

I. Этика

ЗАПОМНИТЕ! Без этического фундамента любая попытка установить контакт с иным разумом (будь то внеземная цивилизация, тонкоматериальная сущность или даже иная форма земного интеллекта) обречена на **провал или опасна**.

Если Вы преследуете цели, которые способны нанести кому-то вред, то лучше займитесь своим воспитанием. Это не пустые слова.

Так что Вы должны держать в своем сердце и голове:

1. **Уважение** как безусловное основание.
2. **Активное бескорыстное расположение** как энергия контакта.
3. **Право других** молчать, не появляться и не отвечать.
4. **Спокойствие** как пропуск к связи

Я не собираюсь пояснять эти правила. Они сформированы тезисно и несут в себе рамки, в которых должен состояться контакт. Соблюдая их, Вы лишь подчеркиваете свою зрелость и готовность к тому, что навсегда может изменить Вашу жизнь и понимание Вселенной.

II. Основы SVN-инструкций

Залог успешного выполнения SVN-инструкций по контакту с внеземными цивилизациями это сосредоточенное состояние сознания.

Что это значит?

Попробуйте сесть в тихом месте и просидеть 10 минут по таймеру ничего *не делая/не разговаривая*, стараясь успокоиться. Вы даже не представляете сколько мыслей будет в Вашей голове. В буддизме это называется «обезьяний ум». Вы будете думать обо всем, что Вы *видели/слышали/запланировали/говорили*. Это не плохо, это не страшно, это наша жизнь. Однако, чтобы достигнуть результат, Вы должны успокоить не только свое тело, но и свое сознание. В мыслях сила, в их последовательности. Картинки в Вашей голове — это энергия, которая создается нашими мыслями. Эта энергия существует и наша с Вами задача эту энергию направить.

ВНИМАНИЕ! В голове не должно быть ничего лишнего
Достигаем спокойного и сосредоточенного состояния сознания

Слышали о медитации? Для кого-то это синоним скуки, чего-то не интересного. Люди кто медитирует, что-то там делают, как-то странно сидят, открывают/закрывают какие-то чакры и вообще, кажется, просто спят. Я тоже так думал, точнее имел такое представление о медитации. Но, другого известного инструмента для стабилизации Вашего психического, эмоционального состояния просто нет. НО, я не призываю Вас

качать тонны курсов, покупать коврики и растягиваться на полу в разных позах. Если Вы захотите это делать, безусловно, хуже не будет, но, по опыту, из медитации нам нужно взять именно БАЗУ. Это очистка разума и формирование сосредоточенного состояния сознания.

III. Медитация (как делать и что это даст)

Ниже опишу самые популярные техники, которые Вы можете попробовать. **Некоторым действительно помогает одна техника, другим она дается тяжело и нет результата.** Но ЗАПОМНИТЕ! Тренируясь, с каждым разом у Вас будет получаться лучше и лучше. Это как учиться какому-то ремеслу. Прошу здесь не опускать руки, даже если не будет получаться.

Поэтому ниже кратко распишу цели, задачи и техники медитаций (по каждой напишу, что техника включает).

Цель медитации: привести сознание в состояние спокойной осознанности, научиться наблюдать свои мысли и чувства без оценки и вовлечения.

Задачи медитации:

- Успокоить постоянный внутренний диалог («обезьяний ум»).
- Развить способность концентрироваться на одном объекте.
- Научиться замечать отвлечения и мягко возвращать внимание.
- Снизить реакцию на стресс и раздражители.

Примеры медитаций (описание техник)

1. Медитация на дыхании (*анапанасати*)

Суть: сосредоточить всё внимание на естественном вдохе и выдохе.

Как делать: Сядьте удобно, закройте глаза. Направьте внимание на ощущение дыхания — у ноздрей, в груди или животе. Не пытайтесь дышать специально. Просто наблюдайте каждый вдох и выдох. Когда ум отвлёкся (а это случится), спокойно верните внимание обратно к дыханию.

Время: 5–20 минут.

2. Медитация сканирования тела

Суть: последовательное внимание ко всем частям тела от стоп до макушки.

Как делать: Лёжа или сидя с закрытыми глазами переводите внимание на пальцы ног, стопы, голени, колени, бёдра, таз, живот, грудь, кисти, руки, плечи, шею, лицо,

затылок, макушку. В каждой зоне просто задерживайтесь на 10–20 секунд, замечая любые ощущения (тепло, покалывание, давление или даже их отсутствие).

Цель: научиться чувствовать тело снизу-вверх или сверху-вниз.

3. Медитация на звуке (мантра или звуки вокруг)

Суть: использование повторяющегося звука как точки фокуса.

Как делать: Выберите нейтральную мантру (например, «ом», «со-хам» или просто «мир»). Повторяйте её мысленно или шёпотом в ритме дыхания. Когда замечаете, что отвлеклись, мягко возвращайтесь к повторению. Альтернатива — слушать окружающие звуки (тиканье часов, шум улицы, гул холодильника) без их оценки, просто как чистый звук.

4. Медитация любящей доброты (метта-бхавана)

Суть: направленное культивирование тёплых и добрых чувств.

Как делать: Сядьте удобно и мысленно повторяйте фразы (сначала про себя, потом про других):

«Пусть я буду счастлив. Пусть я буду в безопасности. Пусть я буду здоров. Пусть я живу легко». (Человек сам)

Затем то же самое для близкого человека.

Затем для нейтрального человека (сосед, продавец).

Затем для того, с кем сложно.

В конце — для всех живых существ.

Важно: не заставлять чувства, просто произносить фразы как доброе пожелание.

5. Медитация ходьбы

Суть: медитация в движении, когда шаг становится объектом осознанности.

Как делать: медленно идите по ровной дорожке (5–10 шагов в одну сторону). Разделите шаг на фазы: подъём, перенос, опускание, касание. Мысленно отмечайте: «поднимаю, переношу, опускаю». Когда ум отвлёкся, замечаете это и возвращаетесь к ощущениям в стопе. Можно практиковать без деления на фазы — просто осознанно чувствовать каждый шаг.

IV. Технология Hemi-Sync (альтернатива медитации)

Что если медитация Вам не подходит или дается сложно? Тогда могу предложить изучить технологию Hemi-Sync. Это запатентованная аудиотехнология, созданная Робертом Монро в 1975 году

Как это работает: В каждое ухо подается звук немного разной частоты (например, 200 Гц и 210 Гц). Мозг слышит не два отдельных тона, а их разницу — бинауральный ритм с частотой 10 Гц. Мозг начинает работать в этом ритме, и его полушария синхронизируются. Простыми словами: это как камертон для мозга — вы задаете ему нужный "ритм" с помощью звука в наушниках, и он под него подстраивается.

Технология используется для безопасного и управляемого достижения измененных состояний сознания (как при глубокой медитации), **но без многолетних практик.**

Основы технологий Hemi-Sync

Однако, чтобы понимать, что Вы должны получить, необходимо разобраться в основе технологии Hemi-Sync, а точнее в модулях. Я говорю о **Focus**. Это главное понятие в системе Монро. Focus — это не просто состояние, а своего рода "ментальный адрес" — конкретное, стабильное и воспроизводимое состояние сознания, которое вы можете изучить и в которое можно возвращаться по желанию.

Каждый Focus имеет свой номер и уникальные характеристики. Я Вам не буду описывать подробно, но кратко информацию укажу:

Focus 1: Нормальное бодрствующее сознание.

Focus 3: Начальный уровень, "входные ворота" в технологию.

Focus 10: "Разум бодрствует, тело спит". Классическое состояние для глубокой релаксации.

Focus 12: Расширенное осознание. Выход за пределы физического тела.

Focus 15: "Времени не существует". Состояние за пределами обычного времени и пространства, считается очень продвинутым.

Focus 21: Другие энергетические системы, следующий уровень после Focus 15.

Focus 27: "Приемный центр" — по описаниям, место встречи после физической жизни.

В интернете можно купить программу Gateway Experience и получить доступ к аудиозаписям. Большинство тех, кого я знаю, так или иначе, начинают использовать

«Фокусы» в повседневной жизни и сообщают о пользе этой техники. Но ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО. Вам необходимо самостоятельно пройти этот путь и разобраться, что Вам больше подходит.

По опыту могу сказать, что для SVN-инструкций по установлению контакта с внеземными цивилизациями, важным из технологий Hemi-Sync является прохождение и отработка **Focus 10** и **Focus 12**.

V. Наша солнечная система и галактики

Для формирования мыслей нужного качества Вы должны понимать, где вы находитесь. Речь про нахождение нашей планеты во Вселенной. Сможете ли Вы взять и нарисовать на бумаге всю нашу солнечную систему?

Вы меня еще учить астрономию заставляете?

Если Вы это читаете, значит Вы хотите попробовать установить самый запоминающийся в Вашей жизни контакт с другой цивилизацией. Она, несомненно, технологичная и продвинутая. Допустим контакт установлен, и Ваша задача передать информацию, где Вы находитесь. И я сейчас не про улицу и дом. А, где Ваша планета, на который Вы находитесь. Не надо зубрить матчасть астрономии. Разберитесь со своей солнечной системой, какие планеты в ней есть и какое место занимает наша планета. Если такого знания в голове нет, то, как Вы тогда собираетесь посылать мысли/энергию, если даже понятия не имеете, откуда эти мысль/энергия/сознание будут уходить и что пересекать? Вспоминаем раздел I данной инструкции в части уважения к другим цивилизациям. Потрудитесь запомнить хотя бы свой Вселенский адрес.

Посмотрите местность по снимкам со спутников

Далее необходимо иметь представления как выглядит местность, в которой вы находитесь в момент выполнения SVN-инструкций. Например, если Вы находитесь в парке, то откройте любое приложение со спутниковыми снимками и посмотрите, как эта местность выглядит из космоса. Такое представление необходимо в рамках контакта, чтобы иметь в сознании четкую местность, где Вы бы хотели установить контакт.

VI. Исключение спутников и самолетов

Чтобы убедиться в том, что появившийся в Вашем поле зрения объект действительно соответствовал чему-то или кому-то из далекого космоса, Вы должны уметь определять спутники, зонды и самолеты. Чтобы быть всегда наготове и не тратить на это много времени советую использовать проверенные приложения **Flightradar24** и **Satellite Tracker**. Дополнительно изучите материалы в интернете касательно движения спутников и зондов. Какие движения или траектории для них характерны.

VII. Заключение

В данной инструкции изложены основы, которые необходимо изучить, а что-то нужно и запомнить. Если Вы считаете, что все это полная чушь и зачем оно Вам надо для установления контакта/связи, то можете забыть про SVN-инструкции. А если капля желания еще есть, то откройте раздел сайта «Посещения» (<https://sovanni.ru/our-results.html>). Там показаны видео, на которых запечатлены те объекты, которые после выполнения SVN инструкций появились в небе. Данные видео и опыт тех, кто пробует доказательство того, что внеземные цивилизации существуют и готовы к контакту.

После прочтения данной инструкции переходите к **SVN-инструкции Часть 2.**