

МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ



КАК ОБЫЧНЫЕ
ЛЮДИ ДЕЛАЮТ
НЕВОЗМОЖНОЕ
С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ
ПОДСОЗНАНИЯ

НАУЧНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ВЫХОДА
ЗА ПРЕДЕЛЫ ВАШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАЛЬНОСТИ

**ДОКТОР
ДЖО
ДИСПЕНЗА**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ»

Сила подсознания

Джо Диспенза

**Сверхъестественный
разум. Как обычные люди
делают невозможное с
помощью силы подсознания**

«ЭКСМО»

2018

УДК 355/359
ББК 63.3

Диспенза Д.

Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания / Д. Диспенза — «Эксмо», 2018 — (Сила подсознания)

ISBN 978-5-04-089158-0

Автор бестселлеров «Сила подсознания» и «Сам себе плацебо» рассказывает об исследованиях, проводящихся на его продвинутых семинарах с 2012 года, посвященных тому, как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания, чтобы трансформировать себя и свою жизнь. Применяя методы и техники новейших разработок в области эпигенетики, молекулярной биологии, нейрокардиологии и квантовой физики, до практических занятий, таких как медитация стоя и при ходьбе, доктор Джо Диспенза предлагает программу для выхода за пределы вашей физической реальности и вхождения в квантовое поле бесконечных возможностей.

УДК 355/359

ББК 63.3

ISBN 978-5-04-089158-0

© Диспенза Д., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Предисловие	7
Введение	10
Что внутри этой книги?	15
Глава 1	20
Как действуют гормоны стресса	21
Порочный круг начинается	23
Темная ночь души	25
Поворотная точка Анны	27
Анна хватается за возможность	30
Становясь мистиком	32
Переживание себя прошлого и будущего одновременно	34
Проживая прошлое воплощение в настоящем моменте	38
Глава 2	41
Как прошлое становится будущим	43
Заряжаем разум и тело на новое будущее	50
Создаем генетические изменения	53
Куда направлено внимание, туда течет энергия	56
Зависимость от гормонов стресса	58
Призываем свою энергию обратно	62
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Джо Диспенза

Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания

Отзывы о книге «Сверхъестественный разум»

«Это уникальное практическое руководство от одаренного ученого и страстного учителя показывает нам – шаг за шагом, – как перешагнуть пределы известного и войти в экстраординарную новую жизнь».

– Тони Роббинс,

автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» «Непоколебимый»

«Я давний поклонник работы доктора Джо Диспензы. В книге “Сверхъестественный разум” вы в точности узнаете, как преодолеть границы своего прошлого – в том числе и проблемы со здоровьем – и в буквальном смысле создать себе новое тело, новый разум и новую жизнь. Эта информация будоражит, она невероятно практична и способна изменить вашу жизнь».

– Кристиан Нортрап, доктор медицины,

автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» «Богини не стареют»

«Джо Диспенза показывает простым, ясным и легким для понимания способом, в объеме одной книги, новую парадигму, основанную на открытиях квантовой науки и мудрости древних учений, обретению которой адепты прошлого посвящали всю свою жизнь».

– Из предисловия Грегга Брейдена,

автора бестселлеров «Нью-Йорк Таймс» «Человек по определению» и «Божественная матрица»

«Книга “Сверхъестественный разум” поднимает идею полной реализации своего потенциала на новый уровень. Джо Диспенза проделал выдающуюся работу по созданию руководства к действию XXI века для нашего тела и разума, сочетая свою недюжинную эмпирическую мудрость с потрясающими практическими разработками, будоражащими научными исследованиями и упражнениями, которые выполняют его студенты, чтобы исцелить свои тела и изменить течение жизни самым удивительным образом. Он человек призвания, и хотя книга “Сверхъестественный разум” содержит в себе БОЛЬШОЕ обещание, вы усвоите ее без труда!»

– Шерил Ричардсон,

автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» «Уделите время своей жизни»

«В этой провокационной, завораживающей книге доктор Джо Диспенза показывает, что мы представляем собой нечто гораздо большее, чем наш линейный разум. Как искушенный учитель, доктор Диспенза дает читателям гораздо больше, чем просто сведения, для понимания бесконечного квантового поля сознания, простирающегося далеко за пределы пяти чувств, а также

за пределы пространства и времени. Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет исследовать экстраординарную природу сознания, способного давать исцеление».

– Джудит Орлофф, доктор медицины,

автор книги «Руководство по выживанию для эмпатов»

«Доктор Джо Диспенза поставил перед собой единственную задачу: помочь всем нам сбросить оковы настоящего и заявить свои права на многомерную жизнь, для которой мы были рождены. Подводя строго научный фундамент под удивительно простые упражнения, доктор Джо доказывает, что сверхъестественное на самом деле является нашим естественным состоянием бытия – и что оно достижимо. Прочтите эту книгу, опробуйте его упражнения, опровергающие устоявшиеся парадигмы, и приготовьтесь к дикой поездке к своему безграничному потенциалу».

– Линн Мак-Таггарт,

автор международных бестселлеров «Поле», «Эксперимент по намерению» и «Сила восьми»

«Я много всего читал, но книга доктора Диспензы повергла меня в трепет. Это совершенно новаторская работа и потрясающий прорыв в психосоматической медицине. Bravo!»

– Мона Лиза Шульц, доктор медицины и философии,

автор книг «Исцелите свой разум» и «Все хорошо»

«Если вам когда-либо хотелось поверить в чудесное, но требовались научные обоснования для ваших надежд, тогда эта книга для вас. Доктор Джо дает потрясающе пронцательные, ясные и мощные пошаговые указания для сверхъестественной жизни».

– Дэвид Р. Хэмилтон, доктор философии,

автор книги «Как ваш разум может излечить ваше тело»

Моему брату Джону, который всегда был и остается настоящим мистиком

Предисловие

В истории человечества известны случаи, когда в жизнь обычных людей вторгалось нечто, забрасывавшее их далеко за границы возможного. Будь это жизнь Ли Цинъюня, мастера боевых искусств, раскинувшаяся на три века – он родился в 1677 году, имел 14 жен и более 200 детей и умер в 1933 году в возрасте 256 лет. Или же спонтанное исцеление мириад заболеваний, задокументированное в Институте ноэтических наук (IONS) по материалам 3500 ссылок на более чем 800 изданий, выходящих на 20 языках. Все это ясно свидетельствует о том, что

мы являемся не теми, кем привыкли считать себя со школьной скамьи, и, возможно, превосходим даже собственное воображение.

По мере того, как средства массовой информации все охотнее воспринимают сообщения о необычайных человеческих способностях, вопрос: «Что возможно в нашей жизни?» сменяется другим: «Как это сделать? Как пробудить наш экстраординарный потенциал в повседневности?» Ответ лежит в основе книги «Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания».

Джо Диспенза является доктором медицины и ученым. Он сочетает научную информацию со своим личным видением и эрудицией, простирающейся далеко за пределы какой-либо одной научной дисциплины. Черпая сведения из различных областей сугубо научного знания, включающего эпигенетику, молекулярную биологию, нейрокардиологию и квантовую физику, доктор Джо преодолевает традиционные границы, отделяющие научную мысль от опыта прошлых веков. И тем самым открывает дверь дерзкой новой парадигме углубленного самопознания и саморазвития – новому способу мыслить и жить, основываясь на своем ощущении того, что возможно в нашей жизни, а также на том, что мы принимаем как непреложные научные факты. Эта новая граница реализации человеческого потенциала заставляет пересмотреть наши представления о том, что значит быть полностью здоровым, в полной мере реализованным человеком. И эти границы содержат в себе обещание для каждого, от домохозяек и студентов до квалифицированных работников и ученых, инженеров и врачей.

Причина столь широкого охвата объясняется тем, что работа доктора Джо согласуется с исторически подтвержденным опытом великих учителей прошлого, несших людям многовековую мудрость. В основе модели доктора Джо лежит простая идея – когда мы переживаем непосредственный опыт увеличения собственного потенциала, это высвобождает в нас готовность овладеть им в нашей повседневности. Книга «Сверхъестественный разум» является первым в своем роде руководством, предлагающим ни больше ни меньше как провести нас шаг за шагом в путешествии к овладению величайшим потенциалом в плане физического и психического здоровья и взаимоотношений, позволяя при этом идти своим путем.

Когда-то я сам стал свидетелем, как такая же модель применялась на практике одним из великих мастеров йоги, желающим избавить своих учеников от ограниченных убеждений. Это случилось в стенах пещеры на тибетском плато. Наследие этого учения существует и в наши дни, сохраненное в первозданном виде, в той самой пещере, бывшей когда-то и комнатой для занятий, и домом мастера, жившего восемь столетий назад.

Весной 1998 года я вел группу паломников по горам Западного Тибета. Маршрут привел нас напрямую в отдаленную пещеру, в которой в XI веке жил поэт, мистик и йогин Джецун Миларепа, известный сегодня просто как Миларепа.

Впервые я услышал об этом легендарном йогине, когда проходил обучение у мистика сикха, ставшего моим учителем йоги в 1980-х годах. Много лет я изучал загадки, окружающие жизнь Миларепы – как он вышел из привилегированной семьи и отрекся от мирских благ; как трагические, кровопролитные события отняли у него семью и близких; и как месть и сопря-

женные с ней страдания обусловили его уход от мира высоко в Гималайские горы, где у него открылись экстраординарные способности, и он стал посвященным йогиним. Я хотел увидеть собственными глазами то место, где Миларепа преодолевал физические законы, чтобы показать себе и своим ученикам, что мы не ограничены ничем, кроме своих убеждений. Девятнадцать дней в пути – и все ради этого.

После преодоления высоты более чем 4500 метров над уровнем моря я оказался точно на том месте, где за восемь веков до меня стоял перед своими учениками Миларепа. Приблизив лицо к стене пещеры до нескольких дюймов, я пристально всматривался в неразрешимую загадку, которую современные ученые не могли ни объяснить, ни повторить. Именно в этом месте Миларепа впервые прислонил ладонь к скале на высоте плеча и продолжил вдавливать руку в стену перед собой, словно камня и не было! Когда он так сделал, скала под его ладонями сделалась мягкой и упругой, поддающейся его нажатию. В результате в скале сохранился идеальный отпечаток руки йогина, оставленный для свидетельства его ученикам и всем людям, которые придут сюда столетия спустя. Обводя фонариками стены и потолок пещеры, мы увидели еще несколько отпечатков ладоней, ясно говоривших о том, что Миларепа показывал свое умение не раз.

Вложив свою ладонь в один такой отпечаток, я почувствовал, как мои пальцы аккуратно ложатся в пальцы йогина, точно в том же положении, в котором его рука прислонилась к скале восемьсот лет назад. Моя ладонь вошла настолько идеально, что у меня отпали малейшие сомнения в подлинности этого отпечатка. Это ощущение пробуждало во мне одновременно благоговение и вдохновение. И сразу же мои мысли переключились на самого Миларепу. Я захотел узнать, что происходило с ним, когда он продавливал скалу. О чем он думал? И, что, вероятно, еще важнее, что он чувствовал? Как он преодолел физические законы, говорящие нам, что рука и скала не могут занимать одно и то же место в пространстве в одно и то же время?

И тогда тибетский проводник, словно читая мои мысли, ответил на незаданный вопрос: – Медитация геше [великого учителя] учит, что он часть скалы, неотделимая от нее. Для геше его пещера представляет собой место обретения опыта, а не какое-то ограничение. В своем месте он свободен и может двигаться так, как будто скалы не существует.

Слова проводника звучали совершенно разумно. Когда ученики Миларепы видели, как их учитель совершает нечто, считавшееся невозможным, они сталкивались с той же дилеммой, с которой сталкивается сегодня каждый из нас, когда решает освободиться от собственных ограниченных убеждений.

Дилемма эта такова: семья, друзья и общество, в котором жили ученики Миларепы, определяли мир в понятиях барьеров и границ. Так, стена пещеры была барьером для человеческой плоти. Однако, когда Миларепа вложил ладонь в скалу, он показал своим ученикам, что из этого закона имеются исключения. Ирония в том, что оба способа восприятия мира абсолютно правильны. И каждый определяется тем, что мы решаем думать о себе в данный момент.

Вложив ладонь в отпечаток, оставленный йогиним для учеников, я спросил себя: «Определяют ли нашу сегодняшнюю жизнь те же ограниченные убеждения, которых придерживались ученики Миларепы? И если это так, как нам пробудить в себе силу для их преодоления?»

Я обнаружил, что всякое правдивое явление, возникающее в жизни, находит много способов показать свою истину. Поэтому совсем не удивительно, что научная документация, посвященная открытиям доктора Джо, приводит нас к тому же заключению, к которому пришел Миларепа, как и другие мистики до и после него, – что Вселенная такова, какова она есть, наши тела таковы, каковы они есть, и обстоятельства нашей жизни таковы, каковы они есть, поскольку таковы наше сознание и наши представления о самих себе и нашем месте в мире. Я привел здесь историю Миларепы, чтобы проиллюстрировать этот универсальный принцип.

Ключ к учению йогина таков: когда мы познаем что-то на личном опыте или становимся очевидцами чего-либо такого, что до этого считали невозможным, мы освобождаемся от ограничивающих нас убеждений. Именно поэтому

книга, которую вы держите в руках, содержит в себе потенциал изменить вашу жизнь.

Она покажет вам, как принимать мечты о будущем за настоящую реальность и как сделать так, чтобы ваше тело верило, что это происходит прямо сейчас. Вы узнаете, как приводить в движение каскад эмоциональных и физиологических процессов, отражающих вашу новую реальность. Нейроны у вас в мозге, чувствительные нервные волокна в вашем сердце и химический состав вашего тела придут в гармонию, чтобы отразить ваш новый образ мыслей, и тогда перестроятся квантовые возможности жизни, чтобы заменить нежелательные обстоятельства вашего прошлого новыми, которые вы примете как настоящие.

И в этом сила книги.

Джо Диспенза показывает простым, ясным и легким для понимания способом, в объеме одной книги, новую парадигму, основанную на открытиях квантовой науки и мудрости древних учений, обретению которой адепты прошлого посвящали всю свою жизнь, — показывает нам, как стать сверхъестественными.

Грегг Брейден,

автор книг-бестселлеров: «Нью-Йорк Таймс», «Человек по определению» и «Божественная матрица»

Введение

Приготовьтесь стать сверхъестественными

Я сознаю, что написание этой книги подвергает риску меня и мою репутацию. В мире есть такие люди – в том числе в научном сообществе, – которые могут назвать мою работу псевдонаучной. Раньше меня очень волновало мнение этих критиков. В начале карьеры я всегда писал как бы для скептиков, стараясь, чтобы им понравилась моя работа. В свое время я считал важным, чтобы меня приняло это сообщество. Но потом однажды, когда я стоял перед публикой в Лондоне и женщина с микрофоном в руках рассказывала историю о том, как она преодолела свою болезнь – как исцелила себя с помощью практик, о которых я писал в других книгах, – я испытал озарение.

Мне стало очевидно, что все скептики и строгие ученые, крепко держащиеся за свои убеждения о том, что возможно и невозможно, никогда не одобряют ни меня, ни мою работу, что бы я ни делал. И как только пришло осознание этого, я понял, что растрачивал впустую много жизненной силы. Мне больше не нужно было стараться убедить эту культурную группу – особенно представителей естественных наук – в потенциале человеческих возможностей. Меня невероятно увлекало что угодно, кроме нормального, и я хотел изучать сверхъестественное. Я понял очень ясно, что должен прекратить бесплодные попытки убедить это сообщество в чем-либо и вместо этого направить энергию на совершенно другую часть людей, которая верит в свои возможности и хочет слушать то, что я рассказываю.

Каким облегчением было полностью отдалиться этой идее и оставить всякие попытки изменить тот, другой мир. Слушая ту милую леди в Лондоне, которая не была ни монахиней, ни инокиней, ни академиком, ни богословом, я понял, что, рассказывая свою историю перед этой публикой, она помогает другим переосмыслить свою жизнь. Все, кто слушал ее, могли поверить, что и у них есть возможность получить то же. Я достиг той точки в своей жизни, когда меня уже не волнует, что скажут обо мне люди. Разумеется, у меня есть недостатки, но теперь я знаю больше, чем когда-либо, что помогаю людям изменить свою жизнь. Я говорю это со всей возможной скромностью. Я провел многие годы, собирая, систематизируя и упрощая научную информацию, чтобы люди могли применить ее в своей жизни.

На самом деле за последние четыре года моя команда, я и мои ученые, получила значительный опыт в научных исследованиях, регистрируя и анализируя трансформации в организме человека, чтобы доказать миру, что обычные люди способны совершать нечто необычное. Эта книга не только об исцелениях, хотя в ней приводятся истории людей, сумевших достичь существенных изменений в здоровье и фактически победивших болезнь, – наряду с описанием приемов, позволяющих достичь подобного. Такие достижения становятся вполне естественными в нашем студенческом сообществе. Материал, который представлен в этой книге, находится за пределами обыденного, и большая часть мира отказывается замечать или понимать его. Содержание этой книги основано на эволюции учений и практик, достигшей кульминации в умении наших студентов погружаться как можно глубже в наиболее мистические из них. И конечно же, я надеюсь, что таким образом мы построим мост между миром науки и миром мистицизма.

Я написал эту книгу, чтобы передвинуть то, что всегда считал возможным, на новый уровень понимания. Я хотел продемонстрировать миру, что

мы способны создать себе лучшую судьбу – и что мы не линейные существа с их линейной жизнью, но многомерные сущности, проживающие многомерную жизнь.

Я надеюсь, чтение этой книги поможет понять, что вы уже обладаете анатомией и физиологией, необходимыми для того, чтобы открыть в себе сверхъестественное, пребывающее в непроявленном состоянии внутри вас и ожидающее пробуждения.

В прошлом я не решался говорить об этом измерении реальности, поскольку боялся, что это разделит публику по их личным убеждениям. Тем не менее я хотел написать эту книгу уже очень долгое время. В течение многих лет я переживал чрезвычайно насыщенный мистический опыт, изменивший меня навсегда. Те глубинные события сделали меня таким, какой я сейчас. Я хочу познакомить вас с многомерным миром и показать некоторые измерения, которые мы освоили, и исследования, которые мы провели на наших продвинутых семинарах по всему миру. Именно на них я начал собирать сведения о наших студентах, поскольку мы были свидетелями примечательных изменений в их здоровье, и я знал, что они происходят во время медитаций – в реальном времени.

Мы провели многие тысячи сканиграфий головного мозга, подтверждающие, что эти изменения не были плодом воображения, но произошли в действительности в их мозге. Несколько студентов достигли этих изменений в течение четырех дней (такова продолжительность наших продвинутых семинаров). Команда ученых получала электроэнцефалограмму количественных измерений (EEG) до и после семинаров, а также проводила измерения в реальном времени в процессе медитаций и практик. Я был не просто впечатлен результатами, я был шокирован – настолько поразительными они оказались.

Мозг наших студентов работает в более синхронизированном режиме после участия в продвинутых ретритах по всему миру.

Слаженное функционирование нервной системы помогает им очень ясно увидеть будущее, которое они могут создать, и они в состоянии удерживать это намерение независимо от условий внешней среды. И когда их мозг работает правильно, они сами работают правильно. Я предоставляю научные данные, которые показывают, насколько улучшилась работа их мозга всего за несколько дней, – и значит, вы сможете сделать то же самое с вашим мозгом.

В конце 2013 года начало происходить нечто мистическое. Мы стали получать результаты сканиграфий головного мозга, которые озадачивали исследователей и нейробиологов, посещавших наши мероприятия для изучения моей работы. Высокая мозговая активность, зарегистрированная нами, в то время как студент проводил определенные медитации, никогда раньше не была отмечена. И тем не менее мы наблюдали эти небывалые показатели снова и снова.

Когда мы опрашивали участников, они сообщали, что их субъективный опыт во время медитации был очень реальным и мистическим и что это существенно изменило их мировосприятие или улучшило здоровье. В такие моменты я знал, что эти участники переживали трансцендентальные состояния в своем внутреннем медитативном мире, которые были реальней, чем все во внешнем мире. И мы объективно фиксировали эти субъективные переживания.

Теперь это стало нормой для нас, и, помимо прочего, мы часто в состоянии предвидеть, когда проявятся эти высокие амплитуды энергии в мозге, на основании конкретных показателей и примет, которые наблюдаем уже столько лет.

На этих страницах я хотел бы снять покров тайны с переживания межпространственного опыта, а также дать научное описание органов, систем и нейромедиаторов, которые делают это возможным.

Я выражаю надежду, что эта информация станет для вас руководством к получению подобного опыта.

Мы также регистрировали поразительные изменения в вариабельности сердечного ритма (HRV). Мы узнали, что, когда студенты открывают свою душу и испытывают возвышенные эмоции, такие как благодарность, вдохновение, радость, доброта, признательность и сострада-

ние, это заставляет их сердце биться в слаженном ритме. Мы знаем, что нужны ясное намерение (когерентный мозг) и возвышенная эмоция (когерентное сердце), чтобы начать менять свою жизнь на биологическом уровне. Сочетание разума и тела – мыслей и чувств – также, похоже, имеет значение. И таким образом мы создаем реальность.

Так что, если вы всерьез готовы поверить в будущее, которое представляете в глубине своего сердца, давайте для начала убедимся, что оно открыто и полностью активно. Почему бы не начать двигаться к этому, опираясь на практику и количественную ответную реакцию?

Мы заручились поддержкой Института математики сердца (НМИ), команды проницательных исследователей, базирующихся в Болдер Крик, в Калифорнии, которые помогли нам в изучении откликов от тысяч наших участников. Мы очень хотели, чтобы наши студенты научились регулировать свое внутреннее состояние независимо от условий внешней среды, и знать наверняка, когда создается сердечная когерентность, а когда – нет. Другими словами, когда мы измеряем эти внутренние изменения, мы можем сказать человеку, что у него получилось создать более сбалансированный паттерн, по сердечным показателям, и что он делает большую работу и должен продолжать в том же духе. Или же мы можем открыть ему глаза на то, что он не производит никаких биологических изменений в своем организме, и дать ему нужные указания и возможности для практики, чтобы улучшить показатели. Вот что дает ответная реакция: возможность узнать, когда мы делаем что-то правильно, а когда – нет.

Изменив какое-то свое чувство или мысль, мы видим изменения вокруг нас. Увидев, что сделали это правильно, мы обращаем внимание на наши действия и дальше поступаем так же. Такая последовательность создает конструктивную привычку. Демонстрируя, как другие достигают подобного умения, я хочу показать вам, насколько сильными вы можете быть.

Наши студенты знают, как влиять на автономную нервную систему (АНС) – систему, поддерживающую баланс путем автоматического управления всеми функциями нашего организма и оставляющую за нами свободную волю жить своей жизнью. Именно эта подсознательная система дает здоровье и саму жизнь нашему телу. Узнав, как получить доступ к этой системе, мы сможем не только улучшить свое здоровье, но и трансформировать нежелательные, мешающие нам поведение, убеждения и привычки в более продуктивные. Я предоставлю некоторые данные, которые мы собирали в течение нескольких лет.

Мы также учим наших студентов, что при создании сердечной когерентности в сердце возникает поддающееся измерению магнитное поле, выходящее за пределы тела. Это магнитное поле – энергия, имеющая свою частоту, а всякая частота несет информацию. Информация, передаваемая на этой частоте, – намерение или мысль, способные влиять на сердце другого человека, находящегося в ином месте, настраивая его на когерентность и баланс. Я представлю доказательства того, как группа студентов, сидящих в комнате, может оказывать влияние на людей, находящихся на расстоянии в той же комнате, вызывая у них сердечную когерентность. Это доказательство ясно показывает, что мы связаны невидимым полем света и информации, влияющим на нас и других.

Учитывая сказанное, представьте, что может произойти, когда мы все будем делать это одновременно, чтобы изменить мир. Именно на это нацелено наше сообщество, состоящее из личностей, горячо желающих изменить будущее на Земле – людей и другие формы жизни, населяющие эту планету. Мы создали проект «Когерентность», в котором тысячи людей объединяются в одно и то же время, чтобы повысить частоту нашей планеты и всех ее жителей. Звучит невозможным? Вовсе нет. Более 23 статей, проанализированных экспертами, и более 50 миротворческих проектов показывают, что такие события способны снизить проявления насилия, воинственности, преступности и дорожных аварий и в то же время повысить экономический рост¹.

¹ Global Union of Scientists for Peace, “Defusing World Crises: A Scientific Approach,” <https://www.gusp.org/defusing-world->

Мое искреннее желание – дать людям науку, которая позволит им внести свой вклад в изменение мира.

Мы также измеряли энергию в комнате во время наших семинаров и наблюдали, как она меняется, когда группа из 550–1500 человек создает сердечную и мозговую когерентность. Мы отмечали значительные изменения снова и снова. И хотя инструментарий, используемый нами для этих измерений, не получил одобрения научного сообщества в Соединенных Штатах, его признали в других странах, включая Россию. В каждом случае мы были удивлены количеством энергии, продемонстрированным отдельными группами.

Мы также оценили невидимое поле жизненной энергии, окружающее тела тысяч студентов, чтобы определить, могут ли они повысить свое собственное световое поле. Ведь все в нашей материальной Вселенной всегда испускает свет и информацию – включая вас. Когда вы живете в авральном режиме, находясь под давлением гормонов стресса (таких как адреналин), вы выходите из этого невидимого энергетического поля и превращаете его в химию – и когда вы так делаете, поле вокруг вашего тела сжимается. Мы обнаружили очень продвинутый аппарат, способный измерять выделение фотонов (частиц света) для определения того, укрепляет ли человек вокруг себя световое поле или, наоборот, истощает его.

Когда выделяется больше света, появляется больше энергии – и, таким образом, больше жизни. Когда тело человека окружает меньше света и информации, оно более материально и потому выделяет меньше жизненной энергии. Интенсивные исследования доказывают, что клетки тела и различные системы взаимодействуют между собой не только на химическом уровне, хорошо знакомом нам, но и через поле когерентной энергии (света), передающей сигнал (информацию), тем самым побуждая среду направлять другие клетки и биологические системы². Мы измерили объем жизненной энергии, излучаемой телами наших студентов под воздействием внутренних изменений, которые они пережили в процессе медитации, и я хочу показать вам, чего можно достичь всего за четыре дня или даже меньше.

Другие центры вашего тела, помимо сердца, также находятся под контролем автономной нервной системы – я называю их *энергоцентрами*. Каждый имеет свою частоту, намерение или осознанность, железы, гормоны, химию, собственный маленький мозг и, следовательно, разум. Вы можете влиять на эти центры так, чтобы они работали в более сбалансированном и слаженном режиме. Но сперва нужно научиться изменять свои мозговые волны, чтобы входить в эту операционную систему подсознания. Говоря по существу, ключ в том, чтобы перейти с мозговых волн бета (с постоянного анализа и внимания внешнему миру) на мозговые волны альфа (к вниманию на внутренний мир). Сознательно замедляя мозговые волны, вы сможете более умело программировать автономную нервную систему. Студенты, выполнявшие мои медитативные практики в течение нескольких лет, научились изменять свои мозговые волны, а также улучшать сосредоточенность, необходимую для достаточно продолжительного присутствия, позволяющего проводить измерение эффектов. Мы обнаружили прибор, способный фиксировать эти изменения, и, опять же, я расскажу вам о некоторых исследованиях.

Мы также измерили несколько биологических маркеров, связанных с изменением экспрессии генов (процесс, известный как создание эпигенетических изменений). Из этой книги вы усвоите, что

в действительности вы не привязаны к своим генам и что их экспрессия может меняться – как только вы начнете думать, действовать и чувствовать по-другому.

[crises/scientific-research/](https://www.drdispenza.com/crises/scientific-research/).

² F. A. Popp, W. Nagl, K. H. Li, et al., "Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source," *Cell Biophysics*, vol. 6, no. 1: pp. 33–52 (1984).

Во время наших мероприятий студенты оставляют привычную жизнь на четыре-пять дней, чтобы отвлечься от своей среды. Тем самым они отделяют себя от людей, которых знают, вещей, которыми владеют, автоматического поведения, которое усвоили в повседневной жизни, и от привычных мест – и начинают менять свое внутреннее состояние с помощью четырех различных типов медитации – в ходьбе, сидя, стоя и лежа. И через все это они учатся быть другими.

Мы знаем, что это работает, поскольку наши исследования показывают существенные изменения в экспрессии генов организма, и после этого студенты сообщают о существенном изменении своего здоровья. Когда мы показываем участнику поддающиеся измерению результаты, доказывающие, что он действительно изменил свои нейромедиаторы, гормоны, гены, белки и ферменты единственно силой мысли, такой человек сознательней прикладывает усилия и обретает уверенность, что действительно переживает трансформацию.

По мере того как я буду делиться своими идеями, проводя вас через весь процесс, давая научные пояснения нашей работе и показывая, почему мы ее делаем, вы будете усваивать множество довольно подробной информации. Но не волнуйтесь: я проведу обзор отдельных ключевых концепций в различных главах. Я делаю это сознательно, желая напомнить о том, что вы уже усвоили, чтобы мы смогли построить лучшую модель взаимодействия на данный момент. Временами материал, который я буду давать, может казаться вызывающим. Я знаю, что так может быть, потому что излагаю его в аудиториях уже несколько лет. Я буду пересматривать пройденное, чтобы вам не приходилось возвращаться к предыдущим главам в поисках нужной информации, хотя вы всегда можете перечитать их, если ощутите такую потребность. Конечно же, вся эта информация будет побуждать вас к собственной трансформации. Так что чем лучше вы загрузите свой разум этими концепциями, тем легче сможете отдаться медитации в конце большинства глав, используя их в качестве инструментов для получения личного опыта.

Что внутри этой книги?

В **Главе 1** я расскажу вам три истории, дающие базовое понимание того, что значит *стать сверхъестественным*. В первой истории вы познакомитесь с женщиной по имени Анна, которая выработала несколько серьезных патологических состояний вследствие травмы, связывающей ее с прошлым. Стрессовые эмоции питали ее гены, и соответствующие гормоны создали несколько очень опасных патологий. Это тяжелая история. Я намеренно рассказываю ее со всеми подробностями, чтобы показать вам, что не важно, насколько плохо все может быть, у вас есть сила изменить это – подобно этой потрясающей женщине. Она применяла многие медитации, описанные в этой книге, чтобы модифицировать свою личность и исцелиться. Для меня она живой пример истины. Но Анна не единственная, кто прикладывал усилия к преодолению себя день за днем, пока не стал кем-то другим. Она входит в группу студентов, которые достигли того же – и если они это сумели, сумеете и вы.

Я также поделюсь двумя личными историями – опытом, изменившим меня на очень глубоком уровне. Эта книга рассказывает о мистическом в такой же степени, как и об исцелении и создании новых возможностей в вашей жизни. Я делюсь этими историями, чтобы разжечь у вас интерес к новым возможностям за пределами этой пространственно-временной системы (ньютоновского мира, о котором нам рассказывают в школе на уроке физики) и активировать шишковидную железу, чтобы вы могли перейти в систему времени – пространства (квантовый мир). Многие из наших студентов переживали подобный мистический и межпространственный опыт, казавшийся им таким же реальным, как и этот материальный мир.

Поскольку вторая половина книги погружает нас в физику, нейробиологию, нейроэндокринологию и даже генетику применительно к нашей теме, я надеюсь, что эти истории подстегнут ваше любопытство, и вы с готовностью откроете свой разум навстречу возможному. Есть будущий вы – существующий в вечном сейчас, – и он уже зовет вас, того (или ту), кто читает эту книгу. Этот будущий вы более любящий, развитый, сознательный, настоящий, бережный, щедрый, вдумчивый, волевой, сверхъестественный и целостный. Вот кто ждет вас. Ждет, что вы измените свою энергию таким образом, чтобы она сочеталась с его (или ее) энергией в повседневном бытии, и вы смогли найти этого будущего себя – уже существующего в вечном сейчас.

Глава 2 рассматривает одну из моих любимых тем. Я хочу, чтобы вы полностью оценили, что значит жить в настоящем моменте. Поскольку все потенциалы в пятом измерении, известном как квантовое (или единое) поле, существуют в вечном настоящем моменте, единственный способ создать новую жизнь, исцелить свое тело или изменить предначертанное будущее – это выйти за свои пределы.

Этот тонкий момент – которому мы были свидетелями в тысячах сцинтиграммах головного мозга – наступает, когда человек, наконец, подчиняет память о своем прошлом чему-то более великому.

Множество людей проводят большую часть жизни, день за днем бессознательно проживая ту же самую рутину, автоматически романтизируя свое прошлое и чувствуя одно и то же. А в результате они программируют свой мозг и тело на пребывание в предначертанном будущем или знакомом прошлом и никогда не живут в настоящем моменте.

Для этого нужна определенная практика, но она стоит затраченных усилий. Вы сможете обрести заветный солнечный зайчик настоящего момента. Это потребует от вас укрепления воли настолько, чтобы преодолеть любую из ваших автоматических программ, но я буду подбадривать вас на каждом шагу этого пути.

Вторая глава начинается с базового обзора научных принципов, необходимых для выработки общей терминологии, позволяющей вывести модели понимания для книги в целом. Я собираюсь максимально упростить эту задачу. В разговоре о функциях мозга (то есть о разуме), нервных клетках и структурах, различных частях нервной системы, химии, эмоциях и стрессе, мозговых волнах, внимании и энергии и некоторых других предметах нам необходимо точно понимать, где мы находимся и куда намерены попасть. Моя задача – выработать язык, способный объяснить, почему мы делаем то, что делаем, прежде чем я научу вас, как это делать с помощью медитаций, встречающихся по ходу книги. Если вам потребуется более конкретная, углубленная информация, советую прочитать любую из моих предыдущих книг (включая «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели» и «Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»).

Глава 3 введет вас в квантовый мир – пятое измерение. Я хочу, чтобы вы поняли: существует невидимое поле энергии и информации, находящееся за пределами этой трехмерной реальности пространства и времени – и у нас есть доступ к нему. На самом деле, как только вы попадаете в настоящий момент и входите в это поле за пределами ваших чувств, вы готовы к созданию своей личной реальности. Когда вы отвлекете внимание от своего тела, людей в вашей жизни, вещей, мест, где бываете, и даже от самого времени, вы в буквальном смысле забудете о собственной идентичности, сформированной телесной жизнью в этом пространстве и времени.

Именно в этот момент вы, будучи чистым сознанием, войдете в мир, называемый квантовым полем, – существующий *за пределами* этого пространства и времени. Вы не можете войти в это нематериальное место со своими проблемами, именем, привычками, болью и эмоциями. Вы не можете войти туда как кто-то – вы должны войти как никто. На самом деле, узнав, как перемещать свое восприятие с известного (материального физического мира) на неизвестное (нематериальный мир возможностей), и освоившись, вы сможете менять свою энергию таким образом, чтобы она сочеталась с частотой любого потенциала в квантовом поле, уже существующего там.

Внимание, спойлер: вообще-то там существуют *все* потенциальные варианты будущего, так что вы можете создать все, что захотите.

Когда установится вибрационная сочетаемость между вашей энергией и энергией выбранного вами в едином поле потенциала, вы притянете этот опыт к себе. Я покажу вам, как это работает.

Глава 3 завершается кратким описанием медитации, разработанной мной, которая поможет вам пережить действительный опыт квантовой реальности. И каждая последующая из образовательных глав будет также завершаться кратким описанием новой медитации. Если вы захотите следовать более подробным инструкциям, вы сможете заказать CD или скачать аудиозапись любой из этих медитаций с моего вебсайта: **drjoedispenza.com**. Конечно, вы можете попытаться освоить их самостоятельно, не прибегая к аудиозаписям. Для этого я составил бесплатное пошаговое описание каждой медитации на моем вебсайте: **drjoedispenza.com/bsnmeditations**.

Если вы медитируете самостоятельно, рекомендую вам слушать при этом музыку. Прекрасно подойдет композиция без вокала, и лично я предпочитаю медленные треки и транс. Лучше всего использовать музыку, которая поможет перестать думать и не пробудит никаких воспоминаний. Вы также найдете список рекомендуемых композиций на моем вебсайте, указанном выше.

В **главе 4** я познакомлю вас с одной из самых популярных медитаций в нашем сообществе – на благословение энергоцентров. Каждый такой центр управляется автономной нервной системой. Я научу вас, как программировать их на здоровье и величайшее благо в ходе меди-

тации. Если вы уже выполняете мои медитации вводного уровня, в которых сосредотачиваетесь на различных частях тела и пространстве вокруг них, хочу вам сообщить, что вся ваша подготовка была направлена на эту практику. Она поможет вам улучшить навык фокусировать внимание и изменять свои мозговые волны так, чтобы вы могли входить в операционную систему автономной нервной системы. И когда вы окажетесь там, вы сможете дать правильные команды операционной системе на исцеление, баланс здоровья и тем самым улучшить свою энергию и жизнь.

В главе 5 я расскажу вам о дыхательной технике, которую мы применяем в начале многих наших медитаций. Она позволит изменять вашу энергию, проводить электрический ток через тело и создавать более мощное электромагнитное поле вокруг вас. Как я объясню, энергия большинства людей хранится в теле, поскольку они настроили его на соответствие разуму за годы мыслительной деятельности, действуя и чувствуя в унисон. Именно этот процесс, связанный с жизнью в режиме выживания, удерживает большую часть творческой энергии в теле. Поэтому мы должны найти способ высвободить ее и вернуть обратно в мозг, где она будет доступна для более высокой цели, чем просто выживание.

Я объясню вам физиологию дыхания, и вы сможете вкладывать больше намерения в дыхательный процесс, когда начнете освобождаться от прошлого. Как только вы начнете высвобождать эту энергию в мозг, вы научитесь перестраивать свое тело для нового разума.

Я собираюсь показать вам, как научить тело эмоционально жить в
будуще-настоящей реальности вместо прошло-настоящей, где мы проводим
большую часть времени.

Наука говорит нам, что среда посылает сигналы генам. Поскольку эмоции – это конечный химический продукт опыта, получаемого в нашей среде, когда вы переживаете возвышенные эмоции в процессе медитаций, вы не только поднимаете телесную энергию, но также начинаете посылать сигналы новым генам новым способом – *минуя среду*.

Нет ничего лучше пары-тройки хороших историй. **В главе 6** я приведу несколько историй из жизни студентов, выполнявших медитации из предыдущих глав. Этот наглядный пример должен послужить вам образовательной моделью для лучшего понимания материала. Большинство студентов, о которых вы прочитаете, не отличаются от вас – они обычные люди, которые сделали нечто необычное. И это еще одна причина, почему я делюсь их историями. Так вы сможете соотнести себя с этими людьми. Как только вы начнете думать, что, *если они смогли это сделать, смогу и я*, вы на самом деле станете больше верить в себя. Я всегда говорю в нашем сообществе: «Когда вы решаете доказать себе, насколько сильны, вы даже не представляете, кому будете помогать в будущем». Эти люди доказывают, что это возможно и для *вас*.

В главе 7 я покажу, что значит создавать сердечную когерентность. Подобно мозгу с его когерентностью, сердце функционирует таким же организованным способом, когда мы полностью присутствуем, когда можем удерживать возвышенные эмоциональные состояния и чувствуем себя достаточно защищенными для полного открытия своих возможностей. Мозг *думает*, но сердце *знает*. Это центр единства, целостности и осознанности. Здесь встречаются противоположности, представляя единство полярностей. Думайте об этом центре как о вашей связи с единым полем. Когда он активирован, вы переходите от эгоистических состояний к безличным. Если вы сможете удерживать внутренние состояния независимо от внешних условий, вы победите среду. Нужна практика, чтобы как следует научиться удерживать свое сердце открытым, и если вы сумеете это, оно будет биться дольше.

Глава 8 познакомит вас еще с одним из наших любимых занятий на продвинутых семинарах – сочетанием калейдоскопа с видео, называемым «Умственное кино», которое наши студенты делают о своем будущем. Мы используем калейдоскоп, чтобы войти в транс, потому что, когда вы в трансе, вы более внушаемы. Внушаемость – это ваша способность к приятию, вере и

усвоению информации без какого-либо анализа. Если вы сделаете это правильно, станет действительно возможным программировать ваш подсознательный разум. Так что вполне обоснованно использовать калейдоскоп для изменения мозговых волн – с открытыми глазами вместо закрытых, как при медитации, – так вы сможете уменьшить объем аналитического разума, чтобы открыть дверь между сознанием и подсознанием.

И когда вы последуете за картинками в своем «Умственном кино» – с собственным участием или сценами новой жизни, – вы запрограммируете себя на это будущее. Уже так много наших студентов создали себе потрясающую новую жизнь, когда уделили время тому, чтобы сделать свое «Умственное кино» и затем смотреть его через калейдоскоп. Некоторые наши студенты уже создают третье «Умственное кино», потому что все, что было в первых двух, исполнилось!

В главе 9 я познакомлю вас с медитацией в ходьбе. Она выполняется как в положении стоя, так и при передвижении. Я нахожу эту практику очень полезным инструментом для того, чтобы буквально войти в свое будущее. Мы можем переживать изумительные медитации сидя и соединяться с чем-то большим, чем мы сами. Но, открывая глаза и возвращаясь к нашим чувствам, мы снова прибегаем к бессознательным программам и эмоциональным реакциям. Я разработал эту медитацию, потому что хочу, чтобы наше сообщество смогло воплотить энергию своего будущего – и сделать это не только с закрытыми, но и открытыми глазами. Практикуя это, вы можете буквально начать думать как состоятельный человек, действовать как неограниченная сущность и испытывать огромную радость бытия, потому что установили схему управления и настроили свое тело, чтобы стать такой личностью.

В главе 10 я поделюсь еще несколькими практическими примерами, чтобы дополнить ваше понимание аллегорией. Очаровательные истории о людях, непосредственно переживших это, помогут вам соединить отдельные точки и воспринять информацию под другим углом. Я надеюсь, они вдохновят вас, и вы решитесь на собственную практику с большей убежденностью, уверенностью и доверием, готовые испытать истину сами.

Глава 11 откроет ваш разум для возможностей в межпространственном мире за пределами чувств. В моменты тишины я часто нахожу свой разум дрейфующим в направлении мистики – одной из моих любимых тем. Я люблю эти трансцендентные переживания, настолько ясные и реальные, что никогда не могу вернуться к делам в обычном состоянии, потому что теперь знаю слишком много. В ходе этих внутренних событий уровень восприятия и энергии настолько высок, что, вернувшись к своим чувствам и личности, я часто думаю, что *понял все это неправильно. Это*, о котором я говорю, представляет собой реальность в чистом виде, а не в том, к которому я привык в своем восприятии.

В этой главе я возьму вас в путешествие из мира пространства – времени – где пространство вечно и мы переживаем время по мере движения в пространстве, – в мир времени – пространства, где время вечно и мы переживаем пространство (или пространства или различные измерения) по мере нашего движения сквозь время. Это бросит вызов непосредственно вашему пониманию природы реальности. Все, что я могу сказать: если вы зависнете здесь, вы это получите. Вам может понадобиться перечитать главу несколько раз для полного понимания, но, когда вы изучите материал и поразмыслите над ним, ваш разум построит схемы в преддверии опыта.

Как только вы перейдете границу ассоциаций с этим материальным миром и окажетесь в едином поле – под завязку полным бесконечных возможностей, – биологические системы станут брать энергию, пребывающую за пределом вибрации материи, и превращать ее в образы в мозге. Вот где в дело вступает шишковидная железа, или эпифиз, о чем я расскажу в **главе 12**. Думайте о своем эпифизе – крошечной железе, находящейся в мозге, – как об антенне, которая может транслировать частоты и информацию и превращать их в отчетливые образы. Активировав эпифиз, вы получите полное чувственное восприятие *без участия чувств*. Это

внутреннее событие станет более реальным в вашем разуме, чем любой, имевший место во внешнем мире опыт. Другими словами, для того, чтобы полностью потерять себя во внутреннем опыте, он должен быть настолько реальным, чтобы вы *ощутили себя там*. Когда это произойдет, эпифиз переработает мелатонин в очень мощные вещества, которые вызовут у вас такой опыт. Мы изучим свойства эпифиза, и тогда вы узнаете, как активировать его.

Глава 13 познакомит вас с одним из новейших наших начинаний: проектом «Когерентность». Наблюдая результаты наших студентов, входящих в сердечную когерентность в одно и то же время, в один и тот же день, во время одной медитации, мы осознали, что они влияют друг на друга нелокально (энергетически, а не физически). Энергия, выделяемая ими в виде возвышенных эмоций, несла их намерение: чтобы со всеми, собравшимися в этой комнате, произошло величайшее благо. Представьте большую группу людей, возвышающих свою энергию и затем вкладывающих в нее намерение, чтобы жизнь обогатилась, тело исцелилось, мечты исполнились, будущее реализовалось и мистическое стало привычным в нашей жизни.

Наблюдая, как наши студенты открывают сердца других людей, мы поняли, что

пришло время проводить глобальные медитации, чтобы помочь этому миру измениться.

Тысячи и тысячи людей по всему миру присоединились к нам и приняли участие в изменении и исцелении этой планеты и живущих на ней людей. Ведь, в конечном счете, мы делаем эту работу, чтобы улучшить наш мир. Я объясню вам, как действует эта наука – и это действительно наука. Уже опубликовано достаточное количество исследований о силе миротворческих проектов, чтобы доказать их действенность, так почему бы нам вместо изучения истории не *создавать* ее?

Глава 14 завершает книгу, и в ней приведено несколько историй о людях, переживших поразительное воображение мистический опыт. Опять же, я делюсь ими, чтобы вы увидели, что сможете пережить даже самые мистические приключения, если будете работать в этом направлении.

Так, скажите мне, вы готовы стать сверхъестественными?

Глава 1

Открывая дверь сверхъестественному

Весна подходила к концу, и воздухе уже витало лето, когда в одно ничем не примечательное воскресенье в июне 2007 года жизнь Анны Уиллемс изменилась навсегда.

Застекленные двери гостиной, выходившие в сад, были широко открыты, и тюлевые занавески плавно колыхались на ветру, приносявшем в комнату цветочные ароматы. Анна сидела и читала в ярком солнечном свете. Она слышала птичье пение, отдаленный детский смех и игривые всплески воды из соседского бассейна. Двенадцатилетний сын Анны склонился над книгой на диване, а одиннадцатилетняя дочь пела в комнате на втором этаже.

Психотерапевт по образованию, Анна работала менеджером и была членом совета в крупном психиатрическом институте в Амстердаме, ежегодный доход которого превышал 10 миллионов евро. Она частенько по выходным читала профессиональную литературу и в тот день устроилась в своем красном кожаном кресле с журналом по психиатрии. Анна не представляла, что эта комната, которая любому показалась бы образцом домашней идиллии, очень скоро станет средоточием кошмара.

Анна почувствовала легкий дискомфорт, мешавший ей сосредоточиться на чтении статьи. Она отложила журнал и внезапно подумала: куда же запропастился муж? Он ушел из дома ранним утром, когда она принимала душ. Ничего не сказав ей, он просто-напросто исчез. Дети сказали, что папа попрощался с ними и обнял по очереди, а затем ушел. Анна звонила ему на мобильник много раз, но он не отвечал. Она попробовала еще раз – опять без ответа. Что-то было явно не в порядке.

В 15:30 зазвонил дверной колокольчик, и Анна, открыв дверь, увидела на пороге двух полисменов.

– Вы миссис Уиллемс? – спросил один из них.

Получив утвердительный ответ, полисмены попросили разрешения войти в дом для разговора. Озадаченная и смущенная, она впустила их. И они сообщили ей новость: тем утром ее муж спрыгнул с крыши одного из самых высоких небоскребов города. Неудивительно, что он не выжил. Анна и двое ее детей сидели в шоке и не могли поверить в случившееся.

Дыхание у Анны перехватило, и она стала судорожно хватать ртом воздух и дрожать всем телом. В тот момент время словно застыло. Пока ее дети сидели, скованные шоком, Анна ради них пыталась скрыть свою боль и потрясение. Внезапно ей словно иглой пронзило голову, и в тот же миг она почувствовала глубокую тянущую боль в животе. Ее шея и плечи окостенели, пока разум лихорадочно метался между мыслями. Гормоны стресса подчинили ее. Анна находилась в режиме выживания.

Как действуют гормоны стресса

С научной точки зрения, жить в состоянии стресса означает выживать. Когда мы попадаем в стрессовые обстоятельства, каким-либо образом угрожающие нам (исход которых мы не в состоянии предвидеть или контролировать), в действие вступает отдел автономной нервной системы, называемый симпатическим, и тело мобилизует огромное количество энергии в ответ на раздражитель. На физиологическом уровне тело автоматически подключается к ресурсам, необходимым ему, чтобы справиться с текущей опасностью.

Зрачки расширяются, чтобы мы лучше видели; частота сердечных сокращений и дыхания возрастает, чтобы мы могли бегать, бороться или прятаться; в кровь выделяется больше глюкозы, чтобы наши клетки получали достаточно энергии; и наш кровоток переходит в экстремальный режим, перекачивая кровь между органами, чтобы мы могли двигаться максимально быстро. Иммунная система резко разгоняется, а затем замедляется, когда адреналин и кортизол наполняют мускулы, давая нам энергию, чтобы спастись от причины стресса бегством или борьбой. Кровоток перемещается от нашего рационального переднего мозга в область заднего мозга, чтобы мы меньше занимались творческим обдумыванием, а вместо этого больше полагались на инстинкты для скорейшей реакции.

В случае с Анной стрессовая новость о самоубийстве мужа бросила ее мозг и тело в такое состояние выживания. Всякий организм может переносить кратковременные неблагоприятные условия, позволяя нам бороться, прятаться или убегать от надвигающейся опасности. Все мы приспособлены к сопротивлению благодаря кратковременным вспышкам стресса. Когда событие заканчивается, в обычных условиях тело приходит в баланс за несколько часов, повышая свои энергетические уровни и восстанавливая жизненные ресурсы. Но

никакой природный организм не в состоянии выносить жизнь в аварийном режиме длительный период времени.

Благодаря крупному мозгу человеческие существа могут размышлять о своих проблемах, пересматривать прошлое и даже предсказывать наиболее негативные события будущего, тем самым задействуя каскады стрессовых гормонов одной только силой мысли. Мы можем напрочь вывести из строя мозг и тело, размышляя о чем-то из своего прошлого или стремясь подчинить себе непредсказуемое будущее.

Снова и снова Анна мысленно возвращалась к тому ужасному дню. Чего она не сознавала, это что ее тело не видело разницы между действительным событием, приведшим к стрессу, и воспоминанием о нем, вызывавшим те же самые эмоции. Анна вырабатывала ту же химию в своем мозге и теле, как если бы это событие происходило снова и снова. То есть ее мозг постоянно обновлял произошедшее, а тело перерабатывало те же эмоции из прошлого по сотне раз за день. Возвращаясь к этому переживанию, Анна ненамеренно привязывала свой мозг и тело к прошлому.

Эмоции представляют собой химическую реакцию на прошлый опыт.

Когда наши органы чувств регистрируют поступающую из внешней среды информацию, кластеры нейронов организуются в сети. Когда они срастаются в паттерн, мозг вырабатывает химическое вещество, которое расходуется по всему телу. Это химическое вещество и есть эмоция. Мы лучше воссоздаем в памяти произошедшее, когда можем припомнить, что чувствовали при этом. Чем выше эмоциональная составляющая того или иного события – хорошего или плохого, – тем сильнее меняется наш внутренний химический баланс. Когда мы замечаем значительные изменения внутри себя, мозг обращает внимание на их внешнюю причину – и фиксирует внешний опыт. Это мы называем воспоминанием.

Так событие может закрепиться в мозге, и сцена воспоминания застрянет во времени в нашем сером веществе – именно это случилось с Анной. Сочетание отдельных людей или объектов в конкретном времени и месте из этого стрессового опыта выстраивается нашей нейронной структурой в виде голографического образа. Так мы создаем долговременные воспоминания. Опыт становится впечатанным в нейронную сеть, а соответствующая ему эмоция хранится в теле – так наше прошлое переходит в нашу биологию. Другими словами, когда мы переживаем травмирующее событие, нашим мыслям свойственно неврологически циркулировать в рамках этого опыта, а чувствам – оставаться на химическом уровне в пределах эмоций от этого события, так что все наше бытие – то, как мы думаем и чувствуем, – оказывается биологически привязано к прошлому.

Вы можете представить, какую смесь негатива ощущала Анна: жестокое разочарование, боль, скорбь, чувство вины, стыд, отчаяние, гнев, ненависть, фрустрацию, отвержение, шок, страх, панику, тревогу, потрясение, тоску, бессилие, одиночество, безверие и предательство. И ни одна из эмоций не уходила. По мере того как Анна прокручивала в голове свою жизнь снова и снова в рамках эмоций прошлого, она страдала все больше и больше. Поскольку она не могла заставить себя думать позитивнее, чем ощущала себя, и поскольку эмоции – это запись прошлого, женщина мыслила в рамках прошлого – и день ото дня ей становилось хуже. Как психотерапевт, она могла рационально и интеллектуально объяснить происходящее, однако эти выводы не помогали ей выйти за пределы страданий.

Люди начали относиться к ней как к женщине, потерявшей мужа, и это стало ее новой самоидентификацией. Она связывала свои воспоминания и чувства с причиной нынешнего состояния. Когда ее спрашивали, почему она чувствует себя так плохо, Анна рассказывала об этом самоубийстве – каждый раз возобновляя боль, тоску и страдание. Тем самым Анна подпитывала одни и те же схемы в своем мозге и воспроизводила те же самые эмоции, все надежнее закрепляясь в прошлом. Каждый день она думала, действовала и чувствовала так, словно прошлое все еще было здесь. А поскольку мысли, действия и чувства определяют нашу личность, личность Анны оказалась полностью состоящей из прошлого. С биологической точки зрения, постоянно пересказывая историю самоубийства своего мужа, Анна буквально не могла выйти за пределы произошедшего.

Порочный круг начинается

Анна не могла больше работать, и ей пришлось взять отпуск за свой счет. В это время она выяснила, что ее муж, бывший успешным адвокатом, наломал дров в их личных финансах. Она должна была выплачивать значительные суммы, о которых знала и раньше, но у нее не было денег. Неудивительно, что на эмоциональном, психологическом и ментальном уровнях стресс стал увеличиваться.

Разум Анны метался по кругу, постоянно пытаясь найти ответы на вопросы: *как я смогу заботиться о детях? Как мы все сможем справиться с этой травмой в будущем, и как это отразится на нашей жизни? Почему муж ушел из дома, не попрощавшись со мной? Как я могла не знать, что он настолько несчастлив? Была ли я плохой женой? Как он мог оставить меня с двумя маленькими детьми, и как я смогу воспитать их одна?*

Затем в ее мысли стали пробираться суждения: *он не должен был совершать самоубийство и оставлять меня без денег! Что за трус! Как он посмел оставить детей без отца! Он не оставил записки ни детям, ни мне. Я ненавижу его за то, что он даже не оставил записки. Что за мерзавец – оставил меня одну с детьми! Хотя бы задумался, чем нам это грозит!* Все эти мысли вызвали сильный эмоциональный заряд, в свою очередь, воздействовавший на ее тело.

Девять месяцев спустя, 21 марта 2008 года, Анна проснулась парализованной ниже пояса. Уже через несколько часов она лежала в больничной палате, рядом стояло кресло-каталка. Ей диагностировали неврит – воспаление периферических нервов. После нескольких обследований врачи не смогли обнаружить каких-либо структурных изменений, поэтому стали говорить об аутоиммунном сбое. Иммунная система атаковала нервные клетки в районе поясницы, разрушив их защитный слой и тем самым вызвав паралич обеих ног. Анна не могла сдерживать мочеиспускание, с трудом контролировала кишечник и совсем не чувствовала обездвиженных ног.

Когда симпатическая нервная система с ее реакцией «бей или беги» вследствие хронического стресса постоянно активна, тело использует все свои энергоресурсы для борьбы с угрозой из внешней среды. Поэтому во внутренней среде не остается энергии для роста и восстановления, что отражается и на иммунной системе.

Так, из-за постоянно возобновляемого внутреннего конфликта иммунная система Анны атаковала ее тело. Женщина добилась того, что ее боль и страдания, эмоционально прокручиваемые в уме, проявились на физическом уровне. Коротко говоря, Анна не могла двигать своим телом потому, что не двигалась вперед в своей жизни – она застряла в прошлом.

Следующие шесть недель Анну лечили большими дозами дексаметазона и других кортикостероидов, вводимыми внутривенно для снижения воспаления. Из-за дополнительного стресса и особенностей лекарственных препаратов, имеющих свойство ослаблять иммунную систему, присоединилась агрессивная бактериальная инфекция, с которой врачи боролись большими дозами антибиотиков. Два месяца спустя Анну так и не выписали из больницы, и она могла ходить только при помощи ходунков и костылей. Она по-прежнему не чувствовала левой ноги, и ей было очень трудно стоять. Передвигалась она с трудом. Хотя кишечник она контролировала чуть лучше, чем раньше, мочеиспускание оставалось произвольным. Вы можете себе представить, как вся эта ситуация усугубляла и без того тяжелый стресс Анны. Ее муж покончил с собой, она не могла больше работать, чтобы обеспечивать себя и детей, у нее были серьезные финансовые проблемы, и она находилась, частично парализованная, в больнице уже третий месяц. Наконец, к ней приехала мама.

Анна была искалечена эмоционально, ментально и физически, и, хотя ее лечили лучшие врачи новейшими медикаментами в хорошей больнице, ей не становилось лучше. К 2009-му, два года спустя после смерти мужа, ей поставили диагноз «клиническая депрессия» – и тогда она стала принимать еще больше лекарств. Как следствие, настроение Анны скакало по широкой дуге, и она ощущала гнев, скорбь, боль, фрустрацию, страх и ненависть. Поскольку эти эмоции влияли на ее поведение, Анна стала вести себя иррационально. Сперва она скандалила почти со всеми, кроме своих детей. Но затем у нее начались конфликты с младшей дочерью.

Темная ночь души

Тем временем состояние Анны стало осложняться новыми проблемами, и ее существование стало еще более невыносимым. Слизистая оболочка ее рта стала покрываться язвами, распространившимися на глотку и пищевод, вследствие очередного аутоиммунного заболевания под названием «эрозивный красный плоский лишай». Теперь, помимо таблеток, ей пришлось применять кортикостероидную мазь. Из-за всех этих медикаментов у Анны перестала вырабатываться слюна. Она не могла есть твердые продукты, и у нее пропал аппетит. Анна жила под воздействием всех трех типов стресса: физического, химического и эмоционального – одновременно.

В 2010 году Анна вступила в нездоровые отношения с мужчиной, который травмировал ее и детей оскорблениями, принуждением и постоянными угрозами. Она растратила все свои деньги и потеряла работу, а вместе с этим и чувство безопасности. Ей пришлось продать дом и переехать к своему проблемному приятелю. Уровень стресса продолжал неуклонно расти. Язвы стали распространяться и на другие слизистые оболочки, включая вагину и анус. Ее иммунная система отказала полностью, и теперь у женщины было несколько кожных заболеваний, аллергия на еду и проблемы с весом. Затем у нее начались проблемы с глотанием и развилась изжога – и врачи назначили ей новые медикаменты.

В октябре Анна решила работать надомным психотерапевтом и начала принимать пациентов. Она могла проводить только два сеанса в день, с утра, когда дети уходили в школу, три раза в неделю. После полудня она бывала такой измотанной морально и физически, что лежала на кровати до возвращения детей из школы. Она пыталась уделять им внимание, насколько хватало сил, но была очень слаба и не выходила из дома. Анна почти ни с кем не общалась. У нее совсем не было социальной жизни.

Обстоятельства жизни и состояние тела постоянно напоминали ей о том, как все плохо. Она реагировала автоматически на все и всех. Ее мысли были хаотичными, и она не могла сконцентрироваться. У нее больше не было ни сил, ни энергии, чтобы жить дальше. Часто из-за перенапряжения ее сердечный ритм превышал 200 ударов в минуту. Она постоянно потела и дышала с трудом, а грудную клетку то и дело пронизывала жуткая боль.

Анна проходила через самую темную ночь души. Внезапно ей стало понятно, почему муж покончил с собой. Она больше не была уверена, что может выносить все это, и стала думать о самоубийстве. Она считала, что *хуже, чем сейчас, быть уже не может...*

Но она ошибалась. В январе 2011 года врачи обнаружили у Анны опухоль около входа в желудок и диагностировали рак пищевода. Естественно, что эта новость увеличила уровень стресса Анны. Врачи предлагали ей жесткий курс химиотерапии. Никто не интересовался ее эмоциональным или ментальным стрессом; врачи лечили только ее физические симптомы. Но стрессовая реакция Анны включилась на полную, и выключить ее было нечем.

Поразительно, что подобное происходит сплошь и рядом. Из-за шока или травмы человек так и не может преодолеть негативные эмоции, и его здоровье попадает под удар, а вместе с ним и вся жизнь. Если зависимость – это то, что, как нам кажется, невозможно преодолеть, тогда, объективно говоря, такие люди, как Анна, становятся зависимыми от тех же самых стрессовых эмоций, которые делают их больными. Всплеск адреналина и других гормонов стресса возбуждает их мозг и тело, вызывая приток энергии³. Со временем у них вырабатывается зависимость от такого буйства гормонов – и тогда они используют людей и ситуации, закрепляя свою при-

³ R. M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Times Books, 2004). In addition, emotional addiction is a concept taught at Ramtha's School of Enlightenment; see JZK Publishing, a division of JZK, Inc., the publishing house for RSE, at <http://jzkipublishing.com> or <http://www.ramtha.com>.

вязанность к такому эмоциональному состоянию, просто чтобы снова ощутить это возбуждение. Анна использовала свои стрессовые ситуации для воссоздания такого притока энергии и, сама того не сознавая, сделалась эмоционально зависимой от жизни, которую ненавидела.

Наука говорит нам, что хронический, долговременный стресс давит на генетические кнопки, запускающие всевозможные заболевания.

Так что, когда Анна запускала стрессовую реакцию, думая о своих проблемах и прошлом, ее мысли делали ее больной. А поскольку гормоны стресса такие мощные, она сделалась зависимой от мыслей, от которых ей становилось так плохо.

Анна согласилась начать химиотерапию, но после первого курса была разбита эмоционально и ментально. Однажды днем, когда дети были в школе, Анна уселась на пол и зарыдала. Она наконец достигла дна. Она поняла, что если будет продолжать так дальше, ее надолго не хватит, и дети останутся сиротами.

Анна начала молиться о помощи. Она знала в душе, что нужно что-то изменить. Со всей возможной искренностью и смирением она просила направить ее, дать поддержку и указать выход, обещая, что, если ее молитвы будут услышаны, она будет благодарна каждый день до конца своей жизни и станет помогать другим.

Поворотная точка Анны

Решение измениться стало началом пути Анны к исцелению. Первым делом она отказалась от всех медикаментов, прописанных для лечения физических заболеваний, хотя продолжила прием антидепрессантов. Она не говорила врачам и медсестрам, что не собирается возвращаться в больницу для дальнейшего лечения. Она просто больше не появлялась там. И никто даже не позвонил ей, чтобы спросить, что случилось. Только семейный врач выразил Анне свою озабоченность.

В тот холодный зимний день, в феврале 2011 года, когда Анна сидела на полу в слезах и молила о помощи, она сделала выбор, твердо намереваясь изменить себя и свою жизнь, и амплитуда этого решения принесла с собой энергию, позволившую ее телу дать ответ разуму. Именно это решение измениться побудило ее арендовать дом для себя и детей и прекратить деструктивные отношения со своим приятелем. В тот момент произошло ее новое самоопределение. Она поняла, что должна начать все с начала.

Впервые я увидел Анну через месяц после этого. Один из немногих друзей, оставшихся у нее, зарезервировал для Анны место на моей вечерней пятничной лекции. Друг Анны предложил: если ей понравится эта лекция, она сможет остаться на полный двухдневный семинар на выходных. И Анна согласилась попробовать. Когда я впервые увидел ее, она сидела в лекционном зале, полном слушателей, слева от крайнего прохода, ее костыли были прислонены к стене.

Как обычно, тем вечером я говорил о том, как наши мысли и чувства влияют на тело и жизнь. Я рассказывал, как химические продукты стресса могут вызывать заболевания. И затронул такие темы, как нейропластичность, психонейроиммунология, эпигенетика, нейроэндокринология и даже квантовая физика. В этой книге я уделяю внимание всем этим темам, но пока будет достаточно знать, что новейшие исследования в этих направлениях науки указывают на силу возможности. Тем вечером Анна, проникнутая воодушевлением, думала, что, *если она сама создала себе жизнь, которая теперь была у нее, включая паралич, депрессию, ослабленную иммунную систему, язвы и даже рак, тогда, может быть, она сумеет убрать все это из своей жизни с той же страстью, с которой и привнесла.* И с этим новым пониманием Анна решила исцелиться.

Сразу же после двухдневного семинара на выходных она начала медитировать дважды в день. Конечно, поначалу сидеть и выполнять медитации было трудно. Ей пришлось преодолеть множество сомнений, и бывали дни, когда она не чувствовала себя достаточно хорошо ментально или физически, – но все равно выполняла медитации. Ее также преследовал страх. Когда семейный врач узнал, что Анна перестала принимать прописанные медикаменты, он сказал, что ее поведение наивно и глупо, и ей станет только хуже, а затем она умрет. Представьте, каково это – услышать такое от человека, имеющего в ваших глазах авторитет! И несмотря на это, Анна выполняла медитации каждый день и начала преодолевать свои страхи. Часто она испытывала финансовые трудности, связанные с нуждами детей, а также различные физические ограничения и тем не менее никогда не ссыалась на эти проблемы, чтобы прекратить свою внутреннюю работу. В тот год Анна посетила еще четыре моих семинара.

Погружаясь в глубь себя и изменяя свои бессознательные мысли, автоматические привычки и рефлексивные эмоциональные состояния – что было жестко закреплено в ее мозге и теле, – Анна была более настроена поверить в новое будущее, нежели продолжать цепляться за прошлое. Она использовала медитации, сочетая ясное намерение с возвышенными эмоциями, чтобы изменить свое состояние бытия и обрести новое будущее.

Каждый день Анна жаждала изменений; она решила, что не прекратит медитации до тех пор, пока все ее бытие не наполнится любовью к жизни. Для материалиста, определяющего реальность через органы чувств, Анна, конечно же, не имела разумной причины любить жизнь.

Она была в депрессии, овдовевшая мать-одиночка, увязшая в долгах и не имевшая настоящей работы. У нее был рак, паралич и язвы слизистых оболочек. Ее жизненная ситуация была плачевной, у нее не было партнера, который помогал бы ей, или других источников поддержки, а ведь ей нужно было заботиться о детях. Но медитации помогли Анне усвоить, что она может научить свое тело через эмоции, каким будет ощущаться ее будущее, *незвизрая на имевший место опыт*. Ее тело, как бессознательный разум, не видело разницы между реальными событиями и теми, которые она представляла и эмоционально приветствовала. Она также знала благодаря пониманию эпигенетики, что

возвышенные эмоции, такие как любовь, радость, благодарность, вдохновение, сострадание, могут подавать сигналы генам, чтобы те вырабатывали здоровые белки, влияющие на структуру и функции тела.

Она полностью приняла, что если химические продукты стресса, циркулирующие по ее телу, запускают нездоровые гены, то через полное принятие возвышенных эмоций со страстностью, превышающей стрессовые эмоции, она может запустить новые гены – и изменить свое здоровье.

В течение года ее здоровье не сильно изменилось. Но она продолжала выполнять медитации. На самом деле она выполняла все медитации, разработанные мной для студентов. Она понимала, что ее текущее состояние здоровья формировалось в течение нескольких лет, поэтому потребуется некоторое время, чтобы пересоздать его во что-то новое. Так что она продолжала работать, стремясь к осознанности мыслей, поведения и эмоций и не позволяя ничему ускользнуть от внимания. По прошествии первого года Анна заметила, что ее ментальное и эмоциональное состояние медленно начинает улучшаться. Женщина отвыкала быть прежней собой, вместо этого создавая себя новую.

Анна посещала мои семинары и знала, что ей нужно вернуть свою автономную нервную систему к балансу, поскольку АНС контролирует все автоматические функции, действующие за пределом сознательного внимания разума, – пищеварение, абсорбция, уровень сахара в крови, температура тела, гормональная секреция, сердечный ритм и так далее. Единственный способ проникнуть в операционную систему и повлиять на АНС – это изменить свое внутреннее состояние.

Так что Анна начинала каждую медитацию с благословения энергоцентров. Этими особыми областями тела управляет АНС. Как я отметил во введении, каждый центр имеет свою энергию, или частоту (выделяя особую информацию или обладая своим сознанием), свои железы, гормоны, химию, свой собственный мини-мозг, а значит, и разум. Каждый центр испытывает влияние подсознательного мозга, расположенного под нашим рассудочным мозгом. Анна научилась изменять мозговые волны, чтобы входить в операционную систему АНС (расположенную в среднем мозге) и перепрограммировать каждый центр на работу в более гармоничном режиме. Ежедневно она направляла внимание, сосредоточенно и страстно, на каждую область своего тела, а также на пространство вокруг каждого центра, благословляя их на лучшее здоровье и благо. Медленно, но верно она начала влиять на свое здоровье, перепрограммируя автономную нервную систему и приводя ее к сбалансированному состоянию.

Анна также выучила особую дыхательную технику, позволяющую высвобождать хранящуюся в теле эмоциональную энергию, когда наши мысли и чувства идут в одном направлении. Путем постоянного удержания мыслей она создавала те же самые чувства, а затем, ощущая эти знакомые эмоции, прокручивала в голове те же самые, связанные с ними мысли. Анна усвоила, что стрессовые эмоции хранятся в ее теле, и она может использовать дыхательную технику, чтобы высвободить эту энергию и избавиться от своего прошлого. Поэтому каждый день она выполняла дыхательную процедуру с интенсивностью, превышающей ее привязанность к эмоциям прошлого, и ей становилось все лучше и лучше. Научившись перемещать энергию, хра-

нящуюся в ее теле, Анна принялась перестраивать его под новый разум, приемля сконцентрированные в сердце эмоции своего будущего *до того, как* оно наступит.

Поскольку Анна также изучила модель эпигенетики, которую я преподаю на семинарах и лекциях, она усвоила, что гены не создают болезнь; напротив, среда подает сигнал гену для создания болезни. Анна поняла, что, каждый день проживая эмоции своего прошлого, она выбирала и направляла те же самые гены, которые вызывали плохое состояние ее здоровья. Если бы вместо этого она смогла воплотить эмоции своей будущей жизни, приемля их до того, как случится реальный опыт, она бы тем самым изменила генетическую экспрессию и фактически свое тело, биологически привязанное к ее новой жизни.

Анна освоила дополнительную медитацию, направляя внимание на центральную часть грудной клетки и активируя АНС возвышенными эмоциями, чтобы вызвать и удерживать наиболее эффективный сердечный ритм, который мы называем ритмом *когерентного* сердца (о чем я расскажу подробнее в дальнейшем). Женщина усвоила, что, когда она испытывала неприязнь, нетерпение, фрустрацию, гнев и ненависть, эти состояния запускали реакцию на стресс и вызывали некогерентный, беспорядочный сердечный ритм. Анна поняла, что, научившись удерживать это новое состояние сердечной концентрации, подобно тому как прежде – негатив, со временем она сможет испытывать новые эмоции более полно и глубоко. Конечно, потребовались немалые усилия, чтобы заменить гнев, страх и неприязнь на радость, любовь, благодарность и свободу – однако она никогда не сдавалась. Анна знала, что возвышенные эмоции высвободят более тысячи различных химических веществ, которые восстановят ее тело... и она шла к этому.

Далее Анна освоила разработанную мной медитацию в ходьбе. Вместо того чтобы сидеть, она начинала практиковать стоя с закрытыми глазами. И так, стоя, Анна входила в медитативное состояние, которое, как она знала, изменит ее бытие, и затем, пребывая в этом состоянии, открывала глаза и начинала ходить в качестве будущей себя. Делая так, она прививала себе привычку к новым мыслям, действиям и чувствам. Созданное ей скоро должно было стать ее новой личностью. Она ни за что не хотела возвращаться к бессознательности и прежней себе.

Благодаря всей этой работе Анна заметила, что ее образ мыслей изменился. Она больше не подпитывала прежние схемы в своем мозге, поэтому они перестали срастаться и начали разваливаться. В результате женщина перестала думать по-старому. Эмоционально она начала испытывать проблески благодарности и удовольствия от жизни впервые за эти годы. В своих медитациях она каждый день покоряла один за другим различные аспекты своего тела и разума. Анна достигла состояния покоя и стала гораздо менее привязанной к эмоциям, получаемым от гормонов стресса. Она даже начала снова испытывать любовь. И она продолжала двигаться дальше – каждый день преодолевая, преодолевая и преодолевая препятствия на своем пути, чтобы стать кем-то другим.

Анна хватается за возможность

В мае 2012 года Анна посетила один из моих четырехдневных прогрессивных семинаров в Нью-Йорке. На третий день, во время последней из четырех медитаций, она полностью раскрепостилась и освободилась. Впервые с тех пор, как начала медитировать, она обнаружила себя плывущей в бесконечном черном пространстве, сознавая, что создает себя. Анна вышла за пределы памяти о том, кем была, и стала чистым сознанием, полностью свободным от тела, связей с материальным миром и линейного времени. Она почувствовала себя настолько свободной, что уже не волновалась о состоянии своего здоровья. Она почувствовала себя настолько неограниченной, что не могла определить свою настоящую личность. Она почувствовала себя настолько возвышенной, что больше не была связана со своим прошлым.

В этом состоянии у Анны не было проблем, она оставила боль позади и впервые была полностью свободна. Анна не имела не имени, ни пола, ни болезней, ни культурного статуса, ни профессии – она была за пределом пространства и времени. Она подключилась к информационному пространству, называемому квантовым полем, где существуют все возможности. Внезапно она увидела себя в совершенно новом будущем, стоящей на большой сцене, с микрофоном в руке, рассказывающей людям историю своего исцеления. Анна не воображала, не визуализировала эту сцену. Это было так, словно она скачала информацию, взглянула на совершенно другую женщину в новой реальности. Этот внутренний мир оказался для нее гораздо более реальным, чем внешний, и она переживала полный чувственный опыт, не задействуя своих чувств.

В тот момент, когда Анна пережила опыт новой жизни в медитации, взрыв радости и света сошел на ее тело, и она испытала освобождение на глубоком подсознательном уровне. Она ощутила, что была чем-то или кем-то большим, гораздо более великим, чем ее физическое тело. В этом состоянии интенсивной радости она испытывала восторг и такую огромную благодарность, что начала смеяться. В тот момент Анна знала, что с ней все будет хорошо. С тех пор она развила в себе столько доверия, радости, любви и благодарности, что ее медитации стали проходить все легче и легче и она стала погружаться гораздо глубже.

Когда Анна освободилась от прошлого, она почувствовала, как эта новая энергия открывает ее сердце все больше и больше. Она уже не смотрела на свои медитации как на ежедневную обязанность, а ожидала их с нетерпением. Это стало ее способом жизни – работа превратилась в привычку. К ней вернулась энергия и жизненная сила. Она перестала принимать антидепрессанты. Ее образ мыслей полностью изменился, и чувства стали другими. Она ощущала себя в новом состоянии бытия, и ее поведение радикально отличалось от прежнего. За тот год здоровье и жизнь Анны потрясающе улучшились.

В следующем году она посетила еще несколько мероприятий. Будучи связанной с нашей работой, Анна стала развивать отношения с новыми участниками нашего сообщества и получать все больше и больше поддержки в своем следовании по пути к здоровой жизни. Как бывает со многими из наших студентов, иногда ей было трудно не поддаваться искушению шагнуть назад к старым программам и образу мыслей, чувств и действий, когда она возвращалась домой после семинаров. Но при всем этом она продолжала выполнять медитации каждый день.

В сентябре 2013 года в больнице Анне провели всестороннее обследование с множеством различных тестов.

Год и девять месяцев спустя после того, как у нее диагностировали онкологию, и через шесть лет после самоубийства мужа Анна полностью излечилась от рака, и опухоль в ее пищеводе исчезла.

В анализах крови не обнаружили и следов рака. Слизистые оболочки пищевода, вагины и ануса полностью восстановились. Оставалось только несколько второстепенных проблем: слизистые оболочки во рту все еще имели красноватый оттенок, хотя язвы уже прошли, и из-за медикаментов для лечения язв у нее по-прежнему не вырабатывалась слюна.

Анна стала новой личностью – новым, здоровым человеком. Болезнь существовала в старой личности. Думая, действуя и чувствуя по-другому, Анна пересоздала себя заново. В определенном смысле она родилась заново.

В декабре 2013 года Анна пришла на мероприятие в Барселоне со своим другом, познакоившим ее с моей работой. Услышав, как я рассказываю участникам сообщества о замечательном исцелении одного из наших студентов, Анна решила, что мне пора узнать ее историю. Она записала ее и передала моему личному помощнику. Как и многие письма, которые я получаю от студентов, оно начиналось словами: «Вы в это не поверите». На следующий день я обратился к Анне с просьбой выйти на сцену и поделиться своей историей с людьми. И вот она стояла на сцене, полтора года спустя после видения, посетившего ее во время медитации в Нью-Йорке (о котором я не знал), и разговаривала с людьми о своем пути к исцелению.

После этого события в Барселоне Анна почувствовала вдохновение и решила работать дальше, чтобы восстановить микрофлору во рту. Примерно через полгода я читал лекцию в Лондоне, на которой была Анна. Я подробно говорил об эпигенетике. И внезапно Анну озаорило: *«Я излечилась от всех этих заболеваний, даже от рака, и должна дать сигнал генам, чтобы у меня во рту вырабатывалась слюна»*. Еще через несколько месяцев, во время очередного семинара в 2014 году, Анна неожиданно почувствовала, как ее рот наполняется слюной. С тех пор слизистые оболочки Анны пришли в норму. И язвы больше никогда не возникали.

Сегодня Анна здоровая, полная жизни, счастливая и стабильная личность с очень проницательным и ясным разумом. В духовном плане Анна так выросла, что в своих медитациях достигает очень больших глубин, и она испытала множество мистических переживаний. Она живет жизнью, полной созидания, любви и радости. Она стала одним из моих корпоративных инструкторов, регулярно выполняющих работу для различных организаций. В 2016 году она основала успешный психиатрический институт, в котором работают более 20 практикующих специалистов. Она обрела финансовую независимость и зарабатывает достаточно, чтобы жить по своему вкусу. Она путешествует по миру, посещает прекрасные места и знакомится с замечательными людьми. Она очень счастлива в личной жизни, и у нее появилось много новых друзей.

Если вы спросите Анну о прошлых проблемах со здоровьем, она вам скажет, что преодоление всего этого было лучшим из всего, что когда-либо случалось с ней. Подумайте об этом:

что, если худшее из того, что случалось с вами, окажется лучшим из всего?

Она часто говорит мне, что любит свою настоящую жизнь, и я всегда отвечаю ей: «Конечно, любишь, ведь ты каждый день создавала ее, не давая себе выйти из медитации. Так что ты просто должна ее любить». И вот так, пройдя через трансформацию, Анна в результате стала *сверхъестественной*. Она преодолела свою индивидуальность, связанную с ее прошлым, и буквально создала себе новое, здоровое будущее – и ее биология подчинилась призыву нового разума. Сейчас Анна являет собой живой пример истины и воплощенных возможностей. И если она сумела это, сумеете и вы.

Становясь мистиком

Исцеление от физических недугов может стать очень впечатляющей наградой за работу над собой, но эта награда не единственная. Поскольку эта книга также посвящена теме мистики, я хочу открыть ваш разум для мира реальности, столь же преобразующей, как и цельительство, но работающей на ином, более глубоком уровне. Стать сверхъестественным может означать и принятие большей осознанности себя и своего места в этом мире, а также в иных мирах. Позвольте мне поделиться несколькими историями из своей жизни, чтобы показать, что именно я имею в виду, и дать понять, что это же возможно и для вас.

Однажды дождливым зимним вечером на Северо-Западе США я сидел на кушетке после долгого дня и слушал, как ветви высоких елей за окном шумят под порывами ветра, проходящего через хвою. Мои дети спали в своих постелях, и у меня появилась минута наедине с собой. Устроившись поудобней, я стал обдумывать дела, намеченные на следующий день. Но, составив их мысленный список, я слишком устал, чтобы думать, так что просто тихо сидел несколько минут, и мой разум был пуст. Я смотрел на тени от огня в камине, танцующие по стенам, и стал погружаться в транс. Мое тело было уставшим, но разум оставался ясным. Я больше ни о чем не думал, ничего не анализировал. Я просто смотрел в пространство, пребывая в настоящем моменте.

По мере того как мое тело все больше расслаблялось, я медленно и осознанно позволял ему погружаться в сон, удерживая тем временем разум в сознании. Я не позволял вниманию остановиться на каком-либо объекте в комнате, как бы удерживая фокус открытым. Я часто играл в такую игру. Мне нравилась эта практика, потому что время от времени, если все складывалось правильно, я получал очень насыщенный трансцендентный опыт. Это было так, словно какая-то дверь открывалась где-то на границе между пробуждением, сном и обычным мечтанием – и я переживал очень ясный мистический момент. Я велел себе оставить всякие ожидания, просто держать разум открытым. Потребовалось много терпения, чтобы научиться не спешить, или не поддаваться чувству фрустрации, или не пытаться вызвать что-то, а просто медленно соскальзывать в этот иной мир.

В тот день я закончил статью о шишковидной железе, эпифизе. После месяцев исследований магических производных мелатонина, которые заключал в себе этот маленький алхимический центр, меня наполнила радость, когда я подумал о научном мире и мире духовном. Несколько недель подряд мой разум был поглощен размышлениями о роли сакрального сектора эпифиза в возможной связи с мистическим опытом, практиковавшимся, насколько нам известно, в большинстве древних культур. Например, в шаманских видениях коренных народов Америки, в индийском переживании *самадхи* и в других подобных ритуалах, предполагающих измененное состояние сознания. Некоторые концепции, остававшиеся непроясненными в течение многих лет, внезапно открылись для меня, и это вызвало во мне чувство целостности. Я подумал, что приблизился на шаг к пониманию природы перехода к более высоким измерениям пространства и времени.

Вся открывшаяся информация вдохновляла меня на более глубокое постижение того, что является возможным для человеческого существа. Однако я стремился познать нечто большее – и это стремление побудило меня направить сознание туда, где находился мой эпифиз. Я подумал тогда, обращаясь к своему эпифизу: «*Так где же ты?*»

В то время как я направил сознание к тому месту, где в моем мозге находился эпифиз, и меня медленно уносило во тьму, внезапно из ниоткуда в разуме возник отчетливый образ моей железы в виде трехмерной округлой шишки. Эта шишка имела рот, широко открытый, словно при спазме, и оттуда исходила молочно-белая субстанция. Я был шокирован отчетливостью голографического образа, но пребывал в таком расслабленном состоянии, что не стал

реагировать на это, а только продолжал наблюдать. Это было так реально. Я знал, что вижу свой собственный крохотный эпифиз.

В следующий момент прямо передо мной возникли большущие карманные часы. Такие старомодные карманные часы на цепочке, и это видение было невероятно отчетливым. Как только я устремил внимание на часы, пришла очень ясная информация. Я внезапно *понял*, что линейное время, в которое я верил – с конкретным прошлым, настоящим и будущим, – не соответствует подлинному устройству мира. Я понял, что

все на самом деле происходит в вечном настоящем моменте. В этом бесконечном времени существуют бесконечные пространства, измерения или возможные реальности опыта.

Если существует лишь один вечно происходящий момент, тогда становится понятным, что у нас не должно быть прошлого в этом воплощении, и тем более никаких прошлых жизней. Но я мог видеть всякое прошлое и будущее, словно смотрел старый фильм с бесконечным числом кадров – и эти кадры были не отдельными моментами, а окнами безграничных возможностей, существующих в виде строительных лесов, простирающихся во всех направлениях вечно. Это было похоже на смотрение в два зеркала, расположенные друг напротив друга, когда видишь бесконечные пространства, или измерения, отражающиеся в обоих направлениях. Чтобы понять, что я увидел, представьте, что эти бесконечные измерения находятся над и под вами, впереди и позади, справа и слева. И каждая из этих безграничных возможностей *уже существует*. Я знал, что могу направить свое внимание на любую из этих возможностей и тогда на самом деле переживу этот опыт в реальности.

Я также осознал, что не существую отдельно от чего бы то ни было. Я ощутил единство со всем, с каждым местом и временем. Я могу описать это только как самое знакомое незнакомое чувство, которое когда-либо посещало меня.

Эпифиз, который, как я вскоре понял, мне показывали, служит пространственными часами, которые мы можем активировать и переводить на любое время. Увидев, как стрелки часов движутся вперед и назад, я понял, что, подобно машине времени, настроенной на тот или иной период, существует реальность, или измерение, которое можно пережить в конкретном пространстве. Это потрясающее видение показывало мне, что эпифиз, словно космическая антенна, мог настраиваться на информацию за пределами наших физических органов чувств и подключать нас к иным реальностям, которые уже существуют в вечном моменте настоящего. Поскольку объем информации, полученный мной, казался безграничным, нет таких слов, которые могли бы полностью описать величие этого опыта.

Переживание себя прошлого и будущего одновременно

Когда стрелки часов передвинулись в прошлое, измерение в пространстве и времени ожило. Я немедленно обнаружил себя в реальности, имеющей отношение ко мне лично, – и, что поразительно, этот прошлый момент все еще происходил в настоящем, которое я переживал, сидя на кушетке у себя в гостиной. Затем я осознал, что нахожусь в физическом пространстве в то конкретное время. Я видел себя маленьким мальчиком – опять же одновременно ощущая себя взрослым человеком, сидящим на кушетке. Мне-ребенку было около семи лет, и у меня была высокая температура. Я помнил, как сильно любил высокую температуру в том возрасте, потому что мог погружаться глубоко внутрь себя и переживать своего рода абстрактные сновидения, частое следствие бредовых состояний, вызываемых лихорадкой. В тот конкретный раз я находился в своей постели, укрытый по самую переносицу, и моя мама только что вышла из комнаты. Я был рад, что остался один.

Как только она закрыла дверь, я каким-то образом понял, что должен сделать в точности то, что я-взрослый делал у себя в гостиной, – продолжительно расслаблять свое тело и пребывать где-то между сном и бодрствованием, оставаясь готовым к восприятию чего угодно. Прежде я совершенно не помнил об этом моменте детства, но, прожив его снова, увидел себя в середине ясного осознанного сна, охватывающего возможные реальности подобно клеточкам на шахматной доске.

Наблюдая за собой-мальчиком, я был глубоко тронут тем, что он пытается понять, и удивлен, как он мог усвоить такие сложные концепции в его возрасте. В тот момент, глядя на этого мальчишку, я влюбился в него – и в ту же секунду, отдавшись этой эмоции, каким-то образом почувствовал связь между той точкой во времени и той, которую я переживал в своем настоящем в штате Вашингтон. У меня возникло ясное осознание: то, что я делал тогда, и то, что делаю сейчас, происходит в одно и то же время, и эти моменты замечательным образом связаны. В ту долю секунды любовь, которую я испытал со стороны себя настоящего, притянула того мальчика к будущему, в котором я жил сейчас.

Затем мой опыт стал еще более странным. Та сцена поблекла, и снова возникли часы. И я понял, что стрелки этих часов могут также двигаться вперед. Наполненный ощущением чуда, без какой-либо тревоги или страха, я просто наблюдал, как часы идут вперед во времени. В тот же миг я стоял босиком у себя на заднем дворе в Вашингтоне холодной ночью. Трудно объяснить, какое это было время, потому что все происходило той же ночью, в которую я сидел у себя в гостиной, но тот я, находившийся снаружи, был мной из будущего в этом настоящем. Опять же слов здесь недостаточно, но единственное, что я могу сказать об этом опыте, – это что будущая личность по имени Джо Диспенза чрезвычайно изменилась. Я был более развитым и чувствовал себя потрясюще – на самом деле я пребывал в эйфории.

Я был таким сознающим – или, лучше сказать, в качестве той личности я такой сознающий. Говоря «сознающий», я подразумеваю «сверхсознательный», как если бы все мои чувства были развиты на 100 процентов. Все, что я видел, трогал, чувствовал на запах, вкус и слух, было усилено. Мои чувства были настолько развиты, что я прекрасно сознавал все вокруг себя и всему уделял внимание, желая полностью прожить этот момент. И благодаря такому возрастанию осознанности, повысилась и уровень моего сознания и, как следствие, энергии. Ощущая наполненность этой энергией, я одновременно почувствовал себя более сознающим все, что переживал.

Я могу описать это чувство только как продолжительную, незыблемую, высокоорганизованную энергию. Это было ничуть не похоже на химические эмоции, которые мы, люди, обычно испытываем. На самом деле в тот момент я знал, что просто не мог испытывать обычные человеческие эмоции. Я развился за их пределы. Однако я чувствовал любовь, хотя это

была более развитая форма любви, не химическая, но электрическая. Я словно горел, страстно влюбленный в жизнь. Я ощущал невероятно чистую форму радости.

Я ходил кругами у себя во дворе без обуви и куртки посреди зимы – и ощущение холода приносило мне острое удовольствие. Я не думал о том, насколько холодна земля у меня под ногами; мне просто нравилось, что ноги касаются замерзшей травы, и я чувствовал сильную связь и с этим чувством, и с травой. Я понял, что, если бы задействовал типичные мысли и суждения, которые в нормальном состоянии могли возникнуть у меня насчет холода, это породило бы ощущение полярности, разделив переживаемую мной энергию. Если бы я высказывал суждение, я потерял бы чувство целостности. Потрясающее чувство насыщения энергией, переживаемое мной в теле, намного превосходило в своем величии условия внешней среды (то есть холод). И в результате я без усилий пылко принял холод. Это была просто жизнь! На самом деле это было так приятно, что я не хотел, чтобы этот момент закончился. Я хотел, чтобы он длился вечно.

Я шагал по саду в качестве этой улучшенной версии себя, обладая силой и знанием. Я чувствовал огромную энергию и спокойствие, и при этом меня переполняли радость существования и любовь к жизни. Шагая через сад, я намеренно прошелся по большим базальтовым колоннам, лежащим на боку, сложенным точно огромные ступени, чтобы на них можно было сидеть у костра. Я испытывал любовь к этому хождению босиком по каменным глыбам. Я поистине восхищался их величием. Прошагав еще немного, я приблизился к фонтану, который сам же построил, и улыбнулся, вспомнив, как мы с братом создавали это чудо.

Внезапно я увидел крохотную женщину в сияющей белой одежде. Она была не больше двух футов и стояла чуть позади фонтана вместе с другой женщиной, нормального роста, одетой так же и излучающей свет. Вторая женщина стояла чуть позади, наблюдая, как если бы она охраняла крохотную женщину.

Когда я посмотрел на крохотную женщину, она повернулась ко мне и взглянула мне в глаза. Я почувствовал еще большую энергию любви, словно она посылала ее мне. Даже будучи более развитой версией себя, я осознал, что никогда не испытывал ничего подобного раньше. Чувства целостности и любви усилились в геометрической прогрессии, и я подумал: *«Ух ты – а есть ли большая любовь, чем та, что я испытывал несколько секунд назад?»* Это была вовсе не романтическая любовь. В ней было больше от этой будоражащей, заряжающей электричеством энергии, и она была пробуждена изнутри меня. Я знал, что она признавала, что внутри меня действительно была еще большая любовь, которую можно испытать. Я также знал, что она была более развита, нежели я. Когда я почувствовал это электричество, оно передало мне сообщение взглянуть в направлении окна кухни, и я тут же вспомнил, зачем был там.

Я повернулся и взглянул на кухню, где мое настоящее я, за несколько часов перед тем как пойти на кушетку отдохнуть, занималось мытьем посуды. Я улыбнулся с заднего двора. Я так любил его. Я видел его искренность; видел его борьбу; видел его страсть; видел его любовь; видел, как занят его разум, как всегда пытающийся согласовать отдельные концепции в нечто осмысленное; и среди прочего я увидел кое-что из его будущего. Как счастливый родитель, я гордился им и не испытывал ничего, кроме восхищения к тому, кем он был в тот момент. Чувствуя это интенсивное возрастание энергии, я внезапно заметил, как он перестал мыть посуду, подошел к окну и стал осматривать двор.

Будучи собой-будущим, я мог восстановить в памяти тот момент в жизни себя-настоящего, и я вспомнил, что действительно перестал мыть посуду и выглянул в окно, поскольку ощутил спонтанное чувство любви у себя в груди, и почувствовал, что за мной наблюдает кто-то снаружи. Я также вспомнил, что, пока мыл стакан, подался вперед, чтобы уменьшить отблеск в окне от света потолочной лампы, и несколько минут всматривался в темноту, прежде чем вернулся к своему занятию. Мое будущее я делало со мной-настоящим то же, что прекрас-

ная лучезарная дама сделала со мной за несколько моментов до того. Теперь я понял, зачем она была там.

И, как в прошлой сцене с ребенком, любовь, которую мое будущее я испытывало ко мне настоящему, каким-то образом соединила меня со мной будущим. Мое будущее я было там, чтобы позвать меня настоящего в грядущее, и я знал, что именно любовь сделала возможной эту связь. Более развитая версия меня обладала этим чувством знания. Парадокс в том, что все это был я, живущий в одно и то же время. На самом деле существует бесконечное число меня – не просто один из прошлого, один в настоящем и один в будущем. Есть столько возможных меня в мире бесконечности, *и* бесконечность тоже не одна, их множество! И все это происходит в вечном сейчас!

Когда я вернулся в физическую реальность, какой мы ее знаем, такую блеклую по сравнению с миром из другого измерения, в котором я побывал только что, моей первой мыслью было: *«Ух ты! Мое видение реальности такое ограниченное!»* Богатый внутренний опыт дал мне ясное понимание, что мои убеждения – то есть то, что, как мне казалось, я знаю о жизни, Боге, себе, времени, пространстве и даже о том, что возможно испытать в этом бесконечном мире, – были такими ограниченными, а я даже не сознавал этого до недавнего момента. Я понял, что был словно младенец, имея столь малое понимание, насколько велико то, что мы называем реальностью.

Я понял впервые в жизни, без страха и тревоги, что означает «неведомое». И я знал, что уже никогда не буду прежним.

Уверен, вы в состоянии представить, что, когда случается что-то подобное и вы пытаетесь объяснить это своей семье и друзьям, в ответ вы слышите, что у вас что-то не в порядке с головой. И я не решался рассказать об этом кому бы то ни было, хотя бы потому, что у меня не было подходящих слов для описания этого опыта, и я не хотел сглазить это, боясь, что больше такого не повторится. Несколько месяцев я был совершенно захвачен обзором всего этого процесса, который, как я думал, мог породить такой опыт. Я также был мистически озадачен концепцией времени и не мог перестать думать об этом. Помимо сдвига парадигмы о вечном моменте во времени, я обнаружил кое-что еще. После трансцендентного события того вечера, вернувшись в трехмерный мир, я осознал, что весь мой опыт занял около 10 минут. Я только что пережил два насыщенных события, которые должны были занять гораздо больше времени, чтобы все это успело произойти. Такое растяжение времени только разожгло мой интерес к тому, чтобы с большей самоотдачей исследовать произошедшее со мной. Как только я понял больше, я стал надеяться на возможность снова воспроизвести этот опыт.

Несколько дней после того знаменательного вечера центр моей грудной клетки оставался наэлектризованным так же, как тогда, когда прекрасная крохотная женщина активировала что-то во мне. Я продолжал думать: *«Как это чувство может все еще сохраняться во мне, если произошедшее не было реальным?»* Направляя внимание на центр грудной клетки, я отмечал, что это чувство усиливается. Можно понять, что в тот период я был не заинтересован в каком-либо социальном взаимодействии, поскольку люди и условия во внешнем мире отвлекали меня от особого ощущения в моем внутреннем мире, и оно сглаживалось. Со временем оно изгладились полностью, но я не прекращал думать о том, что всегда можно раскрыть в себе больше любви и что энергия, которую я воспринял в том мире, все еще живет во мне. Я хотел снова активировать ее, но не знал как.

Хотя я пытался снова и снова повторить этот опыт, долгое время ничего не получалось. Теперь я понимаю, что ожидание того же результата в сочетании с фрустрацией от попыток заставить это произойти – худшая комбинация для создания очередного мистического опыта (да и вообще чего угодно). Я затерялся в самоанализе, пытаюсь вычислить, как все случилось и как заставить это произойти снова. Я решил добавить несколько новых подходов. Вместо

попыток пересоздать этот опыт в вечернее время я решил просыпаться пораньше и медитировать. Поскольку уровень мелатонина выше всего между 1:00 и 4:00, а его мистические производные являются теми субстанциями, которые отвечают за возникновение осознанных сновидений, я решил практиковать внутреннюю работу ранним утром.

Прежде чем рассказать, что случилось потом, попрошу вас иметь в виду, что у меня в жизни тогда было необычайно трудное время. Я пытался решить, стоит ли мне продолжать преподавать. Я пережил довольно много хаоса в своей жизни после того, как появился в документальном фильме 2004 года *«Так что же мы знаем?!»*. Я подумывал о том, чтобы оставить общественную деятельность и жить проще. Это казалось настолько легче – просто уйти.

Проживая прошлое воплощение в настоящем моменте

Одним утром, примерно через полтора часа после начала медитации в положении сидя, я наконец прилег. Я положил подушки под колени, чтобы не заснуть слишком быстро, позволяя себе пребывать между бодрствованием и сном. Я лег и направил внимание на то место, которое занимает в моей голове эпифиз. Но на этот раз, вместо того чтобы пытаться заставить что-то произойти, я просто расслабился и сказал: *«Будь что будет...»* По-видимому, это было магической фразой. Теперь мне известно, что это значит. Я подчинился, сошел с дороги, отказался от какого-то конкретного результата и просто открылся навстречу возможностям.

В следующий момент я осознал себя человеком плотного сложения в какой-то очень жаркой местности, словно где-то в районе Греции или Турции. Ландшафт был скалистым, земля сухой, а каменные здания, напоминавшие греко-римские времена, были опоясаны множеством маленьких навесов из ярко раскрашенной ткани. На мне была цельная одежда из мешковины, спадавшая с плеч до середины бедер, подвязанная на поясе толстой веревкой. На ногах я носил сандалии со шнурками, обвязанными вокруг голеней. У меня были густые выющиеся волосы и крепкое тело. Плечи мои были широкими, а руки и ноги мускулистыми. Я был философом и давним последователем какого-то харизматичного лидера.

Я был одновременно собой в этом облике и собой настоящим, направившим пристальный взгляд на то конкретное место и время. И опять-таки я обладал гораздо большей сознательностью, чем обычно, — я был сверхсознательным. Все мои чувства были обострены, и я очень ясно сознавал происходящее. Я чувствовал знакомый запах своего тела и мог попробовать на вкус соленый пот на своем лице. Мне нравился этот вкус. Я ощущал устойчивость своего коренастого, крепкого тела. А также сознавал глубокую боль в правом плече, но она не захватывала мое внимание. Я видел ясное голубое небо и сочные цвета зеленых деревьев и гор, словно находящихся в кислотном мире. Я слышал крики чаек в отдалении и знал, что нахожусь вблизи большого водоема.

Я был паломником, своего рода миссионером. Я путешествовал по стране, распространяя философию, которую изучал всю свою жизнь. Я был учеником великого мастера, которого глубоко любил за заботу, терпение и мудрость, которыми он одаривал меня много лет. Теперь пришло время и мне принять посвящение и нести послание, которое изменит умы и сердца людей. Я знал, что послание, распространяемое мной, противоречит современным верованиям, и что правительство и религиозные лидеры настроены против меня.

Главное послание философии, которую я изучал, должно было освободить людей от всяких обязательств перед «чем-либо или кем-либо», кроме них самих.

Эта философия также была призвана побуждать отдельных личностей к демонстрации свода принципов, которые давали им силу жить более насыщенной и значительной жизнью. Я был страстно захвачен этим идеализмом и день за днем стремился жить в согласии с его доктринами. Конечно, мое послание упраздняло религию и отрицало власть правительства, обещая взамен освобождение от физических и душевных мучений.

Когда эта сцена ожила, я понял, что только что обращался к толпе в относительно многолюдной деревне. Собрание как раз начало расходиться, когда внезапно сквозь людские массы ко мне протиснулись несколько человек, собираясь арестовать меня. Не успев ничего предпринять, я был схвачен. Я знал, что у них все как следует продумано. Если бы они начали движение, пока я говорил с толпой, я бы их заметил. Они все точно рассчитали.

Я сдался без сопротивления, и они отвели меня в тюрьму и оставили в камере одного. Запертый в тесной каменной камере с узкими прорезями вместо окон, я сидел на полу, осо-

знаявая свою судьбу. Ничто из того, что я делал, не могло подготовить меня к тому, что должно было произойти. Спустя два дня меня отвели в центр города, где собралось несколько сотен человек – многие из них еще совсем недавно слушали мое учение. Но сейчас они собрались в предвкушении суда надо мной и намечавшейся пытки.

Меня раздели до нижнего белья и привязали к большой горизонтальной каменной плите с глубокими желобами по углам, в которых помещались веревки. На концах веревок были металлические наручники, надетые на мои запястья и лодыжки. И тогда началось. Человек, стоявший слева от меня, начал поворачивать рычаг, и каменная плита поднялась из горизонтального положения в более вертикальное. По мере того как плита поднималась, веревки растягивали мои конечности все сильнее.

Когда угол наклона достиг примерно 45 градусов, началась настоящая боль. Кто-то вроде судьи прокричал мне вопрос, собираюсь ли я продолжать учить своей философии. Я не удостоил его ни ответом, ни взглядом. Тогда он отдал приказ палачу крутить рычаг дальше. В какой-то момент я отчетливо услышал треск и щелчки в своих суставах. Я видел выражение своего лица, перекошенного болью. Это было все равно как смотреть на себя в зеркало – я полностью сознавал, что на той плите был я сам.

Теперь металлические наручники на руках и лодыжках врезались мне в кожу, и она горела. Полилась кровь. Одно плечо вышло из сустава, и я скривился и застонал от боли. Мое тело дергалось в конвульсиях, пока я пытался противодействовать натяжению веревок, выгибаясь и напрягая мускулы. Расслабить мускулы было невыносимо. Внезапно я услышал судью, снова задающего мне тот же вопрос – собираюсь ли я и дальше учить своей философии.

Я подумал: *«Я соглашусь прекратить учение, а затем, когда они отпустят меня с этой публичной пытки, просто начну по новой»*. Я понимал, что так было бы правильно. Это удовлетворило бы судью и прекратило мою боль (и предотвратило смерть), позволив мне и дальше продолжать свою миссию. Я медленно покачал головой и ничего не сказал.

Судья стал требовать, чтобы я произнес отречение, но я молчал. Тогда он сделал быстрый знак моему мучителю повернуть рычаг дальше. Я взглянул вниз на этого человека, намеренно собиравшегося усилить мои мучения. Я увидел его лицо, и когда мы взглянули друг другу в глаза, я-наблюдатель сразу же узнал в этом человеке кое-кого из своей настоящей жизни, жизни Джо Диспензы. Это был тот же человек, но в другом теле. Что-то щелкнуло во мне, когда я увидел эту сцену. Я понял, что этот мучитель все еще продолжает терзать людей – и меня в числе прочих – в моей текущей инкарнации. Я понял его роль в моей жизни. Это было до странности знакомое чувство узнавания, и все вдруг обрело смысл.

Когда плита поднялась дальше, мой позвоночник хрястнул, и я стал терять контроль над телом. В тот момент я сломался. Я завыл от оцепляющей боли и ощутил глубочайшую тоску, охватившую все мое существо. Затем рычаг повернули в обратную сторону, и плита быстро вернулась в горизонтальное положение. Я лежал, сотрясаясь всем телом, в тишине. Затем меня оттащили обратно в камеру и оставили лежать в углу. Три дня передо мной мелькали сцены пытки.

После такого унижения я больше никогда не смог бы выступать на публике. Сама мысль о том, чтобы вернуться к своей миссии, вызывала такой грубый протест во всем моем теле, что я оставил всякие мысли об этом. В одну ночь меня выпустили, и я незаметно ушел, понуриив голову от стыда. Я больше не мог смотреть в глаза людям. Я чувствовал, что не справился со своей миссией. Остаток своей жизни я провел в пещере у моря, ловя рыбу и живя в молчании отшельником.

Глядя на участь этого несчастного и его выбор скрыться от мира, я понял, что это было посланием мне. Я понял, что в своей настоящей жизни не могу снова исчезнуть и спрятаться от мира и что моя душа хотела, чтобы я увидел, что должен продолжать свою работу. Я должен был приложить усилие, чтобы встать, и принять послание, и больше никогда не уклоняться

от превратностей судьбы. Я также понял, что вовсе не проиграл – я сделал все наилучшим образом. Я знал, что молодой философ продолжает жить в вечном моменте настоящего в виде мириад возможных меня и что я могу изменить свое будущее и его тоже, если никогда не буду бояться жить ради истины, вместо того чтобы умирать за нее.

У каждого из нас есть мириады возможных инкарнаций, существующих в вечном моменте настоящего, ожидая, пока мы обнаружим их.

Когда раскроется тайна нашего я, мы проснемся и поймем, что мы не линейные существа, проживающие линейную жизнь, но многомерные сущности, живущие многомерной жизнью. Красота бесконечных возможностей, ожидающих нас, состоит в том, что единственный способ изменить эти варианты будущего – это измениться самим в вечном моменте настоящего.

Глава 2

Настоящий момент

Если вы хотите пережить сверхъестественное в своей жизни – исцелив свое тело, создав новые возможности, о которых раньше не могли даже помыслить, и получив трансцендентный, мистический опыт, – для начала вам нужно освоить понятие настоящего момента: вечное сейчас. В наши дни много говорят о том, чтобы присутствовать в настоящем моменте, или быть здесь и сейчас. Хотя большинство людей имеют базовое понимание того, что это значит (не думать о будущем и не жить в прошлом), я хочу предложить вам совершенно другое понимание этой концепции.

От вас потребуется перейти за пределы физического мира – в том числе за пределы вашего тела, вашей личности и окружающей среды – и даже за пределы самого времени. Именно там вы превращаете возможность в реальность.

Ведь если вы не перейдете за пределы того, кем себя считаете, и того, как, по вашему мнению, устроен мир, невозможно будет создать новую жизнь или судьбу. Так что вам придется в самом буквальном смысле сойти со своего пути, преодолеть память о себе как о личности и позволить чему-то большему, чем вы сами, чему-то мистическому овладеть вами. В этой главе я собираюсь объяснить, как это работает.

Прежде всего давайте посмотрим, как действует мозг. Когда активируется любая нервная ткань в мозге или теле, она создает разум. Следовательно, с точки зрения нейробиологии разум – это мозг в действии. Например, у вас есть особый разум, чтобы водить машину. И другой разум, отвечающий за ванные процедуры. А когда вы поете или слушаете музыку, действует опять же другой разум. Вы используете различные уровни разума для выполнения каждой из этих сложных функций. Всякое из этих дел вы уже выполняли, вероятно, не одну тысячу раз, поэтому, когда вы приступаете к какому-нибудь из них, ваш мозг настраивается особым образом.

Когда вы, к примеру, ведете машину, вы на самом деле запускаете особую последовательность в мозге, паттерн и комбинацию нейронных сетей. Эти сети представляют собой просто кластеры нейронов, работающих вместе как сообщество – совсем как автоматическое программное обеспечение, или макропрограмма, – потому что вы уже выполняли это конкретное действие столько раз. Другими словами, нейроны, необходимые для выполнения какого-либо задания, становятся более сплоченными⁴. Когда вы сознательно собираетесь выполнять задание на вождение машины, мы можем сказать, что вы автоматически выбираете и настраиваете нейроны в своем мозге, чтобы они создали новый уровень разума.

По большей части ваш мозг является продуктом вашего прошлого. Он был сформирован и отлажен, чтобы стать живой записью всего, чему вы научились и что усвоили до настоящего момента в вашей жизни.

Обучение с нейробиологической точки зрения представляет собой соединение нейронов в вашем мозге для формирования тысяч синаптических связей, чтобы затем эти связи собрались в комплексные трехмерные нервные сети. Представьте обучение как модернизацию мозга. Когда вы уделяете внимание информации, имеющей для вас значение, это взаимодействие с внешней средой оставляет биологический отпечаток в вашем мозге. Когда вы переживаете что-

⁴ Also known as Hebb's Rule or Hebb's Law; see D. O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory* (New York: John Wiley & Sons, 1949).

то новое, ваши органы чувств неврологически записывают историю в вашем мозге, и новые нейроны соединяются между собой, чтобы образовать еще более богатые связи, все дальше модернизируя ваш мозг.

Новый опыт не только развивает систему межнейронных связей в мозге, но также создает эмоции. Представьте эмоции в виде химического остатка от прошлого опыта – иными словами, химического отклика. Чем сильнее эмоциональный коэффициент от какого-либо события в вашей жизни, тем более длительное впечатление оно оставляет в вашем мозге. Так формируются долговременные воспоминания. Если обучение означает построение новых соединений в вашем мозге, то воспоминания представляют собой техобслуживание этих соединений. Чем чаще повторяется какая-то мысль, поведение, опыт или эмоция, тем больше сплавляются и скрепляются соответствующие нейроны, и тем более долгими будут их отношения.

История Анны, рассказанная в предыдущей главе, наглядно показывает, что большей частью опыт приходит из взаимодействия с внешней средой. Органы чувств подключают вас к внешней среде, и когда вы переживаете высокочarged эмоциональное событие – плохое или хорошее, – этот момент неврологически отпечатывается в мозге в виде воспоминания. Таким образом, когда некий опыт химически изменяет ваше обычное самочувствие и повышает внимание к тому, что вызвало его, вы начинаете связывать какого-нибудь человека или вещь с положением вашего тела в конкретном времени и месте. Вот так вы создаете воспоминания, взаимодействуя с внешним миром. Можно с уверенностью сказать, что

единственное место, где находится прошлое, – это ваш мозг, а также тело.

Как прошлое становится будущим

Давайте посмотрим, что происходит на биохимическом уровне в вашем теле, когда вы думаете о чем-либо или испытываете какую-нибудь эмоцию. Когда вы думаете (или вспоминаете) о чем-либо, в вашем мозге начинается биохимическая реакция, заставляющая его выдавать определенные химические сигналы. Вот как нематериальные мысли в буквальном смысле превращаются в материю – они становятся химическими посланниками. Эти химические сигналы заставляют ваше тело чувствовать именно то, что вы подумали. Когда вы замечаете, что чувствуете себя определенным образом, вы вырабатываете больше мыслей, эквивалентных вашим чувствам, и тогда ваш мозг выделяет больше химических продуктов, чтобы вы почувствовали себя в соответствии с вашими мыслями.

Например, если вы думаете о чем-то страшном, вы начинаете испытывать страх. В тот момент, когда вы чувствуете страх, эта эмоция заставляет вас думать о нем еще интенсивнее, и эти мысли запускают выделение еще большего объема химических веществ в вашем мозге и теле, которые заставляют вас продолжать испытывать страх. И тогда вы понимаете, что попали в петлю, в которой ваше мышление порождает ощущение, а ощущение порождает мышление. Если мысли представляют собой словарь мозга, а чувства – словарь тела, и цикл ваших мыслей и чувств становится *состоянием бытия*, тогда получается, что вы существуете в прошлом.

Когда вы сплавляете и скрепляете одни и те же схемы у себя в мозге снова и снова, поскольку продолжаете думать о том же самом, вы закрепляете определенные паттерны. В результате мозг становится продуктом деятельности ваших мыслей о прошлом, и со временем вам все проще автоматически думать привычным способом. В то же время, когда вы снова и снова испытываете те же эмоции – поскольку, как я только что сказал, они являются словарем тела и химическим остатком прошлого опыта, – вы приспосабливаете свое тело к прошлому.

Теперь давайте посмотрим, что это значит для вас в повседневном плане, принимая во внимание, что чувства и эмоции являются химическими конечными продуктами прошлых событий. В тот момент, когда вы просыпаетесь утром и ищете знакомое ощущение самого себя, вы начинаете свой день в прошлом. Вы думаете о своих проблемах, ведь они – связанные с воспоминаниями о событиях прошлого, с разными людьми и вещами в конкретном времени и месте – создают знакомые чувства, такие как разочарование, печаль, боль, скорбь, тревога, беспокойство, фрустрация, никчемность или вина. Если эти эмоции запускают ваши мысли, а вы не можете думать иначе, чем чувствуете себя, значит, вы думаете также в прошлом времени. И если эти знакомые эмоции влияют на то, что вы будете выбирать в течение дня, на ваше поведение или опыт, который вы собираетесь получить, тогда вы становитесь предсказуемы – и ваша жизнь будет оставаться такой же.

А теперь давайте представим, что вы проснулись, отключили будильник и, лежа в постели, проверяете свою страницу в Фейсбуке, Инстаграме, Ватсапе, Твиттере, свои сообщения, письма, а потом еще смотрите новостную ленту. (Вот так вы вспоминаете, кто вы есть, подтверждая свою личность и подключаясь к прошло-настоящей персональной реальности.) А потом идете в ванную. Испражняетесь, чистите зубы, принимаете душ, одеваетесь и направляетесь на кухню. Выпиваете кофе и съедаете завтрак. Возможно, смотрите новости или снова проверяете почту. И так день за днем.

Дальше вы едете на работу привычным маршрутом, а там взаимодействуете с теми же людьми, с которыми виделись вчера. Вы проводите свой день, совершая, по большому счету, все то, что делали вчера. Вы даже можете реагировать на те же самые трудности с тем же набором эмоций. Затем, после работы, вы едете домой. Возможно, заглядываете в знакомый магазин и покупаете еду, которая вам нравится и которую всегда берете. Вы готовите на ужин ту же самую еду и смотрите ту же телепрограмму в то же самое время, сидя на том же диване у

себя в гостиной. Потом пора спать, и вы снова повторяете известный набор действий: чистите зубы (правой рукой, начиная с верхних зубов справа), ложитесь в постель на привычное место, возможно, немного читаете, а затем засыпаете.

Если вы повторяете эту рутину снова и снова, она превращается в привычку. Привычка – это резервный набор автоматических, бессознательных мыслей, действий и эмоций, который вы получаете благодаря частому повторению. По сути, это означает, что ваше тело находится на автопилоте, выполняя серию программ, и со временем подменяет собой ваш разум. Вы выполняли эту рутину столько раз, что ваше тело лучше мозга знает, как делать определенные вещи. Вы просто включаете автопилот и отключаете сознание, то есть просыпаетесь утром и, по большому счету, делаете все то же самое снова и снова. Без всякого преувеличения, ваше тело тащит вас в рутинное, предсказуемое будущее, основанное на тех действиях, которые вы выполняли в своем прошлом. Вы будете думать то же самое и принимать те же самые решения, ведущие к тем же поступкам, создающим те же переживания, вызывающие те же эмоции. Со временем вы создаете набор прочно спаянных нейронных сетей в мозге, эмоционально обуславливая свое тело жить в прошлом, – и это прошлое становится вашим будущим.

Посмотрите на свой день, начиная с пробуждения утром и вплоть до момента, когда ложитесь вечером в постель. Вы запросто можете взять свой вчерашний или сегодняшний день (прошлое) и поместить на место, зарезервированное для завтрашнего дня (будущее). Ведь, по сути, те же действия вы собираетесь совершать и завтра – и послезавтра, и на следующий день. Давайте признаем: если вы продолжите ту же рутину, получится, что ваше завтра будет очень похоже на ваше вчера.

Ваше будущее становится просто повторением прошлого. Потому что
ваше вчера создает ваше завтра.

Взгляните на рисунок 2.1. Каждая из вертикальных линий представляет ту же самую мысль, ведущую к тому же решению, которое запускает автоматическое поведение, создающее известное переживание, вызывающее знакомое чувство или эмоцию. Если вы продолжите воспроизводить ту же последовательность, со временем все эти отдельные шаги сольются в одну автоматическую программу. Вот так вы теряете свободную волю в обмен на программу. Стрелка представляет собой неизвестный опыт, возникающий где-то между тем, как вы застреваете в пробке по пути на работу, зная, что опять опоздаете, и тем, как вы пытаетесь остановиться у химчистки по пути домой.

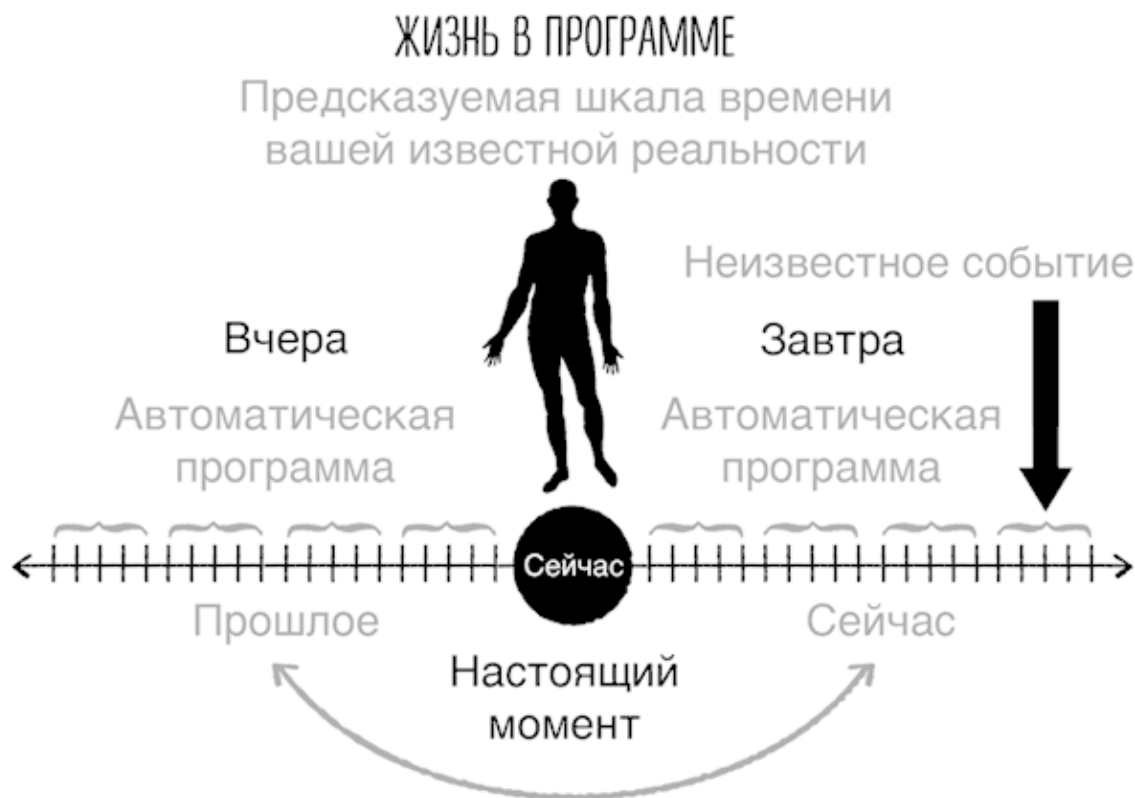


Рисунок 2.1

Мы можем сказать, что ваш разум и тело пребывают в известном состоянии – в том же самом предсказуемом будущем, основанном на том, что вы делали в знакомом вам прошлом, – и в этом известном, уверенном будущем нет места неизвестному. На самом деле, если бы случилось что-то новое, возникло что-то неизвестное, что изменило бы предсказуемую историю вашего дня, вы, вероятно, возмутились бы этому вторжению в привычную рутину. Вы бы наверняка сочли это неприятностью, проблемой, чем-то совершенно неуместным. Вы могли бы сказать: «Приходите лучше завтра. Сейчас неподходящее время».

Но дело в том, что

в предсказуемой жизни нет места неизвестному. Неизвестное работает по-другому. Неизвестное вам незнакомо, вы в нем не уверены – но оно вас возбуждает, потому что вы его не ожидаете и не можете предсказать его проявлений.

Позвольте же спросить: «Сколько места вы оставляете в вашей рутинной, предсказуемой жизни неизвестному?!»

Оставаясь в известном состоянии – следуя той же последовательности каждый день: в мыслях, которые прокручиваете в голове, решениях, которые принимаете, поведении и привычках, воссоздавая те же самые переживания, отпечатывающие те же нейронные сети в тех же паттернах, чтобы подтвердить то же самое знакомое чувство под названием «Вы», – вы гоняете свой разум по кругу снова и снова. Со временем ваш мозг становится автоматически запрограммированной машиной для выполнения любой из этих конкретных последовательностей, и с каждым следующим разом все происходит легче и естественней, и так день за днем.

По мере того как каждый из этих отдельных шагов сливается в один общий, прокручивание знакомой мысли об ощущении, связанном с кем-то или чем-то в некоем месте в некое время, автоматически создает предчувствие переживания опыта. Если вы можете предсказать чувство от всякого опыта, вы по-прежнему находитесь в известном состоянии. К примеру,

мысль о том, чтобы встретиться с теми же самыми людьми, с которыми вы работаете уже несколько лет, может автоматически вызвать у вас знакомую эмоцию: каким будет это ожидаемое событие и что вы в результате почувствуете. Когда вы можете предсказать чувство от будущего события – поскольку у вас уже накопилось достаточно прошлого опыта, чтобы все знать об этом, – вы, вероятно, собираетесь пересоздавать уже созданное. И вы, разумеется, правы. Но это только потому, что вы остаетесь такими же. Говоря «такими же», я имею в виду, что, находясь в автоматическом режиме, когда вы не можете предсказать чувства от ожидаемого опыта в вашей жизни, вы, вероятно, станете сомневаться, стоит ли испытывать такой опыт.

Нам нужно рассмотреть еще один аспект думания и чувствования, чтобы получить полную картину того, что происходит, когда вы продолжаете жить в одном и том же состоянии бытия. Эта мыслечувственная петля также вызывает поддающееся измерению электромагнитное поле, окружающее наши физические тела. На самом деле наши тела все время излучают свет, энергию и частоты, несущие особое послание, информацию или намерение. (Между прочим, когда я говорю «свет», я имею в виду не только тот свет, который мы видим, но и весь его спектр, включая рентгеновские лучи, волны мобильных телефонов и микроволны.) Таким же образом мы получаем жизненно важную информацию, переносимую на разных частотах. Так что мы всегда отправляем и получаем электромагнитную энергию.

Вот как это действует. Когда мы сосредоточены на мысли, нейронные сети, которые вспыхивают в нашем мозге, создают *электрические* заряды. Мысли также вызывают химическую реакцию, и это приводит к возникновению чувства или эмоции. Подобным же образом, когда знакомое чувство направляет наши мысли, оно создает *магнитные* заряды. Они сливаются с электрическими зарядами для образования особого электромагнитного поля, эквивалентного вашему состоянию бытия⁵.

Представьте эмоции как *энергию в движении*. Когда в комнату входит кто-то, переживающий сильную эмоцию, его энергия (помимо языка тела) часто бывает очень ощутима. Нам всем случалось чувствовать энергию и намерение сердитого или подавленного человека. Мы чувствовали это потому, что он испускал мощный сигнал, несущий особую информацию. То же верно и в отношении наиболее сексуальных людей, как и людей, испытывающих страдания, и людей спокойных и любящих: всю эту энергию можно ощутить и почувствовать. Как вы могли догадаться, различные эмоции производят различные частоты.

Частоты созидательных, возвышенных эмоций, таких как любовь, радость и благодарность, гораздо выше, чем стрессовых эмоций, таких как страх и злоба, поскольку они несут различные уровни сознательного намерения и энергии.

(См. рисунок 2.2, на котором показаны некоторые частоты, связанные с различными эмоциональными состояниями.) Вы прочитаете подробнее об этих понятиях далее в книге.

⁵ L. Song, G. Schwartz, and L. Russek, "Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization: Energetic and Physiological Mechanisms," *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 4, no. 5: pp. 44–52, 54–60, 62 (1998); D. L. Childre, H. Martin, and D. Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999), p. 33.

ШКАЛА НЕКОТОРЫХ ЭМОЦИЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЭНЕРГИИ

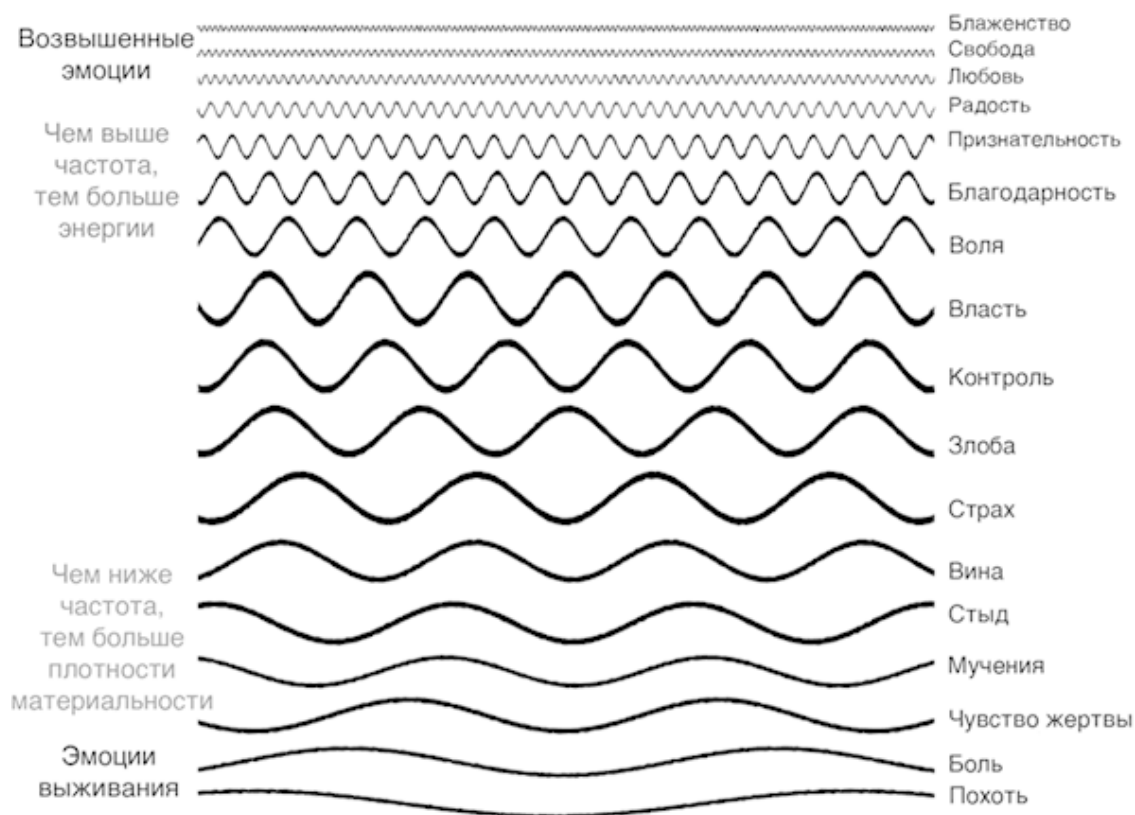


Рисунок 2.2

Так что, если мы пересоздаем прошедший день, прокручивая те же мысли и чувствуя те же эмоции, мы испускаем то же самое электромагнитное поле снова и снова – посылая ту же самую энергию, несущую то же самое послание. Применительно к энергии и информации это означает, что энергия нашего прошлого продолжает нести ту же самую информацию, продолжая создавать то же самое будущее. И тогда наша энергия становится, по сути, эквивалентной нашему прошлому.

Единственный способ изменить нашу жизнь – это изменить энергию, постоянно испускаемую нами.

Другими словами, чтобы изменить наше состояние бытия, нужно иначе думать и чувствовать.

Если вы направляете энергию туда же, куда и внимание (ключевая концепция, о которой вы узнаете подробнее далее в этой главе), – на знакомую эмоцию, тогда в тот же момент они оказываются в прошлом. Если эти знакомые эмоции соединяются с воспоминанием о каком-то событии прошлого, включающем человека или объект в конкретном месте и времени, тогда ваше внимание и энергия также находятся в прошлом. Как следствие, вы распыляете свою энергию из настоящего момента в прошлое. Точно так же, если вы начнете думать обо всех людях, которых вам надо увидеть, обо всех делах, которые нужно сделать, и обо всех местах, в которые нужно попасть в конкретное время дня, вы будете распылять свое внимание и энергию в предсказуемое, известное будущее. Взгляните на рисунок 2.3, иллюстрирующий это положение.

Теперь вся ваша энергия полностью смешана с тем известным опытом в той конкретной временной последовательности. Ваша энергия продолжает создавать то же самое, и ваше тело последует за вашим разумом к тем же событиям в той же реальности. Ваша энергия направляется из настоящего момента в прошлое и будущее. В результате у вас остается совсем мало энергии для создания неизвестного опыта в новой временной последовательности.

На рисунке 2.3 также показано, как электромагнитная энергия, испускаемая вами, вибрационно соответствует всему, что вам известно. Поэтому, когда вы начинаете свой день, когда вы подумали о туалете, следующее, что вы делаете, – идете в туалет. Затем вы думаете о душе, и вы принимаете душ, настраивая температуру воды. Вы думаете о кофеварке и проецируете свое внимание и энергию на кофеварку, и когда вы автоматически идете на кухню, чтобы приготовить себе утреннюю чашку кофе, ваше тело опять же следует за вашим разумом. А если вы поступаете так на протяжении 22 лет, ваше тело будет выполнять это без всяких усилий.

Ваше тело всегда следует за вашим разумом – однако в этом случае оно снова и снова следовало за разумом в известном направлении. Это потому, что туда было направлено ваше внимание – и, следовательно, ваша энергия.

Так позвольте спросить: «Может ли стать возможным для вашего тела начать следовать за разумом к *неизвестному*?» Если так, вы должны понимать, что придется изменить направление вашего внимания, и это приведет к изменению вашей энергии, что потребует от вас думать и чувствовать иначе достаточно долгое время, чтобы произошло что-то новое. Это может показаться невероятным, но это действительно возможно. Все логично: подобно тому как ваше тело следовало за разумом ко всякому *известному* опыту (такому, как ежеутреннее приготовление кофе), если вы начнете направлять внимание и энергию на *неизвестное*, тогда тело сможет последовать за разумом в неизвестное – к новому опыту в вашей жизни.



Рисунок 2.3

Заряжаем разум и тело на новое будущее

Если вы знакомы с моей деятельностью, вы знаете, что я люблю концепцию мысленной проработки. Я очарован нашей способностью изменять свой мозг и тело только силой мысли. Задумайтесь об этом на секунду. Если вы сфокусируете внимание на конкретном образе у себя в уме и прибегнете к последовательности повторяющихся мыслей и чувств, ваш мозг и тело не будут знать разницы между тем, что происходит во внешней среде, и тем, что происходит в вашем внутреннем мире. Так что, когда вы полностью вовлечены и сфокусированы, воображение внутреннего мира будет действовать как опыт внешнего мира – и в соответствии с этим изменится ваша биология. Это означает, что вы можете заставить свой мозг и тело выглядеть так, как если бы физический опыт уже произошёл, *не имея* действительного опыта. Нечто, чему вы уделяете внимание и что мысленно прорабатываете снова и снова, определяет не только вас самих в биологической перспективе, но и ваше будущее.

Вот хороший пример. Команда гарвардских исследователей пригласила группу добровольцев, никогда не игравших на пианино, и поделила ее надвое. Одна половина выполняла простое упражнение на пианино для пяти пальцев по два часа в день в течение пяти дней. Другая половина делала то же самое, но только в своем воображении, представляя себя за клавишами – физически не шевеля своими пальцами. Сцинтиграфия мозга, проведенная до и после эксперимента, показала, что *обе* группы создали впечатляющее число новых нейронных цепей и программ в области мозга, отвечающей за движение пальцев, хотя одна из этих групп выполняла упражнения только мысленно⁶.

Подумайте об этом. Мозг ребят, прорабатывавших действия в уме, выглядел так, словно этот опыт уже произошёл, – притом что они не пошевелили ни единым пальцем. Если бы их посадили за пианино после пяти дней мысленной проработки, многие смогли бы сыграть упражнения, которые выполняли в своем воображении, хотя до этого они никогда не касались клавиш. Мысленно представляя действие день за днем, они подготовили свой неврологический аппарат в преддверии опыта. Они последовательно зажигали и скрепляли нейронные цепи, и со временем этот аппарат сделался автоматическим программным кодом в их мозге. Так что, если бы ребята начали играть после пяти дней мысленной тренировки, движения дались бы им легко, поскольку они зарядили свой мозг на этот опыт *заблаговременно*. Вот насколько сильным может быть натренированный разум.

Схожие эксперименты демонстрируют те же самые результаты при тренировке мускулов. В инновационном исследовании, проведенном в Кливлендской клинике, 10 испытуемых в возрасте от 20 до 35 лет представляли, как напрягают один из своих бицепсов с максимальной силой в 5 тренировочных подходах в неделю в течение 3 месяцев. Каждую неделю исследователи регистрировали электрическую деятельность мозга испытуемых во время тренировок и измеряли силу их мускулов. К концу исследования испытуемые увеличили силу своих бицепсов на 13,5 процента, притом что в действительности совсем не напрягали мускулов. Они сохраняли это улучшение в течение трех месяцев после окончания тренировок⁷.

Не так давно группа исследователей, состоящая из ученых Техасского университета в Сан-Антонио, Кливлендской клиники и Научно-исследовательского центра Фонда Кесслера в Вест Орандж в Нью-Джерси, попросила участников эксперимента визуализировать сокращение сгибателей локтевого сустава. В процессе этого им предложили *побуждать* мускулы

⁶ A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen, et al., "Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills," *Journal of Neurophysiology*, vol. 74, no. 3: pp. 1037–1045 (1995).

⁷ P. Cohen, "Mental Gymnastics Increase Bicep Strength," *New Scientist*, vol. 172, no. 2318: p. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

напрягаться с максимальной силой и крепостью – добавляя твердое намерение к их мощной ментальной энергии – в 15-минутных подходах, по 5 дней в неделю в течение 3 месяцев. Одной группе участников велели использовать то, что называется внешней визуализацией, или визуализацией от третьего лица, представляя себя выполняющими упражнение, наблюдая за собой в мысленной сцене отдельно от опыта (как в фильме со своим участием). Второй группе предложили использовать внутреннюю визуализацию, то есть визуализацию от первого лица, представляя свои тела такими, какие они есть в реальном времени, выполняющими упражнения, делая это более непосредственно и реалистично. Третья группа, контрольная, не выполняла практического задания. Группа, использовавшая внешнюю визуализацию, а также контрольная группа не показали существенных изменений. Группа же, использовавшая внутреннюю визуализацию, показала увеличение силы на 10,8 процента⁸.

Другая команда исследователей из Университета Огайо зашла еще дальше: на запястья 29 добровольцев был наложен гипс на срок в один месяц, чтобы они не могли двигать кистью ни намеренно, ни случайно. Половина этой группы выполняла упражнения на психические образы по 11 минут в день, 5 дней в неделю. Участники представляли, как сгибают руку в запястье, которое в действительности оставалось полностью неподвижным. Другая половина, контрольная группа, не делала ничего. К концу месяца, когда сняли гипс, мускулы испытуемых, выполнявших упражнения, были в два раза сильнее, чем в контрольной группе⁹.

Каждое из трех исследований мускульной силы показывает, что мысленная проработка изменяет не только мозг, но и тело.

Другими словами, тела участников, практикующих определенное поведение в уме и сознательно пересматривающих действие, выглядели так, как если бы они физически выполняли это действие. Участники экспериментов, которые добавляли к интенсивным мысленным образам эмоциональный компонент, выполняя упражнения с максимальным усердием, сделали этот опыт еще более реальным, а результаты ярко выраженными.

В исследовании на обучение игре на пианино мозг участников эксперимента выглядел так, словно опыт, который они воображали, имел место в действительности, потому что они зарядили себя на такое будущее. Подобным же образом испытуемые в исследовании на сокращение мышц изменили свое тело и стали выглядеть так, словно имели такой опыт в реальности, – путем проработки этого действия одной силой мысли. Теперь вы понимаете, почему, проснувшись утром и начав думать о людях, которых собираетесь увидеть, о местах, в которых планируете побывать, и о делах, которые нужно сделать в вашем плотном расписании дня (это мысленная проработка), а затем добавив к этому сильную эмоцию, такую как мучение, несчастье или фрустрация, вы, подобно добровольцам в эксперименте на сгибание локтя, *побуждавшим* свои мускулы сгибаться, настраиваете мозг и тело выглядеть так, словно это будущее уже произошло. Опыт обогащает мозг и создает эмоцию, посылающую сигнал телу. Когда вы имеете продолжительный внутренний опыт, такой же реальный, как и внешний, со временем вы изменяете свой мозг и тело – как и в случае с реальным опытом.

На самом деле, когда вы просыпаетесь и начинаете думать о своем дне, на неврологическом, биологическом, химическом и даже генетическом уровне (что я объясню в следующем разделе), все выглядит так, словно этот день вы уже пережили. И по сути, так оно и есть. Как только вы в действительности начинаете свой день со всеми запланированными делами, как в описанных выше экспериментах, ваше тело автоматически будет вести себя в соответствии с вашими сознательными или бессознательными намерениями. Если вы выполняли какие-то

⁸ W. X. Yao, V. K. Ranganathan, D. Alexandre, et al., "Kinesthetic Imagery Training of Forceful Muscle Contractions Increases Brain Signal and Muscle Strength," *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 7: p. 561 (2013).

⁹ B. C. Clark, N. Mahato, M. Nakazawa, et al., "The Power of the Mind: The Cortex as a Critical Determinant of Muscle Strength/Weakness," *Journal of Neurophysiology*, vol. 112, no. 12: pp. 3219–3226 (2014).

действия много лет подряд, такие нейронные цепи – как и прочая ваша биология – активируются проще и легче. Это потому, что вы не только заряжаете разумом свою биологию каждый день, но и пересоздаете то же самое физическое поведение, чтобы и дальше закрепить этот опыт в мозге и теле. И с каждым днем становится все проще действовать бессознательно, потому что вы закрепляете ментально и физически одни и те же привычки – тем самым создавая привычку жить по привычке.

Создаем генетические изменения

Мы привыкли думать, что болезни порождаются генами, и мы живем только по милости наших ДНК. То есть, если у кого-то в роду многие умерли от сердечных заболеваний, мы предполагаем, что шансы каждого члена семьи получить сердечное заболевание весьма высоки. Но теперь,

благодаря эпигенетике, мы знаем, что не гены порождают болезни, а *среда*, программирующая наши гены вызывать болезни, – и не просто внешняя среда, за пределами нашего тела (к примеру, сигаретный дым или пестициды), но также и среда внутри нашего тела: среда вокруг наших клеток.

Что я имею в виду, говоря о среде нашего тела? Как я уже заметил раньше, эмоции представляют собой химический отклик, конечный продукт опыта, который мы переживаем во внешней среде. Так что мы реагируем на ситуацию, вызывающую некую эмоцию, порождающую внутреннюю химическую реакцию, сигнализирующую нашим генам либо включаться (активизироваться, то есть вызывать повышенную экспрессию гена), либо выключаться (подавляться, то есть вызывать пониженную экспрессию гена). Ген *сам по себе* не меняется физически – меняется его *экспрессия*. Она имеет главное значение, потому что влияет на наше здоровье и жизнь. Поэтому, даже при предрасположенности к конкретному заболеванию, если гены продолжают здоровую экспрессию, болезнь не разовьется, и человек останется здоровым.

Представьте тело в виде тонко настроенного инструмента, производящего белки. Каждая из наших клеток (кроме красных клеток крови) производит белок, отвечающий за структуру тела и физиологические функции. Например, мышечные клетки производят особые белки, известные как актин и миозин, а клетки кожи – коллаген и эластин. Иммуноциты, клетки иммунной системы, производят антитела, клетки щитовидной железы – тироксин, а клетки костного мозга – эритроциты. Некоторые клетки в наших глазах производят кератин, тогда как клетки поджелудочной железы – ферменты, такие как протеаза, липаза и амилаза. Нет такого органа или системы в нашем теле, которые не потребляли бы или не производили белки. Они являются жизненно важной частью нашей иммунной системы, отвечают за пищеварение, клеточную репарацию, строение костей и мышц – что ни возьмите, там имеются белки. Так что, без всякого преувеличения, белковая экспрессия является экспрессией жизни и эквивалентна здоровью тела.

Чтобы клетка произвела белок, ген должен совершить экспрессию. В этом и состоит работа генов – обеспечивать производство белков. Когда сигнал достигает клеточной мембраны, рецептор снаружи принимает химическое вещество, которое поступает в ДНК внутри клетки. После чего ген производит новый белок, эквивалентный этому сигналу. Так что, если информация, входящая в клетку извне, не меняется, ген продолжает производить тот же белок, и тело остается прежним. Со временем ген начинает подавлять этот процесс; он либо прекращает здоровую экспрессию белков, либо в итоге изнашивается, делая копию копии копии и вызывая экспрессию белков другого качества.

Стимуляторы различной классификации активируют и подавляют гены. Например, мы активируем гены, связанные с опытом, совершая новые действия или изучая информацию. Эти гены отвечают за то, чтобы стволовые клетки получали инструкции преобразовываться в любой тип, необходимый телу в это конкретное время, чтобы заменить поврежденные структуры. Мы активируем зависящие от состояния гены, когда испытываем высокий уровень стресса или возбуждения или находимся в альтернативном состоянии сознания, таком как сновидение. Можете представить эти гены в виде ствола, соединяющего разум с телом. Они позволяют нам влиять на наше физическое здоровье при помощи медитации, молитв или обще-

ственных ритуалов. Изменившись подобным образом, иногда в течение нескольких минут, эти гены затем могут передаваться следующему поколению.

Так что, испытывая новую эмоцию, вы можете изменить экспрессию своих генов (включая один и выключая другие), поскольку посылаете иной химический сигнал в ДНК, которая затем побуждает ваши гены произвести другие белки – повышая или понижая их экспрессию, тем самым создавая всевозможные строительные блоки, способные повлиять на функции и структуру тела. Например, если ваша иммунная система находится под воздействием стрессовых эмоций слишком долго, и определенные гены были активированы в ответ на патологический процесс, вы можете включить новые гены для роста и репарации и отключить старые, отвечающие за болезнь. В то же время эти эпигенетически измененные гены начнут выполнять новые команды, производя белок и программируя тело на рост, восстановление и исцеление.

Поэтому, как было сказано ранее в этой главе, если вы испытываете те же самые эмоции день за днем, ваше тело полагает, что находится в той же внешней среде. И тогда эти чувства побуждают вас принимать те же решения, приводящие к тем же действиям, создающим тот же опыт, вызывающий те же эмоции, – и так опять по кругу. Благодаря этим автоматическим, программируемым действиям-привычкам, ваши клетки постоянно подвергаются воздействию той же самой химической среды (как снаружи вашего тела во внешней среде, так и снаружи ваших клеток, но внутри вашего тела). Эта химия продолжает посылать те же самые сигналы тем же генам – и вы остаетесь на месте, поскольку, когда *вы* остаетесь таким же, ваша *экспрессия генов* остается такой же. А это значит, что вам предуготована генетическая судьба, потому что вы не получаете никакой новой информации из среды.

Но что, если обстоятельства вашей жизни изменятся к лучшему? Не должно ли это также изменить химическую среду, окружающую ваши клетки? Да, такое случается, но не всегда. Если вы провели годы, настраивая тело на этот цикл мыслей и чувств и снова чувств и мыслей, не осознавая этого, вы так же настроили тело на зависимость от этих эмоций. Так что, просто поменяв внешнюю среду, к примеру перейдя на новую работу, вы не обязательно разрушите эту зависимость, так же как наркоман не сможет побороть свое пристрастие, просто выиграв в лотерею или переехав на Гавайи. Из-за мыслечувственной петли раньше или позже – когда новизна впечатлений от нового опыта сгладится, – большинство людей возвращаются к своему базовому эмоциональному состоянию, и тело полагает, что это тот же старый опыт, создавший те же старые эмоции.

Так что, если вам было плохо на прежней работе и вы нашли себе новую, вы можете быть счастливы несколько недель или даже месяцев. Но если вы провели годы, настраивая свое тело на зависимость от несчастий, в итоге вы вернетесь к этой старой эмоции. Ваше тело будет жаждать этой химической подпитки.

Ваша внешняя среда может измениться, но тело всегда будет считать свою внутреннюю химию чем-то большим, так что оно останется эмоционально заблокированным в вашем старом состоянии бытия.

Это еще один способ сказать, что вы по-прежнему живете в прошлом. И поскольку эта внутренняя химия осталась прежней, вы не можете изменить экспрессию генов, чтобы они произвели новые белки, которые улучшили бы структуру или функции вашего тела. Поэтому перемен ни в вашем здоровье, ни в жизни не происходит. Вот почему я говорю, что вы должны думать на более высоком уровне, чем чувствуете, чтобы вызвать какие-либо реальные, длительные изменения.

Зимой 2016 года на нашем продвинутом семинаре в Такоме, штат Вашингтон, мы с моей командой провели исследование воздействия возвышенных эмоций на иммунную функцию, взяв образцы слюны у 117 участников в начале семинара и затем четыре дня спустя, по его завершении. Мы измерили иммуноглобулин А (IgA), белок иммунной системы.

IgA является невероятно мощным химическим продуктом, одним из первичных белков, отвечающих за здоровье иммунной системы и внутреннюю защиту организма. Он позволяет бороться с бактериями, вирусами, грибами и другими микроорганизмами, внедряющимися или уже живущими во внутренней среде тела. Он настолько мощный, что лучше любого активного иммуномодулятора, который вы могли бы принять при гриппе. Когда уровень стресса (а значит, и гормонов стресса, таких как кортизол) поднимается, снижается экспрессия гена, производящего этот белок.

На нашем четырехдневном семинаре мы просили участников испытывать возвышенное эмоциональное состояние, такое как любовь, радость, вдохновение или благодарность в течение девяти-десяти минут три раза за день. Нам хотелось проверить следующий тезис: если повысить уровень эмоций, улучшится ли работа иммунной системы? Другими словами, смогут ли наши студенты повысить уровень экспрессии генов для IgA просто путем изменения своего эмоционального состояния?

Результаты нас изумили. В среднем уровень IgA подскочил на 49,5 процента. Нормальный диапазон для IgA составляет от 37 до 87 миллиграмм на децилитр (mg/dL), но некоторые испытуемые показывали более 100 mg/dL к концу семинара¹⁰. Участники эксперимента продемонстрировали значительные, поддающиеся измерению эпигенетические изменения без посредства какого-либо значительного опыта во внешней среде. Пребывая в состоянии возвышенных эмоций в течение всего лишь нескольких дней, испытуемые заставили свое тело поверить, что они находятся в иной среде, а в результате – дать сигнал новым генам и изменить экспрессию белка иммунной системы. (См. рисунок 2.4.)



Рисунок. 2.4

Это означает, что вам не понадобятся таблетки или какая-то внешняя субстанция для того, чтобы вылечиться – у вас есть внутренняя сила, способная за несколько дней повысить экспрессию генов, производящих IgA. Что-то настолько простое, как пребывание в возвышенном состоянии любви, вдохновения или благодарности в течение пяти – десяти минут в день, может произвести значительные эпигенетические изменения в здоровье и теле.

¹⁰ D. Church, A. Yang, J. Fannin, et al., “The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial,” presented at French Energy Psychology Conference, Lyon, France, March 18, 2017.

Куда направлено внимание, туда течет энергия

Направляя на что-либо внимание, вы направляете туда и энергию. Поэтому, когда вы просыпаетесь утром и начинаете направлять внимание и энергию на всех людей, которых нужно увидеть за этот день, и на места, в которых планируете побывать, а также на дела, которые нужно сделать в трехмерном мире, ваша энергия расщепляется.

Вся созидательная энергия утекает от вас (как показано на рисунке 2.5) к вещам во внешнем мире, наперебой требующим вашего внимания, – вашему мобильному телефону, компьютеру, банковскому счету, дому, работе, коллегам, второй половине, детям, врагам, домашним животным и т. д. Взгляните на рисунок 2.5. Очевидно, что внимание и энергия большинства людей направлены на внешний материальный мир. Напрашивается вопрос: «Сколько энергии у вас остается во внутреннем мире мыслей и чувств для создания новой реальности?»



Рисунок 2.5

Когда ваше внимание разделено между всеми этими объектами внешнего мира, людьми, проблемами и вопросами, у вас не остается энергии для внутреннего мира мыслей и чувств. Так что у вас нет энергии для создания чего-либо нового. Почему? Потому что то, как вы думаете и чувствуете, буквально создает вашу личную реальность. Таким образом, если вы думаете и чувствуете эквивалентно всему, что знаете (это известное), вы продолжаете укреплять известную вам жизнь. На самом деле можно сказать, что ваша личность уже не создает вашу личную реальность. Теперь ваша личная реальность создает вашу личность. Ваша внешняя среда контролирует ваши мысли и чувства. Существует биологическое соответствие между внутренним миром мыслей и чувств и вашей прошло-настоящей реальностью внешнего мира, созданной из людей и объектов в конкретных местах и времени. Вы продолжительно удерживаете свою жизнь на месте, поскольку направляете внимание (мысли) и энергию (чувства) на то же самое.

Наконец, если то, как вы думаете и чувствуете, транслирует электромагнитную сигнатуру, влияющую на каждый аспект вашей жизни, вы транслируете ту же самую электромагнитную энергию, и ваша жизнь не меняется. Можно сказать, что ваша энергия эквивалентна всему в вашей прошло-настоящей реальности – и вы постоянно пересоздаете прошлое. Однако это не единственное возникающее ограничение. Когда вы направляете все свое внимание и энергию на внешний мир и продолжаете реагировать на те же условия тем же образом – находясь в состоянии хронического стресса, заставляющего мозг пребывать в постоянном возбуждении, – ваш внутренний мир оказывается разлажен, и мозг начинает работать неэффективно. И тогда понижается ваша эффективность в любом творческом деле. Другими словами, вы становитесь жертвой собственной жизни вместо того, чтобы быть ее творцом.

Зависимость от гормонов стресса

А теперь давайте посмотрим внимательней, как получается, что мы становимся зависимыми от наших негативных эмоций – или, говоря точнее, от того, что мы называем гормонами стресса. В тот момент, когда мы реагируем на условия нашего внешнего мира, которые несут в себе опасность, не важно даже, реальна ли угроза или воображаема, наше тело выделяет гормоны стресса, чтобы мобилизовать огромные объемы энергии в ответ на эту угрозу. Когда это происходит, тело выходит из состояния баланса – это и есть стресс. Это естественный и здоровый отклик, поскольку в древние времена химический коктейль из адреналина, кортизола и подобных им гормонов выделялся, когда мы сталкивались с какой-либо опасностью во внешнем мире. Нас мог преследовать хищник, и мы должны были решать – сражаться с ним, убегать или прятаться.

Когда мы пребываем в режиме выживания, мы непроизвольно становимся материалистами, определяя реальность через наши органы чувств: через то, что мы видим, слышим, чувствуем на запах, прикосновение и вкус. Мы также сужаем свой фокус и направляем все внимание на материю – на наше тело, существующее в конкретном пространстве и времени.

Гормоны стресса заставляют нас направлять все внимание на внешний мир, поскольку *где-то там* затаилась опасность.

Конечно, в первобытные времена такой механизм шел нам на пользу. Он помогал адаптироваться. Помогал выжить. А когда опасность, на которой мы фокусировались, проходила, уровень всех этих гормонов стресса возвращался к норме.

Но в наше время все уже не так. После телефонного звонка или письма от начальника или члена семьи, вызывающего сильную эмоциональную реакцию, такую как злость, фрустрация, страх, тревога, грусть, вина, мучение или стыд, у нас включается примитивный механизм «бей или беги», заставляющий реагировать так, словно нас действительно преследует хищник. И эта химия автоматически продолжает действовать, поскольку внешняя угроза как будто так и не уходит. Правда в том, что многие из нас проводят большую часть времени в этом состоянии повышенного возбуждения. Оно становится хроническим. Словно хищник не затаился где-то в джунглях, выглядывая время от времени из-за деревьев, но живет в одной пещере с нами – этаким ядовитый сотрудник, сидящий за соседним столом.

Такая хроническая стрессовая реакция уже не помогает нам адаптироваться, а, напротив, только мешает. В этом режиме выживания, когда постоянно вырабатываются гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол, мы пребываем в состоянии тревоги, вместо того чтобы вернуться к равновесию. Как в случае с Анной, описанном в первой главе, когда этот дисбаланс удерживается длительное время, мы провоцируем заболевания, поскольку длительный стресс подавляет здоровую экспрессию генов. На самом деле наше тело настолько привыкает к этому буйству гормонов, что становится зависимым от них. Так у нас вырабатывается пристрастие к гормонам.

В этом режиме наш мозг переходит в режим тревоги и возбуждения, поскольку мы пытаемся предсказывать и форсировать исход событий, стремясь повысить свои шансы на выживание. И чем больше мы в этом усердствуем, тем сильнее становится зависимость и тем сильнее мы воспринимаем *себя* в виде тела, связанного с нашей индивидуальностью и средой, и живем в линейном времени. Просто потому, что сюда направлено все наше внимание.

Когда вы живете в этом режиме выживания, вам приходится, подобно человеку на рисунке 2.5, перемещать свое внимание между работой, новостями, вашими бывшими, друзьями, письмами, Фейсбуком и Твиттером, и вы очень быстро активизируете различные нейронные сети. Если так продолжается длительное время, постоянное сужение фокуса и скачу-

щее внимание направляют ваш разум на отдельные ячейки, и баланс теряется. И когда такое происходит, вы приучаете свой мозг функционировать в беспорядочном, непоследовательном (инкогерентном) режиме, что делает его работу малоэффективной. Подобно молниям в шторм, различные нейронные сети стреляют наугад и работают вразнобой. Это можно сравнить с группой барабанщиков, которые стучат палочками одновременно, но разобщенно, каждый в своем ритме. Мы поговорим подробнее о понятии когерентности и инкогерентности в следующей главе, но пока достаточно знать, что, когда ваш мозг становится инкогерентным, вы сами становитесь инкогерентным.

Когда ваш мозг работает неоптимально, вы сами действуете неоптимально.

Для каждого человека, предмета или места из внешнего мира, с которыми связан ваш опыт, то есть для всего известного, у вас имеется определенная эмоция, поскольку эмоции – то есть энергия в движении – это химический остаток опыта. И если большую часть времени вы живете на гормонах стресса, вызывающих привыкание, вы можете использовать своего начальника для того, чтобы укрепить свою привязанность к осуждению. Вы можете использовать своих коллег, чтобы укрепить свою привязанность к конкуренции. Вы можете использовать своих друзей, чтобы укрепить свою привязанность к страданиям. Вы также можете использовать своих врагов, чтобы укрепить свою привязанность к ненависти; партнеров и родителей – чтобы укрепить привязанность к чувству вины; Фейсбук – чтобы укрепить привязанность к незащищенности, сводки новостей – чтобы укрепить привязанность к злобе; ваших бывших – чтобы укрепить привязанность к обиде; и вашу финансовую ситуацию – чтобы укрепить привязанность к нужде.

Это означает, что ваши эмоции – то есть энергия – скреплены с каждым человеком, местом или вещью, с которыми связан ваш опыт, то есть известная, знакомая реальность. А значит, у вас не остается энергии для создания новых проектов, отношений, финансовой ситуации, жизни или хотя бы здорового тела. Позвольте мне сказать это иначе. Если образ ваших мыслей и чувств определяет информацию, которую вы излучаете в свое энергетическое поле, оказывающее значительное воздействие на вашу жизнь, и если все ваше внимание (а значит, и вся энергия) связано с внешним миром людей, вещей и мест, тогда не остается энергии в вашем внутреннем мире. Поэтому, чем сильнее эмоция, к которой вы привязаны, тем больше внимания вы будете уделять соответствующему человеку, объекту, месту или обстоятельствам во внешнем мире – тем самым отдавая большую часть своей созидательной энергии и заставляя себя думать и чувствовать эквивалентно всему, что вы знаете. Становится трудно думать и чувствовать по-новому, когда вы так привязаны к внешнему миру. И есть вероятность, что вы сделаетесь зависимыми, прежде всего, от тех людей и вещей в вашей жизни, которые доставляют вам больше всего неприятностей. Вот так вы теряете свою силу и распыляете энергию. Если вы посмотрите на рисунок 2.5, то увидите новые примеры, иллюстрирующие, как мы создаем энергетические связи со всеми элементами внешнего мира.

Взгляните на рисунок 2.6. В левой части диаграммы два атома, связанные невидимым полем энергии. Они обмениваются информацией. В правой части диаграммы два человека, связанные общим опытом обиды, и их так же соединяет невидимое поле энергии. В действительности они обмениваются той же самой энергией, а значит, той же самой информацией.

Чтобы разделить два атома, нужна энергия. Точно так же, если вы постоянно связаны с одними и теми же людьми, местами и вещами во внешнем физическом мире, вы должны понимать, что вам потребуются энергия и усилие, чтобы порвать эти связи во время медитации. Напрашивается вопрос:



Рисунок 2.6

Я не говорю, что ваш телефон, или компьютер, или машина, или банковский счет – это плохо, но, когда вы чрезмерно привязаны к этим вещам, и они поглощают ваше внимание настолько, что вы не можете перестать думать о них (из-за сильных эмоций, связанных с ними), тогда вы *становитесь собственностью* вашей собственности. И тогда вы не можете создать ничего нового. Единственный способ справиться с этим – научиться отзывать всю эту расщепленную энергию обратно к себе, чтобы преодолеть эмоции выживания, от которых вы сделали зависимы и которые удерживают вашу энергию привязанной к этой прошло-настоящей реальности. Как только вы отключите свое внимание от всех этих внешних элементов, вы начнете ослаблять свои энергетические и эмоциональные связи с вещами и, наконец, высвободите достаточно энергии для создания нового будущего. Это потребует от вас осознания того, куда вы бессознательно направляли свое внимание, и – подобно разделению двух атомов – вам так же понадобится немного энергии для осознанного разрыва этих связей.

Ко мне постоянно подходят люди на семинарах и говорят, что у них «накрылся» компьютер, или кто-то угнал их машину, или они потеряли работу и у них больше нет денег. Когда они говорят, что потеряли кого-то или что-то в своей жизни, знаете, что я отвечаю?

«Круто! Посмотрите, сколько энергии у вас освободилось для построения новой судьбы!»

Кстати, если вы справитесь с этой работой и сумеете вернуть свою энергию, вам, скорее всего, поначалу будет не по себе, вы даже будете в некотором смятении. Приготовьтесь к этому, потому что определенные области вашей жизни могут развалиться. Но не волнуйтесь. Так должно случиться, поскольку разрываются энергетические связи между вами и вашей неизменной реальностью прошлого. Все, что не укладывается по своей вибрации между вами и вашим будущим, непременно будет отброшено. Не препятствуйте этому.

Не пытайтесь сложить заново прежнюю жизнь. Теперь вы будете слишком заняты новой судьбой, которую призываете.

Вот прекрасный пример. Один мой друг, вице-президент университета, однажды пришел на заседание совета, примерно через три недели после того, как начал выполнять медитации.

Он был стержнем своего университета. Студенты и преподаватели любили его. И вот он пришел на это заседание – и его уволили. Он позвонил мне и сказал:

– Я что-то не пойму, действует эта твоя медитация или нет? Меня только что уволили по решению совета. Разве со мной не должны происходить всякие крутые вещи, если я занимаюсь медитацией?

– Послушай, – сказал я ему. – Перестань держаться за эти эмоции выживания, иначе так и останешься в своем прошлом. Вместо этого продолжай находить настоящий момент и создавать будущее.

В течение двух недель он влюбился в женщину, на которой потом женился. А вскоре получил еще лучшее предложение работы и стал вице-президентом гораздо более крупного и успешного университета.

Еще через год он позвонил мне и сказал, что его просят вернуться в прежний университет и предлагают должность президента. Так что вы никогда не знаете, что вселенная приготовила для вас, когда ваша старая реальность распадается, а новая начинает разворачиваться.

Единственное, в чем я могу вас заверить: неизвестное еще никогда не подводило меня.

Призываем свою энергию обратно

Если вы собираетесь отключиться от внешнего мира, вам нужно будет научиться изменять свои мозговые волны. Так что давайте немного поговорим о частотах мозговых волн. Большую часть времени, когда вы бодрствуете и находитесь в сознании, ваш мозг работает в бета-диапазоне. Бета-волны находятся в частотах низкого, среднего и высокого диапазонов. Бета-волна низкого диапазона – это состояние расслабленности, когда вы не получаете никаких угроз из внешнего мира, но осознаете ваше тело в пространстве и времени. В таком состоянии вы можете читать, мирно разговаривать с ребенком или слушать лекцию. Бета-волна среднего диапазона – это чуть более возбужденное состояние, например, когда вы находитесь в группе новых для себя людей и знакомитесь со всеми. Вы более бдительны, но не слишком подавлены и не полностью выведены из себя. Считайте бета-волны среднего диапазона хорошим стрессом. Бета-волна высокого диапазона – это состояние, в котором вы прочно сидите на гормонах стресса. Такие мозговые волны вы излучаете, когда проявляются эмоции выживания: злость, взволнованность, беспокойство, страдание, скорбь, тревога, фрустрация или даже депрессия. Бета-волны высокого диапазона могут превышать более чем втрое бета-волны низкого диапазона и вдвое бета-волны среднего диапазона.

Хотя большую часть времени в состоянии бодрствования ваш мозг работает в бета-диапазоне, он также ныряет и в альфа-диапазон. Мозг работает в альфа-диапазоне, когда вы пребываете в расслабленном, спокойном состоянии, находитесь в процессе творчества или даже прибегаете к интуиции, то есть когда вы больше не обдумываете и не анализируете, а вместо этого погружены в мечты, как в состоянии транса. Если мозговые волны бета-диапазона указывают на внимание к внешнему миру, то мозговые волны альфа-диапазона – к миру внутреннему.

Когда ваш разум бодрствует, но тело погружается в сон, то есть когда вы пребываете в так называемом сумеречном состоянии, мозг работает в тета-диапазоне. Такие частоты также связаны с состоянием глубокой медитации. А в состоянии глубокого, восстанавливающего силы сна мозг работает в дельта-диапазоне. Тем не менее, в течение последних четырех лет мы с научной группой сталкивались с несколькими студентами, у которых во время медитации мозговые волны регистрировались в очень глубоком дельта-диапазоне. Их тела пребывали в глубоком сне, но они не видели снов, сцинтиграмма показывала в их мозге очень высокие амплитуды энергии. В результате студенты сообщали о насыщенном мистическом переживании чувства единства со всеми и всем во вселенной. (Я расскажу об этом в следующей главе, когда затрону некоторые из наших исследований.) См. рисунок 2.7 для сравнения различных мозговых волн.

Гамма-частотные мозговые волны указывают на то, что я называю сверхсознательным состоянием. Эта высокочастотная энергия проявляется, когда мозг получает возбуждение от внутреннего события (наиболее типичный пример – медитация, когда ваши глаза закрыты, и вы погружаетесь вглубь себя), а не от ситуации, происходящей вне тела. Мы поговорим больше о мозговых гамма-волнах в последующих главах.

Одна из главных трудностей, с которыми сталкиваются люди в процессе медитации, – это переключение мозга из высокого диапазона (и даже среднего) бета и входение в альфа-диапазон и, дальше, в тета-диапазон. Однако сделать это жизненно важно, поскольку, когда вы замедляетесь до этих частот, ваш мозг больше не уделяет внимания внешнему миру, а также всем раздражителям, с которыми так привык сталкиваться в состоянии стресса. И поскольку мозг больше не анализирует и не выстраивает стратегий, пытаясь подготовиться к самому худшему будущему, основанному на внушающих страх воспоминаниях прошлого, у него появляется возможность жить настоящим, существовать в настоящем моменте.

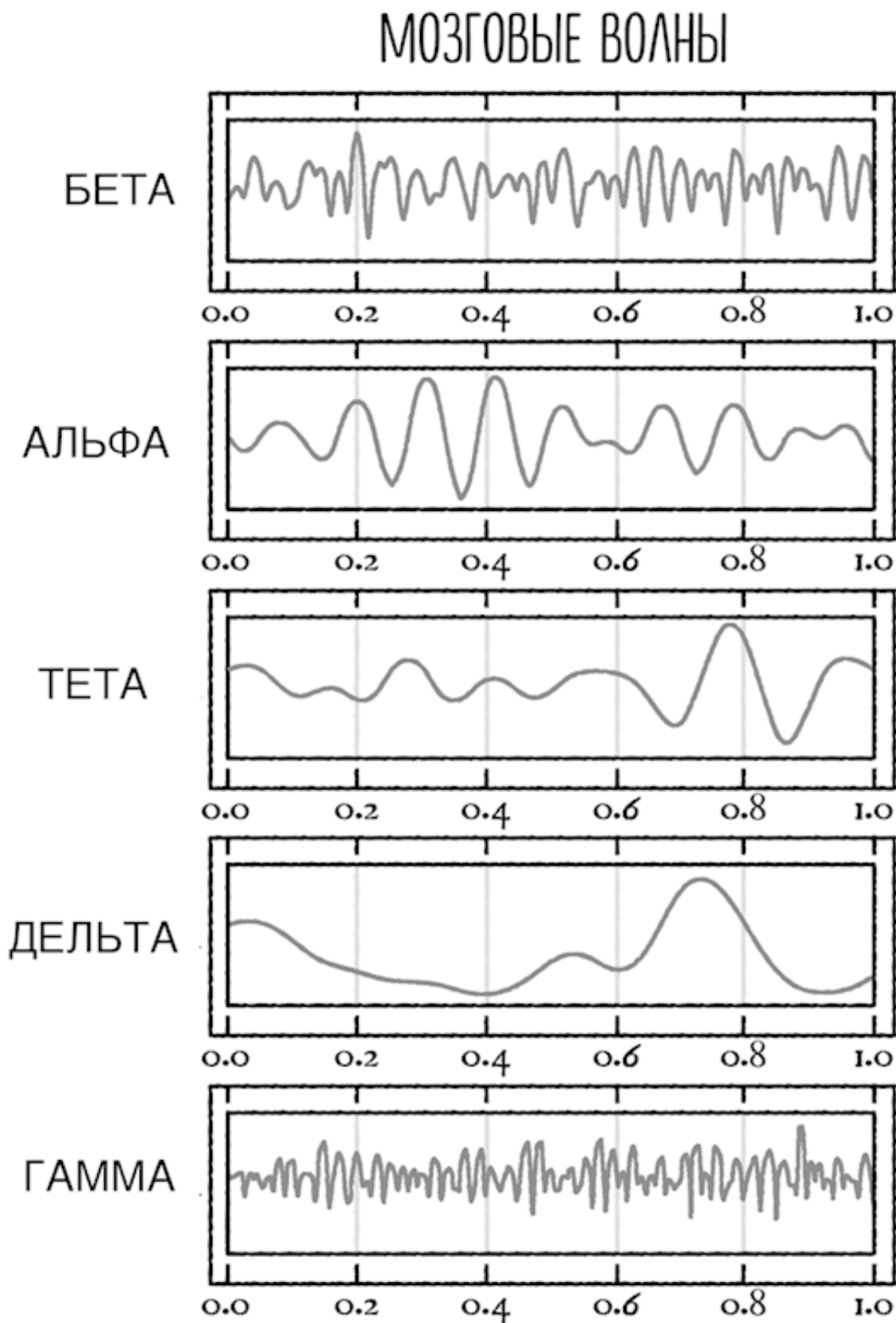


Рисунок 2.7

Представьте, как чудесно было бы разорвать во время медитации все связи с внешней средой, выйти за пределы своего тела, страхов и схем и забыть о прошлом и предсказуемом будущем. Если вы сумеете сделать это, вы даже можете потерять счет времени. Когда в про-

цессе медитации вы преодолеете свое автоматическое мышление, эмоции и привычки, произойдет вот что: вы выйдете за пределы своего тела, своей внешней среды и времени. Вы ослабите энергетические связи с прошло-настоящей реальностью и обнаружите себя в настоящем моменте. Только в настоящем моменте вы сможете призвать к себе обратно вашу энергию.

Это потребует некоторых усилий (хотя по мере практики все станет проще), поскольку вы привыкли жить под гормонами стресса большую часть времени. Так что давайте посмотрим, что происходит, когда вы не находитесь в настоящем моменте во время медитации, чтобы вы знали, как это исправить. Освоить это умение важно, потому что, если вы не в состоянии преодолеть стресс, проблемы и боль, вы не сможете создать новое будущее, в котором ничего этого просто нет.

Давайте представим, что вы сидите и медитируете, и у вас появляются всякие бессвязные мысли. Вы привыкли к такому мышлению, потому что использовали его много лет, направляя внимание на одних и тех же людей и вещи, находящиеся в одном и том же времени и месте. И все это время вы автоматически испытывали те же самые знакомые вам чувства, просто чтобы подтверждать свою личность, связанную со всем этим, – тем самым снова и снова настраивая свое тело на прошлое. Единственная разница теперь в том, что ваши глаза закрыты, поскольку вы пытаетесь медитировать.

Когда вы сидите с закрытыми глазами, вы не видите своего начальника. Но ваше тело хочет чувствовать эту злобу, потому что каждый день при виде начальника – по 50 раз за день, 5 дней в неделю – вы привыкли испытывать агрессию. Подобным же образом, когда вы получаете письма от начальника (как минимум 10 раз за день), вы бессознательно испытываете ту же реакцию, так как ваше тело нуждается в этом, чтобы подтверждать свою зависимость от злобы. Оно хочет испытывать те эмоции, от которых у него выработалась зависимость, и как наркоман, жаждущий дозы, тело так же жаждет привычной дозы химических продуктов. Оно хочет испытывать знакомую злобу на вашего начальника, потому что вам не дали повышения, или же ваше тело хочет осуждать вашего коллегу, который все время просит вас прикрыть его. Затем вы начинаете думать о других коллегах, раздражающих вас, и о прочих причинах недовольства начальником. Вы уселись, собираясь медитировать, но ваше тело кидается в вас сковородками. Потому что оно хочет привычной дозы химии от знакомых эмоций, которые вы обычно испытываете в течение дня, когда ваши глаза открыты.

В тот самый момент, когда вы замечаете, что происходит, – что вы уделяете все свое внимание этой эмоции, – вы начинаете сознавать, что вкладываете свою энергию в прошлое (потому что эмоции – это записи прошлого). Так что вы останавливаетесь и возвращаетесь в настоящий момент и начинаете отводить свое внимание и энергию от прошлого. Но затем, через какое-то время, вы снова начинаете испытывать фрустрацию, злобу и обиду и понимаете, что делаете. Вы помните, что ваше тело пытается ощутить эти эмоции и укрепить свою зависимость, и вы также помните, что эти эмоции переводят ваши мозговые волны в высокий бета-диапазон, – и вы останавливаетесь.

Каждый раз, когда вы делаете паузу, спокойно усаживаетесь и возвращаетесь в настоящий момент, вы говорите своему телу, что оно больше не есть разум – это *вы* разум.

Но затем в ваш разум проникают мысли о людях, с которыми нужно встретиться, и о местах, где нужно побывать, и о делах, которые нужно сделать за сегодня. Вы задумываетесь, не ответил ли ваш начальник на письмо, и вспоминаете, что не перезвонили сестре. И сегодня пора выносить мусор, так что вы напоминаете себе об этом. И внезапно вы понимаете, предвидя эти сценарии будущего, что вкладываете свою энергию в ту же самую, известную вам реальность. Так что вы останавливаетесь, возвращаетесь в настоящий момент и снова отводите

энергию от этого предсказуемого, известного вам будущего и освобождаете место для неизвестного в вашей жизни.

Взгляните на рисунок 2.8. Он показывает, что, как только вы окажетесь в этом восхитительном моменте щедрого настоящего, ваша энергия (показанная стрелочками) больше не будет уходить в прошлое и будущее, как было на рисунке 2.3. Теперь вы отводите свою энергию из знакомого прошлого и предсказуемого будущего. Вы больше не зажигаете и не скрепляете те же цепи тем же способом, и больше не сигналиваете тем же генам, испытывая те же эмоции. Если вы продолжите процесс, вы будете последовательно отзывать всю эту энергию обратно к себе, разрывая связи, держащие вас привязанными к прошло-настоящему реальности. Это происходит потому, что вы отводите свое внимание и энергию от внешнего мира и вместо этого направляете на внутренний мир и строите собственное электромагнитное поле, окружающее ваше тело. Теперь у вас имеется энергия, которую вы можете использовать для создания чего-то нового.



Рисунок 2.8

Неудивительно, что ваше внимание снова начинает рассеиваться. По мере того как вы сидите и медитируете, ваше тело все больше устает и проявляет неусидчивость, потому что ему хочется чем-то занять себя. Ведь вы программировали его день за днем подниматься с утра и выполнять одну и ту же рутинную работу. И теперь оно хочет прекратить медитацию, открыть глаза и увидеть *что-нибудь*. Оно хочет *услышать* что-то по телевизору или поболтать с кем-то по телефону. Оно бы предпочло позавтракать, а не сидеть вот так в бездействии. Ваше тело

так хотело бы *почувствовать* запах кофе, как оно привыкло по утрам. И оно очень хотело бы *ощутить* теплые струи воды в душе, прежде чем начинать день.

Тело хочет испытывать физическую реальность своими анализаторами, чтобы ощущать эмоции, но ваша цель – создать реальность из мира за пределами ваших чувств, определяемого не *телом*, взявшим на себя роль разума, но вами *самими* как собственным разумом.

Поэтому, как только вы осознаете присутствие этой программы, вы продолжаете возвращать свое тело в настоящий момент. Тело снова будет пытаться вернуться в знакомое прошлое, потому что хочет оказаться в предсказуемом будущем, но вы снова возвращаете его. Каждый раз, когда вы преодолеваете эти автоматические привычки, ваша воля становится сильнее программы. Каждый раз, когда вы снова усаживаете свое тело на место и возвращаете в настоящий момент, подобно тому как приучаете собаку сидеть, вы перенастраиваете его под новый разум. Каждый раз, как вы осознаете свою программу и стараетесь вернуться в настоящий момент, вы утверждаете, что ваша воля сильнее программы. И если вы продолжаете возвращать свое внимание (а значит, и энергию) к настоящему моменту и отмечать, когда присутствуете здесь и сейчас, а когда нет, рано или поздно тело подчинится вашей воле. Именно этот процесс продолжительного возвращения тела в настоящий момент каждый раз, когда вы замечаете, что его потеряли, начинает разрывать энергетические связи с вашей известной, знакомой реальностью. А когда вы возвращаетесь в настоящий момент, вы в действительности преодолеваете самоидентификацию с физическим миром и переходите в квантовое поле (эту концепцию я объясню подробнее в следующей главе).

Труднейшая часть любой войны – это последняя битва. Это означает, что, когда ваше тело бунтует, претендуя на роль разума, и заставляет вас думать, что вы не продвинетесь дальше, желая остановить вас и вернуть в мир пяти чувств, упорствуйте. Вы поистине вступите в неизвестное – и раньше или позже начнете ломать эмоциональную привязанность в себе. Когда вы преодолеваете чувство вины, страдания и страх, фрустрацию, обиду и ощущение никчемности, вы освобождаете тело от цепей тех привычек и эмоций, которые держат вас привязанными к прошлому, – и в результате вы высвобождаете энергию, которая теперь возвращается к вам.

Когда тело высвобождает всю хранящуюся в нем эмоциональную энергию, оно больше не претендует на роль разума.

Вы обнаружите, что по другую сторону вашего страха – храбрость, по другую сторону нужды – целостность, а за пределом вашего сомнения вас ждет знание. Когда вы вступите в неизвестное и подчините свою злобу или ненависть, вы обнаружите любовь и сострадание. Это та же энергия; она просто хранилась в теле, а теперь доступна вам. И вы сможете строить новую судьбу.

Так что, когда вы научитесь преодолевать себя – а точнее, воспоминания о себе и своей жизни, – вы разорвете связи со всем, что связывает вас с прошло-настоящей реальностью: с людьми, вещами, местами и временем. И когда вы, наконец, преодолеете свою злобу или фрустрацию и высвободите энергию, которая хранилась в прошлом, вы призовете эту энергию обратно к себе. Когда вы высвобождаете всю эту созидательную энергию, которая была связана эмоциями выживания – в вас и везде вокруг вас, – вы выстраиваете собственное энергетическое поле вокруг тела.

На наших продвинутых семинарах мы сумели измерить этот эффект призывания энергии обратно. У нас есть эксперты, использующие очень чувствительный прибор – газоразрядный визуализатор (ГРВ) со специально сконструированным датчиком и спутниковой антенной, разработанный Константином Коротковым, доктором наук. Он измеряет окружающее электромагнитное поле, позволяя увидеть, как энергия меняется по мере прохождения семинара. В первый день на некоторых из наших продвинутых семинарах мы видим, что энергия в ком-

нате падает. Это происходит потому, что, как только мы начинаем медитировать, нашим студентам приходится преодолевать себя, разрывая связи с известной им реальностью, и призывать обратно свою энергию. Они высвобождают ее из большего пространства, и поле в комнате уменьшается по мере того, как участники начинают выстраивать энергетическое поле вокруг своих тел – и теперь у них имеется достаточно энергии, чтобы создать себе новую судьбу. Естественно, что в первый день все в нашей группе только выходят за свои пределы и постепенно строят световое поле, и по мере того как энергия участников возрастает день за днем, начинает повышаться ее уровень в комнате. В результате мы можем, наконец, зафиксировать возрастание энергии в комнате. Чтобы увидеть, как это выглядит, найдите иллюстрации 1А и 1В на цветных вкладках.

Один из способов повысить эффективность медитации – дать себе достаточно времени, чтобы не раздражаться на тщетные попытки прорваться к новому опыту. К примеру, когда я медитирую, я даю себе два часа. Мне не требуется тратить по два часа каждый раз, но теперь я знаю себя достаточно хорошо, чтобы понимать: если я дам себе всего один час, я буду считать, что этого времени недостаточно. С другой стороны, если у меня будет два часа, я могу расслабиться, зная, что у меня масса времени, чтобы найти настоящий момент. Бывают дни, когда я нахожу восхитительный момент настоящего довольно быстро, а в другие дни мне приходится работать целый час, чтобы привести свой разум и тело обратно к настоящему.

Я очень занятой человек. Случается, что я могу провести дома всего три дня между семинарами или другими мероприятиями. И, проснувшись утром, я сразу начинаю думать, что сегодня мне нужно побывать на трех встречах с сотрудниками, и проигрываю в уме наши предполагаемые разговоры. Затем думаю о письмах, на которые мне нужно ответить до того, как я поеду на эти встречи. Затем думаю об авиарейсе, на который мне нужно успеть вечером. Затем ставлю в уме крестик о телефонных звонках, которые нужно будет сделать по пути в аэропорт. В общем, вы меня понимаете.

Когда такое происходит и я думаю о людях, с которыми надо встретиться, о тех же самых местах, где нужно побывать, тех же самых делах, которые нужно сделать, в то же самое время в моей известной, знакомой реальности я сознаю, что заряжаю свой мозг и тело действовать так, словно это будущее уже произошло. Я начинаю сознавать, что мое внимание находится в известном будущем, и перестаю предполагать известное и возвращаюсь в настоящий момент. Когда я так делаю, я начинаю остужать и раскреплять эти нейронные связи. Затем я могу слегка разволноваться и испытать нетерпение и немного раздражения при мысли о чем-то, случившемся вчера. А поскольку эмоции являются записью прошлого и куда направишь свое внимание, туда же потечет и энергия, я начинаю сознавать, что вкладываю свою энергию в прошлое. После этого мой мозг могут возбудить гормоны стресса, и тело разогреется до того, что мозговые волны поднимутся до высокого бета-диапазона, и мне придется успокоиться и снова вернуться в настоящий момент. И когда я делаю это, я больше не зажигаю и не скрепляю те же цепи в своем мозге и извлекаю свою энергию из прошлого.

Осознав, что прокручиваю в голове те же самые мысли, связанные с теми же самыми знакомыми чувствами, я прекращаю испытывать знакомые чувства, и больше не настраиваю тело на прошлое, и не посылаю сигналов тем же генам тем же способом. И если эмоции являются конечным продуктом опыта в конкретной среде, и именно среда подает сигналы генам, тогда, перестав испытывать те же самые эмоции, я больше не выбираю и не направляю те же гены тем же способом. Что не только влияет на здоровье моего тела, но также перестает увлекать его в известное будущее, основанное на жизни в прошлом. Так что, когда я прекращаю испытывать эти знакомые чувства, я изменяю генетическую программу моего тела. А поскольку гормоны длительного стресса понижают экспрессию здоровых генов и вызывают заболевания, каждый раз, когда мне удастся остановиться, поймав себя на переживании какой-нибудь эмоции,

относящейся к стрессовым, я перестаю настраивать свое тело на зависимость от стрессовых эмоций.

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.