

**ДЖО  
ДИСПЕНЗА**

УЧАСТНИК ПРОЕКТА  
«КРОЛИЧЬЯ НОРА»

НОВАЯ  
РЕАЛЬНОСТЬ

# СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

НОВЫЙ  
РАЗУМ

ИЛИ КАК  
ИЗМЕНИТЬ  
ЖИЗНЬ ЗА  
4 НЕДЕЛИ

НОВОЕ  
ТЕЛО

НОВАЯ  
СУДЬБА

Психология. Кроличья нора

Джо Диспенза

**Сила подсознания, или Как  
изменить жизнь за 4 недели**

«ЭКСМО»

2013

## **Диспенза Д.**

Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели /  
Д. Диспенза — «Эксмо», 2013 — (Психология. Кроличья нора)

ISBN 978-5-699-65045-3

Книга-сенсация – №1 среди книг по самопомощи. Нет необходимости смиряться с реальностью и постоянно подстраиваться, ведь в любой момент мы можем изменить свою жизнь. Автор мировых бестселлеров по развитию мозга, профессор нейрохимии и нейробиологии, доктор Джо Диспенза предлагает научный подход к изменению жизни. Его уникальная программа рассчитана на 4 недели, за это время она научит вас работать со своим подсознанием, чтобы достичь желаемого – вам остается только решить, что конкретно вы хотите изменить в своей жизни. Эта умная, содержательная и насыщенная практическим материалом книга поможет вам освободиться из плена эмоций, наполнить жизнь здоровьем, счастьем и изобилием. Каждый, кто прочтет эту книгу и воспользуется методикой доктора Диспензы, не пожалеет о затраченных усилиях. Эта книга: доступно объяснит работу подсознания; изменит ваше представление о том, как устроен ваш мозг; научит вас проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его; раскроет эффективные техники медитации. Обратите внимание на полезное дополнение к книге: практические медитации от доктора Диспензы теперь доступны в удобном аудиоформате! «Медитации к Силе подсознания»

ISBN 978-5-699-65045-3

© Диспенза Д., 2013

© Эксмо, 2013

## Содержание

Книги о тайнах нашего мозга и подсознания	7
Отзывы о книге «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели»	9
Предисловие Даниэла Дж. Амена	11
Предисловие автора	13
От «знаю, что» к «знаю, как»	14
Изменение – это выбор, а не реакция	16
Часть I	20
Глава 1	20
Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности	21
Разум ничто, материя все? Материя ничто, разум все?	21
Эйнштейн: переворот в науке – переворот во Вселенной	22
Твердая почва... ушла из-под ног	23
Очередная загадка: субатомные частицы и крупные объекты играют по разным правилам	25
От материи к энергии: частицы показывают фокус с исчезновением	26
Создание реальности: энергия реагирует на направленное внимание	27
Бесконечное число вероятностей ждут своего наблюдателя	27
Мы подключены ко всему, что содержится в квантовом поле	28
Таинственная наука: можем ли мы менять прошлое?	29
Состояние бытия есть состояние ума: когда мозг и тело едины	30
Мысли и чувства воздействуют на ДНК	30
Мысли и чувства: передаем электромагнитный сигнал квантовому полю	31
Чтобы что-то изменить, думайте новыми мыслями о новых результатах	33
Секрет изменений – в согласованности мыслей и чувств	33
Почему квантовые результаты должны быть неожиданными	35
Квантовое созидание: благодарите прежде, чем получите результат	36
Вселенский разум и квантовое поле	36
Являясь продолжением вселенского разума, мы можем выполнять его функцию	38
Мы получаем то, что отправляем	38
Попросите квантовое поле подать вам знак	39
Квантовая физика «без-чувственна»	39
Выход за пределы пространства и времени	40
Чтобы войти в поле, нужно войти в соответствующее состояние	41
Измените свой мозг – изменится и жизнь	41

«И малое дитя будет водить их»	42
Глава 2	44
Постоянно возвращаясь к привычным мыслям и чувствам, мы воспроизводим одну и ту же реальность	44
Чтобы измениться, нужно превзойти внешнюю среду, тело и время	44
Наши воспоминания формируют внутреннюю среду	45
Привычные воспоминания настраивают наш мозг на воспроизведение привычной реальности	45
Через привычные действия мы подключаемся к старому Я	46
Мы привыкаем к тяжелым временам	47
Как идет процесс привыкания к себе	48
Величие – это верность мечте независимо от обстоятельств	48
Почему мечты великих людей всегда были «нереалистичной бессмыслицей»	49
Мысленная репетиция: как мысли могут стать реальностью	50
Глава 3	53
Цикл «мысль – чувство – мысль»	56
Разум и тело: кто кого контролирует?	58
Иногда нам только кажется, что мы не спим	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# Джо Диспенза

## Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели

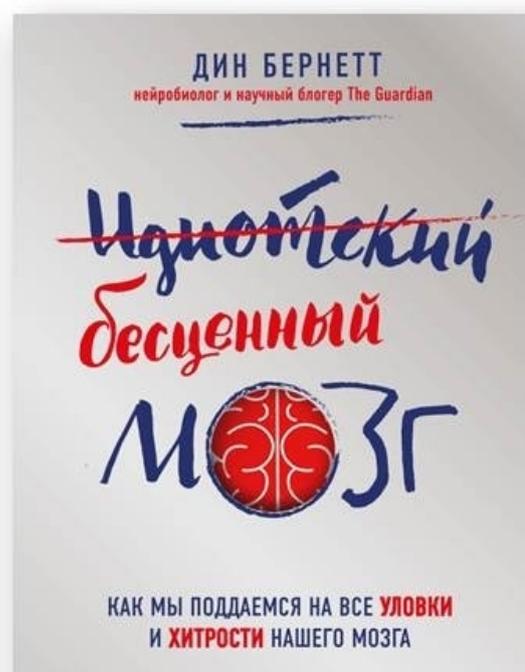
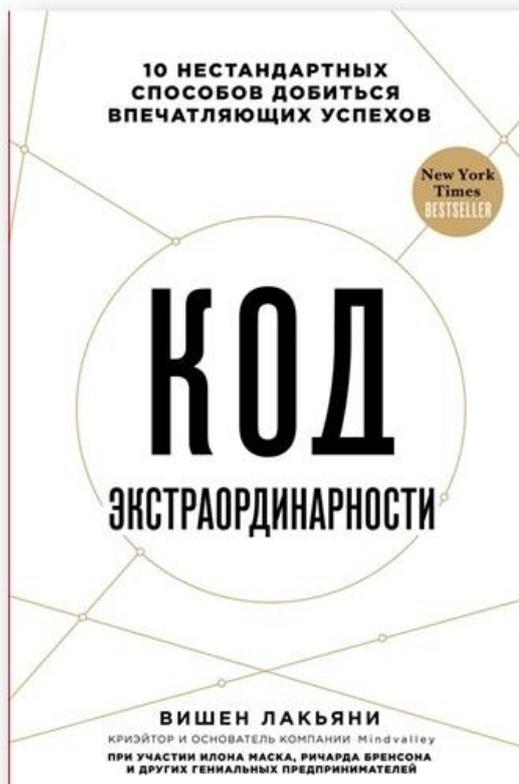
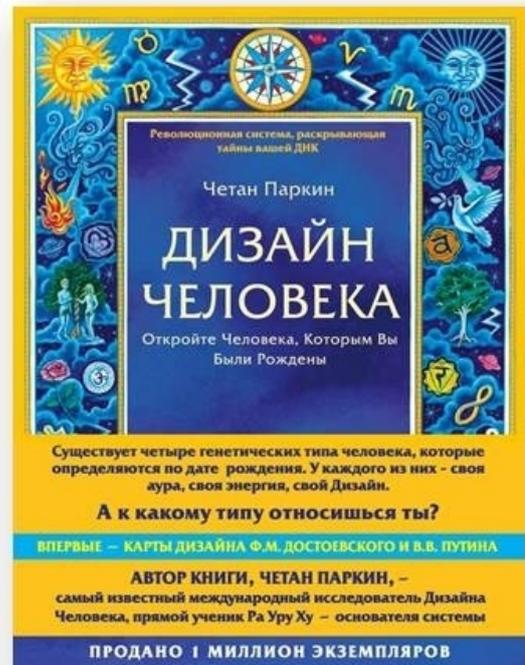
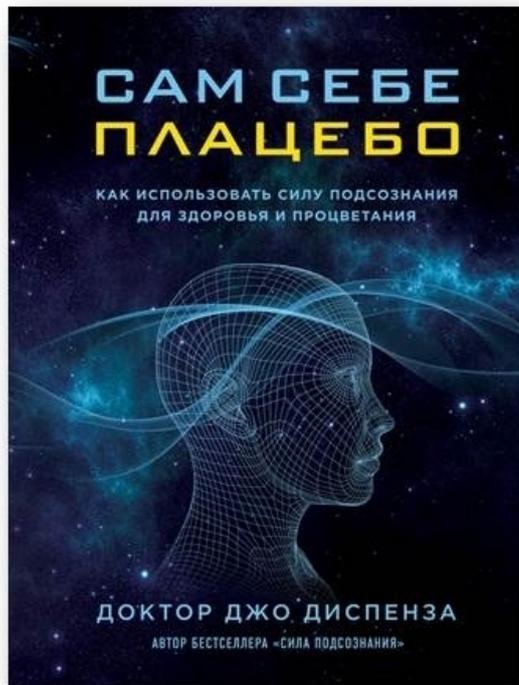
Dr. Joe Dispenza  
Breaking The Habit of Being Yourself:  
How to Lose Your Mind and Create a New One

Copyright © 2012 by Joe Dispenza  
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA  
Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

© Петренко А., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Книги о тайнах нашего мозга и подсознания



**«Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»**

Можно ли исцелиться одной силой мысли – без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить.

Феноменальные научные исследования в мировом бестселлере об эффекте плацебо. Нейробиолог Джо Диспенза объясняет, как работает плацебо и доказывает, что у тела есть способность к самоисцелению.

**«Дизайн Человека. Откройте Человека, Которым Вы Были Рождены»**

Бестселлер – продано 1 миллион экземпляров! Дизайн Человека – это революционная технология самопознания, синтез древней мудрости и современной науки. Существуют четыре генетических типа человека, которые определяются по дате рождения. У каждого из них – своя аура, своя энергия, свой Дизайн. А к какому типу относишься ты?

**«Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов»**

Эта книга поможет заново взглянуть на свою жизнь – бросьте вызов устоявшимся представлениям о работе, дружбе, постановке целей, осознанности и счастье. 10 конкретных правил, которые разработал автор, основываясь на собственном опыте и долгих личных беседах с такими выдающимися людьми, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Кен Уилбер и Арианна Хаффингтон.

**«Идиотский бесценный мозг. Как мы поддаемся на все уловки и хитрости нашего мозга»**

Почему мы совершаем нелогичные поступки? Почему умные люди делают глупости? Силач остается сильным в любой ситуации. А гениальный ученый может спастись перед самой заурядной житейской задачей. Так происходит потому, что интеллект, в отличие от физической силы, – плод нашего очень непростого мозга. Нейробиолог и по совместительству стендап-комик Дин Бернетт помогает разобраться в принципах его работы.

## **Отзывы о книге «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели»**

*Задача доктора Джо Диспензы – придать вам сил избавиться от негативных убеждений и сменить их на позитивные. Его умная, содержательная и насыщенная практическим материалом книга поможет вам обрести свое лучшее и самое свободное Я, чтобы, как пишет доктор Джо, вы смогли «сделать шаг навстречу собственной судьбе».*

**Джудит Орлофф, доктор медицины,**  
автор книги «Эмоциональная свобода»

*В книге «Сила подсознания» доктор Джо Диспенза исследует энергетические аспекты реальности с чисто научной точки зрения и дает читателю все, что необходимо для осуществления серьезных положительных изменений в жизни. Каждый, кто прочтет книгу и применит ее содержание на практике, не пожалеет о затраченных усилиях. Самые современные научные знания изложены просто и ясно, что превращает книгу в удобное и понятное руководство по достижению устойчивых внутренних изменений.*

**Ролин МакКрейти, доктор философии,**  
директор по науке Исследовательского центра «Математика сердца»

*В занимательном и более чем доступном пособии доктора Диспензы по изменению ментальных и эмоциональных схем содержится простое, но могущественное послание: то, как мы будем жить завтра, определяется тем, что мы думаем сегодня.*

**Линн МакТэггарт,**  
автор бестселлеров «Теория поля», «Опыт с намерением» и «Связь»

*Как психолог с солидным стажем, годами размышлявший над подобными вопросами, должен признать, что книге доктора Джо, по всей видимости, суждено перевернуть некоторые устоявшиеся концепции в сфере психологии. Его выводы, подкрепленные данными нейронауки, ставят под сомнение наши представления о человеке и о границах его возможностей. Блестящая и воодушевляющая книга.*

**Доктор Аллан Боткин,**  
клинический психолог, автор книги «Направленная коммуникация  
с потусторонним миром»

*Мы живем в эпоху новых беспрецедентных возможностей личного развития, появившихся благодаря плодотворному союзу последних достижений нейронауки и медитативных практик древности. В своей новой книге доктор Джо Диспенза авторитетно и вместе с тем доходчиво разъясняет принципы работы мозга и тела и затем применяет их на практике, предлагая четырехнедельную программу фундаментальной трансформации личности. Читатель узнает, как с помощью определенной последовательности медитаций можно сознательно изменить структуру нейронной сети и настроить свой мозг на радость и творчество.*

**Доусон Черч, доктор философии,**  
автор бестселлера «Гений в ваших генах»

*Доктор Джо Диспенза подарил нам единственное в своем роде руководство по божественному сотворению! Применяя науку о мозге на практике, он объясняет, как освободиться из плена эмоций, наполнить жизнь здоровьем, счастьем и изобилием и наконец-то увидеть, как мир наших мечтаний обретает реальные черты. Я ждал эту книгу уже давно!*

*Альберто Виллольдо, доктор философии,  
автор книг «Как повысить продуктивность мозга» и «Шаман, целитель,  
мудрец»*

*Для Роби*

## Предисловие Даниэла Дж. Амена

Ни одно наше действие не обходится без участия мозга. Этот орган определяет наши мысли, чувства, поступки и способность ладить с другими людьми. Личность и характер, интеллект и способность принимать решения – за всем этим стоит мозг. За 20 лет работы в области нейровизуализации с десятками тысяч пациентов со всего мира мне стало очевидно, что у тех, чей мозг функционирует правильно, все в порядке и в жизни; если же в работе мозга есть нарушения, велика вероятность жизненных проблем.

Чем здоровее мозг, тем человек счастливее, мудрее, богаче и крепче физически. Люди со здоровым мозгом принимают более эффективные решения, благодаря чему становятся успешнее и живут дольше. Если же почему-либо мозг не может функционировать нормально, у человека начинаются проблемы со здоровьем и с деньгами, ослабляется интеллект, понижается уровень довольства жизнью, падает успешность.

Пагубное воздействие мозговых травм не вызывает вопросов, однако исследования показывают, что негативные мысли и деструктивные программы из прошлого также могут повредить мозг.

К примеру, мы росли вдвоем со старшим братом, который меня все время задирали. Из-за постоянного напряжения и страха у меня сформировались мыслительные паттерны тревоги и повысился уровень тревожности: я все время был настороже, так как никогда не знал, в какой момент ждать беды. Этот страх привел к избыточной активности мозговых центров страха, сохранившейся долгие годы – пока я не проработал проблему.

В своей новой книге *«Сила подсознания»* мой коллега доктор Джо Диспенза рассказывает, как оптимизировать «оборудование» и «программное обеспечение» нашего биологического компьютера и достичь нового состояния ума. Книга основана на прочном научном фундаменте и отмечена той же добротой и мудростью, что и получивший награду фильм Джо Диспензы *«Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной?!»*<sup>1</sup> и его первая книга *«Развивайте свой мозг»*.

Мозг действительно кажется мне похожим на компьютер с оборудованием (физиологические механизмы мозговой деятельности) и программным обеспечением (идущие на протяжении всей жизни процессы программирования и изменения структуры мозга). Эти составляющие неразделимы и оказывают огромное влияние друг на друга.

У каждого были какие-либо душевные травмы, оставившие рубцы, с которыми мы живем изо дня в день. Освобождение от этих переживаний, ставших неотъемлемой частью мозговой структуры, дает необычайно целительный эффект. Разумеется, для правильного функционирования мозга крайне важно практиковать полезные привычки – такие, как разумная диета, потребление специальных питательных веществ и физические упражнения. Но, кроме того, сильнейший лечебный эффект на мозг оказывают наши ежеминутные мысли – и они же приносят нам вред. То же относится и к нашему опыту, закрепленному в мозговой структуре.

Мы проводим в клиниках исследования под названием «нейровизуализация ОЭКТ». ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография) – это радиологическое исследование циркуляции крови в мозгу и характера мозговой активности. В отличие от обычной компьютерной или магниторезонансной томографии, позволяющей исследовать анатомию мозга, ОЭКТ применяется для изучения его функционирования. Проведя более 70 000 сканирований по методу ОЭКТ, мы извлекли множество жизненно важных выводов о мозговой деятельности, как то:

- мозговая травма может разрушить человеческую жизнь;

---

<sup>1</sup> Одноименная книга вышла в издательстве «Эксмо» в 2011 г.

- алкоголь вреден для мозга, и на сканированиях ОЭКТ часто отмечаются значительные повреждения, вызванные алкоголем;
- ряд широко применяемых лекарств, например некоторые распространенные препараты для снижения тревожности, оказывают пагубное влияние на мозг;
- некоторые заболевания, например болезнь Альцгеймера, начинают развиваться за несколько десятилетий до проявления первых симптомов.

Сканирования ОЭКТ научили нас и тому, что людям следовало бы проявлять куда больше любви и уважения к мозгу. А кроме того, стало ясно, что, позволяя детям заниматься контактными видами спорта (хоккеем и футболом), мы поступаем неразумно.

Из всех уроков, что я уяснил, самый увлекательный состоит в том, что человек может в буквальном смысле изменять свой мозг и свою жизнь, регулярно практикуя полезные для мозга привычки, включая коррекцию негативных убеждений и медитативные техники, о которых рассказывает доктор Диспенза.

Одно из опубликованных нами исследований показало, что регулярные медитации, такие, как рекомендует доктор Диспенза, стимулируют приток крови к префронтальной коре – самой «думающей» части человеческого мозга. Через восемь недель ежедневных медитаций у субъектов исследования наблюдалось укрепление префронтальной коры в состоянии покоя, а также улучшение памяти. Существует великое множество способов исцелить мозг и оптимизировать его работу.

Я надеюсь, что у читателей, как и у меня, возникнет «мозговая зависть», и им тоже захочется, чтобы их мозг заработал лучше. Наша работа в сфере нейровизуализации полностью изменила мою жизнь. Вскоре после того, как в 1991 году я начал направлять пациентов на ОЭКТ, я решил взглянуть и на собственный мозг. На тот момент мне было 37 лет. По бугристому, нездоровому виду я сразу понял, что мой мозг не в порядке. Всю свою жизнь я практически не употреблял алкоголь, не курил и никогда не пробовал наркотики. Так почему же мой мозг выглядел столь плохо? До того, как я стал по-настоящему разбираться в вопросах здоровья мозга, у меня было множество *вредных* для мозга привычек. Я поглощал вредную пищу в ресторанах быстрого питания, не расставался с диетической газировкой, частенько спал не больше 4–5 часов и носил в себе непроработанные травмы из прошлого. Я не занимался спортом, у меня был хронический стресс и почти 15 кг лишнего веса. То, о чем я не знал, приносило мне вред, и весьма ощутимый.

На последнем скане мой мозг выглядит здоровее и *намного* моложе, чем 20 лет назад, – он буквально *помолодел*. Точно так же может измениться и ваш мозг – если вы твердо решите о нем заботиться. Когда я увидел тот, первый скан, я пожелал, чтобы мой мозг стал лучше. Эта книга поможет улучшить и ваш мозг тоже.

Надеюсь, вы получите такое же удовольствие от чтения, как и я.

*Даниэл Дж. Амен, доктор медицины,  
автор книги «Измени свой мозг – изменится и жизнь!»<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Эти и другие книги доктора Амена выходят в издательстве Эксмо.

## **Предисловие автора**

### **Самое грандиозное отвыкание – это отвыкание от себя**

Когда я думаю обо всех этих книгах по созданию жизни своей мечты, то осознаю, что большинство из нас все еще находится в поиске подходов, эффективность которых была бы доказана с научной точки зрения и которые действительно работали бы. Однако новейшие исследования мозга, тела, разума и сознания – а также квантовый скачок в понимании физических закономерностей – уже сегодня значительно расширяют наши возможности реализовать истинный потенциал, который мы всегда в себе чувствовали.

Как хиропрактик, руководитель успешной клиники интегрированной медицины и преподаватель ряда наук о функционировании мозга, в том числе нейрохимии и нейробиологии, я находился в авангарде научных исследований. Я не просто изучал вышеупомянутые области знаний, но и наблюдал практическое воздействие новой науки на людей – таких, как вы и я.

Я был свидетелем значительного улучшения здоровья и качества жизни людей, изменивших свой мозг. За последние несколько лет мне довелось побеседовать с множеством людей, победивших серьезные недуги, считавшиеся либо смертельными, либо необратимыми. В рамках актуальной медицинской концепции эти случаи исцеления были обозначены как «спонтанные ремиссии».

Однако всесторонне исследовав внутреннюю трансформацию этих людей, я понял, что она шла при активном участии разума и что физические изменения вовсе не были такими уж спонтанными. Это открытие направило мои интересы в область нейровизуализации, нейропластичности, эпигенетики и психонейроиммунологии. Я просто представил себе, что в таких случаях в мозгу и в теле должен происходить некий процесс, который можно было бы выявить и затем воспроизвести. В этой книге я хочу поделиться с вами полученными знаниями и рассказать о принципах взаимодействия разума и материи, которые вы сможете применить не только к физическому здоровью, но и к любому аспекту вашей жизни.

## От «знаю, что» к «знаю, как»

Моя первая книга *«Развивайте свой мозг: научный взгляд на изменение мозга»* получила положительный отклик, однако многие читатели просили меня подсказать, *как именно* развивать мозг.

И тогда на мастер-классах я начал рассказывать, как вызвать желаемые изменения на уровне разума и тела и закрепить эффект. В результате я был свидетелем череды исцелений, наблюдал, как люди освобождаются от застарелых ментальных и эмоциональных травм, справляются с так называемыми «непреодолимыми трудностями», создают новые возможности, повышают свое благосостояние, – список можно продолжить. (С некоторыми из этих людей вы познакомитесь на страницах книги.)

Чтобы усвоить материал этой книги, вовсе не обязательно читать первую. Однако если вы уже знакомы с моими работами, то имейте в виду, что *«Сила подсознания»* задумывалось как практическое дополнение к книге *«Развивайте свой мозг»*. Я очень старался сделать эту книгу проще и доступнее. Однако время от времени я буду давать вам теоретические сведения, необходимые для восприятия идей, о которых ниже пойдет речь. Моя цель – создать реалистичную рабочую модель личной трансформации, которая поможет вам понять механизм внутренних изменений.

*«Сила подсознания»* – плод моего стремления освободить тему от налета мистики и объяснить людям, что в их распоряжении уже имеется все необходимое для жизненных изменений. Пришло время, когда мало просто знать, нужно «знать, как». *Как* применять и подстраивать под себя новейшие научные концепции и древнюю мудрость, чтобы поднять свою жизнь на качественно новый уровень? Каждый, кто осмыслит новейшие научные данные о природе реальности и разрешит себе применять выявленные принципы в повседневной жизни, станет сам себе и мистик, и ученый.

Итак, я предлагаю вам на собственном опыте испробовать все, что вы узнаете из книги, а затем объективно оценить результаты. Я имею в виду, что, раз уж вы прикладываете усилия к тому, чтобы изменить свой внутренний мир мыслей и чувств, то и среда должна меняться в ответ, давая понять, что ваш мозг оказал влияние на «внешний» мир. А иначе зачем бы вам это делать?

Если вы воспримете полученную вами информацию как *философию*, а затем начнете активно претворять ее в жизнь, *практикуя* свои навыки, пока не овладеете ими *мастерски*, то из философа вы постепенно превратитесь в начинающего практика, а затем и в мастера. Не сворачивайте с пути, ведь возможность этих изменений доказана научно.

Я с самого начала попрошу вас отказаться от всякой предвзятости и с готовностью воспринимать идеи, о которых пойдет речь в книге. Всю информацию необходимо применять на практике, иначе пользы от нее будет не больше, чем от хорошей беседы за ужином. А как только вам удастся открыть свой разум истинной сути вещей и избавиться от предубеждений, в рамки которых вы привыкли загонять реальность, вы сразу же увидите плоды своих усилий, чего я вам и желаю.

**Это вступление призвано вдохновить вас  
сказать себе: Я ОБЛАДАЮ МОЩЬЮ ТВОРЦА.**

Чтобы выйти за рамки привычного, не следует дожидаться разрешения от науки, иначе мы превращаем науку в очередную религию. Нам должно хватить смелости тщательно проана-

лизировать свою жизнь и преодолеть границы стандартов, и не единожды. Поступая так, мы повышаем уровень личностной силы.

Обрести настоящую силу помогает глубинный анализ убеждений. Их истоки можно обнаружить в условиях, которые диктуют нам религия и культура, общественные и семейные устои, образование, СМИ и даже гены, где закреплены сенсорные ощущения, – и те, что мы получаем в течение жизни, и те, что наследуем от бесчисленных поколений предков. Затем необходимо сопоставить старые убеждения с новыми, которые, возможно, сослужат нам лучшую службу.

Времена меняются. Мы, люди, которым открылась более широкая реальность, – лишь часть радикальных перемен неизмеримо большего масштаба. Привычные модели рушатся, на смену им должны прийти новые. Изменения затронули все сферы жизни: современные модели политики, экономики, религии, науки, образования, медицины и взаимоотношений с окружающей средой кардинально отличаются от тех, что были актуальны еще каких-то 10 лет назад.

Казалось бы, сменить устаревшие представления на новые совсем не трудно. Однако, как я отмечал в книге «Развивайте свой мозг», многие сведения и ощущения, полученные в течение жизни, откладываются на биологическом уровне, и мы носим их, словно одежду. Но мы знаем, что сегодняшняя истина может перестать ею быть завтра. Мы уже подошли к тому, чтобы поставить под сомнение наше восприятие атомов как твердых частиц материи. Аналогично меняются идеи и представления о реальности и о нашем взаимодействии с ней.

Мы также знаем, что для человека отказаться от привычной с детства жизни и шагнуть навстречу новому – то же, что для лосося поплыть против течения: требует усилий, да и, прямо скажем, неудобно. Вдобавок ко всему на пути нас ожидают насмешки, неприятие, противодействие и нападки со стороны тех, кто упорно цепляется за то, что представляется им знанием.

Кто же готов встать на столь нетривиальный путь и столкнуться с трудностями во имя некой идеи, которая даже не воспринимается на уровне чувств, хотя и внятна разуму? И сколько раз в истории еретики и глупцы, с точки зрения большинства, оказывались гениями, святыми или величайшими мастерами?

Отважитесь ли *вы* свернуть с привычной колеи?

## Изменение – это выбор, а не реакция

По-видимому, свойство человеческой природы таково, что мы не решаемся ничего менять, пока все не становится так плохо и мы не начинаем ощущать такой дискомфорт, что просто не можем жить по-прежнему. Это справедливо для всех и каждого. Только кризис, травма, потеря, болезнь и трагедия могут заставить нас остановиться и взглянуть на то, кто мы есть, что делаем, как живем, что чувствуем, что знаем и во что верим, и – встать на путь истинных перемен. Чтобы мы созрели для перемен во благо собственному здоровью, отношениям, карьере, семье и будущему, очень часто должно произойти что-то реально плохое. Я же хочу донести до вас одну мысль: *зачем ждать?*

Учиться и меняться можно через боль и страдания, а можно – испытывая радость и вдохновение. Большинство выбирает первый путь. А чтобы пойти по второму, нужно просто настроиться на то, что любые перемены влекут за собой легкое неудобство, разрушение привычного предсказуемого порядка и определенный период неумения.

Временный дискомфорт неумения знаком каждому. Вспомните, как неуверенно, с запинками мы начинали читать, пока этот навык не вошел в привычку. А первые опыты на скрипке или на барабанах, когда родителей так и подмывало запихнуть нас в звуконепроницаемое помещение? И как не посочувствовать бедняге, сдающему анализ крови студентке, которая уже обладает необходимыми знаниями, но еще лишена сноровки, приходящей лишь с опытом!

Усвоение информации (*знаю, что*) и наработка практического опыта через многократное применение полученных знаний вплоть до полного закрепления навыка (*знаю, как*) – именно так вы скорее всего приобрели большинство умений, ставших неотъемлемой частью вашего существования (*знание*). Навыки изменения жизни формируются аналогично: сначала нужно овладеть информацией, а затем применить ее. Именно поэтому эта книга разделена на три одинаково важные части.

В первой и второй я последовательно излагаю ряд идей, которые позволят вам обрести общее понимание и затем применить его конкретно к вашей жизни. Если вам покажется, что некоторые мысли повторяются, значит, они особенно важны, и я хочу лишний раз привлечь к ним внимание. Повторение укрепляет нейронные цепи и увеличивает количество нейронных связей, так что даже в минуту слабости вы не усомнитесь в своем величии. А когда, вооружившись прочными знаниями, вы перейдете к третьей части, то сможете на собственном опыте убедиться в «истинности» всего, что узнали.

### *Часть I. Человек с точки зрения науки*

Мы начнем с обзора философских и научных систем, в рамках которых проводятся новейшие исследования, призванные установить природу реальности и сущность человека, а также ответить на вопросы, почему человеку так трудно меняться и каковы его истинные возможности. Обещаю: первая часть будет легкой для чтения.

• **Глава 1 «Квантовый человек»** представляет собой легкий экскурс в квантовую физику, но, пожалуйста, не пугайтесь. Я начинаю именно с этого, так как вам необходимо постепенно проникаться идеей, что ваш (субъективный) мозг влияет на (объективный) мир. В квантовой физике есть такое понятие, как «эффект наблюдателя». Суть его в том, что направление нашего внимания совпадает с направлением нашей энергии. Как следствие, *мы сами* воздействуем на материальный мир (который, кстати, состоит в основном из энергии). Если вы немного поразмыслите над этим, то, вероятно, предпочтете направлять внимание на то, чего вы хотите, а не наоборот. И, возможно, вы даже подумаете: *«Если атом на 99,99999 % состоит*

*из энергии и только на 0,00001 % – из материи<sup>3</sup>, значит, на самом деле я гораздо в большей степени ничто, чем что-то! Так зачем же я буду сосредотачиваться на этом ничтожном проценте физической составляющей, если на самом деле я – нечто намного большее? И не является ли величайшим ограничением то, что я определяю собственную реальность лишь через чувственное восприятие?»*

Во 2–4-й главах мы выясним, что значит «измениться» – выйти за рамки внешней среды, собственного тела и даже времени.

• Возможно, вам знакома идея о том, что наши мысли формируют нашу жизнь. Но в **главе 2 «Преодоление внешней среды»** я рассказываю о том, что если мы позволяем внешнему миру контролировать свои мысли и чувства, то под воздействием среды в мозгу происходит образование мыслительных паттернов, ограничивающих мышление рамками «хорошо знакомого». В результате мы снова и снова создаем одно и то же; мы программируем мозг на отражение своих проблем, внутренних состояний и жизненных обстоятельств. Поэтому, чтобы измениться, нам потребуется *выйти за рамки* всего материального в своей жизни.

• В **главе 3 «Преодоление тела»** мы продолжаем разговор о том, что нашей жизнью руководит набор заученных моделей поведения, мыслей и эмоциональных реакций, функционирующих подобно компьютерной программе и даже не осознаваемых нами. Вот почему недостаточно просто «мыслить позитивно», так как негатив может храниться в подсознании и закрепляться на уровне тела. К концу книги вы узнаете, как получить доступ к операционной системе подсознания и внести необратимые изменения в свои программы.

• В **главе 4 «Преодоление времени»** говорится о том, что мы либо живем в ожидании будущих событий, либо постоянно возвращаемся в прошлое, а иногда и то и другое сразу. В конце концов нашему телу начинает казаться, что оно существует в какой-то иной момент, отличный от настоящего. Новейшие исследования подтверждают идею о том, что мы обладаем естественной способностью изменять мозг и тело силой мысли, так что на биологическом уровне эффект будет таким, словно будущие события уже произошли. Поскольку мысль может быть реальнее всего остального, то при наличии правильного понимания человек в силах изменить свою сущность на всех уровнях, от мозговых клеток до генов. Когда вы научитесь управлять вниманием и проникать в настоящее, вы получите доступ к квантовому полю, где сосредоточены неограниченные возможности.

• **Глава 5 «Выживание vs созидание»** рассказывает о различии между жизнью ради выживания и жизнью ради созидания. Жить ради выживания – значит, находиться в постоянном стрессе и быть материалистом, убежденным в том, что внешний мир более реален, чем внутренний. Пока мы пляшем под дудку нервной системы, функционирующей по принципу «бей или беги», и испускаемых ею опьяняющих веществ, единственное, что может нас заинтересовать, – это собственное тело, окружающие предметы и люди, а также нездоровое желание управлять временем. Мозг и тело разбалансированы. Жизнь предсказуема. В состоянии же истинного и прекрасного созидания мы уже не тело, не вещь, не время – мы забываем о себе. Мы становимся чистым сознанием, свободным от цепей личности, которая нуждается во внешнем мире, чтобы не забывать, кем, по ее мнению, она является.

## *Часть II. Мозг и медитация*

---

<sup>3</sup> Бор Н. О строении атомов и молекул/ Нильс Бор. Избранные научные труды в двух томах. Т. 1. – М., 1970. Если вы хотите составить представление о реальных масштабах субатомного мира, то знайте, что диаметр атома (приблизительно 1 ангстрем, или 10 в минус десятой степени метров) на 15 порядков больше диаметра атомного ядра (приблизительно один фемтометр, или 10 в минус десятой степени метров). А это означает, что примерно 99,99999999999999 атома составляет пустое пространство. Большую часть атома занимает электронное облако вокруг ядра, но и оно является пустотой, а размеры составляющих его электронов ничтожно малы. Почти вся атомная масса приходится на долю ядра, которое отличается высокой плотностью. Соотношение между электроном и атомным ядром примерно такое же, как между горошиной и джибом; а между электронным облаком и джибом – такое же, как между джибом и территорией штата Вашингтон.

• В главе 6 «Три мозга: от мышления через действие к бытию» – вы познакомитесь с теорией о трех слоях мозга, которая научит вас переходить от мышления к действию и далее – к бытию. Более того, исключив из сферы внимания внешнюю среду, тело и время, мы можем с легкостью переходить от мышления к бытию, причем нам даже не придется ничего *делать*. В созидательном состоянии наш мозг не отличает событий внешнего мира от тех, что происходят у нас в мыслях. Таким образом, если при помощи мысли мы отрепетируем желаемое событие на ментальном уровне, то испытаем соответствующие эмоции еще до того, как оно произойдет в реальности. И здесь мы переходим в новое состояние бытия, потому что разум и тело начинают работать как единый механизм. Ощущение, что некие будущие события происходят с нами в тот миг, когда мы о них думаем, означает, что в данное мгновение мы переписываем привычки, убеждения и прочие нежелательные программы подсознания.

• Глава 7 «Устраняем разрыв» объясняет, как освободиться от заученных эмоций, ставших частью нашей личности, и устранить разрыв между истинным, внутренним Я и тем, как оно проявляется во внешнем, социальном мире. В какой-то момент мы все перестаем воспринимать новое и понимаем, что никакие внешние силы не избавят нас от чувств из прошлого. Если мы заранее знаем, какие чувства вызовет у нас то или иное событие, то в нашей жизни нет места ничему новому, так как мы рассматриваем ее с позиций прошлого, а не будущего. В этот переломный момент душа либо освобождается, либо впадает в забытие. Я научу вас высвобождать эмоциональную энергию и тем самым сокращать разрыв между тем, кем вы представляетесь, и тем, кто вы есть на самом деле. Постепенно вы устраните этот разрыв. Когда миру откроется ваша подлинная сущность, вы обретете истинную свободу.

• Часть II завершается главой 8 «Медитация без мистики: волны будущего». Цель этой главы – освободить медитацию от налета мистики. Я немного расскажу о технологии регистрации мозгового излучения и покажу, как меняется электромагнитный фон мозга, когда мы находимся в состоянии концентрации, в противовес состоянию возбуждения, вызываемого стрессовыми факторами. Вы узнаете, что истинное назначение медитации – выйти за пределы аналитического ума, проникнуть в подсознание и там произвести реальные и необратимые изменения. Если после медитации вы встаете тем же человеком, каким и сиделись, значит, с вами ничего не произошло ни на каком уровне. Когда в процессе медитации вы подключаетесь к чему-то большему, чем вы сами, то вы сможете создать и затем запомнить состояние столь полной согласованности ваших мыслей и чувств, что ни одно явление внешнего мира: ни предмет, ни человек, ни какие бы то ни было условия или пространственно-временные рамки – не сдвинет вас с достигнутого энергетического уровня. Вы преодолеваете внешнюю среду, собственное тело и даже время.

### *Часть III. Шаг навстречу новой судьбе*

Если I и II части вооружат вас теорией, то III часть даст практические рекомендации, так что у вас будет возможность на собственном опыте испробовать все то, чему вы научились. Часть III представляет собой тренинг осознанности, который должен стать частью вашей повседневной жизни. Это многоступенчатая программа медитаций, которая позволит вам успешно применять полученные теоретические знания.

Кстати, не напугало ли вас слово «многоступенчатый»? Не волнуйтесь – это не то, что вы подумали. Да, я покажу вам *последовательность* действий, но вскоре все они уместятся для вас в один-два простых шага. В конце концов вам придется совершать целый ряд действий всякий раз, когда вы садитесь за руль автомобиля (отрегулировать сиденье, пристегнуть ремень, посмотреть в зеркала, завести двигатель, включить фары, посмотреть по сторонам, включить поворотник, нажать на газ, проехать вперед или назад и т. д.). Всю эту процедуру вы выполняете автоматически с тех пор, как научились водить. Уверяю, так же будет и с медитацией, после того как вы освоите все шаги.

Возможно, вы подумали: «А зачем мне вообще читать первую и вторую части? Начну-ка я сразу с третьей!» Да я и сам подумал бы так. Но я все же решил посвятить две части изложению теории, чтобы к тому моменту, как вы доберетесь до третьей, уже не осталось бы пространства для домыслов, предрассудков и догм. Приступая к освоению медитативного процесса, вы будете точно знать, что и зачем делаете. Чем лучше вы поймете, *что* и *как*, тем больше вы будете *знать* и *уметь*. А это значит, что ваши усилия по изменению мозга будут более целенаправленными и успешными.

Техники медитации из части III помогут вам признать свою врожденную способность изменять так называемые «безнадежные жизненные ситуации». Возможно, вы даже позволите себе задуматься о потенциальных реальностях, о которых вы и не помышляли. *Может, вы начнете делать поистине необычайные вещи!* Я рассчитываю, что к тому моменту, как вы дочитаете книгу, так оно и будет.

Так что, если вы преодолеете искушение начать сразу с III части, я обещаю, что, когда вы до нее доберетесь, полученные знания уже придадут вам достаточно сил. Такой подход действительно работает, свидетельство тому – трехступенчатые семинары, которые я провожу по всему миру.

В III части вы познакомитесь с техниками медитации, с помощью которых вы измените мозг и тело, что обязательно отразится и на внешнем мире. Увидев, что внутренняя работа привела к видимому внешнему результату, вы захотите повторить ее. Новый опыт вызовет у вас эмоционально-энергетический всплеск, который может принимать форму благоговения, ощущения собственного могущества или безграничной благодарности. А эта энергия будет подталкивать вас к новым изменениям. Вот вы и на пути истинного развития!

Каждая ступень медитации соответствует определенному пласту теоретических знаний, с которыми вы ознакомились ранее. Поскольку вам будет понятно, какой смысл кроется в каждом конкретном действии, никаких неясностей, которые бы сбивали вас с толку, возникнуть не должно.

Любой новый навык требует длительной отработки, чтобы каждое действие запомнилось на ментальном и телесном уровне, – это подтвердит всякий, кто когда-нибудь учился готовить тайскую еду, играть в гольф, танцевать сальсу или управляться с коробкой передач.

Обучающий материал подается маленькими порциями. Это делается для того, чтобы мозг и тело могли действовать согласованно. Как только вы ухватите суть, разрозненные шаги, которые вы многократно повторяли, объединятся в непрерывный процесс. С этого момента знание становится частью вашей личности. Процесс может оказаться трудоемким, однако если вы проявите силу воли и будете активно стремиться вперед, то со временем достигнете великолепных результатов.

Если вы *знаете, что знаете*, как что-либо сделать, вы уже на пути к мастерству. Рад сообщить вам, что множество людей по всему миру уже пользуются знаниями, изложенными в книге, и достигают зримых жизненных изменений. И я страстно желаю, чтобы вам тоже удалось отвыкнуть от себя и начать жить по-новому – так, как хотелось бы вам.

Так давайте начнем!

# Часть I

## Человек с точки зрения науки

### Глава 1

#### Квантовый человек

В ранних физических концепциях мир разделялся на материю и мысль, позднее – на материю и энергию. Считалось, что эти два элемента полностью независимы друг от друга, но на самом деле все не так! Тем не менее прежние представления человека о мире сформировались именно в рамках дуализма «разум/материя»: считалось, что реальность в значительной мере предопределена, и наши действия, не говоря уже о мыслях, мало что могут изменить.

Сравните с современным миропониманием: все мы – элементы безграничного, невидимого энергетического поля, содержащего все варианты реальности и реагирующего на наши мысли и чувства. Взаимодействие разума и материи исследуется учеными, и нам тоже хотелось бы проследить эту связь в своей жизни. И вот мы задаем себе вопрос:

#### **Может ли человек создавать собственную реальность при помощи разума?**

И если да, то идет ли речь о навыке, которым можно овладеть и с помощью которого стать теми, кем мы хотели бы быть, и создать жизнь, которую хотели бы прожить?

Посмотрим правде в глаза: все мы несовершенны. Независимо от того, какую именно сферу мы хотели бы изменить: физическую, эмоциональную или духовную, – нас объединяет общее желание: прийти в соответствие с идеальной версией себя, стать такими, какими мы, по собственным представлениям, могли бы быть. Когда мы стоим против зеркала и смотрим на жировые складки на талии, нашему взору открывается нечто большее, чем просто отражение полноватой фигуры. В зависимости от настроения мы покажемся себе либо более стройными и подтянутыми, либо, напротив, еще толще. Так какой из этих образов реален?

А когда мы лежим в постели и прокручиваем в голове прожитый день и свои старания быть более терпимыми и менее раздражительными, то видим не просто родителя, который накричал на ребенка за то, что тот не пожелал быстро и без лишних слов выполнить простейшую просьбу. Нет, мы увидим либо сущего ангела, чьи нервы натянуты до предела, либо чудовище, которое растаптывает детскую самооценку. Какой же из *этих* образов реален?

Ответ: *все они реальны* – и не только эти крайности, но и безграничный ряд других образов, как положительных, так и отрицательных. Как же так? Чтобы понять, почему ни один из этих образов личности не является ни более, ни менее реальным, чем остальные, мне придется разрушить кое-какие вековые предрассудки.

Я беру на себя слишком много? Ну да. Однако я знаю и другое: вероятнее всего, моя книга заинтересовала вас потому, что все прежние попытки изменить свою жизнь на физическом, эмоциональном или духовном уровне не приблизили вас к идеальному образу себя. А причина неудач – ваши убеждения относительно того, почему вы проживаете именно такую жизнь, а не в воображаемой нехватке воли, времени, мужества или воображения.

Чтобы что-то изменить, нам в первую очередь нужно прийти к новому пониманию себя и мира. Тогда мы сможем воспринять новую информацию и получить новый жизненный опыт.

В этом вам и поможет моя книга.

**Корни прошлых неудач можно свести к одной глобальной ошибке: вы не были готовы жить с полным осознанием истины о том, что наши мысли обладают столь огромной силой, что буквально создают нашу реальность.**

Правда в том, что все мы наделены великим даром; все мы можем пожинать плоды наших созидательных усилий. Нам не нужно смиряться с реальностью, так как в любой момент мы можем создать новую. Такая способность есть у каждого, потому что, к добру или к худу, но наши мысли действительно влияют на нашу жизнь.

Уверен, вам уже приходилось об этом слышать, но многие ли верят в это по-настоящему? Ведь если бы мы действительно считали, что все мысли воплощаются на материальном уровне, то разве не стремились бы никогда не думать о том, чего не хотим испытать? Разве не фокусировались бы на своих желаниях, вместо того чтобы заикливаться на проблемах?

Вдумайтесь: знай вы наверняка, что этот принцип работает, неужели хоть на один день перестали бы сознательно создавать жизнь своей мечты?

**Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности**

Надеюсь, эта книга изменит ваши представления о том, как «работает» мир, и заставит поверить, что ваши возможности больше, чем вы думали. Я также рассчитываю, что вам захочется убедиться в том, что ваши мысли и убеждения оказывают глубинное воздействие на ваш мир.

Пока вы не измените способ восприятия реальности, любые жизненные изменения будут случайны и мимолетны. Чтобы получить стабильный результат, потребуется тщательный пересмотр воззрений на причины, по которым происходят те или иные события. А для этого нужно открыться навстречу новому пониманию истины и реальности.

Чтобы подвести вас к новому образу мыслей, я должен буду коснуться космологии – науки о строении и развитии Вселенной. Не беспокойтесь: мы лишь бегло ознакомимся с современными взглядами на природу реальности и проследим их эволюцию – чтобы вы поняли, как наши мысли могут формировать судьбу.

Эта глава может подвергнуть испытанию вашу готовность расстаться с идеями, на которые вы в некотором смысле были запрограммированы долгие годы на сознательном и подсознательном уровнях. Новая концепция строения реальности и действующих в ней сил вступит в противоречие с прежней, где царили линейность и упорядоченность. Так что будьте готовы к грандиозным сдвигам в мировосприятии.

Как вы уже поняли, я собираюсь бросить вам вызов. Но поверьте: я всецело разделяю ваши чувства, – ведь и мне когда-то пришлось отказаться от того, что представлялось мне истинным, и совершить прыжок в неизвестность. Чтобы органично перейти к новым взглядам на природу реальности, посмотрим, как на наше мировоззрение повлияли исходные представления о раздельности разума и материи.

**Разум ничто, материя все? Материя ничто, разум все?**

Установление связи между миром внешним, материальным и видимым, и внутренним, миром мыслей, было головоломной задачей для ученых и философов всех времен. Даже сегодня многим из нас далеко не очевидно, что разум оказывает сколько-нибудь ощутимое

воздействие на материальный мир. С тем, что события материального мира влияют на наши мысли, согласиться еще можно; но вот как разум может вызывать физические изменения? Похоже, разум и материя все же отделены друг от друга... если только не допустить, что изменились наши представления о способе существования физических, материальных объектов.

И такое изменение действительно произошло, причем истоки его следует искать в прошлом, не столь отдаленном. Почти на всем протяжении периода, который историки именуют «Новым временем», человечество считало, что Вселенная по природе своей упорядоченна, а значит, предсказуема и объяснима. Вспомните Рене Декарта, математика и философа XVII века. Множество из предложенных им концепций не утратили своего значения для математики и других наук (помните знаменитое «*Я мыслю, следовательно, существую*»?). Однако мы вынуждены признать, что одна из его теорий в конечном итоге принесла больше вреда, чем пользы. Декарт был сторонником механистической модели мира, согласно которой Вселенная подчиняется определенным законам. Анализируя же человеческую мысль, Декарт столкнулся с настоящей проблемой: в работе разума оказалось слишком много переменных, и ее нельзя было свести к единым законам. Поскольку Декарт не мог увязать свое понимание физического мира с миром человеческого разума, однако не мог не признать наличия обоих миров, он вышел из положения с помощью остроумной игры разума (каламбур не случаен). Декарт заявил, что разум не подчиняется законам объективного, материального мира, а значит, не может считаться объектом научного исследования. Изучение материи – это сфера науки (разум ничто, материя все), а так как разум есть орудие божественного промысла, то и исследовать его должна религия (материя ничто, разум все).

По существу, именно Декарт «виноват» в противопоставлении разума и материи. На протяжении веков это представление о природе реальности оставалось общепринятым.

Утверждению картезианских взглядов немало способствовал Исаак Ньютон. Он не только укрепил механистическую модель Вселенной, но и вывел ряд законов, согласно которым человек может с точностью определить, рассчитать и предсказать упорядоченные силы, воздействующие на материальный мир. Согласно «классической» физической модели Ньютона абсолютно все объекты считались твердыми телами. К примеру, энергия определялась как сила, передвигающая объекты или изменяющая физическое состояние материи. Но, как вы вскоре убедитесь, энергия – неизмеримо большее, чем внешняя сила, примененная к материальным объектам. Энергия – это *само существо* материи, и она восприимчива к влиянию разума.

**Труды Декарта и Ньютона легли в основание установки  
на то, что реальность подчиняется принципам  
механики, а значит, человек практически не может  
на нее воздействовать. Все уже предопределено.**

При такой картине мира не приходится удивляться, что люди не допускали, что их действия, не говоря уж о *мыслях*, могут иметь хоть какое-то значение, а в грандиозной структуре мироздания есть место свободному выбору. Да и сегодня многие из нас (сознательно или подсознательно) разве не ощущают себя порой всего лишь жертвами?

На «низвержение» Декарта и Ньютона с пьедестала потребовалось немало времени.

**Эйнштейн: переворот в науке – переворот во Вселенной**

Приблизительно через 200 лет после Ньютона Альберт Эйнштейн составил знаменитое уравнение  $E=mc^2$ , доказывающее, что энергия и материя настолько глубоко взаимосвязаны,

что являются одной сущностью. Эйнштейн фактически доказал, что материя и энергия взаимозаменяемы. Это утверждение прямо противоречило Ньютону и Декарту и ознаменовало собой новое понимание принципов функционирования Вселенной.

Разрушение прежних представлений о природе реальности не является заслугой одного лишь Эйнштейна. Но именно он подорвал их основы, что в конечном итоге привело к краху ряда узких и закостенелых концепций. Теории Эйнштейна стали отправной точкой для исследований загадочного поведения света. Дело в том, что ученые заметили: иногда свет ведет себя как волна (например, когда лучи огибают угол), а иногда – как частица. Как это возможно, чтобы свет являлся и волной, и частицей одновременно? Согласно модели Декарта и Ньютона, этого не могло быть: каждое явление должно было попадать в ту или иную категорию.

Очень скоро стало ясно, что картезианско-ньютоновская парадигма несостоятельна на самом что ни на есть фундаментальном уровне – на уровне субатомных частиц. (Термин «субатомная частица» относится к составным элементам атома: электронам, протонам, нейтронам и т. п., из которых строятся все материальные объекты.)

### **Самые элементарные компоненты так называемого материального мира могут быть как волнами (энергией), так и частицами (материей), в зависимости от разума наблюдателя.**

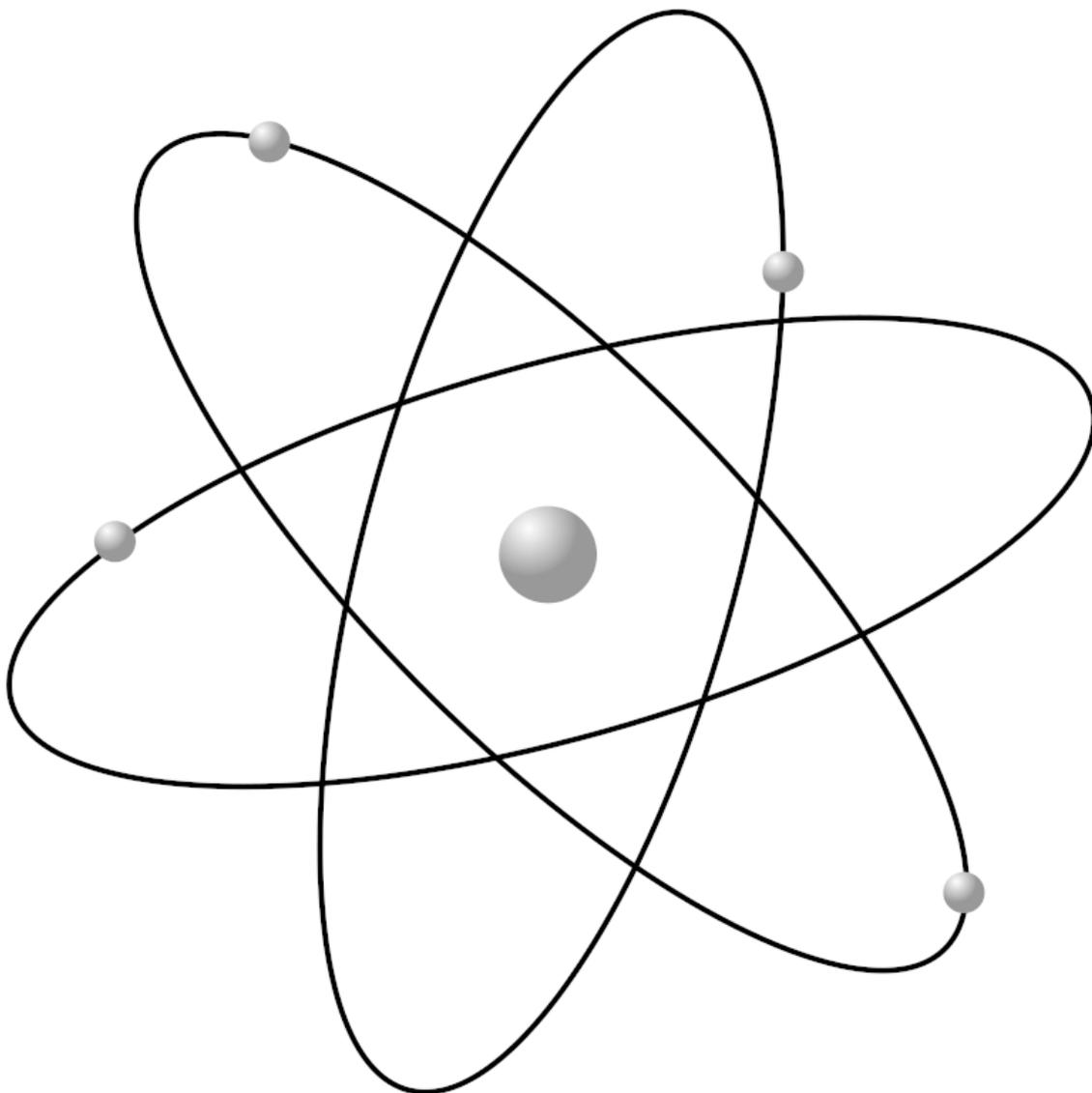
К этому мы еще вернемся.

Чтобы разобраться, как устроен наш мир, пришлось изучать мельчайшие его частицы. Именно из этих экспериментов родилась новая область науки – *«квантовая физика»*.

### **Твердая почва... ушла из-под ног**

Это открытие полностью перевернуло привычное восприятие мира и в буквальном смысле выбило у нас из-под ног почву, которая казалась нам твердой. Как же это случилось? Помните школьные модели атома из зубочисток и пенопластовых шариков? До появления квантовой физики считалось, что атом состоит из довольно-таки массивного ядра, внутри и снаружи которого находятся более мелкие частицы с меньшей массой. Сама идея о том, что при наличии достаточно мощных инструментов мы могли бы взвесить и подсчитать субатомные частицы, наводила на мысль, что составляющие атома инертны и малоподвижны, словно коровы, жующие травку на пастбище. Казалось, что атомы состоят из твердой материи, ведь так?

**Классическая модель атома**



**Рис. 1А.** Классическая ньютоновская модель атома. Основной упор делается на материю.

Как показала квантовая модель, ничто не могло бы быть дальше от истины. Большую часть атома составляет пустое пространство; атом есть энергия. Подумайте об этом: все окружающие вас физические объекты не являются твердой материей. На самом деле все это – энергетические поля или информационные частоты. Любая материя в большей степени «ничто» (энергия), чем «что-то» (частицы).

#### **Квантовая модель атома**



**Рис. 1Б.** Новая квантовая модель атома с облаком электронов. Атом на 99,99999 % состоит из энергии и только на 0,00001 % – из материи. В материальном отношении это практически ничто.

## **Очередная загадка: субатомные частицы и крупные объекты играют по разным правилам**

Однако это открытие само по себе еще не объясняло природу реальности. Перед физиками встала новая загадка: судя по наблюдениям, материя не всегда вела себя одинаково. Исследования и измерения на субатомном уровне показали, что элементарные частицы атома не подчиняются законам классической физики, действующим в макромире.

События, происходящие с объектами макромира, были предсказуемы, воспроизводимы и закономерны. Легендарное яблоко, упав с дерева, с неизменным ускорением летело к центру земли, пока не столкнулось с головой Ньютона. Но электроны вели себя непредсказуемо! Вступая во взаимодействие с атомным ядром и двигаясь к его центру, они то теряли энергию, то приобретали; то появлялись, то исчезали и постоянно обнаруживались в самых неожиданных местах, игнорируя границы времени и пространства.

Значит ли это, что в микро– и макромире действуют разные законы? Но ведь субатомные частицы, в том числе электроны, – это строительный материал всего, что есть в природе. Как

же получается, что сами они играют по одним правилам, а составленные из них объекты – по другим?

## От материи к энергии: частицы показывают фокус с исчезновением

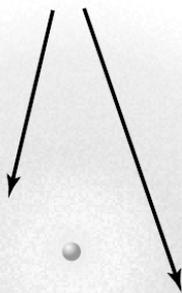
Энергозависимые параметры электрона: длина волны, потенциал и т. п. – поддаются измерению. Однако масса этих частиц настолько ничтожна и присутствует столь короткое время, что ее словно бы не существует вовсе.

В этом и заключается уникальность мира субатома. Он одновременно обладает свойствами материи и энергии. На субатомном уровне существование материи не является непрерывным. Она настолько неуловима, что беспрерывно появляется и исчезает; возникая в трех привычных измерениях и снова переходя в ничто – в квантовое поле, где нет ни времени, ни пространства. Кроме того, идет постоянное превращение частиц (материи) в волны (энергию), и наоборот. Но где же оказываются частицы, когда они буквально растворяются в воздухе?

### Коллапс волновой функции

Электрон может находиться в любой точке пространства

Электрон появляется в виде частицы



---

Электрон бесследно исчезает

Электрон вновь появляется в виде частицы



**Рис. 1Г.** Электрон существует в виде волны вероятности, в следующее мгновение появляется в виде частицы, затем исчезает и возникает уже в другой точке пространства.

## **Создание реальности: энергия реагирует на направленное внимание**

И снова вспомним устаревшую модель атома из зубочисток и пенопластовых шариков. Раньше нас заставляли считать, что электроны вращаются вокруг ядра, как планеты вокруг Солнца, а если так, то мы вполне можем отслеживать их местонахождение. И в некотором смысле это действительно возможно, однако вовсе не по той причине, к которой мы привыкли.

Физики сделали следующее открытие: субъект, наблюдающий за мельчайшими частицами атома (или проводящий их измерение), *воздействует* на поведение энергии и материи. Экспериментальным путем установлено, что электроны одновременно существуют в бесконечном множестве вероятных реальностей, находящихся в невидимом энергетическом поле. Однако каждый отдельно взятый электрон появляется только в тот момент, когда попадает в поле зрения наблюдателя. Иначе говоря,

**ни одна частица не может появиться в реальности (понимаемой в привычных для нас терминах пространства и времени), пока мы не обратим на нее внимания<sup>4</sup>.**

В квантовой физике это явление называется «разрушением волновой функции» или «эффектом наблюдателя». Мы уже знаем, что в момент, когда наблюдатель замечает электрон, происходит пересечение времени и пространства, в результате чего из бесконечного множества вероятностей возникает физическое событие. После этого открытия разум и материю уже нельзя считать независимыми друг от друга – они глубоко взаимосвязаны, так как субъективный разум способен производить зримые изменения в объективной, физической реальности.

Я думаю, вы уже понимаете, почему эта глава называется «Квантовый человек». На субатомном уровне энергия реагирует на направленное на нее внимание и материализуется. Как изменилась бы ваша жизнь, если б у вас была возможность *управлять* эффектом наблюдателя и *самим* выбирать, в какую реальность материализуются волны бесконечных вероятностей? И как научиться наблюдать за жизнью своей мечты?

## **Бесконечное число вероятностей ждут своего наблюдателя**

Итак: вся материальная вселенная состоит из субатомных частиц (электронов и т. п.). Природа этих частиц такова, что, пока наблюдатель не обратит на них внимания, они существуют в виде чистого потенциала и находятся в волновом состоянии. Они потенциально «все» и «ничто» – пока не окажутся в фокусе внимания. Они существуют *везде и нигде* – пока не вмешается наблюдатель. Таким образом, физическая реальность существует лишь в форме чистого потенциала.

---

<sup>4</sup> Например, см. Amit Goswami, Ph.D., *The Self-Aware Universe* (New York: Jeremy P.Tarcher, 1993). Кроме того, «копенгагенская интерпретация» квантовой теории, которую сформулировали Нильс Бор, Вернер Гейзенберг и Вольфганг Паули, утверждает среди прочего, что «реальность есть совокупность наблюдаемых единиц (это, помимо прочего, значит, что, когда нет наблюдения, нет и реальности)». См. Will Keepin, «Lavid Bohm» на сайте [http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david\\_bohm.htm](http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm).

Если субатомные частицы могут одновременно существовать в бесконечном множестве возможных локаций, значит, и мы обладаем потенциальной способностью материализовывать неограниченное количество вероятных реальностей. Иначе говоря, какое бы событие, отвечающее нашему желанию, мы ни вообразили, оно уже существует в квантовом поле в форме одной из вероятностей и ждет своего наблюдателя.

**Если человеческий разум способен  
материализовать электрон, то теоретически он  
может материализовать *любую* вероятность.**

А это значит, что в квантовом поле уже содержится реальность, в которой вы здоровы, богаты, счастливы и обладаете всеми качествами и способностями того идеального образа себя, что присутствует у вас мыслях. Продолжайте чтение, и вы убедитесь, что вам, наблюдателю, дана способность силой мысли сгущать квантовое поле и из бессчетного множества субатомных волн вероятности формировать желаемые жизненные *события*. Правда, для этого требуется осознанное внимание, готовность добросовестно применять новые знания и ежедневно упражняться.

Энергия бесчисленных возможностей подобна глине: наше сознание, или разум, может сформировать из нее все, что угодно. А так как вся материя состоит из энергии, то логично предположить, что сознание (в терминологии Ньютона и Декарта – «разум») и энергия (в рамках квантовой модели – то же, что «материя») настолько глубоко взаимосвязаны, что фактически едины. Обе сущности тесно переплетены. Наше сознание (разум) воздействует на энергию (материю), так как сознание *есть* энергия, а энергия *обладает* сознанием. Мы способны влиять на материю, так как на самом элементарном уровне представляем собой энергию, наделенную сознанием. Мы – разумная материя.

Согласно квантовой модели, физическая Вселенная – это единое нематериальное информационное поле, в котором все взаимосвязано и которое потенциально является всем, но фактически – ничем. Квантовая Вселенная просто поджидает наделенного сознанием наблюдателя (например, вас или меня), чей разум (который и есть энергия) окажет воздействие на энергию (потенциальную материю), сконцентрировав волны энергетических вероятностей в физическую материю. Как волна вероятности электрона в определенный момент становится частицей, так под воздействием сознания наблюдателя частицы или группы частиц обретают физическое существование в форме жизненных событий.

Вот ключ к пониманию того, как мы можем влиять на реальность и менять свою жизнь. Отточив навыки наблюдения и научившись целенаправленно влиять на свою судьбу, вы приблизитесь к жизни своей мечты и к идеальной версии себя.

**Мы подключены ко всему, что содержится в квантовом поле**

Как и все во Вселенной, мы с вами в некотором смысле подключены к огромному информационному полю, находящемуся за пределами физического времени и пространства.

**Чтобы повлиять на элементы квантового поля (или, наоборот, ощутить их влияние), нам не нужно ни дотрагиваться до них, ни даже к ним приближаться. Ведь физическое тело – это упорядоченные паттерны энергии и информации, которые подсоединены ко всему, что находится в квантовом поле.**

От каждого из нас исходит излучение, обладающее уникальными характеристиками. На самом деле все материальные объекты постоянно излучают энергию, содержащую определенную информацию. При изменении нашего психического состояния, даже если мы сами не осознаем этого, меняются и характеристики излучения, ведь человек – это не просто физическое тело, но сознание, которое пользуется телом и мозгом для того, чтобы выражать различные уровни разума.

Взаимосвязь человека и квантового поля можно рассматривать и исходя из концепции *квантовой сцепленности*, или *нелокальной квантовой связи*. Суть ее в том, что если между двумя частицами изначально имеется какая-то связь, то она будет сохраняться всегда, независимо от времени и пространства. Как следствие, при воздействии на одну из частиц аналогичное воздействие ощутит и другая, даже если они находятся в разных точках пространства. А так как мы тоже состоим из частиц, значит, все мы целиком и полностью взаимосвязаны за пределами времени и пространства. Все, что мы делаем другим людям, мы одновременно делаем и самим себе.

А теперь подумайте, что из этого следует. Если ваш разум может ухватить данную концепцию, тогда придется согласиться и с тем, что ваше Я из вероятного будущего уже связано с вашим сегодняшним Я – в измерении, находящемся за пределами времени и пространства. Читайте дальше... и к концу книги эта идея покажется вам вполне нормальной!

## **Таинственная наука: можем ли мы менять прошлое?**

Итак, все мы взаимосвязаны во времени и пространстве. Значит ли это, что наши мысли и чувства могут воздействовать не только на желаемое будущее, но и на прошлое?

В июле 2000 года израильский врач Леонард Лейбович провел двойное слепое исследование 3393 пациентов, случайным образом распределенных на две группы: контрольную и «молитвенную». Задачей исследования было установить, влияет ли молитва на состояние пациентов<sup>5</sup>. Молитва – прекрасный пример удаленного воздействия мысли на материю. А сейчас – максимум внимания, потому что очень часто все обстоит не так, как кажется.

Лейбович отобрал пациентов, у которых при госпитализации начался сепсис (заражение крови). Они были случайным образом распределены на две группы. За пациентов из первой группы должны были молиться, из второй – нет. Затем Лейбович сравнил группы по следующим показателям: продолжительность лихорадки каждого участника, время его пребывания в больнице и количество смертей в результате сепсиса.

Участники группы, за которую молились, быстрее оправились от лихорадки и оставались в больнице на меньший срок; различия в показателях смертности не были статистически значимыми, хотя в «молитвенной группе» дела обстояли несколько лучше.

Вот ярчайшее доказательство живительной силы молитвы и способности человека посылать в квантовое поле свое осознанное намерение. Только вот во всей этой истории есть кое-

---

<sup>5</sup> Leibovici, Leonard, M.D. «Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised controlled trial». *BMJ (British Medical Journal)*, vol. 323: 1450–1451 (22 December 2001).

что еще, о чем вам следует знать. Не показался ли вам несколько странным тот факт, что в июле 2000 года в одной-единственной больнице произошло более 3000 случаев заражения? Может, больничные помещения плохо дезинфицировали? Или там свирепствовала какая-то зараза?

Все дело в том, что ни один из пациентов «молитвенной группы» не был заражен в 2000 году. Сами того не зная, участники эксперимента молились за тех, кто поступал в больницу в период с 1990 по 1996 год – за 4–10 лет до момента исследования! *Пациенты выздоравливали в 1990-е годы – в результате опыта, проведенного годы спустя.* Можно сказать и так: у всех пациентов, за которых молились в 2000 году, заметно улучшилось состояние здоровья – но *все изменения произошли несколько лет назад.*

Статистический анализ исследования подтвердил, что полученные результаты не могут быть списаны на совпадение. А это доказывает, что наши намерения, мысли, чувства и молитвы воздействуют не только на настоящее и будущее, но и на прошлое.

Отсюда вопрос: если вы станете молиться об улучшении жизни (или сосредоточитесь на аналогичном намерении), повлияет ли это на ваше прошлое, настоящее и *будущее?*

Квантовый закон гласит, что все потенциальные возможности сосуществуют одновременно. Мысли и чувства могут воздействовать на все аспекты жизни, без учета временных и пространственных границ.

## **Состояние бытия есть состояние ума: когда мозг и тело едины**

На протяжении всей книги я буду говорить о создании и поддержании определенного *общего состояния* или *состояния ума*, вкладывая в эти понятия один и тот же смысл. Так, можно сказать, что состояние бытия задается вашими мыслями и чувствами. Я хочу, чтобы вы поняли, что термины *состояние бытия* и *состояние ума* включают в себя и состояние физического тела. На самом деле, как вы убедитесь, многие люди пребывают в состоянии, при котором тело как бы становится разумом. Такие люди подчиняются почти исключительно телу и телесным ощущениям. Поэтому, когда я говорю об эффекте наблюдателя, имейте в виду, что воздействовать на материю может не только мозг, но и тело. Наблюдателем, влияющим на внешний мир, выступает наше состояние бытия (при котором разум и тело являются единым целым).

## **Мысли и чувства воздействуют на ДНК**

Коммуникация с квантовым полем происходит главным образом через мысли и чувства. Поскольку наши мысли сами являются энергией (электрические импульсы мозга легко измерить такими приборами, как энцефалограф), именно они являются важнейшим каналом, по которому мы передаем сигналы квантовому полю.

Чуть позже я объясню, как это работает, а пока мне хочется рассказать вам об одном удивительном исследовании, которое доказывает влияние наших мыслей и чувств на материю.

Доктор Глен Рейн, специалист по клеточной биологии, решил проверить способность целителей воздействовать на биологическую систему. Так как молекула ДНК более стабильна, чем клетки или бактериальные культуры, было решено, что целители должны взаимодействовать с пробирками, содержащими ДНК<sup>6</sup>.

Опыт проводился в калифорнийском центре «Математика сердца». На счету его специалистов уже было множество уникальных исследований, в том числе в области физиологии эмоций и взаимодействия сердца и мозга. Им удалось проследить связь между эмоциональным состоянием человека и сердечным ритмом. Так, отрицательные эмоции (например, гнев или

---

<sup>6</sup> McCraty, Rollin, Mike Atkison and Dana Tomasino, «Modulation of DNA conformation by heart-focused intention». HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, publication no. 03-008 (2003).

страх) нарушают сердечный ритм, а положительные (любовь или радость), напротив, делают его очень четким. Специалисты из «Математики сердца» назвали такой ритмический рисунок *сердечной слаженностью*.

Доктор Рейн сначала исследовал группу из 10 участников, которые в совершенстве владели техниками достижения сердечной слаженности, разработанными в центре. С помощью этих техник испытуемые вызывали в себе сильные положительные чувства (например, любовь и благодарность), а затем в течение двух минут держали в руках пробирки с образцами ДНК в дистиллированной воде. При анализе этих образцов никаких статистически значимых изменений выявлено не было.

Специально обученные участники из второй группы проделывали то же самое, но с небольшим дополнением: они не просто создавали позитивные эмоции (*чувства*) любви и благодарности, но одновременно удерживали в голове намерение (*мысль*), которое заключалось в сворачивании либо разворачивании нитей ДНК. На этот раз анализ показал статистически значимые изменения конформации (формы) молекул ДНК. В некоторых случаях нить ДНК оказывалась свернутой или развернутой на целых 25 %!

Участники из третьей группы, также прошедшие специальный тренинг, удерживали четкое намерение изменить ДНК, однако получили указание не приводить себя в благоприятное эмоциональное состояние. Иными словами, они пытались воздействовать на материю исключительно силой мысли (намерения). Результат? Нулевой!

Позитивное эмоциональное состояние, в котором пребывали участники первой группы, само по себе не влияло на ДНК. Не подкрепленное эмоциями твердое намерение участников второй группы также не произвело эффекта. *Желаемый результат был достигнут, лишь когда субъекты удерживали в мыслях четкие цели и подкрепляли их положительными эмоциями.*

Осознанное намерение нуждается в энергетической подпитке, в катализаторе – и таким катализатором выступают приятные эмоции. Сердце и разум действуют сообща. Чувства и эмоции объединены в состояние бытия. И если наше состояние может за 2 минуты свернуть и развернуть нити ДНК, то это многое говорит о человеческой способности создавать реальность.

Эксперимент доктора Рейна доказывает, что квантовое поле не реагирует на наши желания – чисто эмоциональные запросы. Не реагирует оно и на наши цели, т. е. мысли. Квантовое поле откликается лишь тогда, когда мысли и эмоции согласованы друг с другом, а значит, передают один и тот же сигнал. Когда положительная эмоция, испытываемая от всего сердца, накладывается на четко сформулированное осознанное намерение, квантовое поле получает сигнал, на который последуют поистине поразительные ответы.

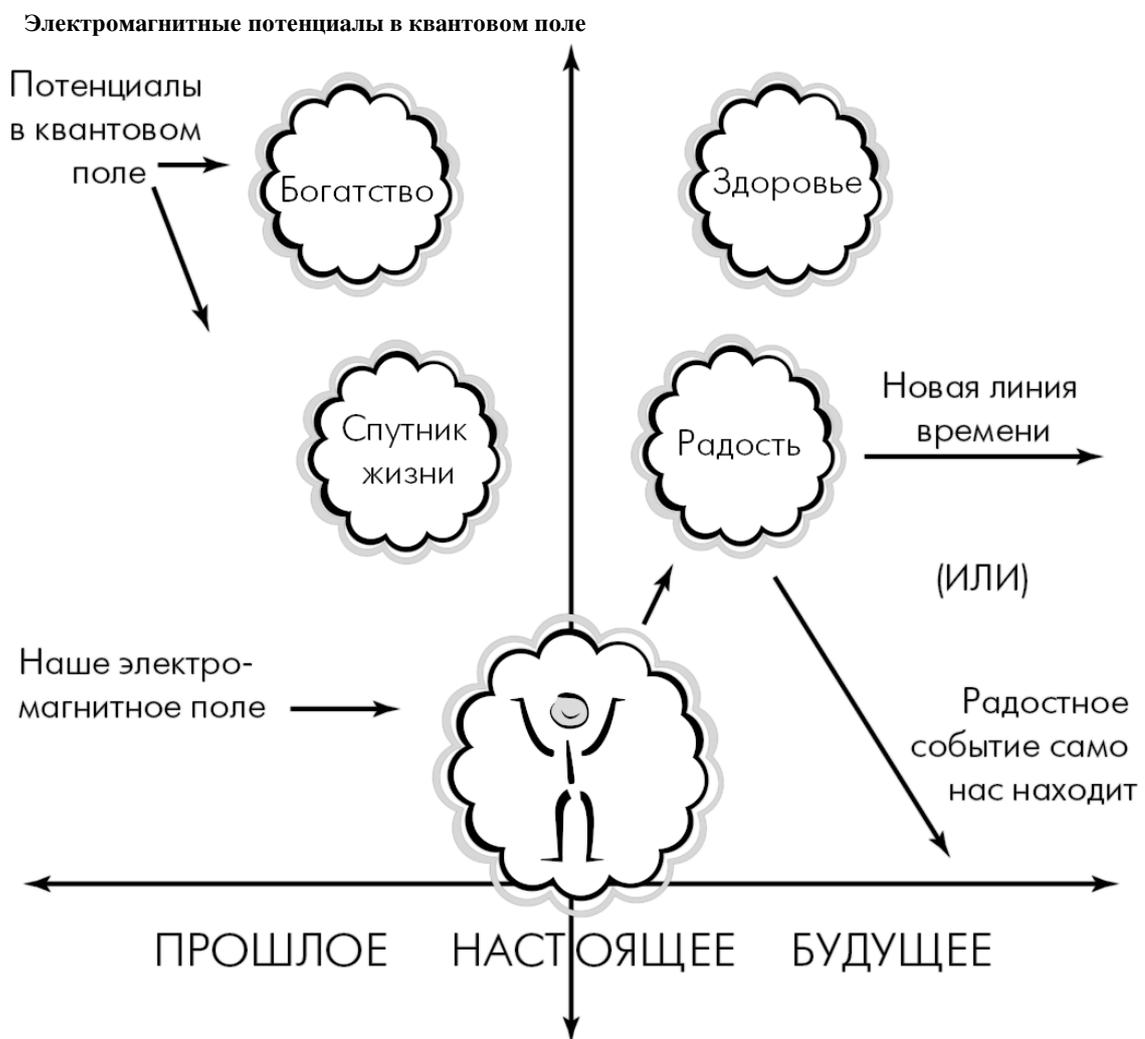
**Квантовое поле реагирует не на наши  
желания, а на наше состояние бытия.**

## **Мысли и чувства: передаем электромагнитный сигнал квантовому полю**

Поскольку все потенциалы Вселенной существуют в форме волн вероятности, обладающих электромагнитным полем и по своей сути являющихся энергией, разумно предположить, что и наши мысли и чувства исключения не составляют.

Я нахожу удобной следующую модель: наши мысли можно представить в виде электрического потенциала квантового поля, а чувства – в виде его магнитного потенциала<sup>7</sup>. Мысли передают полю электрический сигнал, а чувства, словно магнит, притягивают к нам событие. Вместе же они генерируют состояние бытия, обладающее электромагнитным излучением, которое влияет на каждый атом нашего мира. Напрашивается вопрос: *какие же волны мы изо дня в день излучаем в мир сознательно или неосознанно?*

Все потенциальные события существуют в квантовом поле в виде электромагнитных волн определенного диапазона. Бесчисленное множество потенциальных электромагнитных диапазонов, соответствующих гениальности, богатству, свободе, здоровью и т. п., уже существует в виде энергетических частот. Если, изменив состояние бытия, мы сумеем создать новое электромагнитное поле, соответствующее одному из потенциалов в квантовом информационном поле, то может ли случиться, что нас притянет к желаемому событию или же это событие найдет нас само?



**Рис. 1Д.** Все потенциальные события существуют в квантовом поле в виде бесчисленных возможностей. Когда мы настроим свое электромагнитное излучение на волну, уже присутствующую в квантовом поле, наше тело будет притянуто к желаемому событию, мы передвинемся на новую линию времени, или же искомое событие само найдет нас в новой реальности.

<sup>7</sup> *Christ Returns – Speaks His Truth* (Bloomington, IN: AuthorHouse, 2007).

## **Чтобы что-то изменить, думайте новыми мыслями о новых результатах**

Схема проста: привычные, давно знакомые мысли и чувства удерживают нас в неизменном состоянии бытия, которое, в свою очередь, вновь и вновь провоцирует одни и те же модели поведения и создает одну и ту же реальность. Поэтому, если мы хотим что-то изменить в своей реальности, нам придется думать, чувствовать и действовать по-новому и фактически «быть» другими, т. е. отказаться от привычных реакций на события. Нам нужно будет «стать» кем-то другим. Нам понадобится новое состояние ума, способность думать новыми мыслями о новых результатах.

С позиций квантовой теории нам, как наблюдателям, надо перейти в новое состояние бытия и изменить свое электромагнитное излучение. После этого мы попадем на волну одной из вероятных реальностей, которая пока существует в квантовом поле только в виде электромагнитного потенциала. А когда наша сущность и наше излучение совпадут с электромагнитным потенциалом поля, нас притянет к этой вероятной реальности, или же она *сама* найдет нас.

**Я знаю, как это грустно: ощущать, что жизнь представляет собой бесконечную череду незначительных вариаций одного и того же негативного сценария. Но пока вы не изменитесь как личность, пока не перенастроите исходящее от вас электромагнитное излучение, нечего и надеяться на иное.**

Изменение жизни есть изменение энергии, т. е. фундаментальная перестройка мыслей и эмоций.

Чтобы добиться новых результатов, вам придется отвыкнуть от себя и создать *новое* Я.

## **Секрет изменений – в согласованности мыслей и чувств**

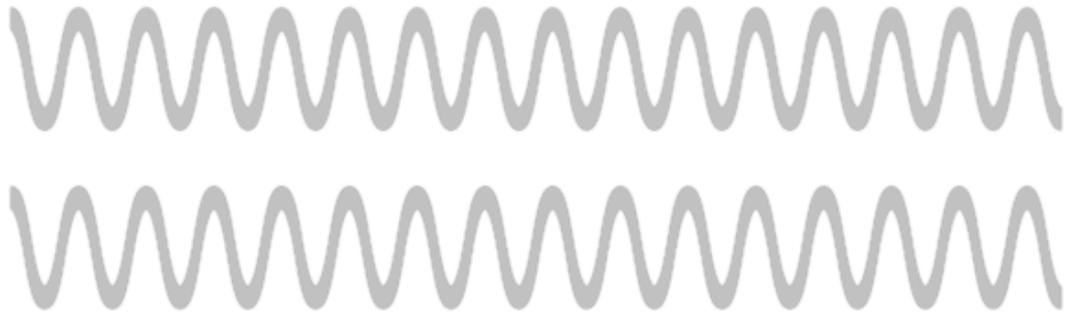
Что общего между состоянием бытия и лазером? Эта параллель поможет проиллюстрировать еще одно правило, необходимое для изменения жизни.

Лазер – это сигнал с высокой когерентностью. Говоря о когерентном сигнале, физики имеют в виду, что этот сигнал состоит из волн, находящихся в одной фазе, – их впадины (низшие точки) и гребни (высшие точки) совпадают. А при совпадении волн их мощность значительно увеличивается.

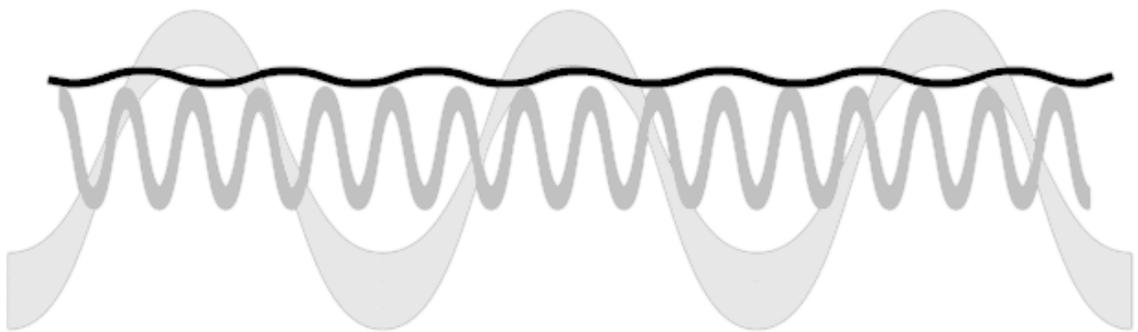
Волны, из которых состоит сигнал, либо совпадают, либо не совпадают, т. е. либо когерентны, либо некогерентны. То же относится к мыслям и чувствам. У вас наверняка бывали случаи, когда, пытаясь создать что-либо силой мысли, вы сознательно убеждали себя в успехе, но в глубине души все же не верили в него. И что вы получали, отправив миру этот некогерентный противофазный сигнал? Ничего. Вспомните результат, полученный центром «Математика сердца»: квантовое созидание действует только при условии согласованности мыслей и чувств.

### **Типы волн**

## Когерентные волны



## Некогерентные волны



**Рис. 1Е.** Мощность ритмичных синфазных волн гораздо выше, чем у волн, находящихся в противофазе.

Когерентность значительно усиливает мощность волн сигнала, и точно так же согласованность повышает эффективность мыслей и чувств. Когда четкие, сфокусированные мысли о цели сопровождаются глубокой эмоциональной вовлеченностью, вы посылаете более мощный электромагнитный сигнал, который притягивает вас к той из потенциальных реальностей, что соответствует вашим желаниям.

Я часто рассказываю участникам моих мастер-классов о своей горячо любимой бабушке. Она была итальянкой старой закваски, и католические представления о первородном грехе были у нее в крови наравне с традицией приготовления томатного соуса для пасты. Она постоянно молилась и осознанно думала о новой жизни, однако ощущение вины, впитанное с молоком матери, создавало помехи ее сигналу. Единственное, что появлялось в ее жизни, – это новые поводы почувствовать себя виноватой.

Если ваши намерения и желания не приводят к стабильным улучшениям, вероятно, вы посылаете в поле некогерентный, смешанный сигнал. Вы можете желать богатства и *думать* «денежные» мысли, но, если вы *ощущаете* себя бедным, вам никогда не привлечь в свою жизнь финансовое изобилие. Почему? Потому, что мысли – это язык мозга, а чувства и ощущения – язык тела. Вы думаете одно, а чувствуете другое. А если мозг и тело посылают противоречивые сообщения, квантовое поле не даст внятного ответа.

Когда же мозг и тело действуют сообща, когда мысли соответствуют чувствам, мы переходим в новое состояние бытия, и сигнал, который мы посылаем по невидимым каналам, является когерентным.

## **Почему квантовые результаты должны быть неожиданными**

А теперь поставим на место еще один фрагмент головоломки. Чтобы изменить реальность, нам меньше всего нужно знать, как именно материализуются «заказанные» результаты; пусть они удивят и прямо-таки ошеломят нас. Нет нужды предсказывать, в какой форме проявятся плоды нашего созидания; их задача – заставить нас врасплох и пробудить ото сна, которым является привычная реальность. Эти проявления не должны оставлять никаких сомнений в том, что мы вступили в контакт с разумным квантовым полем, и вдохновлять нас на новые дерзания. В этом и состоит радость созидания.

### **Почему квантовые изменения должны удивлять? В событиях, которые можно предсказать, нет ничего нового.**

Они привычны и происходят на автомате; такое бывало с вами уже тысячи раз. И если вы смогли предсказать событие, значит, ваше старое Я создало старые, хорошо известные результаты. Фактически, пытаясь контролировать исход дела, вы переходите на позицию Ньютона. Классическая ньютонова физика была построена на причинно-следственных связях и пыталась прогнозировать и предсказывать развитие событий.

Что означает «переход на позицию Ньютона» применительно к нашей способности к созиданию? Это передача контроля над *внутренним* миром (мыслями и чувствами) миру *внешнему*. Это возвращение к механизму причины и следствия.

А нужно, наоборот, сначала изменить внутренний мир (привычные мысли и чувства) и затем наблюдать за реакцией внешне мира. Стремитесь к созданию неведомого, совершенно нового будущего. И вы будете приятно удивлены, когда совершенно неожиданно с вами начнут происходить благоприятные события. Вы только что стали квантовым созидателем! Вы вышли за рамки причинности и научились вызывать желаемые следствия.

Удерживайте четкое намерение достичь задуманного, но детали его исполнения оставьте непредсказуемому квантовому полю. Пусть оно само позаботится о том, чтобы событие вошло в вашу жизнь наиболее подходящим для вас образом. Если и можно чего-то ожидать, то только самого неожиданного. Подчинитесь квантовому полю, доверьтесь ему и позвольте желаемому событию произойти вне вашего контроля.

Для многих это самая сложная часть процесса, так как мы, люди, всегда стремимся контролировать будущее, пытаясь воссоздать прошлое.

## **Квантовое созидание: благодарите прежде, чем получите результат**

Только что я говорил, что для получения желаемого результата надо привести мысли в соответствие с чувствами, а затем перестать заботиться о конкретных деталях его достижения. Это прыжок в неизвестность, и, чтобы вместо однообразных, предсказуемых результатов наша жизнь наполнилась радостью новых ощущений и квантовых сюрпризов, мы должны его совершить.

Но чтобы желания воплотились в реальность, нам потребуется еще один прыжок в неизвестность.

Когда вы обычно испытываете благодарность? Скорее всего вы ответите: «*Я благодарен за мою семью, за то, что у меня есть дом, друзья, работа*». Что объединяет все эти вещи? То, что они у вас *уже есть*.

Как правило, мы благодарны за то, что уже произошло или присутствует в нашей жизни. Нас с вами заставили считать, что нельзя радоваться без причины, испытывать благодарность без повода, чувствовать любовь без достаточных на то оснований. То есть наше внутреннее состояние зависит от внешних факторов – модель Ньютона в действии.

Новая же модель реальности требует от нас, квантовых созидателей, совершить внутреннее изменение (на уровне мозга и тела, мыслей и ощущений), *не дожидаясь*, пока органы чувств зафиксируют какие-либо внешние изменения.

Можете ли вы быть благодарны за желаемое событие и радоваться ему еще до того, как оно произойдет? Можете ли вообразить будущую реальность настолько живо, чтобы *погрузиться* в нее уже сегодня?

В терминах квантового созидания: можете ли вы быть благодарны за то, что существует в квантовом поле в качестве потенциала, но пока не материализовалось? Если да, значит, вы вышли за рамки причинности (зависимости от внешних факторов для совершения *внутренних* изменений) и научились сами вызывать желаемые следствия (меняться изнутри и этим воздействовать на *внешний* мир).

Испытывая благодарность, мы сигнализируем полю, что то или иное событие *уже произошло*. Но только благодарность не должна оставаться на уровне мыслей.

**Нужно и чувствовать себя так, словно то, чего мы хотим, уже присутствует в нашей жизни. В этом случае тело (которое воспринимает только чувства) уже *сейчас* испытывает эмоциональное переживание будущего события.**

## **Вселенский разум и квантовое поле**

Надеюсь, к этому моменту вы уже готовы согласиться с идейной основой квантовой модели: вся материальная реальность состоит главным образом из энергии, существующей в огромной сети, элементы которой взаимосвязаны за пределами времени и пространства. Эта сеть, квантовое поле, содержит в себе все вероятности, которые мы как наблюдатели можем воплотить с помощью собственных мыслей (сознания), эмоций и состояния бытия.

Но неужели реальность – всего лишь совокупность индифферентных электромагнитных сил, действующих друг на друга? Неужели жизнь внутри нас – просто случайно возникшая биологическая функция? Мне приходилось разговаривать с людьми, которые придерживались

такой точки зрения. В конечном итоге все обсуждения сводились приблизительно к следующему диалогу:

*Что заставляет сердце биться?*

Автономная нервная система.

*Где находится эта система?*

В головном мозге. Лимбическая система мозга – это часть автономной нервной системы.

*Есть ли специальные участки мозговой ткани, отвечающие за поддержание работы сердца?*

Да.

*Из чего состоит эта ткань?*

Из клеток.

*А из чего состоят клетки?*

Из молекул.

*А из чего состоят молекулы?*

Из атомов.

*Ну а из чего состоят атомы?*

Из субатомных частиц.

*И из чего же состоят субатомные частицы?*

Из энергии.

Мы неизменно приходили к выводу, что наш физиологический аппарат состоит из точно такого же материала, как и вся Вселенная. Сталкиваясь с идеей, что сила, одухотворяющая наше тело, есть форма энергии, – а значит, на 99,99999 % «ничто», как и весь материальный мир, – мои собеседники либо пожимали плечами и уходили, либо начинали осознавать, что здесь есть какой-то смысл и, возможно, физическая реальность действительно подчиняется этому универсальному принципу.

*Но – какая ирония! – мы упорно обращаем внимание исключительно на ту ничтожную (0,00001 %!) долю реальности, которая является материей. Не упускаем ли мы чего-то важного?*

Если это «ничто» состоит из энергетических волн, несущих в себе информацию, и их сила отвечает за формирование и функционирование физиологических структур человека, значит, мы можем с уверенностью считать квантовое поле невидимым разумом. А поскольку энергия лежит в основе всей физической реальности, то разум, о котором мы сейчас говорили, самоорганизуется в материю.

Помните диалог, который я приводил чуть раньше? Вот по такой схеме вселенский разум и создал реальность. Квантовое поле – это невидимый энергетический потенциал, способный к самоорганизации в субатомные частицы, затем в атомы, в молекулы и по возрастающей – абсолютно во все. С точки зрения физиологии цепочка выглядит так: молекулы – ткани – органы – системы – организм в целом. Иными словами, энергетический потенциал постепенно снижает частоту волновых колебаний, пока не превратится в твердую материю.

Именно вселенский разум дает жизнь квантовому полю и всему, что в нем находится, включая и нас с вами. Эта же сила вдыхает жизнь в материальную реальность во всех ее проявлениях. Благодаря вселенскому разуму наше сердце бьется, желудок переваривает пищу, а в каждой клетке ежесекундно совершается бесчисленное множество химических реакций. Более того, под его же воздействием плодоносят деревья и рождаются и умирают далекие галактики.

А поскольку этот разум вездесущ и вневремен и сила его действует как внутри нас, так и повсюду вокруг нас, он является одновременно индивидуальным и универсальным.

## **Являясь продолжением вселенского разума, мы можем выполнять его функцию**

Вы должны понять, что вселенский разум обладает той же способностью, что делает каждого из нас личностью, – он может осознавать себя. Хотя эта сила универсальна и объективна, она наделена самоосознанием и способностью отслеживать свои передвижения и действия в рамках материального мира.

Кроме того, сознание вселенского разума затрагивает все уровни: он осознает не только себя, но и нас с вами. Поскольку универсальный разум видит все, то в сфере его внимания находится и каждый из нас. Ему известны наши мысли, мечты, поступки и желания. И благодаря эффекту наблюдателя вселенский разум обращает все это в материальную форму.

Это сознание, создавшее все живое, затрачивающее свою энергию и волю на поддержание каждой функции нашего организма, чтобы мы продолжали жить, и проявляющее к нам неизменный глубокий интерес, – что же оно такое, как не чистая любовь?

Мы говорили о двух проявлениях универсального разума: объективное сознание поля и субъективное, индивидуальное самосознание, обладающее свободной волей. Копируя свойства вселенского сознания, мы сами становимся творцами. Когда мы чувствуем резонанс с этим наполненным любовью разумом, мы уподобляемся ему. На все, что субъективный разум посылает в квантовое поле, универсальный разум дает энергетический ответ в форме соответствующего события. Когда наша воля совпадает с его волей, наше сознание соответствует его сознанию, а наша любовь к жизни созвучна его любви к жизни, мы *берем на себя роль* универсального разума. Мы сами становимся той возвышенной силой, что преодолевает прошлое, исцеляет настоящее и распахивает двери в грядущее.

## **Мы получаем то, что отправляем**

Жизненные события формируются по следующей схеме.

**Если мы когда-либо испытывали страдание, оно сохраняется в нас на уровне мозга и тела и выражается в мыслях и чувствах – следовательно, мы посылаем в квантовое поле сигнал, соответствующий страданию. А в ответ универсальный разум посылает в нашу жизнь очередное событие, которое вызовет аналогичную ментальную и эмоциональную реакцию.**

Наши мысли подают сигнал (*я страдаю*), а эмоции (*страдание*) притягивают событие, находящееся на той же эмоциональной частоте, т. е. хороший повод пострадать. Мы в самом прямом смысле постоянно просим у универсального разума доказательств его существования, и он отвечает нам на языке событий. Вот какова наша сила!

Центральный вопрос книги: *почему мы не посылаем сигнал, который бы привел к благоприятным результатам?* Как нам измениться, чтобы наш сигнал соответствовал событиям, которые мы хотим привлечь в свою жизнь? Мы должны до конца поверить в то, что, осознанно выбирая мысли (сигналы) для передачи в квантовое поле, мы будем получать вполне осязаемые, хотя и неожиданные результаты. Тогда и произойдут желаемые изменения.

Объективный разум наказывает нас не *за* грехи (т. е. мысли, чувства и действия), а *через* них. Так как мы проецируем в поле сигнал, состоящий из мыслей и чувств (в частности, страдания), которые были вызваны негативным опытом прошлого, стоит ли удивляться, что поле дает столь же негативный отклик?

Сколько раз вы произносили примерно такие слова: «Невероятно! Почему со мной все время это случается?»

Исходя из нового понимания природы реальности, вам должно быть очевидно, что подобные утверждения отражают вашу приверженность ньютоно-картезианской модели, в которой человек является жертвой причинно-следственных связей. Теперь вы уже знаете, что вполне способны сами вызывать желаемые следствия. И вместо того, чтобы реагировать привычным образом, вы должны задаться вопросом: *«Как мне изменить свои мысли, чувства и поведение, чтобы получить желаемый результат?»*

Соответственно наша миссия состоит в том, чтобы осознанно перейти в такое состояние сознания, из которого можно установить контакт с вселенским разумом, напрямую подключиться к полю вероятностей и четко сигнализировать ему о своей готовности измениться и получить желаемый отклик в форме жизненных событий.

## **Попросите квантовое поле подать вам знак**

Приступив к осознанному созиданию, попросите квантовое сознание подать вам знак, что контакт состоялся. Не стесняйтесь просить знамений, связанных с конкретным результатом. Поступая так, вы демонстрируете свое право *знать*, что универсальный разум действительно существует и ему известны ваши старания. Получив подтверждение, вы будете созидать в состоянии радости и вдохновения.

Этот принцип требует отринуть все, что, как нам кажется, нам известно, подчиниться неведомой силе и ждать отклика в форме событий. Это самый лучший способ научиться. Получая положительные знаки (т. е. наблюдая благоприятные изменения жизненных обстоятельств), мы понимаем, что внутренняя работа велась в верном направлении. Ну и, само собой, мы запоминаем свои действия и сможем повторить их.

Поэтому, когда в вашей жизни начнутся ответные изменения, попробуйте занять позицию ученого, совершающего открытие. Анализируя перемены, вы увидите, как благосклонно Вселенная принимает ваши усилия, и убедитесь, что обладаете немалой силой.

Но как же перейти в нужное состояние сознания?

## **Квантовая физика «без-чувственна»**

Одним из постулатов физики Ньютона является наличие линейной последовательности взаимодействий, предсказуемых и воспроизводимых. Ну, вы понимаете, о чем я: если  $A + B = C$ , то  $C + D + E = F$ . Но в причудливой квантовой модели реальности все элементы сообщаются друг с другом посредством многомерного информационного поля, а взаимосвязь их лежит за пределами времени и пространства в привычном для нас понимании. Уф, ничего себе!

Одна из причин, по которой квантовая физика так сложна для понимания, заключается в том, что мы привыкли мыслить, опираясь на чувственное восприятие реальности. Но если

мы будем оценивать реальность при помощи органов чувств и ждать от них подтверждений, мы обречены оставаться в рамках ньютоновой парадигмы.

Квантовая модель, напротив, требует, чтобы наше понимание реальности не основывалось на чувственных восприятиях (и в этом смысле квантовая физика «без-чувственна»). В процессе создания будущей реальности с помощью квантовой модели наши органы чувств ощутят произошедшую перемену в последнюю очередь. Сначала произойдет мысленное созидание, и только *в самом конце* мы получим чувственное подтверждение. Почему это так?

Квантовая реальность многомерна и существует за пределами наших чувств – там, где нет ни тела, ни материи, ни времени. Чтобы попасть в эту зону и приступить к созиданию в рамках квантовой модели, вам придется на какое-то время забыть о собственном теле. А также временно сместить фокус внимания с внешнего окружения – всего того, что составляет вашу идентичность. Супруг, дети, имущество и проблемы – все это элементы вашей идентичности, так как через них вы соотносите себя с внешним миром. Наконец, вам нужно отказаться от линейного представления о времени. То есть когда вы занимаетесь осознанным наблюдением за потенциальным событием, вы должны быть настолько погружены в момент, чтобы ваш разум не блуждал между воспоминаниями о прошлом и ожиданиями «привычного» будущего.

**Парадоксально, но факт: желая повлиять на реальность (среду), исцелить тело или изменить то или иное событие в будущем (время), мы должны полностью отрешиться от внешнего мира (погрузиться в ничто), освободиться от ощущения тела (стать никем) и потерять счет времени (окупиться в безвремье) – т. е. фактически превратиться в чистое сознание.**

Сделав это, вы обретете власть над внешней средой, собственным телом и самим временем (я шутливо называю эти понятия *Большой Тройкой*). А поскольку субатомный мир поля целиком состоит из сознания, попасть в него можно лишь при условии, что мы сами являемся чистым сознанием. В двери, ведущие в квантовое поле, не может войти «кто-то» – войти туда должен «никто».

Квантовое созидание является естественной способностью нашего разума (чтобы узнать больше, читайте дальше). Стоит вам понять, что у вас есть все необходимое для созидания, и, оставив позади привычный мир, вступить в новую реальность за пределами времени и пространства, как вы с неподдельным воодушевлением начнете применять свой навык.

## **Выход за пределы пространства и времени**

Что значит оказаться за пределами пространства и времени? Эти логические категории были созданы человеком для объяснения физических явлений, связанных с местоположением и нашим ощущением изменений. Когда мы говорим о том, что стакан стоит на столе, мы определяем его в терминах местоположения (в какой точке пространства он находится) и промежутка времени, в течение которого он там остается. Люди буквально одержимы этими двумя концептами: где мы сейчас? Как долго уже здесь и сколько еще пробудем? Куда пойдем потом? И хотя время не ощущается нами напрямую, мы все равно чувствуем его ход, точно так же, как и свое положение в пространстве. Мы «ощущаем», как проходят секунды, минуты и часы, так же отчетливо, как и давление нашего тела на стул, а ступней – на пол.

В квантовом поле бесконечные вероятные реальности находятся за пределами времени и пространства, так как потенциал еще не обрел *существования*. А раз он еще не существует,

то у него не может быть ни пространственных, ни временных координат. Все, что еще не материализовалось, т. е. не стало частицей и существует в виде волны вероятности, пребывает за пределами времени и пространства.

Поскольку квантовое поле целиком состоит из нематериальных вероятностей, оно лежит за пределами пространства и времени. А как только мы обращаем внимание на одну из этих бесчисленных вероятностей и материализуем ее, она приобретает оба параметра.

## **Чтобы войти в поле, нужно войти в соответствующее состояние**

Что ж, прекрасно, мы обладаем способностью материализовывать любые желаемые события, выбирая их из квантового поля. Но нужно еще и получить доступ к нему. В принципе мы всегда подключены к нему, но как добиться его реакции? Если мы постоянно излучаем энергию, а значит, отправляем в поле информацию и получаем от него ответ, то как повысить эффективность коммуникации?

В следующих главах я подробно остановлюсь на этом. А пока вам достаточно знать, что, для того чтобы войти в поле, находящееся за пределами времени и пространства, вам надо войти в исходное состояние.

Случалось ли вам оказываться в ситуациях, когда время и пространство словно бы исчезали? Вспомните: вы сидите за рулем автомобиля, а все ваши мысли вращаются вокруг какой-нибудь проблемы. В такие моменты вы забываете о собственном теле (перестаете ощущать свое положение в пространстве), об окружающей среде (внешний мир исчезает) и о времени (вы понятия не имеете, как долго находитесь «в отключке»).

В подобных ситуациях вы оказываетесь на пороге той самой двери, что ведет в квантовое поле и к вселенскому разуму. В сущности, для вас мысль уже стала реальнее всего остального.

Чуть позже я расскажу вам, как регулярно приводить себя в это состояние сознания, получать доступ к полю и напрямую контактировать с универсальным разумом, вдыхающим жизнь во все сущее.

## **Измените свой мозг – изменится и жизнь**

В этой главе мы проделали путь от понятия о разъединенности разума и материи до квантовой модели, согласно которой они *неотделимы* друг от друга. Разум есть материя, и материя есть разум.

Все предыдущие попытки изменить свою жизнь, вероятно, проваливались из-за принципиальной ограниченности мышления. Скорее всего вы считали, что меняться должны внешние обстоятельства: *«Если б у меня было поменьше забот, я мог бы похудеть и был бы счастлив»*. У каждого из нас звучала одна и та же тема в различных вариациях. Если А, то В. Причина и следствие.

А если б вам удалось изменить разум, мысли, чувства и привычную жизнь, находясь вне пространства и времени? Что, если б вы могли измениться *«заранее»* и затем наблюдать, как во «внешнем» мире проявляются результаты «внутренних» изменений?

А ведь это возможно!

Многим людям, в том числе и мне, удалось кардинально изменить свою жизнь к лучшему, когда мы поняли одну простую вещь: чтобы изменить мозг и тем самым получить новый опыт и прийти к новым озарениям, нужно всего-навсего отвыкнуть от себя. Когда мы преодолеваем свои чувства и понимаем, что нас уже не сковывают цепи прошлого, когда наша жизнь выходит за границы тела, внешней среды и времени, – тогда для нас нет ничего невозможного. Универсальный разум, вдыхающий жизнь во все сущее, очень приятно удивит вас. Его самое горячее желание – дать вам доступ ко всему, чего вы хотите.

Коротко говоря, когда вы меняете свой мозг, меняется и жизнь.

### **«И малое дитя будет водить их»**

Прежде чем мы продолжим, хочу рассказать вам историю, которая лишней раз доказывает, что, если мы хотим, чтобы перемены стали неотъемлемой частью нашей жизни, нам не обойтись без контакта с высшим разумом.

Мои дети, сейчас уже вполне взрослые, используют медитацию, похожую на ту, что описана во II части книги. Это позволило им воплотить в жизнь множество замечательных приключений. Еще когда они были маленькие, мы договорились, что они будут работать над созданием материальных вещей и событий, которые им хотелось бы видеть в своей жизни. Мы также условились, что я никак не вмешиваюсь в процесс и не помогаю им достичь результата. Желаемую реальность они должны были создавать сами, используя свой разум и взаимодействуя с квантовым полем.

Моя дочь – ей сейчас чуть за 20 – учится в колледже искусств. Была весна, и я спросил, каковы ее пожелания на летние каникулы. Оказывается, у нее был целый список! Вместо типичной для студентов колледжа летней подработки она хотела поехать на заработки в Италию, посетить минимум шесть итальянских городов и провести неделю во Флоренции с друзьями. Она хотела поработать первые шесть недель лета, а остаток каникул провести дома.

Я похвалил дочь за четкое видение желаемого и напомнил, что универсальный разум сам организует исполнение летней мечты. Ее дело – понять, что ей нужно, а как именно это произойдет – забота высшего сознания.

Так как моя дочь владеет искусством задумывать событие и испытывать эмоции еще до того, как оно произойдет в реальности, это было просто напоминание: нужно не только осознанно представлять, как будет выглядеть летнее приключение (с кем она познакомится, что произойдет, в каких местах она побывает), но и полностью погружаться в чувства. Я попросил ее создать настолько живой образ события, чтобы оно обрело реальные черты и мысль о нем превратилась бы в ощущение, а в мозгу образовались бы те же нейронные связи, что и при реальном опыте.

Если она будет просто девушкой, сидящей в общаге и мечтающей поехать в Италию, она останется тем же человеком, живущим в той же реальности. Поэтому еще в марте ей предстояло «стать» девушкой, которая уже провела половину лета в Италии.

– Нет проблем, – ответила она.

У нее за плечами уже было два похожих опыта: когда она хотела сняться в видеоклипе и когда мечтала пуститься в безудержный покупательский загул. Оба события материализовались в лучшем виде.

Затем я напомнил ей:

– Ты не можешь встать после сеанса мысленного созидания тем же человеком, каким ты была, когда садилась медитировать. Ты должна подняться той девушкой, которая только что провела самое потрясающее лето в своей жизни.

– Ясно, – ответила она.

Дочка поняла мой совет: каждый день ей предстояло входить в обновленное состояние бытия, а после каждого сеанса мысленного

созидания оставаться в приподнятом настроении, испытывая благодарность за полученное переживание.

Она позвонила через пару недель.

– Папа, университет организует летний курс по истории искусств в Италии. Программа стоит \$7000, включая все расходы, но мне можно будет поехать всего за \$4000. Ты сможешь заплатить эту сумму?

Я не хочу показаться незаботливым родителем, но мне показалось, что эта программа не полностью отвечает изначальной цели моей дочери. Она пыталась контролировать исход ситуации, а не перепоручить организацию события квантовому полю. Я посоветовал ей по-настоящему вжиться в образ путешественницы и думать, чувствовать, говорить и мечтать «по-итальянски», пока она не растворится в этом ощущении полностью.

Еще через пару недель она позвонила снова. Она была в библиотеке, беседовала с преподавательницей по истории искусств, и в конце концов они перешли на итальянский. И в этот момент преподавательница сказала:

– Ой, только что вспомнила. Один мой коллега ищет на лето учителя итальянского для группы американских студентов, которые учатся в Италии. Им нужен начальный уровень.

Разумеется, моя дочь получила эту работу. А теперь вдумайтесь: она не только будет получать зарплату (плюс оплата расходов), но и за шесть недель посетит шесть итальянских городов, проведет последнюю неделю во Флоренции, а остаток лета побудет дома. Она материализовала работу своей мечты и в мельчайших деталях воплотила первоначальный план.

Причем она не стала делать ничего из того, что обычно предпринимают студентки: искать информацию в Интернете, надоедать преподавателям и т. п.

\* \* \*

**Моя дочь не подчинилась закону причины и следствия, а изменила свое состояние до такой степени, что сама вызвала нужное следствие. Она научилась жить по квантовому закону.**

\* \* \*

После того как она на электромагнитном уровне подключилась к желаемому будущему, которое существовало в квантовом поле, ее тело было притянуто к нужному событию. Ситуация сама нашла ее. Исход был непредсказуем, все произошло совершенно неожиданно, точно в нужное время и, без сомнения, явилось плодом внутренних усилий.

Поразмышляйте об этом. Какие возможности дожидаются вас в квантовом поле? В каком состоянии вы находитесь в данное мгновение? А в остальное время? Соответствует ли ваше состояние тому, что вы хотите привлечь в свою жизнь?

Так можно ли изменить состояние бытия? И можно ли сотворить новую судьбу, создав новый разум? Ответам на эти вопросы и посвящена оставшаяся часть книги.

## Глава 2

### Преодоление внешней среды

Уверен, что к этому моменту вы уже начинаете проникаться идеей о способности субъективного разума влиять на объективную реальность. Возможно, вы даже готовы признать, что наблюдатель может воздействовать на субатомный мир и вызывать к жизни конкретные события – просто превращая электрон из энергетической волны в частицу. Вы наверняка доверяете результатам экспериментов квантовой механики, которые доказывают, что сознание напрямую контролирует микромир атомов, так как эти частицы по сути своей состоят из сознания и энергии. Квантовая физика в действии, так?

Но, возможно, вы все еще не готовы поверить, что разум оказывает осязаемый эффект на вашу жизнь. Может, вы спрашиваете себя: «*Каким образом мой разум может влиять на глобальные события и тем самым изменять мою жизнь? Как именно материализовать электроны в конкретное явление – новое событие, которое мне хотелось бы испытать в будущем?*» Я не удивлюсь, если вы сомневаетесь в своей способности создавать подлинные жизненные события в масштабе реального мира.

Я хочу, чтобы вы убедились на практике, что идея об изменении реальности силой мысли может иметь научное обоснование. А скептикам я предлагаю хотя бы рассмотреть такую возможность.

### **Постоянно возвращаясь к привычным мыслям и чувствам, мы воспроизводим одну и ту же реальность**

Если вы считаете возможным принять данную парадигму, придется допустить и следующее: чтобы привнести в свою жизнь что-то новое, выходящее за рамки привычного, нужно начать думать и чувствовать по-новому.

### **Постоянно возвращаясь к одним и тем же мыслям и чувствам, мы создаем одни и те же жизненные обстоятельства, а они, в свою очередь, вызывают те же эмоции, что влекут за собой соответствующие мысли.**

Рискну провести параллель с пресловутой белкой в колесе. Постоянно думая о своих проблемах (сознательно или неосознанно), мы вновь и вновь создаем одни и те же трудности. Возможно, мы и *думаем* о них так много лишь потому, что они возникли из наших мыслей. Возможно, и *ощущаются* они так явственно из-за того, что мы постоянно возвращаемся к знакомым чувствам, которые и явились причиной проблем. Пока наши мысли и чувства будут зависеть от жизненной *реальности*, мы будем воспроизводить ее снова и снова.

В следующих главах мы поговорим о том, что нужно понять тому, кто желает *измениться*.

### **Чтобы измениться, нужно превзойти внешнюю среду, тело и время**

В центре внимания большинства людей находятся три объекта: среда, собственное тело и время. Они не просто концентрируются на них, но и мыслят *на их уровне*. Чтобы отвыкнуть

от себя, вы должны в мыслях *превзойти* конкретные жизненные обстоятельства, подняться над чувствами, которые запомнило ваше тело, и выйти на новую линию времени.

Если вы хотите измениться, в ваших мыслях должно присутствовать идеальное Я – образец для подражания, выгодно отличающийся от Я реального, которое существует в конкретной среде, в конкретном теле и в конкретном времени. Все великие люди умели это, и вы тоже достигнете величия, овладев рядом понятий и методов, о которых речь впереди.

В этой главе мы поговорим о том, как выйти за рамки среды, и подготовимся к восприятию материала двух следующих глав – о преодолении тела и времени.

## **Наши воспоминания формируют внутреннюю среду**

Прежде чем начать разговор об отвыкании от себя, на секундочку обратимся к здравому смыслу. Как сформировалась привычка, вынуждающая нас вновь и вновь возвращаться к одним и тем же мыслям и чувствам?

Ответ кроется в нашем мозге – источнике всех мыслей и чувств. Согласно современным нейрофизиологическим теориям, мозг устроен так, что отражает все *известные нам* элементы внешней среды. Любая информация, полученная нами в течение жизни в форме знаний и эмоциональных переживаний, сохраняется в мозге в виде синаптических связей.

*Люди*, с которыми нас связывают какие-либо отношения, множество *вещей*, которыми мы владеем, *места*, где мы жили или бывали в разное *время*, и мириады *ощущений*, испытанных нами за долгие годы, – все это фиксируется в мозговых структурах. В извилинах серого вещества запечатлено и бесчисленное множество заученных действий и моделей поведения, которые мы воспроизводим в течение жизни.

Таким образом, весь наш опыт взаимодействия с *людьми* и *вещами* в конкретных точках *времени* и *пространства* в буквальном смысле отражен в сетях *нейронов* (нервных клеток), из которых и состоит человеческий мозг.

Как мы называем всю совокупность «воспоминаний» о людях и вещах, с которыми мы имели дело в течение жизни в различных точках времени и пространства? Это наша *внешняя среда*. И мозг в значительной степени соответствует внешней среде, так как в нем – летопись нашего прошлого, отражение прожитой жизни.

В часы бодрствования мы постоянно взаимодействуем с разнообразными внешними стимулами, которые активируют различные нейронные цепочки в мозгу. Поскольку реакция идет почти на автомате, мы начинаем думать (и действовать) в соответствии с внешней средой. А когда под воздействием среды у нас появляются определенные мысли, они активируют привычные нейронные связи, в которых отражен предыдущий опыт, уже заложенный в мозге. По сути, мы автоматически воспроизводим привычные мысли, извлекая их из собственных воспоминаний.

Если мышление определяет реальность, то, постоянно возвращаясь к одним и тем же мыслям (которые являются продуктом и отражением внешней среды), мы день за днем воспроизводим неизменную реальность. В этом случае мысли и чувства точно соответствуют окружающему миру, так как именно внешняя реальность – со всеми ее проблемами, условиями и обстоятельствами – влияет на наш внутренний мир.

## **Привычные воспоминания настраивают наш мозг на воспроизведение привычной реальности**

Изо дня в день мы видим одних и тех же людей (начальника, супруга, детей); выполняем одни и те же действия (едем на работу, готовим, гуляем с собакой); посещаем одни и те же места (кафе, магазин, офис) и смотрим на одни и те же объекты (машину, дом, зубную щетку... да и

на собственное тело). В результате привычные воспоминания, связанные с хорошо знакомым миром, настраивают наш мозг на воспроизведение одной и той же реальности.

Можно сказать, что разум полностью контролируется внешней средой. А поскольку нейрофизиология определяет *разум* как «мозг в действии», то, постоянно напоминая себе о том, кто, по-нашему, мы есть по отношению к внешнему миру, мы не даем разуму выйти на новый уровень. И в этом случае наша идентичность будет определяться внешними факторами, так как мы сами идентифицируем себя с элементами внешней среды. Так что мы наблюдаем свою реальность с помощью разума, находящегося на одном с ней уровне, и под его воздействием из бесчисленных волн квантовых вероятностей материализуются лишь те события, что отражают наш уровень мышления. Мы снова и снова создаем одно и то же.

Возможно, вы не согласитесь с тем, что ваши мысли находятся в столь строгом соответствии с внешней средой, а реальность настолько легко воспроизводима. Но если принять во внимание, что мозг представляет собой исчерпывающую летопись прошлого, а разум – продукт сознания, то в определенном смысле вы *всегда мыслите в категориях прошлого*.

**Пока мозг реагирует в соответствии с заученными программами, уровень мышления не выйдет за рамки прошлого, так как вы автоматически активируете существующие нейронные связи, отражающие все, что вы уже узнали и испытали, а потому можете предсказать. И, согласно квантовому закону (который, кстати, все равно действует на вас), ваше прошлое становится будущим.**

Давайте рассуждать логически: если мышление основано на воспоминаниях, вы можете создать лишь то, что уже было. Жизненный опыт постоянно возвращает вас к привычным мыслям и чувствам, и вы продолжаете создавать заведомо известные результаты, тем самым подтверждая актуальные представления о жизни. А так как мозг равнозначен внешней среде, то каждое утро ваши ощущения подключают вас к одной и той же реальности и запускают привычный поток сознания.

Обработывая данные о внешнем мире, полученные от органов чувств (через зрение, обоняние, слух, осязание и вкус), мозг продуцирует мысли, соответствующие привычной среде. Вы открываете глаза и понимаете: лежащий рядом человек – это ваш супруг, так как у вас имеются воспоминания о совместном прошлом. Слышите лай за дверью комнаты – и знаете, что это собака просится гулять. Ощущаете боль в спине – и вспоминаете, что чувствовали ее и вчера. Вы ассоциируете себя с внешним, привычным миром, так как в своих воспоминаниях вы находитесь в этом измерении, в конкретном времени и пространстве.

## **Через привычные действия мы подключаемся к старому Я**

Как поступает большинство, «подключившись» к привычной реальности после дежурного напоминания органов чувств о том, кто мы такие, где находимся и т. п.? Мы даже не пытаемся отсоединиться от старого Я и неосознанно выполняем въевшиеся в привычку, автоматизированные действия.

Так, каждое утро вы просыпаетесь на одной и той же стороне кровати, привычным движением набрасываете халат, бросаете взгляд в зеркало, чтобы «вспомнить» свое лицо, и идете в душ – все по заведенному порядку. Затем вы приводите себя в порядок, чтобы ваш внешний вид соответствовал ожиданиям окружающих, и чистите зубы своим обычным способом.

Выпиваете кофе из любимой чашки, съедаете всегдашний завтрак, надеваете куртку, которую постоянно носите, и автоматически застегиваете молнию.

Потом вы едете на работу по привычному, удобному маршруту, даже не задумываясь об этом. Там вы выполняете хорошо знакомые обязанности, которые давно уже не вызывают затруднений. Вы видите одних и тех же людей, и они давят на одни и те же эмоциональные кнопки, в результате чего в вас вновь запускаются одни и те же мысли и об этих людях, и о работе, и о самой жизни.

Вечером вы торопитесь домой, чтобы быстренько поесть, быстренько посмотреть любимое телешоу и быстренько пойти спать, чтобы наутро повторить все заново. Произошли ли за этот день хоть какие-то изменения в вашем мозгу?

Почему же вы втайне ждете, что в вашей жизни появится что-то новое, а сами продолжаете думать старыми мыслями, выполнять одни и те же действия и изо дня в день испытывать привычные эмоции? Не пахнет ли это безумием? Все мы рано или поздно становились пленниками подобной рутины. И теперь вам понятно, почему.

Вы ежедневно воспроизводите неизменный уровень мышления. А поскольку в квантовом мире внешняя среда – лишь продолжение разума (а разум и материя едины), то, пока вы не измените свой мозг, не изменятся и жизненные обстоятельства.

Согласно квантовой модели, продолжая привычно реагировать на привычную реальность, мы создаем лишь ее подобие. Или так: вводя одни и те же исходные данные, невозможно получить новый результат. Но тогда как же людям вообще удастся создавать что-то *новое*?

## Мы привыкаем к тяжелым временам

Однообразный жизненный уклад, вызывающий активизацию одних и тех же нейронных связей, чреват и другими последствиями: всякий раз, привычно реагируя на привычную реальность (т. е. активируя одни и те же нервные клетки, которые заставляют мозг работать по-старому), вы приводите структуру нейронных связей в соответствие с условиями своей персональной реальности, какими бы они ни были.

В нейрофизиологии есть один постулат, называемый «правилом Хебба». В самом общем виде оно гласит, что «нервные клетки, которые вместе активируются, связываются друг с другом». Правило Хебба доказывает, что, если постоянно задействовать одну и ту же совокупность нервных клеток, то с каждым разом им будет все проще активироваться всем вместе. И постепенно между такими нейронами установится прочная долговременная связь<sup>8</sup>.

Именно это я имел в виду, говоря об *изменении структуры*: определенные нейронные кластеры задействуются вместе столь часто, что между ними образуются устойчивые связи. И чем чаще активируются эти нейронные сети, тем жестче закрепляется последовательность срабатывания нейронов. После определенного числа повторений любое действие (в том числе мысль и чувство) становится привычным, т. е. автоматическим и неосознанным. При таком влиянии внешней среды на мозг не будет преувеличением сказать, что *привычное окружение превращается в привычку!*

Так что повторяющиеся мысли, эмоции и действия формируют в мозгу замкнутую нейронную структуру, напрямую отражающую замкнутую повседневную реальность. А в результате привычные мысли будут приходить еще легче.

Благодаря нехитрому циклу реакций мозг (а за ним – и разум) будет еще активнее утверждать реальность, в которой вы живете. И чем чаще вы активируете одни и те же нейронные связи, реагируя на внешние импульсы, тем больше уподобляется в реальности мозг. Вы при-

---

<sup>8</sup> Hebb, D.O., *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002.

обретаете нейрохимическую зависимость от жизненных обстоятельств. Со временем мышление становится довольно ограниченным, так как активации подвергается конечное число нейронных связей. Из этих связей складывается уникальный ментальный профиль, который мы называем *личностью*.

## Как идет процесс привыкания к себе

В результате нейронного привыкания обе наши реальности (внешняя и внутренняя) становятся практически неотличимы. Например, если вы никак не можете отвлечься от своих проблем, то рано или поздно реальный мир и ваши мысли сольются воедино. Объективная реальность, окрашенная субъективным восприятием, будет непрерывно подстраиваться под него. Вы погрязнете в иллюзии, похожей на сон.

Конечно, каждому случалось увязать в привычной колее, однако дело намного серьезнее, чем кажется: ведь повторяться начинают не только действия, но и мысли и психологические установки. Мы привыкаем к себе, становясь рабами среды. Наше мышление уравнивается с жизненными обстоятельствами, и, согласно эффекту наблюдателя, мы снова материализуем их в персональной реальности. Мы просто реагируем на внешний мир, хорошо знакомый и неизменный.

Так и вы стали живым результатом внешних обстоятельств – потеряли контроль над своей судьбой. И в отличие от героя Билла Мюррея из фильма «День сурка» даже и не пытаетесь измениться и разрушить нескончаемую рутину, в которую превратилась ваша жизнь. Хуже того: в замкнутый круг вы попали не под воздействием незримой таинственной силы. Вы создали его сами.

*Но раз так, то вам же под силу и разомкнуть его!*

Согласно квантовой модели реальности, чтобы изменить свою жизнь, мы должны перестроить образ мыслей и действий, начать чувствовать по-новому. Необходимо изменить состояние бытия. Поскольку мысли, чувства и поведение составляют основу нашей личности, то именно *личность* является творцом *личной реальности*. Так что создание новой персональной реальности и новой жизни невозможно без создания новой личности, и каждый из нас должен стать другим человеком.

Таким образом, измениться – значит стать выше обстоятельств, превзойти внешнюю среду и в мыслях, и в действиях.

## Величие – это верность мечте независимо от обстоятельств

Прежде чем мы начнем разбираться, как возвысить мысли над обстоятельствами и отвыкнуть от себя, хочу кое о чем вам напомнить.

Мыслить за пределами реальности действительно возможно, и история пестрит именами мужчин и женщин, которым это удавалось. Мартин Лютер Кинг-младший, Уильям Уоллес, Мария Кюри, Махатма Ганди, Томас Эдисон, Жанна д'Арк, – все они удерживали в мыслях отчетливый образ будущей реальности, существовавшей в квантовом поле в виде потенциала. Образ этот присутствовал во внутреннем мире вероятностей, недоступных органам чувств, и в свое время воплотился в реальность.

Что объединяет всех этих людей? То, что их мечты, замыслы и цели далеко превосходили их самих. То, что они были настолько убеждены в реальности замышленного будущего, что начинали жить так, словно их мечта уже исполняется. Они не могли ни видеть, ни слышать, ни осязать, ни ощущать вкус или запах мечты, но были настолько захвачены ею, что заранее вели себя в полном соответствии с потенциальной реальностью.

Возьмем пример Махатмы Ганди. В начале XX века Индией владела Британия, и имперский диктат подрывал моральный дух индийцев. Но Ганди истово верил в реальность, которая еще не была явлена его народу. Он всем сердцем ратовал за идеи свободы, равенства и ненасилия, и ничто не могло сломить его дух. Ганди проповедовал свободу для всех, но реальность выглядела иначе: страна задыхалась под гнетом Британии. Господствовавшие в то время взгляды противоречили его надеждам и устремлениям. Когда Ганди приступал к реформированию Индии, до свободы было еще очень далеко, однако вопреки явному противодействию внешнего мира он не собирался отказываться от своего идеала.

Долгое время Ганди не получал наглядных подтверждений тому, что его деятельность приносит хоть какие-то плоды. Но редко когда он позволял внешним обстоятельствам властвовать над его жизнью. Будущее, в которое он верил, не было доступно зрению или другим органам чувств, однако он так явственно представлял его в мыслях, что просто не мог жить иначе. Физически Ганди существовал в настоящем, но при этом был погружен в будущую реальность. Он понимал, что его мысли, действия и чувства рано или поздно повлияют на внешний мир. Так в конце концов и случилось.

Когда мы ведем себя в соответствии со своим намерением, когда наши поступки не противоречат мыслям, когда разум и тело действуют заодно и слово не расходится с делом, мы обретаем поистине великую силу.

## **Почему мечты великих людей всегда были «нереалистичной бессмыслицей»**

Всех великих людей отличала непоколебимая вера в желаемое будущее, которая не нуждалась в немедленных внешних подтверждениях. Их не беспокоило, что желаемые перемены пока не подкрепляются фактами или ощущениями. Каждый божий день они напоминали себе о той реальности, которой были заняты *их* мысли. Разум этих людей опережал современное им окружение, потому что их разум вышел из-под контроля внешней среды.

## **Людей, которым удалось оставить свой след в истории, роднит и еще одна черта: все они предельно четко представляли, что именно должно произойти в их жизни.**

(А вы помните, что *конкретный способ* появления желаемого результата мы оставляем на откуп высшему разуму, и они, безусловно, тоже это знали.)

И конечно, в свое время многие называли их устремления далекими от реальности. В сущности, эти люди, как и их мечты, действительно не имели *ничего общего* с реальностью. События, на которых были сосредоточены их мысли, действия и эмоции не являлись частью реальности хотя бы потому, что они еще не произошли. Скептикам и циникам их представления могут казаться бредом, и они по-своему правы: подобное видение будущего действительно лежит за гранью смысла и чувственного восприятия.

Обратимся еще к одному известному историческому персонажу – Жанне д’Арк. Современники считали ее безрассудной и даже безумной. Ее мысли противоречили общепринятым убеждениям того времени, а сама она представляла угрозу политической системе. Но когда видения Жанны д’Арк воплотились в реальность, ее стали считать чуть ли не волшебницей.

Величие состоит в том, чтобы хранить верность мечте вопреки реальности. Вскоре мы с вами увидим, что преодоление внешней среды неразрывно связано с преодолением тела и времени. Вернемся к Ганди: его не смущали события внешнего мира (среда), он не тревожился ни о своем здоровье, ни о грозящих ему опасностях (тело), и наконец, его не волновало, насколько

может затянуться осуществление мечты о свободе (время). Ему было достаточно знать, что рано или поздно все элементы реальности согласуются с его намерением.

Складывается впечатление, что

**разум великих людей – своего рода лаборатория, в которой любая идея оттачивается до такой степени, что их мозг буквально перестает отличать ее от реальности.**

Но, может, вам тоже удастся изменить себя посредством одних только мыслей?

## **Мысленная репетиция: как мысли могут стать реальностью**

Нейрофизиологические исследования подтвердили, что для изменения мозга – а значит, и убеждений, моделей поведения и отношения к жизни – достаточно начать думать по-другому (иначе говоря, необязательно менять что-то во внешнем мире). При *мысленной репетиции* какого-либо действия (т. е. когда мы неоднократно представляем себе процесс его совершения) нейронные связи перестраиваются в соответствии с нашими целями. Мы можем сделать свои мысли настолько реальными, что изменения в мозгу будут такими же, как если бы это событие уже произошло в действительности. Каждый из нас в состоянии настроить мозг на опережение внешнего мира.

Приведу пример. В книге «Развивайте свой мозг» я рассказывал об одном исследовании: члены одной группы в течение пяти дней по два часа в день *мысленно* репетировали фортепианные упражнения для одной руки, не дотрагиваясь до клавиш. Вторая группа такой же период отработывала аналогичные движения пальцев *вживую*, на клавиатуре<sup>9</sup>. В результате в мозгу участников обеих групп произошли практически идентичные изменения. Функциональное сканирование мозга показало, что у всех участников отмечается активация и рост числа нейронных кластеров в одной и той же части мозга. То есть у тех, кто играл гаммы и аккорды лишь в мыслях, образовалось почти столько же новых нейронных связей, что и у тех, кто проделывал это физически.

Отсюда следуют два важных вывода. Во-первых, мы действительно способны изменить мозг, начав мыслить по-другому. А во-вторых, если мы сосредоточены на какой-либо идее, мозг вообще перестает отличать внутренний мир наших мыслей от внешней действительности. Таким образом, наши мысли буквально становятся реальностью.

От понимания этого принципа напрямую зависит, получится ли у вас изменить прежние привычки (разорвать старые нейронные связи) и приобрести новые (сформировать новые нейронные сети). Поэтому давайте подробно разберем, как шло приобретение навыка у тех испытуемых, кто практиковался в игре на фортепиано в мыслях, но ни разу не дотронулся до клавиш.

---

<sup>9</sup> Pascual-Leone, A., et al., «Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills». *Journal of Neuropsychology*, vol. 74(3): 1037–1045 (1995).

**Процесс приобретения любого навыка состоит из четырех этапов: усвоение информации, практическая отработка, фокусировка внимания и повторение. Каждый этап сопровождается определенными изменениями в мозгу. При этом неважно, как именно приобретается навык: на практике или на уровне мыслей.**

На этапе *усвоения информации* образуются новые нейронные связи; в процессе *практической отработки* подключается тело, которое должно испытать соответствующее ощущение. А *фокусировка внимания* и неоднократное *повторение* ведут к изменению мозга.

У тех участников, которые играли аккорды и гаммы на фортепиано, образовались новые нейронные связи, так как процесс обучения строился по указанной формуле.

Те же, кто практиковался только мысленно, все равно следовали этой формуле, но за одним исключением: без вовлечения в процесс тела. Однако они с легкостью представляли себя играющими на пианино.

Как вы помните, после многократных ментальных тренировок у участников второй группы произошли те же неврологические изменения, что и у их коллег, которые действительно ударили по клавишам. В их мозгу тоже образовались новые нейронные сети, а значит, эти люди действительно практиковались в игре на фортепиано, хотя и за пределами физического опыта. Можно сказать, что их мозг «побывал в будущем», предварив реальный опыт музицирования.

Мы, люди, обладаем увеличенной лобной долей мозга и уникальной способностью придавать мыслям ощущение реальности. Поэтому наш передний мозг может спокойно «убавлять звук» внешней среды, и ничто не будет отвлекать разум от обработки одной-единственной нужной мысли. Подобный внутренний процесс позволяет настолько глубоко погрузиться в ментальные картины, что нейронные связи мозга изменяются точно так же, как и под воздействием реального события. Когда мы научимся изменять мозг независимо от внешней среды и затем целенаправленно погружаться в желаемую реальность, постоянно удерживая ее в фокусе внимания, мозг будет *опережать* действительность.

Вот что такое мысленная репетиция – важный инструмент отвыкания от себя. Если постоянно думать о чем-то одном, исключив все прочие темы, то в какой-то момент наши мысли начнут ощущаться как реальность. Когда же это произойдет, нейронные сети мозга перестроятся в соответствии с новым ощущением. Вот так мысли и меняют структуру мозга, а следовательно, и состояние ума.

Чтобы отвыкнуть от себя, надо уяснить, что изменение нейронной структуры возможно и без физического взаимодействия с окружающей средой. Вдумайтесь, какие горизонты открывает для нас эксперимент с игрой на фортепиано. Применяя тот же процесс – мысленную репетицию – к любому желаемому действию, мы можем изменить свой мозг, не дожидаясь каких-либо конкретных событий.

Изменяя структуру мозга *до* наступления желаемых событий, мы создаем необходимые нейронные связи, которые помогут нам вести себя в соответствии со своим намерением еще до того, как оно станет реальностью. Регулярно «прокручивая» в уме более эффективные действия, мысли и состояния, мы «устанавливаем» нейронное оборудование, которое подготовит нас к новым событиям.

Но это не все. Как вы помните, под оборудованием я подразумеваю физиологию мозга, его анатомическое строение, вплоть до нейронного уровня. Постоянно загружая новое оборудование и совершенствуя его работу, вы получите новую нейронную сеть, которую можно

сравнить с компьютерной программой. И теперь эта программа (к примеру, модель поведения, отношение или эмоциональное состояние), как и положено, будет запускаться автоматически.

Итак, мы подготовили свой мозг к новым событиям, и – вуаля! – теперь разум готов к переходу на новый уровень. Когда мы изменяем разум, меняется и мозг; когда мы меняем мозг, меняется и разум.

И когда придет время проявить верность своему идеалу вопреки внешним опровержениям, мы вполне справимся с этой задачей и будем готовы мыслить и действовать по-новому. Самое главное – сохранять твердую, непоколебимую уверенность в реальность будущего. И чем детальнее вы представляете свое поведение при наступлении желаемого события, тем проще вам будет перейти на новый уровень существования.

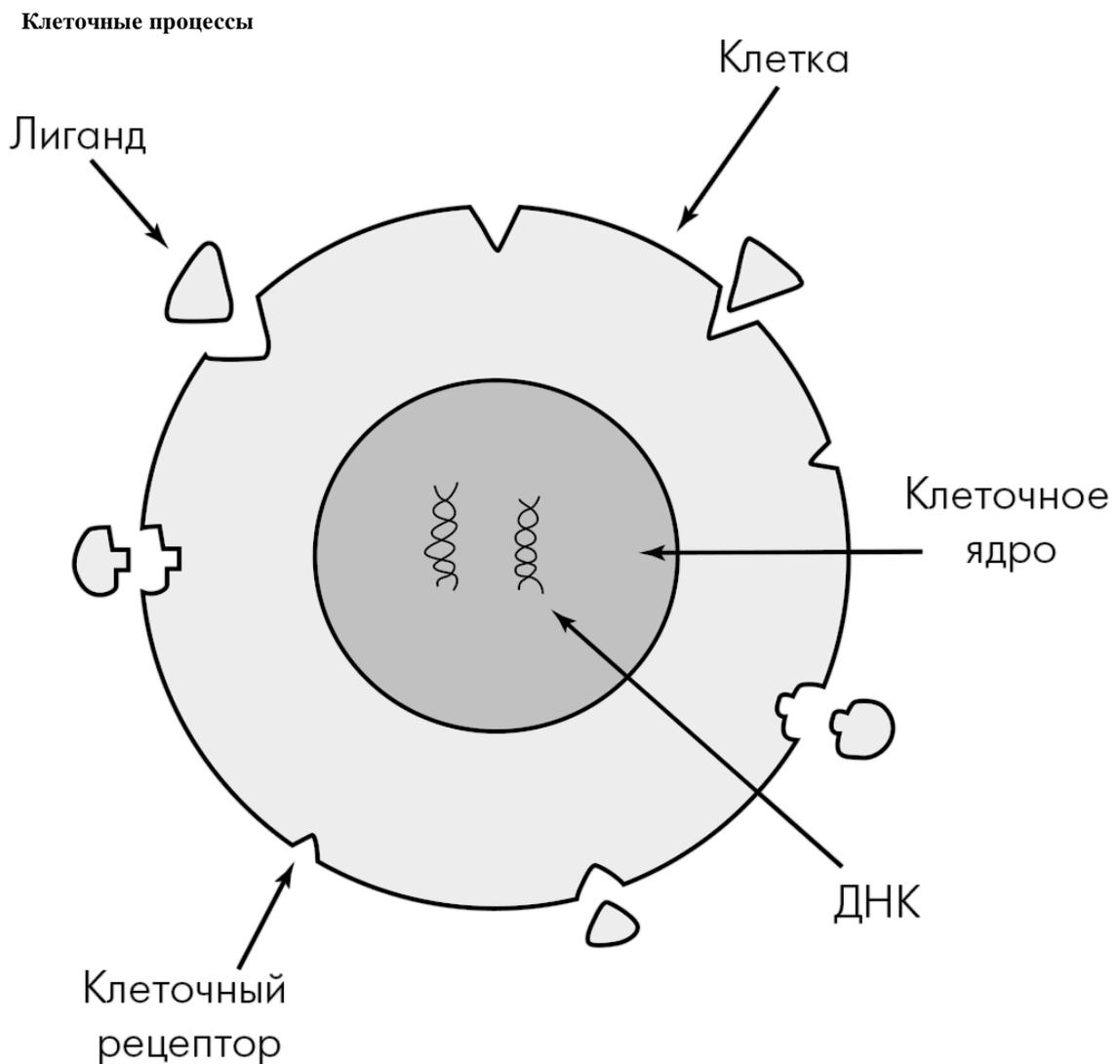
Итак, готовы ли вы поверить в будущее, которого нельзя ни увидеть, ни ощутить, но о котором вы думали столько раз, что в нейронной структуре мозга уже отражен желаемый опыт, хотя событие не произошло? Если вы ответили утвердительно, значит, из летописи прошлого ваш мозг превратился в карту будущего.

Теперь вы знаете, что мы в силах изменить свой мозг, начав думать по-новому. Но насколько реально произвести аналогичные изменения на уровне тела, чтобы и оно заранее испытало ощущение от желаемого события? Неужели разум столь могуществен? Скоро вы убедитесь в этом сами.

## Глава 3 Преодоление тела

Процесс мышления происходит не в вакууме. Всякий раз, когда у нас появляется та или иная мысль, в мозгу происходит биохимическая реакция – мы производим некое вещество. Как вы вскоре узнаете, после этого мозг отправляет телу определенный химический сигнал, служащий передатчиком мысли. Получив химическое послание от мозга, тело запускает цепь реакций, соответствующих содержанию мысли, а затем отправляет в мозг подтверждение, что в данный момент оно (тело) *чувствует* то же самое, что *думает* мозг.

За последние десятилетия ученые выяснили, что тело и мозг взаимодействуют посредством электромагнитных импульсов. У нас на плечах расположен целый химический завод, обеспечивающий множество функций организма. На внешней поверхности каждой клетки имеются рецепторы, которые получают информацию извне. При совпадении химического состава, частоты и электрического заряда рецептора и входящего сигнала клетка «настраивается» на выполнение определенных задач.



**Рис. 3А.** Через рецепторы клетка получает жизненно важную информацию извне. В зависимости от входящего сигнала клетка выполняет множество биологических функций.

Существует три типа веществ, регулирующих взаимодействие мозга и тела: *нейромедиаторы*, *нейропептиды* и *гормоны*. Все эти вещества получили название лигандов (от латинского «ligare» – связывать). С их помощью мозг оказывает воздействие на клетку, и происходит это за тысячные доли секунды.

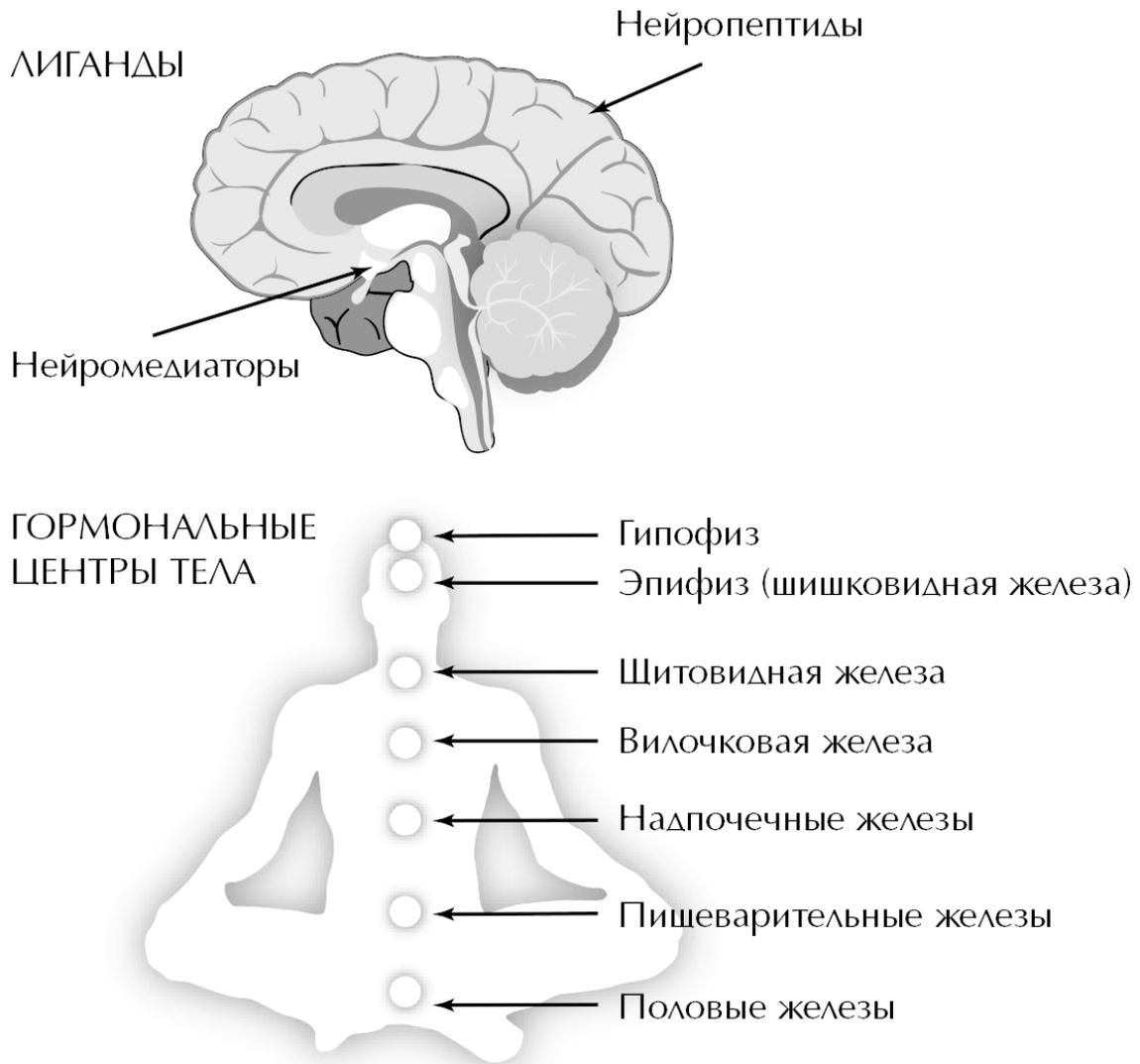
- *Нейромедиаторы* – это химические посредники, которые служат для передачи сигналов между нервными клетками, что обеспечивает взаимодействие мозга и нервной системы. Существуют различные виды нейромедиаторов, и каждый из них выполняет особую функцию. Некоторые оказывают возбуждающее действие на мозг, другие, напротив, замедляют его работу, третьи отвечают за процессы засыпания или пробуждения. Под воздействием нейромедиаторов происходит разрыв или, наоборот, закрепление нейронных связей. Нейромедиаторы также могут изменять сообщение непосредственно в момент его отправки, так что нейрон-адресат и все связанные с ним нейроны получают уже «отредактированную» информацию.

- *Нейропептиды*, еще одна разновидность лигандов, входят в состав большинства нейромедиаторов. Синтез нейропептидов происходит в основном в гипоталамусе (новейшие исследования показывают, что они также вырабатываются иммунной системой). Эти вещества пропускаются через гипофиз, а тот передает телу химическое сообщение, содержащее определенную команду.

- Двигаясь в потоке крови нейропептиды прикрепляются к клеткам различных тканей (в основном желез) и активизируют *гормоны* – третий тип лигандов, который отвечает за появление тех или иных чувств. Таким образом, нейропептиды и гормоны – это химическая основа человеческих ощущений.

Для наших целей удобно такое деление: нейромедиаторы – химические «посредники» на уровне мозга и сознания; нейропептиды – связывают мозг и тело, из-за чего мы испытываем чувства, равноценные нашим мыслям; а гормоны формируют ощущения на уровне тела.

#### **Роль лигандов во взаимодействии мозга и тела: общий обзор**



**Рис. 3Б.** Нейромедиаторы – вещества, служащие посредниками между нейронами. Нейропептиды – химические агенты, под воздействием которых различные железы организма начинают вырабатывать гормоны.

Например, когда у вас возникает сексуальная фантазия, в действие вступают все три фактора. Как только у вас появляются первые мысли, мозг тут же вырабатывает ряд нейромедиаторов, и те активируют нейронную сеть, и в итоге создаются мысленные образы. Затем эти вещества стимулируют выброс в кровоток соответствующих нейропептидов. Достигая половых желез, нейропептиды присоединяются к их клеткам, что «заводит» гормональную систему – и готово, процесс пошел! Мозг создает настолько реалистичные фантазии, что тело начинает готовиться к реальному сексуальному опыту (до его наступления). Вот как тесно взаимосвязаны разум и тело.

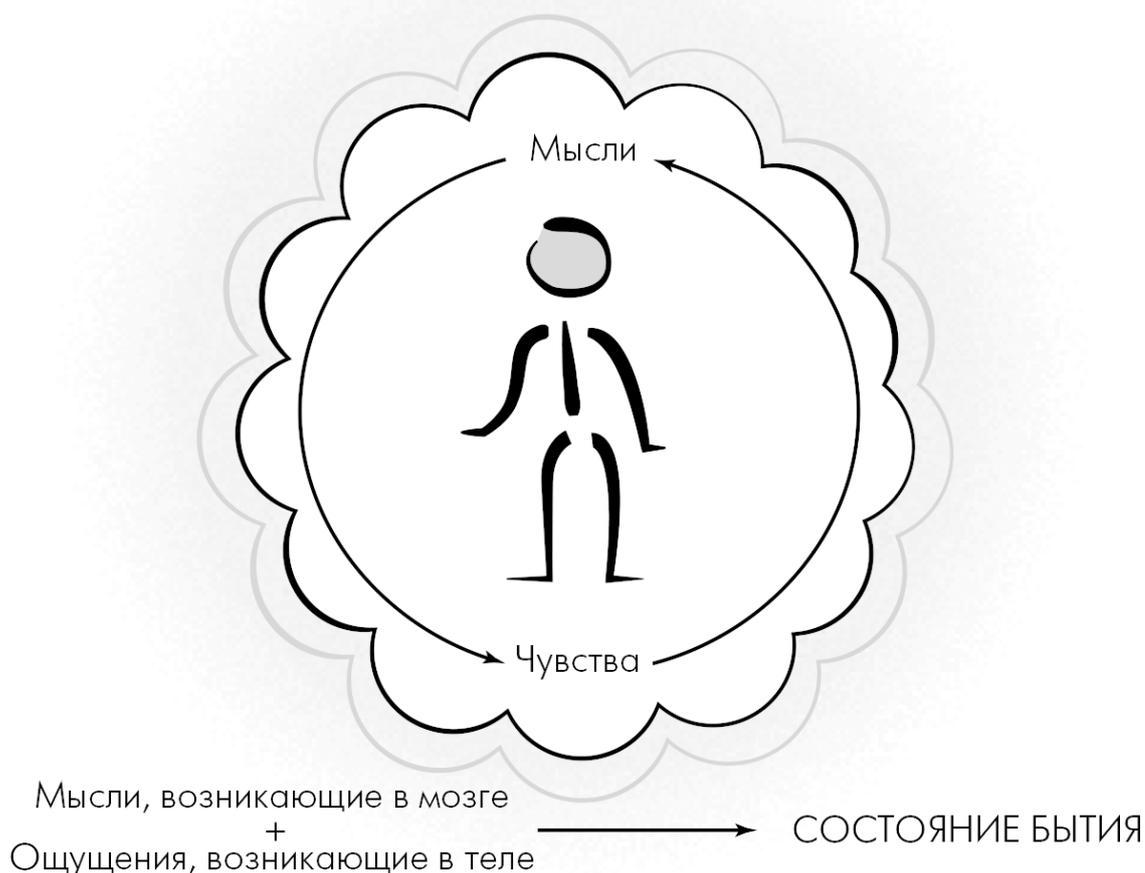
Если же вы начинаете думать о предстоящей выволочке сыну-подростку за вмятину на машине, то по аналогичной схеме нейромедиаторы запускают мыслительный процесс, создающий определенное состояние разума, а нейропептиды подают телу соответствующий химический сигнал – в результате вы оказываетесь слегка на взводе. Как только пептиды достигают надпочечников, в этих железах происходит выброс адреналина и кортизола – и теперь вы уже разгневаны. На химическом уровне ваше тело готово к бою.

## Цикл «МЫСЛЬ – ЧУВСТВО – МЫСЛЬ»

Нейронные связи в мозгу активируются в определенных комбинациях, причем порядок их следования соответствует ходу ваших мыслей, в результате чего разум достигает состояния, равнозначного этим мыслям. После активации определенных сетей нейронов мозг начинает производить вещества, в точности соответствующие вашим мыслям и вызывающие аналогичные телесные ощущения.

А значит, когда ваши мысли радужны, полны любовью или радостью, вы производите вещества, заставляющие вас чувствовать себя великолепно, испытывать радость или любовь. То же относится и к негативным мыслям, проникнутым страхом или раздражительностью. За считанные секунды вы начинаете испытывать беспокойство, тревогу или раздражение.

### Цикл мысль – Чувство – Мысль



**Рис. 3В.** Нейрохимическое взаимодействие мозга и тела. Как только у вас появляются определенные мысли, мозг производит вещества, заставляющие вас чувствовать себя в точном соответствии с этими мыслями. А как только ваши ощущения совпадают с мыслями, то и мысли начинают подстраиваться под ощущения. Этот непрерывный цикл и создает петлю обратной связи под названием «состояние бытия».

Мозг и тело всегда действуют синхронно. Так как мозг находится на постоянной связи с телом, наши ощущения всегда соответствуют мыслям, а мысли, в свою очередь, приходят

в соответствие с ощущениями. Мозг постоянно отслеживает состояние тела и, обрабатывая полученные от него химические сигналы, выдает именно те мысли, которые вызывают образование аналогичных веществ. Так что сначала наши *ощущения* подстраиваются под *мысли*, а затем уже *мысли* под *ощущения*.

В следующих главах мы рассмотрим эту идею более подробно, а пока отметьте, что мысли относятся в основном к сфере разума (мозга), а ощущения локализованы в теле. Значит, когда *телесные* ощущения подстраиваются под мысли, формируя определенное состояние *разума*, разум и тело начинают действовать заодно. А как вы помните, когда разум и тело находятся в полном соответствии друг с другом, возникает так называемое «состояние бытия». Можно сказать и иначе: непрерывный цикл «мысль – чувство – мысль – чувство» приводит нас в то или иное состояние бытия, которое и воздействует на реальность.

Состояние бытия – это закрепленное ментально-эмоциональное состояние, образ мыслей и чувств, ставший неотъемлемой частью нашей идентичности. Мы характеризуем себя через мысли (а значит, и чувства), актуальные в данный момент времени. *Я зол; мне плохо; я воодушевлен, я чувствую неуверенность; я на негативе...* и т. п.

Но если мы год за годом воспроизводим одни и те же мысли, испытываем одни и те же чувства и снова думаем в соответствии с этими чувствами (помните белку в колесе?), то *запоминаем* конкретное состояние бытия, причем безоговорочно принимаем его за свойство личности. То есть наступает момент, когда *мы определяем себя через состояние бытия*. Мысли и чувства сливаются друг с другом.

Например, мы говорим: *я всегда был лентяем; я очень тревожный человек; я вечно не уверен в себе; я сомневаюсь, что я чего-то стою; я вспыльчив и нетерпелив; я не слишком умен и т. п.* В каждой черте характера можно найти следы заученных эмоциональных состояний.

***Внимание: пока наши мысли определяются чувствами, пока мы думаем на уровне ощущений, изменения невозможны. Чтобы измениться, нужно мысленно превзойти свои ощущения. Измениться – значит оставить позади заученные чувства привычного Я.***

Приведу пример. Вы едете на работу и по пути начинаете думать о недавней ссоре с коллегой. Мысли об этом человеке и о конкретном эпизоде вызывают выработку веществ, которые начинают циркулировать по вашему телу. И очень скоро ваши ощущения *догонят* мысли. Скорее всего вы почувствуете злость. Тогда тело отправляет мозгу сигнал: «Так, я дико зол!» Мозг, постоянно находящийся на связи с телом и контролирующий внутренние химические процессы, сразу реагирует на резкую смену состояния. В результате меняются и мысли. (Как только *чувства* подстраиваются под *мысли*, *мысли* тут же начинают подстраиваться под *чувства*.) Вы сами неосознанно усиливаете неприятное чувство: ведь пока в мыслях у вас царят злость и досада, вы все больше досадуете и злитесь. Чувства окончательно берут контроль над мыслями. Ваш разум подчинен телу.

А цикл продолжается: под воздействием злобных мыслей мозг посылает телу химические сигналы, которые активируют выработку гормона, вызывающего злость. Вас уже переполняют гнев и агрессия. Краска приливает к щекам, желудок скручивается узлом, в голове пульсирует, мышцы напряжены. Под воздействием возбуждения в теле происходят физиологические изменения, и в мозг устремляется целый коктейль веществ, активирующих определенные нейронные сети, заставляя вас думать в соответствии с эмоциями.

И вот вы на все лады клянете своего коллегу – разумеется, мысленно. Вы с негодованием припоминаете его былые грехи, которые оправдывают ваше нынешнее состояние; продумыва-

ете текст письма, где наконец выплеснете накопившиеся претензии. Вы еще не добрались до офиса, но в мыслях уже отправили письмо боссу. Вылезая из машины, вы взвинчены до такой степени, что уже в одном шаге от убийства. Вот и готова ходячая модель рассерженного человека! А началось-то все с одной-единственной мысли. Кажется, что в такие моменты попросту невозможно мыслить за пределами своих ощущений – именно поэтому нам так трудно измениться.

Результатом циклической связи мозга и тела является предсказуемость наших реакций на подобные ситуации. Мы создаем паттерны привычных мыслей и чувств, неосознанно совершаем действия и увязаем во всем этом. Такова биохимия нашего поведения.

## Разум и тело: кто кого контролирует?

Так почему же так сложно меняться?

Допустим, вашей маме очень нравилось страдать, и, наблюдая за ней долгое время, вы подсознательно усвоили, что такое поведение позволяло ей добиваться своих целей. Допустим также, что в вашей жизни были тяжелые ситуации, в которых вам пришлось пострадать. Воспоминания об этом до сих пор вызывают эмоциональную реакцию, направленную на конкретного человека в определенной точке времени и пространства. Вы довольно часто думали о прошлом, и почему-то воспоминания приходят очень легко, будто сами собой. А теперь представьте, что на протяжении 20 лет ваши мысли и чувства были постоянно пронизаны страданием.

На самом деле вам даже больше не нужно думать о том событии, чтобы воссоздать чувство. Кажется, вы просто не способны думать или действовать в отрыве от привычного ощущения. Хронические мысли и чувства, связанные с теми и другими перипетиями, заставили вас заучить эмоцию страдания. Жалость к себе и ощущение жертвенности отбрасывают тень на всю вашу жизнь, на все мысли о себе. Постоянное прокручивание одних и тех же мыслей и чувств в течение 20 лет привело к тому, что тело «вспоминает» о страдании без усилий с вашей стороны. Теперь страдание в порядке вещей – оно естественно. Вы и есть страдание. А когда вы пытаетесь что-то изменить, такое чувство, что дорога поворачивает вспять, и вы снова и снова возвращаетесь к привычному Я.

Большинство людей не догадываются, что любые мысли об эмоционально заряженном событии активируют ту же последовательность нейронов, что и при самом событии. Мозг программируется на прошлое, причем нейронные связи постоянно укрепляются, образуя все более прочную нейронную сеть. Кроме того, под воздействием мыслей в мозгу и в теле образуются те же вещества (в различных концентрациях), что и при реальном событии. А эти вещества способствуют тому, что тело еще прочнее запоминает эмоцию. Химический эффект повторяющихся мыслей и чувств, а также активация и укрепление одних и тех же нейронных связей обрекают разум и тело на ограниченный набор программ.

Мы способны снова и снова переживать события – до нескольких тысяч раз в течение жизни. Именно неосознанное повторение (воздействие которого сопоставимо с воздействием разума, если не превосходит его) заставляет тело запоминать различные эмоциональные состояния. А когда тело помнит что-либо лучше, чем разум, – иными словами, когда тело *становится* разумом, – формируется то, что мы называем *привычкой*.

Психологи утверждают, что формирование человеческой личности завершается приблизительно к 35 годам. Это означает, что те из нас, кому уже больше 35, заучили определенный набор поведенческих моделей, убеждений, взглядов на мир, эмоциональных реакций, привычек, навыков, ассоциативных воспоминаний, условных реакций и восприятий, которые стали нашими подсознательными программами. И эти программы руководят нами, так как наше тело присвоило себе роль разума.

А значит, мы и дальше будем думать одни и те же мысли, испытывать одни и те же чувства, демонстрировать одинаковые реакции и модели поведения, верить в догмы и воспринимать реальность привычным образом. К середине жизни<sup>10</sup> мы примерно на 95 % являемся роботами, автоматически выполняющими ряд подсознательных программ. Мы автоматически водим машину, чистим зубы, заедаем стресс, беспокоимся о будущем, осуждаем друзей, жалуемся на жизнь, виним во всем родителей, не верим в себя и не устаем повторять, как мы несчастны, – и это далеко не предел.

### **Иногда нам только кажется, что мы не спим**

Нетрудно заметить, что в ситуациях, когда тело берет на себя роль разума, т. е. руководит поведением на *подсознательном* уровне, разум как таковой практически теряет свои позиции. Как только у нас возникает какая-либо мысль, чувство или реакция, тело начинает действовать на автопилоте. Мы оказываемся в сфере бессознательного.

---

<sup>10</sup> Szegedy-Maszak, Marianne, «Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions». *U.S. News & World Report* (28 February 2005). См. также: John G. Kappas, *Professional Hypnotism Manual* (Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999). С этой концепцией я познакомился в 1981 году, когда обучался гипнозу у Джона Каппаса в Институте мотивационного гипноза. В то время он утверждал, что подсознание составляет 90 % разума. Сегодня ученые говорят уже о 95 %. В любом случае это немало.

## **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.