

Михаил Радуга

**ФАЗА**

**Взламывая иллюзию реальности**



КЛАДЕЗЬ

Москва

Издательство АСТ

УДК 141.339

ББК 86.42

P15

**Все права защищены.**

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по эзотерике.  
Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

**Радуга, Михаил.**

P15 Фаза. Взламывая иллюзию реальности / М. Радуга. — Москва : Издательство АСТ : 2026. — 512 с.: с ил. — (Школа Радуги).

ISBN 978-5-17-162646-4

Всю жизнь от Сибири до Калифорнии, от нейрофизиологии до квантовой физики, в нелегальных экспериментах с тысячами людей я искал элегантное решение одной странной загадки. Но найденный ответ поверг меня в шок и изменил представление о всей реальности. В отличие от других, я предлагаю не просто взглянуть на окружающий мир с иного ракурса, а опробовать самостоятельно проверенные на тысячах людей пошаговые практики, которые уже через несколько часов могут разрушить основы вашей ограниченной реальности и дадут новые революционные инструменты получения информации, самолечения, путешествий, развлечений и многого другого.

**УДК 141.339**

**ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-162646-4

© ООО «Издательство АСТ», 2026  
© Михаил Радуга, текст, илл.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть I:

### **Что такое фаза? .....11**

Глава 1. Загадка .....12

Начало цепной реакции ..... 13

Мечта сверхчеловека ..... 17

Обновленные горизонты ..... 21

Фаза в массы ..... 26

Глава 2. Поиск решения .....30

Покорение столицы ..... 31

Массовые нелегальные эксперименты

на людях ..... 39

Паранормальный эксперимент ..... 48

Религиозный эксперимент ..... 54

Смертельный эксперимент ..... 61

Обратная сторона успеха ..... 65

Глава 3. Ответ .....72

Квантовая физика ..... 73

Физическая реальность ..... 77

Фаза ..... 81

Это только начало ..... 84

## Часть II:

### **Как попасть в фазу сегодня .....89**

О феномене ..... 90

Пошаговая инструкция непрямого метода ..... 93

План действий в фазе ..... 100

Не получилось? ..... 102

Четыре принципа эффективности ..... 106

У меня получилось! ..... 107

Реальные опыты первых фаз новичков

для примера и мотивации ..... 107

Сразу цель ..... 108

Разделение сразу на пробуждении ..... 109

Использование не прямых техник ..... 112

Подсказки ..... 115

Осознание во сне ..... 116

Прямой вход в фазу без предварительного сна ..... 120

Спонтанные опыты ..... 123

<b>Часть III:</b>	
<b>Практическая энциклопедия</b>	
<b>практика фазы.....</b>	<b>129</b>
§1. Общие сведения.....	130
Суть феномена фазы.....	130
Тест на предрасположенность к фазе.....	132
Научная картина.....	134
Эзотерические и мистические объяснения.....	135
Зачем нужна эта практика?.....	137
Образ жизни практика и его подход к фазе.....	138
Режим практики: 2–3 дня попыток в неделю.....	141
Алгоритм освоения фазы.....	143
Методы входа в фазу.....	145
Как определить фазу и отличить ее	
от воображения и обычного сновидения.....	148
Противопоказания.....	149
Вопросы по §1.....	150
§ 2. Непрямой метод.....	151
Общий принцип непрямого метода.....	151
Базовые техники.....	153
Выбор нужных техник.....	159
Техники разделения.....	160
Представление себя разделенным.....	161
Типы входов в фазу (разделения) по ощущению.....	165
Лучшее время для выполнения.....	168
Осознанное пробуждение.....	171
Пробуждение без движения.....	175
Циклы непрямых техник.....	177
Подсказки.....	184
Агрессия и пассивность.....	186
Бермудский треугольник попыток,	
или как попадать в фазу в два раза чаще.....	187
Словое засыпание – максимальный эффект.....	190
Стратегия действий.....	195
Типичные ошибки при выполнении	
непрямых техник.....	196
Вопросы по §2.....	197
§3. Прямой метод.....	199
Общий принцип прямого метода.....	199
Два способа обмануть природу.....	201

Лучшее время для выполнения .....	202
Интенсивность и длительность попыток .....	204
Положение тела .....	205
Расслабление .....	206
Варианты использования прямых техник .....	207
Плавающее состояние сознания (микросон или имитация пробуждения) .....	208
Вспомогательные факторы .....	211
Стратегия действий .....	214
Типичные ошибки при выполнении прямых техник .....	215
Вопросы по §3 .....	216
§4. Метод осознания во сне .....	218
Общий принцип метода осознания во сне .....	218
Лучшее время для выполнения .....	220
Техники осознания во сне .....	221
Действия при осознании во сне .....	225
Стратегия действий .....	226
Типичные ошибки при осознании во сне .....	226
Вопросы по §4 .....	227
§ 5. Неавтономные способы .....	228
Суть неавтономных способов входа в фазу .....	228
Технологии напоминания .....	229
Работа в паре .....	231
Гипноз и внушение .....	232
Физиологические сигналы .....	232
Кофейная методика .....	234
Химические средства .....	235
Будущее неавтономных способов входа в фазу .....	236
Типичные ошибки при неавтономных способах .....	237
Вопросы по §5 .....	238
§6. Углубление .....	239
Общий принцип углубления .....	239
Первичное углубление .....	242
Углубление сенсоризацией ощущений .....	243
Второстепенные техники углубления .....	247
Общая активность и намерение .....	250
Типичные ошибки при техниках углубления .....	250
Вопросы по § 6 .....	252

§7. Удержание .....	253
Общий принцип удержания.....	253
Техники и правила против возвращения в трафарет (фола).....	256
Техники и правила против засыпания .....	260
Техники против ложных пробуждений, или проверка реальности .....	262
Общие правила удержания .....	264
Типичные ошибки при удержании.....	267
Вопросы по §7.....	268
§8. Первичные навыки .....	269
Суть первичных навыков.....	269
Определение фазы .....	270
Экстренное возвращение. Паралич.....	271
Борьба со страхом .....	274
Нападения и агрессия объектов фазы.....	275
Создание зрения .....	276
Общение с живыми объектами .....	277
Чтение текста .....	278
Вибрации.....	279
Техники перемещения сквозь объекты.....	280
Полет.....	281
Сверхспособности.....	282
Превращение в животных .....	283
Управление болью в фазе .....	287
Моральные нормы в фазе .....	287
Изучение возможностей и ощущений.....	288
Типичные ошибки в отношении первичных навыков .....	289
Вопросы по §8.....	290
§ 9. Перемещение и нахождение объектов.....	292
Суть перемещения и нахождения объектов .....	292
Квантовые свойства пространства фазы.....	294
Техники перемещения .....	295
Техники нахождения объектов.....	300
Типичные ошибки относительно перемещения и нахождения объектов .....	303
Вопросы по §9.....	304
§10. Применение фазы в жизни .....	306
Суть применения фазовых состояний.....	306

Применение фазы путем перемещения в пространстве и нахождения объектов .....	308
Получение информации и решение задач с помощью фазы.....	311
Изучение иностранных языков.....	321
Спортивное совершенствование .....	321
Влияние на физиологию .....	323
Недоказанные эффекты .....	339
Применение фазы для инвалидов .....	340
Секс .....	342
Типичные ошибки применения.....	344
Вопросы по §10 .....	344
§11. Полезные советы.....	347
Прагматичная позиция .....	347
Как быстрее засыпать и лучше спать .....	348
Самостоятельный анализ .....	350
Отношение к тематической литературе .....	352
Условия для входа в фазу .....	353
Общение с единомышленниками .....	354
Правильное ведение дневника.....	355
§12. Коллекция техник.....	358
Общие принципы техник.....	358
Техники, основанные на движении.....	360
Техники, основанные на зрении .....	361
Техники, основанные на вестибулярном ощущении .....	362
Техники, основанные на слухе .....	362
Техники, основанные на тактильном восприятии.....	363
Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела.....	365
Техники, основанные на эмоциях и намерении .....	366
Лучшие смешанные техники.....	368
Необычные техники .....	369
Техники осознания во сне.....	371
Высшая техника .....	372
§13. Исследователи феномена фазы.....	373

Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) .....	374
Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda).....	375
Роберт Монро (Robert A. Monroe) .....	376
Патриция Гарфилд (Patricia Garfield) .....	377
Сильван Мульдон (Sylvan Muldoon) .....	378
Чарльз Ледбитер (Charles Leadbeater).....	379
Роберт Брюс (Robert Bruce).....	380
Ричард Вебстер (Richard Webster) .....	381
Чарльз Тарт (Charles Tart).....	382
§14. Итоговое тестирование .....	383
§15. Высший уровень практики.....	390
Практика профессионального уровня .....	390
Абсолютный принцип.....	392
Непрямые техники .....	392
Прямые техники.....	394
Осознание во сне.....	396
Неавтономные методы.....	396
Углубление .....	397
Удержание.....	397
Управление.....	400
Применение .....	401
Роль практики в жизни .....	402
Способность обучать .....	403
§16. Реальные примеры фазовых опытов .....	405
Фазовые эксперименты.....	405
Эксперименты .....	405
Опыты знаменитых практиков .....	454
Показательные примеры .....	467
Дополнение.....	495
Присылайте свои опыты!.....	495
5-балльная система оценки	
качества фазового опыта .....	496
Ответы на итоговое тестирование.....	497
4 главные ошибки в практике фазы .....	498
Школа внетелесных путешествий.....	499
Исследовательский центр ВТП.....	500
Краткий словарь терминов и понятий .....	501
Экспериментальные семинары.....	503

Часть I:

---

Что такое фаза?

ГЛАВА 1.

# ЗАГАДКА



Середина мая, Москва. Из холодной Сибири прибывает поезд, и из него выхожу я. Мне 20 лет, я никого тут не знаю, у меня нет денег, я жутко наивный и закомплексованный. Но что за отчаянная идея меня сюда привела и что из всего этого получится?

## НАЧАЛО ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ

Сначала ты думаешь, что есть черное и белое. Потом ты понимаешь, что многое черное на самом деле белое, и наоборот. А затем оказывается, что нет ни того, ни другого. Не является ли этот принцип главным знаменателем всего, под чем мы понимаем жизнь?

Ныне отъявленному материалисту и матерому прагматику, мне долгое время казалось, что я занимаюсь вещами, которые не только крайне сумасшедшие по своей природе, но и не имеют никакой связи с действительностью, с окружающим нас миром. Однако мой разум не мог жить в такой неопределенности и всегда пытался найти объяснение сложившейся ситуации. Как итог, каждый новый шаг на пути поиска ответа невероятно расширял сферу моей деятельности и пугающе приближал ее к самым фундаментальным основам жизни каждого из нас.

Пройдя путь от собственных многолетних исследований до массовых нелегальных экспериментов на людях, я выяснил, что в природе все логично и целостно, а чудеса – лишь заблуждение неискушенного обывателя. Но хотим ли мы знать настоящую правду о нашем мире и готовы ли жить в такой реальности?

Дорогой читатель, совсем скоро тебе предстоит переосмыслить некоторые важные аспекты твоей повседневной жизни. Чтобы это не было слишком резко и болезненно, мы начнем разговор с довольно странных на первый взгляд вещей, но речь не о них, и потому не стоит делать поспешных выводов. Все события нашей жизни гораздо более тесно связаны между собой, чем принято считать, поэтому история решения моей нетривиальной задачи будет понятна гораздо лучше, если вы узнаете, с чего все началось.

Я родился в новосибирском Академгородке, научном сердце Сибири. С самого детства я привык к тому, что, например, Ядерная физика, Теплофизика или Вычислительный центр – это такие же нормальные названия остановок автобуса, как средняя зимняя температура минус 15–20 градусов и лето продолжительностью 2 месяца. Я рос с матерью один в тяжелые времена для страны, поэтому почти все детство прошло в общежитиях и постоянной нужде в самых простых вещах и продуктах. Возможно, поэтому я постоянно болел, простывал и страдал от бронхиальной астмы. Врачи даже освободили меня от физкультуры в школе, но это не помешало мне с первого класса плотно заниматься единоборствами, а позже еще и тяжелой атлетикой.

Поскольку бабушка была главным бухгалтером в крупном научно-исследовательском институте, а мать гистологом в морге, то самые яркие воспоминания детства связаны с грохочущими компьютерами размером с двухэтажный дом и играми с деревянными кубиками на работе у матери. Именно на эти кубики парафином прикреплялись фрагменты мягких тканей умерших, с которых она затем срезала тончайшие образцы микротомом для отправки на исследования. Только сейчас я понимаю странные взгляды случайных прохожих, когда они смотрели на меня, играющего и ловящего кузнечиков у здания, где работала мама.

Однако ключевым фактором, из-за которого я только благодаря чуду и везению закончил школу, стала одна особенность моего мозга. Мое сознание напрочь отказывается воспринимать частности и пытается оперировать исключительно целостными понятиями и системами. Это что-то вроде невнимательности к мелочам, но в очень ярко выраженной форме. Например, в школе я мог хорошо знать правила русского языка, но слово из 7 букв мог написать 6-ю буквами или сделать 2–3 очевидные ошибки/описки в нем. Можно было просить меня хоть сто раз перечитывать слово, но я не видел этих ошибок. Только через несколько часов или дней, когда мозг забывал, что было написано, я мог увидеть эти ошибки сразу же. До подобного момента это было не слово из букв, а смысл из символов. С таким отклонением было возможно получать только самые низкие оценки по многим предметам в школе, даже хорошо зная их в теории.

Эта же особенность имела и другую сторону: очень развитое воображение и целостное восприятие систем. В детстве это помогало любой предмет быта превратить в объект для игр. Любой карандаш или даже мясорубка легко превращались в реалистичный космический корабль или огнестрельное оружие. Как был не способен написать без ошибок и одного предложения, с тем же успехом закончил школу лучшим учеником по истории и единственным, кто перечитал всего Тургенева, Толстого, Ремарка и многих других.

Закомплексованность в подростковом возрасте держала меня дома и заставляла читать все подряд и мечтать о невозможном. Ныне придерживаясь весьма прагматичной картины мира, тогда я верил любой сомнительной газетенке или журналу, которые рассказывали про вчерашнее нашествие инопланетян, завтрашний конец света и снежного человека, поджидающего нас в каждом перелеске. Сами понятия «экстра-сенс» и «паранормальное» были для меня святыми. Я всегда надеялся найти у себя какие-то сверхспособности и, наконец, наверняка выйти за рамки привычного мира, который казался каким-то серым и скучным. Я верил во всякую чепуху, в надежде, что мир интереснее, чем кажется. И мечта сбылась.

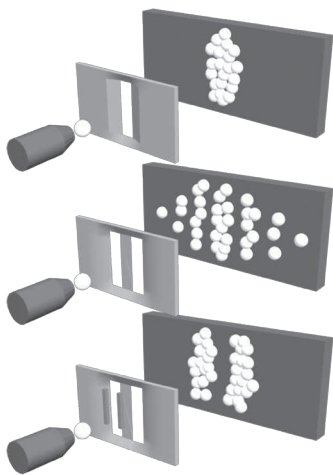
Однажды осенью, когда мне было 16 лет, я проснулся среди ночи и открыл глаза. Проснулся как-то необычно ярко; сознание и зрение сразу были очень четкими. Удивившись, я решил перевернуться на бок и дальше спать, но у меня не получилось... Я не мог двигаться! Первая мысль: всё, умер! Тут же вторая гениальная мысль: меня похищают инопланетяне! Разве не так обычно начинаются истории про похищения инопланетянами? Ночь, кровать, двигаться не можешь... Я сразу понял, что будет происходить дальше: сейчас меня потащат на улицу в летающую тарелку.

Хотя я всю жизнь мечтал об этом событии, по факту оказался не готов. Животный ужас еще больше усилился, когда я почувствовал, как мое тело взлетает над кроватью. Взмолившись к невидимым инопланетянам, я почувствовал, как меня вернули обратно. «Спасибо! Ребята, следующий раз смелости точно хватит!» – только успел мысленно сообщить им я, как меня снова нечто подняло над кроватью и ногами вперед понесло к окну. В какой-то момент я смог пошевелить рукой и

даже схватился за одеяло, но оно будто весило целую тонну, и я выронил его.

Страх значительно притупился, когда я понял, что лечу к закрытому окну. Мною разобьют стекло?.. Таких деталей в газетах про НЛО не пишут! Я зажмурил глаза, приближаясь к препятствию. К удивлению, физическое тело прошло сквозь стекло и я это почувствовал всеми своими органами! Оказавшись на сибирском холоде, напротив окна и под звездным небом, я наконец решил, что теперь уже не боюсь и будь, что будет. Судя по всему, меня ждало нечто удивительное, но в этот же момент я вскочил у себя на кровати в полном шоке. Естественно, я уже не мог уснуть до утра.

Сразу хочу успокоить и, возможно, разочаровать: эта книга точно не об инопланетянах и даже не о том, о чем вы могли бы предположить. Но что же тогда случилось? Сон? Мне с раннего детства снилось много красочных снов, но это совсем не сон, ведь я все понимал и мое физическое тело вылетело на улицу. Почему я пролетел сквозь стекло? Мало ли на что способны зеленые человечки! Почему так резко снова оказался в комнате? Инопланетяне мне стерли память о дальнейших событиях! Сознание игнорировало любые нестыковки. Я просто не знал, что самое интересное только впереди. Произошедшее куда удивительнее, чем я думал изначально, в чем вскоре убедился.



В 1803 году Томас Юнг направил пучок света на непрозрачную ширму с двумя прорезями. Вместо ожидаемых двух полосок света на проекционном экране он увидел несколько полос, как если бы произошла интерференция (наложение) двух волн света из каждой прорези. В XX–XXI вв. было показано, что не только свет, но любая одиночная элементарная частица и даже некоторые молекулы ведут себя как волна, будто проходя через обе щели одновременно.

Однако если поставить у щелей датчик, который определяет, что именно происходит с частицей в этом месте и через какую именно щель она все-таки проходит, то на проекционном экране появляются только две полосы, словно факт наблюдения (косвенного влияния) рушит волновую функцию и объект ведет себя как материя.

## МЕЧТА СВЕРХЧЕЛОВЕКА

Вероятно, на тот момент это было самое яркое и ценное событие в моей жизни, поэтому я его ценил и берег в своей памяти. Кому-то я даже об этом рассказывал, но почему-то мне не очень верили. Почему же? В своем сознании я оказался в ряду избранных, на кого обратили внимание и кто почему-то оказался нужен. Так бы эти воспоминания и были бы моим самым ценным достоянием, если бы не было продолжения.

Через пару месяцев я проснулся днем в кровати и снова не мог двигаться. Меня также одолел животный страх и ужас, но я почему-то сразу понял, что на этот раз инопланетяне ни при чем. Какие среди белого дня инопланетяне?! Вот если бы ночью... По этой или другой причине мое тело уже никуда не двигалось. Я просто лежал в ужасе, пытаюсь расшевелить тело и где-то через 1–2 минуты у меня это получилось. Теперь в моей жизни было уже два необычных явления, но к чему отнести произошедшее?

Постепенно я начал вспоминать книги и статьи про экстрасенсов, которые «выходили из тела» или попадали в «ас-тральный план». Судя по описанию, у меня было нечто подобное их переживаниям: вибрации, шум в ушах, паралич тела. В общем-то я всегда об этом мечтал и, возможно, даже пробовал пережить нечто подобное, но ничего не получалось. Мои подозрения подтвердились, когда через несколько недель это произошло снова.