

Елена Уварова



***Открой в себе
КОСМОС***

18+

Елена Уварова

Открой в себе космос

«Автор»

2026

Уварова Е.

Открой в себе космос / Е. Уварова — «Автор», 2026

Все необычайные события моей жизни, воспринимавшиеся как разрозненные, лишь недавно сложились в единую картину. Глубинный смысл происходящего открывался постепенно, через переживание внетелесного опыта, вещие сны и медитацию, когда подсознание вскрывает информацию, основательно спрятанную в тысячелетиях. Сам собою возник вопрос "что же такое сознание и существует ли оно независимо от физического тела?" Квантовая механика решает эту проблему. Пока бездоказательно, но уже согласна, что разум нечто большее, чем результат работы мозга, а духовный мир человека невероятным образом созвучен физическому микромиру, поскольку основные принципы духовного мировоззрения поразительным образом совпадают с математическим описанием законов квантовой механики, по которым действует наша Вселенная. Наконец наука начала серьезно воспринимать философские учения и неоспоримые научные факты подтверждают знания древних мудрецов. А в знании заключено счастье. Мы созданы для того, чтобы учиться и расти духовно.

© Уварова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Елена Уварова

Открой в себе космос

Глава

I

Когда я задумала написать это эссе, то не раз задавала себе вопрос “кому оно будет интересно?” Все предыдущие мои книги относятся к разделам “эзотерика и духовные практики”. Однако теперь я добавила немало информации из квантовой механики, потому что не только на мой, но еще и многих ученых взгляд, сегодня она находится на стыке науки и духовного мировосприятия человека, пытаюсь объяснить работу сознания, а также каким образом оно связано с Вселенной.

По прошествии некоторого времени, в процессе написания книги, я вдруг поняла, что мне уже не важно сколько читателей у нее будет, ведь работа над ней интересна, прежде всего, мне самой, поскольку что-то из моего опыта исследования внутреннего мира теперь можно объяснить научными выводами и меня это очень воодушевляет, потому что будущее развитие науки и технологий напрямую связано с необходимостью духовного роста человека.

Откуда исходит такая уверенность? Из моих снов о будущем и медитаций, из пророчеств выдающихся провидцев недавнего прошлого и древних мудрецов, из учений буддизма и Дзогчен, от великих духовных гуру и просветленных.

Конечно, я знаю, что экстрасенсорных людей слишком мало, кому только, наверное, и будет любопытно мое исследование, поскольку они имеют похожие внутренние переживания и опыт трансформации сознания. Еще меньше тех, кто интересуется квантовой механикой. Но для меня имеет значение, что я не одна и нас, неутомимых искателей как духовных, так и научных знаний, становится все больше и больше.

Также я представляю количество скептиков, которым моя книга покажется фантазией. Им пожелаю удачи, видимо, у них все еще впереди.

II

Для меня с детства действительность разделилась на две не равно значимые части: обыденную дневную жизнь, как у всех, и необыкновенные ночные астральные путешествия, случавшиеся сами по себе. Позднее появились телепатические контакты и предсказания будущего, получаемые подсознанием во сне, а затем медитативные практики открыли мне иные измерения пространства.

Такие неординарные явления просто не могли не вызвать во мне постоянную жажду поиска любой информации, которая могла бы дать ответ на насущный вопрос “что все это значит?” А потому пришлось прочитать массу книг по эзотерике, мировым религиям, астрологии, астрономии, физике и тому подобные, когда, наконец, философия буддизма и Дзогчен не открыли мне истину, на все сто подтвержденную моей собственной практикой.

Однако далеко не всех людей могут убедить в своем существовании некие проявления духовного сознания, поскольку они не имеют подобного опыта и доверяют одной лишь науке. И хотя большинство из них не отрицают само наличие разнообразных экстрасенсорных способностей человека (кои доказаны практикующими), но относятся к ним скептически, дескать, это их сугубо личные ощущения, никак не подтвержденные инструментально.

Видимо, отрицание связи (очевидной мне, но отнюдь не каждому) между наукой и духовным сознанием происходит от незнания оных. Поэтому очень советую простой способ для ознакомления с неизвестным - открыть интернет и набрать в поисковике, например, “квантовая механика простым языком”. Тогда даже ничего не сведущий в этой области наверняка будет

заинтригован невероятными результатами, к которым пришла наука, сама того не желая. А именно: изучая поведение элементарных частиц, увидела несомненную связь с тем, как работает сознание.

К этому добавлю, что наибольшей убедительности скептикам прибавили бы занятия медитативными практиками, потому что ничто так не придает уверенности, как собственный опыт.

В качестве примера рассмотрим вещий сон, каковой квантовая механика трактует как работу сознания, воспринимающего информацию нелинейно (то есть за пределами привычного времени), и что оно способно фиксировать будущие события, уже заложенные в вероятностной, множественной структуре настоящего.

А буддизм считает, что видение вещих снов - это естественная способность практикующих медитацию, незамутненный ум которых способен выходить за пределы пространства и времени, где прошлое и будущее разнопланово и присутствуют одновременно.

Как видим, оба обоснования допускают существование многомерных миров, а вещий сон рассматривается как работа глубоких слоев сознания.

Этот вещий сон я увидела шестнадцатого февраля двадцать второго года (занимаясь йогой сна, я всегда записываю наиболее значимые). Дата здесь важна, так как удостоверяет произошедшее вскоре событие.

Я смотрела вверх, в небо, и видела в нем большую черную квадратную рамку, в которую медленно падала, лавируя из стороны в сторону, словно подбитая, белая чайка. Я надеялась, что она сможет отвернуть, но нет! Чайка влетела в черный квадрат.

Что символизирует черная рамка разъяснить нет необходимости. А вот чайка - это архетипический образ коллективного бессознательного. Она является как символом человеческой души, так и вестником беды, трагедии, которая должна свершиться. Требуется максимум стойкости и мужества, чтобы достойно принять все посланное судьбой.

III

Давайте оглянемся назад, в века, тысячелетия, и еще дальше, насколько остались в памяти человечества хоть какие-то крохи информации, и мы увидим, что сохраняются в вечности по большей части только нематериальные свидетельства, то есть устное творчество, а материя распадается в прах.

Недаром говорится “В начале было слово”. Но чтобы оно было, необходимо сознание, которое произвело бы это слово и было способно удерживать информацию вечно. Человек не вечен, цивилизация не вечна, планета Земля и солнечная система не вечны, в отличие от сознания (как вида энергии), потому что оно является фундаментальным свойством бесконечной Вселенной.

Тогда встает вопрос “что же такое сознание и существует ли оно независимо от физического тела?” Квантовая механика решает эту проблему. Пока бездоказательно, однако уже согласна с тем, что разум это нечто большее, чем результат работы мозга.

В противовес ученым древнейшие духовные практики и философы давно дали свой ответ. Практикуя много лет Дзогчен, медитацию и йогу сна, я тоже не могла не заметить, что основополагающие принципы духовного мировоззрения поразительным образом совпадают с математическим описанием физиками законов квантовой механики, по которым действует наша Вселенная.

Наконец-то наука, пусть очень осторожно, но начинает серьезно воспринимать религиозно-философские учения. Меня это радует, так как именно научные факты, которые невозможно опровергнуть, подтверждают сегодня знания древних мудрецов.

Как соотносятся друг с другом духовные практики и квантовая механика? Для начала напомним вам чем занимается последняя. Она изучает законы поведения микромира - атомов, молекул, элементарных частиц и так далее. И вот оказалось, что духовный мир человека,

направленный на самосовершенствование, невероятным образом созвучен физическому микромиру.

К таким выводам физики пока что относятся с большой осторожностью, с оглядкой и оговорками. Понятно, им нужны железобетонные научные доказательства. А для меня таковыми является личный опыт, подтверждаемый тысячелетней мудростью многих просветленных учителей.

Об этом феномене я хочу поделиться с вами своими соображениями, основываясь на теории квантового сознания и моих медитативных и внетелесных практиках. Потому что уверена, что сознание существует независимо от тела, поскольку я покидала его не раз; что наш мозг - это приемник и преобразователь информации, которая образуется и хранится в квантовых полях, кои в эзотерике издревле зовутся энергоинформационным полем земли, или Хрониками Акаши, содержащими все события, мысли, чувства и опыт человечества.

Весьма наглядным примером этому является осознанный сон, находясь в котором возможно получать ничем не ограниченную (кроме как собственными способностями) информацию о чем угодно. Однажды, когда мое тело спало, а сознание проснулось, я задалась вопросом “кем была в одной из прошлых жизней?” И тут же получила ответ.

Я увидела молодую женскую фигуру в зеленом плаще с накинутым на голову капюшоном, она сидела на деревянном полу и читала, держа в руках небольшую табличку с письменами в виде маленьких кружочков различного размера и расположенных не в строчку, а довольно беспорядочно.

Женщина была одета не богато, но добротно, и находилась в деревянном доме, комната которого была обставлена минимально, зато со множеством книг, что меня порадовало больше всего. Значит и в прошлой жизни я любила читать!

В интернете я поискала и нашла похожую, но не очень, письменность, увиденную во сне. Это шрифт Брайля для слепых, состоящий из дырочек, изобретенный двести лет назад. Ну что же, подумала я, если существуют параллельные Вселенные, там все могло быть для меня немного иначе.

Или же случилось так, что в предыдущей инкарнации я выбрала жизнь незрячего человека, чтобы получить столь нелегкий опыт, что, впрочем, является нормой для всех, пребывающих на планете Земля и соответствует общей и индивидуальной карме.

IV

Думаю, начало всему положило желание человека узнать что же такое “сознание”. А затем результаты проведенных исследований подводят ученых к тому, что сознание не является продуктом мозга, не существует отдельно от материального мира и является ключевой особенностью Вселенной. На этих же принципах стоит вся философия духовных учений. Для сравнения приведу некоторые из них.

Один из этих принципов - понятие “пустоты” не как отсутствия всего, а как потенциала, из которого все рождается.

Например, медитативные практики концентрации внимания позволяют достичь таких запредельных состояний, когда сознание человека переживает чувство “пустотности”, где пустота не ничто, а огромное поле возможностей для возникновения, трансформации и исчезновения любых ощущений.

Что в физике напоминает квантовый вакуум - состояние поля с минимальной энергией, но отнюдь не с пустым пространством. Напротив, оно заполнено бурлящими виртуальными частицами, из которых возникает материя.

Как пустотность переживается на практике? Покажу на примере осознанного сна, одного из моих самых значимых, поскольку именно такое восприятие близко к состоянию просветления, когда ты понимаешь, что у всех явлений нет независимого существования, все взаимосвязано.

Я еду в поезде через озеро, но рельсы лежат прямо на воде и состав быстро скользит по ней, словно лодка. Я одновременно нахожусь и в вагоне поезда, глядя на воду в окно, и вижу весь состав сверху, как он летит по воде и я вместе с ним. Дивное ощущение полета над озером и одновременно скольжения по воде!

(В физическом мире ощущение такого одномоментного объединения двух разных положений тела в пространстве невозможно представить, а вот на астральном плане это легко осуществимо, потому что можно быть сразу всем и там, где захочешь, поскольку отсутствует пространственно-временное разделение, создаваемое в реальном мире телесными чувствами).

Но вот рельсы начинают круто подниматься вверх вместе с водой из озера. Поезд и я взлетаем на высоту птичьего полета. Мы движемся на огромной высоте по рельсам с падающей вниз водой, словно вдоль водопада, и наблюдаем проплывающую внизу землю. Непередаваемое словами чувство, что я - это всё, и всё - это я. Я всех понимаю и меня все понимают, у нас одно сознание на всех.

Именно в такие минуты единения сознания со всем миром познаешь истинную реальность. Когда же нет никакого отдельного я, тогда четко понимаешь, что это твой ум, опираясь на физический мозг, создает ложную обособленность и тем самым, в итоге, формирует материю.

Применимо к понятию переживания “пустотности” можно сказать, что сознание, не обладая никакими материальными признаками, тем не менее может воспринимать и отражать любые миры сансары и нирваны.

V

Рассмотрим следующее принципиальное сходство - “эффект наблюдателя” в осознанном сне и в квантовой системе.

В квантовом поле частица находится в суперпозиции (везде и нигде одновременно), пока на нее не посмотрят, только тогда конкретизируется ее положение.

В осознанном сне наш мозг может создавать любые миры, поскольку с его точки зрения картинка в сновидении так же реальна, как и в бодрствовании. Однако сначала нужно конкретизировать что именно вы хотите увидеть (иначе может возникнуть что угодно) и только после этого ваше пожелание превращает квантовую неопределённость в конкретный объект.

Приведу пример спонтанного выхода, когда пропускается сам момент разделения физического и астрального тел, довольно неприятный для меня, а потому сознание включается уже на астральном плане.

Я оказалась в доме моего детства, с интересом огляделась. На удивление, в моей комнате за пятьдесят лет ничего не изменилось, все на своих местах, вплоть до мелочей!

Решила посмотреть в окно на наш двор (то есть выразила желание), есть ли там перемены? Выглянула и вижу, что все как прежде! (Что ожидала, то и получила). Качели, турник и стол для пинг-понга, ну разве что стало больше гуляющих с собаками.

Иду в другую комнату, останавливаюсь перед закрытой дверью, вспоминаю, что этот мир не материален, а значит можно проходить сквозь стены. Прохожу легко и свободно! Но поскольку не успела подумать куда конкретно должна попасть, то вышла в пустоту и сразу проснулась.

VI

Вывод напрашивается сам собой - реальность “иллюзорна”, поскольку не существует без наблюдателя.

Это утверждение верно как для квантовой физики, поскольку материальные объекты обретают свои свойства только в момент наблюдения, так и для всех духовных практик, основная идея которых заключается в том, что мир, воспринимаемый нашими органами чувств, только кажется реальным, а на самом деле скрывает истинную природу бытия.

Задавались ли вы вопросом почему и физики, и нейробиологи, и буддисты, и йоги, все они, столь разные по роду своих занятий, говорят об одном и том же - весь видимый мир, включая человека, иллюзорен? А точнее, он существует только пока мы на него смотрим, пока прикасаемся к нему руками, пока слышим его голоса ушами, то есть, пока наши чувства вводят нас в заблуждение.

На самом деле реальность, воспринимаемая нами как объективная, похожа на океан вибрирующей энергии, в котором некие силы создают бесчисленные возможности для реализации чего-то определенного. Так происходит до тех пор, пока мы не посмотрим на что-либо. Только тогда хаос принимает конкретную форму.

Это не мистика и не абстрактные философские рассуждения, а такова истинная природа квантовой теории поля, насколько бы невероятной она не выглядела.

И чтобы не быть голословной, вот небольшой пример управления энергией мысли по созданию мыслеформы из моей практики медитации.

Я медитирую всегда с открытыми глазами, взгляд направлен чуть вниз, но не фиксируется на внешнем, поскольку сосредоточение ума обращено внутрь меня и, по мере погружения, все окружающие предметы сначала обретают светящуюся ауру, а затем и вовсе расплываются в бесформенное разноцветное пятно.

Но вот вижу, как с пола немного приподнялась некая структура, весьма отдаленно напоминающая растение, похожее на стебель с ветками и листьями. Оно было живое, прозрачное и объемное, словно голограмма. Я тут же сообразила, что это мыслеформа, одна из многих, что спонтанно появляются передо мной довольно часто, и ими можно управлять.

В этот раз я решила, что если уж она похожа на растение, то его можно вырастить и стала мысленно тянуть стебель вверх. Подчиняясь моему воображению, он в итоге достиг примерно метра в высоту и вместе с ним разрастались ветки и листья. Это невероятно занимательный процесс - собственное умственное нематериальное творение чего-то в нашей материальной действительности.

Я протянула руку, чтобы потрогать мое произведение, заведомо зная, что найду только воздух, но удержаться было невозможно. Все-таки такая, я бы сказала нереальная реальность, очень впечатляет и вдохновляет. И это не магия, а начало создания материи, ибо иллюзия может превратиться в реальность, если есть наблюдатель, способный воспринимать информацию посредством своего сознания.

Ведь квантовая механика называет материю “застывшей информацией”, поскольку описывает атомы через вероятности и волновые функции, а не как простые шарики, и поэтому информация предшествует материальному объекту, задавая его форму.

Выходит, что еще до своего физического воплощения, у объекта уже должен существовать его информационный образ в квантовых структурах, создающих реальность.

VII

Если предположить, что сознание имеет квантовую природу (теория Пенроуза), то и коллективное сознание людей могло бы создавать некую общую конструкцию, наподобие той, которую древние учения называют информационным полем Земли.

Хорошим примером такого коллективного сознания могут послужить воспоминания людей, вернувшихся к жизни после клинической смерти. Все они описывают примерно одно и то же - выход из тела, пролет через коридор на яркий белый свет, встреча с близкими, переживание чувства безмерной любви и нежелание возвращаться назад.

В моей практике осознанных сновидений тоже имеется похожий вариант, который я рассматриваю как первые минуты после смерти моего тела.

Я стояла на безлюдной платформе подземной станции метро, облицованной сплошь черным мрамором, и смотрела в черную дыру туннеля в ожидании поезда. Было непривычно темно, но я не чувствовала дискомфорта.

Вот показался несовременный состав, таких старых моделей я не видела уже с самого детства. Меня это даже поначалу немного разочаровало, пока я не зашла в вагон. Он весь сиял ярчайшим белым светом, который мне хорошо знаком из снов и практики Дзогчен, когда понимаешь истинную природу реальности, и тогда этот свет дает ощущение абсолютного счастья.

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.