

18+

АЛЕКСАНДР ВИТАЛЬЕВИЧ  
ТАНИЧЕВ

---

# От мечты к предназначению

ОТКРОВЕНИЯ, ЗНАКИ И ЗАКОНЫ  
РЕАЛЬНОСТИ



Александр Таничев

**От мечты к предназначению.  
Откровения, знаки  
и законы реальности**

«Издательские решения»

**Таничев А. В.**

От мечты к предназначению. Откровения, знаки и законы реальности / А. В. Таничев — «Издательские решения»,

Эта книга — не учебник по эзотерике и не «10 шагов к успеху». Это живая карта пути человека, который в 33 года понял, что живёт чужую жизнь, и начал строить свою. Без дипломов, без гуру, без «волшебной таблетки». Только честная история, наука о сердце и древняя мудрость, сплавленные в приглашении. Приглашении к твоей настоящей мечте.

© Таничев А. В.

© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ОТ МЕЧТЫ К ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ         | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **От мечты к предназначению Откровения, знаки и законы реальности**

**Александр Витальевич Таничев**

© Александр Витальевич Таничев, 2026

ISBN 978-5-0070-0545-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОТ МЕЧТЫ К ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ

### Откровения, знаки и законы реальности

#### Вместо пролога

Меня зовут Александр. Я не гуру. Не святой. Не учитель с большой буквы. Я человек, который однажды проснулся посреди своей жизни и понял: это не моя жизнь. Чужие мечты, чужие желания, чужие сценарии — всё это висело на мне, как чужая одежда. Тесная, неудобная, но я привык. Я думал, что так и надо. А потом внутри появилась пустота. Ни с того ни с сего. Вроде всё есть, а счастья нет.

Я перестал искать ответ. Я начал строить. Эта книга — моя карта. Не истина. Если внутри отозвалось — значит, ты на пороге. А дальше — только твой шаг. Я не иду за тобой. Но иду рядом.

А ещё я хочу сразу сказать о мечте. Не о той, которую навязывает реклама. Не о той, которую ждут «когда-нибудь потом». А о настоящей. Той, от которой теплеет в груди. Той, которая не гаснет со временем. Она есть у каждого. Даже если ты забыл. Даже если тебе кажется, что ты никогда не мечтал. Просто она спит. И эту книгу я написал, чтобы помочь тебе её разбудить.

#### Точка сборки

С детства нас собирают как конструктор: «Ты должен быть хорошим мальчиком», «Ты должен получить профессию», «Ты должен купить квартиру», «Ты должен создать семью». Должен. Должен. Должен.

Мы привыкли думать, что «я» — это голос в голове. Но этот голос — просто одна из программ. Гость. Хозяин дома — тот, кто наблюдает.

Человек — это не его мысли. Не его тело. Не его чувства. Человек — это **точка сборки**. Место, где сходятся энергия, внимание, намерение. Это как пульт управления. Если я знаю, где у меня этот пульт, я могу менять реальность. Если нет — мной управляет кто-то другой. Реклама. Страх. Общество. Чужие мечты.

Когда я это понимаю, я перестаю быть игрушкой.

#### Я обернулся в 33

Мне было 33, когда я остановился. Впервые в жизни я не бежал, не планировал, не догонял. Я просто посмотрел на свою жизнь со стороны. И меня пробрал холод.

Кто этот человек? Почему он делает то, что не хочет? Почему он улыбается, когда ему больно? Почему он живёт так, будто репетирует?

Я не узнавал себя. Не потому, что изменился. А потому, что никогда себя не знал.

Раньше я думал, что жизнь — это дорога. Идёшь, куда глаза глядят. Иногда везёт, иногда нет. Я ждал. Надеялся. Откладывал «на потом».

А в 33 я вдруг понял: дороги нет. Есть только то, что я сам протопчу. И я стоял на месте. В пустоте.

Большинство в этом возрасте пугаются. Закрываются. Забивают пустоту делами, привычками, чужими мечтами. Я чуть не сделал так же. Но в последний момент я спросил себя не «что делать?», а «**кто я?**».

Ответа не было. И это стало моим первым честным ответом за 33 года.

А потом я заметил: я не мог вздохнуть полной грудью. Казалось, лёгкие сжались в комок. Я не знал тогда, что они хранят невыплаканное горе — потери, которые я не отпустил, слова, которые не сказал, людей, которых не простил. Ощущение, что «нечем дышать» — это они напоминали: «Ты носишь прошлое внутри».

### **Красное и оранжевое**

Однажды я шёл по улице. Усталый, пустой. И вдруг — передо мной вывеска. Красная. Ярко-красная. С оранжевыми буквами.

Я захотел есть. Не просто «хочу». А прямо волной накрыло. Язык выделил слюну, желудок сжался. Я уже почти зашёл внутрь. И тут я спросил себя: «А я ли это хочу? Или кто-то нажал на мою кнопку?»

Я остановился. Посмотрел на вывеску. Красный цвет — цвет моей корневой чакры. Центра выживания, страха, базового голода. Рестораны быстрого питания знают это лучше любого психолога. Красный заставляет действовать быстро, не думая. Он бьёт прямо в живот, в инстинкт. Оранжевый — цвет моей сакральной чакры, центра удовольствий и желаний «здесь и сейчас». Вместе они создают коктейль: «Ешь сейчас, не думай о последствиях».

### **Почему цвет действует, даже если не смотреть?**

Я тогда спросил себя: как так вышло, что я захотел есть, даже не читая вывеску? Я шёл мимо, смотрел под ноги, но краем глаза уловил красное пятно. И внутри что-то щёлкнуло.

Дело в том, что цвет — это не просто картинка. Это вибрация. Определённая частота. Красный цвет имеет низкую частоту, оранжевый — чуть выше. Эти частоты разносятся в пространстве, как звук или радиоволна. Мне не нужно было «смотреть» на вывеску осознанно. Моё эфирное тело, мои чакры уловили эту вибрацию напрямую — минуя глаза, минуя мозг, минуя мой выбор.

Это как бас от колонки: я чувствую его животом, даже если отвернулся. Цвет бьёт не в глаза, а в частоту моей чакры. Если частоты совпадают — возникает резонанс. И я начинаю хотеть то, чего не планировал.

Вот почему манипуляция так эффективна. Она работает на уровне вибраций, до того, как я успею подумать. Моё тело уже отреагировало, а ум потом придумал оправдание: «я просто проголодался».

Я не зашёл. Я пошёл дальше, но этот случай меня зацепил. Я понял: мои желания — не всегда мои. Мной управляют через цвет, через вибрации, через невидимые волны. И если я хочу быть хозяином своей жизни, я должен научиться распознавать эти волны. И создавать свои.

### **Семь бутонов**

Я не смирился. Я начал искать. Ходил к нумерологам, астрологам, ведьмам. Пробовал ретриты, дыхательные практики, расстановки. Читал книги. Думал: «вот сейчас, ещё одна книга, и я пойму». Понимал умом. Но не телом. Не сердцем.

И в одной из традиций — кажется, в индийской — я наткнулся на учение о **чакрах**. Не на сухое перечисление: «первая чакра, вторая чакра». А на живое знание: есть в теле центры, которые работают как приёмники вибраций.

Я вижу это так: у меня внутри, вдоль позвоночника, растут семь бутонов. Когда бутон закрыт — он твёрдый, сморщенный, он не пропускает свет. Он только тупо реагирует на давление извне. Красный цвет ударил по моему корневому бутону — и меня накрыло голодом. Оранжевый — и меня повело в сторону дешёвого удовольствия. Когда бутон закрыт, я не выбираю. Я — жертва внешних вибраций.

Но когда бутон раскрывается — это совсем другое дело. Лепестки расходятся, внутри появляется свет, энергия начинает течь. Я перестаю «реагировать» и начинаю «чувствовать». Моя корневая чакра, раскрытая, даёт мне не страх и голод, а глубокое чувство опоры: «я здесь, я в безопасности, земля держит меня». Сакральная чакра раскрытая — не безудержное потребление, а творчество, радость, способность наслаждаться жизнью без погони за «дозой».

Я понял: моя задача — не бороться с желаниями, а раскрывать эти бутоны.

### **Ручник**

Я разобрался с чакрами, но привычки не уходили. Самая сильная — алкоголь. Не «культурный» бокал вина, а тот самый, когда остаюсь один, когда усталость, тревога, пустота — и рука сама тянется к бутылке.

Я долго не понимал: зачем? Ведь после только хуже. Но наутро — снова.

А потом я спросил себя не «почему я пью?», а **«чего я на самом деле хочу, когда пью?»**

И вдруг осознал: я не хочу пить. Я хочу **замедлиться**.

Мой мозг работал на пятой передаче, как загнанный мотор. Мысли скакали, тело было в тонусе, будущее пугало, прошлое давило. Алкоголь — это был грубый рывок ручника. Он сбивал частоту, переводил мозг в другое состояние. На короткое время я попадал в «здесь и сейчас».

Потом я понял ещё одну вещь. Моё тело не может мгновенно перестроиться с пятой передачи на первую. Это невозможно. Ему нужно время, чтобы сбросить обороты. А алкоголь — это грубый рывок ручника.

Это как если бы я мчался на машине 150 км/ч. Вокруг город, дома, столбы. И я вдруг дёргаю ручник. Что будет? Меня выбросит из машины. Или закрутит, и я врежусь в стену. На короткой дистанции, на льду, профессиональный дрифтер может эффектно войти в поворот на ручнике. Но это игра на грани. И даже для профессионала это всегда риск.

Я тоже так думал про своё тело. Я думал, что я «профессиональный дрифтер», что могу резко сбросить скорость алкоголем и не разбиться. На коротких дистанциях — вечер, завтра отходняк — это ещё как-то проходило. Но я не думал о дистанции длиною в жизнь.

А ведь жизнь — это самый длинный маршрут. И если на всём его протяжении дёргать ручник, рано или поздно влетишь в стену. Не физическую — внутреннюю. Стена из болезней, разбитых отношений, потерянных лет, пустоты, которую уже ничем не заткнуть.

Я замечал, что после каждой ссоры, после каждой проглоченной обиды у меня болел желудок. Изжога, тяжесть — это он говорил: «Ты носишь старые обиды внутри, отпусти». Я не умел отпускать. Учился долго. Но когда начал прощать — не других, а себя за то, что держался за них, — желудок успокоился.

Так же работают многие привычки. Еда, когда не голоден. Телефон, когда не нужно звонить. Ссоры, когда можно промолчать. Мы не выбираем эти действия. Они выбирают нас. Потому что они решают нашу скрытую задачу: уйти от пустоты, заглушить тревогу, поймать иллюзию момента.

**Привычка — это не враг. Это крик моего тела.** Моё тело говорит: «Мне не хватает тишины. Мне не хватает покоя. Мне не хватает момента». Но оно не знает другого способа попросить, кроме как дёрнуть ручник.

Я понял: мне нужен не ручник. Мне нужна **пониженная передача**. Мягкая, плавная, без риска влететь в стену. Мне нужно научиться замедляться осознанно, без насилия над собой.

### **Пониженная передача**

Я назвал это «Моментом». Это состояние, когда я не в прошлом, не в будущем, а прямо здесь. Когда время замедляется, мысли затихают, и я просто **есть**.

Это как если бы я ехал на машине на пятой скорости, всё мелькает, я не успеваю разглядеть детали. А потом я плавно сбрасываю скорость. Перехожу на третью, на вторую, на первую. Двигатель уже не ревьёт, а урчит мирно. Я слышу шум шин, вижу каждое дерево, чувствую ветер.

Моё тело привыкло к высоким оборотам. Когда я начинаю замедляться, оно сначала сопротивляется. Ему страшно: «А вдруг что-то случится, пока мы стоим?» Оно пытается ускориться обратно, хочет дёрнуться, проверить телефон, почесаться, встать.

Я не борюсь. Я просто жду.

Я просто садился, закрывал глаза и делал три медленных вдоха. Ничего не делал. Моё тело сначала ершилось, но через пару минут оно уставало бороться. Мысли становились тише, пространство — объёмнее, время замедлялось.

Я не ловил момент — момент ловил меня.

Это состояние стало моим новым костылём, но костылём, который не калечит. Я мог войти в него в любую минуту. Без бутылки. Без таблетки. Без телефона. Только я и тишина.

И тогда привычка потеряла силу. Алкоголь перестал быть нужным. Не потому, что я боролся. А потому, что я дал себе то, ради чего я пил — момент.

### **Дыхание**

В тот момент я заметил ещё одну вещь. Когда я замедляюсь, главное, что меня удерживает в этом состоянии — **дыхание**. Не мысли, не сила воли, а просто ровный, спокойный вдох и выдох.

Я начал изучать дыхание. Оказывается, это не просто «кислород для крови». Это мост.

Когда человеку перекрывают горло, он теряет сознание. Не от недостатка кислорода — от разрыва связи с полем. Тело не перестаёт работать: сердце бьётся, желудок переваривает, лёгкие пытаются дышать. Но связи с сознанием нет. Сознание уходит, потому что прервался мост.

Я вспомнил древние тексты, которые читал когда-то. В них говорилось: воздух — это не просто газ. Если разложить его на микрочастицы, потом на атомы, потом на элементарные частицы, а потом пойти ещё глубже — до  $10^{-50}$  метра, — я попадаю в **эфир**. Первичную материю, из которой состоит всё. Чистое сознание. Поле всех возможностей.

**Получается, я дышу сознанием.** Каждую секунду я втягиваю в себя частицы этого поля. И когда я дышу осознанно, я черпаю силу из этого бесконечного источника. Я подключаюсь к нему напрямую, минуя все помехи.

Тогда я понял, почему так важно дышать. Не просто «чтобы жить». А чтобы помнить, кто я есть. Чтобы чувствовать связь со всем, что есть.

### **Семь матрёшек**

В тех же традициях я узнал, что человек — не одно тело. Их несколько. Как матрёшки.

**Первое — физическое тело.** То, которое можно потрогать. Это моя машина. Не я, а моя машина. Я могу заботиться о ней: мыть, чинить, заправлять хорошим топливом. А могу эксплуатировать на износ. Но рано или поздно машина скажет: «стоп». Не потому, что она плохая. А потому, что я забыл, что я — не машина. Я — водитель.

**Второе — эфирное тело.** Энергетическая копия, проводник жизненной силы. Я вижу это как невидимый двойник моего физического тела. Сделанный из света. Если двойник цел — я полон сил. Если в нём дыра — я устал, заболел, сдался. Эфирное тело можно чувствовать. Как тепло в ладонях, когда тру руки. Как покалывание в спине. Как лёгкость, когда выпался. Оно — как аккумулятор. Его можно заряжать.

**Третье — астральное тело.** Мир эмоций, страхов, желаний. Именно там рождаются те самые импульсы: «хочу бургер», «хочу выпить», «хочу убежать». Большинство людей живут здесь, в этом теле. Они не выбирают — они реагируют. Это моя эмоциональная кухня. Где варятся страхи, обиды, радости. Обычно я сам не знаю, что там готовится. Просто в какой-то момент накрывает: злость, паника, тоска. Астральное тело — как кастрюля на плите. Если не смотреть, молоко убежит. Если наблюдать — можно снять пену. Или выключить огонь.

**Четвёртое — ментальное тело.** Мои мысли, убеждения, программы. «Я должен быть успешным», «Я ни на что не способен». Это голос, который я привык считать «своим». Это мой компьютер. Тысячи программ, установленных с детства: «я должен быть лучшим», «мне нельзя ошибаться», «меня не любят». Они работают в фоновом режиме, жрут энергию. Я думаю, что это я так думаю. А это просто старые программы. Их можно переустановить. Не сразу, не все. Но можно.

А есть ещё более тонкие тела.

**Пятое — каузальное тело.** Тело причин и следствий. Оно хранит память о моих поступках, о том, что я делал в этой и прошлых жизнях. Я вижу это как черновик жизни. Чистый лист, на котором я пишу. А каузальное тело — это архив. Там хранятся все мои черновики, включая те, которые я выбросил. Оно помнит, как я поступил в прошлый раз, когда был в похожей ситуации. И если я снова наступаю на те же грабли — это не судьба. Это архив напоминает: «Ты уже так делал. И чем это кончилось?»

**Шестое — буддхиальное тело.** Тело души, ценностей, смыслов. Уровень, где живёт вопрос «зачем?». Зачем я здесь? Это мой компас. Не тот, что показывает север, а тот, что показывает «моё» и «не моё». Когда я делаю что-то настоящее — компас показывает ровно, тепло в груди. Когда вру себе — стрелка дёргается, внутри холод. Буддхиальное тело не обмануть. Оно знает, зачем я здесь. Даже если я забыл.

**Седьмое — атмическое тело.** Дух. Связь со всем сущим. Точка, где я перестаю быть отдельным «я» и становлюсь частью единого поля. Это как волна в океане. Я отдельная волна, у меня есть гребень, пена, движение. Но я — часть океана. Я могу забыть об этом, биться о скалы, думать, что я один. А могу вспомнить. И тогда я перестаю бояться исчезнуть. Потому что волна исчезает, а океан — нет. Атмическое тело — это память о том, что я — океан.

Долгое время я жил только в трёх нижних телах. Я реагировал на цвета, на вибрации, на чужие желания. Я думал, что это и есть я.

А потом я спросил: где же в этой системе моё **сознание**?

Сознание — это **наблюдатель**, который может перемещаться между телами. Обычно он застревает в ментальном теле, отождествляясь с мыслями. Но он может опуститься в тело эмоций — и тогда я чувствую. Или подняться в буддхиальное тело — и тогда я понимаю, зачем я здесь.

### **Солнце в груди**

Дыхание привело меня в центр моей груди. Там, где между третьим и четвёртым телом, всегда горел тихий огонёк. Я раньше его не замечал — слишком шумел ум, слишком громко кричали привычки.

А когда я затихал, когда замедлял дыхание и входил в момент, я слышал его. Оно не говорило словами. Оно посылало ощущения: тепло, расширение, лёгкость. Или иногда — сжатие, холод, тяжесть. Это было «да» и «нет» моего тела, гораздо точнее любых слов.

Я вижу это так: в центре моей груди висит маленькое солнце. Оно не ослепляет. Оно мягкое, тёплое, пульсирующее. Когда я спокоен, оно светит ровно. Когда я злюсь или боюсь, оно сжимается в тугой комок. Когда я люблю — его лучи расходятся по всему телу, согревая руки, ноги, лицо. Это солнце всегда со мной. Даже если я его не замечаю.

Я помню случай. Меня сильно обидели. Я хотел ответить той же монетой. Но в тот момент я вдруг почувствовал это солнце в груди. Оно сжалось, стало тяжёлым, почти болезненным. И я понял: если я сейчас ударю, солнце погаснет. Не для того, кто меня обидел. Для меня.

Я не стал молчать. Я сказал спокойно: «Мне больно от твоих слов». Не с агрессией, не с желанием задеть в ответ. Просто сказал правду. И солнце в груди не погасло. Оно осталось ровным, тёплым. Потому что я не предал себя.

Это моё сердце. Не мотор, перекачивающий кровь. А **дирижёр** всего моего оркестра.

Наше тело — не машина. Это оркестр. И у каждого инструмента своя партия. Когда все играют вразнобой — шум, боль, болезни, депрессия. Когда дирижёр встаёт за пульт — рождается музыка.

И тут я наткнулся на удивительную науку. Оказывается, это состояние, когда все инструменты играют в унисон, давно изучают в Институте HeartMath. Они называют его **когерентностью**. Звучит сложно, но суть проста: это когда моя нервная система перестаёт хаотично дёргаться и начинает работать как хорошо отлаженный механизм. Моё сердце бьётся не просто ровно, а с умным, изменчивым ритмом. Исследователи (например, Роллин Маккрети) доказали: позитивные эмоции — благодарность, любовь, искренняя радость — делают этот ритм плавным и упорядоченным. А страх, гнев и тревога превращают его в рваный, хаотичный рисунок, который истощает организм.

Когерентность можно измерить специальными приборами. И это состояние можно тренировать — просто дыша и фокусируясь на области сердца. Когда я вхожу в когерентность, наступает то самое чувство покоя и ясности. Я перестаю быть игрушкой в руках своих реакций. Я становлюсь дирижёром.

Я вдруг ясно понял: моё прежнее состояние — вечная тревога, гонка, неспособность остановиться — это и была полная разбалансировка. Мой внутренний оркестр играл каждый сам по себе. А дыхание и тишина — это палочка дирижёра. Просто взять её в руки может каждый.

## **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.