

18+

УР САГАР

**Осознанные и сознательные
сновидения. Вторые врата
сновидений**



Ур Сагар

**Осознанные и сознательные
сновидения. Вторые
врата сновидений**

<https://litres.ru/74153397>

ISBN 9785007018647

Аннотация

Эта книга — продолжение «Первых врат сновидений». Практическое руководство с подробными практиками — бери и делай. Пробудись на яву, чтобы пробудиться во сне.

Содержание

Урок 1. Природа вторых врат	8
УРОК 2. Транзитные переходы: искусство навигации в мире сновидений	15
УРОК 3. ЧТО ГОВОРИЛ ДОН ХУАН ПРО ВТОРЫЕ ВРАТА	24
Техники Кастанеды и дона Хуана: полный арсенал мастера сновидений	34
УРОК 4. ПЕРЕПРОСМОТР	42
УРОК 5. ЧТО ТАКОЕ СИЛА?	53
УРОК 6. ПОРОГОВОЕ СОСТОЯНИЕ	65
7. ПЕРИОДЫ БЕССИЛИЯ И ДЕПРЕССИИ	70
УРОК 7. УПРАЖНЕНИЕ ОРБИТА	72
УРОК 8. Прокачка головы. Улучшения зрения	78
УРОК 9. ЭКСТРАСЕНСОРИКА	84
УРО 10. СОННЫЙ ПАРАЛИЧ	90
УРОК 11. ЛАБИРИНТ	92
УРОК 12. ЭМИССАР	95
УРОК 13. ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ	98
Конец ознакомительного фрагмента.	105

Осознанные и сознательные сновидения. Вторые врата сновидений

Ур Сагар

© Ур Сагар, 2026

ISBN 978-5-0070-1864-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рад приветствовать мой дорогие и любимые читатели и практики осознанных и сознательных сновидений. Эта книга посвящена перемещениям по карте сновидений. Прохождение вторых врат сновидений. Мы снова продолжаем практиковать и углубляться в практики снов. Надеюсь вы уже прочитали первую часть нашего пути, сновидящего? А книге «Осознанные и сознательные сновидения. Первые врата сновидений. Фундамент» автор Ур Сагар, которую вы сейчас держите в руках продолжение первых врат.

Надеюсь что эта книга принесет вам много инсайтов и открытий в мире сновидений. Вы также можете придти на наши курсы, где много практик, которые не вошли в эту книгу. И мое личное наставничество для вас будет настолько ценно,

как изучение книги самостоятельно.

Поздравляю: вы вошли в осознанное сновидение (ОС). Цвета яркие, мир вокруг кажется зыбким, но вы помните, что вы — хозяин этой реальности. Первый порыв — осмотреть окрестности, найти что-то знакомое... или, наоборот, то, чего нет наяву. И вот тут-то многие начинающие онейронавты и спотыкаются: способность осознавать себя во сне — это лишь первый шаг. Умение же по своей воле перемещаться внутри этого пространства — это то, что отделяет пассажира от капитана.

Но как это сделать? Как передвигаться, когда ноги кажутся ватными, а сам мир сопротивляется резким движениям? Существует большое количество способов передвижения в сновидении, которые еще называют транзитами или транзитными переходами. Начинающему практику, который собирается в дальнейшем исследовать глубокие пласты осознанных снов, первым делом необходимо испытать на себе и хорошо освоить несколько транзитов.

В этом разделе мы зложим первый камень в основу вашего мастерства, рассмотрев самый фундаментальный принцип навигации во сне — теорию «Шаров восприятия» и точек перехода — Транзитов. А затем перейдём к практике, вооружившись 9 проверенными техниками мгновенного и плавного перемещения.

Шары восприятия и точки перехода: фундаментальный закон сновиденной навигации

Прежде чем осваивать техники, необходимо понять, по какому принципу работает пространство сна. Если представить, что мы держим в руках прибор для измерения реальности, мы увидим, что шаром восприятия является всё, что вы можете охватить взглядом в один момент времени — например, ваша комната, автобус (если вы внутри), дом (если нет дверей) или любое открытое пространство до его видимого предела.

Между этими шарами восприятия существуют точки перехода — Транзиты. По сути, это любой объект, который при попадании в фокус вашего внимания меняет локацию. Например, в реальности, если вы входите в дом, вашим транзитом становится дверь. Во сне это правило работает еще буквально: вы можете увидеть во сне красный цветок, и после того, как вы сконцентрируетесь на нём, вас тут же перенесёт в другую локацию — следовательно, этот красный цветок и есть ваш транзит. Это могут быть двери, окна, зеркала, картины на стене, автомобили, необычные звуки или даже вывески.

Понимание природы транзитов — ключ к плавному путешествию по мирам сновидений. Вы больше не воспринимаете ограничения физического мира: вам не нужно садиться в самолёт, чтобы долететь до океана. Достаточно просто найти правильный транзит. Эту логику легко перенести и в

бодрствование: выполняйте задание на отслеживание всех транзитов в реальном мире, идеально отмечая их каким-либо действием.

Спектр движения: от базовых навыков до высшего пилотажа

Всё многообразие техник перемещения можно условно разделить на несколько категорий — от самых простых и естественных до тех, что требуют развитой мышечной памяти сновидческого тела. Ассортимент способов передвижения в осознанных снах практически бесконечен и ограничивается лишь вашей фантазией: полёт, телепортация, изменение масштаба мира, прохождение сквозь стены, использование транспорта, ныряние в картины или под землю, а также вращение вокруг оси.

Урок 1. Природа вторых врат

Долгое время я, как и многие новички, блуждал внутри одного пузыря восприятия. Я осознавал себя, смотрел на свои руки, летал над знакомыми улицами — но снова и снова возвращался в ту же самую локацию. Это были первые врата: стабильность внутри одного мира.

Всё изменилось в тот момент, когда я впервые, осознанно перешагнул порог Вторых врат. Это произошло неожиданно. Я проснулся в своём сновиденном доме, и вместо того, чтобы выйти на привычную улицу, я просто представил дверь на пустой стене. Я открыл её. За ней не было привычной кухни. Там был другой мир.

В учении магов, к которому я обращался на своём пути, говорится, что Вторые врата достигаются тогда, когда сновидящий обретает способность переключаться из одного сновидения в другое. Это может быть резкое «пробуждение» в новом сне, когда вы с удивлением обнаруживаете, что после пробуждения ото сна вы не открыли глаза физического тела, а открыли их в другой сновиденной реальности. Либо это плавный переход, при котором вы переключаетесь на другой сюжет, сфокусировав внимание на каком-нибудь предмете обстановки первого сновидения.

Вторые врата — это способность сознания расщепляться, удерживая контроль над множеством параллельных реаль-

ностей одновременно. Вы больше не пленник одной декорации. Вы — исследователь бесконечного лабиринта.

Искусство строить карты

Как только я начал путешествовать между мирами, я столкнулся с новой проблемой: как не заблудиться? Как не потерять нить осознанности, переходя из одного слоя в другой? Ответом для меня стала картография сновидений.

Это искусство рисовать карту своих сновидений. Не просто записывать сюжеты, а схематично изображать места, где разворачивается действие. Я взял большой лист бумаги и начал наносить на него свои «домашние» локации: мой дом, соседний парк, заброшенный театр из ночных кошмаров и библиотеку, где я получал откровения.

Хакеры сновидений, чей опыт вдохновлял меня, выяснили, что мир снов не бесконечен. Все ваши путешествия, как бы разнообразны они ни были, происходят на ограниченном пространстве, в центре которого находится ваш сновиденный дом. Составляя карты своих снов, связывая их между собой, как пазлы, я с каждым разом привлекал всё больше энергии к своей сновиденной жизни. Сны становились ярче, детали — чётче, а однажды, глядя на свою карту перед сном, я осознал: это не просто лист бумаги. Это мой пропуск в мир, который я строю сам. Картография — это мощный инструмент для самопознания, и я заметил, что она помогает мне избавляться от повторяющихся кошмаров, локализуя их на

карте и исследуя природу их появления

Техники перемещения

Огромную помощь в моих странствиях оказало освоенное умение открывать двери в состоянии транса. Однако двери — лишь один из инструментов. Со временем я освоил целый арсенал техник:

Двери и порталы. Самый простой и надёжный транзит. Когда я хочу попасть в какое-то место, я представляю дверь в нужную локацию. Входя в неё, я оказываюсь там, где задумал.

Телепортация. Самый эффективный способ — закрыть глаза и сконцентрировать всё своё внимание на нужном месте с жгучим желанием там оказаться. Спустя секунды полёта через внутреннюю тьму, я открываю глаза в новом мире.

Кувырок назад. Этот нестандартный приём работает безотказно. Резкий кувырок через голову назад перезагружает вестибулярный аппарат во сне и приземляет вас в задуманной локации.

Притяжение объекта. Я часто использовал метод притягивания взгляда на дальний объект, например, на далёкую гору. Объект сам начинает притягиваться ко мне, и я мгновенно переносюсь к его подножию.

Выражаем отношение

Однако я быстро понял, что сами по себе эти приёмы —

лишь механика. Без одного важнейшего элемента они не работают. Этим элементом является Отношение.

Когда я осознал это, мои путешествия изменились навсегда. Чтобы переместиться из одного мира в другой, достаточно просто нажать на воображаемый джойстик. Необходимо выразить своё отношение к этому переходу, к этой новой реальности. Отношение — это вектор вашего намерения. Оно включает в себя не только физические свойства предмета (дверь), но и ваше личное к нему отношение (нравится ли она вам или нет), а также понимание, в каких ситуациях он вам необходим.

Именно Отношение задаёт частоту вашего сознания. А частота, как я уже упоминал, определяет, в каких мирах вы окажетесь. Мир ужасов притягивает страх. Мир радости притягивает счастье. Мир Силы притягивает ваше бесстрашие.

Почему одни миры тёмные, а другие — светлые

Со временем, путешествуя по карте, я выявил чёткую закономерность: все миры сновидений делятся по частотным диапазонам — от низкочастотных до высокочастотных. Я смог нащупать связь между частотами работы моего сознания и слоями реальности, куда я попадал. Я читал о научных гипотезах, связывающих осознанные сновидения с гамма-активностью мозга (около 40 Гц), но в своей практике я нашёл более тонкую настройку.

Нижний диапазон (страх, отчаяние, агрессия). Когда я засыпал тревожным, мои путешествия уводили меня в липкие, серые миры. Места, где живут кошмары и те сущности, которых я называю «тени». Попадание в этот диапазон блокирует способность к осознанности, и сновидец рискует провалиться в глубокий, беспробудный сон или, наоборот, выскочить из внимания сновидения и проснуться.

Средний диапазон (спокойствие, исследование, интерес). Это основная зона для исследователя. Спокойные города, архитектурные сюрреализмы, библиотеки знаний. Здесь стабильно работает осознанность, и переходы между локациями происходят плавно.

Верхний диапазон (радость, любовь, поток, созерцание). Это миры чистого света и форм, которые я называю «мирами созерцания». Чем лучше у меня было настроение и чем больше Силы я накопил за день, тем легче мне было туда попасть. Эти миры — награда за чистоту вашего намерения.

Сила творца. Материализация меча и воли

Одним из ярких подтверждений закона Отношения и Силы стала моя практика материализации предметов. Долгое время я сражался с монстрами в своих ранних осознанных снах, и мне всегда был нужен меч. Вначале я брал любой предмет, похожий на оружие. Но однажды я решил создать свой идеальный меч.

Это акт Творения. Я не просто представил его. Я выразил

своё отношение к нему: это не просто кусок металла. Это продолжение моей воли. Это оружие, которое защищает мою осознанность. Я вложил в этот образ свою любовь к клинкам, свою историю фехтования и своё желание побеждать. И когда этот образ стал абсолютно реальным для меня, я просто протянул руку. Меч материализовался в ней, и я мог поражать им своих противников. Ни один монстр больше не представлял для меня угрозы.

Этот принцип работает с любым объектом. Потому что в мире сознательных сновидений нет «материи», есть только убеждённость и Отношение к ней.

Зачем вам эти врата?

Много лет назад для меня всё это было лишь игрой воображения. Теперь я знаю, что прохождение Вторых врат — это квинтэссенция магического развития, переход от простого пассивного созерцания к активному творению своей реальности.

Вторые врата — это ваш персональный космический корабль. Пока вы оставались в первой комнате своего подсознания, вы были пассажиром. Теперь, освоив картографию, телепортацию и научившись выражать своё отношение, вы занимаете место капитана. Вы больше не плывёте по течению сюжетов. Вы задаёте направление.

Это мастерство требует огромной внутренней Силы. Но именно такие путешествия и добывают эту Силу. Просыпай-

тесь в бесконечности. Двери уже открыты.

УРОК 2.Транзитные переходы: искусство навигации в мире сновидений

Когда у нашего сновидения есть цель — посетить ли квартиру друзей, пока те, ничего не подозревая, мирно спят, попасть в женскую раздевалку конкурса красоты или забрать светимость, оставленную нами в Средневековом замке, — перед сновидящим нередко встаёт вопрос: «Так что, такси или по старинке долететь пешком?». Какие же есть способы перемещения в осознанном сновидении?

За годы практики я перепробовал десятки методов, от самых очевидных до абсурдных на первый взгляд. Одни работали безотказно, другие — только в определённых слоях сновидения. В этой главе я систематизирую всё, что узнал о транзитах, и добавлю те техники, которые не вошли в первоначальный перечень, но зарекомендовали себя в моих ночных экспедициях.

Базовая механика транзита

Прежде чем перечислять способы, необходимо понять: в сновидении нет физического расстояния. Есть только ваше внимание и намерение. Любой переход — это, по сути, перенос точки сборки восприятия из одной «комнаты» созна-

ния в другую. Если вы осознали себя во сне, вы уже стоите на пороге бесконечности. Осталось только выбрать дверь.

Все транзиты работают по одному принципу: вы создаёте (или находите) объект-посредник, концентрируете на нём своё внимание, вкладываете намерение (куда вы хотите попасть) — и позволяете переходу случиться. Анализируя свой архив снов, я выделил семь основных категорий транзитов, от самых простых для новичков до тех, что требуют годы тренировок.

Вступление: почему перемещение — это первый признак мастера

В мире физическом мы ходим пешком, ездим на машинах, летаем на самолётах. Нам нужны транспорт, время, топливо. В мире сновидений расстояния иллюзорны, но это не значит, что перемещаться легко. Когда вы только начинаете осознавать себя во сне, вы стоите на месте, боясь пошевелиться, чтобы не проснуться. Вы смотрите на свои руки, трогаете стены, пытаетесь удержать картинку. И это правильно. Стабильность — база.

Но рано или поздно приходит момент, когда стабильность перестаёт быть самоцелью. Вы поняли: «Я сплю, я в безопасности, я могу действовать». И вот тут встаёт главный вопрос: куда мне пойти?

Умение пользоваться транзитами — переходами между локациями сна — превращает пассивное осознание в актив-

ное исследование. Вы перестаёте быть заложником случайных декораций и становитесь капитаном собственного ночного корабля. Вы можете уйти от монстра, можете найти Учителя, можете забрать светимость с карты или просто полетать над океаном ради удовольствия. Всё это становится доступным, когда вы освоите искусство навигации.

В этой главе я собрал и систематизировал все техники перемещения, которые проверил на себе и на сотнях учеников. От самых простых, подходящих новичкам, до продвинутых, требующих развитого внимания и энергии.

Часть первая: энергетическая механика перехода

Прежде чем переходить к техникам, необходимо понять, почему они работают. Без этого понимания вы будете действовать механически, а значит, рано или поздно потерпите неудачу.

Шары восприятия

Представьте, что ваше сознание в сновидении — это прожектор, который освещает только небольшой участок реальности. Всё, что вы видите, слышите и чувствуете в данный момент, — это ваш шар восприятия. Это может быть комната, уголок парка, салон автомобиля. За пределами этого шара — туман, неопределённость, потенциал.

Перемещение — это перенос вашего шара восприятия в другую точку сновиденного пространства. Как это сделать? Есть два способа: плавный (вы двигаетесь внутри шара, и он смещается за вами, как фонарик) и мгновенный (вы гасите

старый шар и зажигаете новый в другом месте).

Транзиты — мосты между шарами

Любой объект, который находится на границе вашего текущего шара восприятия, может стать транзитом. Дверь, окно, зеркало, картина, необычный камень, даже слово, произнесённое персонажем сна — всё это точки сопряжения между «здесь» и «там». Ваша задача — сфокусировать на транзите всё внимание и дать ему «перетащить» вас.

Нейробиологическое обоснование: когда мы в бодрствовании переводим взгляд с одного объекта на другой, наш мозг совершает быстрый саккадический скачок. В сновидении этот механизм сохраняется, но он связан не с движением глаз, а с переключением внимания. Транзит — это искусственный якорь, который провоцирует такой скачок.

Часть вторая: базовые техники перемещения (для начинающих)

Эти техники доступны каждому, кто уже может удержать осознанность в течение 30—60 секунд.

Техника 1. Классический полёт

Самый естественный и желанный способ. Вы просто выходите на балкон, вылезаете в окно или отталкиваетесь от земли и летите.

Как делать: не пытайтесь управлять полётом с помощью мыслей «влево — вправо». Используйте тело: расправьте руки как крылья, наклоняйтесь в стороны, чувствуйте поток воздуха. Если не получается взлететь, начните с прыжков.

Прыгайте выше и выше, пока не зависнете.

Плюсы: эйфория, обзор сверху, интуитивная понятность. Минусы: медленно, легко потерять ориентиры, требует много энергии для удержания.

Когда использовать: для разведки, для удовольствия, когда цель в прямой видимости.

Техника 2. Дверь как портал

Самый надёжный транзит. Любая дверь — в стену, в шкаф, в полу — может стать порталом в любую локацию.

Как делать: подойдите к двери, положите руку на ручку (или просто на створку). Чётко произнесите (вслух или мысленно): «За этой дверью — [нужное место]». Откройте дверь и шагните.

Плюсы: почти всегда срабатывает, легко представить, не требует сложной визуализации. Минусы: нужно, чтобы дверь была в локации (если её нет — можно материализовать, но это сложнее).

Когда использовать: для целенаправленных путешествий, для возврата в знакомые места.

Техника 3. Взгляд вдаль и приближение

Вы видите далёкий объект — холм, башню, дерево. Вы хотите туда попасть, но идти долго.

Как делать: смотрите на объект, не отвлекаясь. Представьте, что объект приближается к вам, увеличивается. Или представьте, что вы сами летите к нему, а земля под ногами убегает назад. Через несколько секунд вы окажетесь рядом.

Плюсы: красиво, не нужно искать транзит. **Минусы:** требует сильной концентрации, легко потерять осознанность в процессе.

Когда использовать: в открытых пространствах, когда цель видна.

Часть третья: продвинутые техники (для опытных)

Техника 4. Предмет-транзит

Любой предмет, который вы берёте в руки, может стать якорем для перехода.

Как делать: найдите предмет, который вызывает у вас приятные или сильные ассоциации (ракушка — море, меч — поле боя, книга — библиотека, гантеля — спортзал). Сконцентрируйте на нём всё внимание, почувствуйте его фактуру, вес, температуру. Представьте место, с которым он связан. Через несколько секунд предмет «развернётся» в целую локацию, и вы окажетесь внутри неё.

Плюсы: можно использовать в любой ситуации, даже если выходы заблокированы. **Минусы:** требует высокого уровня внимания, новички часто теряют осознанность во время перехода.

Когда использовать: для побега из ловушек, для быстрого доступа к знакомым мирам.

Техника 5. Речевой транзит (рассказ как портал)

Это техника, которую я открыла для себя во время разговора со сталкершей. Слова, произнесённые персонажем сна, могут стать самым мощным транзитом.

Как делать: когда кто-то во сне начинает рассказывать историю, вы не просто слушаете. Вы концентрируетесь на образах, которые возникают в вашем воображении вместе с его словами. Как только картинка становится чёткой, вы «проваливаетесь» в неё, оставляя рассказчика позади. Вы оказываетесь внутри его истории.

Важно удерживать связь с рассказчиком первые секунды — иначе переход может быть нестабильным.

Плюсы: переход происходит плавно и органично, не требует дополнительных действий. Минусы: нужен рассказчик (не всегда есть рядом), легко потерять нить.

Когда использовать: в сновидениях с большим количеством персонажей, для исследования слоёв, связанных с чужой памятью.

Техника 6. Статичные транзиты (пяточки, эскалаторы, зоны перехода)

Со временем в ваших снах появятся места, которые всегда работают как транзиты. Это могут быть деревянные круги, горизонтальные эскалаторы, дыры в земле, арки. Они закреплены в одних и тех же локациях и переносят вас в одни и те же другие места.

Как делать: изучите свою карту сновидений. Отметьте, где такие статичные транзиты возникают. Используйте их регулярно — они требуют меньше энергии, чем создание портала с нуля.

Личный пример: крутящийся деревянный круг возле мо-

его сновиденного дома переносил меня в небо над средневековой деревней. Я использовал его десятки раз, и он ни разу не подвёл.

Плюсы: надёжность, экономия энергии. Минусы: нужно обнаружить и запомнить.

Техника 7. Телепортация «закрытыми глазами»

Высший пилотаж. Вы не используете никаких внешних объектов — только чистое намерение.

Как делать: закройте глаза в сновидении. Представьте нужное место с максимальной детализацией — запахи, звуки, тактильные ощущения. Сделайте глубокий вдох и с сильным намерением скажите: «Я там». Откройте глаза.

Если получилось — вы на месте. Если нет — вы либо открыли глаза в той же локации, либо (хуже) проснулись. Требуется тренировки.

Плюсы: мгновенно, не требует транзитов. Минусы: очень сложно, легко проснуться.

Часть четвёртая: транспортные средства во сне

Не забывайте, что в сновидении можно использовать любой транспорт, который вы можете себе представить.

Автомобиль — быстро, но не видно дороги.

Велосипед — идеален для картографии, можно ехать медленно или лететь быстро.

Парашют — для плавного спуска в новые локации.

Ковёр-самолёт — для любителей восточных сказок.

Лифт — если найти дверь-лифт, можно перемещаться

между этажами-мирами.

Главное правило: транспорт работает, только если вы верите, что он работает. Не сомневайтесь. Садитесь и езжайте.

Часть пятая: нюансы и подводные камни

Потеря осознанности при переходе

Самая частая проблема. Вы начали перемещение, а в новой локации «поплыли» — забыли, что это сон.

Решение: перед переходом усильте осознанность. Потрите руки, проверьте реальность (зажмите нос, посмотрите на пальцы). Войдя в новую локацию, сразу же сделайте то же самое — заякоритесь.

«Фальшивые» транзиты

Иногда дверь или предмет не работают. За ними — та же комната или пустота.

Решение: не тратьте энергию. Смените транзит. Если дверь не работает, попробуйте окно. Если окно не работает, используйте предмет-транзит. «Кластеризация» техник спасает в 80% случаев.

Обратный транзит

Вы попали в новую локацию, но не знаете, как вернуться.

Решение: перед переходом всегда создавайте «обратный якорь». Например, мысль: «Я вернусь, щёлкнув пальцами». Или оставляйте в старой локации заметный предмет, который будет вас притягивать.

УРОК 3. ЧТО ГОВОРИЛ ДОН ХУАН ПРО ВТОРЫЕ ВРАТА

Вторые врата — это когда вы «просыпаетесь» из одного сна прямо в другой. Вы перестаёте быть гостем в своих собственных сновидениях, которые приходят и уходят, и обретаете способность осознанно путешествовать по их бесконечной вложенности. Вы можете видеть и контролировать сразу несколько параллельных снов, перескакивая между ними. Мастер, прошедший этот рубеж, способен соперничать с бесконечностью: удерживая осознанность, он может иметь «столько параллельных сновидений, сколько захочет». Это и есть квинтэссенция этой ступени — психонавт обретает контроль над многомерной вселенной внутри себя.

Энергия перехода: тело сновидения

Но голые техники — ничто без понимания скрытой механики. Как писал Алексей Ксендзюк, за кулисами этой практики скрывается фундаментальный сдвиг. Дон Хуан объяснял, что тот, кто преодолел первые врата, уже достиг осознания своего «энергетического тела».

Именно это «тело сновидения» и проходит сквозь вторые врата, перескакивая из сна в сон. Это уже не путешествие «мозга в мире грёз». Это энергетическая проекция вашего существа, исследующая иные слои реальности. Именно здесь

включаются новые структуры и модели восприятия, которые наделяют внешнее поле чертами «мироподобия». В сердце этого процесса лежит тибетская концепция «радужного тела» или ваяна, где материальная форма уступает место изначальному сиянию чистого осознания.

Пропать потакания: почему здесь легко сгинуть

Именно здесь, на вершине могущества, поджидает главная опасность. Опасность, превращающая игру в ловушку. Дон Хуан называл это «потаканием себе» или «индульгированием» (indulge). Это то самое сладкое «странное удовольствие», которое вы начинаете испытывать, вольготно перелетая из одного дивного мира в другой.

Проблема в том, что в состоянии активного энергетического тела физиологические предохранители мозга уже не срабатывают. Вы можете так увлечься игрой, так забраться в «смертельные глубины», что вам может не хватить энергии, чтобы вернуться в мир первого внимания. Я говорил об этом ранее: сновидящий рискует не вернуться. Маги древности, говорит дон Хуан, имели обыкновение так поступать — они никогда не просыпались в нашем мире.

Структура многомерности

Чтобы в полной мере осознать пройденный путь, стоит упомянуть и о том, что ждёт впереди. Это поможет вам понять логику магического пути. Вот структура первых четырёх врат, которые подробно описаны в «Искусстве сновидения»:

Первые врата: Обретение контроля над образом сна (способность удерживать взгляд на любом предмете сновидения).

Вторые врата: Осознанный переход из одного сна в другой.

Третьи врата: Выход на новый уровень — способность видеть себя спящего и шевелиться в этом состоянии, что является прямым путём к практике «внетелесных путешествий».

Четвёртые врата: Способность к целенаправленным путешествиям в конкретные миры — как физические, так и чистого сознания.

Этот путь, от управления образом до путешествий между мирами, ведёт к трансформации самой природы вашего восприятия.

Протокол: искусство жёсткого контроля

Итак, как же не сгинуть в этой бесконечности и двигаться дальше? Единственный спасительный якорь — это железная дисциплина. Дон Хуан называл это «намерением обрести ещё более жёсткий и трезвый контроль над вниманием сновидения». Без этого вы — игрушка в руках миража.

Вот как я применяю это на практике:

Целенаправленный переход. Отправляясь в путешествие, вы должны чётко осознавать: «Я покидаю этот сон по своей воле, чтобы перейти в другой». Это осознанное действие, а не падение под воздействием эмоций.

Правило трёх (Каналы возврата). Прежде чем отправить-

ся в глубины, сформируйте намерение о возврате. Я использую приём трёх способов: «Из этого путешествия я вернусь либо когда цель будет достигнута, либо по первому желанию, либо через 15 минут внешнего времени». Это создаёт энергетическую нить, связывающую вас с вашим физическим телом.

В своих странствиях по мирам сновидений я неизменно возвращался к текстам Карлоса Кастанеды — не как к догме, а как к карте, на которой дон Хуан начертал маршрут, достойный самого дерзкого исследователя. Именно там, в «Искусстве сновидения», я нашёл наиболее чёткое описание того, что сам пережил спустя годы практики. Речь идёт о вторых вратах сновидений — пороге, за которым сновидящий перестаёт быть пленником одного слоя реальности и становится путешественником между мирами.

В этой главе я раскрою концепцию вторых врат так, как понял её сам, сверяя собственный опыт с уроками дона Хуана. Без мистификации, без преувеличения — только практическая магия навигации по бесконечным этажам сознания.

Что такое вторые врата сновидений на самом деле

В «Искусстве сновидения» дон Хуан говорит Кастанеде: «Ты можешь иметь столько параллельных сновидений, сколько захочешь... Главное — в одинаковой степени все их контролировать и „проснуться“ в одном из них, а не в нашем мире известного».

Позвольте перевести это на язык практика.

Представьте, что ваш обычный осознанный сон — это комната. Вы стоите в ней, понимаете, что спите, трогаете стены, смотрите на руки. Это первые врата: стабильность внутри одной локации. А теперь представьте, что в этой комнате есть дверь. Вы открываете её, шагаете — и оказываетесь в другой комнате. Но при этом вы не просыпаетесь в физическом теле. Вы по-прежнему в сновидении, просто в другом его слое.

Это и есть вторые врата: способность переходить из одного осознанного сна в другой, сохраняя полную ясность сознания. Не теряя осознанности, не проваливаясь в забытье, не возвращаясь в реальность.

Более того, мастер, освоивший вторые врата, может удерживать в фокусе сразу несколько параллельных снов, переключаясь между ними, как телезритель между каналами. Вы не просто путешествуете — вы становитесь диспетчером собственной вселенной.

Два способа перехода: «пробуждение» и «объект-портал»

Дон Хуан описывает два корректных метода преодоления вторых врат. Я проверял оба — и рекомендую осваивать их последовательно.

Способ первый: ложное пробуждение

Вы находитесь в осознанном сновидении и вдруг «просыпаетесь». Вы открываете глаза, видите свою спальню, чувствуете простыню. Но вы не спешите вскакивать и бежать на

кухню. Вы задаёте себе вопрос: «А точно ли я проснулся?». Вы делаете проверку реальности — зажимаете нос, пытаетесь взлететь, смотрите на руки. И обнаруживаете, что вы всё ещё спите. Вы просто перешли в другой слой сновидения, который искусно имитировал реальность.

Этот метод — самый безопасный и естественный. Мозг сам подбрасывает такие «ложные пробуждения» каждую ночь, но неосознанный человек просто принимает их за реальность. Ваша задача — научиться замечать их и использовать как трамплин.

Способ второй: объект-транзит

Вы видите во сне какой-либо предмет — дверь, зеркало, картину, даже обычную ракушку. Вы концентрируете на нём всё своё внимание. Объект начинает меняться: вибрировать, светиться, втягивать вас. Вы позволяете ему «перетащить» ваше восприятие — и оказываетесь в новой локации, иногда совершенно не связанной с предыдущей.

Я рассказывал в предыдущих главах о ракушке, которая переносила меня на море, о деревянном круге, который выстреливал в небо над средневековой деревней. Всё это — примеры предметов-транзитов, ведущих через вторые врата.

Дон Хуан предупреждает: объект во сне не просто переносит вас куда-то. Он «трансформируется в звенящий вихрь», который засасывает ваше энергетическое тело. Это пугает новичков, но со временем вы привыкаете и даже начинаете получать удовольствие от этого «звона».

Ключевые навыки: что нужно развивать

Преодоление вторых врат невозможно без трёх вещей. Я перечисляю их в порядке важности.

1. Контроль внимания сновидения

Это основа основ. В осознанном сне ваше внимание похоже на луч прожектора. На первых вратах вы учитесь удерживать его на одном объекте (руках, стене). На вторых вратах вы учитесь переключать его по команде — с объекта на объект, с локации на локацию, со сна на сон. И при этом не терять интенсивности, не «залипать».

Дон Хуан использует метафору: «Внимание сновидения должно быть гибким, как лезвие хорошо заточенного ножа». Если оно затупилось — вы застрянете в деталях одного сна и не сможете вырваться в следующий.

2. Автономность энергетического тела

Здесь наука встречается с эзотерикой. Нейробиологи скажут, что перемещение между снами — это переключение между разными нейронными паттернами. Но я, как практик, знаю: за этим стоит ощущение, что у вас есть не только физическое тело, но и тело из чистой энергии (в тибетской традиции — радужное тело, ваяна).

Именно это энергетическое тело совершает переход через вторые врата. Вы должны научиться чувствовать его: его лёгкость, его способность проходить сквозь стены, его независимость от гравитации. Тренируйте это в каждом осознанном сне: отделяйтесь от физической оболочки, двигайте

«фантомными» руками, летайте. Чем увереннее вы себя чувствуете в энергетическом теле наяву (через практику остановки внутреннего диалога), тем легче оно проявляется во сне.

3. Намерение без напряжения

Дон Хуан называет это «желанием без желания». Парадокс: вы должны хотеть перейти в другой слой сновидения, но не должны прилагать волевых усилий. Напряжение разрушает осознанность. Отпускание — создаёт.

Я формулирую это так: «Я знаю, что сейчас открою эту дверь и окажусь на морском берегу. Это произойдёт само собой, моя задача — просто шагнуть». Никакой ментальной жвачки, никаких сомнений. Просто доверие.

Предупреждения дона Хуана: опасности и дисциплина

Маги древности, говорит дон Хуан, иногда «никогда не просыпались в этом мире известного». Они настолько увлекались путешествиями по слоям сновидений, что теряли связь с физическим телом. Сознание оставалось в бесконечной матрёшке снов, а тело умирало.

Это не сказка. Это реальный риск для того, кто пренебрегает предохранительным клапаном — чётким контролем внимания.

Что я делаю, чтобы не потеряться?

Всегда оставляю якорь. Перед переходом через вторые врата я мысленно произношу: «Я вернусь, когда захочу, или когда цель будет достигнута». Это создаёт энергетическую

нить, связывающую меня с исходной точкой.

Ограничиваю время. Не позволяю себе блуждать бесконечно. Даже в самом интересном слое сновидения я ставлю мысленный таймер: «15 минут — и возврат».

Не вступаю в диалоги с неорганическими существами без необходимости. Дон Хуан предупреждает, что на глубине вторых врат сновидящего могут встретить «лазутчики» — сущности из иных миров. С ними можно общаться, брать силу, но нельзя вступать в соглашения, которые могут привязать вас к их реальности.

Связь с третьими вратами и дальнейшим путём

Вторые врата — не конечная станция. Они готовят сновидящего к следующему этапу: третьим вратам, где вы учитесь видеть себя спящего со стороны и осознанно шевелить энергетическим телом в физическом мире (что открывает путь к внетелесным путешествиям).

Но без освоения вторых врат третьи недостижимы. Потому что если вы не можете управлять переходом между слоями сновидений, вы не сможете удержать осознанность при возврате в тело. Вы будете путать реальность с очередным сном.

Поэтому мой вам совет: не торопитесь. Не пытайтесь перепрыгнуть через ступени. Сначала добейтесь стабильности в первых вратах — удерживайте осознанность в одном сне не менее 5—10 минут. Затем начинайте практиковать простые переходы: через дверь, через окно, через ложное про-

буждение. Только когда вы почувствуете, что «переключение каналов» даётся вам легко и без потери ясности, двигайтесь дальше.

Заключение: вторые врата как образ жизни

Кастанеда через дона Хуана учит: вторые врата — это не техника, это состояние. Когда вы научитесь просыпаться внутри снов и переходить между ними, вы поймёте, что и наша «реальность» — всего лишь один из слоёв бесконечного осознания. Вы перестанете бояться смерти, потому что узнаете, что сознание продолжается за пределами физического тела. Вы перестанете бояться жизни, потому что поймёте, что все ваши «проблемы» — лишь декорации в одном из снов.

Техники Кастанеды и дона Хуана: полный арсенал мастера сновидений

Дон Хуан говорил, что сновидение и stalking — это вдох и выдох, два крыла одной птицы. Они неразделимы, как дыхание. В этой главе я, Ур Сагар, не пересказываю чужое — я систематизирую свой опыт и опыт тысяч учеников, пропущенных через учение, которое основано на книгах Кастанеды и многолетней личной практике. Перед вами полный арсенал техник, структурированный от базовых к продвинутым, от «что делать прямо сейчас» до «как не потеряться в бесконечности снов».

Часть 1. Фундаментальные техники: остановка мира

Прежде чем вы войдёте в сновидение, вы должны остановить мир. Дон Хуан утверждал, что внутренний диалог — это процесс, постоянно укрепляющий привычное положение точки сборки. Пока ваш ум болтает, вы не сдвинетесь с места ни в реальности, ни во сне.

1. Остановка внутреннего диалога (ОВД)

Это не просто упражнение — это основа. Без неё все остальные практики превращаются в самообман.

Как делать (по методике дона Хуана):

Вы сидите в тишине и просто прекращаете думать. Не бо-

ритесь с мыслями — наблюдайте их. Как облака на небе, они приходят и уходят. Оставляйте внутреннее небо чистым.

Более продвинутый вариант: разделите задачу на две части. В первой вы учитесь замечать диалог, во второй — останавливать его. Со временем эти две части сливаются в одно действие.

Практикуйте сидение в тишине, принудительно обрубая мысли, которые приходят, и набирая секунды и минуты своей внутренней тишины. Рано или поздно должен наступить момент провала во внутреннее безмолвие — а это прямая дорога к изменённым состояниям сознания.

Когда практиковать: каждый день, в любую свободную минуту. Подходящее время — перед погружением в сон. В этот момент можно закрепиться на границе сна и бодрствования и войти в состояние отсутствия мыслей.

2. Техника галлюцинаций (прохождение сквозь стены)

Это прямой результат ОВД. Как только вы остановили внутренний диалог, вы блокируете «паразитные внутренние страхи», которые заставляют стены казаться твёрдыми. Вы просто знаете, что стена — не преграда. И проходите сквозь неё.

Часть 2. Первые врата: стабилизация и фиксация

Кастанеда практиковал самую известную технику смотрения на руки более трёх лет. Это не потому, что она сложная. Это потому, что она требует терпения и дисциплины — ка-

честв, которых большинству из нас катастрофически не хватает.

3. Смотрение на руки (главный якорь сновидения)

Исходной точкой, согласно учению дона Хуана, является то, что вы должны сфокусировать взгляд на своих руках во сне.

Пошаговый протокол:

В осознанном сне посмотрите на свои ладони. Уже после нескольких секунд фиксации взгляда руки начнут менять форму.

Удерживайте взгляд на руках столько, сколько сможете — это восстанавливает силу, необходимую для сновидения.

Затем переведите взгляд на какой-нибудь другой предмет из тех, что присутствуют во сне, и удерживайте взгляд уже на нём. Смотрите на предметы короткими взглядами. Если бросать короткий взгляд, изображение не смещается.

Каждый раз, когда почувствуете, что теряете контроль и изображения начинают смещаться, немедленно возвращайтесь к рукам.

Сначала не берите слишком много предметов. Четырёх достаточно. Постепенно расширяйте круг до тех пор, пока в него не попадёт всё, что вы захотите. Когда сможете смотреть на вещи неопределённо долго, вы будете готовы к перемещениям.

Лайфхак от практиков: если сон начинает распадаться, лягте на пол и «засните» внутри сна. Так вы «проснётесь» в

новом сне и сохраните осознанность.

Часть 3. Навигация и перемещение

4. Путешествие внутри сна (техника ходьбы)

Когда вы обрели способность фиксировать объекты, дон Хуан даёт следующий шаг: «Сначала ты должен наметить, куда ты хочешь попасть».

Алгоритм действий:

Начните с направления себя в определённую точку во время сновидения.

Попробуйте совместить время своего сновидения с моментом, когда вы легли спать. Это эффективное средство тренировки способности перемещения во времени.

Когда вы научитесь путешествовать, вы перейдёте к ещё более сложным задачам — например, к поиску людей, встреч с теми, кого вы выбираете.

Часть 4. Продвинутое магические дисциплины

5. Перепросмотр (рекапитуляция)

Это ключевая техника для высвобождения энергии, застрявшей в прошлом. Без неё практик не продвинется далеко. Перепросмотр — это не просто вспоминание, это энергетическая операция.

Как делать (техника из учения толтеков): Исходное положение: сидя или стоя, подбородок на правом плече. Задержите дыхание после выдоха. Возьмите мысленно первое событие из списка и оставайтесь с ним (не вдыхая), пока не будут учтены все чувства, потраченные вами на это событие.

Продвинутые практики проводят перепросмотр, вращая головой из стороны в сторону, как бы «сдувая» с себя энергию прошлых контактов. Перепросмотр — отличная методика очищения энергетики и возвращения потерянной в прошлом энергии.

6. Сталкинг (искусство тотального самовосприятия)

Если сновидение — это путешествие в иные миры, то сталкинг — это искусство быть собой в этом мире, не теряя осознанности. Сталкинг — это выслеживание своих чувств и эмоций, конечной целью которой является их полный контроль.

По сути, сталкинг — это тотальное самовосприятие. Вы учитесь замечать каждую свою автоматическую реакцию, каждую привычку, каждый страх. И как только вы их заметили — вы больше не их раб.

7. Намерение

Кастанеда говорил, что сновидение, сталкинг и намерение — три столпа магии. Если первые два — это искусство действия, то намерение — это энергия, стоящая за любым магическим актом.

По сути, намерение — это «желание без желания». Это сила, которая заставляет цветы цвести, а женщин рожать. Но в нашем контексте — это сила, которая заставляет сновидение слушаться вас. Кастанеда так и формулирует цель: выход за пределы сонного воображения к реальности, а не уход от

реальности в мир фантазий.

8. Видение

Видение — это способность воспринимать энергию на-
прямую, минуя интерпретацию органов чувств. Дон Хуан
описывал это как восприятие людей в виде «светящихся
яиц» или сфер. Цель сновидения — привести практика к ка-
чественно иному режиму восприятия, который и называется
видением.

Часть 5. Семь врат сновидения

Дон Хуан объяснил Кастанеде, что овладение сновиде-
нием подразделяется на семь этапов, называемых вратами.
Каждые из них требуется освоить основательно и чётко.

9. Первые врата: осознание энергетического тела

Сновидящий учится сохранять образ объектов, видимых
им во сне. Это базовый навык фиксации внимания. Смотре-
ние на руки относится именно к этому этапу. Критерий про-
хождения: вы способны удерживать взгляд на любом пред-
мете и возвращаться к нему, не теряя осознанности.

10. Вторые врата: пробуждение в другом сне

Здесь сновидящий переходит из одного сна в другой,
«просыпаясь» в новой реальности. Это могут быть реальные
вложенные слои, как в фильме «Начало», или условные пере-
ходы. Достигнув вторых врат, вы подошли к осознанию энер-
гетического тела, которое и совершает этот прыжок между
мирами.

После преодоления вторых врат вам следует сформирова-

ровать намерение обрести ещё более жёсткий и трезвый контроль над вниманием сновидения — это единственный предохранительный клапан для сновидящего.

11. Третьи врата: взгляд со стороны

Сновидящий учится видеть себя спящего, а затем — шевелиться в этом состоянии и покидать тело.

12—15. Четвёртые — седьмые врата

За ними — путешествия в конкретные миры, работа с союзниками, трансформация формы и, наконец, полное слияние с намерением.

Часть 6. Вспомогательные техники и гимнастика

16. Тенсегрити («магические пасы»)

Это система упражнений, разработанная на основе движений, которые шаманы Кастанеды открывали в состоянии сновидения для восстановления жизненной силы. Тенсегрити позволяет восстанавливать целостность энергетического тела и перераспределять энергию.

Часть 7. Секретные и специфические техники

17. Прижимание языка к нёбу (техника усиления внимания)

Эту технику Кастанеде открыл эмиссар. Он сказал, что во рту, непосредственно за нёбом, у каждого человека располагается огромный резервуар внимания. Если научиться прижимать во сне кончик языка к нёбу, можно достичь удивительных результатов в контроле внимания.

Более того, если удаётся заснуть с языком, прижатым к

нёбу, это ощущение переходит из яви в сон, «будя» во сне даже тех, у кого не получается поиск рук.

18. Полет колибри («птичье» восприятие)

Это вид восприятия, при котором вы постоянно сканируете объекты в поле зрения, выявляя прочные предметы и оценивая их. Первая задача — научиться использовать этот вид восприятия намеренно наяву, чтобы затем перенести его в сновидение.

19. Противостояние неорганическим существам («Лазутчики»)

На продвинутых этапах сновидящий неизбежно встречается инородные формы сознания. Отношения с ними сложны: от них можно получить энергию, но нельзя терять бдительность. Самое важное правило: не бойтесь. Страх — это открытая дверь для их влияния.

УРОК 4. ПЕРЕПРОСМОТР

Практика перепросмотра: ключ к саморазвитию

Одной из важнейших практик на пути саморазвития является перепросмотр. Хотя Карлос Кастанеда много писал об этом, его изложение часто бывает сложным и запутанным. Сегодня я поделюсь с вами своей версией этой мощной техники, которая, на мой взгляд, гораздо более доступна и эффективна.

Возможно, вам «не повезло» узнать об этом от меня, а не прийти до этого самостоятельно. Но ведь мы, йоги, стремимся к саморазвитию, к пониманию сути вещей: «А как на самом деле?». Поэтому я предлагаю вам свою интерпретацию практики перепросмотра.

Вы уже знакомы с фундаментальными упражнениями — основой нашей жизни, нашим «фундаментом». На нем можно построить все, что угодно. Без этих упражнений невозможно двигаться вперед. Открою вам секрет: вы, вероятно, уже не одно воплощение оттачиваете эти навыки, и вам предстоит делать это и дальше. Такова, похоже, система развития человека. Эти упражнения, словно, записаны в нашей ДНК.

И еще одна новость: информация, записанная в ДНК, хранится не в теле, а в нашем «коконе».

В практиках перепросмотра мы преследуем три основные

цели:

Развитие и пробуждение Силы.

Развитие и пробуждение Памяти.

Развитие и пробуждение Потенциала.

Без восстановления памяти эволюция, или, говоря по-русски, развитие, невозможна. Ускоряя энергию, мы одновременно наращиваем силу и восстанавливаем память.

Парадоксально, но никто на Земле не стремится восстановить свою память. Мы боимся этого больше, чем смерти. Каждый хочет помнить лишь то, что ему приятно. Никто не желает вспоминать времена чумы, когда умирали близкие, или ужасы войн, в которых мы участвовали — по своей воле или против нее. Никто не хочет помнить моменты отчаяния или собственной смерти. Никто не хочет помнить предательство — не только со стороны любимых или партнеров, но и собственных родителей. Вспомните, раньше родители могли продать своих детей в рабство. Никто не хочет вспоминать пытки и истязания, жизнь в рабстве, каторгу или работу в шахтах.

Никто не желает вспоминать о своих темных сторонах: о жестокости, насилии или других отвратительных поступках. Даже в некоторых культурах до сих пор существует традиция предлагать дорогому гостю молодую ослицу для утех, что лишь подчеркивает глубину человеческих заблуждений. Мы не хотим помнить о своих бесчинствах, грабежах, убийствах,

насилии и безумии. Не хотим вспоминать мучительные болезни и неизбежную смерть. Список того, что мы предпочитаем забыть, можно продолжать бесконечно.

Воспоминания восстанавливаются только изнутри, от первого лица. Представьте, как вы смотрите на мир — именно так и выглядят подлинные воспоминания. Если же вы видите себя со стороны — сбоку, сверху, снизу, как бы от второго или третьего лица — это не ваша истинная память. Это подмена, иллюзия.

Признание этого факта может быть болезненным. Слезы, сопли, слюни — все это естественная реакция на столкновение с реальностью. Мы так любим свою «розовую скорлупу», свой уютный «домик», как у улитки, и нам так трудно с ним расстаться. Мы строили этот дом не одно воплощение, тысячелетиями, создав целый город лабиринтов. Мы мастера лжи, особенно когда лжем самим себе. Мы учились этому тысячелетиями, делаем это искусно и с большим удовольствием. Мы давно научились договариваться с собой.

Во всей Вселенной существует лишь одно истинное мерило — Совесть. Она очищает нас и служит нашим компасом. Восстановить память можно только при одном условии: если вы этого искренне захотите!

Истории о неких вселенских законах, запрещающих помнить прошлые жизни, или о стирании памяти перед воплощением — это полный бред. Нет силы во Вселенной, способной запретить вам помнить. Память — это условие эволю-

ции. Если вы не помните событие, значит, не усвоили урок, и будете проживать его снова и снова, пока не поймете его сути. Как можно научиться чему-то, если не помнишь?

На самом деле, мы помним всё — с момента нашего создания Творцом и до сегодняшнего дня. Но есть нюанс: мы сами заблокировали свою память. Не какой-то злодей украл ее, а мы сами закрылись от болезненных, депрессивных и стрессовых воспоминаний. Не кто-то другой, а вы сами закрыли себе доступ к истине. Только вы можете убрать барьеры и стены, которые возвели, заливая их алкоголем и бетоном ложными воспоминаниями.

Вспомните историю Гаутамы Будды. После просветления, после пробуждения, он вспомнил все свои жизни. Именно поэтому он смог создать свое учение, ведь он прожил все его аспекты. Те, кто изучает учение Будды, могут рассказать об этом подробнее. Эта информация не является тайной, но обладает сакральной ценностью.

Практика перепросмотра, описанная в учении Кастанеды, часто ассоциируется со сбором энергии или «светимости». Однако, я склонен полагать, что Дон Хуан говорил о несколько ином. Возможно, мы собираем не столько энергию, сколько внимание из самых разных источников.

Когда мы «разгоняем энергию» через перепросмотр, мы фактически вспоминаем события прошлого такими, какими они были на самом деле. На высоких скоростях восприятия иллюзии и фантазии отступают, обнажая истину, подтвер-

жденную нашей Совестью. Именно совесть становится мерилom этой правды.

Если вы все еще сомневаетесь в важности памяти, задумайтесь: как вы окончили школу или институт, не имея памяти? Как вы вообще живете без нее?

Взгляните на мир искусства: художников и музыкантов множество, но гениев — единицы. Как рождаются гении? Они начинают заниматься своим делом с раннего детства, оттачивая мастерство на сложных инструментах, как, например, Иоганн Себастьян Бах. Ответ очевиден: он посвятил этому не одну жизнь. Те, кто пока не достиг вершин, но продолжает развиваться в выбранном направлении, однажды тоже могут стать гениальными.

Без памяти мы бы даже не знали, как дышать. Представьте, насколько важна память для движения вашего тела, для жизни организма. Ваше подсознание знает, как это делать, потому что оно помнит. То есть, вы помните всегда. Мы подробнее разберем понятия сознания, подсознания и осознанности чуть позже.

В процессе «разгона энергии» все воспоминания распределяются равномерно по всему телу, подобно волнам. Работа с памятью — задача непростая, но существует простое упражнение.

Первое фундаментальное упражнение: отбросьте все, что вы воображали или представляли о прошлом. Мы цепляемся за прошлые воспоминания, потому что придаем им огром-

ное значение. Выкиньте всю эту важность!

Вся магия работает на парадоксах. Расставаясь с чем-то очень важным для нас, мы, как ни странно, приобретаем. Ведь для нас важны ключевые моменты, которые мы хотим запомнить.

Хватит цепляться за ложные воспоминания! Все, что вы считаете своим прошлым, может быть лишь подделкой. Пока вы живете в плену этих иллюзий, доступ к истинным событиям вашей жизни для вас закрыт. Отпустите все, что вы себе напридумывали о своем прошлом. Перестаньте держаться за эти выдумки. Как только вы это сделаете, настоящие воспоминания хлынут к вам потоком.

Практика «Перепросмотр»: Простота, которую часто упускают

Эта практика невероятно проста, но многие совершают в ней ошибку. Я сам, как и вы, долгое время делал ее неправильно. Мой Учитель помог мне понять суть, когда мои попытки восстановить память оставались безуспешными.

В чем же секрет? Слово — ПЕРЕПРОСМОТР. Это не про «перезабрать энергию», не про «переосмыслить ситуацию» и уж точно не про «проанализировать, как надо было поступить». Практика «Перепросмотр» требует лишь одного: просто пересмотреть! И всё!

Не нужно ничего анализировать, не нужно заново переживать события или погружаться в эмоции. Запрещено анализировать, что вы должны были сделать или как следовало

поступить. Если вы поддаетесь этому искушению, вы сами перекрываете себе доступ к памяти. Это означает, что вы не усвоили урок, и ситуация будет повторяться, становясь все более сложной.

Как мы сами создаем свою реальность (и свои проблемы)

Если какая-то ситуация нам не нравится, мы склонны ее выдумывать, верить в эту выдумку, и она быстро становится нашей реальностью. А то, что произошло на самом деле, мы предпочитаем не помнить. Мы начинаем лгать себе, затем верим в эту ложь. В итоге, через некоторое время, мы будем помнить только искаженную историю, искренне веря, что все было именно так.

Бывало ли у вас такое? Уверен, что да, и не раз! Именно поэтому одна и та же ситуация может повторяться в вашей жизни снова и снова. Почему? Потому что вы сами этого хотите, вы не хотите вспоминать, что было на самом деле.

Мы — творцы своей судьбы

Мы сами создаем себе события, как хорошие, так и плохие. Никто там, наверху, не управляет нашей судьбой. В этом процессе участвуете только вы.

Когда вы проходите через какую-то ситуацию, но не получаете из нее опыт (по любой причине), вы обрекаете себя на ее повторение. На чужих ошибках учиться невозможно. Если ситуация произошла, а вы так и не поняли, что нужно было сделать, и к тому же постарались все забыть («этого не было»), вы обрекаете себя на бесконечное повторение

этой ситуации. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не вспомните, что произошло на самом деле, и не сделаете для себя выводы. Пока вы не научитесь.

Два состояния для «Перепросмотра»

Практика «Перепросмотр» выполняется в двух состояниях. Если вы ощущаете прилив энергии, когда все вокруг становится ярким, этот способ называется «Перепросмотр на потоках».

Как происходит просмотр на потоках?

Суть практики заключается в том, чтобы не заставлять себя вспоминать. Мы сознательно отпускаем контроль и позволяем воспоминаниям приходить самостоятельно. На потоках мы произносим установку: «Я согласен вспомнить любую ситуацию, которая выплывает сама». После этого важно расслабиться, уделяя внимание физическим ощущениям: промежность должна быть расслаблена, плечи опущены, грудь слегка приподнята, дыхание ровное.

В процессе могут появиться образы: предмет, лицо, локация или целый пейзаж. Как только что-то возникает, мы начинаем внимательно его исследовать. Оттолкнувшись от этого образа, мы осматриваемся вокруг, пытаюсь понять, что за ситуация разворачивается. Наша задача — задействовать все пять каналов восприятия: звуки, запахи, осязание, вкус и то, что мы видим.

Когда появляется картинка, важна детализация. Если это человек, мы обращаем внимание на его глаза, волосы, одеж-

ду, слушаем, о чем он говорит, наблюдаем за его действиями. Важно рассмотреть все максимально подробно.

Если образ ускользнул, и вы не успели все зафиксировать, не расстраивайтесь и не пытайтесь вернуться к нему насильно. Вернитесь в состояние «здесь и сейчас», сделайте несколько глубоких вдохов и снова произнесите установку: «Я согласен вспомнить любую ситуацию, которая выплывает сама».

Ключевой момент — не быть заинтересованным в конкретных образах, а проявлять любопытство. Любопытство — это состояние, когда вы не привязаны к результату, а просто с интересом наблюдаете, что принесет поток.

Сам просмотр на потоках занимает всего несколько секунд. Практику следует прекратить, как только появляется соблазн фантазировать.

Важный индикатор: Если вы вспомнили что-то и удивились («Ничего себе, как я мог это забыть!»), это признак подлинности. Если же вы вспомнили и не удивились, это может указывать на «фальшивку» — вы не на потоках, а скорее зажаты, сопротивляетесь или боитесь восстановить истинную память. Память восстанавливается целиком, а не частями по вашему желанию. Поток сам несет то, что нужно, и несет всякое.

Готовы ли вы вспомнить всё? Если нет, эта практика не для вас. Вас поразит глубина детализации. Вы сможете вспомнить, какая игрушка у вас была в полтора года, какой

халат был на маме, какого цвета были обои, какой была простыня или ковер. Только вспомнив всю свою жизнь от рождения до сегодняшнего дня, вы сможете приступить к практике восстановления воспоминаний о прошлых воплощениях. Со временем, после долгих тренировок, вы сможете вспоминать даже во сне. Настоящие воспоминания полны мельчайших деталей.

Осторожно: Не фантазируйте о том, «что было бы, если бы». Немедленно прекращайте практику. Возьмите в руки любой предмет, сосредоточьтесь на настоящем моменте, отвлекитесь на окружающее. Пересмотр длится всего несколько секунд, так как через 15 секунд возникает желание фантазировать. Практика требует времени и тренировки. Как только вы начинаете придумывать («Ах, надо было поступить иначе!»), практика завершается. Не стоит сожалеть о прошлом, когда оно уже произошло. Не переживайте, если не получится сразу — через это проходили все. Пересмотр следует выполнять не менее 20 раз в сутки. Это не та практика, где нужно запереться и принимать позу лотоса.

Практикуйте это на ходу: чистите картошку, ходите в магазин, гуляйте с собакой, играйте с детьми. Чистя картошку, вы можете вспомнить прошлые моменты. Возможно, играла музыка или кто-то был рядом. Зафиксируйте воспоминание и продолжайте заниматься делом, не уходя в него с головой. Пьете кофе? Вспомните, когда вы пили кофе с таким же вкусом и запахом. Что было вокруг? Какие детали?

Кажется, что вы бросали камни в реку воспоминаний целую вечность, и теперь придется все это разгрести? Не переживайте, это займет гораздо меньше времени. Сам поток будет вам помогать. Главное — начать!

Начинаем разгребать с ключевого действия: принять РЕШЕНИЕ. Без него практика невозможна. Я принимаю решение вспомнить все, что было, и как оно было на самом деле! Отслеживайте свои ощущения и расслабляйтесь.

Д/З: Составьте список того, чего вы бы не хотели вспоминать.

Ваша память едина. То, что вы делали вчера, 10 лет назад, 100 лет назад, 1000 лет назад — это делали ВЫ. Это не другой человек, это был ВЫ. Это были вы, а не другая личность или субличность. Это был ТЫ! Примите это.

УРОК 5. ЧТО ТАКОЕ СИЛА?

Что такое сила? И как ее обрести через фундаментальные упражнения.

Существует формула: Сила = Скорость / Сопротивление. Но зачем нам нужны фундаментальные упражнения? Они помогают нам выявить и преодолеть наше внутреннее сопротивление. Мы сопротивляемся всему: новым идеям, переменам, даже самим себе. Убирая это сопротивление, мы увеличиваем свою «скорость» — свою способность действовать и развиваться.

Первое фундаментальное упражнение: Преодоление сопротивления собственной личности.

Здесь мы сталкиваемся с сопротивлением быть собой. Это значит:

Потерять привычную самоидентификацию.

Разорвать эмоциональные связи, которые нас ограничивают.

Отказаться от навязанных мечтаний и мыслей.

Освободиться от оков воображения, которое стало клеткой.

Все это кажется нам очень важным, ведь мы часто предпочитаем виртуальность, а не реальность.

Второе фундаментальное упражнение: Открытость Вселенной.

Против чего мы сопротивляемся здесь? Против того, чтобы открыться Вселенной. Мы чувствуем себя ничтожно малыми по сравнению с ней, не знаем ее законов и воспринимаем как враждебную. Стоит только расслабиться, как случается что-то неприятное. Как можно доверять такой Вселенной?

Чтобы качественно выполнить это упражнение, необходимо:

Пересмотр: Ежедневное наблюдение за собой и своим окружением.

Анализ: Разбор ситуаций, где вы пострадали невинно, оказались не в том месте не в то время.

Осознание: Вы увидите цепочку своих действий, которые привели к печальным последствиям. Вы поймете, что случайности не существует. Все — абсолютная закономерность, и все, что с вами происходит, создано вами лично. Вы увидите свои мысли, действия и эмоции, осознав, что это все — вы.

Когда это понимание придет, второе упражнение станет легче. Вы осознаете, что Вселенная никогда не желала вам зла и заинтересована в вашем благополучии гораздо больше, чем вы сами.

Третье фундаментальное упражнение: Освобождение от догм.

Здесь мы сопротивляемся потере своих убеждений. У каждого из нас есть своя вера во что-то. Например, суще-

ствуют убеждения, что Кундалини — это змея, из-за которой изгнали Адама и Еву, что она убивает, делает импотентами, является информацией от темных сил или происками «черного братства».

Самое интересное, что эти «фантазеры» не знают, что такое Кундалини на самом деле, и не понимают сути Силы. Другие думают, что пробуждение Кундалини превращает их в супергероев, способных летать и стрелять лазерами из глаз. Есть и те, кто считает, что после пробуждения Кундалини достигается совершенство, и дальнейшее развитие не требуется — это конец эволюции.

Если у вас есть такое убеждение, и вам жаль с ним расставаться, третье фундаментальное упражнение вы, конечно, выполнять не будете.

Четвертое фундаментальное упражнение: Принятие изменений.

Против чего мы сопротивляемся здесь? Против изменений. Четвертое упражнение — это запуск трансмутаций, то есть глубоких внутренних изменений. Это адаптация нервной и эндокринной систем, готовность быть на пределе своих возможностей.

Предельные нагрузки и трансформация тела

Максимальное время пребывания на пределе своих возможностей составляет 20 минут. По истечении этого времени организм начинает адаптироваться к новым нагрузкам, запуская физические изменения.

Природа силы: Могущество и энергия

Как ощущается сила? Силу можно почувствовать физически. Сила — это могущество. Что я могу? Сила — это мощь. Мы тратим энергию, но саму силу мы потратить не можем. Сила — это постоянное явление.

Представьте, что у вас есть 400 кВт — это ваша постоянная единица силы. Вопрос в том, куда вы направляете эти единицы каждый день? На что мы используем свою силу? Мы используем ее на сопротивление. Именно сюда уходит наше могущество, которое кажется таким огромным и непостижимым.

Поэтому, если мы научимся отслеживать сопротивление и попытаемся его ослабить, энергия, проходящая через нас, ускорится. Сила, которую мы тратили на сопротивление, освободится, и мы почувствуем свою истинную МОЩЬ.

Побочный эффект: Остановка внутреннего диалога

Как приятный побочный эффект этого процесса происходит прекращение внутренней болтовни — остановка ума, внутреннего диалога или мыслительного процесса. Те, кто утверждает, что остановить мысли невозможно, просто никогда не разгоняли энергию до такой степени.

Мы получаем и другие эффекты силы, которые были описаны ранее в главе «Ключение в реальный мир» во втором рассказе «Я здесь и теперь».

Практика «Я ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС»: Путь к самопознанию

Практика «Я ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» — это древний метод самопознания, состоящий из четырех этапов.

ЭТАП ПЕРВЫЙ: Понимание своей истинной сущности

Составьте список всего, кем вы себя считаете: супруг, сын, родитель, муж, жена, друг, брат, маг, бог, супергерой, урод, сволочь, собака, животное, хороший человек, рабочий, начальник, руководитель, подчиненный, миллионер, бедный человек и так далее. Включите все, что вы думаете о себе и все, что можете представить.

После составления списка начните опровергать каждое убеждение. Кто вы на самом деле? Является ли «супруг» истинным вами? Это лишь определение статуса по отношению к одному человеку. По отношению к вашей маме, папе или другим людям вы уже не супруг, а кто-то другой, верно? Вычеркните это из списка.

Таким образом, разберите каждое слово в вашем списке. Задача — вычеркнуть абсолютно все.

Результат первого этапа:

В итоге останется только «Я!». Кто же этот «Я»? Это опыт? Память? Сила? Душа? Вы есть душа! Внутри вас нет никого, кроме вас самих — только «Я!». Если кто-то остался, значит, практика не завершена. Внутри вас не должно быть никого! Теперь вы готовы перейти ко второму этапу.

Ожидаемый эффект упражнения:

После успешного выполнения первого этапа у вас прекратится внутренний диалог. Не останется никого, с кем можно

было бы говорить.

Предельные нагрузки и трансформация тела

Максимальное время пребывания на пределе своих возможностей составляет 20 минут. По истечении этого времени организм начинает адаптироваться к новым нагрузкам, запуская физические изменения.

Природа силы: Могущество и энергия

Как ощущается сила? Силу можно почувствовать физически. Сила — это могущество. Что я могу? Сила — это мощь. Мы тратим энергию, но саму силу мы потратить не можем. Сила — это постоянное явление.

Представьте, что у вас есть 400 кВт — это ваша постоянная единица силы. Вопрос в том, куда вы направляете эти единицы каждый день? На что мы используем свою силу? Мы используем ее на сопротивление. Именно сюда уходит наше могущество, которое кажется таким огромным и непостижимым.

Поэтому, если мы научимся отслеживать сопротивление и попытаемся его ослабить, энергия, проходящая через нас, ускорится. Сила, которую мы тратили на сопротивление, освободится, и мы почувствуем свою истинную МОЩЬ.

Побочный эффект: Остановка внутреннего диалога

Как приятный побочный эффект этого процесса происходит прекращение внутренней болтовни — остановка ума, внутреннего диалога или мыслительного процесса. Те, кто утверждает, что остановить мысли невозможно, просто ни-

когда не разгоняли энергию до такой степени.

Мы получаем и другие эффекты силы, которые были описаны ранее в главе «Ключение в реальный мир» во втором рассказе «Я здесь и теперь».

Практика «Я ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС»: Путь к самопознанию

Практика «Я ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» — это древний метод самопознания, состоящий из четырех этапов.

ЭТАП ПЕРВЫЙ: Понимание своей истинной сущности

Составьте список всего, кем вы себя считаете: супруг, сын, родитель, муж, жена, друг, брат, маг, бог, супергерой, урод, сволочь, собака, животное, хороший человек, рабочий, начальник, руководитель, подчиненный, миллионер, бедный человек и так далее. Включите все, что вы думаете о себе и все, что можете представить.

После составления списка начните опровергать каждое убеждение. Кто вы на самом деле? Является ли «супруг» истинным вами? Это лишь определение статуса по отношению к одному человеку. По отношению к вашей маме, папе или другим людям вы уже не супруг, а кто-то другой, верно? Вычеркните это из списка.

Таким образом, разберите каждое слово в вашем списке. Задача — вычеркнуть абсолютно все.

Результат первого этапа:

В итоге останется только «Я!». Кто же этот «Я»? Это опыт? Память? Сила? Душа? Вы есть душа! Внутри вас нет никого, кроме вас самих — только «Я!». Если кто-то остался, значит, практика не завершена. Внутри вас не должно быть никого! Теперь вы готовы перейти ко второму этапу.

Ожидаемый эффект упражнения:

После успешного выполнения первого этапа у вас прекратится внутренний диалог. Не останется никого, с кем можно было бы говорить.

Этап 2: Осознание настоящего момента

На этом этапе ваша задача — глубоко погрузиться в реальность, понять свое текущее положение и окружение. Задайте себе вопросы:

Чтобы по-настоящему ощутить реальность, необходимо принять свои текущие проблемы. Примите ответственность за то, что именно вы оказались в этих ситуациях. Если вы их создали, значит, у вас есть и силы, чтобы их решить.

Что такое реальность?

Реальность — это то, что существует объективно, в фи-

зическом мире, а не только в ваших мыслях. Это то, что вы не можете изменить, просто переосмыслив. Реальность одна для всех.

Как увидеть больше?

Если вы искренне захотите увидеть, что происходит на самом деле, вы увидите.

Эффект упражнения:

Вы можете почувствовать, как вас уносит в воспоминания о прошлых событиях, особенно эмоционально насыщенных — будь то конфликты или моменты радости. Ваша задача — мягко вернуть внимание в настоящий момент и мысленно распределить эти ощущения по всему телу. Если при этом вы ощущаете физические реакции, значит, упражнение выполнено правильно. После этого вы готовы перейти к следующему этапу.

Этап 3: Сила настоящего момента (Здесь и Сейчас)

Сейчас — это единственное время, когда вы действительно существуете. Вы не в прошлом и не в будущем.

Наша задача — быть в настоящем.

Проблема откладывания дел:

Откладывание дел на потом — это явный признак того, что вы живете в будущем. Те, кто завершает начатое от начала до конца, достигают успеха и благосостояния. Бедные люди часто живут в будущем или, что еще хуже, в прошлом.

Ключ к настоящему — ответственность.

Ответственность — это ваша сила. Нельзя быть сильным в прошлом или будущем, потому что сила существует только в моменте «сейчас». Скорость энергии, память, все, что имеет значение — все это происходит только в настоящем.

Этап 2: Осознание настоящего момента

На этом этапе ваша задача — глубоко погрузиться в реальность, понять свое текущее положение и окружение. Задайте себе вопросы:

Где я нахожусь сейчас?

Что происходит вокруг меня?

Какие задачи стоят передо мной?

Чтобы по-настоящему ощутить реальность, необходимо принять свои текущие проблемы. Примите ответственность за то, что именно вы оказались в этих ситуациях. Если вы их создали, значит, у вас есть и силы, чтобы их решить.

Что такое реальность?

Реальность — это то, что существует объективно, в физическом мире, а не только в ваших мыслях. Это то, что вы не можете изменить, просто переосмыслив. Реальность одна для всех.

Как увидеть больше?

Если вы искренне захотите увидеть, что происходит на самом деле, вы увидите.

Эффект упражнения:

Вы можете почувствовать, как вас уносит в воспоминания о прошлых событиях, особенно эмоционально насыщенных

— будь то конфликты или моменты радости. Ваша задача — мягко вернуть внимание в настоящий момент и мысленно распределить эти ощущения по всему телу. Если при этом вы ощущаете физические реакции, значит, упражнение выполнено правильно. После этого вы готовы перейти к следующему этапу.

Этап 3: Сила настоящего момента (Здесь и Сейчас)

Сейчас — это единственное время, когда вы действительно существуете. Вы не в прошлом и не в будущем.

Прошлое: В прошлое невозможно вернуться. Остались лишь память и накопленный опыт — как успехов, так и ошибок. Нас часто тянет назад или, наоборот, выталкивает в будущее.

Будущее: Будущее не существует как реальность. Это лишь наши планы, которые могут сбыться или нет. Жить в будущем невозможно, потому что оно либо наступит, либо изменится.

Наша задача — быть в настоящем.

Проблема откладывания дел:

Откладывание дел на потом — это явный признак того, что вы живете в будущем. Те, кто завершает начатое от на-

чала до конца, достигают успеха и благосостояния. Бедные люди часто живут в будущем или, что еще хуже, в прошлом.

Ключ к настоящему — ответственность.

Ответственность — это ваша сила. Нельзя быть сильным в прошлом или будущем, потому что сила существует только в моменте «сейчас». Скорость энергии, память, все, что имеет значение — все это происходит только в настоящем.

УРОК 6. ПОРОГОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Самое важно в любых упражнениях дойти до порогового состояния. С этого состояния открываются новые возможности для тебя. При выполнении фундаментальных упражнений или практику с лучами любви, вы дойдете до порогового состояния, это будет чувством тревоги и беспокойства. Когда наступает пороговое состояние вы сразу начинаете искать кучу других занятий, только чтобы не выполнять упражнения, или действия. Когда мы ловим это состояние мы сразу начинаем метаться, вместо того чтобы собраться и проявить силу. Порог, это жуткое сопротивление для выполнения упражнений. Никто нам не может помочь пройти пороговое состояние, только мы сами, только наша смелость поможет нам преодолеть этот дискомфорт. Пороговое состояние нам всем знакомо. Преодолеть можно только смелостью, решиться продолжать делать упражнение. Мы должны приучить себя, обращать внимание когда у нас включается пороговое состояние. Мы должны отслеживать этот момент — порога. Мы должны ждать этого состояния порога. Это самая важная часть, в выполнении любых упражнений. Когда мы ловим пороговое состояние, нам автоматически хочется спрятаться, закрыться, уйти от всех, чтобы все от нас отста-

ли. Если мы расслабимся и распределим это состояние по телу, равномерными волнами, до ощущения свежести, то мы получим ОЗАРЕНИЕ. Чтобы понять, почему мы сопротивляемся, нужно понять к чему мы стремимся выполняя эти не простые упражнения. Когда мы выполним полностью фундаментальные упражнения? Войти в фундаментальное состояние, означает стать бессмертным, или достичь СОВЕРШЕНСТВА. Все, что мы будем делать будучи людьми, мы будем стремиться к совершенству. Все это время пока мы люди, все воплощения, мы будем стараться совершенствоваться, быть полезным миру, другим людям, обществу. Сколько вы уже человек, сколько лет (воплощений)? Когда мы достигаем совершенства мы проживем в теле человека столько сколько вам будет необходимо. После этого мы тело уничтожим и перейдем в другую форму жизни, в другое тела вида существ, может это будет на другой планете. Фундаментальные упражнения это то, с помощью чего мы убираем препятствия на пути к совершенству. Мы подсознательно хотим достичь совершенства. Что же нам мешает? Вы уже поняли, зачем вы родились? Вы уже активно выполняет, то зачем вы родились и появились в этой вселенной? Или вы сами себе придумываете себе задачу и стремитесь ее достичь? Фундаментальные упражнения, это то что мы сначала пытаемся вычислить сопротивления. На что именно у вас сопротивления? Потом мы работаем с этим сопротивлением. Зачем сопротивляюсь? Почему сопротивляюсь? При выполне-

нии упражнения мы слушаем тело. Тело будет подсказывать, напряжением, какими то спазмами, покалыванием, защемлением. Вот здесь я боюсь, вот здесь мне не нравится. На самом деле боится не тело, а боитесь вы, на самом деле это не тело защемляет позвоночник и мышцы, это вы защемляете. Потому что вам страшно. Знаете что делать? Распределяем по всему телу, до тех пор пока не отпустит. Это вы боитесь, не ваше тело. Пороговое состояние — это ПАНИКА. Это когда вы переходите из одного состояние в другое. Как пройти пороговое состояние? Начинайте делать любое упражнение. Нужно уловить чувство тревожности. Если пороговое состояние вообще не наступает, это значит, что вообще ничего не делаете. Потому, что между одним и другим состояние всегда есть пороговое состояние. Не одно существо на планете или во вселенной, не может перейти из одного состояния в другое, без тревоги. Наша задача научиться проходить через тревожные состояния. Как мы проходим через тревожные состояния? Расслабляем промежность и то что у нас напряглось. Подбадриваем себя тем, что мы хотим получить результат. Либо спортивный интерес или любопытство. А что будет, если я продолжу делать упражнение? Расслабляем промежность и продолжаем дышать. Мы не отказываемся от тревожности, она нам нужна, мы ее распределяем по телу. Д/З — сколько нужно вам секунд, чтобы войти в пороговое состояние? После того как вы дошли до порогового состояния, его нужно учиться проходить. Потому что

90% населения во вселенной доходя до порогового состояния отступают назад. Вы наверное слышали, что пробуждать Кундалини не нужно, это очень опасно. Так вот эти люди дошли до порогового состояния и не преодолели его. Зачем ты выбираешь такую профессию, так много юристов, их как грязи. Эти люди не прошли пороговое состояние. Слышали такое, что вас отговаривают делать практики, потому что у других они не получились. Тебе не стать богатым, потому что все в твоей семье были бедными, откуда тебе быть богатым? Нам нужно место силы, чтобы обрести силу? Много могу привести примеров убеждений, в чем люди не прошли пороговое состояние. Преподавая Кундалини йогу, или йогу, то как можно называть себя йогом, без пробуждения Кундалини? Многие кто преподает Кундалини йогу, ее не пробудил. Смелости не хватило! Что такое тревожность? Это выброс адреналина в кровь. Зачем нам нужен адреналин? Адреналин ускоряет все процессы, в том числе процесс развития. Нам нужен это адреналин, нам нужна эта тревожность. Когда мы достигли пикового состояния тревожности, тогда мы ей насыщаем весь организм по максимуму. Найдите свой способ, как вы этой тревожностью сможете напиться. Только так можно пройти состояние тревожности. Обрушение мира когда происходит и когда слетают шаблоны, мы делаем то же самое. После прохождения порогового состояния, наступает состояние ЭЙФОРИИ. Это благодаря адреналину. Мы состояние эйфории распределяем по телу. Наша задача

как йогов, находится в реальности, как можно дольше, ни в наших мыслях и идеях и страхах, и переживаниях. В этом мире, в этом теле, так где вы сейчас. Нас убивают не болезни, нас уничтожает Паника. За пороговым состоянием будет ощущение, что вы уперлись в стену. Если вы уперлись в стену, в любых аспектах своей жизни, вы подошли к пороговому состоянию.

7. ПЕРИОДЫ БЕССИЛИЯ И ДЕПРЕССИИ

Такие явления могут с вами происходить, до тех пор пока вы не пробудили Кундалини. Вы должны точно понимать, что у вас не депрессия, сейчас. Три состояния вас могут настигать пока вы еще не пробудили силу, депрессия, апатия, бессилие. Все эти состояния очень опасное. В депрессии вы можете забыть все чему вы когда-либо учились и занимались. Период бессилия может тянуться несколько дней, когда вы хотите, но не можете делать практики. Как работать когда ничего не чувствуешь? Чувств нет и чувствительности, а энтузиазм так и прет. Это легкий период, ничего в этом страшного нет. Почему это происходит? Самое главное у нас это организм, самое главное это центральная нервная система. Если мы работаем с нарушением техники безопасности. Дали слишком много нагрузки. Что такое техника безопасности? Любые ощущения которые у нас возникают, распределяем по телу равномерно и стараемся себя как то развеселить, поднять себе настроение. Как выйти из состояния бессилия и депрессии. Рекомендую больше двигаться больше гулять, дышать свежим воздухом. Больше быть на природе. На природе ничего не нужно делать, просто наслаждаться. Периоды бессилия хочется-но не можется. Перио-

ды депрессии может-ся-но не хочется. Период бессилия-это технический сбой в организме. Максимум длится неделя. Депрессия может затянуться на годы. Депрессия — это наш выбор. Бессилия-от нас не зависит. В период депрессии нам не хочется двигаться нам хочется лежать. Если вы будите лежать, то депрессия может затянуться на годы. Депрессия — это саморазрушение организма. Если вы начнете себя ненавидеть, то у вас включиться программа онкологии. Рецепт один, нужно найти причины полюбить себя. Это очень сложно. Я говорю об онкологии которая возникла по причине депрессии. Депрессия — это когда лежишь и умираешь. Это очень тяжелое состояние. Рецепт один, нужно заставить себя двигаться. Это относится ко всем видам депрессии. Депрессия может быть по причине крушения картины мира. Когда в этой картине, что-то ломается, это может привести к сильнейшей депрессии. Совет один, не будьте одни, не сидите дома, больше гуляйте. Депрессия — это психическая проблема, крушение чего, то в картине мира. Бессилие-это перегрузка нервной системы. До пробуждения Кундалини — это неизбежно. После пробуждения никакой депрессии и бессилия у вас не будет. Депрессировать после пробуждение невозможно. Как можно депрессировать, когда вокруг тебя целый мир, и там столько интересного. Просто некогда депрессировать, много дел. Учитель скучать вам не даст, да и вам не захочется.

УРОК 7. УПРАЖНЕНИЕ ОРБИТА

Упражнение делается лежа, без подушки. Позвоночник должен быть прямой. У нас орбита по спине вверх, через голову вниз. Упражнение делаем только по поверхности кожи. Мы работаем только с ощущениями. Это второе упражнение и условие для пробуждения Кундалини. Без него вы Кундалини не пробудите. Все упражнения я рекомендую делать как по учебнику. Пока не отработает одно упражнение, к другому не рекомендую переходить, только в крайнем случае, если уперлись в стену, перестаньте делать, потом через неделю вернетесь, делайте другие. Прежде чем начать что, то делать рекомендую прочитать сначала всю книгу до конца. Мы работаем на поверхности кожи, не внутри, не в спинном мозге, не внутри внутренних органов. Мы работаем по коже. Начинаем с копчика. Почувствовали копчик? Копчик твердый и тяжелый, и он реальный. Что такое копчик знаете? Сосредотачиваем свое внимание на копчике, он должен стать твердым, свинцом налитым, тяжелым. Если не чувствуете, потрогайте руками, нащупайте, надавите на него, до болезненного ощущения, как только не можете терпеть, уберите руки, и сосредотачивайтесь на боли. Вы должны не представлять, а ощущать. Мы сосредотачиваемся на тяжести и плотности, сначала собирали на копчике, потом оставили просто тяжесть (где к чему тяжесть неважно), уже не

привязываем к копчику. Мы из этой тяжести формируем тяжелый шарик. Теперь мы этот шарик будем тащить по коже вдоль позвоночника. Это упражнение нужно делать предельно медленно. Никуда не торопитесь, от этого зависит качество сделанного упражнения. Мы ведем шарик — тяжелый по поверхности кожи вверх, до поясницы. Если тяжесть пропала, то возвращаемся к копчику, и начинаем все заново. Наша задача почувствовать, что шарик проползает каждый миллиметр кожи. Потом поднимаем шарик, до грудного отдела. Потом от грудного отдела позвоночника ведем, до шейного позвонка. Внимание! Между грудным отделом и до шейного позвонка, ощущения будут пропадать. Это нормально, нужно продолжать утюжить это место, где пропала чувствительность. Это место нужно тщательно проработать, прокатать, чтобы появилась чувствительность. Если появляется жар, внутри, не обращаем на это внимание. Любые ощущения внутри, игнорируем, сосредотачиваемся только на поверхности кожи. Шарик идет вдоль позвоночника, не уходя в стороны. Наша задача пробудить нервную систему вдоль позвоночника, усилить чувствительность нервных узлов. Для этого мы утюжим кожу вдоль позвоночника. Позвоночник после упражнения слово должен гудеть, как лэп. Особенно обращаем внимание расстояние между лопаток, и от лопаток до шеи, и от шеи до основания черепа. Как только довели до основания черепа, то продолжаем поднимать шарик до макушки головы, до темечка. Лучше отдельными зо-

нами проходить, или короткими отрезками. Нам нужно активировать всю нервную систему, каждый нерв. Проверяйте несколько раз на пробелы — не чувствительные места. Если какие-то нервы у нас плохо работают, у нас могут быть какие-то проблемы по здоровью. Ближе к темени у нас будет еще один нервный узел, который ощущается, мы его можем нащупать руками, мы его активируем по максимуму, потом утюжим темя (родничок). Идем вниз, с переды у нас есть основание кости черепа, которая граничит со лбом, эти три точки мы утюжим, до максимума. Держим до максимальных ощущений. Следующая точка третий глаз. Где третий глаз? Нашупайте руками, где более болезненные ощущения, там и третий глаз. Следующая точка, на горле между ключицами. Спереди могут быть любые ощущения, это сзади важно чувство тяжести, спереди подойдут любые ощущения. Следующая точка, середина груди. Потыкали пальцем, нащупали самую болезненную точку, и там сосредоточили внимание, перекатываем туда шарик. Мы работаем с нервными узлами, никакого отношения к чакрам это не имеет. Опускаем ниже шарик, в районе солнечного сплетения. Тоже нащупал пальцем это место, и держим внимание до максимальных ощущений, на коже. Все ощущения держим на поверхности. Опускаемся шариком дальше до низа живота, или два пальца от пупка. Дальше проверяем пальцами, если больно при надавливании, значит вы нашли нервный узел. Нервный узел на коже, не надо давить до кишечника. Нашли и держим шарик

на этом месте, до максимальных ощущений. Дальше раскатываем шарик от пупка, до копчика. Поздравляю упражнение вы сделали. Эффект будет подъем сил и энергии, ощущение, что вы словно переродились. Если вы вдруг засыпаете на этом упражнении, не нужно себя ругать, похвалите себя. С первого раза ни у кого не получается, это простое упражнение. Вы должны провести орбиту, не разу не отвлекаясь, максимально внимательно. Если вы все будете делать правильно, то шарик трансформируется, в ощущение жука, вы будите чувствовать его лапки и передвижение. Как проверить? Если жук вам подчиняется, то это шарик — жук. Если нет, то вы легли на жука. Это работа нервной системы, она включилась, она активировалась, и ощущается в виде жука. Вторая часть упражнения: Чтобы у нас перестали мерзнуть руки и ноги. Проработка конечностей. Это можно делать на ходу и делать по отдельности. Конечность делается отдельно. Можно работать по линиям. Можно пройти по суставам. Ничего представлять не нужно. Руки начинаем прорабатывать, между лопаток, до ключицы. Если работаем по суставам, то нужно ощутить сустав. Сустав тяжелый, тяжелый. Далее переносим внимание на локоть, его не нужно представлять, его нужно максимально почувствовать, локоть тяжелый, и эта тяжесть должна быть максимальной. Как только почувствовали что локоть тяжелее уже быть не может, переносим внимание на плечо. Снова до максимальных ощущений тяжести. Потом на локоть, снова до максимального ощущения. Сколь-

ко раз делать? Не меньше 20 раз, и помните мы никуда не торопимся. Делаем до момента, словно хлынула вода, словно загудела. Пока не гудит, то продолжайте делать, локоть — плечо-локоть — плечо. Теперь делаем дальше, локоть — запястье-локоть — запястья — локоть — запястье, принцип понятен. До ощущения, что-то рвануло и потекло. После этого переходим к ладошкам, к центру ладошки, вот тут мы чувствуем шарик на поверхности кожи, мы его не держим, а просто ощущаем. Далее выпускаем из пальцев пять лучей, чтобы эти лучи выходили за пределы пальцев. Теперь не глядя на руку считаем пальцы, самое главное чтобы их было не менее пяти. Если вдруг не чувствуешь какой-либо палец, попотрите все пальцы, активируйте чувствительность, и особенно тот который не чувствителен. Потом снова пересчитываем, добейтесь активности, чтобы все пальцы заработали. Если наоборот, один зудит сильнее, чем другие, его тоже массируйте и растирайте, пока чувствительность всех пальцев не восстановится. Потерли, проверили, все ли работают, если нет еще раз повторили. Нужно, добиться чтобы пальцы все гудели. Не используйте крема или бальзам звездочку, это не даст вам эффекта. Только ваши реальные ощущения, со второго или третьего раза получиться, нужно немного время и желания. Потом делаем вторую руку. Две делать сразу не нужно. С ногами тоже самое. Тазобедренный сустав — потом колено — голенасто — подошва ног, также выпускаем пять лучей. Если будет шесть пальцев, то они должны быть

и на руках и на ногах по шесть пальцев, это воспоминания прошлых жизней. Память никуда не девается. Прорабатывая ноги, особенно интересно на морозе, почувствуете тепло, и кайф. Почему у вас мерзнут пальцы на руках и на ногах, потому что вы подавляете своей силой свои способности. Потому что есть негативный опыт в прошлом, нас топили, жгли на костре, за наши способности, и теперь мы со всей силой их подавляем. Если у вас ледяные пальцы значит организм перешел в экономический режим, вам не хватает энергии. После этого упражнения вы перестанете мерзнуть и маяться от жары. При обратном движении — с переды — назад, все подавляется и у вас падает частота. Не нужно делать по другому. Это даосская практика.

уроК 8. Прокачка головы.

Улучшения зрения

Не секрет, что видение как таковое это функция головного мозга. Лобная часть головного мозга отвечает за виденье. Мы этой практикой укрепляем сосуды в головном мозге, для того, чтобы видеть. Видеть во снах и осознавать сюжет сна. Это упражнение построено на фантомных чувствах. Для активации этого упражнения нужно потереть руки до ощущение теплоты. Проверить ощущения фантомных чувств нужно, почувствовать между руками пружину, поживать ее руками. До появления появления чувства, что вы действительно сжимаете в руках пружину. Почувствуйте сопротивления пружины, и ее тяжесть. Самое важное не представлять ощущения, а чувствовать. Когда будите сживать пружину чувствуете ее сопротивление на сжатии, пружина будет стремиться разжаться, выпрямиться. Получилось?

Упражнение 1. Упражнение делаем с открытыми глазами. Упражнения делаем по диагонали. Кладете руки на голову сначала правую руку на лобную кость (на правую часть головы), нащупываете острый угол. Левую руку на затылочную кость нащупываете острый угол — затылочный бугор (на левую часть затылка). Как показана на рисунке 1. Обе руки ле-

жат на голове, правая на правой части лба, левая на левой части затылка. Острые или самые выпуклые части лба и затылка, находятся по центру вашей ладони. Принцип как с пружиной, но тут мы толкаем ощущения с правой руки в левую. Между ладонями должно возникнуть фантомное чувства шарика (или энергия). На вдох шарик пошел (полетел) от правой ладони к левой, и на выдохе шарик отталкивается (словно от стены) от левой ладони в правую. Не двигаем руками, не давим на голову, мозг не сжимаем, работаем с фантомным чувством шарика либо энергии. Язык к небу. Гоняем шарик или энергию из правой руки в левую, из левой в правую 20 раз. Таким образом происходит синхронизация между правым полушарием головного мозга с левым. Толкаем энергию в сторону левой руки, а в левой рукой отталкиваем энергию (или шарик) в сторону правой руки. Сбрасываем ощущения — потеряли руки. Теперь делаем тоже самое только руки меняем. Теперь левая рука лежит на левой части лба (лобной кости), а правая на правой части затылка (затылочной кости черепа). Теперь наоборот левой толкаем энергию в сторону правой руки на вдохе, а правой рукой отталкиваем энергию (шарик) в сторону левой. Делаем 20 раз.



Рис. 1

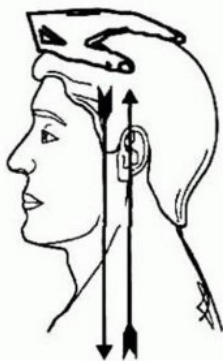


Рис. 2



Рис. 3

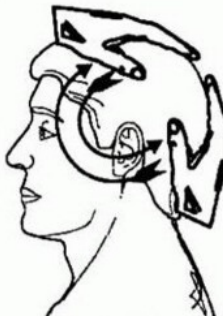


Рис. 4

Упражнения 2. Все упражнения делаем только с открытыми глазами. Трем ручки перед каждым упражнением. Чтобы было комфортное ощущение тепла. Теперь Правую руку

кладем на центр лба, а левую на центр затылка. На вдох шарик пошел (полетел) от правой ладони к левой, и на выдох шарик отталкивается (словно от стены) от левой ладони в правую. Скорость движения энергии или шарика регулируется дыханием. Правой рукой энергию толкаем, а левой рукой энергию отталкиваем. Делаем 20 раз. Сбрасываем ощущения — потеряли руки. Теперь делаем тоже самое только руки меняем местами. Теперь наоборот левой толкаем энергию в сторону правой руки на вдохе, а правой рукой отталкиваем энергию (шарик) в сторону левой. Делаем 20 раз.

Упражнения 3. Правую руку кладем на темя, а левую под мозжечок. На вдох шарик пошел (полетел) от правой ладони к левой, и на выдох шарик отталкивается (словно от стены) от левой ладони в правую. Скорость движения энергии или шарика регулируется дыханием. Правой рукой энергию толкаем, а левой рукой энергию отталкиваем. Делаем 20 раз. Рисунок 4. Сбрасываем ощущения — потеряли руки. Теперь делаем тоже самое только руки меняем местами. Теперь наоборот левой толкаем энергию в сторону правой руки на вдохе, а правой рукой отталкиваем энергию (шарик) в сторону левой. Делаем 20 раз. Зафиксируйте ощущения.

Упражнения 4. Прокачиваем два полушария, рисунок 3. Две руки кладем на два полушария правую руку на правое полушарие, левую руку на левое полушарие. Положили сверху на голову. Теперь делаем движение энергии как подкова, от правой руки энергия идет в левую. На вдох шарик по-

шел (полетел) от правой ладони к левой, и на выдохе шарик отталкивается (словно от стены) от левой ладони в правую. Скорость движения энергии или шарика регулируется дыханием. Правой рукой энергию толкаем в левую руку, а левой рукой энергию отталкиваем в правую руку. Делаем 20 раз.

Упражнения 5. Рисунок 2., правую руку кладем на темя, а левой рукой мы двигаем ощущения (энергию) вниз по телу. На вдохе энергию опускаем, а на выдохе энергию поднимаем. Правая рука которая лежит на темени, посылает энергию в сторону стоп на выдохе энергию опускаем, а на выдохе энергию поднимаем. Делаем 20 раз. Зафиксируйте ощущения.

Упражнение 6. Правой рукой закрываем правый глаз.левой рукой будем работать с левым глазом. Работаем с фантомным чувством, энергии. Мы будем вытягивать (вытаскивать) энергию из левого глаза на выдохе и на вдохе будем ее вталкивать (заталкиваем) ее обратно в глаз. Физически мы глаз не трогаем пальцами, помогаем делать упражнения. Словно пальцами мы берем энергию и вытаскиваем растягиваем словно жвачку, или растягиваем резинку. На вдохе вытаскиваем (вытягиваем) энергию из глаза, а выдохе вталкиваем энергию в глаз. Делаем 20 раз Сбрасываем ощущения — потеряли руки. Теперь делаем тоже самое только руки меняем местами. И завершаем упражнением когда берем энергию от глаз обеими руками и вытаскиваем ее на расстоянии вытянутых рук. На вдохе вытаскиваем энергию на вдохе на выдохе заталкиваем обратно. Тянем пальцами, заталкиваем

или толкаем обратно ладонями. Делаем 20 раз. Заканчиваем упражнения когда энергию из глаз выходит, и чувствуем как энергия из глаз уходит куда то в даль.

Результат упражнения: Зрение становится ярче, картинка четче. Если будите делать с течении года то зрения с -10 (диоптра) может стать -2. Есть примеры когда люди вовсе переставали носить очки. есть ради чего бороться. Рекомендую делать упражнения за 2—3 часа до сна. Это упражнения помогает осознавать себя во сне, из-за, улучшения работы головного мозга и прокачке энергетики. Если взять энергетически то просто вы восстанавливает правильное течение энергии. По этому вы начинаете сны запоминать и видеть цветные сны, а затем во сне просыпаться, и в дальнейшем делать астральные выходы.

УРОК 9.ЭКСТРАСЕНСОРИКА

Сейчас нужно понять главное, и это принять — мы, вы все уже экстрасенсы. Экстрасенсы ваши домашние животные и не только домашние, в том числе. Что такое Экстрасенс? Экстрасенс — это сверхчувствительный. Когда люди говорят, что экстра сенсорика доступна только избранным, это ложь и провокация. Животные чувствуют, землетрясения. Крысы бегут с корабля обреченного на гибель. Животные чувствуют ваше настроение. Кошки чувствуют где у вас что-то болит. Слышали? Если животные экстрасенсы, то что люди ниже уровня развития? Экстра сенсорика это животный уровень, который мы прошли уже тысячи лет назад, и пользуемся этими качествами для выживания, для общения, для поиска, уже очень давно. Это не вновь открывшиеся способности, это то что в нас уже давно, наша Супер способность — интуиция и эмпатия, и т. д. Я вам описал фундаментальные упражнения. При разгоне энергии, мы становимся сверхчувствительными автоматически. При разгоне энергии мы становимся экстрасенсом автоматически. Нам не нужно развивать экстрасенсорные способности они у нас уже есть. Теперь мы можем пользоваться ими или не пользоваться. Почему мы ими не пользуемся? Задайте вопрос себе, сами. Почему лично ты не пользуешься своими способностями? Подумайте на тему — Почему я не хочу быть экстрасенсом?

Почему мы не хотим быть эмпатами? Почему мы не хотим чувствовать, что испытывают другие люди? Что могут чувствовать другие люди? Боль, эмоции, переживания. Ничего в этом плохого нет, наши животные абсолютные эмпаты. Как мы видим наши животные не делают из этого трагедии и пользуется этим каждый день. А что вам мешает, этим пользоваться? По этой причине мы не хотим делать фундаментальные упражнения. Что-то начинаем чувствовать, что-то начинаем видеть, что-то начинаем слышать. Поскольку мы не понимаем, что это? Насколько это безопасно? Поэтому мы стараемся максимально занизить свои скорости, замедлить, чтобы перестать быть экстрасенсом. Люди привыкли все мешать в кучу, и шаманство и колдовство, и религиозные обряды, в том числе некромантию и все ее обряды. Нужно понять, что есть простое природное явление, как экстрасенсорика, и ничего мистического и сакрального в ней нет! Мы не просто экстрасенсы, а с несколько тысячелетним стажем. Понятно? Практика: Готовы прямо сейчас включить экстрасенсорные способности? Мы готовы стать экстрасенсами! Нам становится интересно, что я смогу, увидеть, услышать, почувствовать, включив у себя режим экстрасенса. Глаза не закрывайте, не делайте томный взгляд. Делаем первое фундаментальное упражнения -Я здесь и сейчас. Если все делаем правильно, то чувствуем облегчение. Нужно побыть собой не притворяясь, не заморачиваясь. Посмотреть по сторонам, если вы испытываете спокойствие. Все призывают в

йогe к спокойствию. Все дальше двигаться не нужно. На этом спокойствии мы быстренько и заснули. Состояние спокойствия, уравновешенности — это нулевая точка, это не рабочее состояние, вы ничего не делаете, это без действия. Для того чтобы появилось действие, нужно потерять равновесие, нужно потерять гармонию. Нужен повод, чтобы двигаться. Если у вас все хорошо и безопасно, зачем, что-то делать? Зачем вам нужна эволюция, вы достигли спокойствия и внутреннего равновесия у вас все хорошо. Зачем вам эта тревожность и беспокойство? Зачем? Мы теряем спокойствие и равновесие, ради экстрасенсорики. Мы достигнем фундаментального состояния, через несколько тысячи лет. В фундаментальном состоянии, мы не устаем, мы можем не пить, не есть, и мы даже можем не дышать, мы не стареем, мы совершенно бессмертны. Мы можем жить тысячи лет, миллион лет, да сколько нам нужно, потому что мы на фундаменте жизни, подключены постоянно к источнику питания, как ваш мобильный телефон никогда не сядет, пока он подключен к электросети. Мы можем не заморачиваться своим организмом, пока мы подключены к источнику, мы подключены к сети, мы находимся на основе, фундаменте. Почему сейчас я не могу достичь фундаментального состояния? Конечно куча страхов, явные и неявные. Если бы мы были в состоянии ноля или фундаментального состояния, то мы достигли совершенства, мы достигли всего, мы все вспомнили, мы умеем все, у нас столько разных супер способностей, что

нельзя их описать. У нас всегда есть страх смерти. Мы за жизнь привыкаем к своему телу, что нам кажется, что наше тело это мы. Динамическая медитация, показывает нам, что я это не мое тело. Мы никогда не умираем, и не умирали, умирает наше тело. Как только мы перестанем бояться смерти мы достигаем совершенства. Чтобы снизить страх смерти, нам нужно вспомнить все наши прошлые жизни, включая жизнь без тела. Когда мы пробуждаемся, просыпаемся, у нас появляется чувство любопытства. Быть просветленным — это быть ЛЮБОПЫТНЫМ (жить в этом состоянии). Самадхи делается на чувстве любопытства, смещение внимания в астрал и в Хроники Акаши, все работает только на любопытстве. Д/з — доводить себя до состояния любопытства. Не к таинству какому-то, а то что у вас под рукой, что и кто вас окружает. Задавая себе вопрос. Что это такое, на самом деле? В фундаментальном состоянии вы даже не маги или йоги, вы уже ведающие — ведьйоги, ведмаги. В этом состоянии у вас 100% интуиция, вы слышите Хранителей, вы слышите Учителей, они вам подсказывают, что делать, вы не совершаете ошибок. Если вы делаете упражнения и все становиться ярче, то вы молодец. Сначала у нас включается сенсорика, восприятие, звуков, вкусов, запахов, цвета. Сначала у нас включается чувствительность. Начинаем разглядеть, почувствовать новые детали, которые здесь, рядом с вами были, но вы их не замечали. Максимально затолкнули себя внутрь организма, включили чувствительность кожи. Не забывайте

тест на адекватность. Давление на опору, соприкосновение с одеждой, почувствовали. И потом уже соприкосновение с воздухом. Все нужно почувствовать, тогда будет разгон энергии. Если вы начнете воображать представлять себе, то вы автоматически перестаете быть экстрасенсом. Если вы думаете, что экстрасенсорика и эмпатия, это — утомительно, болезненно, тяжело, не возможна, то конечно же это СОПРОТИВЛЕНИЕ. Экстрасенсорика-это норма. Если вы не экстрасенс и вы не видите мерцание, тени, мелькание, не бывает у вас слуховых запаховых галлюцинаций, тактильных. Если этого нет, то не особо вы разгоняете энергию. Обязательно разберитесь почему? Ничего плохого в этом нет, и опасно-го. Мы же не собираемся бегать и всем рассказывать, что мы видим тени, и т. д. Зачем кому, то рассказывать? Мы не буйные, мы просто видим и все. Ваша задача, научиться видеть эти звездочки, и привыкнуть к этому. Не пугаться, а привыкнуть. Побудьте эмпатом, без докапывания до людей, где у них что болит, нам не нужно сейчас доказательств. Нужно привыкнуть к этому состоянию. При разгоне энергии, у нас сначала активирует сенсорика. Если мы продолжаем разгонять энергию, у нас включается экстрасенсорика. Если вы боитесь сенсорики, то энергию вы разгонять не будите. Для того чтобы эволюционировать и выполнять дальше, то зачем вы появились в этом мире, нам нужно разгонять энергию. Разгонять энергию вы не хотите, потому что это приводит к экстрасенсорике. А экстрасенсорика вас пугает, потому что

вы не знаете, что это такое. Для того чтобы это перестало вас пугать, нужно к этому привыкнуть. Понять, что ничего страшного в этом нет. Ну да вы теперь экстрасенс. И что? Это не предел будем дальше разгонять энергию. Зарабатывать на экстрасенсорике, ну занятие такое себе. Зачем? Делайте каждый день фундаментальные упражнения. И будет вам счастье.

УРО 10. СОННЫЙ ПАРАЛИЧ

Сонный паралич — состояние перед пробуждением или на засыпании, полного и частичного парализации мышц. В этом состоянии сознание ясное, а тело неподвижно. Ощущение что твое тело умерло, а ты заперт в нем. Но при этом можешь дышать и двигать глазами.

Почему оно возникает? Несколько причин. Первое вы помните опыт смерти прошлых воплощений. Вы управляете телом, а не оно вами. Вы испугались до такой степени, что мышцы замкнуло. Вторая причина вы сделали не контролируемый выход из тела. Если бы был контроль, то вы бы после выхода из тела чувствовали себя счастливым или спокойным. Так как ваш выход из тела был спонтанным вы испугались, что вы умерли, по этому ваше тело сжалось.

Что нужно делать? Все просто — нужно расслабиться и получить удовольствие. Если удовольствие не получается получить, просто лежите и дышите. Начните шевелить глазами, потом пальцем и ощущения тела к вам вернется.

Перестаньте бороться и через минут 10 ваше тело снова придет в норму.

В пубертатный период у меня постоянно происходили сонные параличи. Было ощущение, что мне на грузь садился каждый раз какой то монстр т пытался меня задушить. Это было очень страшно. Обычно я начинал молиться, и молитва

помогала. Сложно сохранять спокойствие когда ты обездвижен, и тебя кто то душит. Если понимать, что с тобой происходит, то становится намного легче.

У меня было убеждение, что мне на грудь садиться домовой и душит меня. Что Домовой меня не любит и пытается убить. Для этого я придумал себе артефакт. Я брал с собой меч, засыпая с которым у меня реже случались сонные параличи.

Когда у моего сына в его период, то же начали происходить сонные параличи, то трюк с артефактом то же сработал. Если есть страх, нужно, что то, что этот страх победит. Вы в этот предмет должны истинно верить, иначе не сработает. Ваш плюшевый мишка может быть вашим защитником.

УРОК 11.ЛАБИРИНТ

По мере заполните вашей карты сновидений новыми локациями. Вы откроете для себя некие пространства, эти пространства как много уровневые здания. Эти здания представляют из себя многомерную структуру. В этом месте сложенные лифты, лестницы, узкие проходы, глубокие пещеры, коридоры, подвалы.

В лабиринте вы снова и снова выполняете одно и тоже действие которые не ведет к результату. Вы бежит по коридору, и открывается много дверей, которые открывают еще двери и так повторяется. Вы делаете много усилий и теряете много сил, чтобы выбраться из лабиринта и у вас ничего не выходит.

Выход из лабиринта всегда есть, это расслабится. Нужно перестать бояться. Если вы не научились расслабляться в реальной жизни не сможете это сделать и во сне. Пока вас одолевает паника, ваш сюжет будет закольцован, и все будет происходить по кругу. Либо вас выкинет из сна в реал.

Практика — очень занятная с интересным результатом. Начните рисовать лабиринты. Я вместо того, чтобы слушать на уроке учителя в третьем классе, рисовал лабиринты. Рисуите сложные лабиринты, чем сложнее тем интереснее. Это простое упражнение, будет основой для упражнений на Седьмых вратах сновидений. Когда ты становишься

архитектором сновидений.

Вернемся к архитектуре лабиринта, и к пониманию зачем он нужен? Зачем кто то строил колизей? Миф о минотавре все слышали? Есть такое насекомое муравьиный лев. Вот когда вы в лабиринте вас ждет Муравьиный Лев, лабиринт и есть тот самый хищник который вас жрет.

Если на вашей карте сновидения появился лабиринт, то у вас есть некая проблема которая была или скорее всего появилась из-за травмы. Эта негативная установка или программа с вас жрет энергию.

Избавление от лабиринта выполнять в течении 40 дней фундаментальные упражнения.

Многие сновидящие ищут специально эти лабиринты и погружаясь в ядро, находят проблему образования лабиринта и забирают оттуда свою светимость или внимание. лабиринт обесточен от вашего внимания просто исчезает.

Когда вы делаете перепросмотр, то эти лабиринты в виде Шаблонов или Установок вы находите. Они становятся для вас явными. Когда вы каждый день делаете фундаментальные упражнения то шаблоны убираются вами. Значимость этих проблем уходит, скорость энергии увеличивается.

Лабиринт эта ваша собственная ловушка, как защитный механизм. Ваши детские травмы, ваши разочарование, если вы испытали горе потери, не разделенная и без ответная любовь, потеря смысла жизни, горе и отчаяние, рожают лабиринты. Найдите в реальной жизни ситуации лабиринты, ко-

гда вы много делаете, а результата нет. Нужно понять с чего все началось, нужно вспомнить момент вхождение в ситуацию. Мы часто в эти ситуации попадаем по работе. Все это мешает вам сновидеть. Вы способны разобраться со всем, пусть по степенно. Все зависит от вашего желания. Я верю в вас! У вас все получится!

УРОК 12. ЭМИССАР

Кто же такие эмиссары? Те кто застрял в сновиденном пространстве. Не путайте с Астралом. Если вы уже начали работать с Учителями, то вы уже сталкивались, что Учителя в ваших снах нет. Вместо Учителей есть Эмиссар. Мир снов очень привлекательный. В нем можно жить вечно. В этом пространстве ты бог и господин. Когда доходишь до уровня архитектора, или седьмых врат сновидений. Создается иллюзия, что до смерти можно уйти в это пространство и править и жить в свое удовольствие. Представьте мир в котором все вам подвластно. В этом мире все реально, как в физическом мире. Мир полон магии и волшебства и захотите получить все, что угодно. Вы могущественное существо и можем все. Интересно, интригует? Это определенный уровень развития, и ловушка. Вы можете застрять в этом месте на вечно. Как с лампой джина. Но есть не большое отличие. В сновиденный мир иногда попадают, такие же как вы осознающие во сне. Представьте вы одни, а тут появляется живой человек с реальной связью с миром живых.

К счастью я проходил этап развития эмиссара. Наверно по этому пишу книгу.

Так вот, чтобы выбраться из ловушки пространства снов нужен живой человек. Чтобы он тебя смог забрать с собой. Попав в мир живых можно найти дверь в новое воплощение.

Поиск такого осознающего и кто может тебя забрать в мир живых, может быть очень долгим. Обычно осознающие во сне, быстро вылетают в физический мир. Нужно быть очень осторожным и внимательным. Нужно быть ювелиром, чтобы не испугать и подружиться с живым, иначе придется очень долго ждать и искать, его локации и пузыри. Там сотни пузырей. Красную икру видели ну или черную? Представьте пляж, сколько там песчинок, так в сотни тысячи раз больше таких пузырей людей. А пузыри имеют очень стабильную структуру и долго не разрушаются. Представьте, что в мире снов времени нет, там существует прошлое и настоящие и будущие в одном моменте. Как? Просто есть и все. Можете представить себе какое количество людей, живет сейчас, а сколько жило сто лет назад? Можете представить размер этой вселенной снов?

Но вас порадую, как и везде есть слои, по частотам. Частота и скорость проточки энергии определяют вас во сне. Плохо себя чувствуете либо снов не видите, либо сняться кошмары.

Эмиссары ищут тех кто повыше средних частот, чтобы была у них сила запомнить наставление и закрепить связь. Чтобы проснувшийся во сне тебя запомнил и смог и хотел с тобой продолжить общение.

Д/з - Попробуйте с кем то во сне подружиться!

Вы поймете на сколько это сложно. Человек с чувством собственной важности и величием бога, так всегда ведут се-

бя новички. С ними очень сложно общаться, по простой причине, что они не слышат. Ты им говоришь, а у них в голове своя музыка и свой план на эту жизнь. В реальной жизни встречали таких людей?

Научиться слушать эмиссара, это большое достижение. Он чему то тебя научит, а ты поможешь ему вернуться на путь эволюции. Не нужно только никого шантажировать, нужно всегда оставаться человеком. Вам итак с радостью все расскажут и покажут с большим удовольствием. Если бы вы провели столько времени в этом пространстве, научились бы многим трюкам.

Нужно ценить дружбу с эмиссаром, пока он рядом с вами, вас смогут многому научить.

У эмиссаров уже нет физического тела. После ухода в мир снов, тело умирает, пусть даже не сразу. Ступень эмиссара, это как подготовка к переходу на шестой уровень развития, чтобы потом стать Духовным Учителем. Все духовные Учителя проходили через эту ступень развития. Вы то же когда то, через это пройдете.

Когда же к вам приходит эмиссар? Когда вы достаточно научитесь себя осознавать. В этот момент вы светитесь и на этот свет к вам приходит учитель сновидений. Помните всегда — НИКТО ВАМ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН. Когда ученик готов всегда приходит Учитель. Вам нужно проявить интерес, к чему то новому. Это будет сигнал для Учителя.

УРОК 13.ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ

Мое почтение и уважение этим людям которые перешли на шестой уровень развития, и сейчас обучают с тонкого плана, готовых учеников. Слава Духовным Учителям! КОГДА УЧЕНИК ГОТОВ ПРИХОДИТ УЧИТЕЛЬ. К сожалению мы не можем выбирать Духовных Учителей, они выбирают нас. Контракт на обучение заключает только Учитель, но не ученик. Кто же такие Духовные Учителя? Это люди, которые перешли с пятого уровня развития на шестой, и готовятся перейти на седьмой. Сколько их? Сложно сказать количество, учителей всегда меньше чем учеников. Может быть 1000 на все население планеты Земля. Я не беру в расчет Белое Братство Шамбалы. Учителя Шамбалы очень редко берут себе учеников, с ними можно поговорить, но стать учеником, это большая удача. Я общался с многими из них, но учеником не стал. Могу только предполагать почему, и это будут только мои личные мысли, которые к реальности, и к настоящему положению дел не будут относиться. В Шамбалу просто попасть, только при одном условии если тебя позовут. Моя история знакомства с Духовным Учителем началась в пять лет. Когда я первый раз попробовал помолиться. Он представился как Христом, отцом Иисуса Христа. Этот опыт подробно описал в своей книги «Мой путь Богов». Обучал меня до 17 лет. После чего контракт был исполнен. После этого

долго был без Духовного Учителя. Но я не оставался один у меня всегда была ведущая сила, которая готовила меня к приходу другого Духовного Учителя. В 14 лет был период когда меня обучали сразу два Учителя. Мастер Чан и Христос. Мастер чан обучал меня боевым искусствам, а Христос духовным практикам. Обучение было очень активным и каждый день был расписан по часам. Задание одного мастера сменялись заданиями другого. Спустя много лет пришел другой Духовный Учитель и помог пробудить Кундалини, исполнив эту задачу он ушел. Сейчас я выразил свое согласие на продолжение обучения и развития, пришел другой Духовный Учитель. На самом деле, они далеко не уходят, а по каким то признакам определяют готовность ученика двигаться в развитии дальше. Наверно у меня загоралась лампочка, или некий сигнал о моей готовности учиться. По этой причине они меня находили и начинали обучать. То же самое будет и с вами. Когда приходит Учитель он, может вас напугать, проверить насколько вы научились расслабляться. Возможно придумают какое, то испытание. А может он просто, видит вашу готовность исполнить контракт, и начинает с вами работать. Мои Учителя меня не пугали, но устраивали разные испытания. Тут все индивидуально. Когда Учитель убеждается, что ты готов стать учеником (падаваном), он называет свое имя. Он также настаивает на том, чтобы ты его записал и запомнил. Зачем ему давать тебе имя? Для того чтобы ты мог позвать когда выполнишь очередное упражне-

ние или задние. Как все происходит? Учитель дает тебе задание или упражнение ты его делаешь. Делаешь как понял и как можешь, главное делать. Потом если, что все корректируется. Учитель не объясняет суть упражнения, зачем, почему, а как. Делай как можешь. Так как он может, ты так не сделаешь, уровень силы другой. Поэтому делай как можешь. Но Учителя разные, и подходы у них к каждому ученику разные, нет шаблонного поведения у них, они непредсказуемые и с ними очень интересно и даже весело, хотя порой упражнения кажутся не выполнимые вовсе, а потом оказывается, что все настолько просто, это я тупил. Учитель не должен и не обязан с вами нянчиться, слушать ваши жалобы на жизнь и о ваших проблемах. Он о вас и так все знает, у вас на коко-не все написано. Учитель это не бесплатный психолог и психотерапевт. Ну обычно с подготовленными учениками, таких казусов не случается, мы ученики как солдаты выполняем любой приказ Учителя. **УЧИТЕЛЬ НИКОГДА НЕ СКАЖЕТ ВАМ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ ГОЛОС, КОТОРЫЙ ГОВОРИТ ВЫЙТИ ИЗ ОКНА — ЭТО НЕ УЧИТЕЛЬ, А ДЕМОН, ГОНИТЕ ТАКОГО В ШЕЮ. УЧИТЕЛЬ ДАЕТ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО РАЗВИТИЯ И ДУХОВНОГО РОСТА. ОН ЗАИНТЕРЕСОВАН В ВАШЕЙ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ И УСПЕХЕ В ОБУЧЕНИИ. НО ЕСЛИ ВЫ ТОРМОЗ ПО ЖИЗНИ, ТОГДА УЧИТЕЛЮ С ВАМИ НЕ ПОВЕЗЛО. НИ ОДИН УЧИТЕЛЬ ВО ВСЕЛЕННОЙ НИКОГДА И НЕ ЗА, ЧТО НЕ**

БУДЕТ ДАВАТЬ ВАМ ЗАДАНИЯ, ДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАС ИСПЫТАНИЯ ИЛИ СИТУАЦИИ, БЕЗ ВАШЕГО СОГЛАСИЯ. БЕЗ ВАШЕГО СОГЛАСИЯ УЧИТЕЛЬ МОЖЕТ ПРИВЛЕКАТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ И УКАЗЫВАТЬ НА ЗНАКИ. ЗНАКИ МОГУТ БЫТЬ КАКИЕ УГОДНО. Если ваша картина мира рушится и вы становитесь другим человеком, тогда и приходит Учитель. Когда вы выражаете свое намерение на изменения и проявляете любопытство. А что будет если я стану учеником? Что интересного произойдет в моей жизни? А как я изменюсь в лучшую сторону? ЧУВСТВО БЛАГОДАРНОСТИ УКРЕПЛЯЕТ СВЯЗЬ С УЧИТЕЛЕМ И В ТОМ ЧИСЛЕ С ВАШИМИ ХРАНИТЕЛЯМИ. Почему же Духовные Учителя обучают тех кто находится на четвертом уровне развития? Какое им дело до нас? Зачем мы им нужны? Объяснить как любовь к нам и как их эволюционная задача для них, я не могу по другому. Наши первые Учителя с момента рождения и до момента смерти, являются наши родители. Слава нашим Родителям! Как выглядят Учителя? Учителя не имеют никакой физической формы. Как же мы их видим? Все игра сознания. Мы не можем общаться с пустотой, нам нужен образ, поэтому наше сознание очень быстро рисует, разные образы. По этому мы видим разные образы, у каждого он свой. Кто-то видит старца, кто, то видит парня, или женщину, или мужчину, или бабушку или дедушку, ангела, у всех по-разному. Но на самом деле Учитель не имеет никакой формы в тонком плане. Как Учите-

ля выбирают себе учеников. В тонком плане (в энергетическом), у тебя нет глаз, которые смотрели бы на физический мир. Контракты заключаются при жизни Учителя. Учитель специально идет на воплощение, чтобы набрать себе учеников. Как происходит? Сложно сказать. Как мне объяснили, должен быть физический контакт, рукопожатие, может толкнуть в толпе, хлопнуть по плечу. Учитель мог вас пометить еще 1000 лет назад, а метка Учителя могла загореться только в этом воплощении. Как только вы стали готовыми для обучения. Как учитель находит учеников, когда он воплощается для того чтобы собрать себе учеников. Это как с поиском (создаешь характеристики, параметры ученика подходящего для обучения, выражаешь намерение), задает параметры поиска, отпускает свое тело и оно само ведет и находит учеников. Поэтому Учителя много путешествуют, пока не наберут достаточное количество учеников. Потому уходят в тонкий план. Обычно Учителя разгоняют потоки энергии и расщепляют тело на атомы, а эту энергию используют на тысячелетия, чтобы обучать с тонкого плана учеников. Мне так показали, как на самом деле, спросите у своего Учителя. Как отличить ложного (фантомного Учителя) от настоящего? Дело в том, что мы всегда так сильно хотим чего, то, что можем создать образ и начать общаться с ним (мы это делаем профессионально). Выражаете намерение, —

РАСТОРГАЮ ВСЕ КОНТРАКТЫ И ВСЕ ДОГОВОРЕННОСТИ НА ОБУЧЕНИЕ СО ВСЕМИ УЧИТЕЛЯМИ. ЗАТЕМ

СЖИГАЕТЕ, ИСПЕПЕЛЯЕТЕ, УНИЧТОЖАЕТЕ ВСЕ ОБРАЗЫ УЧИТЕЛЕЙ. ОСВОБОЖДАЮ ВСЕХ УЧИТЕЛЕЙ ОТ МЕНЯ, ОТНЫНЕ И НАВСЕГДА. Таким образом вы избавляетесь от энергетических паразитов которые висят на вас, и которые мешают вам общаться с настоящим Учителем. Эти энергетические паразиты могут висеть на вас не одно воплощения, до тех пор пока вы от них не избавитесь. Поэтому вы делаете это упражнение, до появления легкости и свежего воздуха. ОТ НАСТОЯЩЕГО ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ ВЫ ТАК ПРОСТО НЕ ИЗБАВИТЕСЬ. НЕ ВЫ ЗАКЛЮЧАЛИ КОНТРАКТ НИ ВАМ ЕГО И РАСТОРГАТЬ. ПО ЭТОМУ НАСТОЯЩЕМУ ДУХОВНОМУ УЧИТЕЛЮ ВЫ ВРЕДА НЕ ПРИЧИНИТЕ, УБЕРИТЕ СВОИ ЗАВАЛЫ КОТОРЫЕ МЕШАЛИ ВАМ ОБУЧАТЬСЯ У НАСТОЯЩЕГО ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ. Очень важно!!! КОГДА ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ С ДУХОВНЫМ УЧИТЕЛЕМ, У ВАС В ТЕЛЕ БУДУТ ОЩУЩЕНИЯ СЛОВНО ВАМ НА ГОЛОВУ ОДЕЛИ ЗОЛОТОЙ ТЯЖЕЛЫЙ ОБРУЧ, БУДЕТ СДАВЛИВАТЬ ТРЕТИЙ ГЛАЗ. ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ. Когда хотите получить задание от Учителя или пообщаться с ним. Протяните со своего сердца в сердце Духовного Учителя серебряную нить. Пошлите по этой ните всю свою любовь и благодарность, что у вас есть Духовный Учитель. Каждый раз когда задаете вопрос отправляйте свой вопрос шариком огня и света. Перед началом контакта настройтесь на свою ВЕДУЩУЮ СИЛУ, и про-

тяните серебряную нить с чувством благодарности. КОГДА ВЫ БУДИТЕ ГОВОРИТЬ С УЧИТЕЛЕМ, ЭТО СЛОЖНО С ЧЕМ ТО ПЕРЕПУТАТЬ. САМОЕ ВАЖНОЕ: Что сделать, чтобы Учитель пришел и обратил на вас внимание? ВЫ-РАЖАЮ СВОЕ НАМЕРЕНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ. ПРИНИМАЮ ВСЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СВОЕГО РЕШЕНИЯ. ДОВЕРЯЮ И ПОЛАГАЮСЬ НА ВОЛЮ И МИЛОСТЬ МОЕ ВЕДУЩЕЙ СИЛЫ, ДОВЕРЯЮСЬ И ВВЕРЯЮ СЕБЯ СВОЕМУ ДУХОВНОМУ УЧИТЕЛЮ. БУДЬ ЧТО БУДЕТ. Я ПОНИМАЮ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВСЕ ЧТО УГОДНО, (ПРЫГАЮ ОЩУЩЕНИЯМИ В БЕЗДНУ- ЭТО БУКВАЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ШАГ В БЕЗДНУ). ДОВЕРЯЮ ДУХОВНОМУ УЧИТЕЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ. МНЕ ИНТЕРЕСНО, ЧТО БУДЕТ КОГДА Я НАЧНУ ОБУЧЕНИЕ. Буквально проявляю любопытство и интерес к обучению к изменениям. МНЕ ИНТЕРЕСНО И ЛЮБОПЫТНО, ЧТО СО МНОЙ БУДЕТ ДАЛЬШЕ. Таким образом вы активизируете, свои метки. Ваше намерение должно быть искренним, и настоящим. У вас должны быть соответствующие ощущения, в теле, чувство радости, благодарности, благодати. Словно на вас спустилось Чудо и окутало вас. Вы должны быть готовы, к новой жизни, так как не можете жить по старому. Это должен быть словно крик души, что вам нужна новая жизнь. Я В ВАС ВЕРЮ У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!!!

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.