Как я перестал быть пугливым пацаном. Часть 2



Александр Попов

Александр Попов

Как я перестал быть пугливым пацаном. Часть 2

https://litres.ru/74695083
SelfPub; 2026

Аннотация

Перед вами вторая часть рассказа о моём становлении человеком, нежданно-негаданно познавшим тайны выхода тонкого тела из физического.

Содержание

Глава 1. «Я дома» 7
Глава 2. « 12
Глава 3. «Встреча, многое объяснившая» 16
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Александр Попов
Как я перестал быть пугливым пацаном. Часть 2

28.10.2026

Александр Попов

Как я перестал быть пугливым пацаном

Часть II. Вот такая получилась у меня путёвка во взрослую жизнь

Свидетельство о регистрации от 28.10.2026 UIN 07N-5S-07

Попов Александр Евгеньевич

Как я перестал быть пугливым пацаном. Часть II: [текст] / Попов А.Е. – Краснодар:

2026 – 40 с.

В ответ я прочитал: «Немой, твою маляву мы прочли. На новом месте не потеряйся, может, ещё свидимся — лучше бы на воле. И по твоей просьбе Димона приняли в нашу

семейку, чтобы его больше никто не обижал».

Оглавление

Глава 1. «Я дома»
Глава 2. «О моих попытках выхода в астрал»
Глава 3. «Встреча, многое объяснившая»
Глава 4. «Сознательное творение реальности»
Глава 5. «Выпускной год»
Глава 6. «Суд»
Глава 7. «Тюрьма – это наблюдение за собой со стороны»
Глава 8. «Петушиный стол»
Глава 9. «Это, ты по ночам подушку слюнявишь?»
Глава 10. «Здесь тебя больше никто не тронет»
Глава 11. «Теперь я знал: они поняли. И, кажется, надолго»
Заключительная часть

Предисловие

Дорогой Читатель!

Перед вами вторая часть рассказа о моём становлении человеком, нежданно-негаданно познавшим тайны выхода тонкого тела из физического.

Повествование ведётся от первого лица, чтобы передать все мысли и чувства без искажения.

Где и когда это происходило, где правда, а где вымысел — сделай выводы, читатель, сам, пожалуйста. Имена пришлось изменить, чтобы никого не обидеть.



Глава 1. «Я дома»

И вот я дома, в родном городе — повзрослевший, с новым взглядом на жизнь. Теперь мне абсолютно понятен смысл поговорки: «В здоровом теле — здоровый дух». Физическая крепость и сила тела способствуют твёрдости духа, воле, психическому здоровью.

Школьная пора давно закончилась — пора было получать профессию. Не зря я больше года самостоятельно изучал основы анатомии и физиологии животных, чтобы поступить в академию ветеринарной медицины, — все вступительные экзамены я сдал с приличным баллом.

Отец помог с деньгами: снял комнатку в частном доме в получасе ходьбы от места учёбы, чтобы я не тратил время на дорогу в академию с окраины города. И я, конечно, устроил импровизированный спортзал в старом сарае — чтобы не терять физическую форму, а главное, оттачивать все приёмы, которым меня обучил Чан Ву.

За аренду сарая я взял на себя всю трудную физическую работу по дому хозяйки дома, доброй старушки.

Учёба, гулянки с друзьями — в общем, всё как у обычного студента. Но спорт оставался верным помощником: он поддерживал хорошее настроение и отличное здоровье. В секцию боевых единоборств я не пошёл — считал, что для само-

защиты подготовлен вполне сносно. А главное, не хотел демонстрировать умение наносить отключающие удары и приёмы, которые добросовестно перенял у мастера Чан Ву.

Я очень старательно тренировался без партнёра — развивал сенсорику, реакцию и тайминг — и привыкал к неидеальным условиям. На манекенах человеческого тела отрабатывал до автоматизма удары и зажимы болевых точек (нервных узлов и окончаний), вспоминая наставления сэнсэя: «Удар должен быть коротким, резким, хлёстким — и с расслаблением в конце, чтобы энергия уходила внутрь точки, а не толкала противника».

На манекене можно было отрабатывать удушающий захват с грифом: давление идёт на трахею (в спорте это запрещено) или на сонные артерии (боковые поверхности шеи) — от перекрытия кровотока сознание затемняется. Удары в печень, селезёнку и солнечное сплетение на тренировке с напарником только обозначаются (останавливаются в сантиметре от тела) или наносятся с силой 5–10%. Я же тренировал настоящий нокаут внутренних органов — а это потеря сознания и вызов скорой. Тренировал также имитацию «узла на запястье» (рычаг кисти) на эспандере — и «разрыв» захвата, и удар костяшками в нерв (на толстой верёвке). И многое-многое другое, чему научил меня великий мастер Чан Ву.

Что удивительно, эксцессов со шпаной у меня больше не было или почти не было. То ли времена изменились, то ли

потому, что я с окраины города переехал. Однажды в темноте, по пути домой, меня окружили человек семь подпитых парней. Как я упоминал выше, до дома было полчаса ходьбы, причём в конце — по частному сектору рядом с оврагом. Спросили, кто я и что тут делаю. Я ответил, что живу здесь по такому-то адресу и возвращаюсь домой с учёбы. «А мы подумали, что ты нашу девку закадрил и домой проводил», — усмехнулся один из них. «Своих не трогаем. Если хочешь, пойдём с нами бухнём». «Не могу, — ответил я, — у меня спортивный режим». Меня похлопали по плечу и отпустили.

Об учёбе распространяться не стану — мой рассказ не об этом. После первого и второго года обучения мы проходили летнюю практику в сельскохозяйственных предприятиях и на фермах. Там мы учились ухаживать за продуктивными животными, осваивали профилактику и лечение заболеваний, знакомились с организацией производственных процессов. Это было настоящее погружение в профессию: студенты могли увидеть работу ветеринара изнутри. Особенно мне нравилась хирургия — я ассистировал на операциях, учился проводить ветеринарный осмотр и обрабатывать животных.

На старших курсах мы выезжали в государственные ветеринарные объединения, где проходили врачебно-производственную практику — один из ключевых этапов перед началом самостоятельной работы.

На пятом курсе, во время практики в одном из районов

Алтая, судьба свела меня с очень интересным человеком. Ко мне прикрепили опытного наставника, который помогал мне и делился своим опытом.

Это был Очир Сергеевич — кандидат ветеринарных и биологических наук, работавший помимо ветеринарии в смежной области, микробиологии. Но самое интересное заключалось в том, что он был приверженцем буддизма и знатоком культурной и религиозной истории края. Глубже всего он разбирался в оккультизме и эзотерике, а метафизика служила им философской основой.

Очир Сергеевич приметил меня сразу: я выделялся старанием на его практике и тем, что в свободное время занимался спортом. Как-то он завёл со мной беседу о здоровом образе жизни, спросил, какими видами спорта я увлекаюсь и каких успехов добился. Я ответил уклончиво: занимаюсь для себя лёгкой атлетикой и игровыми видами спорта — футболом и волейболом. Признался, что меня увлекают лечение животных и психотерапия человека — ради того, чтобы научиться психоанализу: распознавать и проживать эмоции, снижать уровень стресса и разрешать внутренние конфликты.

Когда я заговорил о психосоматике — о том, что человек есть единая система, в которой психика и тело неразрывно связаны, — он оживлённо подхватил беседу.

Психосоматика — не просто альтернативный взгляд на болезни, а признание того, что эмоциональное состояние —

мощный фактор, влияющий на физическое здоровье. Забота о психике так же важна для здоровья, как правильное питание или физическая активность.

В следующий раз мы затронули внетелесный опыт — состояние, при котором человеку кажется, будто его сознание (или «точка обзора») находится вне физического тела. Сколько же интересного я узнал тогда от наставника!

Я всерьёз увлёкся изучением этого состояния: человеку кажется, будто его сознание (или «душа») отделяется от тела и может перемещаться в пространстве независимо от него. Об этом стоит рассказать отдельно — в следующей главе.



Глава 2. «

О моих попытках выхода в астрал»

Очир Сергеевич рассказывал, что к такому явлению, как выход в астрал (его также называют астральной проекцией или внетелесным опытом), есть два совершенно разных подхода: эзотерический и научный.

Не буду отнимать время у читателя и описывать механизм выхода в астрал, о котором мне рассказали. Это когда астральное тело отделяется от физического и перемещается по так называемому «астральному плану» — невидимому измерению, существующему параллельно с нашим физическим миром.

Наука не признаёт существования «астрального плана» или «тонких тел», а нейробиологи и психологи объясняют выход в астрал как субъективное переживание — иллюзию, создаваемую мозгом.

Меня астрал манил тем, что это объективный параллельный мир, полный магии, духов и тонких энергий. Ну, или, выражаясь научно, — субъективное внутреннее пространство, потрясающе сложная виртуальная симуляция, которую наш мозг способен сгенерировать, когда отрывается от физических органов чувств.

Ещё очень интересно было узнать про «мгновенные ча-

стицы», которыми эзотерики объясняют телепатию и путешествия души: будто эти частицы не имеют массы, движутся бесконечно быстро (мгновенно) и пронизывают всю Вселенную. С их помощью работает телепатия (мысли передаются через тахионы), душа покидает тело (астральное тело состоит из «мгновенных частиц»), действует дистанционное целительство, и мысль мгновенно материализуется. Правда, наука существование таких частиц не подтверждает.

Я, как и Очир Сергеевич, в энергетические оболочки (эфирную, астральную, ментальную и другие), которые пронизывают и окружают человека, не очень-то верил. Но выход в астрал, или внетелесный опыт, всё же решил попробовать на практике.

Зная способы глубокой медитации и расслабления, я теперь осваивал специальные упражнения, чтобы удерживать сознание бодрствующим и не уснуть. Рано утром медитировал, настраиваясь на продуктивный день, и даже перестал вставать с кровати — всё ради внетелесного опыта. Но всё было напрасно: кроме сильного расслабления тела, ничего не получалось.

Мне пока не удавалось ни почувствовать, как отделяюсь от собственного тела, ни увидеть себя спящим со стороны или парящим над кроватью — и при этом сохранить ясность сознания и свободу воли. А ведь как интересно было бы «подсмотреть» события на другом конце света, пообщаться с разными сущностями! И если настоящее путешествие аст-

рального тела не получится, то хотя бы потренировать воображение своего мозга.

О своих попытках выйти в астрал я поделился с наставником. Очир Сергеевич заметил, что астральная проекция — это не развлечение и не способ впечатлить друзей. Это серьёзная практика самопознания, требующая зрелости, ответственности и готовности к внутренним изменениям. Сознание — как мышца: оно развивается постепенно, в процессе тренировки. То, сколько времени займут попытки выхода в астрал — от нескольких недель до нескольких лет, — зависит от природных способностей. Сама практика выхода уже полезна: ты станешь спокойнее, осознаннее, меньше будешь реагировать на внешние раздражители. При правильной практике у тебя обязательно получится. Молодец, что хочешь познать истинные возможности человеческого сознания!

Ниже я опишу, как мне стала понятна вся подоплёка процесса выхода из физического тела. Но обо всём по порядку. И пусть читатель не подумает, что я вёл замкнутую жизнь: у меня были друзья и подруги, и, как все молодые люди, мы весело проводили вечера.

Вечером ходил с ребятами в местный клуб на старый фильм «Кровавый спорт». Помнится, в былые времена он вдохновлял мальчишек идти в спорт. Раньше я, конечно, считал «Кровавый спорт» одним из лучших фильмов. Теперь понимаю, что реализма в нём нет: бои постановочные,

а монтаж делает их зрелищнее. А «удар смерти» — скорее зрелищный, чем настоящий.

Вспоминаю, как мастер Чан Ву ставил мой удар открытой ладонью — прямо в центр грудной клетки, в область солнечного сплетения. Удар резкий, выверенный до миллиметра, удар, останавливающий сердце. Это древняя техника, требующая знания анатомии и чудовищной концентрации (удар не оставляет синяков и не ломает рёбер). Кинетическая энергия направлена точно в сердечный нервный узел и вызывает мгновенный спазм сердечной мышцы. Сердце не выдерживает спазма и останавливается — обширный инфаркт миокарда на фоне сильного стресса, и никаких следов насильственной смерти на теле погибшего нет.



Глава 3. «Встреча, многое объяснившая»

Как-то раз Очир Сергеевич представил меня своему коллеге, тоже микробиологу, — Олегу Николаевичу, приехавшему на Алтай по делам.

Этот человек живо интересовался психологией и в спорах с коллегой и другом пытался доказать, что творческие силы человека активно формируют саму ткань реальности. «Ваше эмоциональное состояние, — возбуждённо пояснял он, — излучает определённую частоту в квантовое поле, которое окружает и пронизывает всю материю. Вселенная склонна к гармонии и резонансу, поэтому неудивительно, что вы влияете на собственную реальность. Что транслируете в мир — то и возвращается к вам. Главное — транслировать без сомнений и страха: в этом и есть эмоциональная частота».

Мне было интересно узнать о практиках, позволяющих без колебаний удерживать своё состояние — радости, успеха, молодости, — и тогда окружение начинает меняться. Первое доказательство — животные прекрасно чувствуют твоё состояние и радостно подходят к тебе. Мир как будто отражает выбранную тобой частоту. Другое: продавец, от которого исходит позитивный настрой, привлекает покупа-

телей, и наоборот. Даже цветок — простое растение — отблагодарит тебя красотой, если относиться к нему по-доброму. Всё потому, что ты даёшь ему питательную энергию, а для него это как солнечный свет. Или, по сути, квантовое поле реагирует на качество направленного сознания и перестраивает вероятность так, чтобы она соответствовала твоему устойчивому фокусу.

Я тоже вмешался в разговор и поделился наблюдениями: когда с утра чувствуешь себя «не в своей тарелке», проблемы и неприятности подстерегают на каждом шагу. А когда с утра хорошее настроение — и люди вокруг кажутся дружелюбнее, и все дела решаются хорошо.

Олег Николаевич подтвердил: «Да, это реакция Вселенной на вашу частоту — эмоциональную передачу, а не случайность. Когда вы решаете, кто вы есть, вы запускаете каскад изменений: новые мысли, новые восприятия. Реальность не фиксирована, она пластична (квантовая физика). Велик тот человек, который может управлять одной из самых мощных сил Вселенной!»

Тут Очир Сергеевич, качая головой, возразил: «Вы не меняете Вселенную — вы меняете себя и тем самым увеличиваете вероятность того, что Вселенная (в лице других людей и обстоятельств) подстроится под ваш новый уровень действия».

При следующей встрече наш разговор зашёл о ***внимании***

как форме жизненной энергии.

Внимание — это не просто пассивное наблюдение, а активное участие всего сознания. Когда вы чувствуете недостатки, вы настраиваете своё энергетическое поле на частоту дефицита. Вселенная не жестока — она просто точно откликается на ваш доминирующий фокус. Это не наивный оптимизм и не позитивное мышление, а действие фундаментального принципа, регулирующего взаимодействие сознания с квантовым полем возможностей. Размытые намерения создают размытые и непредсказуемые результаты, а чёткая визуализация порождает точные результаты в соответствии с вашими намерениями.

Венский психиатр Виктор Франкл, прошедший через несколько концлагерей (в том числе Терезин, Освенцим и Дахау), позже создал логотерапию. В своей знаменитой книге «Сказать жизни „Да!“» (в переводе также «Человек в поисках смысла») он подробно разбирает этот феномен.

Переключая все мысли на микроскопические технические детали труда, узник диссоциировался от боли, холода и страха смерти. Сам Франкл делал нечто подобное, но в интеллектуальном плане: мысленно восстанавливал рукопись своей книги, отобранную у него при аресте, и «читал» лекции по психологии в воображении, стоя на морозе. Сознательное внимание влияет на исход событий.

Закон реальности гласит: то, что вы наблюдаете с устойчивой внимательностью, возрастает в силе и присутствии. Ко-

гда вы зацикливаетесь на проблеме, разве она не растёт? Это не психологический эффект — это и есть квантовый секрет внимания в действии. Внимание — творческая сила того, что становится реальным в вашей жизни.

В ходе диалога мои собеседники затронули глубочайший секрет, изложенный в древних учениях, — искусство баланса между усилием и отпусканием. Не цепляйтесь за желаемое слишком сильно, чтобы не создавать сопротивление в самом поле, которое должно доставить вам желаемое. Не привязывайтесь к конкретному результату.

И точно, подумал я. Когда в игре в теннис с опытным соперником я слишком переживаю за результат, то, как правило, проигрываю. А когда говорю себе: «Пусть я проиграю, но покажу красивую игру», — чаще выигрываю.

Вспоминая ту игру, я представил себе Таню — милую, красивую девушку. Она училась на параллельном курсе нашего университета, «биоэкологии», где готовили специалистов по охране природы и экологическому контролю.

Это случилось в прошлом году. Я вошёл тогда в спортивный зал университета, не ожидая ничего особенного. Просто вечер, просто игра, просто возможность размяться. Но когда я увидел её у стола — с ракеткой в руке, собранную, чуть насмешливую, — что-то внутри щёлкнуло. Негромко. Как будто мяч впервые коснулся моей половины стола.

Она подавала. Коротко, резко, с лёгким подкрутом. Мяч

прыгнул, и я вдруг понял, что смотрю не на мяч, а на её запястье. На то, как оно движется — плавно и точно. Как она чуть прикусывает губу перед ударом. Как её взгляд на секунду встречается с моим — и в этом взгляде нет ни кокетства, ни вызова. Только азарт. И это оказалось опаснее любого кокетства.

Игра пошла. Стук. Пауза. Стук. Скрип кроссовок. Мяч летал между нами, как маленькая планета: орбиты у неё нет, но есть притяжение. Я ловил себя на том, что стараюсь не выиграть, а продлить игру — чтобы она ещё раз улыбнулась, отбивая сложный мяч. Чтобы ещё раз поправила волосы, сдувая прядь со лба. Чтобы ещё раз сказала: «Неплохо», — и в этом «неплохо» мне послышалось что-то большее, чем оценка удара.

Я не заметил, как перестал считать очки. Счёт стал неважен. Важно было другое: как она наклоняется к столу, как её тень скользит по зелёному покрытию, как в момент сильного удара она тихо выдыхает — почти неслышно, но я слышал. Я слышал всё. Обострилось не зрение, а что-то глубже. Я чувствовал ритм её игры, словно наш пульс синхронизировался через этот стол.

А потом был момент, когда мяч отскочил в сторону, и мы оба потянулись за ним. Руки встретились над ракеткой. Случайно. На долю секунды. Но эта доля секунды растянулась в отдельную маленькую вечность. Я почувствовал тепло её кожи. Она отдёрнула руку и засмеялась — легко, без нелов-

кости. А я остался стоять с этим теплом на пальцах, как с чем-то драгоценным, что нельзя положить обратно.

После игры мы сели на скамейку. Разговор был ни о чём: о погоде, о том, кто как научился играть, о смешных промахах. Но я ловил каждое её слово. Как она говорит «да ну?» с лёгким недоверием. Как смеётся, откидывая голову. Как смотрит в сторону, когда задумывается. Я понял, что хочу запомнить всё это. Не потому, что боялся забыть, а потому, что уже не хотел терять.

Влюблённость пришла не как удар, а как подкрученный мяч. Сначала он летел ровно, потом резко изменил траекторию — и ты уже не успеваешь отбить. Ты просто стоишь и смотришь, как он падает на твоей половине стола. И понимаешь, что проиграл. Но проиграл не игру — проиграл сердце.

Я шёл домой и всё ещё чувствовал запах зала — резина, дерево, пыль. И её запах — что-то лёгкое, почти неуловимое. Я прокручивал в голове каждый удар, каждое слово, каждый взгляд. И чем больше прокручивал, тем яснее становилось: это не просто симпатия. Это то самое, когда хочется, чтобы следующий матч был не последним. Когда хочется, чтобы стол между нами стал не границей, а мостом. Когда хочется просто быть рядом — и снова слышать этот стук мяча, который теперь звучит как её имя.

Да, именно такая девушка ломает привычный сценарий.

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.