

18+

УР САГАР

---

**Осознанные и сознательные  
сновидения. Третьи врата  
сновидений. Астрал**



Ур Сагар

**Осознанные и сознательные  
сновидения. Третьи врата  
сновидений. Астрал**

*<https://litres.ru/74153544>*

*ISBN 9785007019293*

**Аннотация**

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

# Содержание

От Автора	6
УРОК 1. Что такое Астрал?	17
УРОК 2. АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО	20
УРОК 3. Как развить астральное тело	24
УРОК 4. Подсознание: кладовая прошлых жизней и ключ к перепросмотру	26
Урок 5. Тайный дирижёр: что на самом деле управляет вашей жизнью	34
УРОК 6. Как подружиться со своим тайным дирижёром: практическое руководство по работе с подсознанием	39
УРОК 7. СОЗНАНИЕ	49
УРОК 8. Как работает сознание: от нейронного оркестра к магии осознанности	51
УРОК 9. ОСОЗНАНИЕ	62
УРОК 10. Осознание vs сознательность: почему «осознанные сновидения» — это ловушка терминов	64
УРОК 11. Мой опыт в Хрониках Акаши	69
УРОК 12. Хроники Акаши: память Души Вселенной и практика доступа к информационному полю	73
УРОК 13. Трансовая практика: тропа намерения	80

в Информационные Хроники	
УРОК. 14. Устройство мира: от химической	93
пробирки до души Создателя	
Конец ознакомительного фрагмента.	97

**Осознанные и  
сознательные  
сновидения. Третьи врата  
сновидений. Астрал**

**Ур Сагар**

© Ур Сагар, 2026

ISBN 978-5-0070-1929-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От Автора

В этой книге мы приступаем к Астральным практикам и не только, это новая ступень вашего сновиденного развития. Вы узнаете еще больше интересного и полезного материала.

Дорогой сновидящий, мой спутник в ночных мирах!

Ты прошёл первые врата — ты научился видеть руки во сне и удерживать осознанность. Ты освоил вторые врата — ты рисовал карты, путешествовал по локациям, забирал светимости и встречал эмиссаров. Поздравляю. Ты стал крепким, устойчивым, научился не терять себя в хаосе сновидений.

Но если ты держишь эту книгу, значит, внутри тебя проснулась жажда, которую не утолить прогулками по восточным замкам и лесным школам. Ты хочешь большего. Ты хочешь покинуть тело. Ты хочешь встретиться с теми, кто уже умер — и с теми, кто никогда не рождался. Ты хочешь поговорить с богами, спуститься в астрал, взлететь к звёздам.

Что ж, ты готов к Третьим вратам.

Эта книга — не учебник в школьном смысле. Это мой личный дневник опасных экспедиций, записанный кровью, потом и бессонными ночами. Здесь нет воды. Есть чёткие техники выхода из тела (без будильника и качания маятника). Есть протоколы встреч с умершими и богами — и пре-

дупреждения, как не погибнуть в этих встречах. Есть астро-навигация: от Марса до Сириуса, от центра Галактики до источника Силы.

Я, Ур Сагар, не обещаю тебе лёгкого пути. «Третьи врата» — это вызов, на который отзывается лишь тот, кто действительно готов изменить себя до основания. Страх будет. Будет боль. Будут моменты, когда ты захочешь выбросить эту книгу и притвориться, что ничего не знаешь.

Но если ты останешься — мир раскроется перед тобой как цветок. Ты поймёшь, что смерть — это просто переход, что боги живут в тебе, что астрал — твой дом. И тогда никакая сила не сможет тебя сломать.

Я жду тебя за порогом. Время идти.

Твой проводник, твой критик и твой союзник,

## СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ «ОСОЗНАННЫЕ И СОЗНАТЕЛЬНЫЕ СНОВИДЕНИЯ. ТРЕТЬИ ВРАТА»

Все главы, приведённые ниже, основаны на реальных материалах, созданных в процессе нашего долгого диалога. Некоторые заголовки уточнены для удобства навигации.

### ВСТУПЛЕНИЕ

Обращение автора к читателю (выше)

## ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА И БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ТРЕТЬИХ ВРАТ

Что нужно знать, чтобы делать выход из тела

Непрямой метод и его преимущества

Отличие «Вторых врат» от «Третьих»: от наблюдения к

действию

Астрал: что это на самом деле и кто там обитает

Слои астрала (низкий, средний, высокий)

Разница между астральным планом, информационным полем и миром бодрствования

Выход из тела. Конкретный, пошаговый протокол

Техника вращения

Техника фантомной раскочки («Ключ»)

Кластеризация техник на пробуждении

Как не испугаться и не вернуться обратно через минуту

Найди своё тело, посмотри в лицо

Экзамен на смелость: почему это так сложно

Пошаговый протокол подхода к физическому телу в фазе

Что означает, если лицо чужое, искажённое или пугающее

Перемещение в локации планеты Земля (реальный астрал)

От спальни до соседнего города

Техника «Притяжение» и «Взгляд сквозь пространство»

**ЧАСТЬ II. ВСТРЕЧИ С СУЩНОСТЯМИ**

Встреча с другими сновидящими. Совместные сновидения

Как отличить реального сновидящего от проекции подсо-

знания

Протокол встречи: якоря, тактильный контакт, проверка

Почему сновидящие редко подолгу общаются (разные задачи, разный уровень силы)

Сверхсознание: когда работа идёт без вашего ведома

Встреча с мёртвыми. Мост между мирами

Отличие настоящего умершего от эмиссара или неорганика

Техника вызова умершего через настройку «три сигнала»

Как помочь душе, застрявшей между мирами (ритуал перехода)

Работа с родовыми душами и снятие родовых сцепок

Встреча с богами. Архетипы, инициации и техника безопасности

Боги как реальные энергетические сущности

Критерии подлинной встречи (масштаб, трепет, свет, правдивость)

Пошаговый протокол призыва божества в осознанном сне

Типы встреч: послание, посвящение, молчаливое присутствие

Интеграция опыта после контакта

Стихийные духи — хранители лесов, рек и ветров

Классификация: гномы, ундины, сільфы, саламандры;

славянская традиция

Техника контакта наяву (перцептивные прогулки, шаманское путешествие)

Кодекс уважения и правила безопасности

Уровни духов и иерархия в тонком мире

От низших неоргаников до высших Учителей

## ЧАСТЬ III. ТЕХНИКИ СИЛЫ И ВНУТРЕННЕГО ЗРЕНИЯ

Работа в маске. Включение видения

Почему маска — триггер для чакрального зрения

Техника «Точка — линия — экран» (базовое упражнение для разворота экрана)

Работа с цветами

Игра с цветами на экране (красный, синий, зелёный, золотой, серебряный)

Подключение ощущений (запах, вкус, текстура)

Угадывание цветных карточек: тренировка обратной связи

Работа с фигурами (шар, квадрат, треугольник)

Калибровка ощущений на материальных предметах

Воспроизведение фигур на экране, вращение, комбинации

Слепое угадывание фигур (с напарником или самостоя-

тельно)

Таблицы при работе с экраном внутреннего видения

Простое копирование таблиц, угадывание, движение  
внутри таблицы

Многотабличность (расширение экрана)

Фантомные чувства

Что такое фантомные чувства и зачем они нужны

Базовые упражнения: воображаемый предмет, перенос  
ощущений на части тела

Фантомные чувства во время работы в маске

Усиление фантомных чувств

Калибровка интенсивности (температурный контраст, ди-  
станция, размер)

Слияние каналов (синестезия фантома)

Чувствование чужого поля, «рентгеновское зрение» паль-  
цев

Интеграция экрана и фантомных чувств (полисенсорное  
восприятие)

Прокачка гипофиза и гипоталамуса

Анатомия «третьего глаза» и его связь с ясновидением

Базовые упражнения: массаж третьего глаза, дыхательные  
техники

Работа с экраном, цветом и мантрами (Крийя «Са-Та-На-Ма»)

Продвинутые практики: асаны, крийя «Гипофиз — Антенна»

Знаки активации и предостережения

## ЧАСТЬ IV. ПРОДВИНУТЫЕ ПРАКТИКИ ТРАНСА И ОСТАНОВКИ МИРА

Шаманская практика транса

Дыхание Агым («Течение»), Чангаа («быстрый транс»),  
Дыхание Утки

Ритм как проводник: барабан, бубен, аудиозаписи

Схема шаманского транса: подготовка → вход → путеше-  
ствие → возврат

Хроники Акаши (статические и трансовые методы)

Медитация «Библиотека» и работа с книгой-носителем

Трансовая практика «Тропа намерения» с библиотекарем

Проверка информации и ограничения

Остановка мира и энергетическая гигиена

Отличие статической медитации от динамической

Техника «Прыжок в бездну» и работа с точкой, линией,  
экраном

Всплески и прокачка головы после работы в маске

Планетарный и космический потоки

Как подключиться к источнику энергии Земли (заземление, единение с природой)

Как подключиться к космическому потоку (приём света через макушку, звёздная медитация)

Встреча потоков в теле, балансировка чакр

## ЧАСТЬ V. КОСМИЧЕСКИЕ И МЕЖЗВЁЗДНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Путешествие к своей звезде (на примере Сириуса)

Настройка на родную планету через ощущения

Протокол: разгон фантомных чувств, выход в космос, приземление, очищение, встреча со стражем

Реабилитационные центры и библиотеки других планет

Перемещение между снами и слоями реальности

Двери, порталы, транспортные средства, полёт, ходьба, закрывание глаз

Намерение и отношение как главные инструменты

«Игра Браммы» (создание вселенной и параллельных миров) — краткий обзор

Путешествие на другие планеты солнечной системы

Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурн, Плутон, спутники — архетипы и практики

Интервью с жителем Марса (Нухай Мури Уста): история гибели цивилизации

Разговор с капитаном инопланетного корабля («Васи-

лий»): похищения, рептилоиды, информационные поля

Наша галактика и родное место

Центр галактики как информационное поле Хроник Акаши

Поиск своей духовной родины

Межпространственные путешествия (параллельные миры)

Техника «Треугольник-Портал» и якоря возврата

**ЧАСТЬ VI. ПОСВЯЩЕНИЯ И ЗАВЕРШЕНИЕ ПУТИ**

Посвящение в канал снов (самопосвящение)

Ритуал входа в пространство Хозяйки снов, встреча, прикрепление канала

Как работать с каналом (срок действия, повторение, безопасность)

Путь мага. Договоры со страхом и обретение бесстрашия

Перекрытие энергетических утечек (переживания, обсуждения, жалобы, мысленные споры)

Что делать, если «переполняет энергия» (на самом деле — плохая проводимость)

Практика «Волна» и осознанное расслабление

Родовое дерево и Пуп Вселенной

Поиск своих корней в сновидении, связь с предками

Восстановление памяти прошлых воплощений (виноград / соты)

Работа с сундуками мастерства

Пространство души (Солнце «МА» и «ПА»)

Прыжок в бездну, луч к Создателю, встреча с Абсолютом

Религиозный экстаз и состояние вселенской любви

Как жить в этом состоянии постоянно

Самадхи. Мой метод

Два часа неподвижности, преодоление чесотки и боли

Этапы: тяжесть → лёгкость → полёт/падение → во-прос-ответ

Что делать, если переполняет энергия (завершающая глава)

Диагностика «дамбы» и техника сброса воды

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Рекомендуемые места для посещения во сне (10 мест силы: пирамиды, Красная площадь, море, Эрмитаж, Бермудский треугольник и др.)

10 эпох для путешествий во времени (от Древнего Египта до будущего)

Список исторических личностей для контакта (Иисус, Будда, Конфуций, Клеопатра, Цезарь, Сталин, Гитлер и др.)

**ПОСЛЕСЛОВИЕ**

От автора. Закрывая «Третьи врата» (напутствие, приглашение к личному общению, ссылка на школу Ур Сагара В КОНЦЕ ЭТОЙ КНИГЕ.)

Примечание: Все практики, описанные в книге, требуют предварительного освоения техник из «Первых и вторых, Вторых врат» (осознанность, картография, остановка внутреннего диалога, азы фантомных чувств и практик).

# УРОК 1. Что такое Астрал?

Астрал — это, по сути, энергетическое пространство, которое содержит в себе безграничное информационное поле. Здесь доступны любые знания обо всем и обо всех, причем не только на Земле, но и во всей Вселенной. Само слово «астрал» происходит от греческого «звезда» или «свет звезды».

Попасть в Астрал можно через глубокую медитацию, граничащую со сном, или во время осознанных сновидений. Важно отличать это от техник выхода из тела, например, предложенных Михаилом Радугой. В дальнейшем мы подробно рассмотрим эти техники, их преимущества и недостатки. Феномен выхода из тела также детально изучается в рамках так называемых «Третьих врат».

Состояние, достигаемое при выходе в Астрал, известно как Самадхи. В этом глубоком погружении можно пребывать длительное время — йоги в Индии, по преданиям, достигали возраста в 800 лет. С научной точки зрения, это состояние сопоставимо с четвертой стадией гипнотического погружения или четвертой фазой сна. В данном тексте мы лишь коснемся этих понятий в общих чертах.

Астрал, или астральный слой пространства, представляет собой не столько разделенные области, сколько условные «пузыри» в бесконечном пространстве. Между ними нет видимых границ, но переход из одного «пузыря» в другой воз-

возможен. За пределами этих структур лежит лишь Бездна. Это можно сравнить со структурой океана: давление меняется с глубиной, но это все тот же океан. Астральный слой наиболее близок к физическому миру по своим энергетическим характеристикам, а связующим звеном между ними выступает эфир — основной носитель энергии для нашего мира.

**Астральный мир:** Многослойная реальность сновидений

Тема эфира будет раскрыта позднее. Астральный мир можно сравнить с луковицей или капустой — он состоит из множества слоев, каждый из которых представляет собой отдельный мир. Эти слои многочисленны. Я же делю мир снов на три основные категории: тяжелый, средний и легкий.

**Тяжелый слой:** Этот слой находится в непосредственной близости к физическому миру и является своего рода накопителем всего негатива. Его обитатели — преимущественно устрашающие существа и хищники, лишённые духовности. Наши страхи и низменные эмоции служат для них пищей. Здесь же обитают суккубы — неорганические сущности, питающиеся нашими сексуальными фантазиями. Эти слои можно считать близкими к Аду, где происходят схожие процессы.

**Средний слой:** Этот слой более спокоен, но тесно связан с нашими эмоциями и отношениями с другими людьми. Здесь встречаются более сформированные сюжеты. Однако и здесь обитают хищники, которые, в обмен на вашу энер-

гию, могут делиться знаниями. Карлос Кастанеда называл их эмиссарами. Важно понимать, что эмиссары — это не люди. В этом слое иногда можно встретить осознавших себя во сне существ и вступить с ними в диалог, хотя это происходит нечасто.

**Высший Астрал (Третий слой):** Это мир Духовных Учителей. Достичь этого уровня можно только при полном сознании.

Можно провести аналогию между астралом и компьютерной игрой с уровнями прохождения. Когда сновидящий осознает эту многослойность, у него может возникнуть ощущение, что мы живем в матрице, что все вокруг нереально, включая физический мир. На самом деле, это впечатление является лишь признаком приближения к новому уровню развития, этапом на пути к более глубокому пониманию.

# УРОК 2. АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО

Что такое астральное тело?

Представьте, что мы — это нечто вроде многослойной матрёшки или луковицы, состоящей из множества оболочек, каждая из которых тоньше предыдущей.

Физическое тело — это самый плотный, внешний слой. Внутри него находится наша суть, наше «Я», наша душа.

Эфирное тело — следующая, более тонкая оболочка, которую иногда можно увидеть даже в зеркале.

Астральное тело — еще один слой, расположенный поверх эфирного.

Ментальное тело — следует за астральным.

Каузальное тело (тело законов) — находится поверх ментального. Это тело хранит в себе всю информацию о законах мироздания, включая те, что управляют нашим физическим телом: как дышать, говорить, кашлять. Это также тело кармы, причинно-следственных связей.

Тела Духа — располагаются над каузальным телом. Это сфера намерения, воли и силы.

Атман — высший слой, наше божественное начало. Здесь обитают радость, счастье, любовь, а также наша связь с миром и всем сущим.

Все эти тела пронизаны двумя мощными каналами: космическим (сверху) и планетарным (снизу). Эти каналы, в

свою очередь, связаны с чакрами — своего рода энергетическими трубами, пронизывающими все наши тела.

Вся эта сложная система напоминает светящиеся шары или яйца. Как говорил Дон Хуан, люди — это светящиеся яйца, яркость которых может варьироваться. Мы можем быть яркими звездами или тусклыми звездунами.

Цвет ауры и энергии — это наше восприятие. Наш разум интерпретирует частоты, силу и скорость излучения энергии, придавая им цветовые оттенки.

По сути, мы — это шар света, из центра которого исходят каналы (похожие на трубы или тоннели), позволяющие нам взаимодействовать с окружающим миром.

Мы существуем одновременно во множестве «энергетических океанов»:

Планетарная энергия.

Космическая энергия.

Информационный океан.

Эмоциональный океан (включающий в себя планетарные, космические, человеческие и другие эмоции).

Мы можем переключать свое восприятие, изменяя свою частоту и регулируя скорость прохождения энергии и информации через наше «светящееся яйцо». Наши эмоции выступают в роли «педали тормоза». Они также имеют свою частотную градацию — от низких вибраций до состояний, близких к божественному Атману.

Состояние Атмана — это пик человеческой продуктивно-

сти. В нем мы ощущаем поток творчества, не знаем усталости, становимся совершенными и безупречными. Это высшее состояние просветления. И хотя мы не всегда осознаем, что находимся в нем, именно эти моменты являются самыми счастливыми в нашей жизни. Достичь его не так сложно, как кажется. Гораздо труднее — научиться жить в этом состоянии постоянно.

Астральное тело отчасти зависит также и от физического тела, и потому на него влияет также и чистота (или, напротив, нечистота) этого тела. Ее природа, в свою очередь, отражается и на природе ее астральных оболочек. Если, проявляя небрежность в отношении своего физического тела, мы позволим проникнуть в него нечистым частицам плотной материи, то тем самым привлечем к своему астральному телу такие же нечистые частицы материи, которую мы бы назвали плотной астральной. И, напротив, если мы будем строить свое плотное тело из чистых частиц плотной физической материи, то такие же чистые астральные частицы будут притягиваться к нашим астральным телам. Очищая свое физическое тело, снабжая его чистой пищей и питьем и отказываясь включать в свой рацион нечистые продукты, такие, как кровь животных (всегда присутствующая в мясе), алкоголь и им подобные, загрязняющие и огрубляющие наши тела, мы не только улучшаем качества физического носителя нашего сознания, но и очищаем в некоторой степени свое астраль-

ное тело.

# **УРОК 3. Как развить астральное тело**

Все наши тела также улучшаются или становятся совершеннее когда мы этим вопросом занимаемся. Это похоже на тренировку атлета, каждый раз ты получаешь новые пределы своего тела и расширяешь их. Это и есть путь эволюции, стать совершенством. Многие ищут смысл жизни и предназначения.

**ВАШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ СТАТЬ СОВЕРШЕННЫМ!  
ВАШ СМЫСЛ ЖИЗНИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ, ЧТОБЫ ВЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ И РАДОСТНЫ И БЛАГОДАРЕН ЧТО ВЫ ЕСТЬ И, ЧТОБЫ ВСЕ КТО С ВАМИ РЯДОМ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ. ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНАЯ ЗАДАЧА. СЧАСТЬЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРОВОЛЬНО ПРИНУДИТЕЛЬНЫМ, ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ НАСТОЯЩИМ.**

**АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО УПЛОТНЯЕТСЯ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ СИЛЫ, КОТОРОЙ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ.**

**ВЫ ГЕНЕРАТОР ЭНЕРГИИ И СИЛЫ У ВАС МНОГО, НО МЫ ЕЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЕМ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ. НИЗКАЯ ЭНЕРГЕТИКА ТОРМОЗИТ ВАШЕ РАЗВИТИЕ. ПО ЭТОМУ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ЭНЕРГЕТИКИ, И ОТ НЕЕ ЗАВИСИТ БУДУТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ ОСОЗНАВАТЬ ВО**

**ВРЕМЯ СНА.** Вы разовьете астральное тело, прокачав его вы прокачаете и другие тела. Упражнения будут дольше.

Разным сновидящим, а есть другие, кто меняет маски и тела.

По мере наработок энергетических практик и увеличения в радиусе ваших полевых структур, ваше тело снов будет само увеличиваться и уплотняться. Вы сможете проще и быстрее входить в ОС.

*ОС — это результат сильной энергетики. Сильная энергетика и есть показатель вашего развития. Чем больше Силы тем больше контроля в ОС. По этому нужно начинать с себя, а не с внешних раздражителей.*

***СЕЙЧАС НУЖНО ИЗУЧИТЬ УРОВНИ ВОСПРИЯТИЯ, ЧТО ТАКОЕ ПОДСОЗНАНИЕ, ОСОЗНАНИЕ И СОЗНАНИЕ, И СВЕРХ СОЗНАНИЕ. БЕЗ ЭТОГО СЛОЖНО ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.***

## **УРОК 4. Подсознание: кладовая прошлых жизней и ключ к перепросмотру**

Вы никогда не замечали странного: берёте в руки иголку с ниткой и пальцы сами собой выводят ровный шов, словно вы делали это тысячи раз до этой жизни? Или садитесь за рояль и вдруг понимаете, что знаете, где лежат ноты, хотя никогда не учились музыке? А может, пробуя незнакомое блюдо, вы безошибочно угадываете его состав и можете повторить, улучшив рецепт?

Что это? Генетическая память? Дар богов? Или, как говорят мудрецы, отголосок прошлого воплощения?

Наверняка у вас в жизни было такое, что вдруг вы что-то умеете, чему не обучались? Бинтовать раны, рисовать, шить, красиво петь или танцевать. Наблюдали за малышами, которые классно двигаются в ритм — откуда у них это, если они ещё не научились координировать даже собственные шаги?

Я, Ур Сагар, провёл многие ночи, путешествуя по закоулкам сновиденных миров, и там, в глубине, я нашёл ответ. Ваше подсознание — это не склад забытых обид и вытесненных желаний. Это библиотека ваших душ. Здесь лежат не только воспоминания этой жизни, но и опыт всех ваших воплощений. Умение пластать рыбу, шить доспехи из картона, стро-

ить шалаши без единого гвоздя — это не «божья искра», а профессии, которые вы освоили когда-то, просто забыли об этом. Ваша задача — вспомнить. И первый шаг к этому — понять природу подсознания и научиться с ним разговаривать.

В этой главе мы проведём изыскание: разберём, что такое подсознание (активная память против пассивного архива), как оно связано с перепросмотром, почему мы ходим по кругу («день сурка») и как, наконец, вытащить на свет свои забытые таланты, чтобы изменить настоящее и будущее.

### Глава 1. Два этажа памяти: чердак и подвал

Наш ум можно представить как дом. Верхний этаж — это активная (рабочая) память. Здесь хранится то, чем вы пользуетесь каждый день: как завязать шнурки, как добраться до работы, как называются привычные предметы (пол, потолок, ложка, вилка). Это то, что вам не нужно долго вспоминать. Но этот этаж крошечный. Вместимость активной памяти ограничена, поэтому мозг постоянно выносит ненужное на... чердак.

А вот чердак (или подвал) — ваше подсознание. Сюда складывается всё: школьные формулы, которые вы не повторяли двадцать лет, лица одноклассников, запах бабушкиных пирожков — и, что куда интереснее, профессиональные навыки из других жизней.

?Почему вы помните школьную программу? — спросите вы. — Я уже всё забыл!».

Именно. Память без использования тускнеет. Активная память — это тропинка, по которой вы ходите каждый день. Если вы перестали по ней ходить, тропинка зарастает. Но сам маршрут остался, просто скрыт под слоем листвы. Как вытащить то, что лежит в подсознании? Нужно спровоцировать его. Вспомнить школьную программу можно, помогая детям с уроками или перечитывая учебники. Вспомнить, как вы рисовали в прошлой жизни — можно... просто начав рисовать.

Ваше подсознание — не пассивный склад, а живая активно-пассивная структура, которая всегда готова откликнуться на действие. Если вы возьмёте в руки нож и попытаетесь разделать тушу, пальцы сами вспомнят, куда вести лезвие. Если вы сядете за швейную машинку, руки сами найдут строчку. Это не озарение, это активация старого, но вашего опыта.

Глава 2. Откуда берутся таланты? Эхо прошлых жизней

Многие думают, что талант — это генетическая лотерея или божественный дар. Но я, проведя сотни сеансов перепросмотра (о котором мы поговорим позже), убедился: талант — это результат многократного повторения одного и того же действия в ряде жизней. Если душа посвятила несколько воплощений врачеванию, то в этой жизни человек, даже не учась, будет чувствовать, как наложить шину или остановить кровь. Если душа была строителем — ребёнок будет с невероятной лёгкостью строить шалаши, доспехи из картона без эскизов и подгонки.

Помню себя в шесть лет. Я шил мягкие игрушки и одежду для кукол сестре, причём без всяких выкроек — просто брал ткань и сшивал. Потом я конструировал рыцарские доспехи из картона, и они идеально сидели. На улице мы с мальчишками строили шалаши и домики из веток, палок, картона — импровизированные «штабики» без проекта, но они стояли и не падали. Я никогда не учился архитектуре или конструированию. Но мои пальцы, мой глазомер, моё пространственное мышление работали безошибочно. Откуда это? Единственное объяснение — прошлый опыт. Я был строителем, архитектором или инженером в одной из предыдущих жизней. И этот опыт не исчез — он уснул в моём подсознании, ожидая часа, когда я начну «играть в строителя».

Чтобы начать вспоминать, нужно в это поиграть. Не ждите озарения — просто возьмите инструмент. Начните рисовать кривые линии. Начните метать ножи (в тире, конечно). Постреляйте из лука. Возьмитесь за вышивку. В процессе игры вы разбудите те нейронные связи, которые спали. И однажды ваша рука сама выведет идеальный набросок, а ваше тело само войдёт в танец, который вы не разучивали. Это и есть проявление прошлого опыта через подсознание.

Глава 3. Перепросмотр — инструмент извлечения силы

Но что делать, если вы застряли в тупике? Если ваша жизнь напоминает бесконечный «день сурка»: те же проблемы с деньгами, те же ошибки в личной жизни, те же болезни, которые возвращаются снова и снова?

Причина — в непрожитых событиях прошлого. В этой жизни или в предыдущей. Подсознание хранит не только таланты, но и травмы. Если в прошлом воплощении вас предал близкий, в этой жизни вы будете бессознательно бояться довериться — и ваша личная жизнь не сложится. Если в прошлом вы были нищим, в этой жизни подсознание будет саботировать любые попытки разбогатеть, потому что оно помнит: «деньги ведут к беде». Если в этой жизни у вас была ситуация, когда вы упёрлись в стену и не смогли её преодолеть, подсознание заиклилось на этом паттерне и будет повторять его снова и снова.

**БЕЗ ПРОШЛОГО НЕТ БУДУЩЕГО. ТАК И БУДЕТЕ КРУГАМИ ХОДИТЬ. БЕСКОНЕЧНЫЙ ДЕНЬ СУРКА.**

Именно здесь на помощь приходит Перепросмотр (рекапитуляция). Это техника, о которой я кратко упоминал в главе о богине Кали. Глубоко, через погружение в воспоминания, вы заново переживаете событие — не умом, а телом, дыша и двигая головой (техника «дыхание»). Вы возвращаете себе энергию, которую когда-то отдали страху, обиде, чувству вины. Вы разрываете привязки. И тогда тупиковая стена исчезает.

Пример. Представьте, что в детстве вас сильно ударил током от розетки. Подсознание записало: электричество = смертельная опасность. Став взрослым, вы не можете научиться пользоваться компьютером, боитесь проводки, даже не пробуете работать с электроникой. Вы говорите: «У ме-

ня нет технического таланта». А на самом деле ваш разум заблокировал эту способность. Перепросмотр этого события (восстановление в памяти, проживание чувства страха, выдох и поворот головы) очищает канал. И тогда, возможно, вы откроете в себе дар электронщика, доставшийся от прошлой жизни.

Почему у вас сейчас нет денег? Потому, что в жизни были события, которые отвели вас от денег. Почему личная жизнь не складывается? Был негативный опыт разрыва, и вы боитесь довериться. Почему болит спина? Скорее всего, вы несёте на себе чужую ношу или непрожитую обиду.

Перепросмотр помогает выбраться из тупиковых состояний. Вы уперлись в стену и не можете её преодолеть. Практикуйте перепросмотр. Каждый день по часу. Сначала события этой жизни (от настоящего к прошлому), потом — если вы уже опытный практик — выходите на прошлые воплощения (через картографию снов или гипноз).

Глава 4. Синтез: нейробиология, эзотерика и свобода воли

Нейробиологи скажут, что подсознание — это совокупность нейронных связей, сформированных опытом. Новые исследования показывают, что травмы и навыки из прошлого могут передаваться эпигенетически, через особые метки на ДНК. А некоторые учёные (как, например, доктор Джим Такер из Вирджинского университета) собрали тысячи документальных свидетельств о детях, помнящих свои прошлые жизни. Так что идея перевоплощения — не такая уж и фан-

тастика.

Эзотерики говорят: подсознание — это часть вашей души, которая путешествует от жизни к жизни. Оно хранит всё, что вы когда-либо знали, умели, чувствовали. И оно же — ваш главный тормоз, если вы накопили блоки.

Тот факт, что вы не помните своих прошлых умений, не означает, что их нет. Они просто спят. Ваша задача — разбудить их. И для этого у вас есть два ключа: действие (начните делать, даже если «не умеете») и перепросмотр (очистите пространство от блоков).

В моей практике перепросмотр совершал настоящие чудеса. Женщина, которая боялась публичных выступлений, заново прожила сцену, где в детстве над ней смеялись на уроке. Она выдохнула, повернула голову — и через месяц спокойно вышла на сцену конференц-зала. Мужчина, который не мог заработать, нашёл в перепросмотре момент, когда отец сказал ему: «Деньги — это зло, не марай руки». Проработав это, он начал свой бизнес — и у него получилось.

Эпилог. Хозяин своей памяти

Подсознание — не враг, а ваш верный архивариус. Он записывает всё: и ваши успехи, и ваши падения. Но вы — хозяин этого архива. Вы можете зайти в него, разобрать завалы, достать забытые сокровища и выбросить мусор.

Не позволяйте прошлому управлять вашим настоящим. Не позволяйте непрожитым обидам решать, с кем вам строить отношения. Не позволяйте старым страхам лишать вас

богатства и творчества.

Перепросмотр — это ремонт вашего подсознания. Он не стирает память, но снимает блоки. Он превращает ваше прошлое из якоря, который тянет ко дну, в топливо, которое толкает вперёд.

Начните сегодня: вспомните одно неприятное событие из прошлой недели. Сядьте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох с поворотом головы направо, выдох с поворотом налево. Проживите это событие заново, но на этот раз «додышите» его до окончания, выдохните остаток эмоции. Вы почувствуете облегчение. Это и есть первый шаг к освобождению.

А потом, когда вы очистите достаточно места, ваши старые таланты — из прошлых жизней — начнут проявляться сами собой. Вы вдруг захотите рисовать. Поймёте, как лечить. Откроете в себе дар рассказчика. Всё это — не «чудеса», а ваша собственная сила, которая наконец-то вырвалась на свет.

И помните: без прошлого нет будущего. Но если вы застряли в прошлом, будущее не наступит. Перепросмотр — это ключ, который открывает дверь в новый день.

## **Урок 5. Тайный дирижёр: что на самом деле управляет вашей жизнью**

Знаете это чувство, когда вы вдруг резко оборачиваетесь, хотя никто не звал? Или безошибочно выбираете «того самого» человека, а потом не можете объяснить, почему? А бывает, что вы срываетесь на ровном месте, а минуту спустя сами удивляетесь: «Что это было?». Всё это — голос того, кто обитает в тени вашего «Я». Того, кого психологи называют подсознанием, а маги — внутренним хранителем.

Подсознание — это огромный, безмолвный пласт вашего разума, работающий вне вашего контроля. Представьте айсберг. То, что вы думаете о себе, ваши планы и логические доводы — лишь крошечная надводная часть. А всё остальное — колоссальная глыба убеждений, давних обид, невысказанных желаний и автоматических реакций — скрыта под толщей воды. И именно эта глыба определяет, куда на самом деле поплывёт ваш корабль жизни.

Вот как это работает. Вы сознательно хотите похудеть, разбогатеть или найти любовь. Но подсознание, помнящее детскую травму («ты жирный, тебя никто не полюбит») или родовой страх перед деньгами, саботирует любые ваши усилия. Вы не можете объяснить свою вялость — но это просто

две разные программы конфликтуют. Одна написана умом, другая вшита в подкорку.

Открытие невидимого: кто впервые заглянул в эту бездну

Долгое время учёные даже не подозревали о существовании этого «внутреннего океана». Первым, кто заметил странность, был французский врач Пьер Жане. В конце XIX века он работал с пациентами под гипнозом и обнаружил поразительную вещь: человек, придя в себя, абсолютно не помнил, что ему внушали, но... под гипнозом чётко на эти внушения реагировал. «Там кто-то есть», — понял Жане. Так в науку вошло понятие о скрытых слоях сознания.

Но настоящую революцию произвёл Зигмунд Фрейд. Он утверждал: в подвале нашей психики хранятся не просто забытые факты, а целые драмы — подавленные желания, вытесненные страхи, конфликты, о которых мы боимся даже думать. И эти «призраки» из подвала управляют нашими поступками каждую секунду. Фрейд назвал это бессознательным.

Его ученик, а затем и соперник Карл Юнг, пошёл ещё дальше. Он заявил, что под личным бессознательным каждого из нас лежит ещё один слой — коллективное бессознательное. Это память всего человечества, общая для всех. Там хранятся архетипы — универсальные образы (Великая Мать, Мудрый Старец, Тень), которые всплывают в наших снах, мифах и религиозных откровениях.

А уже в наше время нобелевский лауреат Даниэль Кане-

ман описал, как подсознание властвует над нашими выборами. Он показал, что большинство решений мы принимаем не путём взвешенного анализа, а мгновенно, «на автомате». Этот автоматизм — и есть работа быстрой системы мышления, которая базируется целиком на подсознательных шаблонах.

Что делает подсознание, пока вы спите (и бодрствуете)

Перечислю его главные задачи простыми словами:

**Главный архивариус.** Оно без устали складывает каждый ваш опыт, каждую эмоцию, каждую случайную фразу, услышанную в детстве. И никогда ничего не выбрасывает. В отличие от вашей сознательной памяти, которая капризна и избирательна, подсознание помнит всё.

**Автопилот.** Именно благодаря ему вы идёте по улице, не думая о том, как переставлять ноги. Оно управляет сердцебиением, дыханием, реакцией «дёрнуть руку от огня». Это наш «встроенный биокомпьютер», экономящий энергию сознания.

**Творец убеждений.** Все ваши «я должна быть удобной для всех», «мужчины — козлы», «деньги — зло» — это не истина, это программы, записанные в подсознании родителями, обществом, травмами. И они работают, даже если вы с ними не согласны.

**Отправитель эмоций и голос интуиции.** Та самая «внутренняя сирена», которая кричит «беги!» или «это оно!». Подсознание обрабатывает миллионы сигналов в секунду и

выдает вам сжатый отчёт в виде чувства тревоги, радости или безотчётной уверенности.

Фабрика снов. Ваши ночные видения — это прямое послание подсознания. Оно говорит с вами на языке символов, метафор и странных сюжетов, потому что по-другому достучаться до «начальника» — вашего сознания — почти невозможно.

Почему вам жизненно необходимо подружиться со своим «внутренним подпольем»

Пока ваше подсознание — чёрный ящик, вы не хозяин своей жизни. Вы — марионетка на ниточках чужих установок и старых обид. Но как только вы начинаете с ним работать, происходят чудеса:

Вы можете переписать деструктивные программы. Обнаружить, что причина вашей бедности — не «злой начальник», а установка «быть богатым стыдно» из детства, и поменять её на «деньги — это энергия благодарности».

Вы перестаёте быть жертвой эмоций. Теперь вы знаете: приступ гнева — это не ваш характер, а всплывший старый сценарий. Вы учитесь не подавлять, а осознавать его и перепрограммировать.

Вы обретаете истинную мотивацию. Сознательные «надо» работают плохо. А когда ваше подсознание согласно с целью (он «заодно» с вами), вы обретаете мощный, неиссякаемый двигатель.

Вы открываете сновидения как инструмент. Записывая и

анализируя сны, вы напрямую общаетесь со своим глубинным «Я», получаете ответы на вопросы, которые не решаются задать наяву.

Работа с подсознанием — это не эзотерика для избранных. Это чистая инженерия психики. Перепросмотр, диалог со сновиденными персонажами, картография снов и техника «внутренней улыбки» — вот ваши отмычки к этому архиву.

Как мастер сновидений, я говорю вам: ваше подсознание — не враг и не тёмная бездна. Это лучший друг, который устал кричать, но продолжает шептать. Научитесь его слышать — и вы перестанете плыть по течению. Вы сами начнёте выбирать ветер.

# **УРОК 6. Как подружиться со своим тайным дирижёром: практическое руководство по работе с подсознанием**

Вы уже знаете, что подсознание — это не просто тёмный подвал психики, а мощнейший компьютер, который управляет 95% вашей жизни. Но знание без действия — мёртвый груз. Как же наладить с ним контакт? Как переписать устаревшие программы, которые мешают вам дышать полной грудью, и загрузить новые, ведущие к свободе и осознанности?

В этой главе я, опираясь на многолетнюю практику сновидений и психотехник, дам вам подробный, пошаговый протокол. Это не «волшебные кнопки», а конкретные инструменты, которые при регулярном использовании перестраивают нейронные сети вашего мозга. Запаситесь терпением — перепрошивка сознания не происходит за один сеанс, но результат стоит всех усилий.

Глава 1. Аффирмации: не просто слова, а пароль к биокомпьютеру

Многие скептически усмеваются, услышав слово «аффирмация». И зря. Дело не в магии, а в физиологии. Когда вы

повторяете фразу «Я уверен в себе» сотни раз, ваш мозг начинает выстраивать новые нейронные цепочки. Я не призываю вас верить в магию слов, я призываю вас использовать их как инструмент.

Правила эффективных affirmаций, которые я вывел за годы практики:

Говорите в настоящем времени. Не «Я стану богатым», а «Я богат и успешен прямо сейчас». Подсознание не знает будущего, оно оперирует только «здесь и сейчас».

Избегайте частицы «не». Вместо «Я не боюсь публичных выступлений» скажите «Я говорю спокойно и уверенно перед любой аудиторией». Подсознание не воспринимает отрицания — фраза «не боюсь» для него звучит как «боюсь».

Вкладывайте эмоцию. Просто бубнить «я счастлив» с каменным лицом бесполезно. Проживайте каждое слово. Чувствуйте радость, покой, уверенность — именно так вы даёте команду своему биокомпьютеру.

Техника: Выберите одну-две affirmации на месяц (не распыляйтесь!). Повторяйте их вслух или про себя минимум 10—15 минут утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном). В это время ваш мозг особенно восприимчив.

Глава 2. Визуализация: кино для внутреннего ока

Affirmации — это текст, а визуализация — это видео. Когда вы просто думаете о цели, вы включаете одну область мозга. Когда вы видите её, слышите, чувствуете запахи — вы активируете сразу десятки зон, и подсознание получает

мощнейшее доказательство: «Это реально! Я уже там был».

Алгоритм работающей визуализации, который я использую сам:

Создайте сенсорный якорь. Закройте глаза и представьте не просто картинку «я получаю диплом», а полную сцену: вот вы идёте по сцене, слышите аплодисменты, пожимаете тёплую ладонь ректора, чувствуете хруст переплёта диплома в руках. Чем больше деталей, тем сильнее отклик.

Подключите движение. Визуализируйте не статичный кадр, а процесс. Как вы садитесь за руль новой машины, трогаете кожаное сиденье, заводите двигатель, выезжаете из гаража. Движение — это жизнь.

Завершайте фиксацией результата. Представьте себя после достижения цели: вот вы лежите в шезлонге на берегу океана, чувствуете солёный ветер, слышите крик чаек — и глубоко, безмятежно улыбаетесь. Это закрепляет образ.

Важно: Никогда не визуализируйте то, что противоречит вашим глубинным ценностям. Если вы боитесь успеха, ваше подсознание будет блокировать любые попытки визуализации, и вы лишь усилите внутренний конфликт.

Глава 3. Уход за садом психики: выпалывание сорняков убеждений

Подсознание — это сад. В нём растут и цветы (ваши таланты, удачные решения), и сорняки (страхи, обиды, деструктивные установки). Если не ухаживать за садом, сорняки заполнят всё. «Уход» означает:

Выявление негативных убеждений. Начните дневник автоматических мыслей. Каждый раз, когда вы чувствуете гнев, зависть, страх или апатию, записывайте, какая мысль мелькнула в голове прямо перед этим. Через неделю вы увидите паттерны. «Меня нельзя любить», «Я не справлюсь», «Деньги — это грязно» — вот они, сорняки.

Осознанное замещение. Не пытайтесь «вырвать» сорняк силой — это бесполезно. Просто посадите рядом цветок. Каждый раз, когда ловите себя на мысли «Я неудачник», тут же, сразу сознательно произнесите: «Я учусь и расту, каждое моё действие делает меня успешнее». Со временем новая тропинка станет привычной, а старая зарастёт.

Перепросмотр (рекапитуляция). Глубокая техника очищения, о которой я подробно писал в главе о встрече с богиней Кали. Заново переживая травмирующие события в безопасной среде (с закрытыми глазами и особым дыханием), вы высвобождаете эмоции, которые годами держали вас в плену. После перепросмотра многие негативные убеждения исчезают сами собой, как сорняк, у которого подрезали корень.

Глава 4. Самонаблюдение и дневник: интерфейс для связи с собой

Вы не можете управлять тем, чего не видите. Ведение дневника — это ваш личный дашборд состояния подсознания. Не ленитесь делать записи.

Что именно фиксировать:

Сны (особенно повторяющиеся образы).

Эмоциональные вспышки за день.

Убеждения, которые вы обнаружили.

Результаты аффирмаций и визуализаций (что изменилось?).

Раз в неделю перечитывайте записи за 7 дней. Вы увидите, как мысли влияют на события, как страхи материализуются в отговорки. Это отрезвляет и мотивирует.

Техника «Стоп-кадр». В середине дня остановитесь на 5 минут, закройте глаза и спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Какая мысль только что промелькнула?». Не анализируйте, просто фиксируйте. Это тренирует «наблюдателя» — ту часть вас, которая не сливается со своим подсознанием, а смотрит на него со стороны. А наблюдатель — это первый шаг к управлению.

Глава 5. Последовательность и настойчивость: нейронный фитнес

Ваше подсознание строило ваши текущие программы годами, иногда — десятилетиями. Вы надеетесь переписать их за неделю? Это всё равно что ждать кубики пресса после двух походов в спортзал.

Мой опыт: Я применял аффирмации и визуализацию по 20 минут каждый день в течение полугода, прежде чем заметил устойчивые изменения. Первые 2—3 недели казалось, что ничего не происходит. Но потом сдвиги нарастали лавинообразно.

Что поможет не бросить:

Ритуализируйте процесс. Делайте практику в одно и то же время, в одном и том же месте, в одной и той же позе. Тело запоминает ритуал и автоматически входит в нужное состояние.

Отслеживайте минимальные победы. Заметили, что сегодня вы не разозлились в привычной ситуации, а улыбнулись? Запишите! Это подкрепляет уверенность.

Не корите себя за срывы. Если пропустили день — не страшно. Просто вернитесь на следующий. Гораздо хуже — бросить совсем.

Эпилог. Подсознание — ваш персональный джинн, который всегда исполняет желания

К сожалению, этот джинн глуховат и понимает команды буквально. Если вы мысленно повторяете «как же мне всё надоело, опять эта работа», он честно будет посылать вам ещё больше надоедливых ситуаций. Он просто не умеет различать, чего вы хотите, а чего не хотите — он выполняет то, на чём вы фокусируете внимание.

Измените свой внутренний диалог — и мир вокруг начнёт меняться. Это не мистика, это психофизика. Ваше подсознание — это мост между вашими мыслями и реальностью. Начните строить этот мост правильно.

В следующей главе я расскажу о самом сильном и быстром методе доступа к подсознанию — об осознанных сновидениях. Ведь когда вы спите, цензор бодрствования отклю-

чается, и вы можете общаться со своим скрытым «Я» напрямую, без помех.

Следующая глава: «Диалог с подсознанием через сновидения: техника задавания вопросов перед сном».

Диалог с подсознанием не требует сложных ритуалов, и путаться в хитросплетениях теорий здесь не стоит. Наш внутренний «Я» говорит с нами на языке символов и метафор, и самый понятный, самый древний переводчик в этом диалоге — сновидение. Задавая вопрос перед сном, мы вручаем своему подсознанию ключ, и оно, подчиняясь своей природе, начинает искать дверь. И тогда ночь из времени отдыха превращается во встречу с самим собой.

Мы уже касались этой темы, когда говорили о перепросмотре и о том, как подсознание хранит опыт прошлых жизней. Теперь посмотрим на это как на прямой, двусторонний канал связи.

### Природа диалога

Техника инкубации сновидений не прихоть эзотериков, а признанный психологический метод. Её корни уходят в древние практики «храмового сна», когда жрецы Греции и Египта отправляли пациента спать в святилище, чтобы во сне получить подсказку по исцелению.

В пространстве трансперсональной психологии сновидение рассматривается не как пассивный отдых мозга, а как особое состояние сознания, открывающее доступ к глубин-

ным слоям психики# коллективному бессознательному.

Вещий сон с этой точки зрения — не предсказание в магическом смысле, а результат обостренной интуиции и способности бессознательного обрабатывать информацию, недоступную бодрствующему логическому уму. Когда вы ложитесь спать с чётким намерением, вы запускаете мощный мыслительный процесс, который продолжается даже после того, как ваше бодрствующее сознание отключается.

Как строить мост: практический протокол

Процесс построения моста требует и работы мышц, и полного доверия, и действия.

### 1. Создайте поле для разговора

Диалог не начинается в момент засыпания. Он идёт задолго до того, как вы коснётесь подушки. Подготовьте тихое пространство: приглушённый свет, аромат натуральных масел, тишина. Это не прихоть, а способ в одиночестве побыть с собой.

### 2. Возьмите ручку и бумагу

Записывая вопрос на листе, вы переводите абстрактное беспокойство в конкретную задачу. Это может быть короткая фраза вроде «В чём причина моей усталости?» или «Какой урок я должен извлечь из этой ситуации?».

### 3. Сформируйте запрос с должной осторожностью

Вопрос должен быть конкретным: «В чём причина моего страха?», а не «Что со мной не так?».

Он должен быть открытым и позитивным: вместо «Поче-

му меня не любят?» спросите «Что мне нужно изменить в себе, чтобы привлекать любовь?».

Ваше намерение — не требование, а постановка вопроса, просьба о помощи.

#### 4. Используйте намерение как пароль

После того как вы сформулировали вопрос и легли в постель, проговорите про себя своё намерение несколько раз. Мощная техника — записать вопрос на листе бумаги, сложить его и положить под подушку.

Если вы застряли: техники внутри сна

Иногда ответ приходит зашифрованным, не в виде прямой подсказки, а в виде иносказательных сюжетов. Вот где настоящее мастерство обретает смысл.

Встреча с «экспертом»

Осознав себя во сне, призовите образ человека (реального или вымышленного), который может быть экспертом в вашей проблеме. Многие задают вопросы историческим личностям или мастерам. И тогда неважно, Альберт Эйнштейн это или ваш дедушка: вы говорите с частью себя.

Расшифровка окружения

Даже если вы не в библиотеке знаний, мир сна вокруг вас полон символов. Внимательно наблюдайте: знаки могут быть повсюду.

Диалог с существом

Если во сне вам является пугающий персонаж или загадочная фигура, не убегайте, не сражайтесь. Остановитесь,

подойдите с любопытством и спросите: «Кто ты?», «Чего ты хочешь?», «Что ты защищаешь?». Часто этот образ отвечает трансформацией.

# УРОК 7. СОЗНАНИЕ

Что такое сознание? Большинство людей считают, что сознание — это «Я». Сознание — это то, чем мы пользуемся, чтобы воспринимать и интерпретировать поступающие к нам сигналы. Мы постоянно что-то интерпретируем, обсуждаем и оцениваем. Мы знаем, как называются разные вещи, как их использовать и что они из себя представляют — опасны они или безопасны. Нас этому научили или мы научились сами, подглядывая у других. Например, как мы узнали, что такое красный цвет? Родители объяснили нам это. Вспомните.

Сознание — это процесс интерпретации. Но где же находится эта программа интерпретации? Я считаю, что она расположена в нашем «коконе» — некой оболочке восприятия. Мы смотрим через решетку этого кокона, где всё записано, и таким образом понимаем, что есть что.

В третьем фундаментальном упражнении мы убираем все интерпретации и перестаем понимать объекты без звука, цвета и запаха. Но именно тогда мы приближаемся к истине. Как на самом деле выглядит предмет? Что он из себя представляет на самом деле? Нам кажется, что мы видим реальность, но это лишь интерпретация.

Почему кто-то видит призраков, а кто-то нет? Кто-то говорит: «Я не хочу видеть призраков, закройте мне третий

глаз». Но дело не в третьем глазе, а в работе сознания.

Любой объект мы воспринимаем сначала через три основных сигнала, а затем подключаем остальные: цвет, запах, ощущения, вкус, звук. Интерпретация любого объекта во Вселенной начинается именно с этих сигналов.

И помните: сознание всегда лжет.

Представьте: вы входите в темное помещение, и тут же что-то начинает происходить. Стоит лишь допустить мысль, что вы не одни, как всё вокруг словно оживает, приходит в движение. Но стоит включить свет — и комната пуста. Знакомо?

Если вы получаете меньше трех сигналов, объект либо исчезает, либо происходит его подмена. Именно поэтому нам так важно уловить знаки от Хранителей и Духовных учителей. Когда вы спотыкаетесь или ушибаетесь, немедленно благодарите своих хранителей за то, что они вернули вас из забвения. Сделайте это своим правилом.

Почему же человек видит призраков, даже если не желает этого? Потому что в нем заложена программа интерпретации. Наше сознание — это не отражение реальности, а её постоянная интерпретация. Оглянитесь вокруг: каждая вещь имеет свое название, мы не задумываемся, мы просто знаем. Это и есть работа сознания.

# **УРОК 8. Как работает сознание: от нейронного оркестра к магии осознанности**

Мы привыкли считать сознание чем-то само собой разумеющимся. Я мыслю, я чувствую, я вижу этот текст — значит, я существую. Но что, если задать неудобный вопрос: где именно рождается это «я»? В какой точке черепной коробки миллиарды молекул вдруг обретают способность осознавать самих себя?

Современная наука пожимает плечами и предлагает модель: сознание — это эпифеномен, побочный продукт сложности. Чем больше нейронов, чем замысловатее их связи, тем ярче иллюзия внутреннего «наблюдателя». Но эзотерические традиции всегда утверждали обратное: сознание первично, а мозг — лишь инструмент, антенна, через которую оно проявляется в физическом мире.

В этой главе я не буду выбирать между наукой и мистикой. Я сделаю синтез. Мы разберём, как сознание работает с точки зрения нейробиологии (серьёзно, без домыслов), а затем посмотрим, где эта модель спотыкается — и что на её место предлагают тибетские ламы и толтекские маги. А главное — поймём, как это знание помогает нам, сновидящим, проходить Вторые врата и управлять своей реальностью по

ту сторону сна.

Часть I. Научный взгляд: оркестр без дирижёра

Глава 1. Нейронный оркестр

Современная наука предполагает, что сознание — это результат сложной работы миллиардов нейронов. Эти клетки общаются друг с другом с помощью электрических импульсов и химических веществ — нейротрансмиттеров. Каждый миг нашего бодрствования — это симфония, в которой десятки областей мозга включаются, затихают и резонируют, создавая единое переживание.

Но кто же дирижирует этим оркестром? Одна из самых влиятельных гипотез — Global Workspace Theory (GWT), предложенная американским когнитивистом Бернадом Баарсом в 1980-х. Согласно этой теории, сознание возникает, когда информация из разных уголков мозга (зрительной коры, слуховых зон, центров памяти) стекается в некий «глобальный рабочий пространство» — аналог оперативной памяти компьютера. Только то, что попало в этот центр, становится осознаваемым. Остальное остаётся на периферии, в «подсознании».

Представьте себе оркестр. Скрипки, трубы, барабаны — каждый играет свою партию. Но чтобы мелодия стала целостной, нужен дирижёр. В теории Баарса роль дирижёра выполняет глобальное рабочее пространство. Оно не хранит информацию, а интегрирует её на короткое время, делая доступной для других отделов мозга. Так мы понимаем фразу,

которую слышим, узнаём лицо друга, планируем следующий шаг.

## Глава 2. Где прячется дирижёр? Парадокс нейронауки

Вот только есть одна проблема. Нейробиологи, сколько бы они ни вскрывали черепные коробки, физического дирижёра не нашли. Нет в мозге центра, где «сидит сознание». Есть россыпь активностей, но никакого «Я» под микроскопом не видно.

Теории вроде GWT прекрасно объясняют, как информация распространяется. Но они не объясняют, почему эта интеграция сопровождается субъективным переживанием — тем, что философы называют «квалиа». Почему красный цвет ощущается именно как красный, а не как математическая формула длины волны? Почему боль причиняет страдание, а не просто активирует нейроны?

Это называется «трудная проблема сознания» (термин Дэвида Чалмерса), и официальная наука до сих пор не знает, как её решить. Эзотерики же говорят: потому что вы ищете не там. Сознание не внутри мозга, мозг — это инструмент, через который сознание проявляется. Как радиоприёмник не производит музыку, а лишь её транслирует.

Часть II. Эзотерический взгляд: сознание как поле, а не как объект

## Глава 3. Антенна и радиоволны

Давайте проведём параллель. Представьте, что ваш мозг — это радиоприёмник. Где находится музыка? В магнитоле?

Нет, музыка в эфире. Приёмник лишь улавливает её, преобразует в звук. Если приёмник сломать, музыка в комнате исчезнет. Но это не значит, что она перестала существовать в принципе.

Точно так же, с точки зрения тибетской тантры и даосизма, сознание не умирает вместе с мозгом. Оно есть везде — как поле, как эфир, как «основа бытия». А мозг — это сложнейшая система настройки, позволяющая этому полю переживать локальную, индивидуальную реальность. Когда вы спите, сознание никуда не девается — оно просто настраивается на другую волну (на сновидение). Когда вы в глубоком обмороке, вы не теряете сознание в целом — вы теряете связь с этой конкретной антенной.

В древнеиндийской философии есть термин читта — «сознание-с-содержанием». Это тот самый рабочий стол, куда приходят мысли, образы, чувства. Но есть и пуруша — чистое свидетельство, наблюдатель, который не меняется. Нейроучёные сейчас исследуют медитативные состояния, где активность DMN (сети пассивного режима) затухает, но переживание ясности остаётся. Это, возможно, и есть выход на уровень пуруши.

Глава 4. Сознание во сне: мост между теориями

Практика осознанных сновидений даёт уникальную экспериментальную площадку. В обычном сне сознание «залипает» в сценарии, отождествляясь с телом сна. Но в осознанном сне вы просыпаетесь внутри сновидения, и ваше пере-

живание становится рефлексивным. Вы знаете, что спите, и можете менять сюжет.

С точки зрения нейробиологии, в этот момент активируется префронтальная кора (обычно спящая в REM). С точки зрения эзотерики, вы начинаете осознавать себя не как «тело во сне», а как чистое присутствие, которое использует сновиденное тело как аватар. И это, возможно, первый шаг к тому, чтобы понять: ваше бодрствующее «я» — тоже сон.

Если сознание может существовать без мозга (как в осознанном сновидении без физического тела), то, может, и наша «реальность» наяву — лишь хорошо структурированная галлюцинация? Буддисты говорят: да. Физики-теоретики (например, создатели симуляционной гипотезы) тоже склоняются к этому.

Часть III. Что это знание даёт сновидящему

Глава 5. Практический синтез

Зачем нам, практикам осознанных снов, ломать голову над теорией сознания? Затем, чтобы перестать бояться.

1. Осознанность как навык, а не как дар. Если сознание — это просто режим работы нейронов (пусть и не до конца понятный), то его можно тренировать, как мышцу. Не существует «избранных», которым осознанные сны даются от природы. Есть те, кто упорно тренирует свою префронтальную кору.

2. Смерть — не конец. Если вы поняли на опыте, что ваше осознание может существовать в сновидении без физи-

ческого тела, то страх смерти наяву теряет остроту. Конечно, тело умрёт — это физический факт. Но то, что вы называете «я», в своей глубине — не тело.

3. Повседневность = сон. Тибетские мастера повторяют: «Воспринимай весь мир как иллюзию, подобную сновидению». Это не призыв к бегству от реальности, а к осознанию: наша «объективная реальность» так же конструируется мозгом, как и ночные видения. Относитесь к проблемам легче, смейтесь над страхами — они не более реальны, чем монстры под кроватью во сне.

Эпилог. Сознание — это не то, что в голове

Учёные ищут сознание в нейронах. Маги знают, что оно повсюду. Однако я, Ур Сагар, не предлагаю вам выбирать одну сторону. Используйте науку для тренировок (знание о фазах, о DMN, о Глобальном рабочем пространстве), а эзотерику — для вдохновения и смелости.

Помните: даже если сознание — всего лишь песчинка в бесконечной вселенной, для вас оно — всё. Вторые врата сновидений открывает не тот, кто знает теорию, а тот, кто практикует. Но знание помогает не сбиться с пути.

В следующей главе мы поговорим о транспортных средствах сознания: о том, как намерение и внимание буквально перемещают вас из одной сновиденной локации в другую.

**Невидимый автопилот: как бессознательное управляет вашей жизнью**

Фрейд ошибался. Но не в том смысле, что под поверхно-

стью сознания что-то «есть». Он ошибался, сводя это «что-то» к вытесненной сексуальности и детским травмам. Сегодня, вооружившись фМРТ и десятилетиями когнитивных экспериментов, мы видим картину гораздо шире и интереснее.

Бессознательное — это не тёмный подвал, куда мы ссылаем то, о чём стыдно думать. Это фоновый сервер, на котором без перебоев работают тысячи процессов, обеспечивающих ваше выживание и социальное функционирование. Вы не замечаете их, пока они не дают сбой. Как и не замечаете работу почек — пока не прихватит поясница.

В этой главе я, основываясь на современных исследованиях (от Барга до Канемана, от Леду до Дамазио), разберу, как на самом деле устроено бессознательное, какие процессы оно курирует и, главное, как это знание помогает нам, сновидящим, не заблудиться в ночных лабиринтах.

Глава 1. Расширяя горизонты: от Фрейда до нейронауки  
Фрейд подарил нам сам термин и указал, что за ширмой сознания есть целый мир. Но он смотрел на него через призму клинической патологии. Современные исследования показывают, что бессознательное — это не только хранилище подавленных желаний, но и мощный механизм, управляющий множеством процессов, необходимых для нашего вы-

живания и нормального функционирования.

Это как если бы Фрейд заглянул в комнату, увидел на стене трещину и решил, что весь дом держится на ней. А на самом деле фундамент гораздо сложнее.

Протокол нашего сегодняшнего изыскания таков: мы пройдем по трём основным уровням бессознательной работы — автоматическим процессам, неявному обучению и когнитивным искажениям, а затем свяжем это с вашей практикой сновидений.

Глава 2. Автоматические процессы: когда вы спите, а тело живёт

Большая часть нашей повседневной жизни управляется бессознательным. И это не метафора, а физиологический факт.

Привычки. Чистка зубов, вождение автомобиля по привычному маршруту, механическое перелистывание ленты соцсетей — всё это бессознательные рутины. Они экономят энергию сознания для действительно важных задач. Когда вы пытаетесь изменить привычку, вы вступаете в бой не со своей «слабой волей», а с мощнейшим нейронным пулом базальных ганглиев.

Эмоциональные вспышки. Вы идёте по лесу, видите изогнутую палку — и сердце ухает в пятки. Миндалевидное тело (амигдала) активируется за доли секунды до того, как ваш зрительный центр опознает в палке безобидную ветку. Это древний эволюционный механизм: лучше принять палку за змею и испугаться, чем змею — за палку и быть укушенным.

Перцептивные фильтры. Ваша зрительная система непрерывно обрабатывает тонны данных о цвете, глубине, движении, но вы осознаёте лишь итоговую «картинку». Вы не думаете о том, как сетчатка преобразует фотоны в электрические сигналы. Это делает бессознательное.

И вот здесь — первый мост к сновидениям. Во сне ваше бессознательное продолжает генерировать эту «картинку». Но в осознанном сне вы перехватываете управление, внося сознательный элемент в автоматический процесс.

Глава 3. Неявное обучение: как вы знаете то, чего не учили

Одним из важнейших аспектов бессознательного является неявное (неосознаваемое) обучение. Это процесс, при котором мы усваиваем новые навыки или знания без явного понимания, как именно это происходит.

Язык. Ребёнок не учит грамматику по учебнику. Он впи-

тывает конструкции из речи родителей, и к трём годам его мозг уже «знает» правила, которые взрослые лингвисты описывают толстыми томами.

Моторные навыки. Сев на велосипед, вы не вычисляете угол наклона руля и силу нажатия на педаль. Ваше тело «само знает», как сохранять равновесие. И это знание — не в сознании, а в мозжечке и базальных ганглиях.

Для сновидящего это прямое указание: вы можете научиться осознаваться во сне, просто практикуя реальность-проверки днём. Вы не обязаны понимать, как ваш мозг переносит эту привычку в REM-фазу. Просто делайте — и бессознательное «усвоит» нужную программу.

Глава 4. Когнитивные искажения: ловушки, которые мы не замечаем

Бессознательное также играет ключевую роль в формировании когнитивных искажений — систематических ошибок в восприятии и интерпретации информации.

Один из известнейших экспериментов провели Джон Барг и Таня Шарот. Они показали, что люди подвержены «эффекту привязки»: если перед выбором им показывают случайное число (например, цену), оно влияет на их последующее решение, даже если они не осознают этого. В другом знаме-

нитом исследовании участники, которым незаметно показывали слова, связанные со старостью («морщины», «седой»), начинали медленнее выходить из комнаты — их бессознательное запустило поведенческую программу.

Вы думаете, что принимаете решения самостоятельно? Данные говорят об обратном. Ваши покупки, симпатии, карьерные шаги — всё это в огромной степени определяется ассоциациями, загруженными в бессознательное рекламой, культурой и прошлым опытом.

# УРОК 9. ОСОЗНАНИЕ

Важно быть сознательным, а не просто осознанным. Действия, совершаемые на автопилоте, — это бессознательные поступки. Задумайтесь: что из того, что вы делаете в течение дня, происходит автоматически, без вашего осознанного участия? Отследите эти моменты и осознайте их.

К сожалению, осознанных снов в привычном понимании не существует. Есть сознательные и бессознательные состояния. Бессознательный сон — это когда вы словно смотрите мультфильм, не контролируя сюжет, не понимая, кто вы, что происходит и где вы находитесь. В состоянии осознанности мы не воспринимаем материальный мир, потому что скорость происходящего слишком велика, и наше сознание не успевает всё интерпретировать. В таком состоянии важно не двигаться.

Состояние осознанности и сознательности несовместимы. Осознанность — это работа с информацией, с информационным планом.

Поэтому сны должны быть сознательными, то есть такими, где вы управляете всем происходящим. Теперь вы понимаете разницу между сознательным и осознанным? Осознанные сны — это пребывание во время сна в информационном пространстве, в Хрониках Акаши. Независимо от того, считаете ли вы себя йогом или магом, если умеете полу-

чать информацию из Хроник, вы становитесь ведающим. Но для этого необходима сила — пробуждение внутреннего резерва энергии, называемого Кундалини.

По этой причине на первой ступени я рекомендовал вам прочитать книгу, в которой подробно описано, как пробудить Кундалини. Никто не может стать настоящим йогом, пока не пробудит эту энергию. Выполняя практики из этой книги, вы сможете укрепить свою силу.

# **УРОК 10. Осознание vs сознательность: почему «осознанные сновидения» — это ловушка терминов**

В мире практикующих сновидения укоренился странный термин: «осознанные сновидения». Его используют все — от новичков до гуру. Но я, Ур Сагар, рискну заявить: это неправильное, сбивающее с толку название. Оно создаёт иллюзию, будто достаточно просто «осознать», что ты спишь, и этого уже достаточно. Нет. Этого мало.

Настоящая магия начинается тогда, когда вы становитесь не просто осознанным, а сознательным сновидцем. Разница между этими двумя состояниями фундаментальна, и если вы её упустите, вы навсегда застрянете в первых вратах, так и не научившись управлять своей ночной реальностью.

В этой главе я проведу жёсткую границу: что такое бессознательное (автопилот), что такое осознанность (информационный план, Хроники Акаши) и что такое сознательность (активное управление сюжетом). И, конечно, объясню, почему без пробуждения Кундалини вы никогда не станете по-настоящему «ведающим».

Часть I. Бессознательное: автопилот, который рулит ва-

шим днём

Прежде чем говорить о снах, давайте посмотрим на ваше бодрствование. Сколько действий в течение дня вы совершаете на автомате, даже не задумываясь? Вы чистите зубы, ведёте машину по знакомому маршруту, машинально отвечаете «нормально» на вопрос «как дела?», листаете ленту соцсетей, не замечая, что именно там написано.

Это и есть бессознательное в действии. Нейробиологи подсчитали: до 95% нашего поведения управляется подсознательными программами. Мы — биороботы, которые лишь иногда включают «сознательного наблюдателя». Большинство людей живут в таком режиме днями, годами, десятилетиями. И, что самое печальное, они точно так же «спят» и ночью. Смотрят сновиденные мультики, как безвольные зрители, не понимая, кто они, где они и что происходит.

Практическое задание. Прямо завтра, в течение одного часа, попробуйте отследить каждое действие, которое вы делаете бессознательно. Заведите блокнот и записывайте: «прошёл мимо зеркала — не посмотрел на себя», «выпил чай, не почувствовав вкуса», «ответил „да“, хотя хотел сказать „нет“». Вы ужаснётесь тому, насколько вы «спите» наяву. Но это и есть первый шаг к пробуждению.

Часть II. Осознанность и сознательность: два полюса одного спектра

Теперь самое важное. Давайте раз и навсегда разведём эти понятия.

Сознательность — это активное управление. Вы не просто видите сон, вы знаете, что вы в нём, и вы действуете по своему усмотрению. Меняете сюжет, перемещаетесь, трансформируете объекты, общаетесь с персонажами. Вы — режиссёр, сценарист и главный герой одновременно.

Осознанность — это нечто иное. Это состояние, когда вы находитесь в информационном плане, в Хрониках Акаши. Вы не управляете и не действуете. Вы — чистое восприятие, без движения, без личности, без времени. Вы словно сливаетесь с потоком информации, и эта информация сама протекает сквозь вас. В этом состоянии невозможно двигаться, потому что скорость восприятия столь высока, что любое движение тела (даже мысленное) разрушит канал.

В классической йогической традиции это состояние называется Самадхи с опорой (савикальпа) — растворение субъекта и объекта в чистом знании. В тибетском буддизме — ригпа (чистое осознание). Но называйте это как хотите. Суть одна: осознанность не совместима с сознательной деятельностью.

Теперь вы понимаете, почему термин «осознанные сновидения» — это оксюморон? Во сне вы либо действуете сознательно, либо воспринимаете осознанно, но не то и другое одновременно. Две разные реальности. Два разных режима вашего сознания.

Часть III. Хроники Акаши: информационное поле и Кундалины

Что такое Хроники Акаши? В индийской метафизике это эфирная библиотека, где записаны все события, мысли, эмоции всех живых существ, когда-либо живших. В современном языке — информационное поле Вселенной, ноосфера, коллективное бессознательное (если угодно Юнгу).

Войти в Хроники можно только в состоянии чистой осознанности, когда ваш ум полностью остановлен, тело неподвижно, и вы не цепляетесь ни за одну мысль или образ. Это не сон и не бодрствование. Это «третье состояние», о котором говорили мудрецы. И для того, чтобы туда попасть, нужна Сила.

Эта Сила называется Кундалини. Она дремлет у основания позвоночника, свернутая в три с половиной оборота. Пока она спит, вы — обычный человек, которого гоняют по жизни бессознательные программы. Как только она пробуждается и поднимается к высшим центрам, вы становитесь ведающим — тем, кто не просто знает о Хрониках, а может черпать оттуда информацию напрямую.

Я уже давал эту рекомендацию на первой ступени, но повторю: прочитайте книгу, в которой подробно описано, как пробудить Кундалини. Никто не может стать настоящим йогом (или магом, или сновидящим) до тех пор, пока не пробудит эту силу. Это не моё мнение — это закон традиции.

Часть IV. Путь дальше: медитация, Самадхи и растождествление с телом

В следующей главе я расскажу о том, что такое медитация

на самом деле (не как «сидение в тишине», а как технология растождествления с телом и умом). Мы разберём этапы входа в Самадхи — от савикальпа (с формой) до нирвикальпа (без формы). И, конечно, свяжем это с нашей практикой сновидений: ведь умение умирать во сне сознательно — это репетиция великого перехода в бардо.

Но запомните главное: вы не доберётесь до этих высот, если не перестанете путать осознанность с сознательностью. Научитесь сначала просто быть сознательным в своих снах — управлять, действовать, творить. А когда накопите достаточно силы, однажды осознанность накроет вас сама, и вы увидите информационный план. Но это уже будет не сон в привычном смысле. Это будет нечто за пределами слов.

# УРОК 11. Мой опыт в Хрониках Акаши

Чтобы рассказать о своих прошлых воплощениях, необходимо сначала понять, что такое Хроники Акаши. Рекомендую книгу Кейси Эдгард «Хроники Акаши» — она содержит много ценной информации, которая помогла мне глубже изучить эту тему.

Хроники Акаши — это вселенская библиотека, хранящая информацию обо всех мирах и их обитателях. Представьте себе невидимую камеру, которая записывает всё и сохраняет на гигантском «жестком диске» знаний. И мы можем получить доступ к этой информации. Хотя извлечь ее непросто, это возможно, особенно с пробужденной Кундалини, которая ускоряет процесс.

Когда я «вошел» в эту библиотеку, я начал мысленно искать книгу о себе. Если вы можете представить нашу Вселенную хотя бы на 10%, то это даст вам примерное понимание масштаба этого хранилища. «Книга моих воплощений где-то здесь», — подумал я. Я почувствовал, где она находится, на каком стеллаже.

Подойдя к огромному стеллажу, я увидел множество книг о себе. Но меня заинтересовала именно книга о воплощениях. Она выделялась, потому что я концентрировался на ней.

Взяв ее в руки, я ощутил ее вес — около 100 килограммов. Книга была формата А1. Я положил ее на большой стол, вернее, на наклонную столешницу тумбы, чтобы было удобно читать и переворачивать страницы.

Моему удивлению не было предела. Я начал рассматривать обложку: она была темного цвета, с золотым металлическим переплетом, украшенным узорами и завитушками. На нем было выгравировано мое имя и надпись «Книга воплощений». Имя, набранное золотом, представляло собой ряд цифр, букв и символов без пробелов. Возможно, это код ДНК — мое истинное имя. Символы не повторялись, но были мне непонятны. Они занимали почти всю обложку, и каждый символ, как я понял, олицетворял одно из моих воплощений и полученный опыт.

Открыв книгу, я быстро пролистал ее. Пустые страницы в конце намекали на будущие записи. Оглавление, как я решил, удобнее расположить в начале. Я дал своему телу согласие постичь суть этих текстов, написанных на разных наречиях и языках.

Суть такова: я сменил семь планет, разбросанных по Вселенной. Каждая из них была уникальна, без повторений условий. Я прошел полный цикл воплощений — от мельчайшего существа до того, что считалось развитым на тот момент. Мы не одиноки во Вселенной — это факт. Однако, нынешнее мое воплощение превосходит прежние. И у тебя, дорогой читатель, тоже есть своя книга, полная открытий.

Вернемся к моей книге. Первая планета, название которой я могу передать лишь ультразвуком, иначе оно будет непонятно и неслышимо для вас. Если бы я не знал, что это моя книга, то принял бы ее за сборник историй о монстрах. Ведь мы все проходили через подобные воплощения. С человеческой точки зрения мы совершенны, но как монстры — хрупки и уязвимы.

Я решил не читать, а смотреть картинки. Это моя книга, и я выбираю способ получения информации. Я был в шоке: этих существ невозможно описать, только нарисовать и затем изучить их анатомию. От одноклеточных до высокоразвитых форм. Возьмем, к примеру, черную слизь. Она живет, питается чем-то непонятным, а ее задача на воплощение — научиться питаться и расти. Следующее воплощение — та же слизь, но живет дольше. Задача — адаптироваться к температуре. Затем — научиться размножаться. Далее — общаться с себе подобными. И вот ты уже в коллективе, учишься действовать как единое целое. Вы становитесь большим пятном слизи — больше ресурсов, больше шансов выжить. Теперь вы учитесь делиться клетками и информацией, порождая новую форму слизи.

И так далее, пока не переходишь в иную форму жизни. В червя, в сороконожку, в гусеницу — всё это лишь условные ступени. Зрелище не для слабонервных, но утешает мысль, что этот монстр — это ты. Тогда всё становится на свои места, и ты смотришь с любопытством на всех этих существ,

понимая, что они не так уж и чудовищны, а порой даже симпатичны. Ведь они — это Я.

Мы переходим в следующую форму лишь тогда, когда полностью освоим всё, чему можем научиться в текущей. Сила в этой форме достигает максимума, и тогда мы движемся дальше. Так, из воплощения в воплощение, мы бессмертны, меняя лишь облик для дальнейшего развития. И человек — далеко не последняя ступень.

Седьмая планета — Земля. Когда я родился, здесь всё было иначе. Мир не походил на тот, что мы видим сейчас. Атмосфера была иной, воздух — более плотным и заряженным. Это порождало совершенно другие растения и формы жизни.

Каждое воплощение мы начинаем с багажом воспоминаний о прошлом опыте. Мы движемся до тех пор, пока не столкнемся со стеной, которую необходимо преодолеть. Стена может быть непростой, но это всё равно стена, и мы карабкаемся по ней, пока не достигнем следующего предела.

# УРОК 12. Хроники Акаши: память Души Вселенной и практика доступа к информационному полю

## Пролог. Архив, в который записано всё

Нет в мироздании тайны, которая была бы скрыта навсегда. Нет события, которое исчезло бы бесследно. Даже если вы забыли, как вас звали три жизни назад, даже если память стёрла лицо, которое вы любили, — ничто не исчезает по-настоящему. Всё записано. Всё хранится. Вопрос лишь в том, знаете ли вы, как открыть эту книгу.

В разных традициях этот архив называли по-разному. Индийские мудрецы говорили об Акаше — эфирной субстанции, на которой, как на невидимых чернилах, запечатлено всё сущее. Теософы — о «Хрониках Акаши». Елена Блаватская утверждала, что это «невидимая космическая запись непостижимой природы»; Чарльз Ледбитер трактовал их как «совершенный Летопись всего, что когда-либо происходило в мире».

Я, Ур Сагар, предлагаю не заигрывать с санскритом, где это слово не упоминается, а говорить прямо. По-русски, по-простому, без лишнего пафоса назовём это — Информационное поле, или, ещё короче, Инфополе. Это не магия, не фантазия, не гадание на кофейной гуще. Это память Души

Вселенной. Память Создателя. Память, которая не стирает даже то, что мы, люди, с таким упорством пытаемся забыть.

В этой главе я расскажу: чем инфополе отличается от нашей личной памяти, как в него входить (статическая и динамическая медитация), как тренироваться на простых вещах (например, увидеть завтрашний день) и почему животные, камни и бактерии имеют такое же право быть записанными в этой книге, как и мы.

Часть I. Что такое Инфополе? Память, которая помнит за всех

## Глава 1. Наша память: первый этаж архива

У каждого из нас есть личная память. Вы помните, что ели на завтрак, помните своё имя, помните, как учились ходить. Но правда в том, что мы помним гораздо больше, чем нам кажется. Мы помним всё от начала нашего создания до текущего момента. Другой вопрос, что мы не хотим вспоминать.

Мы многое хотим забыть — обиды, стыд, неудачи. Мы активно блокируем эти воспоминания, вытесняем их, прячем в самые дальние углы подсознания. Наша психика построена так, чтобы защищать нас от боли. И эти блоки одновременно являются блокираторами нашей памяти. Мы не можем вспомнить не потому, что память стёрлась, а потому что сами не даём себе доступа.

## Глава 2. Память Вселенной: архив без единого пробела

У Вселенной такой глупости нет. Она помнит всё и обо всём. Вселенная постоянно развивается, и мы все — от бак-

терии до поэта — участвуем в этом развитии. Если мы помним только за себя (да и то с блоками), то Вселенная помнит за всех. За каждое существо. За бактерию. За песчинку в пустыне Сахара. За вирус, который живёт три часа. За кита, который поёт в океане. За кристалл, который растёт в глубине земли. Понимаете этот масштаб?

Глава 3. Не только люди: разные формы жизни в инфополе

Большинство людей предпочитают верить, что мы были только людьми и что человек — высшее создание, выше которого никого нет. Такие люди не могут позволить себе мысль, что они могли быть червями, потом собачками, а потом человеком. «Бог не мог нас обидеть, — рассуждают они, — и сразу сделал нас людьми». Это удобно. Но неправда.

Животные видят сны. Животные обладают воображением. У них другие категории мышления, другое зрение, другой спектр запахов, звуков, вкусов. Чтобы понять, кем вы были, вам нужны Хроники. Потому что формы жизни во Вселенной многообразны: вирусы, бактерии, растения, минералы и кристаллы, металлы, животные, насекомые — и, да, люди. Все они — звенья одной цепи.

Часть II. Как работает доступ к Инфополю

Глава 4. Два взгляда: от первого лица и от третьего

Когда мы вспоминаем сами, мы всегда видим ситуацию изнутри. Это взгляд от первого лица: я испугался, я обрадовался, я ударился коленкой. Но когда мы заходим в Хроники, мы смотрим со стороны. Как муха на стекле. Муха не

оценивает, не принимает чью-то сторону, не интерпретирует события. Она просто видит. Она записывает кино без комментариев.

В Хрониках нет оценок «хорошо» или «плохо». Есть только факты. Это и есть главное отличие от нашей личной памяти, которая всегда окрашена эмоциями.

## Глава 5. Что можно посмотреть в Хрониках

Вариантов много. Самые простые и доступные даже новичку:

Своё прошлое — но не так, как вы его помните, а так, как оно было на самом деле, без купюр и самообмана.

Будущее — например, посмотреть со стороны завтрашний день, а потом сравнить, что сбылось. Это отличный способ тренировки.

Периоды, когда вы были без сознания — болели, спали, были в обмороке. Вселенная помнит, что происходило с вашим телом и вокруг него.

Нечеловеческие воплощения — кем вы были до того, как стали человеком.

Последствия ваших дел после смерти — что происходило с вашими трудами, проектами, влиянием, когда вас уже не было.

Главное правило новичка: не зарывайтесь сразу в глубину. Идите маленькими шагами. Сначала посмотрите завтрашний день. Потом вчерашний, но со стороны. Потом — своё прошлое воплощение. Только когда вы убедитесь, что полу-

чаєте реальные, проверяемые факты, двигайтесь дальше.

### Часть III. Три способа входа в Хроники Акаши

Существует три магистральных пути в Инфополе. Каждый выбирает свой — в зависимости от темперамента, опыта и текущей задачи.

#### Путь 1. Статическая медитация

Это классика. Вы сидите в неподвижности, погружаетесь в тишину ума и задаёте вопрос. Техника требует дисциплины, но она самая надёжная.

#### Алгоритм:

Примите удобную позу. Лучше сидя, с прямой спиной, чтобы не уснуть.

Остановите внутренний диалог. Полностью. Ни одной мысли.

Выразите намерение. Чётко, коротко, без лишних слов: «Я вхожу в Хроники Акаши, чтобы увидеть событие X».

Ждите. Не напрягайтесь, не ищите образы силой. Они придут сами — как вспышка, как картинка, как внезапное знание.

Запомните. После выхода из медитации сразу запишите всё, что увидели.

#### Путь 2. Трансовая практика

Более динамичный вариант для тех, кому трудно сидеть неподвижно. Техника входа здесь иная: вы используете ритмичные движения, звук, монотонное пение, раскачивание.

Этот метод особенно хорош для людей с преобладанием

моторного канала восприятия. Корни его — в шаманских и викканских практиках.

Путь 3. Работа со знаками (Таро, руны, знаки окружения)

Самый «ленивый», но не менее эффективный способ. Вы не входите в Хроники напрямую. Вы задаёте вопрос, и Вселенная даёт подсказку через окружающее пространство.

Как это работает:

Вы формулируете вопрос. Затем обращаете внимание на знаки вокруг. Первый предмет, который упал на глаза. Первая фраза, которую вы услышали. Первая буква, на которую вы посмотрели.

Вы собираете эти знаки, пока ответ не станет полным. Это требует навыка, но тренируется быстро. К этому же способу относятся и классические гадательные системы: Таро, руны, оракулы. Это те же Хроники, но с переводчиком.

Часть IV. Динамическая и статическая медитация: две руки одного тела

Глава 6. Порядок действий

Многие путаются: с чего начинать, чем заканчивать? Порядок прост.

Сначала идёте за информацией в статическую медитацию. Вы сидите, вы смотрите, вы получаете ответ.

Потом, если нужно что-то активировать в теле — полученную информацию внедрить, энергию распределить, блок снять, — вы идёте в динамическую медитацию. Движение, танец, специальные упражнения.

Не пытайтесь делать наоборот. Сначала приём, потом передача. Сначала вход, потом трансформация.

## Глава 7. Эффект мухи и отсутствие интерпретаций

Помните: Хроники не дают оценок. Они не говорят «это хорошо», «это плохо», «ты прав», «ты неправ». Они показывают факты. Ваша задача — интерпретировать их самостоятельно, используя свой разум и интуицию.

Эффект мухи — это именно такое восприятие: муха сидит на стекле и видит, что происходит в комнате. Она не принимает ничью сторону. Она просто помнит кино.

Поэтому, когда вы научитесь смотреть Хроники, будьте готовы к тому, что увиденное может идти вразрез с вашими убеждениями. Это нормально. Вселенная больше ваших убеждений.

Эпилог. Не ищите высоких материй, ищите факты

В моей практике было много случаев, когда человек, впервые входя в Инфополе, ожидал грандиозных откровений — ангелов, трубного гласа, сияющих письмен. И разочаровывался, когда видел просто картинку. Не ждите спецэффектов. Хроники Акаши — это не голливудский фильм. Это файл. Сухой, чёткий, фактологичный.

Начните с малого. Составьте карту своих снов, успокойте ум, отработайте технику статической медитации. И тогда однажды, закрыв глаза, вы просто увидите. Увидите, как муха на стекле. Без эмоций. Без оценок. Но с абсолютной уверенностью: это было. Это правда. Я знаю.

# УРОК 13. Трансовая практика: тропа намерения в Информационные Хроники

Пролог. Между сном и явью: мост, который строит намерение

Вы уже знаете, что такое статическая медитация. Вы садитесь, останавливаете ум, замираете и ждёте. Это работает. Но не для всех и не всегда. Некоторым трудно удерживать неподвижность. Кого-то одолевает сон, как только он закрывает глаза. Другие, наоборот, слишком напряжены и не могут войти в состояние «чистого приёма».

Для таких случаев существует трансовая практика. Это не замена статической медитации, а её младшая, более гибкая сестра. В трансе вы не отключаетесь от тела полностью — вы сохраняете лёгкое присутствие в физической оболочке. Вы чувствуете, как лежите, как дышите, но при этом ваш ум уже блуждает по Инфополю. Это состояние «полусна-на-яву», идеальный трамплин для входа в Хроники Акаши.

В этой главе я, Ур Сагар, дам вам пошаговый протокол трансовой практики — от подготовки до выхода, от первого образа библиотеки до момента, когда вы сможете обходиться без внешних атрибутов, получая информацию напрямую, на уровне мысли и чувства. И, конечно, разберу, как отличить

настоящие Хроники от подделок сознания.

Часть I. Что такое трансовая практика и чем она отличается от статической медитации

Глава 1. Присутствие в теле и открытость в духе

Статическая медитация требует полной неподвижности и остановки внутреннего диалога. Это жёсткий, почти аскетичный метод. Трансовая практика мягче.

В статике вы стремитесь забыть тело. В трансе вы его чувствуете, но не отвлекаетесь на него.

В статике вы стараетесь не двигаться вообще. В трансе вы можете позволить себе лёгкое покачивание, смену позы, если это не разрушает поток.

В статике путь к Инфополю идёт через концентрацию на точке. В трансе — через образ, историю, сценарий.

Транс — это мост между бодрствованием и сном, между сознательным и бессознательным. Вы не спите, но и не бодрствуете в привычном смысле. Ваш ум становится текучим, восприимчивым, но не теряет способности фиксировать и запоминать.

Глава 2. Для кого эта практика

Трансовая практика идеальна, если:

Вы «засыпаете» в статической медитации (скорость вашего сознания пока не позволяет удерживать фокус без движения).

Вам трудно сидеть неподвижно долгое время — болит спина, немеют ноги.

Вы обладаете богатым воображением и лучше воспринимаете информацию через образы и сценарии.

Вы хотите использовать трансовые состояния для самопознания, а не только для «чистого» получения данных из Инфополя.

Но даже если вы асана-йог со стажем, трансовую практику стоит освоить. Она даёт доступ к таким слоям Инфополя, которые в статике могут быть закрыты.

## Часть II. Подготовка к трансовой практике

### Глава 3. Место, время и триггеры

Перед началом любой трансовой работы необходимо создать «якорь» — внешний сигнал, который будет запускать нужное состояние. Самый простой якорь — маска для сна. Надевая её, вы говорите подсознанию: «Сейчас мы переходим в режим транса, сейчас мы идём в Хроники». Со временем этот ритуал будет срабатывать автоматически.

#### Дополнительные якоря:

Одна и та же музыка (инструментальная, без слов, ровная, без резких переходов).

Одна и та же поза (полулёжа, полусидя — как вам удобно).

Один и тот же аромат (масло ладана, сандала или кедра).

Практикуйте в одно и то же время суток, лучше всего — после вечернего гигиенического душа, когда дневная суэта уже отпустила, а сон ещё не навалился. Или ранним утром, до завтрака.

### Глава 4. Базовые упражнения: точка, линия, экран

Перед входом в Хроники необходимо разогнать «скорость» своего восприятия. Если вы закроете глаза и сразу пойдут «мультики» (хаотичные образы, за которыми вы не успеваете), вы просто уснёте через 2—15 минут, не получив результата. Чтобы этого не случилось, выполните два-три фундаментальных упражнения. Как минимум — первые два.

Упражнение 1. Точка. Закройте глаза. Представьте перед собой маленькую яркую точку (белую, золотистую, голубую — какую хотите). Удерживайте её 1—2 минуты, не позволяя ей расплываться.

Упражнение 2. Линия. Из точки вырастите линию. Вертикальную или горизонтальную. Сделайте её чёткой, ровной. Проведите мысленно от одного края «экрана» до другого. Это тренирует управляемое воображение.

Упражнение 3. Экран. Линию превратите в плоскость. Представьте, что перед вами — белый экран, как в кинотеатре. Держите его чистым, не позволяя посторонним образам засиять его. Это упражнение для продвинутых. Освоив его, вы сможете «проецировать» на экран любую информацию из Хроник.

## Глава 5. Правила демонстрации информации

Перед началом транса сделайте внутреннее распоряжение (настройку). Мысленно проговорите:

«Информация, которую я получу, будет понятна мне сразу. Я смогу применить её на практике. Она ответит на мои

вопросы или укажет путь к ответам. Вся полученная информация будет записана и сохранена в моей памяти так, чтобы я мог с ней работать в будущем».

Это программирует ваше подсознание на эффективный, а не хаотичный контакт.

Часть III. Пошаговый протокол трансового входа в Хроники

Шаг 1. Примите удобную позу

Лягте на спину или сядьте полулёжа (например, на подушках, откинувшись на спинку кровати или кресла). Главное — чтобы голова была приподнята, и вас не клонило в сон. Я, Ур Сагар, предпочитаю положение полусидя: так легче сохранять контроль.

Шаг 2. Наденьте маску для сна

Это триггер. Сделайте это действие осознанным: «Я надеваю маску — я вхожу в трансовую практику». Почувствуйте, как темнота за веками становится глубже, уютнее.

Шаг 3. Остановите внутренний диалог (хотя бы частично)

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. На выдохе мысленно произносите «Тишина». Если ум продолжает болтать, не боритесь — просто наблюдайте, как облака. Ваша задача не добиться абсолютной пустоты, а успокоить ментальный шум до фонового уровня.

Шаг 4. Создайте «пространство входа»

С закрытыми глазами почувствуйте некое пространство, где хранится информация обо всём. Пусть сегодня это будет

библиотека. Или кинотеатр. Или большой компьютер с бесконечным монитором. Или просто светящийся шар. Выберите образ, который вам близок, который вызывает доверие и спокойствие.

Я рекомендую начинать с библиотеки. Это архетипический образ, знакомый каждому с детства. Представьте и почувствуйте, что вы находитесь внутри неё. Опишите её себе: высокие потолки, деревянные стеллажи, запах книг и тишина. Почувствуйте под ногами пол (скрипучий паркет или мягкий ковёр).

#### Шаг 5. Встречайте Хранителя

Из глубины библиотеки выходит Библиотекарь. Это может быть старец, женщина в мантии, мудрое животное или просто сгусток света. Образ приходит сам — не придумывайте его насильно.

Библиотекарь спрашивает: «Зачем ты пришёл? Что хочешь узнать?». Вы чётко, коротко озвучиваете свой запрос. Например: «Я хочу понять, какая травма из прошлого воплощения мешает мне доверять людям».

#### Шаг 6. Получите книгу (или иной носитель)

Библиотекарь провожает вас до нужного стеллажа. Вы выбираете книгу. Это не просто книга — это носитель информации.

Почувствуйте её тактильно: вес, температуру, фактуру обложки, запах страниц. Она должна быть реальной для ваших ощущений. «Книга должна обладать весом, пахнуть, быть

тёплой или прохладной, гладкой или шершавой».

Рассмотрите обложку: что на ней написано или нарисовано? Если вы видите иероглифы или незнакомые символы, сделайте мысленное распоряжение: «Пусть они станут понятными, проявятся знакомым мне алфавитом». Информация должна быть доступна.

Шаг 7. Откройте книгу и читайте

Не торопитесь. Насладитесь моментом предвкушения: «В этой книге — то, что мне нужно». Когда будете готовы, откройте её.

Книга может быть:

Классической (бумажные страницы с текстом или картинками).

Живой (страницы сами перелистываются, текст возникает на глазах).

Планшетом или компьютером (информация выводится на экран).

Рассказчиком (книга сама озвучивает содержание).

Способ подачи не важен. Важно содержание. Для проверки достоверности: прочитайте первую страницу, затем попросите книгу показать то же самое в виде кино или озвучить. Если информация не меняется, суть остаётся той же — это настоящие Хроники.

Шаг 8. Фиксируйте информацию

Рекомендую держать под рукой диктофон (включённый на запись с самого начала практики) или включённую ви-

деокамеру. Вы можете надиктовывать всё, что видите и слышите, не выходя из транса. Потому что после выхода сознание может подменить информацию, «причесать» её под свои шаблоны.

Можно также заранее записать на аудиофайл свои вопросы и воспроизводить их во время транса.

### Шаг 9. Выход и благодарность

Когда вы получили ответ или чувствуете, что достаточно, закройте книгу. Поблагодарите Библиотекаря: «Благодарю за помощь». Верните книгу на место. Мысленно попрощайтесь с пространством библиотеки.

Снимите маску. Сделайте несколько медленных вдохов. Потянитесь.

### Шаг 10. Расшифровка и проверка

Сразу после выхода прослушайте диктофонную запись и перепишите её в дневник. Если вы не использовали диктофон, запишите по памяти всё, что смогли удержать.

Через день-два вернитесь к записи. Сопоставьте полученную информацию с реальными событиями. Проверьте её на достоверность. Только так вы научитесь отличать истинные Хроники от домыслов собственного ума.

## Часть IV. Альтернативные образы для входа

### Глава 6. Хрустальный шар

Вместо книги можно использовать хрустальный шар. Вы сидите перед ним (в воображении), смотрите в его глубину — и там начинают проявляться образы, сцены, символы.

Шар работает как волшебный экран.

## Глава 7. Шар света

Самый быстрый, почти мгновенный метод. Вы представляете шар чистого, ослепительного света. Он входит в вас (через макушку или солнечное сплетение) и растворяется во всём теле. И в момент растворения вы внезапно знаете всё, что хотели. Без образов, без слов — просто знание, как воспоминание, которое всегда было с вами, но вы забыли.

Этот метод доступен тем, у кого уже высокая скорость восприятия и большая личная сила.

## Глава 8. Сценарии по вашему желанию

Вы не обязаны всегда использовать библиотеку. Главное — чтобы образ был устойчивым и вызывал отклик. Можно: Спускаться в подземное хранилище свитков.

Подниматься в облачную башню, где каждый луч света хранит информацию.

Погружаться в океан, и каждая волна несёт ответ.

Изобретайте свои образы. Хроники не ревнивы — они примут любую форму, которую вы предложите.

## Часть V. Как не уснуть во время транса

### Глава 9. Интерес и любопытство — ваши лучшие стражи

Сонливость наступает, когда вашему уму скучно. Если вы механически ждёте «чуда», мозг решит, что ничего не происходит, и отключится. Поэтому:

Задавайте вопросы внутреннему Библиотекарию. Переспрашивайте, уточняйте.

Рассматривайте детали: как пахнет книга, какой переплёт, есть ли закладка.

Мысленно комментируйте происходящее: «Сейчас я открываю книгу, сейчас появляется иллюстрация...».

## Глава 10. Частота и дозировка

Ходить в Хроники через день — оптимальный режим для начинающих (2—3 раза в неделю). Каждый день — можно, если вы чувствуете прилив сил, а не истощение. Но помните: нервная система нагревается, и если переусердствовать, придётся переживать период бессилия (откат). Лучше не торопиться. Организм должен адаптироваться к новым потокам информации.

Если вы чувствуете после практики сильную усталость, головную боль, раздражительность — сократите частоту или длительность сеансов.

## Часть VI. Проверка информации на достоверность

### Глава 11. Три уровня контроля

Первичная проверка. Сразу после выхода из транса запишите информацию, затем на следующий день перечитайте. Что-то может показаться абсурдным — отбросьте это. Что-то совпадает с реальностью — примите как рабочую гипотезу.

Практическая проверка. Если Хроники показали, что ваша проблема в отношениях связана с конкретным эпизодом из детства, попробуйте его проработать (например, через перепросмотр). Если состояние улучшилось — информация

была верна.

Перекрёстная проверка. Один и тот же вопрос задайте в разное время, разными способами (статическая медитация, транс, сон). Если ответы сходятся по сути — это надёжно.

## Глава 12. Ограничения Хроник

Хроники Акаши не дают готовых научных теорий. Если вы хотите узнать формулу холодного ядерного синтеза, вы её не получите — потому что ваш ум не сможет её интерпретировать. Но вы можете получить подсказку: «Спроси об этом у профессора N» или «Изучи работы такого-то учёного». Хроники показывают путь к знанию, а не само знание, если вы не готовы его вместить.

Также не пытайтесь через Хроники влиять на других людей без их согласия. Это запрещено. Инфополе не даст вам информацию для манипуляции.

Часть VII. Дальнейший путь: от новичка к ведающему

## Глава 13. Зачем нам другие люди?

Когда вы освоите Хроники достаточно уверенно, вы поймёте: за## вам искажённая информация из вторых рук? Люди интерпретируют знания через призму своего опыта, своих страхов и желаний. Они невольно врут. А Хроники показывают факты.

Вы станете ведающим — тем, кто черпает знание из первоисточника. Вам не нужны будут гуру, толкователи, медиумы. Вы сами сможете отличить правду от лжи.

## Глава 14. Высший уровень: отказ от библиотеки

Со временем, когда ваша скорость и сила намерения возрастут, вы перестанете нуждаться в образах. Библиотека, книга, Библиотекарь — всё это подпорки для начинающих. Мастер получает информацию мгновенно, без посредников: просто задаёт мысленный вопрос — и ответ приходит как знание, как вспышка, как откровение.

Особенность этого уровня: информация приходит быстро и чётко. Если образы тянутся, как резина, — скорость упала. Нужно отдохнуть или пересмотреть режим практик.

Путь от новичка до мастера не быстр. Но он реален. И он начинается с первого шага — с сегодняшней трансовой практики.

Эпилог. От библиотеки к прямому знанию

Дорогой сновидящий, ты уже знаешь, как входить в Хроники через статическую медитацию. Теперь у тебя есть и инструмент трансового входа. Пробуй оба метода. Сравнивай. Ищи свой уникальный путь.

Помни: никакая информация не придёт, если ты не проявляешь интерес и уважение. Хроники отзываются не на приказы, а на искренний запрос. Приходи в библиотеку с чистыми намерениями. Библиотекарь всегда готов помочь.

А когда ты научишься брать любую информацию, которая тебе нужна, и пользоваться ею, ты станешь хозяином своей судьбы. Ведающим. Тем, кто не блуждает в потёмках чужих мнений, а идёт по свету собственного знания.

Следующая глава: «Динамическая медитация: как акти-

вировать полученную информацию в теле».

# **УРОК. 14. Устройство мира: от химической пробирки до души Создателя**

Место изыскания: Лаборатория когнитивной психофизики (отдел моделирования сознания) и древние космологические трактаты Востока (раздел «Строение вселенной»).

Пролог. Карта, которой нет на атласах

В предыдущих главах мы рисовали карту сновиденных миров — Восточный замок, лесную школу, ледяной чертог Хель. Но любая карта — лишь проекция. Проекция чего? Того, что находится за пределами нашего обычного восприятия. Мироздания.

Не бойтесь этого слова. Мироздание — это не абстрактная философия. Это ваш дом. Вы живёте в нём каждую секунду, просто не осознаёте этого. В этой главе я, Ур Сагар, предлагаю вам схему — мою личную, выстраданную схему уровней реальности. От физической материи до той точки, где вы и Создатель — одно целое.

Мы начнём снизу, с самого твёрдого, и поднимемся вверх, в области, где заканчиваются слова и начинается чистое переживание.

Часть I. Физический план: мир, который можно потрогать  
Глава 1. Химия, атомы и таблица Менделеева

Самый «нижний», самый плотный уровень — это наше физическое тело и всё, что мы называем материей. Вы состоите из химических элементов. Углерод, водород, кислород, азот, кальций, фосфор — всё это есть в таблице Менделеева. И точно такие же элементы есть в далёкой галактике, до которой свет летит миллиарды лет.

Мы не можем отрицать этот факт. Наша кровь содержит железо — то же самое железо, что в ядрах звёзд. Наши кости — кальций, рождённый в древних взрывах сверхновых. Мы буквально сделаны из звёздной пыли.

Для сновидящего это означает: даже в самом плотном, материальном слое реальности нет ничего «неодушевлённого». Камень, металл, кристалл — они собраны из тех же частиц, что и вы. Уважайте материю. Она — ваша первая школа.

## Глава 2. Вселенная, которая расширяется

Наша Вселенная — это гигантское скопление галактик, звёзд, планет, туманностей. Она постоянно расширяется, и учёные до сих пор не знают, во что именно. За её пределами может быть что угодно — или ничего. Но для нас, для нашего понимания, важно другое: во Вселенной существуют не только биологические формы жизни. Кристаллические, кремниевые, плазменные — кто знает? Среда обитания диктует форму. Нам необязательно в это углубляться. Достаточно знать, что космос — это не пустота, а кладовая элементов и возможностей.

Часть II. Энергетический план: где живут чувства и суще-

ства без тел

### Глава 3. Энерготело и чакры

Поднимаемся на уровень выше. Физическое тело — это скафандр. Внутри него — энергетическое тело. Оно связано с внешним миром через чакры (энергетические центры) и через каналы, которые даосы называют меридианами, а индийские йоги — нади.

Чакры не выдумка. Они ощущаются как вращающиеся вихри, когда вы достаточно чувствительны. Их работа — связывать ваше энерготело с планетарными потоками (энергией Земли) и космическими потоками (энергией звёзд). Когда чакры закрыты или загрязнены, вы чувствуете упадок сил, тревогу, потерю смыслов.

### Глава 4. Слои астрала: от белого тумана до Хранителей

Энергетический план неоднороден. Его можно условно разделить на три частотных диапазона: низкий, средний и высокий.

Нижний астрал. Многие описывают его как место ужасов. Но правда в том, что в низком астрале ничего нет. Белый туман. Пустота. Скука. Кошмары приходят не оттуда, а из нашего собственного страха. Страх материализует образы, а потом мы думаем, что нас преследуют демоны. Увы, это самообман.

Средний астрал. Вот здесь уже есть население. Сразу после смерти физического тела человек может попадать в средние слои астрала. Там он блуждает до трёх лет, постепенно

осознавая, что умер, и готовясь к следующему воплощению. Там же обитают неорганические существа, которых я описывал в главах о «страшилках» и «теньях». Бесы, демоны, суккубы — да, они есть. Но они не всемогущи. Они питаются нашими низкими вибрациями — страхом, похотью, гневом. Поднимите вибрации — и они потеряют к вам интерес.

Но в среднем астрале есть и светлая сторона. Здесь находятся Хранители. Не путайте их с Ангелами-хранителями — это разные сущности. Хранители — это ваши личные «программы безопасности». Это голос, который шепчет: «Не суй пальцы в розетку — убьёт». Они не дают вам умереть раньше времени, не столько по любви, сколько по функции. Мы слышим их как интуицию. Чем чище вы, тем отчётливее сигнал.

# 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.