



ДОКТОР
ДЖО ДИСПЕНЗА

СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ

в России продано более
500 000 экземпляров

Сила подсознания

Джо Диспенза

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

«ЭКСМО»

2013

Диспенза Д.

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

ISBN 978-5-699-65045-3

Книга-сенсация – №1 среди книг по самопомощи. Нет необходимости смиряться с реальностью и постоянно подстраиваться, ведь в любой момент мы можем изменить свою жизнь. Автор мировых бестселлеров по развитию мозга, профессор нейрохимии и нейробиологии, доктор Джо Диспенза предлагает научный подход к изменению жизни. Его уникальная программа рассчитана на 4 недели, за это время она научит вас работать со своим подсознанием, чтобы достичь желаемого – вам остается только решить, что конкретно вы хотите изменить в своей жизни. Эта умная, содержательная и насыщенная практическим материалом книга поможет вам освободиться из плена эмоций, наполнить жизнь здоровьем, счастьем и изобилием. Каждый, кто прочтет эту книгу и воспользуется методикой доктора Диспензы, не пожалеет о затраченных усилиях. Эта книга: доступно объяснит работу подсознания; изменит ваше представление о том, как устроен ваш мозг; научит вас проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его; раскроет эффективные техники медитации. Обратите внимание на полезное дополнение к книге: практические медитации от доктора Диспензы теперь доступны в удобном аудиоформате! «Медитации к Силе подсознания» В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ISBN 978-5-699-65045-3

© Диспенза Д., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

| | |
|---|----|
| Книги о тайнах нашего мозга и подсознания | 7 |
| Отзывы о книге «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели» | 9 |
| Предисловие Даниэла Дж. Амена | 11 |
| Предисловие автора | 13 |
| От «знаю, что» к «знаю, как» | 14 |
| Изменение – это выбор, а не реакция | 16 |
| Часть I | 20 |
| Глава 1 | 20 |
| Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности | 21 |
| Разум ничто, материя все? Материя ничто, разум все? | 21 |
| Эйнштейн: переворот в науке – переворот во Вселенной | 22 |
| Твердая почва... ушла из-под ног | 23 |
| Очередная загадка: субатомные частицы и крупные объекты играют по разным правилам | 25 |
| От материи к энергии: частицы показывают фокус с исчезновением | 26 |
| Создание реальности: энергия реагирует на направленное внимание | 27 |
| Бесконечное число вероятностей ждут своего наблюдателя | 27 |
| Мы подключены ко всему, что содержится в квантовом поле | 28 |
| Таинственная наука: можем ли мы менять прошлое? | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Джо Диспенза

Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели

Dr. Joe Dispenza

Breaking The Habit of Being Yourself:

How to Lose Your Mind and Create a New One

Copyright © 2012 by Joe Dispenza

Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

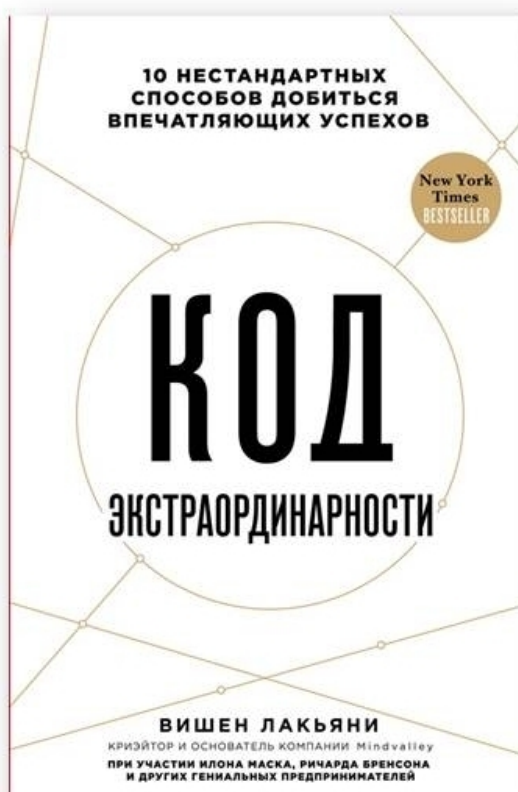
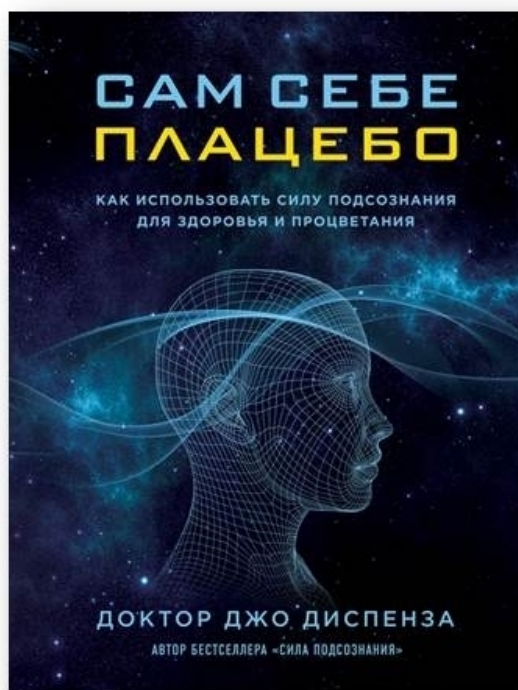
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

© Петренко А., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

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

Книги о тайнах нашего мозга и подсознания



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

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

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

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

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

«Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для Роби

Предисловие Даниэла Дж. Амена

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

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

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

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

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

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

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

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

- мозговая травма может разрушить человеческую жизнь;

¹ Одноименная книга вышла в издательстве «Эксмо» в 2011 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

² Эти и другие книги доктора Амена выходят в издательстве Эксмо.

Предисловие автора

Самое грандиозное отвыкание – это отвыкание от себя

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

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

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

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

От «знаю, что» к «знаю, как»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отважитесь ли *вы* свернуть с привычной колеи?

Изменение – это выбор, а не реакция

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

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

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

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

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

Часть I. Человек с точки зрения науки

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

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

из энергии и только на 0,00001 % – из материи³, значит, на самом деле я гораздо в большей степени ничто, чем что-то! Так зачем же я буду сосредоточиваться на этом ничтожном проценте физической составляющей, если на самом деле я – нечто намного большее? И не является ли величайшим ограничением то, что я определяю собственную реальность лишь через чувственное восприятие?»

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

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

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

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

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

Часть II. Мозг и медитация

³ Бор Н. О строении атомов и молекул/ Нильс Бор. Избранные научные труды в двух томах. Т. 1. – М., 1970. Если вы хотите составить представление о реальных масштабах субатомного мира, то знайте, что диаметр атома (приблизительно 1 ангстрем, или 10 в минус десятой степени метров) на 15 порядков больше диаметра атомного ядра (приблизительно один фемтометр, или 10 в минус десятой степени метров). А это означает, что примерно 99,999999999999 атома составляет пустое пространство. Большую часть атома занимает электронное облако вокруг ядра, но и оно является пустотой, а размеры составляющих его электронов ничтожно малы. Почти вся атомная масса приходится на долю ядра, которое отличается высокой плотностью. Соотношение между электроном и атомным ядром примерно такое же, как между горошиной и джином; а между электронным облаком и джином – такое же, как между джином и территорией штата Вашингтон.

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

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

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

Часть III. Шаг навстречу новой судьбе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так давайте начнем!

Часть I

Человек с точки зрения науки

Глава 1

Квантовый человек

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

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

Может ли человек создавать собственную реальность при помощи разума?

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

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

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

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

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

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

В этом вам и поможет моя книга.

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

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

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

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

Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности

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

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

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

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

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

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

Установление связи между миром внешним, материальным и видимым, и внутренним, миром мыслей, было головоломной задачей для ученых и философов всех времен. Даже сегодня многим из нас далеко не очевидно, что разум оказывает сколько-нибудь ощутимое воздействие на материальный мир. С тем, что события материального мира влияют на наши

мысли, согласиться еще можно; но вот как разум может вызывать физические изменения? Похоже, разум и материя все же отделены друг от друга... если только не допустить, что изменились наши представления о способе существования физических, материальных объектов.

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

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

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

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

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

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

Эйнштейн: переворот в науке – переворот во Вселенной

Приблизительно через 200 лет после Ньютона Альберт Эйнштейн составил знаменитое уравнение $E=mc^2$, доказывающее, что энергия и материя настолько глубоко взаимосвязаны, что являются одной сущностью. Эйнштейн фактически доказал, что материя и энергия вза-

имозаменяемы. Это утверждение прямо противоречило Ньютону и Декарту и ознаменовало собой новое понимание принципов функционирования Вселенной.

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

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

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

К этому мы еще вернемся.

Чтобы разобраться, как устроен наш мир, пришлось изучать мельчайшие его частицы.

Именно из этих экспериментов родилась новая область науки – *«квантовая физика»*.

Твердая почва... ушла из-под ног

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

Классическая модель атома

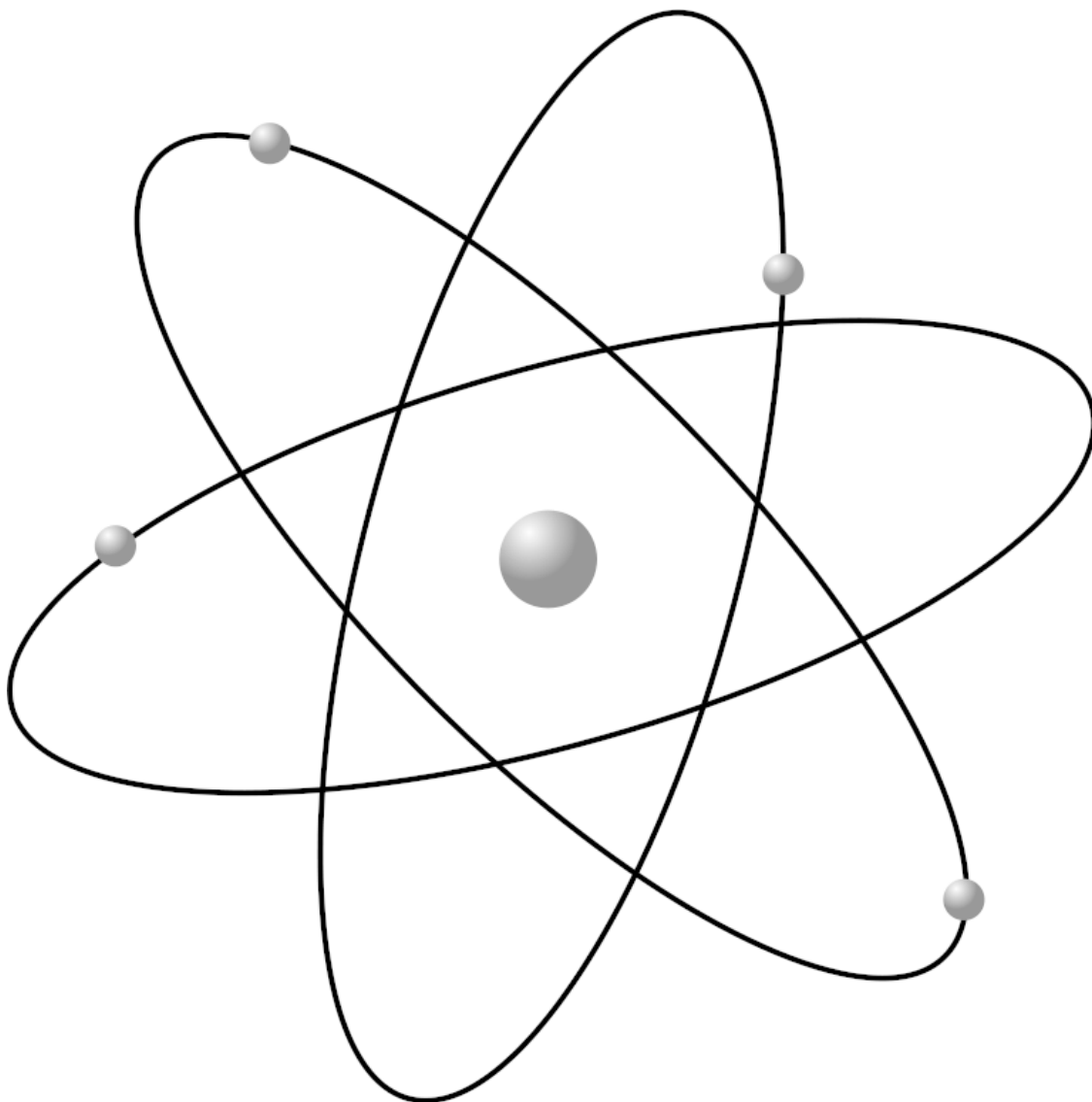


Рис. 1А. Классическая ньютоновская модель атома. Основной упор делается на материю.

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

Квантовая модель атома



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

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

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

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

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

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

От материи к энергии: частицы показывают фокус с исчезновением

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

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

Коллапс волновой функции

Электрон может находиться в любой точке пространства

Электрон появляется в виде частицы

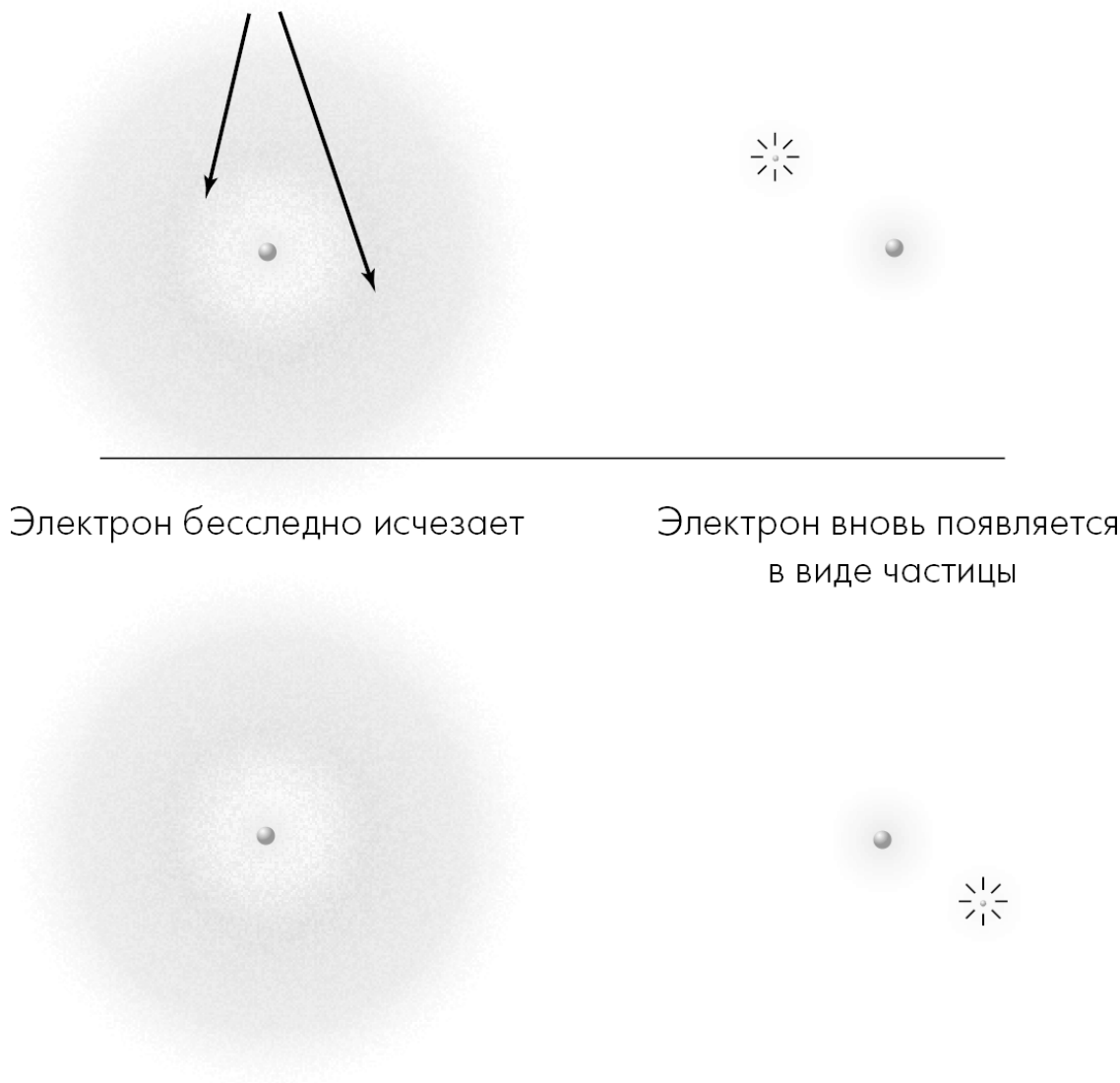


Рис. 1Г. Электрон существует в виде волны вероятности, в следующее мгновение появляется в виде частицы, затем исчезает и возникает уже в другой точке пространства.

Создание реальности: энергия реагирует на направленное внимание

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

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

**ни одна частица не может появиться в реальности
(понимаемой в привычных для нас терминах пространства
и времени), пока мы не обратим на нее внимания⁴.**

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

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

Бесконечное число вероятностей ждут своего наблюдателя

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

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

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

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

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

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

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

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

Мы подключены ко всему, что содержится в квантовом поле

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

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

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

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

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

Таинственная наука: можем ли мы менять прошлое?

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

В июле 2000 года израильский врач Леонард Лейбович провел двойное слепое исследование 3393 пациентов, случайным образом распределенных на две группы: контрольную и «молитвенную». Задачей исследования было установить, влияет ли молитва на состояние пациентов⁵. Молитва – прекрасный пример удаленного воздействия мысли на материю. А сейчас – максимум внимания, потому что очень часто все обстоит не так, как кажется.

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

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

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

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

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

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.