а другая в духовном. Такое было со мной впервые. Осознав, что я могу свободно покидать тело, появилось желание погулять по просторам астрального мира. Подняв свою духовную голову, я услышала ужасающий детский плач, что меня сильно напугало, ведь моя дочь спала, плакать было некому, да и голос был не моей дочери. Было решено остаться в теле и не искать никаких новых приключений. Через некоторое время астральное тело соединилось с физическим, и я уснула.

Часть 2: Сила мысли и сомнения.

Опыт от 07.03.2016 года.

Позже, днем, укладывая дочь на дневной сон, я и сама задремала. Мне приснились воспоминания о пении в хоре и выступлении на сцене. Затем я оказалась в зимнем дворе неизвестного мне дома. Я вошла в дом. В доме на полу лежал большой надувной шар, гораздо больше, чем в реальности. Я попыталась мысленно, на расстоянии, лопнуть и передвинуть его. Мне это с лёгкостью удавалось, чему я безмерно радовалась как ребенок, восхищаясь простотой процесса.

Пробудившись ото сна, я все еще верила в возможность передвигать предметы силой мысли, так как ни одна мысль ещё не успела посетить мой мозг. В полутора метрах от меня на полу лежал обычный детский шарик. Я захотела повторить сон и мысленно сдвинула его. Шарик легко перекатился на другой бок. Я была в шоке от полученного результата. Тут же начали появляться мысли о сквозняке, но окна и двери были закрыты. Повторные попытки мысленно передвинуть шарик или даже подуть на него не дали никакого результата. Он лежал как каменный и не шевелился. Сомнения всё испортили.

Проявление астрального пляжа.

Опыт от 21.08.2016 года.

Перед сном я, как обычно, практиковала, так как днём у меня никогда на это нет времени. Если получается выйти из тела, тогда спокойно можно погулять по астральным мирам, пока тело спит.

Я вообще негипнабельный человек и не умею визуализировать, однако представить воду иногда получается, хотя очень мутно и туманно, но даже этого достаточно, чтобы выйти из тела. В этот раз я тоже перед сном пыталась представить воду. Сначала видела плохо, но, вглядываясь в воду, начала видеть всё лучше и лучше, пока не оказалась там, куда был направлен мой взор.

Я увидела кристально чистую воду возле чистого песчаного берега моря. В воде были разноцветные камушки и рыбки, которые спокойно плавали, не замечая меня. Каждый камушек, каждая чешуйка рыбки сияли в солнечном свете, проникающем сквозь толщу воды. Я начала приближаться к воде всё ближе и ближе, настолько, что вошла лицом прямо в воду, ощутив легкое движение тёплых водных течений, приятно ласкающих мою кожу. Ощущение было невероятным. Вся эта картина была более красочной и реалистичной, чем в нашей повседневной жизни. Я спокойно дышала под водой, зная, что нахожусь в астральном теле, пока моё физическое тело спит. Наполненная впечатлениями, я мягко вернулась в своё физическое тело, засыпая с чувством глубокого умиротворения.

В следующей гл

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.