

**ДЖО
ДИСПЕНЗА**

УЧАСТНИК ПРОЕКТА
«КРОЛИЧЬЯ НОРА»

НОВАЯ
РЕАЛЬНОСТЬ

СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

НОВЫЙ
РАЗУМ

ИЛИ КАК
ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ ЗА
4 НЕДЕЛИ

НОВОЕ
ТЕЛО

НОВАЯ
СУДЬБА

Annotation

Мозг не отличает событий внешнего мира от тех, что происходят у нас в мыслях. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию. Но мы должны знать и уметь использовать правильные инструменты.

Эти инструменты вы найдете в новой книге Джо Диспензы, автора мировых бестселлеров по развитию мозга и способностей, доктора хиропрактики и нейрофизиологии, научного консультанта журнала «Explore!» и участника проекта «Кроличья нора».

- [Джо Диспенза](#)
 - [Отзывы о книге «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели»](#)
 - [Предисловие Даниэла Дж. Амена](#)
 - [Предисловие автора](#)
 -
 - [От «знаю, что» к «знаю, как»](#)
 - [Изменение — это выбор, а не реакция](#)
 - [Часть I](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности](#)
 - [Разум ничто, материя все? Материя ничто, разум все?](#)
 - [Эйнштейн: переворот в науке — переворот во Вселенной](#)
 - [Твердая почва... ушла из-под ног](#)
 - [Очередная загадка: субатомные частицы и крупные объекты играют по разным правилам](#)
 - [От материи к энергии: частицы показывают фокус с исчезновением](#)
 - [Создание реальности: энергия реагирует на направленное внимание](#)
 - [Бесконечное число вероятностей ждут своего наблюдателя](#)
 - [Мы подключены ко всему, что содержится в квантовом поле](#)

- [Таинственная наука: можем ли мы менять прошлое?](#)
- [Состояние бытия есть состояние ума: когда мозг и тело едины](#)
- [Мысли и чувства воздействуют на ДНК](#)
- [Мысли и чувства: передаем электромагнитный сигнал квантовому полю](#)
- [Чтобы что-то изменить, думайте новыми мыслями о новых результатах](#)
- [Секрет изменений — в согласованности мыслей и чувств](#)
- [Почему квантовые результаты должны быть неожиданными](#)
- [Квантовое созидание: благодарите прежде, чем получите результат](#)
- [Вселенский разум и квантовое поле](#)
- [Являясь продолжением вселенского разума, мы можем выполнять его функцию](#)
- [Мы получаем то, что отправляем](#)
- [Попросите квантовое поле подать вам знак](#)
- [Квантовая физика «без-чувственна»](#)
- [Выход за пределы пространства и времени](#)
- [Чтобы войти в поле, нужно войти в соответствующее состояние](#)
- [Измените свой мозг — изменится и жизнь](#)
- [«И малое дитя будет водить их»](#)
- [Глава 2](#)
 -
 - [Постоянно возвращаясь к привычным мыслям и чувствам, мы воспроизводим одну и ту же реальность](#)
 - [Чтобы измениться, нужно превзойти внешнюю среду, тело и время](#)
 - [Наши воспоминания формируют внутреннюю среду](#)
 - [Привычные воспоминания настраивают наш мозг на воспроизведение привычной реальности](#)
 - [Через привычные действия мы подключаемся к старому Я](#)
 - [Мы привыкаем к тяжелым временам](#)
 - [Как идет процесс привыкания к себе](#)
 - [Величие — это верность мечте независимо от обстоятельств](#)

- [Почему мечты великих людей всегда были «нереалистичной бессмыслицей»](#)
- [Мысленная репетиция: как мысли могут стать реальностью](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Цикл «мысль — чувство — мысль»](#)
 - [Разум и тело: кто кого контролирует?](#)
 - [Иногда нам только кажется, что мы не спим](#)
 - [Когда слуга становится хозяином](#)
 - [Чтобы изменить подсознание, необходимо проникнуть в него](#)
 - [Презумпция виновности](#)
 - [Помощь — на расстоянии мысли!](#)
 - [Для преодоления негативных подсознательных программ недостаточно мыслить позитивно](#)
 - [Заученные чувства обрекают нас на повторение прошлого](#)
 - [Контроль над внутренней средой: миф о генетике](#)
 - [Гены: воспоминания о прежней среде](#)
 - [Эпигенетика утверждает, что генам можно дать сигнал переписать будущее](#)
 - [Закрепление привычных состояний бытия провоцирует развитие нежелательных генетических сценариев](#)
 - [Может ли приподнятое состояние ума стимулировать активацию «здоровых» генов?](#)
 - [Вы можете изменить свое тело, не пошевелив и пальцем!](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [Эмоции — настроения — темперамент — характер: как мы вынуждаем тело жить прошлым](#)
 - [В предсказуемом будущем никакие изменения не возможны](#)
 - [Когда прошлое становится будущим](#)
 - [Живите так, словно желаемое будущее уже наступило](#)
 - [Преодоление Большой Тройки: пиковые переживания и моменты «обыденного транса»](#)
- [Глава 5](#)
 -

- [Стресс-реакция человека: достаточно одной мысли](#)
- [Жизнь ради выживания: быть «кем-то»](#)
- [Как мы привыкаем быть «кем-то»](#)
- [Эгоистичное эго](#)
- [Если мысли могут вызвать болезнь, то не могут ли они исцелить ее?](#)
- [Жизнь ради созидания: быть никем](#)
- [Лобная доля мозга: область созидания и изменения](#)
- [Потеря разума высвобождает энергию](#)
- [Часть II](#)
 - [Глава 6](#)
 -
 - [Перемены влекут за собой новые способы мышления, действия и бытия](#)
 - [От мышления к действию: неокортекс обрабатывает информацию и претворяет полученные знания в жизнь](#)
 - [От новых событий к новым эмоциям: лимбический мозг производит вещества, способствующие закреплению ощущений](#)
 - [От мышления через действие к бытию: мозжечок — хранилище привычных мыслей, чувств и моделей поведения](#)
 - [Три мозга в действии: пример из жизни](#)
 - [Воплощение знания в личном опыте: как научить тело тому, что уже знает разум](#)
 - [Два мозга ведут нас от мышления к действию, но в силах ли мы создать состояние бытия?](#)
 - [Если мы овладели искусством страдания, значит, мы можем с такой же легкостью научиться радоваться](#)
 - [Путь к состоянию бытия: роль двух систем памяти](#)
 - [От мышления — напрямую к бытию: вступление к медитации](#)
 - [Глава 7](#)
 -
 - [Чтобы держать в узде нежелательные эмоции, мы должны быть постоянно заняты](#)
 - [Кризис середины жизни: не дать прорваться подавляемым чувствам!](#)
 - [Альтернативная середина жизни: время проработать](#)

- [неудобные чувства и избавиться от иллюзий](#)
 - [Когда изменения затрагивают отношения: освобождение от оков](#)
 - [Что на самом деле имеет значение](#)
 - [Доза неуклонно возрастает](#)
 - [Углубление разрыва: эмоциональная зависимость](#)
 - [Побочные эффекты устранения разрыва](#)
 - [От виктимности к неожиданному изобилию: история одной женщины, устранившей разрыв](#)
 - [Выбираясь из прошлого, мы прокладываем путь в будущее](#)
 - [Влияние рекламы](#)
 - [История моей трансформации, которая, возможно, вдохновит и вас](#)
- [Глава 8](#)
 -
 - [Медитация как познание себя](#)
 - [Принимаем решение перестать быть собой](#)
 - [Продумываем новую, улучшенную версию себя](#)
 - [Медитация как культивация личности](#)
 - [Изменение личности с помощью медитации: осознаем то, что прежде не осознавалось](#)
 - [Волны будущего](#)
 - [Динамика мозгового излучения у детей: от подсознания к сознанию](#)
 - [Различные частоты излучения у взрослых: общий обзор состояний](#)
 - [Гамма: самые быстрые мозговые волны](#)
 - [В часы бодрствования нами руководят три уровня бета-волн](#)
 - [Высокочастотные бета-волны: краткосрочный механизм выживания, долгосрочный источник стресса и дисбаланса](#)
 - [Хроническое воздействие высокочастотных бета-волн приводит к расстройствам мозга](#)
 - [Хроническое воздействие высокочастотных бета-волн мешает сосредоточиться на внутреннем мире](#)
 - [Некогерентное высокочастотное бета-излучение вызывает путаницу мыслей](#)

- [Двери в подсознание открывает не анализ, но осознанность](#)
- [Рабочая модель медитации](#)
- [Медитация выводит нас за пределы аналитического ума прямиком в подсознание](#)
- [Медитация позволяет нам переключиться с бета-частот на частоты альфа и тета](#)
- [Уснуть... спуститься вниз... И снова вверх подняться](#)
- [Лучшее время для медитации — раннее утро и поздний вечер, когда приоткрыта дверь в подсознание](#)
- [Контролируем погружение в медитацию](#)
- [Добиваемся когерентности](#)
- [Когерентность мозговых волн способствует исцелению](#)
- [Медитация плюс действие: история избавления от нужды](#)
- [Когерентность посреди дневной суеты](#)
- [Усвоенные знания — гарантия новых ощущений](#)
- [Часть III](#)
 - [Глава 9](#)
 - [Приступая к медитации](#)
 - [Подготовка к медитации](#)
 - [Глава 10](#)
 - [Шаг 1. Индукция](#)
 - [Глава 11](#)
 - [Шаг 2. Распознавание](#)
 - [Шаг 3. Признание и констатация](#)
 - [Шаг 4. Передача проблемы высшим силам](#)
 - [Глава 12](#)
 - [Шаг 5. Наблюдение и напоминание](#)
 - [Шаг 6. Перенаправление](#)
 - [Глава 13](#)
 - [Шаг 7. Созидание и репетиция](#)
 - [Практика мысленной репетиции: общий обзор](#)
 - [Глава 14](#)
 - [Шаг 8. Закрепление и интеграция](#)

- [Проявление: жизнь в качестве новой личности](#)
 - [Проявление должно быть постоянным](#)
 - [Ждите отклика вселенной](#)
 - [Подставьте новое Я в свою формулу жизни](#)
 - [Вопросы в конце дня](#)
 - [Прозрачность: переход изнутри вовне](#)
- [Послесловие](#)
 - [Стать собой по-настоящему](#)
 - [Приложение А: индукционная техника «Части тела»](#)
 - [Приложение Б: индукционная техника «Прибывающая вода»](#)
 - [Полный текст медитативной практики](#)
 -
 - [Вторая неделя](#)
 - [Третья неделя](#)
 - [Четвертая неделя](#)
- [Благодарности автора](#)
- [Об авторе](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)

- [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)
 - [25](#)
 - [26](#)
 - [27](#)
 - [28](#)
 - [29](#)
 - [30](#)
 - [31](#)
 - [32](#)
 - [33](#)
 - [34](#)
 - [35](#)
 - [36](#)
 - [37](#)
 - [38](#)
 - [39](#)
 - [40](#)
-

Джо Диспенза

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

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 задира. 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, закреплённому 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;
- 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]

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

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

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

Казалось бы, сменить устаревшие представления на новые совсем не трудно. Однако, как я отмечал в книге «Развивайте свой мозг», многие сведения и ощущения, полученные в течение жизни, откладываются на биологическом уровне, и мы носим их, словно одежду. Но мы знаем, что

сегодняшняя истина может перестать ею быть завтра. Мы уже подошли к тому, чтобы поставить под сомнение наше восприятие атомов как твердых частиц материи. Аналогично меняются идеи и представления о реальности и о нашем взаимодействии с ней.

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

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

Отважитесь ли *вы* свернуть с привычной колеи?

Изменение — это выбор, а не реакция

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

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

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

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

В первой и второй я последовательно излагаю ряд идей, которые позволяют вам обрести общее понимание и затем применить его конкретно к вашей жизни. Если вам покажется, что некоторые мысли повторяются, значит, они особенно важны, и я хочу лишний раз привлечь к ним внимание. Повторение укрепляет нейронные цепи и увеличивает количество нейронных связей, так что даже в минуту слабости вы не

усомнитесь в своем величии. А когда, вооружившись прочными знаниями, вы перейдете к третьей части, то сможете на собственном опыте убедиться в «истинности» всего, что узнали.

Часть I. Человек с точки зрения науки

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

• **Глава 1 «Квантовый человек»** представляет собой легкий экскурс в квантовую физику, но, пожалуйста, не пугайтесь. Я начинаю именно с этого, так как вам необходимо постепенно проникаться идеей, что ваш (субъективный) мозг влияет на (объективный) мир. В квантовой физике есть такое понятие, как «эффект наблюдателя». Суть его в том, что направление нашего внимания совпадает с направлением нашей энергии. Как следствие, мы сами воздействуем на материальный мир (который, кстати, состоит в основном из энергии). Если вы немного поразмыслите над этим, то, вероятно, предпочтете направлять внимание на то, чего вы хотите, а не наоборот. И, возможно, вы даже подумаете: «Если атом на 99,99999 % состоит из энергии и только на 0,00001 % — из материи^[3], значит, на самом деле я гораздо в большей степени ничто, чем что-то! Так зачем же я буду сосредотачиваться на этом ничтожном проценте физической составляющей, если на самом деле я — нечто намного большее? И не является ли величайшим ограничением то, что я определяю собственную реальность лишь через чувственное восприятие?»

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

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

• В **главе 3 «Преодоление тела»** мы продолжаем разговор о том, что нашей жизнью руководит набор заученных моделей поведения, мыслей и

эмоциональных реакций, функционирующих подобно компьютерной программе и даже не осознаваемых нами. Вот почему недостаточно просто «мыслить позитивно», так как негатив может храниться в подсознании и закрепляться на уровне тела. К концу книги вы узнаете, как получить доступ к операционной системе подсознания и внести необратимые изменения в свои программы.

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

- Глава 5 **«Выживание vs созидание»** рассказывает о различии между жизнью ради выживания и жизнью ради созидания. Жить ради выживания — значит, находиться в постоянном стрессе и быть материалистом, убежденным в том, что внешний мир более реален, чем внутренний. Пока мы пляшем под дудку нервной системы, функционирующей по принципу «бей или беги», и испускаемых ею опьяняющих веществ, единственное, что может нас 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

- В главе 6 **«Три мозга: от мышления через действие к бытию»** — вы познакомитесь с теорией о трех слоях мозга, которая научит вас переходить от мышления к действию и далее — к бытию. Более того, исключив из сферы внимания внешнюю среду, тело и время, мы можем с легкостью переходить от мышления к бытию, причем нам даже не придется

ничего *делать*. В созидательном состоянии наш мозг не отличает событий внешнего мира от тех, что происходят у нас в мыслях. Таким образом, если при помощи мысли мы отрепетируем желаемое событие на ментальном уровне, то испытаем соответствующие эмоции еще до того, как оно произойдет в реальности. И здесь мы переходим в новое состояние бытия, потому что разум и тело начинают работать как единый механизм. Ощущение, что некие будущие события происходят с нами в тот миг, когда мы о них думаем, означает, что в данное мгновение мы переписываем привычки, убеждения и прочие нежелательные программы подсознания.

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

- Часть II завершается **главой 8 «Медитация без мистики: волны будущего»**. Цель этой главы — освободить медитацию от налета мистики. Я немного расскажу о технологии регистрации мозгового излучения и покажу, как меняется электромагнитный фон мозга, когда мы находимся в состоянии концентрации, в противовес состоянию возбуждения, вызываемого стрессовыми факторами. Вы узнаете, что истинное назначение медитации — выйти за пределы аналитического ума, проникнуть в подсознание и там произвести реальные и необратимые изменения. Если после медитации вы встаете тем же человеком, каким и садились, 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 приходится совершать целый ряд действий всякий раз, когда вы садитесь за руль автомобиля (отрегулировать сиденье, пристегнуть ремень, посмотреть в зеркала, завести двигатель, включить фары, посмотреть по сторонам, включить поворотник, нажать на газ, проехать вперед или назад и т. д.). Всю эту процедуру вы выполняете автоматически с тех пор, как научились водить. Уверяю, так же будет и с медитацией, после того как вы освоите все шаги.

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

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

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

В III части вы познакомитесь с техниками медитации, с помощью которых вы измените мозг и тело, что обязательно отразится и на внешнем

мире. Увидев, что внутренняя работа привела к видимому внешнему результату, вы захотите повторить ее. Новый опыт вызовет у вас эмоционально-энергетический всплеск, который может принимать форму благоговения, ощущения собственного могущества или безграничной благодарности. А эта энергия будет подталкивать вас к новым изменениям. Вот вы и на пути истинного развития!

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

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

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

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

Так давайте начнем!

Часть I

Человек с точки зрения науки

Глава 1

Квантовый человек

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

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

Может ли человек создавать собственную реальность при помощи разума?

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

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

А когда мы лежим в постели и прокручиваем в голове прожитый день и свои старания быть более терпимыми и менее раздражительными, то видим не просто родителя, который накричал на ребенка за то, что тот не пожелал быстро и без лишних слов выполнить простейшую просьбу. Нет, мы увидим либо сущего ангела, чьи нервы натянуты до предела, либо

чудовище, которое растаптывает детскую самооценку. Какой же из *этих* образов реален?

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

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

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

В этом вам и поможет моя книга.

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

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

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

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

Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности

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

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

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

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

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

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

Установление связи между миром внешним, материальным и видимым, и внутренним, миром мыслей, было головоломной задачей для ученых и философов всех времен. Даже сегодня многим из нас далеко не очевидно, что разум оказывает сколько-нибудь ощутимое воздействие на материальный мир. С тем, что события материального мира влияют на наши мысли, согласиться еще можно; но вот как разум может вызывать физические изменения? Похоже, разум и материя все же отделены друг от друга... если только не допустить, что изменились наши представления о

способе существования физических, материальных объектов.

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

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

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

Труды Декарта и Ньютона легли в основание установки

на то, что реальность подчиняется принципам механики, а значит, человек практически не может на нее воздействовать. Все уже предопределено.

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

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

Эйнштейн: переворот в науке — переворот во Вселенной

Приблизительно через 200 лет после Ньютона Альберт Эйнштейн составил знаменитое уравнение $E=mc^2$, доказывающее, что энергия и материя настолько глубоко взаимосвязаны, что являются одной сущностью. Эйнштейн фактически доказал, что материя и энергия взаимозаменяемы. Это утверждение прямо противоречило Ньютону и Декарту и ознаменовало собой новое понимание принципов функционирования Вселенной.

Разрушение прежних представлений о природе реальности не является заслугой одного лишь Эйнштейна. Но именно он подорвал их основы, что в конечном итоге привело к краху ряда узких и закостелых 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

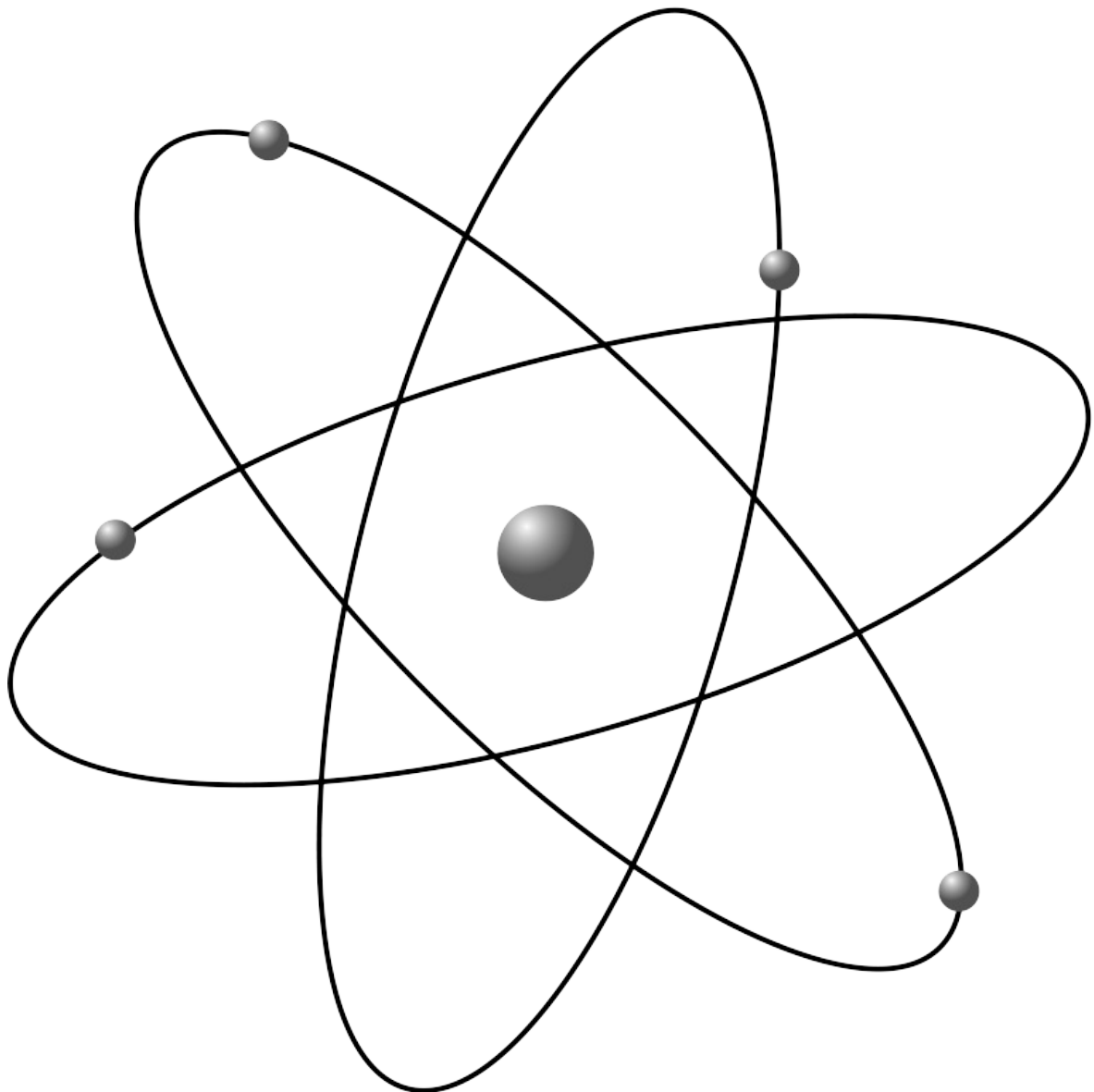


Рис. 1А. Классическая ньютоновская модель атома. Основной упор делается на материю.

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

Электронное облако



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

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

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

События, происходящие с объектами макромира, были предсказуемы,

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

Значит ли это, что в микро- и макромире действуют разные законы? Но ведь субатомные частицы, в том числе электроны, — это строительный материал всего, что есть в природе. Как же получается, что сами они играют по одним правилам, а составленные из них объекты — по другим?

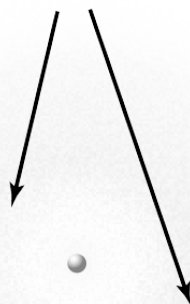
От материи к энергии: частицы показывают фокус с исчезновением

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

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

Коллапс волновой функции

Электрон может находиться
в любой точке пространства



Электрон появляется
в виде частицы



Электрон бесследно исчезает



Электрон вновь появляется
в виде частицы



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

Создание реальности: энергия реагирует на направленное внимание

И снова вспомним устаревшую модель атома из зубочисток и пенопластовых шариков. Раньше нас заставляли считать, что электроны вращаются вокруг ядра, как планеты вокруг Солнца, а если так, то мы

вполне можем отслеживать их местонахождение. И в некотором смысле это действительно возможно, однако вовсе не по той причине, к которой мы привыкли.

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

ни одна частица не может появиться в реальности (понимаемой в привычных для нас терминах пространства и времени), пока мы не обратим на нее внимания^[4].

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 *езде* и *нигде* — пока не вмешается наблюдатель. Таким образом, физическая реальность

существует лишь в форме чистого потенциала.

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

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

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

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

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

под воздействием сознания наблюдателя частицы или группы частиц обретают физическое существование в форме жизненных событий.

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

Мы подключены ко всему, что содержится в квантовом поле

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

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

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

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

А теперь подумайте, что из этого следует. Если ваш разум может ухватить данную концепцию, тогда придется согласиться и с тем, что ваше

Я из вероятного будущего уже связано с вашим сегодняшним Я — в измерении, находящемся за пределами времени и пространства. Читайте дальше... и к концу книги эта идея покажется вам вполне нормальной!

Таинственная наука: можем ли мы менять прошлое?

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

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

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

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

Вот ярчайшее доказательство живительной силы молитвы и способности человека посылать в квантовое поле свое осознанное намерение. Только вот во всей этой истории есть кое-что еще, о чем вам следует знать. Не показался ли вам несколько странным тот факт, что в июле 2000 года в одной-единственной больнице произошло более 3000 случаев заражения? Может, больничные помещения плохо дезинфицировали? Или там свирепствовала какая-то зараза?

Все дело в том, что ни один из пациентов «молитвенной группы» не был заражен в 2000 году. Сами того не зная, участники эксперимента молились за тех, кто поступал в больницу в период с 1990 по 1996 год — за 4–10 лет до момента исследования! *Пациенты выздоравливали в 1990-е годы — в результате опыта, проведенного годы спустя.* Можно сказать и

так: у всех пациентов, за которых молились в 2000 году, заметно улучшилось состояние здоровья — но *все изменения произошли несколько лет назад*.

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

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

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

Состояние бытия есть состояние ума: когда мозг и тело едины

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

Мысли и чувства воздействуют на ДНК

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

Чуть позже я объясню, как это работает, а пока мне хочется рассказать

вам об одном удивительном исследовании, которое доказывает влияние наших мыслей и чувств на материю.

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

Опыт проводился в калифорнийском центре «Математика сердца». На счету его специалистов уже было множество уникальных исследований, в том числе в области физиологии эмоций и взаимодействия сердца и мозга. Им удалось проследить связь между эмоциональным состоянием человека и сердечным ритмом. Так, отрицательные эмоции (например, гнев или страх) нарушают сердечный ритм, а положительные (любовь или радость), напротив, делают его очень четким. Специалисты из «Математики сердца» назвали такой ритмический рисунок *сердечной слаженностью*.

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

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

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

Позитивное эмоциональное состояние, в котором пребывали участники первой группы, само по себе не влияло на ДНК. Не подкрепленное эмоциями твердое намерение участников второй группы также не произвело эффекта. *Желаемый результат был достигнут, лишь*

когда субъекты удерживали в мыслях четкие цели и подкрепляли их положительными эмоциями.

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

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

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

Мысли и чувства: передаем электромагнитный сигнал квантовому полю

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

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

Все потенциальные события существуют в квантовом поле в виде электромагнитных волн определенного диапазона. Бесчисленное множество потенциальных электромагнитных диапазонов,

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

Электромагнитные потенциалы в квантовом поле

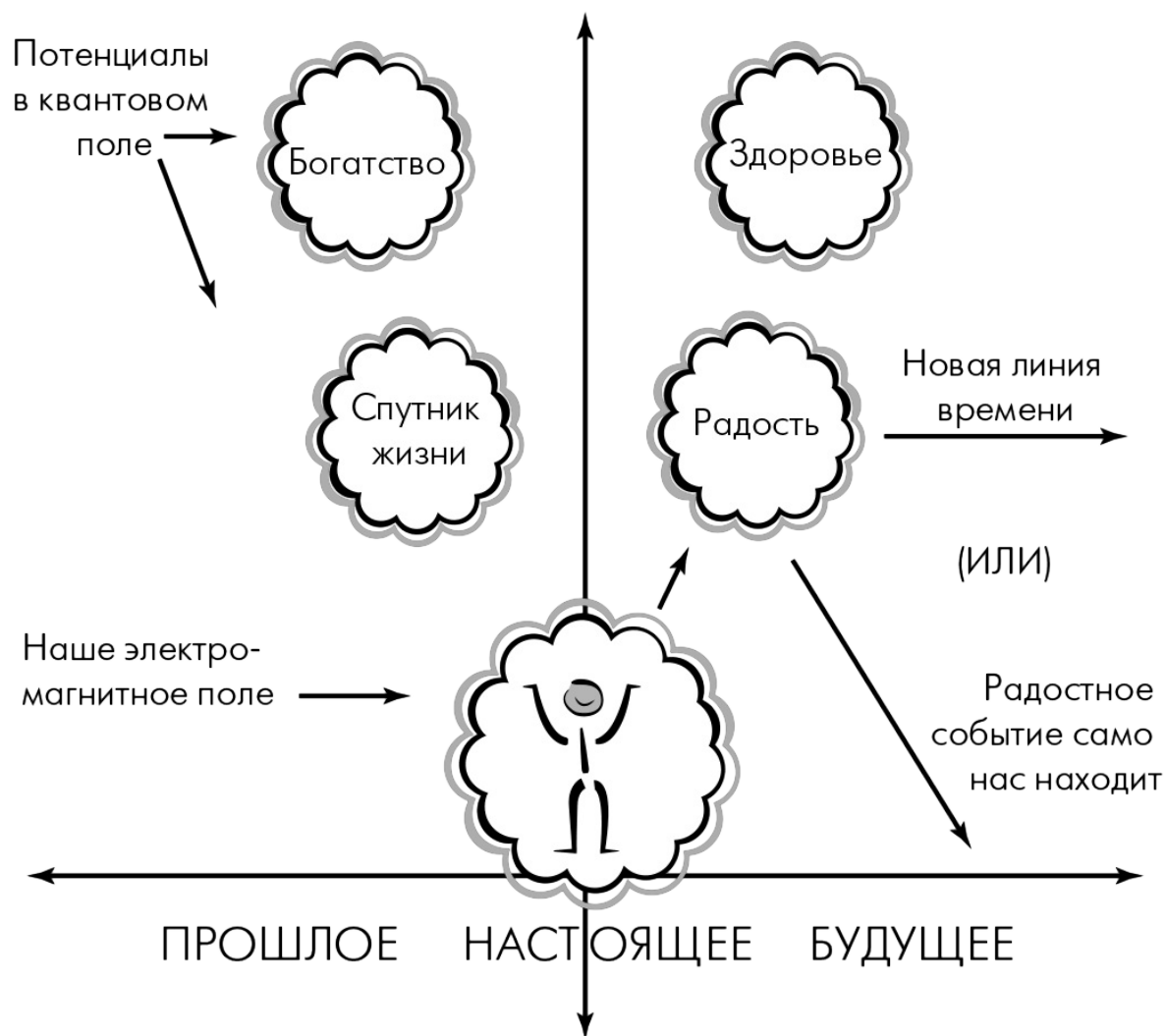


Рис. 1Д. Все потенциальные события существуют в квантовом поле в виде бесчисленных возможностей. Когда мы настроим свое электромагнитное излучение на волну, уже присутствующую в квантовом поле, наше тело будет притянуто к желаемому событию, мы передвинемся на новую линию времени, или же искомое событие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

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

Схема проста: привычные, давно знакомые мысли и чувства удерживают нас в неизменном состоянии бытия, которое, в свою очередь, вновь и вновь провоцирует одни и те же модели поведения и создает одну и ту же реальность. Поэтому, если мы хотим что-то изменить в своей

реальности, нам придется думать, чувствовать и действовать по-новому и фактически «быть» другими, т. е. отказаться от привычных реакций на события. Нам нужно будет «стать» кем-то другим. Нам понадобится новое состояние ума, способность думать новыми мыслями о новых результатах.

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

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

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

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

Секрет изменений — в согласованности мыслей и чувств

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

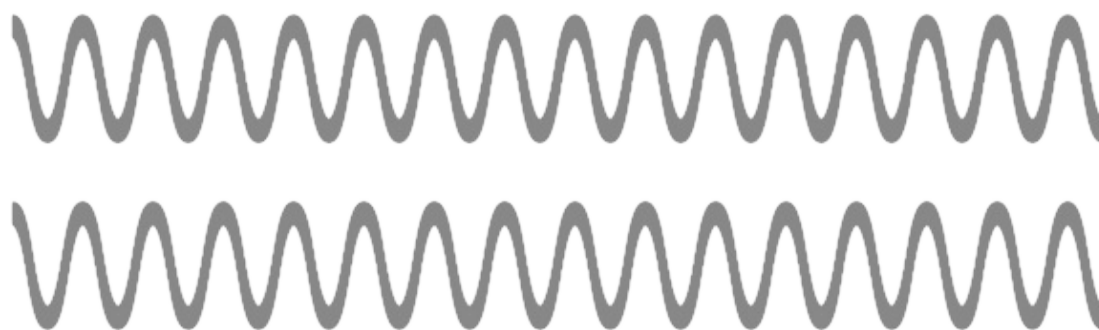
Лазер — это сигнал с высокой когерентностью. Говоря о когерентном сигнале, физики имеют в виду, что этот сигнал состоит из волн, находящихся в одной фазе, — их впадины (низшие точки) и гребни (высшие точки) совпадают. А при совпадении волн их мощность значительно увеличивается.

Волны, из которых состоит сигнал, либо совпадают, либо не совпадают, т. е. либо когерентны, либо некогерентны. То же относится к мыслям и чувствам. У вас наверняка бывали случаи, когда, пытаясь создать что-либо силой мысли, вы сознательно убеждали себя в успехе, но в глубине душе все же не верили в него. И что вы получали, отправив миру

этот некогерентный противофазный сигнал? Ничего. Вспомните результат, полученный центром «Математика сердца»: квантовое созидание действует только при условии согласованности мыслей и чувств.

Типы волн

Когерентные волны



Некогерентные волны

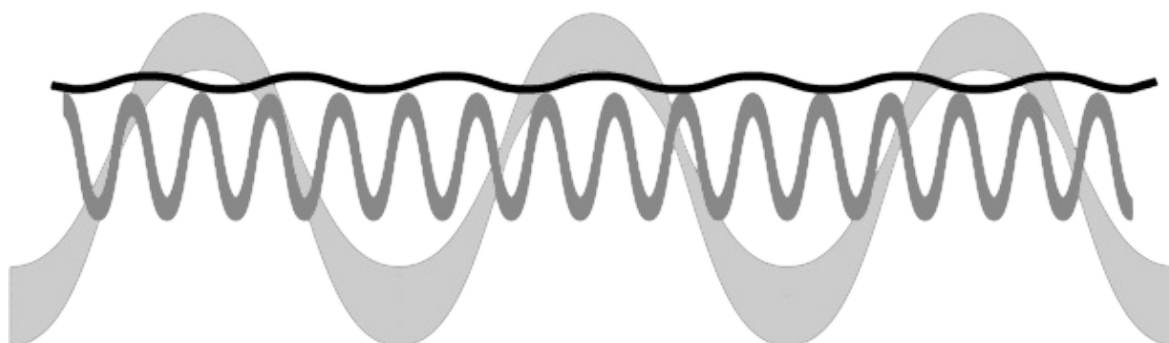


Рис. 1Е. Мощность ритмичных синфазных волн гораздо выше, чем у волн, находящихся в противофазе.

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

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

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

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

Почему квантовые результаты должны быть неожиданными

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

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

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

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

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

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

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

Квантовое созидание: благодарите прежде, чем получите результат

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вселенский разум и квантовое поле

Надеюсь, к этому моменту вы уже готовы согласиться с идейной основой квантовой модели: вся материальная реальность состоит главным образом из энергии, существующей в огромной сети, элементы которой взаимосвязаны за пределами времени и пространства. Эта сеть, квантовое

поле, содержит в себе все вероятности, которые мы как наблюдатели можем воплотить с помощью собственных мыслей (сознания), эмоций и состояния бытия.

Но неужели реальность — всего лишь совокупность индифферентных электромагнитных сил, действующих друг на друга? Неужели жизнь внутри нас — просто случайно возникшая биологическая функция? Мне приходилось разговаривать с людьми, которые придерживались такой точки зрения. В конечном итоге все обсуждения сводились приблизительно к следующему диалогу:

Что заставляет сердце биться?

Автономная нервная система.

Где находится эта система?

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

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

Да.

Из чего состоит эта ткань?

Из клеток.

А из чего состоят клетки?

Из молекул.

А из чего состоят молекулы?

Из атомов.

Ну а из чего состоят атомы?

Из субатомных частиц.

И из чего же состоят субатомные частицы?

Из энергии.

Мы неизменно приходили к выводу, что наш физиологический аппарат состоит из точно такого же материала, как и вся Вселенная. Сталкиваясь с идеей, что сила, одухотворяющая наше тело, есть форма энергии, — а

значит, на 99,99999 % «ничто», как и весь материальный мир, — мои собеседники либо пожимали плечами и уходили, либо начинали осознавать, что здесь есть какой-то смысл и, возможно, физическая реальность действительно подчиняется этому универсальному принципу.

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

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

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

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

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

Являясь продолжением вселенского разума, мы можем выполнять его функцию

Вы должны понять, что вселенский разум обладает той же способностью, что делает каждого из нас личностью, — он может осознавать себя. Хотя эта сила универсальна и объективна, она наделена

самоосознанием и способностью отслеживать свои передвижения и действия в рамках материального мира.

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

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

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

Мы получаем то, что отправляем

Жизненные события формируются по следующей схеме.

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

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

нам на языке событий. Вот какова наша сила!

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

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

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

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

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

Попросите квантовое поле подать вам знак

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

Этот принцип требует отринуть все, что, как нам кажется, нам

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

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

Но как же перейти в нужное состояние сознания?

Квантовая физика «без-чувственна»

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

Одна из причин, по которой квантовая физика так сложна для понимания, заключается в том, что мы привыкли мыслить, опираясь на чувственное восприятие реальности. Но если мы будем оценивать реальность при помощи органов чувств и ждать от них подтверждений, мы обречены оставаться в рамках ньютоновой парадигмы.

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

Квантовая реальность многомерна и существует за пределами наших чувств — там, где нет ни тела, ни материи, ни времени. Чтобы попасть в эту зону и приступить к созиданию в рамках квантовой модели, вам придется на какое-то время забыть о собственном теле. А также временно сместить фокус внимания с внешнего окружения — всего того, что составляет вашу идентичность. Супруг, дети, имущество и проблемы — все

это элементы вашей идентичности, так как через них вы соотносите себя с внешним миром. Наконец, вам нужно отказаться от линейного представления о времени. То есть когда вы занимаетесь осознанным наблюдением за потенциальным событием, вы должны быть настолько погружены в момент, чтобы ваш разум не блуждал между воспоминаниями о прошлом и ожиданиями «привычного» будущего.

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

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

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

Выход за пределы пространства и времени

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

и часы, так же отчетливо, как и давление нашего тела на стул, а ступней — на пол.

В квантовом поле бесконечные вероятные реальности находятся за пределами времени и пространства, так как потенциал еще не обрел *существования*. А раз он еще не существует, то у него не может быть ни пространственных, ни временных координат. Все, что еще не материализовалось, т. е. не стало частицей и существует в виде волны вероятности, пребывает за пределами времени и пространства.

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

Чтобы войти в поле, нужно войти в соответствующее состояние

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

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

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

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

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

Измените свой мозг — изменится и жизнь

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

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

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

А ведь это возможно!

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

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

«И малое дитя будет водить их»

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

Мои дети, сейчас уже вполне взрослые, используют медитацию, похожую на ту, что описана во II части книги. Это позволило им воплотить в жизнь множество замечательных приключений. Еще когда они были маленькие, мы договорились, что они будут работать над созданием материальных вещей и

событий, которые им хотелось бы видеть в своей жизни. Мы также условились, что я никак не вмешиваюсь в процесс и не помогаю им достичь результата. Желаемую реальность они должны были создавать сами, используя свой разум и взаимодействуя с квантовым полем.

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

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

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

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

— Нет проблем, — ответила она.

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

Затем я напомнил ей:

— Ты не можешь встать после сеанса мысленного созидания

тем же человеком, каким ты была, когда садилась медитировать. Ты должна подняться той девушкой, которая только что провела самое потрясающее лето в своей жизни.

— Ясно, — ответила она.

Дочка поняла мой совет: каждый день ей предстояло входить в обновленное состояние бытия, а после каждого сеанса мысленного созидания оставаться в приподнятом настроении, испытывая благодарность за полученное переживание.

Она позвонила через пару недель.

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

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

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

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

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

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

* * *

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

* * *

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

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

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

Глава 2

Преодоление внешней среды

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

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

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

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

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

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

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

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

Чтобы измениться, нужно превзойти внешнюю среду, тело и время

В центре внимания большинства людей находятся три объекта: среда, собственное тело и время. Они не просто концентрируются на них, но и мыслят *на их уровне*. Чтобы отвыкнуть от себя, вы должны в мыслях *превзойти* конкретные жизненные обстоятельства, подняться над чувствами, которые запомнило ваше тело, и выйти на новую линию времени.

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

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

Наши воспоминания формируют внутреннюю среду

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

Ответ кроется в нашем мозге — источнике всех мыслей и чувств. Согласно современным нейрофизиологическим теориям, мозг устроен так, что отражает все *известные нам* элементы внешней среды. Любая

информация, полученная нами в течение жизни в форме знаний и эмоциональных переживаний, сохраняется в мозге в виде синаптических связей.

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

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

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

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

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

Привычные воспоминания настраивают наш мозг на воспроизведение привычной реальности

Изо дня в день мы видим одних и тех же людей (начальника, супруга, детей); выполняем одни и те же действия (едем на работу, готовим, гуляем

с собакой); посещаем одни и те же места (кафе, магазин, офис) и смотрим на одни и те же объекты (машину, дом, зубную щетку... да и на собственное тело). В результате привычные воспоминания, связанные с хорошо знакомым миром, настраивают наш мозг на воспроизведение одной и той же реальности.

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

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

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

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

Обрабатывая данные о внешнем мире, полученные от органов чувств (через зрение, обоняние, слух, осязание и вкус), мозг продуцирует мысли, соответствующие привычной среде. Вы открываете глаза и понимаете:

лежащий рядом человек — это ваш супруг, так как у вас имеются воспоминания о совместном прошлом. Слышите лай за дверью комнаты — и знаете, что это собака просится гулять. Ощущаете боль в спине — и вспоминаете, что чувствовали ее и вчера. Вы ассоциируете себя с внешним, привычным миром, так как в своих воспоминаниях вы находитесь в этом измерении, в конкретном времени и пространстве.

Через привычные действия мы подключаемся к старому Я

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

Так, каждое утро вы просыпаетесь на одной и той же стороне кровати, привычным движением набрасываете халат, бросаете взгляд в зеркало, чтобы «вспомнить» свое лицо, и идете в душ — все по заведенному порядку. Затем вы приводите себя в порядок, чтобы ваш внешний вид соответствовал ожиданиям окружающих, и чистите зубы своим обычным способом. Выпиваете кофе из любимой чашки, съедаете всегдашний завтрак, надеваете куртку, которую постоянно носите, и автоматически застегиваете молнию.

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

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

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

Вы ежедневно воспроизводите неизменный уровень мышления. А

поскольку в квантовом мире внешняя среда — лишь продолжение разума (а разум и материя едины), то, пока вы не измените свой мозг, не изменятся и жизненные обстоятельства.

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

Мы привыкаем к тяжелым временам

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

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

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

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

Благодаря нехитрому циклу реакций мозг (а за ним — и разум) будет еще активнее утверждать реальность, в которой вы живете. И чем чаще вы

активируете одни и те же нейронные связи, реагируя на внешние импульсы, тем больше уподобляется в реальности мозг. Вы приобретаете нейрхимическую зависимость от жизненных обстоятельств. Со временем мышление становится довольно ограниченным, так как активации подвергается конечное число нейронных связей. Из этих связей складывается уникальный ментальный профиль, который мы называем *личностью*.

Как идет процесс привыкания к себе

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

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

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

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

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

Таким образом, измениться — значит стать выше обстоятельств,

превзойти внешнюю среду и в мыслях, и в действиях.

Величие — это верность мечте независимо от обстоятельств

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

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

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

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

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

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

Почему мечты великих людей всегда были «нереалистичной бессмыслицей»

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

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

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

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

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

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

здоровье, ни о грозящих ему опасностях (тело), и наконец, его не волновало, насколько может затянуться осуществление мечты о свободе (время). Ему было достаточно знать, что рано или поздно все элементы реальности согласуются с его намерением.

Складывается впечатление, что

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

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

Мысленная репетиция: как мысли могут стать реальностью

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

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

Отсюда следуют два важных вывода. Во-первых, мы действительно способны изменить мозг, начав мыслить по-другому. А во-вторых, если мы сосредоточены на какой-либо идее, мозг вообще перестает отличать

внутренний мир наших мыслей от внешней действительности. Таким образом, наши мысли буквально становятся реальностью.

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

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

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

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

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

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

Мы, люди, обладаем увеличенной лобной долей мозга и уникальной способностью придавать мыслям ощущение реальности. Поэтому наш передний мозг может спокойно «убавлять звук» внешней среды, и ничто не будет отвлекать разум от обработки одной-единственной нужной мысли. Подобный внутренний процесс позволяет настолько глубоко погрузиться в ментальные картины, что нейронные связи мозга изменяются точно так же,

как и под воздействием реального события. Когда мы научимся изменять мозг независимо от внешней среды и затем целенаправленно погружаться в желаемую реальность, постоянно удерживая ее в фокусе внимания, мозг будет опережать действительность.

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

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

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

Но это не все. Как вы помните, под оборудованием я подразумеваю физиологию мозга, его анатомическое строение, вплоть до нейронного уровня. Постоянно загружая новое оборудование и совершенствуя его работу, вы получите новую нейронную сеть, которую можно сравнить с компьютерной программой. И теперь эта программа (к примеру, модель поведения, отношение или эмоциональное состояние), как и положено, будет запускаться автоматически.

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

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

Итак, готовы ли вы поверить в будущее, которого нельзя ни увидеть,

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

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

Глава 3

Преодоление тела

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

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

Клеточные процессы

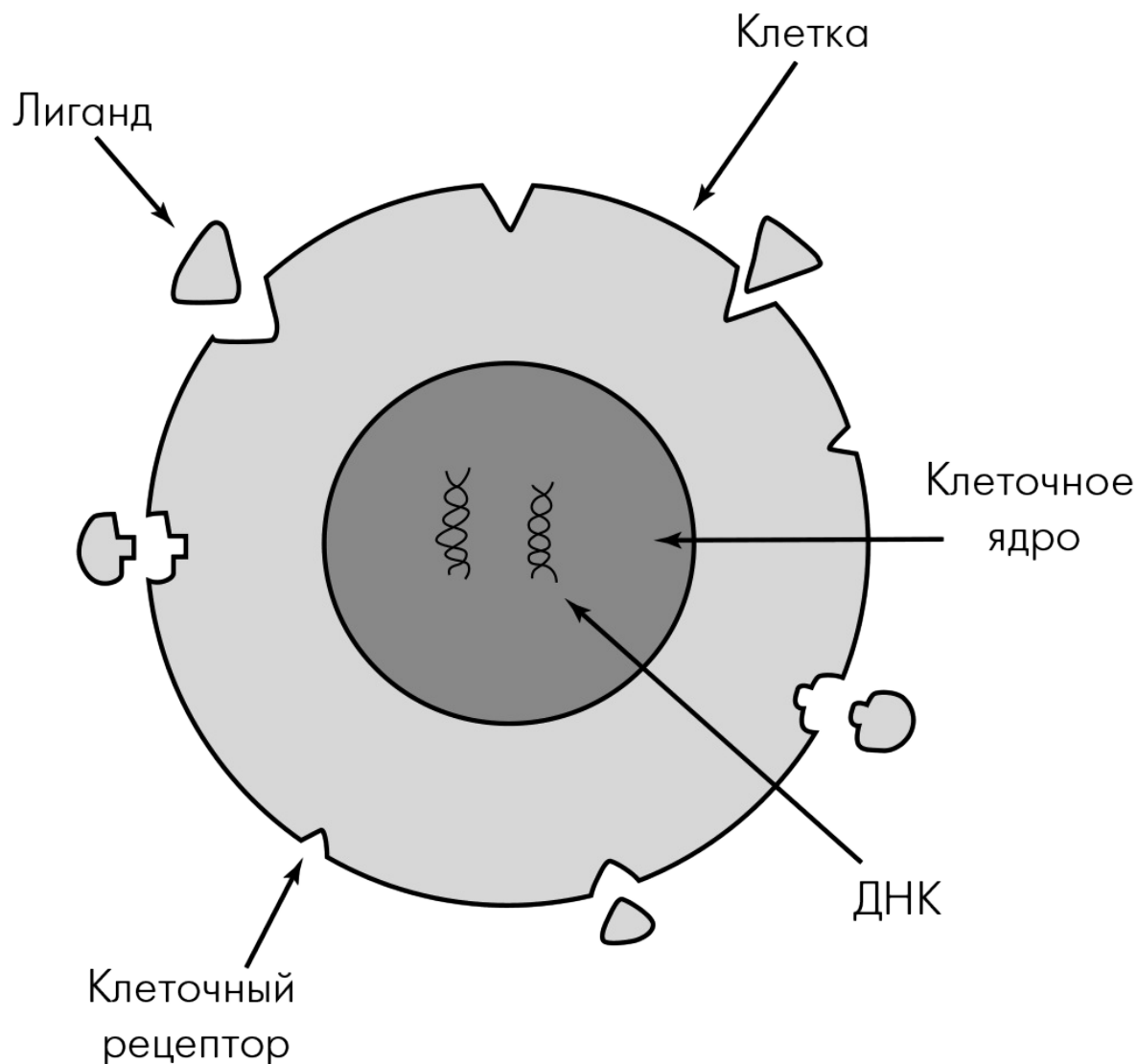


Рис. 3А. Через рецепторы клетка получает жизненно важную информацию извне. В зависимости от входящего сигнала клетка выполняет множество биологических функций.

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

- *Нейромедиаторы* — это химические посредники, которые служат для передачи сигналов между нервными клетками, что обеспечивает взаимодействие мозга и нервной системы. Существуют различные виды нейромедиаторов, и каждый из них выполняет особую функцию. Некоторые оказывают возбуждающее действие на мозг, другие, напротив,

замедляют его работу, третьи отвечают за процессы засыпания или пробуждения. Под воздействием нейромедиаторов происходит разрыв или, наоборот, закрепление нейронных связей. Нейромедиаторы также могут изменять сообщение непосредственно в момент его отправки, так что нейрон-адресат и все связанные с ним нейроны получают уже «отредактированную» информацию.

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

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

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

Роль лигандов во взаимодействии мозга и тела: общий обзор

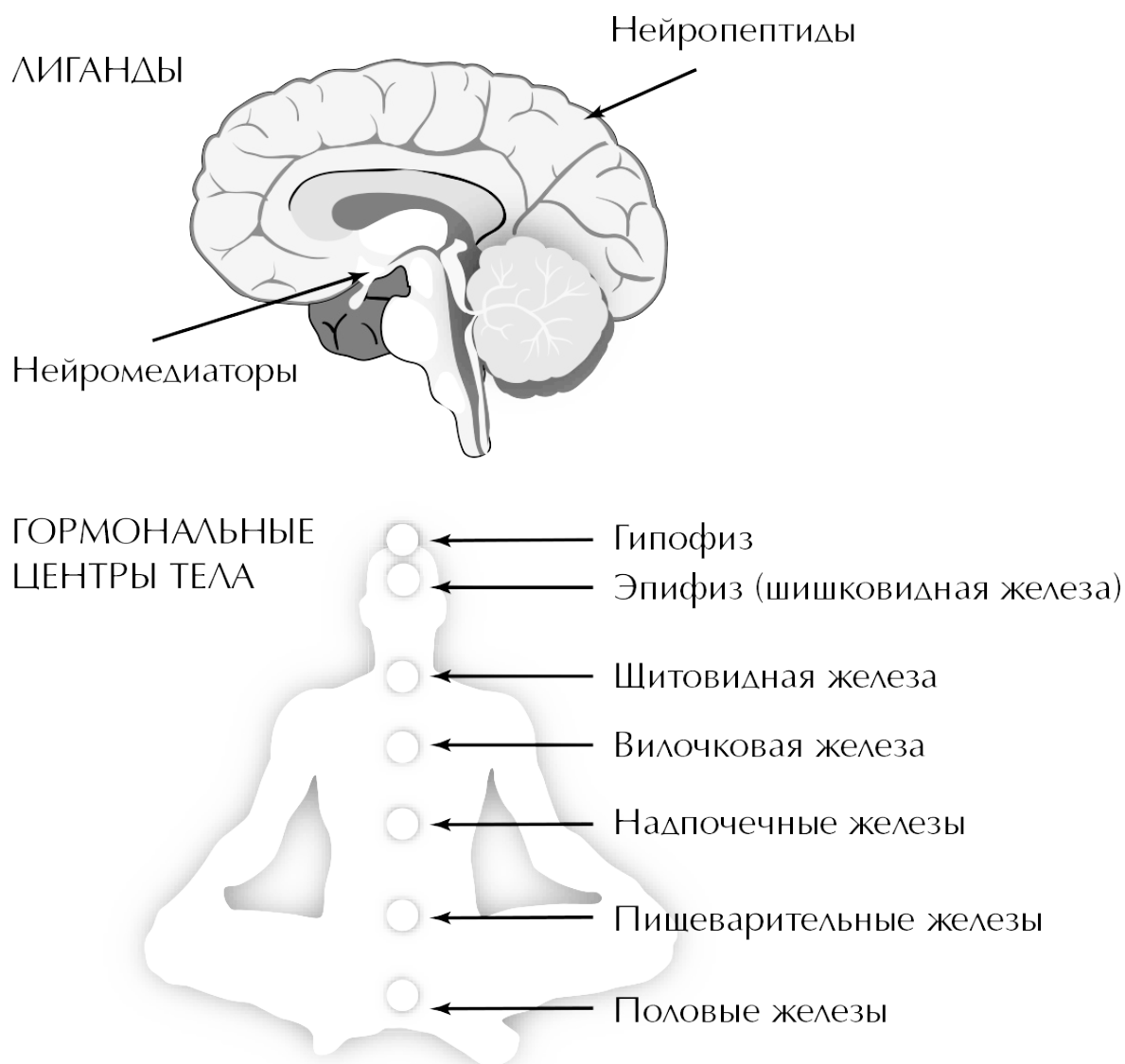


Рис. 3Б. Нейромедиаторы — вещества, служащие посредниками между нейронами. Нейропептиды — химические агенты, под воздействием которых различные железы организма начинают вырабатывать гормоны.

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

тесно взаимосвязаны разум и тело.

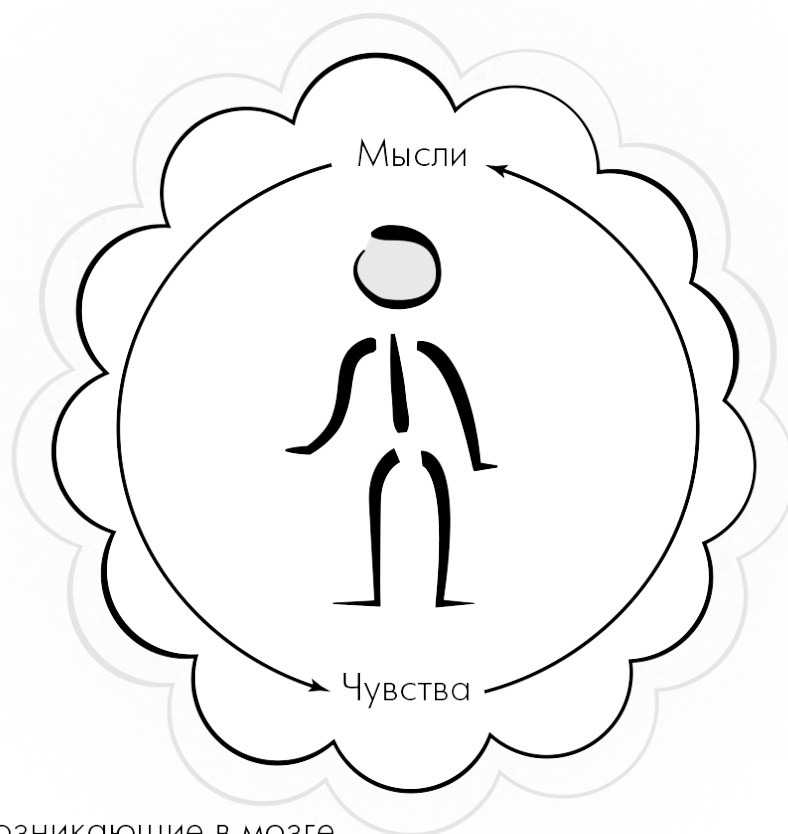
Если же вы начинаете думать о предстоящей выволочке сыну-подростку за вмятину на машине, то по аналогичной схеме нейромедиаторы запускают мыслительный процесс, создающий определенное состояние разума, а нейропептиды подают телу соответствующий химический сигнал — в результате вы оказываетесь слегка на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

Цикл «мысль — чувство — мысль»

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

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

Цикл мысль — Чувство — Мысль



Мысли, возникающие в мозге
 +
 Ощущения, возникающие в теле → СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ

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

Мозг и тело всегда действуют синхронно. Так как мозг находится на постоянной связи с телом, наши ощущения всегда соответствуют мыслям, а мысли, в свою очередь, приходят в соответствие с ощущениями. Мозг постоянно отслеживает состояние тела и, обрабатывая полученные от него химические сигналы, выдает именно те мысли, которые вызывают образование аналогичных веществ. Так что сначала наши *ощущения* подстраиваются под *мысли*, а затем уже *мысли* под *ощущения*.

В следующих главах мы рассмотрим эту идею более подробно, а пока

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

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

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

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

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

Приведу пример. Вы едете на работу и по пути начинаете думать о недавней ссоре с коллегой. Мысли об этом человеке и о конкретном эпизоде вызывают выработку веществ, которые начинают циркулировать по вашему телу. И очень скоро ваши ощущения *догонят* мысли. Скорее всего вы почувствуете злость. Тогда тело отправляет мозгу сигнал: «Так, я дико зол!» Мозг, постоянно находящийся на связи с телом и контролирующий внутренние химические процессы, сразу реагирует на резкую смену состояния. В результате меняются и мысли. (Как только *чувства* подстраиваются под *мысли*, *мысли* тут же начинают

подстраиваться под чувства.) Вы сами неосознанно усиливаете неприятное чувство: ведь пока в мыслях у вас царят злость и досада, вы все больше досаждаете и злитесь. Чувства окончательно берут контроль над мыслями. Ваш разум подчинен телу.

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

И вот вы на все лады клянете своего коллегу — разумеется, мысленно. Вы с негодованием припоминаете его былые грехи, которые оправдывают ваше нынешнее состояние; продумываете текст письма, где наконец выплеснете накопившиеся претензии. Вы еще не добрались до офиса, но в мыслях уже отправили письмо боссу. Вылезая из машины, вы взвинчены до такой степени, что уже в одном шаге от убийства. Вот и готова ходячая модель рассерженного человека! А началось-то все с одной-единственной мысли. Кажется, что в такие моменты попросту невозможно мыслить за пределами своих ощущений — именно поэтому нам так трудно измениться.

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

Разум и тело: кто кого контролирует?

Так почему же так сложно меняться?

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

лет ваши мысли и чувства были постоянно пронизаны страданием.

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

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

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

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

А значит, мы и дальше будем думать одни и те же мысли, испытывать одни и те же чувства, демонстрировать одинаковые реакции и модели поведения, верить в догмы и воспринимать реальность привычным

образом. К середине жизни^[10] мы примерно на 95 % являемся роботами, автоматически выполняющими ряд подсознательных программ. Мы автоматически водим машину, чистим зубы, заедаем стресс, беспокоимся о будущем, осуждаем друзей, жалуемся на жизнь, виним во всем родителей, не верим в себя и не устаем повторять, как мы несчастны, — и это далеко не предел.

Иногда нам только кажется, что мы не спим

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

Возьмем пример: мама везет детишек в школу. Как она умудряется одновременно двигаться в потоке транспорта, прерывать возникающие ссоры, пить кофе да еще и помогать малышу высморкаться? Все эти действия стали автоматическими и, словно компьютерная программа, выполняются быстро и без усилий. Тело этой женщины мастерски справляется со всеми задачами, так как за множество повторений оно запомнило, *как* их решать. Она вообще не размышляет над этими действиями; они вошли в привычку.

Вдумайтесь: осознанный разум руководит нами только на 5 % в противовес 95 %, которые приходятся на долю автоматических подсознательных программ. Мы настолько хорошо запомнили ряд поведенческих схем, что превратились в автоматы, которыми управляют закрепленные в теле привычки.

Когда тело запоминает мысли, чувства и действия в такой степени, что само *становится* разумом (т. е. разум и тело сливаются), мы попадаем в состояние бытия, ограниченное рамками памяти о самих себе. И поскольку к 35 годам мы на 95 % являемся набором рефлекторных программ, заученных моделей поведения и привычных эмоциональных реакций, то, значит, 95 % времени каждого дня мы пребываем в бессознательном состоянии. Нам только кажется, что мы не спим. Ну и дела!

Итак, человек может сознательно желать счастья, здоровья или свободы, но за 20 лет беспрерывного страдания и вызванной им

циркуляции веществ, соответствующих боли и сожалению, его тело привыкает к этим состояниям на подсознательном уровне. Мы живем по привычке, не осознавая, о чем думаем, что чувствуем и что делаем; мы как бы теряем сознание.

Привычка к себе — самая стойкая из всех привычек, и нам необходимо преодолеть ее.

Когда тело командует парадом

Вот реальные примеры главенствующей роли привычки. У вас наверняка бывали случаи, когда вы не могли сознательно вспомнить номер телефона. Сколько бы вы ни пытались, вам не удавалось припомнить даже трех циферок, не говоря уж обо всей последовательности. Однако стоило вам взять в руки трубку, как пальцы сами набирали нужный номер. Вы не помните его умом, но пальцы столько раз проделывали это действие, что знают и помнят правильную последовательность лучше, чем мозг. Тело подсознательно берет на себя роль разума. Иными словами, тело начинает командовать парадом.

Когда слуга становится хозяином

В самом деле, если тело — слуга разума, став разумом, превращается в хозяина, а бывший хозяин (осознанный разум) отправляется почивать. Разум может *полагать*, что он все еще властен над ситуацией, но в действительности все решения принимаются под воздействием закрепленных в теле эмоций.

А теперь представим, что разум хочет вернуть свои позиции. Как вы думаете, что скажет на это тело?

«Так-так, где это ты был? Вот и иди обратно спать. У меня тут все под контролем. Тебе не хватает ни воли, ни настойчивости, ни осознанности, чтобы начать делать то, чем я занималось все это время, пока ты бессознательно выполнял мои приказы. За долгие годы я даже изменило свои рецепторы, чтобы лучше служить тебе. Ты думал, что всем управляешь, а это я! Я постоянно давило на тебя и заставляло принимать такие решения, чтобы я и дальше чувствовало себя так, как мне надо, так, как я привыкло».

Система запуска автоматических, бессознательных программ работает на уровне рефлексов. И когда наше сознание (5 %) восстает против этой системы (95 %), достаточно одной шальной мысли или одного стимула от

окружающей среды, чтобы запустить программу вновь. И мы принимаемся за свое: думаем теми же мыслями, совершаем те же поступки, *только теперь еще и ждем от жизни перемен!*

Именно в тот момент, когда сознание пытается восстановить контроль, мозг по сигналу тела начинает «отговаривать» нас от осознанных целей. Внутренний голос на все лады убеждает не предпринимать ничего такого, не вырываться из привычного состояния бытия. Этот голос знает о всех наших слабостях и сам же подпитывает их, и в нужный момент он вытащит их на свет божий и будет швырять в нас одну за другой.

В мыслях мы создаем наихудшие из возможных сценариев, лишь бы избавить себя от необходимости подниматься над привычными чувствами. Потому что стоит нам разрушить устоявшийся химический фон, ставший нашей второй натурой, как тело погружается в хаос. Внутренний дискомфорт кажется непреодолимым, и очень часто мы сдаемся.

Чтобы изменить подсознание, необходимо проникнуть в него

Подсознание может делать только то, на что вы его запрограммировали. Вам наверняка случалось наблюдать такую картину: вы печатаете себе что-то, как вдруг в ноутбуке сами собой запускаются какие-то программы, которые вы не в состоянии контролировать. Пытаться остановить хранящиеся в теле автоматические подсознательные программы с помощью разума — все равно что кричать на компьютер, который без вашего участия запускает различные программы и открывает все новые окна, заваливая вас непосильным количеством информации. *Эй! Хватит уже, а?* Компьютер просто не сможет распознать такую команду. Он будет продолжать свое дело, пока его не остановят, — пока вы не проникнете в операционную систему и не измените настройки.

Эта книга научит вас проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его, используя новые схемы. По сути, вам предстоит *разучиться* думать по-старому, т. е. разрушить прежние паттерны мыслей и чувств и *перенастроить* мозг на новые, соответствующие желаемому состоянию. Изменившийся мозг изменит и тело, так как эти сущности не могут действовать вразнобой — напротив, должны гармонизировать друг с другом. Вот это и есть переломный момент — теперь вы действительно создаете себя сами.

Презумпция виновности

Рассмотрим реальную ситуацию, которая показывает, что происходит, когда мы решаем вырваться за пределы заученного эмоционального состояния и изменить разум. Думаю, всем знакомо такое распространенное состояние бытия, как *вина*. Отличный пример того, как цикл «мысль — чувство — мысль» работает против нас.

Допустим, вы часто чувствуете вину по самым разным поводам. Как только в отношениях появляются малейшие проблемы — скажем, вы просто чего-то недопоняли, или кто-то несправедливо выместил на вас свой гнев, или что-то еще, — вы тут же начинаете винить во всем себя и испытываете угрызения совести. Поставьте себя на место человека, который твердит или думает: «*Это все я виноват*».

После 20 лет подобных «упражнений» вы начинаете чувствовать вину и думать о своей виновности автоматически. Вы поместили себя в атмосферу тотальной вины. Этому способствовали и другие факторы, но сейчас мы остановимся именно на том, как навязчивые мысли и чувства сформировали ваше состояние бытия и соответствующую ему обстановку.

Всякий раз, думая о своей виновности, вы посылаете телу команду вырабатывать вещества, ответственные за ощущение вины. Вы проделывали это столько раз, что ваши клетки буквально плавают в море «возбудителей вины».

Клеточные рецепторы приспосабливаются к приему и обработке конкретного химического состава (в нашем случае — соответствующего вине). Клетки привыкают к тому, что их омывают огромные количества «экстракта вины», а все, что привычно телу, со временем начинает приносить ему удовольствие. Это все равно, что много лет жить рядом с аэропортом. Вы настолько привыкаете к шуму, что перестаете замечать его, — ну, разве что какой-нибудь самолет пролетит ниже обычного, и ваше внимание привлечет особенно громкий рев двигателей. То же самое и с клетками: они в самом прямом смысле теряют чувствительность к химическому ощущению вины; для активации им необходим все более мощный стимул, т. е. более сильная, острая эмоция. И когда ваше тело захлестнет более мощный выплеск нужных веществ, клетки отреагируют на стимул и «взбодрятся» — совсем как кофеман, сделавший первый утренний глоток.

А когда в конце жизненного цикла клетка разделится и произведет дочернюю клетку, порог ее чувствительности к вине будет уже выше. Теперь телу требуются еще более интенсивные угрызения совести — только так оно может ощущать себя *живым*. Своими действиями вы развили в себе зависимость от вины.

И когда у вас в жизни что-то идет не так, вы автоматически вините во всем себя. Теперь это ваше *естественное состояние*. Вам даже не нужно думать о чувстве вины — оно никогда не покидает вас. Оно сквозит во всех ваших словах и поступках, но вы его не осознаете. Более того, вашему телу просто необходимо получать определенную «дозу» вины — ведь вы его к этому приучили. Вы почти все время подсознательно ощущали себя виноватым, и постепенно тело стало мозговым центром вины.

И лишь в редких случаях вы замечаете, насколько довлеет над вами этот аспект вашей личности — например, когда подруга говорит, что вам не нужно было извиняться перед кассиром за то, что он неправильно дал вам сдачу. Допустим, в такие моменты у вас случается озарение, и вы начинаете думать: *«Она права. Почему я постоянно извиняюсь? Почему беру на себя вину за чужие ошибки?»* Вы вспоминаете нескончаемую череду «явок с повинной» и говорите себе: *«С сегодняшнего дня я перестану винить во всем себя и оправдывать дурные поступки других людей. Я изменюсь»*.

Итак, вы приняли решение и больше не намерены возвращаться к прежним мыслям, которые могли бы привести к прежним чувствам, и наоборот. Вы также обещаете себе, что в минуту слабости вы вспомните о своем намерении и сможете сдержаться. Проходят два часа, вы чувствуете себя просто восхитительно. «Смотри-ка, а ведь это работает!» — думаете вы.

Вот только клетки, увы, не разделяют вашего восторга. За долгие годы вы приучили их требовать постоянного притока «эмоциональных молекул» (в данном случае — молекул вины), без которых они не могут удовлетворять свои химические потребности. Вы приучили свой организм к стабильному составу внутренней химической среды, а теперь сами же нарушаете его, отказывая себе в удовлетворении химических потребностей и противодействуя подсознательным программам.

Механизм привыкания к какой-либо эмоции тот же, что и в случае с наркотиками^[11]. Сначала для получения желаемого эффекта вам достаточно незначительной дозы эмоции (наркотика), но затем восприимчивость снижается, и для достижения аналогичного состояния клетки будут требовать все больше вещества. Изменение эмоционального паттерна по ощущениям напоминает наркотическую ломку.

Перестав получать от мозга привычные сигналы, вызывающие чувство вины, клетки начинают беспокоиться. До этого разум и тело действовали

сообща, формируя обычное для вас состояние вины. Но вот вы разорвали типичный цикл «мысль — чувство — мысль». Ваше сознание настроено более позитивно, однако тело по-прежнему «на взводе» и стремится воспроизводить чувство вины.

Можно провести аналогию с узкоспециализированным конвейером. Мозг запрограммировал тело на получение конкретной детали, стыкующейся с определенным блоком. И вот внезапно вы отправляете ему другую деталь, которая не встает на место той, «виновной». Раздается сигнал тревоги, и конвейер стопорится.

Клетки постоянно «шпионят» за тем, что происходит в мозге и в разуме; наше тело — лучший в мире чтец мыслей. И вот они тоже приостанавливают свою работу, оглядываются на мозг и думают:

«Что это ты там творишь? Ты так упорно настаивал на своей виновности, и мы годами преданно выполняли твои команды! Благодаря твоим хроническим мыслям и чувствам программа вины отложилась в нас на подсознательном уровне. Мы настроили свои рецепторы на отражение твоего состояния, мы изменили химический состав, чтобы чувство вины возникало само собой. Мы поддерживали внутреннее химическое равновесие, невзирая на внешние обстоятельства. И мы так привыкли к одному и тому же химическому составу, что твое новое состояние причиняет нам дискомфорт, оно очень необычно. А мы любим все знакомое, естественное, предсказуемое. Что, вот так вдруг все поменяешь? Не-ет, не бывает этому!»

Тогда клетки собираются вместе и заявляют: *«Отправим-ка мозгу ноту протеста. Но действовать придется очень хитро, ведь нам нужно, чтобы он подумал, что сам произвел эти мысли. Мы же не хотим, чтобы он догадался, что они исходят от нас»*. И вот по позвоночному столбу прямиком в мозг летит сообщение с пометкой «СРОЧНО». Я называю это «быстрым реагированием», так как по центральной нервной системе послание доходит до мозга за считанные секунды.

Постепенно в теле снижается «уровень вины», ведь у вас больше нет привычных мыслей и чувств. Однако этот спад не остается незамеченным. Гипоталамус — мозговой термостат — тоже отправляет сигнал тревоги: *«Химические показатели падают. Срочно требуется пополнение!»*

И вот гипоталамус дает мозгу команду вернуться в привычный режим. Это «медленное реагирование», так как для переноса веществ потоком крови требуется больше времени. Телу нужно восстановить химическое равновесие, поэтому оно вынуждает вас вернуться к прежним застойным мыслям.

Быстрое и медленное клеточное реагирование запускается одновременно. А следом в голове у вас начинают прокручиваться вот такие мысли: *«Сегодня ты слишком устал. Лучше начать с завтрашнего дня. Завтра — гораздо лучше. Нет, правда, ты можешь сделать это потом»*. И — моя любимая: *«Что-то тут не так»*.

Если же это не срабатывает, коварный враг атакует вновь. Подсознание хочет вернуть себе контроль, и вот оно начинает проходиться по вам: *«Ничего странного, что тебе сейчас плохо. Это все твой отец виноват. А разве тебе не стыдно за то, что ты совершал в прошлом? И вообще, давай-ка углубимся в прошлое и вспомним, почему ты такой, как есть. Посмотри на себя: ты же ничтожество, неудачник. Слабак. Вся твоя жизнь — грандиозный провал. И ты никогда не изменишься. Ты слишком похож на свою мать. Давай-ка уже завязывай со всем этим»*. Вы продолжаете очернять себя, и все это время тело искушает разум вернуться к подсознательно усвоенному состоянию. Это, конечно, абсурд, но очевидно, что на каком-то уровне вам хорошо от того, что вам плохо.

Стоит нам прислушаться к внутреннему голосу, поверить ему и снова испытать привычные чувства, как тут же случается своеобразная амнезия, и мы просто забываем о своей изначальной цели. Самое смешное, что мы действительно начинаем *верить* в то, что сообщает нам мозг по команде тела. Мы снова загружаем автоматическую программу и возвращаемся к привычному Я.

Большинству из нас хорошо знаком этот сценарий. Он всегда разворачивается одинаково, о какой бы привычке ни шла речь. Что бы мы ни пытались бросить: курить, есть шоколад, выпивать, злоупотреблять шопингом, играть в азартные игры, грызть ногти и т. п. — сразу после отмены привычного действия между телом и мозгом разражается хаос. Мысли, посещающие нас в этот момент, отождествляются с ощущениями, которые мы получим, если пойдем на уступку себе. Поддавшись тяге, мы снова получим знакомый результат, поскольку разум и тело находятся в оппозиции. Мысли и чувства работают друг против друга, а раз наше тело взяло на себя роль разума, то мы всегда будем жертвой собственных ощущений.

Пока мерилom нашего успеха будут оставаться привычные чувства, пока мы будем ждать от них отклика на наши усилия, мы так и будем постоянно отговаривать себя от величия. Мы так и не сможем мысленно превзойти свою внутреннюю среду. Мир безграничных вероятностей для нас закрыт, мы обречены на повторение негативных результатов из прошлого. Вот какую власть имеют над нами мысли и чувства.

Помощь — на расстоянии мысли!

Следующий шаг в отвыкании от себя — осознать, что нам необходимо решить две задачи: заставить разум и тело действовать заодно и нарушить химическое равновесие, соответствующее состоянию вины, стыда, гнева или депрессии. Устоять перед мольбами тела восстановить прежний, нездоровый порядок нелегко, однако помощь совсем близко — на расстоянии мысли.

Совсем скоро вы узнаете, что для того, чтобы действительно измениться, надо «отучиться» от эмоции, ставшей частью личности, и подстроить тело под новый разум.

От сознания того, что биохимия эмоций приучила наше тело к состоянию, которое почти наверняка является плодом гнева, ревности, злости, печали и других негативных чувств, легко впасть в отчаяние. В конце концов я же сам говорил, что эти программы, или, иначе, пристрастия, погребены глубоко в подсознании.

Но есть и хорошие новости: мы все-таки можем осознать эти склонности. Чуть дальше я остановлюсь на этом подробнее. Пока же надеюсь, что вы уже готовы согласиться с тем, что для изменения личности надо изменить состояние бытия, тесно связанное с чувствами, которое заучило ваше тело. Ведь в операционной системе подсознания могут закрепляться не только отрицательные, но и положительные эмоции.

Для преодоления негативных подсознательных программ недостаточно мыслить позитивно

В жизни каждого человека наступает время, когда он сознательно заявляет: *«Я хочу быть счастливым»*. Но пока мы не переучим свое тело, оно будет и дальше прокручивать программы вины, печали или тоски. Наш разум может осознанно желать радости, но вот тело годами программировалось на ощущение неблагополучия. Мы становимся на трибуну и провозглашаем, что грядущая перемена пойдет нам на пользу, но кажется, что внутри себя мы просто не способны испытать ощущение истинного счастья. А все потому, что разум и тело разобщены. Сознанию нужно одно, телу — совсем другое.

Если вы годами предавались мрачным чувствам, то они сформировали автоматическое состояние бытия. Можно сказать, что вы несчастны на подсознательном уровне, верно? Ваше тело приучено к негативу; оно знает

о несчастье куда больше, чем сознание — о счастье. Вам не приходится даже думать о том, как настроиться на негатив. Такова ваша сущность. Так как же разуму скорректировать эту подсознательную установку?

Некоторые считают, что ответ кроется в «позитивном мышлении».

Я же заявляю: само по себе позитивное мышление ничего не стоит.

А что до так называемых «позитивных мыслителей», то многие из них чуть ли не всю свою жизнь испытывали отрицательные эмоции и вот теперь пытаются «думать о хорошем». Они переживают внутренний раскол, так как *стараются* думать позитивно, чтобы заглушить совсем иные чувства. Их мышление идет вразрез с внутренним состоянием. *А когда разум и тело противоречат друг другу, никаких изменений не произойдет.*

Заученные чувства обрекают нас на повторение прошлого

Любая эмоция по определению есть результат пережитого события.

В момент события мозг получает информацию из внешней среды посредством пяти сенсорных систем (зрение, обоняние, слух, вкус и осязание). Когда данные поступают на обработку в мозг, нейронные сети принимают определенную конфигурацию, отражающую внешнее событие. После того как нервные клетки закрепляются на своих местах, мозг вырабатывает вещества, которые мы и называем «эмоцией» или «чувством». (В этой книге я использую слова *чувства* и *эмоции* в одном и том же смысле, так как в нашем представлении эти понятия очень близки друг к другу.)

По мере того как эмоции разносятся по организму в потоке крови, вы ощущаете перемену во внутреннем состоянии (начинаете по-другому думать и чувствовать). А как только вы фиксируете изменения, то, естественно, сразу же анализируете окружающую среду, пытаетесь определить, кто или что стало их причиной. Если вам удастся выявить внешний фактор, вызвавший смену внутреннего состояния, вы его *запоминаете*. Теперь данные о соответствующем событии зашифрованы в мозге и теле на неврологическом и химическом уровне. Подобный механизм способствует запоминанию, так как позволяет воссоздать ощущения, полученные в момент события. Таким образом, чувства и эмоции — это химическая летопись нашего прошлого.

Допустим, вам предстоит беседа с боссом по оценке вашей эффективности. Едва завидев его, вы сразу замечаете, что он чем-то недоволен, даже раздражен. Он начинает что-то громко говорить, и вы улавливаете запах чеснока, доносящийся из его рта. Он обвиняет вас в том, что выставляете его в дурном свете перед сотрудниками, и добавляет, что никакого повышения вам не светит. Вот тут вас начинает трясти, вы ощущаете тошноту и слабость в коленях. Сердце готово выскочить из груди. Вы испытываете страх и одновременно гнев; чувствуете, что вас предали. Совокупность полученных сенсорных ощущений — все, что вы увидели, унюхали, услышали и почувствовали, — начинает менять ваше внутреннее состояние. Теперь это событие будет ассоциироваться у вас с внутренними изменениями. Оно отпечаталось в вас на эмоциональном уровне.

По дороге домой вы неоднократно прокручиваете в голове это происшествие. И каждый раз вы напоминаете себе о своем боссе: о том, какое грозное и обвиняющее выражение было у него на лице, как он орал на вас, что говорил и даже как от него пахло. И вот вы снова чувствуете злобу и страх, а в мозге и в теле вырабатываются те же вещества, что и во время беседы с боссом. Так как телу кажется, что оно переживает одно и то же событие снова и снова, вы буквально обрекаете его жить в прошлом.

Давайте разоведем эту мысль. Считайте, что тело — это бессознательный разум, или, иначе, беспристрастный слуга, выполняющий приказы осознающего разума. И он беспристрастен настолько, что даже не может отличить, какие из ваших эмоций провоцируются внешними факторами, а какие — исключительно силой мысли. На телесном уровне они ощущаются одинаково.

Но что происходит, когда неприятные чувства и мысли о том, что вас предали, не покидают вас долгие годы? Изо дня в день прокручивая в голове инцидент с боссом и снова и снова испытывая знакомые чувства, вы непрерывно подаете телу химические сигналы, которые ассоциируются у него с прошлым. Так как химический фон неизменен, тело ошибочно полагает, что оно опять оказалось в прошлом, и поэтому вновь переживает тот же эмоциональный опыт. Заученные мысли и чувства постоянно «переносят» наше тело в прошлое — можно сказать, что мы становимся ходячим воспоминанием о самом себе.

Если заученное ощущение предательства годами руководило вашими мыслями, значит, все это время ваше тело 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и 52 недели в году существовало в прошлом. И в конце концов оно крепко там застряло.

Вы уже знаете, что пока вы не научитесь мысленно превосходить ощущения, пока не перестанете воспроизводить одни и те же эмоции, все ваши мысли будут полностью определяться чувствами. А поскольку чувства — это летопись уже пережитых событий, ваше мышление направлено в прошлое. И, согласно квантовому закону, именно его вы и воссоздаете.

Самое главное: большинство из нас живет в прошлом и сопротивляется незнакомому будущему. Почему? Тело настолько привыкло запоминать химические последствия пережитых событий (т. е. эмоции), что как бы привязывается к ним. Мы в самом прямом смысле попадаем в зависимость от привычных чувств. И даже когда мы заглядываем вперед и мечтаем о новых горизонтах, тело, оперирующее исключительно чувствами, сопротивляется резкой смене направления.

Чтобы совершить переворот, необходима упорная работа над собой. Сколько людей отчаянно стремятся создать новую судьбу, но не способны преодолеть воспоминание о привычном самоощущении! Даже если мы страстно желаем неведомых приключений и мечтаем о новых возможностях, которые таятся в будущем, какая-то сила словно тянет нас в прошлое.

В чувствах и эмоциях нет ничего плохого. Но постоянно оживляя в памяти одни и те же переживания, мы не оставляем места для новых впечатлений.

Вы наверняка знаете людей, которые, кажется, не могут говорить ни о чем, кроме «старого доброго времени». А вот что они хотят сказать на самом деле: *«В моей жизни сейчас не происходит ничего такого, что могло бы как-то подпитать мои чувства, поэтому мне приходится самоутверждаться за счет прекрасных моментов прошлого»*. Если наши мысли действительно могут влиять на судьбу, то наши созидательные способности почти всегда направлены на блуждание по кругу.

Контроль над внутренней средой: миф о генетике

Рассуждая о соотношении изменения личности с квантовой моделью реальности, мы говорили преимущественно об эмоциях, мозге и теле. Мы убедились, что отвыкнуть от себя можно, лишь преодолев циклические мысли и чувства, заученные телом.

Еще один важный аспект освобождения от привычного себя связан с

физическим здоровьем. Без сомнения, для большинства людей вопросы здоровья возглавляют список наиболее желанных жизненных изменений. Приступая к разговору о возможности изменений в сфере здоровья, мы должны проанализировать и развеять следующие догмы: миф о генетических заболеваниях и ложное представление о генетическом детерминизме. Кроме того, мы рассмотрим одно научное направление, о котором вам, возможно, еще не приходилось слышать, — *эпигенетику*. Эта наука изучает механизмы влияния на гены извне, а точнее, генетические изменения, при которых не затрагивается сама последовательность ДНК^[12].

Мы можем не только создавать для себя желаемые события, как сделала моя дочь, но еще и получить контроль над крайне важной составляющей нашей жизни, которую мы привыкли считать генетическим наследием. Чуть позже я расскажу, как устроены гены и что может заставить тот или иной ген проявиться или, наоборот, не проявляться. И тогда вы окончательно поймете, почему любые изменения действительно нужно инициировать изнутри.

Ранее ученые утверждали, что большинство заболеваний имеет наследственную природу. Но пару десятилетий назад они как ни в чем не бывало сообщили, что заблуждались и что на самом деле решающим фактором в развитии заболеваний является окружающая среда, под воздействием которой идет активация и дезактивация определенных генов. Сегодня мы уже знаем, что менее 5 % всех заболеваний связаны с генетической патологией (к ним относятся, например, болезнь Тея-Сакса и синдром Хантингтона), тогда как остальные 95 % являются следствием образа жизни, хронического стресса и вредоносных воздействий окружающей среды^[13].

И все же факторы внешней среды — это лишь часть общей картины. Чем объясняются случаи, когда два человека подвергаются одному и тому же вредному воздействию и при этом один заболевает, а второй — нет? Как так, что одна из личностей человека, страдающего множественным расстройством личности, демонстрирует сильнейшую аллергию на определенное вещество, а вторая его ипостась, существующая в том же теле, абсолютно нечувствительна к аналогичному раздражителю? Или возьмем врачей и всех медработников, которые ежедневно подвергаются воздействию болезнетворных факторов. Казалось бы, они должны не вылезать из болезней, однако этого почему-то не происходит.

Многочисленные исследования подтверждают, что показатели

здоровья и продолжительности жизни однояйцевых близнецов (с идентичными генами) могут быть очень не одинаковы. Скажем, наследственное заболевание зачастую проявлялось только у одного и не затрагивало другого. Одинаковые гены, разные исходы^[14].

Что отличает всех этих людей, которые оказались не подвержены заболеваниям? Возможно ли, что они поддерживали настолько сбалансированную, жизнеспособную и гармоничную внутреннюю среду, что негативные факторы внешнего мира не в силах были повлиять на проявление определенных генов и дать им команду развивать болезнь?

Внешние факторы, бесспорно, влияют на нашу внутреннюю среду. Но, изменив внутреннее состояние, мы можем противостоять стрессовым и токсическим воздействиям внешнего мира, тем самым не допуская активации определенных генов. Мы, конечно, не в силах контролировать все параметры окружающей среды, но мы обладаем реальной властью над внутренним миром.

Гены: воспоминания о прежней среде

Чтобы вам было понятно, как контролировать внутреннюю среду, я немного расскажу о природе генов, которые проявляются в организме по мере того, как клетки производят особые белки — структурные элементы всего живого.

Тело — это фабрика по производству белка. Клетки мышц производят мышечные белки (*актин* и *миозин*); клетки кожи — кожные белки (*коллаген* и *эластин*), а клетки желудка — особые желудочные белки, *энзимы*. Большинство клеток организма занято изготовлением белков, а само производство идет с помощью генов. Мы проявляем определенные гены в процессе изготовления определенных белков.

Большинство живых организмов приспосабливаются к среде путем постепенных генетических мутаций. Например, если организм сталкивается с суровыми условиями (экстремальные температуры, опасные хищники, быстро убегающая добыча, разрушительные ветры, бурные течения и т. п.), то, чтобы выжить, он вынужден противостоять враждебным факторам внешнего мира. Полученный опыт сохраняется в мозге в виде нейронных сетей и в теле в виде эмоций, в результате чего организм постепенно меняется. Если львы не могут догнать определенное животное и этот опыт повторяется из поколения в поколение, то со временем ноги их станут длиннее, зубы — острее, а сердца — больше. Эти

изменения вызваны тем, что гены начинают производить белки, модифицирующие организм в соответствии с условиями среды.

Проследим, как идет процесс адаптации, или эволюции, в животном мире. Предположим, что группа млекопитающих мигрировала в местность с температурным режимом от -26 до $+4$ градусов. По мере того как животные из поколения в поколение подвергаются воздействию крайне низких температур, их гены постепенно начинают производить новый вид белка, в результате чего их мех становится более густым и обильным (шерсть и мех являются белками).

Многие насекомые постепенно развили в себе умение маскироваться. Те из них, что живут на деревьях или в листве, научились принимать вид веточек или колючек — так им удастся ускользнуть от взгляда птиц. Ну а самый известный «мистификатор» — это хамелеон; своей способностью менять цвет он также обязан проявлению в структуре белка определенных генов. Во всех описанных ситуациях в генах зашифровалась информация об окружающей среде. В этом суть эволюции.

Эпигенетика утверждает, что генам можно дать сигнал переписать будущее

Гены подвержены изменениям в той же степени, что и мозг. Новейшие исследования показывают, что гены активируются и деактивируются попеременно — их активность изменчива и подвержена различным влияниям. Так, гены, реагирующие на получаемый опыт, активируются в процессе роста, выздоровления или обучения; а есть гены, реагирующие на поведенческое состояние, и активируются они в периоды стресса, эмоционального возбуждения и во время сна^[15].

На сегодня одной из наиболее разрабатываемых областей является *эпигенетика* (буквально — «над-генетика») — изучение влияний внешней среды на генную активность. Эпигенетика бросает вызов традиционной генетической теории, которая утверждает, что ДНК полностью контролирует нашу жизнь и любые проявления генов происходят только внутри клетки. Подобное представление обрекало нас на предсказуемое будущее, в котором наша судьба целиком и полностью зависит от генетического наследия и все клеточные процессы «выстреливают» автоматически, как черт из табакерки.

На самом деле эпигенетические изменения в проявлении ДНК могут передаваться из поколения в поколение. Но как же так, если код ДНК

неизменен?

Научное объяснение этого явления выходит за рамки книги, однако можно прибегнуть к аналогии. Представим, что последовательность ДНК — это дизайн-проект. Вот вы рисуете проект дома на бумаге, сканируете его, а затем с помощью программы Photoshop корректируете его изображение, меняя различные параметры (цвет, величина, масштаб, размеры, материалы и т. п.), не затрагивая сам проект. И если над файлом будут работать множество людей (сравним их с факторами внешней среды), то в результате мы увидим массу различных изображений, но все они будут воплощением одного и того же проекта.

Эпигенетика открывает более глубокий подход к изменениям. Ведь согласно эпигенетической парадигме мы можем напрямую воздействовать на генную активность, а значит, получаем власть над генетическим наследием. Говоря об активации того или иного гена путем его проявления в признаках, я ради простоты буду использовать слово «включение». На самом деле гены не «включаются» и не «выключаются»; они активируются под воздействием химических сигналов и затем проявляются в организме, синтезируя те или иные виды белков.

И если мы начнем посылать клеткам новые сигналы — а для этого нужно всего-навсего изменить мысли, чувства, эмоциональные реакции и модели поведения (например, осознанно корректировать режим питания и сокращать стрессы), — то в результате они будут синтезировать новые белки, хотя «дизайн-проект» ДНК останется прежним. Итак, даже без изменения кода ДНК наши клетки могут создавать тысячи различных вариаций одного и того же гена — для этого ее нужно активировать по-новому, передав новую команду. То есть мы можем дать генам сигнал переписать наше будущее.

Закрепление привычных состояний бытия провоцирует развитие нежелательных генетических сценариев

Я убежден, что гены устроены так же, как и мозг: некоторые их зоны обладают жесткой структурой, тогда как другие более *пластичны* (могут быть изменены путем обучения и получения новых ощущений). Некоторые генетические последовательности включаются быстрее, другие структурированы жестче (так как дольше присутствуют в нашем генофонде), а значит, хуже поддаются воздействию. По крайней мере таковы современные научные представления.

Почему у нас все время «включены» одни и те же гены? Постоянно пребывая во вредоносном состоянии гнева, в меланхолии, в депрессии, в настороженности, в хронической тревожности или в негативном состоянии неверия в собственную значимость, мы упорно посылаем одни и те же сигналы, которые неизменно надавливают на одни и те же генетические «кнопки». И в конечном итоге это может привести к развитию различных недугов. Стрессовые эмоции и в самом деле запускают генетический механизм, вызывающий дисрегуляцию клеток (*дисрегуляция* — расстройство физиологической регуляторной функции) и связанные с ней заболевания.

Если большую часть жизни мы думаем и чувствуем одно и то же и запоминаем привычные состояния бытия, то в организме создается химический фон, который все время активизирует одни и те же гены. А это значит, что мы постоянно производим одинаковые белки. Но тело не может бесконечно выполнять повторяющиеся требования и начинает потихоньку разрушаться. Если неизменное состояние поддерживается на протяжении 10–20 лет, гены начинают изнашиваться и синтезировать менее качественные белки. Что я имею в виду? Подумайте, что происходит в организме, когда мы стареем. Наша кожа обвисает, так как входящие в ее состав коллаген и эластин со временем начинают производиться из более «дешевого» сырья. А что с мышцами? Они слабеют. Что ж, ничего удивительного: ведь актин и миозин — тоже белки.

Вот вам аналогия. Металлические детали вашей машины производятся с помощью заливочных форм (или пресс-форм). Во время каждого использования форма нагревается и подвергается воздействию различных сил (в том числе трения), что приводит к постепенному износу. Как нетрудно догадаться, к автомобильным деталям предъявляются очень высокие требования по точности (т. е. допустимые отклонения от типового размера минимальны). Но со временем заливочная форма изнашивается, и изготовленные в ней детали уже не стыкуются с остальными частями механизма. То же происходит с телом. Под воздействием стресса или привычки испытывать гнев, страх, грусть и т. п. та ДНК, которая используется пептидами для синтеза нужных белков, начинает давать сбои.

Как воздействует на гены рутинная, привычная среда, в которой мы постоянно воссоздаем одни и те же эмоциональные реакции, воспроизводя одни и те же действия, думая одинаковыми мыслями, видя одних и тех же людей и доводя свою жизнь до автоматизма? Мы начинаем следовать нежелательному генетическому сценарию; мы обречены повторять судьбу множества поколений, которые сталкивались с идентичными или похожими

ситуациями.

Если мы ограничимся «пережевыванием» эмоционально заряженных воспоминаний о прошлом, то придем к предсказуемому финалу: наши тела начнут воспроизводить те же заболевания, от которых страдали предыдущие поколения.

Таким образом, мы не можем изменить тело, пока не перестанем изо дня в день испытывать привычные чувства. И если наука утверждает, что гены начинают эволюционировать под воздействием окружающей среды, то как быть, когда эта среда вообще не меняется? Что, заучив определенные условия внешнего мира, мы живем теперь, руководствуясь неизменными мыслями и чувствами, совершая одни и те же поступки? Как быть, если в нашей жизни решительно ничего не меняется?

* * *

Вы только что узнали, что внешняя среда оказывает химическое воздействие на гены посредством эмоционального опыта, который приобретается после каждого события. Так что, если вы не получаете новых ощущений от жизни, ваши гены не получают новых химических сигналов. Ваши клетки лишены притока новой информации из окружающего мира.

Но мы можем подать телу свежий эмоциональный сигнал и повлиять на цепочку генетических событий еще до того, как событие, соответствующее этой эмоции, станет реальностью. Помните: мы способны вызвать эмоцию мыслью. Мы можем опередить время и до такой степени переполниться радостью или благодарностью, что наше тело поверит в подлинность события. А в результате мы дадим генам команду синтезировать новые белки, которые подготовят тело к будущей реальности.

Может ли приподнятое состояние ума стимулировать активацию «здоровых» генов?

Вот пример того, что погружение в эмоциональный опыт будущего события еще до его наступления позволяет по-новому воздействовать на гены.

В Японии проводилось исследование, целью которого было установить, как состояние ума может влиять на развитие болезни. В исследовании участвовали две группы пациентов, страдающих диабетом второго типа. Все участники были инсулинозависимы. Напомню, что инсулин — это лекарство, которое применяют большинство диабетиков для выведения сахара (глюкозы) из крови и транспортировки в клетки, где из него может быть получена энергия. На момент исследования все его участники принимали инсулин (в виде таблеток или инъекций) для снижения уровня сахара в крови.

Для установления точки отсчета перед началом исследования участникам обеих групп измерили уровень сахара (натощак). Затем одна группа в течение часа смотрела комедийное шоу, а другая — запись скучной лекции. Потом всем субъектам исследования предложили вкуснейший обед, после которого вновь замеры уровня сахара в крови ^[16].

Разница в уровнях глюкозы у зрителей шоу и тех, кто слушал монотонную лекцию, оказалась весьма значительна. У членов второй группы уровень сахара поднялся в среднем до 6,8 моль/л, — при таком значении для нормализации состояния организма уже требуется прием инсулина. А вот в «радостной группе» средний показатель сахара в крови был почти вдвое ниже (лишь чуть выше нормы).

Вначале ученые решили, что уровень сахара у участников «веселой» группы понизился из-за сокращений мышц брюшного пресса и диафрагмы, вызванных смехом: мол, мышца, сокращаясь, сжигает энергию — а энергия как раз и циркулирует по организму в виде глюкозы.

Однако, сделав анализ ДНК «веселых» участников, ученые обнаружили, что эти люди смогли изменить проявления 23 различных генов. По всей видимости, благодаря приподнятому состоянию ума мозг стал посылать клеткам новые сигналы, «включившие» такие генетические варианты, которые запустили процесс естественной регуляции генов, ответственных за переработку сахара в крови.

Исследование показало, что наши эмоции способны «включать» и «выключать» определенные генетические последовательности. Для коррекции внутреннего химического фона и последующего изменения экспрессии генов «смешливым» участникам оказалось достаточно подать организму сигнал в виде новой эмоции.

Проявления генов могут меняться внезапно и очень резко. Вам наверняка приходилось слышать, что люди, попавшие в крайне стрессовую ситуацию, сидят за одну ночь. Так действуют гены. Эмоциональное

воздействие, которому подверглись эти люди, оказалось настолько сильно, что изменившийся химический фон организма за считанные часы включил ген, отвечающий за отсутствие пигмента, и отключил проявление обычного цвета волос. Эти люди воздействовали на гены по-новому, изменив свою внутреннюю среду на эмоциональном, а значит, и химическом уровнях.

Как я уже говорил, когда мы множество раз «переживаем» какое-либо событие, мысленно репетируя его во всех деталях, мы начинаем испытывать соответствующие эмоции еще до того, как оно произойдет. Таким образом, если мы начнем думать по-новому, тем самым меняя нейронные связи в мозгу, и научимся погружаться в эмоциональный опыт события, которое еще не стало реальностью, мы сможем изменить свое тело на генетическом уровне.

Можете ли вы выбрать любой потенциал из квантового поля (а ведь вы помните, что там уже существуют абсолютно все вероятности) и испытать эмоции от будущего события еще до того, как оно произойдет? Можете ли проделать это столько раз, что с помощью эмоций «дотянете» тело до нового уровня разума, а значит, начнете давать генам новые команды? Если да, то вполне возможно, что вам удастся качественно изменить мозг и тело, придать им новую форму, которая будет соответствовать желаемому событию, еще не проявившемуся в реальности.

Вы можете изменить свое тело, не пошевелив и пальцем!

Можно согласиться с тем, что мыслям под силу изменить мозг, но способны ли они повлиять на тело? С помощью несложного процесса мысленных репетиций можно достичь великолепных результатов, в буквальном смысле не пошевелив и пальцем! Вот как это происходит.

Журнал «Нейрофизиология»^[17] за 1992 год содержит описание следующего эксперимента. Участников разделили на три группы:

- члены первой группы должны были по 5 часов в день в течение 4 недель выполнять физическое упражнение: напрягать и расслаблять один из пальцев левой руки;
- члены второй выполняли то же самое упражнение *мысленно*, не задействовав ни одной мышцы пальца физически; режим тренировок при этом был точно таким же;
- члены контрольной группы не практиковались ни физически, ни мысленно.

По окончании эксперимента ученые сравнили полученные данные. Силу пальцев членов первой группы сравнили с аналогичным показателем контрольной группы. Легкая задачка, скажете вы. Сила пальцев участников, выполнявших физические упражнения, была на 30 % выше. Всем известно, что регулярная нагрузка на мышцы приводит к увеличению мускульной силы. Но возможно, вас удивит, что члены второй группы, которые практиковались мысленно, увеличили силу мышцы на 22 %! Разум оказал на тело ощутимое физическое воздействие. Иными словами, тело не получило никакого реального опыта и все-таки изменилось.

Проводились и другие эксперименты. В одном участники должны были мысленно практиковаться в игре на фортепиано, а в другом — выполнять «подъем на бицепс». Во всех трех случаях результаты были одни и те же. Сила бицепсов испытуемых возрастала в любом случае, поднимали ли они штангу физически или имитировали это действие в мыслях. Показательно, что участники, практиковавшиеся мысленно, продемонстрировали аналогичные физиологические изменения, хотя и не получали физического опыта^[18].

Если под воздействием одной только мысли в теле произошли физиологические (биологические) изменения, идентичные тем, что вызываются конкретным событием, то с позиций квантовой теории это доказывает тот факт, что событие уже просочилось в нашу реальность. Если структура мозга выстроилась так, будто событие уже произошло, если тело изменилось на биологическом или генетическом уровне и имеются зримые проявления этих изменений, — иначе говоря, и мозг, и тело стали другими, хоть мы и не совершали практических действий, — значит, событие действительно произошло, и не только в квантовом сознании, но и в *физической реальности*.

Снова и снова репетируйте будущее событие в мыслях, пока оно запечатлется в мозгу в виде новых нейронных связей; вновь и вновь погружайтесь в эмоцию, которую оно вызывает, пока тело не поверит, что все это происходило на самом деле, и не изменится в нужную сторону...

Но что же дальше? Не ослабляйте усилий! Ведь именно сейчас вас и найдет желаемое событие! Причем нагрянет оно неожиданно, не оставляя ни капли сомнений в том, что вам удалось наладить контакт со вселенским разумом. И это вдохновит вас попробовать еще раз... а потом еще.

Глава 4

Преодоление времени

О том, как важно жить настоящим, писали много. Статистика самых разных событий, от аварий, вызванных невнимательным вождением, до разводов, свидетельствует, что людям необычайно сложно «погружаться» в настоящее. С вашего позволения, я дополню уже имеющуюся информацию, сформулировав эту идею в терминах квантовой реальности. В настоящем все потенциалы существуют в квантовом поле одновременно. Живя настоящим, т. е. погружаясь в момент, мы получаем возможность двигаться через пространство и время и реализовывать любой из этих потенциалов. Если же мы увязаем в прошлом, новых потенциалов там не существует.

Вы уже знаете, что попытки что-то изменить в жизни вызывают у нас реакцию, очень похожую на наркотическую ломку. Ведь мы и в самом деле попадаем в зависимость от привычного химического состояния бытия. Вы знаете также, что при любой зависимости тело как бы берет на себя роль разума. Воспоминание о событии запускает ту же химическую программу, что и само событие, и тело начинает думать, что оно переживает его вновь. В результате подобных процессов тело *становится* своего рода подсознательным разумом, а значит, берет верх над сознанием. А раз тело выполняет функцию разума, значит, в каком-то смысле получает способность думать.

Я уже говорил, что тело может брать на себя роль разума посредством цикла «мысль — чувство — мысль». Но есть и еще один путь, связанный с воспоминаниями. Вот как это работает. Вы получаете определенный опыт, заряженный эмоционально. Затем вы думаете об этом событии. Мысль превращается в воспоминание, которое затем рефлекторно воспроизводит эмоции, связанные с событием. И если вы постоянно возвращаетесь к этому опыту, происходит сращение мысли, воспоминания и эмоции, и вы «заучиваете» саму эмоцию. Теперь вы живете в прошлом, причем руководит вами не столько сознание, сколько *подсознание*.

В сфере подсознания включено множество физиологических и ментальных процессов, происходящих без участия сознания. В основном подсознание отвечает за поддержание биологических функций организма. Эту систему саморегуляции организма ученые называют *автономной нервной системой*. Нам не приходится думать о дыхании, поддержании сердцебиения, повышении и снижении температуры тела и о множестве

других процессов, благодаря которым организм поддерживает себя в порядке и исцеляет недуги.

Думаю, вы понимаете, какую опасность таит в себе передача повседневных эмоций под контроль воспоминаний и окружающей среды, т. е. этой автоматической системы. Подсознательный механизм запуска привычных реакций уже неоднократно сравнивали с системой автопилота и с компьютерными программами. Все эти аналогии призваны передать ощущение, что наше поведение контролирует некая сила, лежащая вне осознанности.

Запоминание эмоций

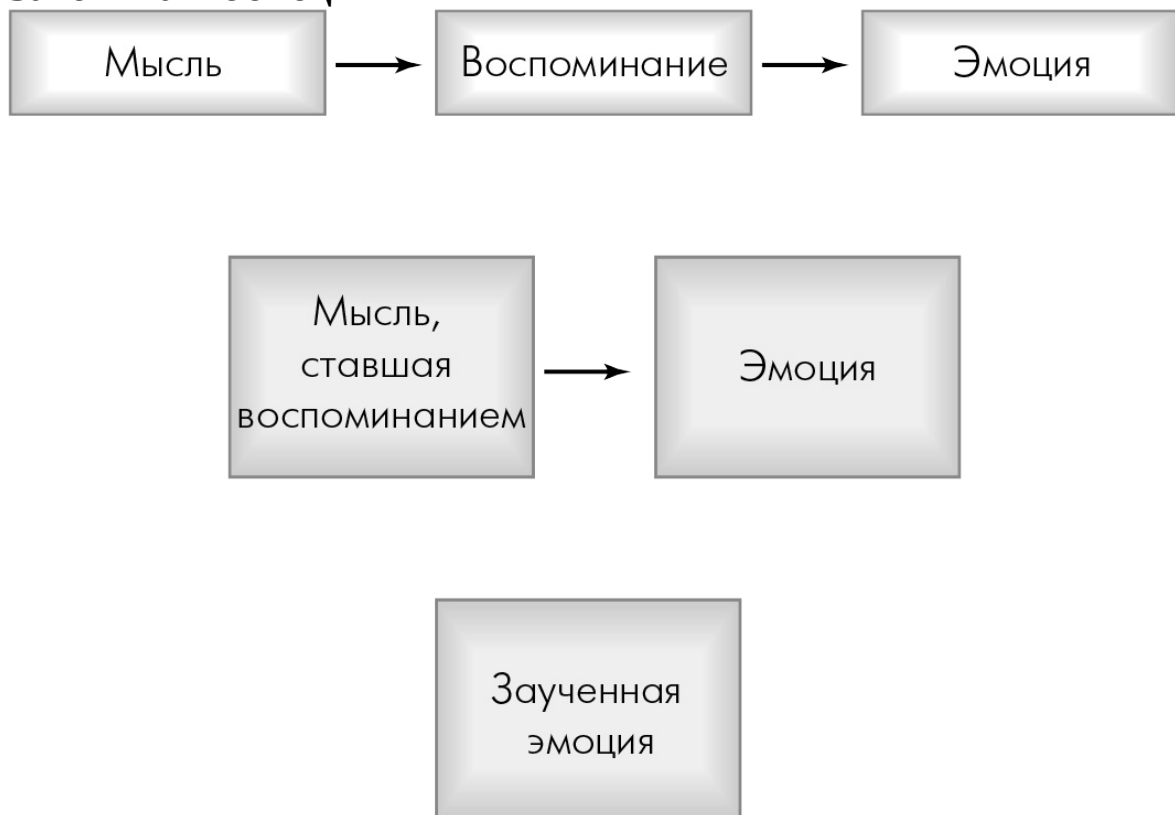


Рис. 4А. Мысль создает воспоминание, которое затем вызывает эмоцию. Со временем мысль становится воспоминанием и автоматически воспроизводит соответствующую эмоцию. В результате многократных повторений этого процесса мысль, воспоминание и эмоция сливаются воедино. Так заучивается эмоция.

Вот пример. Представьте, что однажды в детстве вы пришли домой и обнаружили любимого пса мертвым. Чувственные впечатления, полученные в тот момент, как говорится, навеки врезались вам в память. У

вас остался шрам от этого события.

На примере подобных травматических опытов нетрудно понять, как эмоции превращаются в бессознательные, заученные реакции на те факторы окружающей среды, которые напоминают нам о потере любимого существа. Теперь вы уже знаете, что, мысленно возвращаясь к событию, вы воссоздаете в мозгу и теле те же эмоции, что однажды были им вызваны. Достаточно всего одной мысли, одной-единственной реакции на какой-либо внешний фактор, чтобы активировать программу и снова во всей полноте почувствовать бывшее горе. Раздражители могут быть разными: допустим, вы увидели похожую собаку или побывали там, куда когда-то возили своего любимца еще щенком. Независимо от конкретного содержания чувственного опыта, он активирует определенную эмоцию. Эмоциональные триггеры могут быть как явными, так и едва уловимыми, однако в любом случае воздействуют на вас на подсознательном уровне, и вы погружаетесь в эмоциональное (и химическое) состояние горя, злости и печали, даже не успев сообразить, что произошло.

А после этого тело берет верх над разумом. Вы можете пытаться выбраться из этого состояния, однако неизбежно почувствуете, что не можете с собой совладать.

Вспомните о собаках Павлова. В 1890-х годах молодой русский ученый провел серию экспериментов: он привязывал несколько собак к столу, звонил в звонок и затем щедро кормил их. После того как собаки множество раз подверглись воздействию одного и того же раздражителя, Павлову достаточно было просто позвонить в звонок, и у животных автоматически начиналось слюноотделение в предвкушении пищи.

Этот процесс получил название *условного рефлекса*, и происходит он автоматически. Почему? Потому что тело начинает реагировать на раздражитель автономно, т. е. независимо от мозга (сравните с *автономной* нервной системой). Каскад химических реакций, который запускается за считанные секунды, меняет тело на физиологическом уровне, и происходит это практически бессознательно — при минимуме сознательных усилий, а то и без таковых.

Вот одна из причин, по которым изменения столь сложны. Даже если сознание живет настоящим, подсознательный «разум тела» может оставаться в прошлом. И когда, опираясь на предшествующий опыт, мы начинаем ожидать от будущего неких предсказуемых событий, мы ничем не отличаемся от павловских собак. Воспоминание о конкретном человеке или событии, привязанное к конкретной точке времени и пространства, автоматически (или автономно) вызывает определенную физиологическую

реакцию.

Но стоит нам преодолеть эмоциональную зависимость, корни которой тянутся из прошлого, исчезнет и сила, заставляющая нас снова и снова запускать автоматические программы прежнего Я.

Итак, вопрос потихоньку проясняется: даже когда мы «думаем» или «считаем», что живем настоящим, есть большая вероятность, что тело «застряло» в прошлом.

Эмоции — настроения — темперамент — характер: как мы вынуждаем тело жить прошлым

Поскольку работа мозга всегда строится на повторениях и ассоциациях, то для того, чтобы тело взяло на себя роль разума, вовсе не обязательно получать серьезную психологическую травму^[19]. Даже малейшие триггеры могут вызвать эмоциональный всплеск, перед которым мы почувствуем себя беспомощными.

Например, по дороге на работу вы, как обычно, заезжаете в любимое кафе и обнаруживаете, что у них нет вашего любимого кофе со вкусом лесного ореха. Вы с разочарованием бормочете себе под нос: ну вот, такая крупная компания и не может обеспечить наличие такого популярного сиропа. Подъехав к офису, вы с раздражением замечаете, что «ваше» место на парковке уже занято. А потом вы заходите в пустой лифт и уже в полном остервенении понимаете, что кто-то до вас успел понажимать на все кнопки.

И когда вы, наконец, появляетесь в офисе, кто-нибудь из коллег участливо спрашивает:

— Что стряслось? Ты сегодня явно не в духе.

Выслушав вашу историю, он начинает сочувствовать, а вы подводите итог:

— У меня плохое настроение. Ничего, как-нибудь справлюсь.

Да вот только вам это не удастся.

Настроение — это химическое состояние, как правило, краткосрочное, которое является проявлением затяжной эмоциональной реакции.

Какие-то внешние факторы — в нашем примере это неспособность работника кофейни удовлетворить ваши потребности, за которой

последовали еще несколько мелких огорчений, — вызвали эмоциональную реакцию. Вещества, соответствующие эмоции, перерабатываются в организме не сразу, а значит, их эффект длится еще какое-то время. Промежуток между первоначальным выделением веществ и прекращением их воздействия называют *периодом невозбудимости*^[20]. Чем дольше период невозбудимости, тем дольше вы испытываете эти чувства. А когда период невозбудимости после эмоционального стимула составляет несколько часов или дней, мы имеем дело с настроением.

Согласно квантовой модели реальности вся материя существует в виде информационных волн, вибрирующих на различных частотах. В таком случае логично предположить, что чем медленнее вибрации, тем сгущеннее материя, и наоборот. Стрессовые эмоции снижают частоту наших вибраций и делают нас более «материальными» и менее «энергетическими».

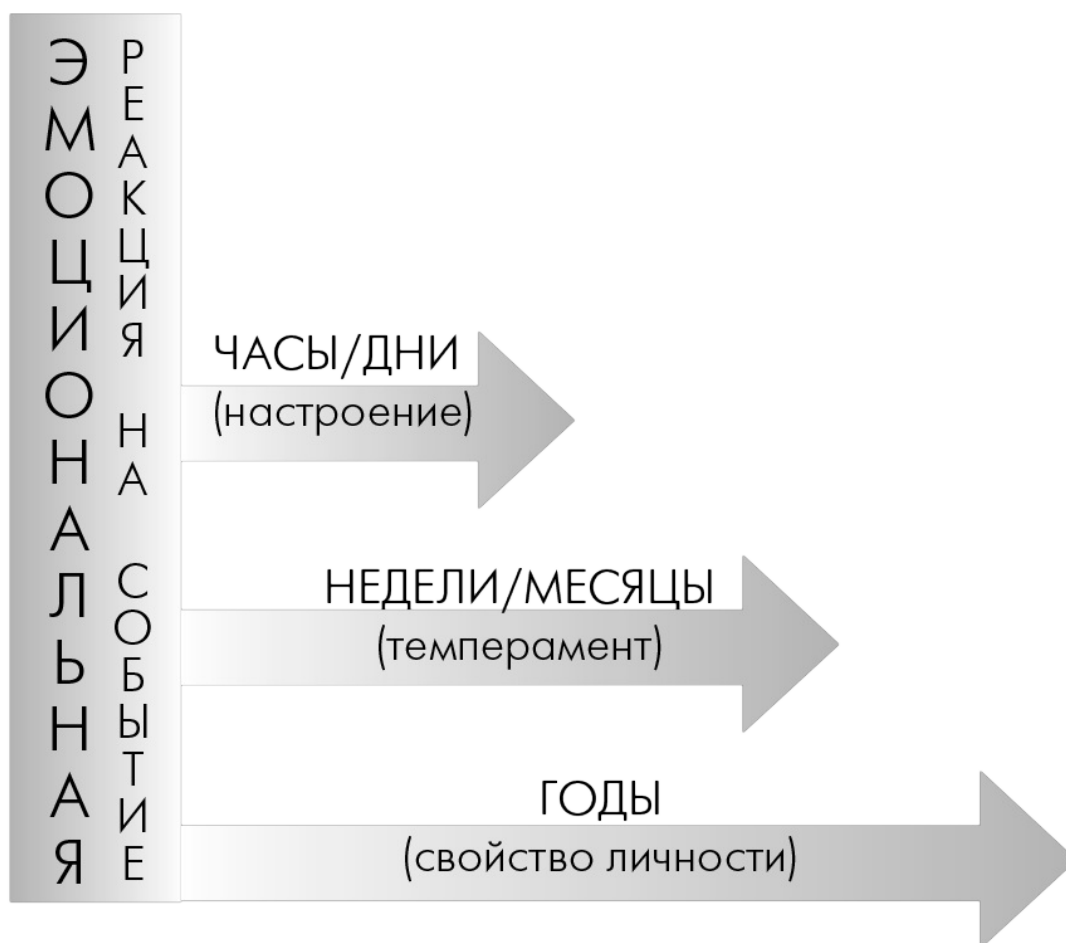
Что происходит, если настроение, вызванное эмоциональной реакцией, затягивается? С тех самых пор вы пребываете в хандре и вот сидите на совещании, смотрите по сторонам и не можете думать ни о чем, кроме того, какой жуткий галстук напялил один из сотрудников и как ужасно гнусавит босс — будто скребет ногтями по стеклу, и даже хуже.

И вот теперь речь идет уже не только о настроении. Вы проявляете свой *темперамент* — тенденцию выражать привычные эмоции через определенные модели поведения. Темперамент — это эмоциональная реакция с последующим периодом невозбудимости от нескольких недель до нескольких месяцев.

Наконец, если период невозбудимости длится несколько лет, эта тенденция превращается в *свойство личности*. На этом этапе окружающие отзываются о вас как о мрачном, злобном, вечно недовольном брюзге.

Таким образом, свойства личности зачастую вырастают из прошлых эмоций. Наша личность (взятая как совокупность мыслей, чувств и действий) большую часть времени пребывает в прошлом. Поэтому, чтобы изменить свою личность, потребуется избавиться от заученных эмоций. Необходимо выбраться из болота прошлого.

Формирование различных состояний бытия



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДА НЕВОЗБУДИМОСТИ (длительность эмоциональной реакции)

Рис. 4Б. Возрастание периода невозбудимости. Любое событие вызывает эмоциональную реакцию, которая впоследствии может перерасти в настроение, затем в темперамент, а затем — в свойство личности. Наша личность становится продуктом заученных эмоциональных реакций, и жизнь ее протекает в прошлом.

В предсказуемом будущем никакие изменения не возможны

Но есть и еще одна причина, по которой мы не даем себе меняться. Иногда мы приучаем тело к роли разума еще и для того, чтобы выжить в том будущем, которое мы себе рисуем, исходя из воспоминаний, и бесценный «настоящий момент» опять оказывается упущен.

Как вы знаете, человек может заставить свое тело жить в будущем. Разумеется, порой эта способность помогает нам изменить жизнь к

лучшему — когда мы сознательно решаем сфокусироваться на желаемом событии, как это сделала моя дочь, создавая для себя летнюю работу в Италии. Ее пример доказывает, что, концентрируясь на желаемом событии и сознательно готовясь к нему, планируя свои действия, в какой-то момент мы с такой ясностью увидим его внутренним взором, что мысли окажутся равноценны самому событию.

Когда мысль становится событием, возникает эмоция. А когда мы начинаем испытывать эмоцию от события еще до его наступления, наше тело (и подсознание) реагирует так, словно событие уже стало реальностью.

Но что происходит, когда мы заранее нагнетаем нежелательные события или даже навязчиво прокручиваем в мозгу наихудшие сценарии, основанные на опыте? Точно так же программируем тело на проживание будущего события до его наступления. Теперь тело живет не в настоящем, не в прошлом, а в будущем... выстроенном по чертежам прошлого!

В такие моменты тело не распознает разницы между реальным событием и его мыслеобразом. Мы сами заправляем его тем «топливом», которое понадобится ему в наиболее вероятном (по нашему мнению) будущем, и тело приводит себя в состояние готовности к «запуску». Теперь оно в очень реальном смысле погружается в предполагаемое событие.

Вот пример существования в будущем, основанном на прошлом. Представьте, что вас попросили прочесть лекцию перед аудиторией в 350 человек, но вы боитесь — из-за воспоминаний о крайне неудачных публичных выступлениях в прошлом. И всякий раз, когда вы думаете о предстоящей лекции, вы так и видите, как вы стоите на трибуне, беспомощно запинаясь и теряя мысль. Тело реагирует так, словно будущее стало настоящим: плечи напрягаются, сердцебиение ускоряется, вас бросает в пот. Предвосхищая тот страшный день, вы заставляете свое тело испытывать будущий стресс заранее. Вас так страшит возможность нового провала, вы сосредоточены на ожидаемом негативном событии и не можете думать ни о чем другом. Разум и тело разрываются между прошлым и будущим, будущим и прошлым. В результате вы отказываете себе в возможности нового, положительного исхода.

Приведу более общий пример жизни в предсказуемом будущем. Допустим, много лет подряд вы просыпаетесь утром единственно ради того, чтобы автоматически скатиться на старые добрые рельсы неосознанных действий. Тело настолько привыкло предвосхищать ваши

действия в течение всего дня, что выполняет их почти механически, одно за другим. Покормить собаку, почистить зубы, одеться, заварить чай, вынести мусор, забрать почту... ну, и т. д. И даже если вы просыпаетесь с мыслью сделать что-нибудь по-другому, вскоре вы все равно обнаруживаете, что опять делаете все то же самое. Такое чувство, что вы просто наблюдаете за автопилотом, управляющим вашей жизнью.

За 10, 20 лет вы накрепко запоминаете все эти действия, и ваше тело только и ждет, как бы проделать их еще раз. По сути, тело подсознательно запрограммировано существовать в будущем и поэтому спокойно позволяет вам «уснуть за рулем» — а вернее, вообще отстраняет вас от управления автомобилем. Теперь тело просто не может жить настоящим. Оно привыкло управлять вами с помощью множества бессознательных программ, пока вы посидживаете на заднем сиденье и позволяете везти себя в унылое и заранее известное будущее.

Чтобы преодолеть полуавтоматические привычки и перестать забегать в будущее, вы должны научиться жить за пределами времени. (Чуть позже я расскажу об этом подробнее.)

Когда прошлое становится будущим

А вот еще один пример того, как привычные эмоции создают аналогичное будущее. Допустим, коллега пригласил вас на барбекю в День независимости. Там будут все сотрудники вашего отдела. Но вы терпеть не можете хозяина. Он считает себя лучшим во всем и вовсе не возражает, чтобы об этом узнали другие.

Вы уже бывали на его мероприятиях, и это всегда было пыткой, потому что он доводил вас до белого каления. И вот вы едете к нему и думаете только о том, как на прошлой вечеринке он оторвал всех от еды, чтобы публично подарить супруге новенький BMW. Вы уверены, что все пройдет из рук вон, о чем и твердили своей жене всю предыдущую неделю. И, конечно же, ваши прогнозы сбываются. Вы не замечаете знак «Стоп» — штраф... коллега проливает пиво вам на брюки... вы заказываете бифштекс средней прожарки, а получаете практически сырой...

Учитывая внутреннюю установку (т. е. состояние бытия), с которой вы приехали, события вряд ли могли бы развиваться иначе. Вы с самого утра знали, что денек будет на редкость мерзким, и так оно и вышло. Вы то закикливались на нежеланном будущем (предвосхищали грядущие события), то погружались в прошлое (сравнивали новые раздражители с

теми, что были вами получены ранее). И поэтому снова создали то же самое.

Живите так, словно желаемое будущее уже наступило

Вопрос вопросов: если вы знаете, что, живя настоящим и разорвав цепи прошлого, можно получить доступ ко всем вероятным реальностям квантового поля, зачем вам упорно цепляться за прошлое и создавать предсказуемое будущее? Почему бы не сделать то, что вполне в ваших силах, — с помощью мысли изменить мозг и тело на физиологическом уровне и стать другим еще до того, как желаемое событие реализуется? Неужели вам не хочется сделать выбор в пользу будущего *вашей мечты* — и начать жить в нем уже сегодня, опережая время?

Вместо того чтобы постоянно думать о будущих травмах и стрессах, которые вы себе пророчите, основываясь на прошлом, не лучше ли с таким же упорством думать о новых, желанных событиях, которых пока еще нет в вашем эмоциональном опыте?

Позвольте себе погрузиться в вероятное будущее *сегодня* — и до такой степени, чтобы тело поверило, что вы уже испытываете эмоциональный подъем, связанный с будущим событием. (Вскоре вы узнаете, как это делается.)

Помните, я говорил своей дочери, что сегодня, сейчас ей нужно жить так, словно великолепное лето в Италии уже состоялось? Последовав моему совету, она сигнализировала квантовому полю, что событие уже проявилось в физическом мире.

Этим искусством владели величайшие исторические деятели, это проделывали тысячи так называемых «обычных людей», сможете и вы. У каждого есть все необходимые неврологические механизмы, позволяющие преодолевать время, причем на уровне навыка. Некоторые назовут это чудом, но для меня все объясняется планомерной работой человека по достижению такого состояния бытия, в котором тело и разум перестают быть летописью прошлого и начинают активно приближать новое и лучшее будущее.

Преодоление Большой Тройки: пиковые переживания и

моменты «обыденного транса»

Основная помеха в деле отвыкания от себя — мысли и чувства, *равнозначные* окружающей среде, телу и времени. И совершенно очевидно, что первым шагом на пути к системе медитации, изложенной в этой книге, должно стать умение *превосходить* Большую Тройку в мыслях, в чувствах и в самом существовании.

Держу пари, вам уже не раз удавалось мысленно превзойти свое окружение, тело и время. В моменты преодоления Большой Тройки мы погружаемся в состояние, которое многие называют «вдохновением». Описывать его можно по-разному, но суть в том, что мы перестаем ощущать окружающую среду и собственное тело, не замечаем, как проходит время, и вообще оказываемся «потеряны» для внешнего мира. Выступая с лекциями в различных уголках Земли, я всегда просил слушателей рассказать об испытанных ими *моментах истины* — мгновениях, когда они *погружались* в какое-либо занятие или в измененное состояние сознания.

Все описанные опыты можно поделить на две группы. В первую попадают так называемые пиковые переживания — благословенные моменты выхода за пределы реальности, когда мы попадаем в состояние, свойственное монахам и мистикам. Эти переживания насыщены высоким духовным смыслом, и по сравнению с ними опыты второго типа могут показаться обыденными, ординарными и прозаичными — но это не значит, что они менее значимы.

Подобные моменты «обыденного транса» неоднократно посещали меня в процессе написания этой книги (хотя и не так часто, как мне бы хотелось). Когда я только сажусь за текст, меня частенько отвлекают посторонние мысли: о графике командировок, о пациентах и сотрудниках, о детях, о том, что я хочу есть или спать или вообще не совсем в духе. А в хорошие дни, когда слова так и льются из меня сплошным потоком, мне начинает казаться, что и пальцы, и клавиатура — лишь продолжение моего разума. Я перестаю осознавать движения пальцев, не ощущаю спинку стула. Покачивающиеся на ветру деревья, видные из окна офиса, словно исчезают, и я больше не замечаю ноющего ощущения тяжести в области шеи. Я поглощен словами на экране. И в какой-то момент я вдруг понимаю, что прошло уже больше часа, но для меня это был один миг.

Такое наверняка бывало и с вами. Может, это ощущение посетило вас, когда вы вели машину, смотрели фильм, ужинали в хорошей компании,

читали, вязали, играли на пианино или просто сидели где-нибудь на природе.

Не знаю, как у вас, но лично у меня такие моменты, когда я не замечаю ничего вокруг и теряю ощущение времени и собственного тела, вызывают необычайный прилив сил. Они не всегда случаются во время работы над текстом, но, завершив свою вторую книгу, я почувствовал, что они участились. Со временем я даже научился управлять вдохновением, и мне больше не приходится ждать тех редких случаев, когда оно соизволит меня посетить.

И если мы намерены потерять разум, чтобы создать новый, нам решительно необходимо преодолеть Большую Тройку и тем привлечь в свою жизнь побольше таких моментов.

Глава 5

Выживание vs созидание

Когда мы говорили о преодолении Большой Тройки (см. главу 4), я не случайно привел в пример свои писательские труды, ведь когда мы пишем, мы *создаем* слова (на листе бумаге или на мониторе компьютера). Точно такую же *созидательную* силу имеют и рисование, и игра на музыкальном инструменте, и работа на токарном станке — вообще любое занятие, позволяющее разорвать цепи, в которые нас заковала Большая Тройка.

Почему так трудно жить в состоянии созидания? Если мы зациклены на неприятном прошлом или на пугающем будущем, значит, мы живем преимущественно в стрессе — иначе говоря, в режиме выживания. Не так важно, что именно занимает наши мысли: здоровье (выживание *тела*), ипотека (нужда в крыше над головой, чтобы выжить во *внешней среде*), нехватка *времени* на то, что надо сделать для выживания. Важнее другое: многим из нас гораздо привычнее находиться в состоянии «жизни ради выживания», чем выполнять роль создателя.

В своей первой книге я очень подробно рассказывал о том, чем отличается жизнь ради выживания от жизни в созидании. Поэтому тем, кто пожелает полнее уяснить для себя эту разницу, я советую прочесть главы 8–11 книги «Развивайте свой мозг». Здесь же я лишь вкратце намечу основные различия.

* * *

Чтобы понять, что значит жить в режиме выживания, представьте себе какое-нибудь животное, например оленя, беспечно пасущегося в лесу. Допустим, его организм находится в состоянии оптимального химического равновесия. Но если он почувствует во внешнем мире какую-либо угрозу, например хищника, то в организме немедленно запустится реакция «бей или беги». Эту реакцию контролирует *симпатическая нервная система*, которая является частью автономной нервной системы, отвечающей за поддержание биологических функций: пищеварения, регулирования температуры тела, уровня сахара в крови и т. п. Чтобы животное смогло справиться с обнаруженной опасностью, его тело меняет химический состав: симпатическая нервная система автоматически активирует

надпочечники, что приводит к выбросу огромного количества энергии. Если оленя преследует стая койотов, эта энергия будет использована для того, чтобы от них убежать. Если ему удастся ускользнуть целым и невредимым, то минут через 15–20 после исчезновения угрозы внутреннее равновесие восстановится, и олень вновь примется жевать травку.

Аналогичный механизм действует и у человека. Когда мы чувствуем опасность, активируется симпатическая нервная система, происходит мобилизация энергии и т. д. — здесь мы мало отличаемся от оленей. На заре существования этот необычайно адаптивный механизм спасал человека от хищников и других угроз выживанию. Подобные животные качества благоприятствовали эволюции нашего вида.

Стресс-реакция человека: достаточно одной мысли

К сожалению, между *Homo Sapiens* и нашими соседями по планете из животного царства имеются некоторые различия, воздействие которых уже не столь благоприятно. При нарушении химического равновесия мы попадаем в состояние, которое называется стрессовым. *Стресс* — это природная реакция организма на нарушение равновесия и попытка восстановить химический баланс. Стресс-реакция запускается при обнаружении любой внешней угрозы: при виде льва в заповеднике Серенгети, или когда мы сталкиваемся в магазине с не особо дружелюбным бывшим возлюбленным, или изнываем в пробке.

В отличие от животных человек способен активировать механизм «бей или беги» одной только мыслью. И вовсе не факт, что мысль эта как-то связана с текущими обстоятельствами. Стрессовая реакция может возникнуть в преддверии будущего события. Но, что еще хуже, мы можем вызывать стресс, постоянно воскрешая в памяти какое-нибудь горестное воспоминание, вышитое на полотне нашего мозга.

Итак, мы либо заранее переживаем стрессовые события, либо вспоминаем о них, а значит, и наше тело существует либо в прошлом, либо в будущем. В ущерб себе мы превращаем кратковременные стрессовые ситуации в долговременные.

С другой стороны, животные лишены человеческой способности (а лучше сказать, *изъяна*) с легкостью вызывать у себя стресс-реакцию по малейшему поводу — так, что становится невозможно ее выключить. Наш олень опять беззаботно пощипывает травку, не терзаясь мыслями о только что пережитых событиях, не говоря уж о том, что было два месяца назад,

когда его тоже преследовал койот. Длительный стресс разрушает нас, потому что ни одно живое существо не приспособлено к тому, чтобы справляться с негативными последствиями, к которым приводит многократное включение и затяжной характер стресс-реакции. Иными словами, длительное пребывание в чрезвычайной ситуации не может пройти бесследно. И если, включив стресс-реакцию, мы не можем ее выключить, то нашему телу неминуемо грозит какой-либо срыв.

Допустим, в вашей жизни присутствует некая угроза (реальная или воображаемая), заставляющая вас постоянно активировать реакцию «бей или беги». При этом нарушается химическое равновесие и сердце начинает работать быстрее, перекачивая в конечности огромное количество крови, — так нервная система готовит вас к битве или к побегу. Но посмотрим правде в глаза: вы не можете себе позволить ни сбежать на Багамы, ни задушить своего коллегу. Это было бы слишком примитивно. И, как следствие, вы постоянно вызываете у себя учащенное сердцебиение, что может привести к проблемам с давлением, аритмии и пр.

А чем грозит постоянная мобилизация энергетических ресурсов на борьбу с внешней угрозой? Направляя огромное количество энергии во внешний мир, мы почти ничего не оставляем на долю внутренней среды организма. Из-за отсутствия энергии для роста и восстановления иммунная система, контролирующая внутреннее состояние, начинает давать сбои. В результате к человеку привязываются самые разные недуги: от простуды до ревматоидного артрита и рака. (Все эти заболевания иммунно обусловлены.)

Уникальность стрессовой реакции человека в том, что в отличие от животных травматическая ситуация проживается нами неоднократно, и после, и даже до ее фактического наступления. Каковы пагубные последствия нашей способности испытывать стресс под воздействием угроз настоящего, прошлого и будущего? Если химическое равновесие нарушается слишком часто, то в конце концов разбалансировка становится нормой. И в результате мы обречены на реализацию своей генетической программы, что в большинстве случаев сопряжено с неким заболеванием.

Причина ясна: «эффект домино», который запускается каскадом гормонов и других веществ, вырабатываемых при стрессе, может привести к нарушению работы некоторых генов, что чревато возникновением заболеваний. Иными словами, хронический стресс активирует гены, вынуждающие вас жить по унаследованному сценарию. Некогда полезный и высокоадаптивный биохимический механизм (реакция «бей или беги») выродился во вредоносную и неадаптивную модель поведения.

Например, когда наши предки убегали от льва, стресс-реакция выполняла свою прямую задачу: защищала их от внешней среды. Это адаптивное поведение. Но если вы изо дня в день волнуетесь из-за продвижения по службе, закидываетесь на презентации перед высоким начальством или беспокоитесь о здоровье матери, попавшей в больницу, то в организме вырабатываются точно такие же вещества — вас *будто бы* преследует лев.

И вот это поведение как раз таки неадаптивно. Вы слишком долго находитесь в состоянии боевой готовности. Механизм «бей или беги» сжигает необходимые организму силы. Тело «крадет» жизненную энергию у иммунной, пищеварительной, эндокринной и других систем и направляет ее в мышцы, чтобы вы могли дать отпор хищнику или убежать от опасности. Но в вашей ситуации это работает против вас.

Избыток стрессовых гормонов приводит к возникновению таких эмоций, как гнев, страх, зависть и ненависть, провоцирует агрессию, тоску, неуверенность и бессилие и заставляет испытывать боль, страдание, грусть, ощущение безнадежности и депрессию. Большинство людей почти постоянно погружены в негативные мысли и чувства. Но возможно ли, что в их жизни происходят сплошь негативные события? Разумеется, нет. Уровень негатива зашкаливает именно потому, что эти люди либо заранее погружаются в будущий стресс, либо вновь переживают уже испытанный. И почти все их мысли и чувства вызываются мощными гормонами стресса и выживания.

При запуске стресс-реакции важнейшее значение для нас приобретают три фактора:

- тело (*Необходимо позаботиться о нем*);
- внешняя среда (*Где мне укрыться от опасности?*);
- время (*Сколько времени у меня уйдет на то, чтобы избежать этой угрозы?*).

Мы живем ради выживания и поэтому настолько подвержены влиянию Большой Тройки. Стресс-реакция и соответствующие гормоны вынуждают концентрироваться (и закидываться!) на теле, внешней среде и времени. В результате мы начинаем определять свое Я в терминах физической реальности: снижается уровень духовности, осознанности, осмысления и психической вовлеченности.

Можно сказать и иначе: мы приучаемся быть «материалистами», т. е. постоянно думать о *вещественной* реальности. Наша личность попадает в плен телесной оболочки. Мы поглощены внешним миром, потому что под

воздействием стресс-гормонов фокус внимания смещается именно в эту сторону. Нас занимают вещи, которыми мы владеем; люди, которых знаем; места, в которых нужно побывать; проблемы; неудачные прически; части тела, вес и т. п. Нас заботит, как мы выглядим в сравнении с другими людьми, достаточно ли у нас времени... думаю, вы поняли, о чем я. И мы запоминаем самих себя, опираясь в основном на то, что нам известно, и на то, что мы делаем.

Жизнь в режиме выживания заставляет нас фокусироваться на 0,00001 % реальности — скрывая от нас остальные 99,99999.

Жизнь ради выживания: быть «кем-то»

Большинство людей традиционно воспринимают самих себя в качестве «кого-то». Но наша истинная сущность не имеет ничего общего с деятелями Большой Тройки. Наша сущность — это сознание, подключенное к разумному квантовому полю.

Когда мы становимся кем-то и материалистичное физическое Я начинает жить в режиме выживания, мы забываем, кто мы есть на самом деле. Мы не чувствуем связи с вселенским разумом. Чем больше мы поддаемся влиянию стрессовых гормонов, тем в большей степени наша личность определяется приливами веществ.

Если считать человеческую сущность исключительно физической, то наше восприятие будет ограничено рамками органов чувств. А характеризуя реальность исключительно через органы чувств, мы позволяем чувствам *предопределять* ее. Мы попадаем в рамки ньютоновой парадигмы и начинаем предсказывать будущее, опираясь на прошлое. Как вы помните, ньютонова модель реальности — это модель предсказуемых результатов. И вот вместо того чтобы предаться высшей воле, мы стремимся контролировать свою реальность. Мы просто-напросто пытаемся выжить.

Эмоции выживания vs Возвышенные эмоции

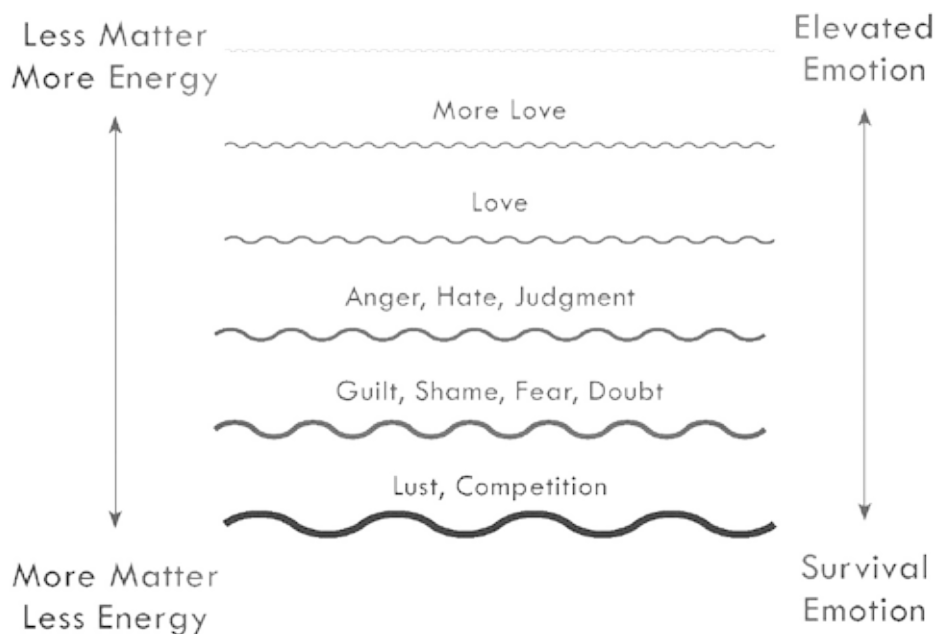


Рис. 5А. Высокочастотные волны, изображенные в верхней части таблицы, отличаются большей скоростью вибрации. По частоте колебаний они ближе к энергии, чем к материи. Сверху вниз скорость вибрации снижается, и энергия становится все более «материальной». Таким образом, эмоции выживания заземляют нас и заставляют вибрировать на частотах, которые ближе к материи, чем к энергии. Гнев, ненависть, страдание, стыд, вина, осуждение, вожделение и подобные им эмоции погружают нас в материальный мир, так как их частота ниже и больше соответствует излучению материальных объектов. А такие возвышенные эмоции, как любовь, радость и благодарность, являются высокочастотными. Поэтому они ближе к энергии и дальше от материи.

Если реальность есть энергия, почему мы воспринимаем себя не столько в энергетическом, сколько в физическом аспекте? Дело в том, что эмоции, направленные на выживание, являются низкочастотными, или, иначе, низкоэнергетическими (эмоция есть «движущаяся энергия», ср. лат. *motus* — движение). Они вибрируют на более низких частотах и поэтому «заземляют» нас на уровне физической сущности. Мы становимся «вязкими», отяжелевшими и сугубо телесными, так как эта энергия замедляет наши вибрации. Теперь тело в прямом смысле в большей степени масса, нежели энергия; материя довлеет над разумом^[21].

Так что здесь есть своя логика: если мы откажемся от примитивных эмоций, направленных на выживание, и постараемся от них отвыкнуть, частота нашего энергетического излучения повысится, и мы уже не будем

привязаны к телу. Мы в каком-то смысле освободим энергию из тела, взявшего на себя роль разума, и выпустим ее в квантовое поле. А возвышенные эмоции сами собой поднимут нас на более высокий уровень осознанности, ближе к Источнику, где мы сможем ощутить связь с вселенским разумом.

Как мы привыкаем быть «кем-то»

При стрессе, вызванном как реальной, так и надуманной опасностью, во внутреннюю систему вбрасывается множество веществ, вызывающих мощный энергетический всплеск, под воздействием которого тело и некоторые части мозга немедленно «просыпаются» и переключают все внимание на Большую Тройку. Этот механизм вызывает серьезное привыкание, ведь он позволяет нам «взбодриться» за считанные секунды, как чашка тройного эспresso.

Со временем мы подсознательно привыкаем к своим проблемам, неблагоприятным обстоятельствам и нездоровым отношениям. Мы не устраняем эти ситуации из жизни, чтобы было чем подпитывать свою зависимость от эмоций выживания. А то вдруг мы забудем, кем мы, по нашему мнению, являемся. Да нам просто нравится поток энергии, который мы получаем от своих неурядиц!

Более того, этот эмоциональный подъем ассоциируется у нас с привычными и знакомыми элементами внешнего мира: людьми, предметами, местами и обстоятельствами. Мы попадаем в зависимость и от них тоже; внешнее окружение начинает определять нашу личность.

Если вы согласны, что человек способен вызвать у себя стресс одной только мыслью, тогда само собой разумеется, что мы можем устроить себе такой же химический всплеск, каким сопровождается бегство от хищника. А вещества, соответствующие стрессу, вызывают привыкание. Таким образом, мы попадаем в зависимость от самих мыслей; они подсознательно вызывают у нас всплеск адреналина, и поэтому нам так тяжело думать по-другому. Поэтому, пытаясь мысленно превзойти свои ощущения или, как принято говорить, «мыслить нестандартно», мы испытываем серьезный дискомфорт.

Как только мы отказываем себе в том, от чего зависим, — в данном случае это привычные мысли и чувства, ставшие эмоциональным наркотиком, — появляется сильнейшая тяга, боли отвыкания, и внутренний голос на все

лады убеждает нас не меняться. И вот мы по-прежнему прикованы к привычной реальности.

Итак, мысли и чувства, по большей части ограничивающего характера, снова подсаживают нас на крючок знакомых проблем, обстоятельств, стрессовых факторов и плохих решений, которые всегда вызывали у нас реакцию «бей или беги». И мы по-прежнему окружаем себя негативными раздражителями, чтобы постоянно испытывать стресс, так как эта зависимость подтверждает наши представления о себе. Она и нужна-то лишь для того, чтобы укреплять нашу идентичность. Проще говоря, мы попадаем в зависимость от проблем и обстоятельств, вызывающих стресс, будь это плохая работа или неудачные отношения. Мы так и держимся за наши неприятности, потому что они помогают нам ощущать себя «кем-то» и подпитывают нашу зависимость от низкочастотных эмоций.

Но хуже всего то, что мы живем в постоянном страхе: ведь если проблемы исчезнут, мы даже не будем знать, что думать и что чувствовать, а значит, не получим энергетического всплеска и не вспомним, кто мы такие. Для многих нет ничего страшнее, чем потерять свою индивидуальность. Ведь как это должно быть ужасно — быть никем, не иметь собственной идентичности?!

Эгоистичное эго

Как вы могли заметить, то, что мы называем своим Я, ассоциируется у нас с целым комплексом мыслей, чувств, проблем и элементов Большой Тройки и существует в контексте этой эмоциональной ассоциации. Стоит ли удивляться, что людям так трудно погрузиться в себя и оставить позади собственноручно сотворенную реальность? Да если б не было тела, времени и внешней среды, кажется, мы бы вообще не знали, кто мы такие. Вот поэтому мы столь зависимы от внешнего мира. Наше восприятие и воспроизведение эмоций ограничены органами чувств, потому что только так мы можем получать физиологический отклик, который подкрепляет наши персональные зависимости. И все это мы делаем для того, чтобы чувствовать себя людьми.

Если интенсивность реакции выживания не адекватна событиям внешнего мира, то избыток стрессовых гормонов приводит к фиксации на отдельных параметрах собственного Я. Мы становимся чрезмерно эгоистичны. Мы заикливаемся на своем теле или каком-либо аспекте внешнего окружения и становимся рабами времени. Мы попадаем в

ловушку персональной реальности и не чувствуем в себе сил измениться, отвыкнуть от себя.

Избыточные эмоции выживания становятся последней каплей, переполняющей чашу здорового эго (того Я, которое мы имеем в виду, когда произносим это слово). Естественная функция нормального эго — обеспечивать нашу безопасность во внешнем мире. Так, эго следит за тем, чтобы мы не подходили слишком близко к костру или к краю обрыва. Сбалансированное эго реализует инстинкт самосохранения. Оно поддерживает здоровое равновесие между собственными потребностями и нуждами других людей и равномерно распределяет внимание между собой и другими.

Когда нам необходимо выжить в экстремальной ситуации, вполне естественно, что приоритетом становится собственное Я. Но когда хронический, долговременный стресс выводит тело и мозг из равновесия, эго чрезмерно заботится о выживании и выдвигает себя на первый план в ущерб всему остальному. Мы заикливаемся на себе. Мы потакаем своим прихотям, заняты только собой, преисполнены ощущением собственной важности и одновременно жалости и ненависти к себе. В условиях постоянного стресса эго действует по принципу «а как же?».

При этом эго озабочено главным образом тем, чтобы контролировать исход любой ситуации, так как оно чрезмерно сосредоточено на внешнем мире и отчуждено от оставшихся 99,99999 % реальности. По сути, чем активнее мы определяем реальность через чувства, тем активнее она диктует нам свои законы. А закон материальной реальности есть прямая противоположность квантовому закону. То, на что мы направляем внимание, и становится нашей реальностью. Значит, если наше внимание сосредоточено на теле и материальном мире, если мы ограничиваем себя определенным отрезком временной линейки, то все это и обретает черты реальности.

Нам всего-то и нужно забыть о людях, которых мы знаем, о вещах, которыми владеем, о местах, которые посещаем, и о проблемах, которые нас преследуют. Мы должны потерять счет времени и выйти за пределы тела и его потребности подкармливать приобретенные привычки. Нам предстоит отказаться от хорошо знакомых переживаний, подтверждающих нашу идентичность, и не пытаться предсказывать будущее или воскрешать в памяти былое. Надо сбросить эгоистичное эго, озабоченное лишь своими потребностями, в мыслях и мечтах превзойти собственные ощущения и возжелать неизведанного. Вот тогда и начнется освобождение от привычной жизни.

Если мысли могут вызвать болезнь, то не могут ли они исцелить ее?

Сейчас мы продвинемся еще на один шаг. Я уже говорил, что стресс-реакция может включаться одной только мыслью. Я также упоминал, что образующиеся при стрессе вещества запускают генетический механизм многих болезней, так как создают очень неблагоприятную среду вокруг клеток (это научный факт). Значит, по логике вещей, мысли могут спровоцировать болезнь. А если так, то не могут ли они и исцелить ее?

Допустим, человек за короткое время пережил ряд событий, вызвавших у него горечь и обиду. Бессознательно реагируя на болезненные эпизоды, он постоянно испытывал ожесточение. К его клеткам устремлялись потоки веществ, сопутствующих этой эмоции. С течением времени эмоция превратилась в настроение, которое держалось несколько месяцев и стало темпераментом, а темперамент с годами превратился в свойство личности. Он стал озлобленным человеком. Что произошло? Он настолько хорошо заучил эмоцию, что теперь тело знало ее гораздо лучше, чем разум, ведь цикл «мысль — чувство — мысль» повторялся многие годы.

Зная о том, что эмоции представляют собой химический отпечаток жизненных событий, готовы ли вы согласиться, что, пока этот человек будет держаться за свою озлобленность, его тело будет реагировать так, словно оно до сих пор переживает давние события, которые когда-то впервые вызывали у него эту эмоцию? Более того, если вещества, соответствующие озлобленности, нарушают функционирование определенных генов, а в силу хронического стресса их воздействие неизменно и непрерывно, разве в теле не может развиваться какое-либо заболевание, в частности рак?

А если так, то возможно ли, что, отучившись от хронической озлобленности (т. е. изменив мысли, вызывавшие обычно это чувство, и наоборот), он освободит из эмоционального рабства свое тело, взявшее на себя роль разума? И не сможет ли он со временем изменить воздействие на гены?

И наконец, представим, что этот человек начал думать и чувствовать по-новому, причем до такой степени, что создал новую идеальную версию себя, новую личность. Перейдя в другое состояние бытия, сможет ли он благотворно воздействовать на гены и испытывать эмоциональный подъем еще до того, как его здоровье поправится? Сможет ли погрузиться в

ощущения благополучия до такой степени, что в теле начнут происходить изменения — под воздействием одной только мысли?

То, что я сейчас изложил в несколько упрощенном виде, — реальная история одного из участников моих семинаров, которому удалось победить рак.

* * *

Билл, кровельщик 57 лет, обнаружил у себя на лице подозрительное пятно. Дерматолог поставил диагноз: злокачественная меланома. Несмотря на операцию, лучевую и химиотерапию, рак перекинулся на шею, затем в область бока и наконец на голень. И каждый раз Билл проходил аналогичный курс лечения.

Разумеется, Билла мучил вопрос, почему это случилось именно с ним. Он понимал, что причиной могло стать чрезмерное пребывание на солнце, но он знал людей, проводивших под открытым небом ничуть не меньше времени, однако у них никакого рака не было. Он постоянно думал об этой несправедливости.

После очередного курса лечения (на этот раз рак захватил левый бок) Билл задумался: а если одной из причин болезни послужили его собственные мысли, эмоции и поступки? Покопавшись в себе, он осознал, что более 30 лет пребывает в состоянии озлобленности и все его мысли и чувства вертятся вокруг того, что ему всегда приходилось жертвовать своими желаниями ради других.

Например, он мечтал стать музыкантом. Но его отец был нетрудоспособен, и Биллу пришлось взять на себя семейный кровельный бизнес. Чувства, которые он испытал в тот момент, когда ему сказали, что он должен отказаться от своих устремлений, возвращались к нему снова и снова — так часто, что его тело продолжало жить в прошлом. Кроме того, у него сформировался паттерн отказа от мечты из-за других людей. И всякий раз, когда события складывались не так, как ему хотелось, — например, когда сразу после расширения бизнеса обвалился рынок недвижимости, — он винил в этом всех и вся.

Билл настолько хорошо заучил эмоциональную реакцию

озлобленности, что она целиком захватила его личность и превратилась в подсознательную программу. Пребывая долгое время в этом состоянии, он постоянно активировал определенные гены, которые и создали болезнь, пожиравшую его организм.

Но Билл больше не мог позволить себе плясать под дудку внешней среды. Ведь всю свою жизнь он мыслил, чувствовал и поступал исключительно под влиянием других людей, привычных мест и жизненных обстоятельств. Билл понял: чтобы разорвать связь с прежним Я и создать себя заново, ему надо сменить обстановку. Он решил на пару недель устранившись из привычной жизни и поехал в Мексику, на полуостров Баха.

Первые пять дней Билл каждое утро наблюдал за тем, какими мыслями сопровождается у него чувство озлобленности. Он стал квантовым наблюдателем собственных мыслей и чувств и вывел бессознательный разум в сферу осознанности. Затем он стал отслеживать свои действия, прежде не осознаваемые. Билл решил пресекать любые мысли, эмоции и поступки, пронизанные негативом по отношению к себе.

Через неделю наблюдений наступило освобождение — Биллу удалось преодолеть эмоциональную зависимость от озлобленности. Так как он отказался от мыслей и чувств, руководивших его поступками, тело перестало получать сигналы от эмоций выживания, а значит, больше не ограничивалось рамками прежнего разума. В теле высвободилось огромное количество энергии, которую Билл мог использовать для создания новой судьбы.

За следующую неделю Билл пришел в такое прекрасное расположение духа, что принялся размышлять о своем новом, лучшем Я и о том, как будет реагировать на внешние воздействия. Так, он решил, что впредь, когда жена или дети будут высказывать свои желания или потребности, он будет проявлять щедрость и доброту и больше не заставит их чувствовать себя обузой. Короче, Билл сконцентрировался на желаемых мыслях, чувствах и моделях поведения в тех ситуациях, которые всегда представляли для него проблему. Он взялся за создание новой личности, нового разума и нового состояния бытия.

И вот Билл начал претворять в жизнь программу, которую заложил себе в мозг, сидя на пляже полуострова Баха. Вскоре после возвращения он заметил, что опухоль на лодыжке отпала. А

через неделю с небольшим Билл посетил врача, и тот констатировал отсутствие рака. Болезнь отступила навсегда.

Сформировав новые нейронные связи в мозгу, Билл химически и биологически освободился от прежнего себя. В результате он по-новому активировал новые гены, и новый химический фон, новый разум и новая личность оказались губительны для раковых клеток. Когда-то Билл томился в ловушке прошлых эмоций — теперь живет в новом будущем.

Жизнь ради созидания: быть никем

В моменты созидания мы так поглощены своим занятием, чувствуем такое вдохновение, что внешняя среда, тело и время словно бы перестают существовать и вообще не занимают наших мыслей. Жить ради созидания — значит, быть никем. Вы наверняка замечали, что, увлекшись творчеством, вы забываете о себе. Вы отъединяетесь от известного вам мира. Вы больше не ассоциируете себя с вещами, которыми вы владеете, с людьми, которых знаете, с обязанностями и различными местами, где вам приходилось жить. Можно сказать, что, погружаясь в состояние созидания, вы забываете о привычке быть *собой*. Вы скидываете эгоистичное эго и действуете *самозабвенно*.

В такие моменты вы выходите за пределы времени и пространства и становитесь чистым, нематериальным сознанием. А когда вы теряете связь с телом, прекращаете думать о людях, местах и предметах, составляющих ваше окружение, и сходите с линии времени, вам открывается доступ в квантовое поле. Туда нельзя войти, будучи кем-то — попасть туда может только никто. Вы должны оставить зацикленное на себе эго у порога и войти в область сознания как чистое сознание. Как я говорил в главе I, чтобы изменить тело (улучшить здоровье), внешние обстоятельства (найти новую работу или завязать новые отношения) и ход времени (ускорить наступление желаемого будущего), вам придется стать никем и ничем и отвергнуть само время.

Итак, вот генеральная линия: чтобы изменить какой-либо аспект своей жизни (тело, окружение или время), нужно превзойти его. Чтобы одолеть Большую Тройку, необходимо оставить ее позади.

Лобная доля мозга: область созидания и изменения

Когда мы творим, мы активируем мозговой центр творчества, располагающийся в лобной доле (часть переднего мозга, входящая в состав префронтальных отделов коры). Это наиболее развитая часть нервной системы человека. Она образовалась на позднейших этапах эволюции и является самой адаптивной долей мозга. Это своего рода творческая лаборатория нашей личности и в то же время главнокомандующий, ответственный за принятие всех решений. Именно лобная доля отвечает за внимание, направленную концентрацию, осознанность, способность к наблюдению и осмыслению. Именно в этой зоне рассматриваются различные возможности, зарождаются твердые намерения, принимаются осознанные решения, контролируются эмоциональные порывы и усваивается новая информация.

Нам необходимо ознакомиться с тремя важнейшими функциями лобной доли. Все они будут задействованы в процессе медитации, направленной на отвыкание от себя, с которой вы познакомитесь в III части.

1. **Метапознание:** осознание нежелательных состояний для последующей коррекции.

Чтобы создать новое Я, нужно отказаться от себя прежнего. Первая функция лобной доли, задействованная в процессе созидания, — это самоосознание.

Мы наделены способностью к *метапознанию*, т. е. можем наблюдать за собой и за своими мыслями, а потому вольны выбирать, от каких мыслей, чувств, действий и состояний отказаться. Способность к самоанализу позволяет нам тщательно изучить себя и спланировать изменения в поведении, которые помогут нам добиться лучших результатов и достигнуть желаемого ^[22].

Наша энергия уходит туда, куда направлено внимание. Внимание можно направить на повышение качества жизни. А для этого требуется проанализировать все, что вы создали раньше. Вот тут-то вы и начинаете «познавать себя». Вы анализируете свои убеждения по поводу себя, других людей и жизни в целом. Вы — это то, *что* вы есть, *где* вы находитесь и *кем* являетесь в силу своего представления о себе.

Убеждения — это мысли, которые вы сознательно или неосознанно сделали своим законом. Даже если вы сами этого не осознаете, они воздействуют на вашу реальность.

Так что если вы действительно стремитесь создать себя заново, начните со всестороннего анализа вашей актуальной личности. Так как многие модели поведения запускаются неосознанно — как автоматические компьютерные программы, — вам придется заглянуть глубоко в себя и выявить такие аспекты личности, о которых вы, возможно, и не подозревали. Поскольку личность складывается из поступков, мыслей и чувств человека, вам нужно обратить внимание на неосознанные мысли, рефлекторные действия и автоматические эмоциональные реакции. Вы должны исследовать каждое убеждение на предмет истинности и решить, хотите ли вы и дальше питать его энергией.

Выявление бессознательных состояний разума и тела требует волевого усилия, твердости намерения и повышенной концентрации. Чем больше вы узнаете, тем острее становится внимание. Чем вы внимательнее, тем больше вы можете осознать. Чем выше осознанность, тем больше вы замечаете. Чем больше вы заметите, тем проще вам будет наблюдать за собой и за другими, а также за внешними и внутренними элементами реальности. И наконец, чем активнее вы будете наблюдать, тем скорее вы очнетесь от бессознательного существования и достигнете самоосознания.

Самоосознание нужно для того, чтобы от вашего внимания не ускользнула ни одна нежелательная мысль, ни одна эмоция и ни одно действие. Со временем вы научитесь выходить из деструктивных состояний, а значит, прекращать активацию нейронных связей, свойственных прежней личности. Прекратив ежедневно воссоздавать неизменное состояние разума, вы удалите «оборудование», на котором работало старое Я. Плюс к тому, отказавшись от чувств, связанных с прежними мыслями, вы начнете по-новому воздействовать на гены. Тело больше не ограничено прежним уровнем сознания. В процессе всех этих изменений вы как раз и теряете свой разум.

Оттачивая навыки всестороннего анализа прежнего Я, вы постепенно повысите уровень самоосознания. Помните: ваша цель — отучиться от себя и высвободить энергию, необходимую для создания новой жизни, новой личности. *Оставаясь прежним собой, нельзя создать новую реальность.* Вам предстоит стать кем-то другим. Метапознание — первый шаг на пути к созданию нового будущего.

2. Создание нового разума, который будет мыслить о новых состояниях.

Вторая функция лобной доли — создание нового разума, т. е. разрыв нейронных связей, образовавшихся за долгие годы однотипных мыслей, и

прокладка новой нейронной сети.

Когда мы в уединении предаемся мыслям о новой жизни, лобная доля принимается за свои обязанности творца. Это время для поиска новых путей возможности и ответов на важные вопросы: что нам действительно нужно, кем и какими мы хотим стать, что мы хотели бы изменить в своей жизни и в самих себе.

Будучи связана с остальными отделами мозга, лобная доля может проанализировать все нейронные сети и сложить воедино фрагменты информации, которые хранятся в мозгу в виде нейронных связей, отражающих наши знания и опыт. А затем, взяв разные нейронные цепочки, она составляет из них всевозможные комбинации. Так идет процесс создания нового разума. В мозгу возникает модель, или внутренняя репрезентация, желаемого результата, которую мы воспринимаем в виде образа. Резонно предположить, что, чем больше знаний мы накопили, тем большим разнообразием отличаются нейронные связи и тем сложнее и детальнее картины, которые мы можем вообразить.

Приступать к этому шагу созидания полезно с позиции любопытного наблюдателя, размышляющего над различными перспективами и строящего свои догадки. Для этого нужно задать себе несколько важных вопросов. Вызвать бурный поток сознания помогут открытые вопросы:

- А каково это — быть..?
- Как проще всего стать..?
- А если б я был таким человеком и жил в такой реальности?
- Какие исторические личности меня восхищают и какие именно качества я в них ценю?

Из ответов на эти вопросы и сформируется новый разум, потому что, отвечая на них искренне, вы заставите свой мозг работать по-новому. Проводя мысленные репетиции новой жизни, вы начнете создавать новые нейронные связи. И чем больше изменений вы внесете в нейронную структуру мозга, тем значительно изменится ваш разум, а вместе с ним и жизнь.

Лобная доля в роли творца

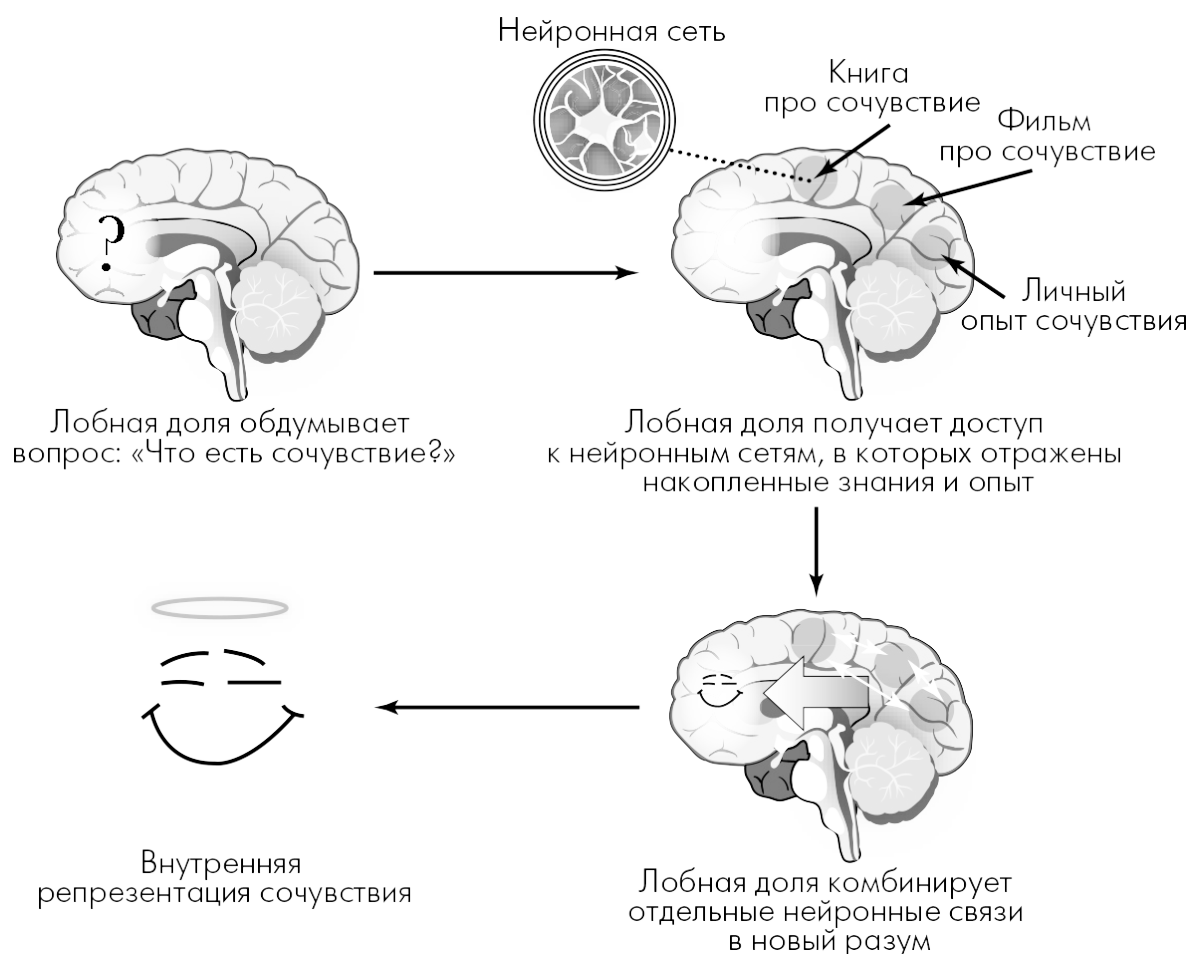


Рис 5Б. Функционируя в режиме созидания, лобная доля исследует мозговые структуры и собирает доступную информацию, из которой потом создается новый разум. Допустим, вы хотите создать для себя состояние бытия, исполненное сочувствием. Когда вы задаетесь вопросом, каково это — испытывать сочувствие, лобная доля естественным образом объединяет различные нейронные сети и создает новую модель (образ). Для своих целей она берет хранящуюся в мозге информацию из книг, фильмов и личного опыта. Как только разум начнет работать по-новому, у вас возникнет образ (своего рода видение, иногда очень явственное), воплощающий ваши представления о сочувствии.

Чего бы вы ни хотели добиться: зарабатывать много денег или эффективнее воспитывать своих детей — неплохо было бы насыщать свой мозг знаниями из интересующей вас области, чтобы получить как можно больше кирпичиков, из которых вы потом построите новую модель желанной реальности. Всякий раз, как вы усваиваете информацию, формируются новые синаптические связи, которые потом помогут вам

разрушить привычный алгоритм активации нейронов. Чем больше вы узнаете, тем надежнее вы будете вооружены для свержения старой личности.

3. Придание мыслям ощущения реальности

В процессе созидания лобная доля выполняет еще одну функцию: она может делать мысли реальнее всего остального. (В части III я расскажу, как этого добиться.)

Когда мы пребываем в состоянии созидания, активность лобной доли резко повышается, одновременно снижается интенсивность переработки информации в остальных отделах мозга. Таким образом, мы поглощены одной-единственной мыслью^[23]. Как «начальник», курирующий работу мозга в целом, лобная доля может отслеживать процессы, происходящие во всех его отделах. И она ослабляет интенсивность работы центров восприятия (отвечающих за телесные ощущения), двигательных центров (отвечающих за движения тела), ассоциативных центров (где формируются наши представления о себе как о личности) и механизмов, обрабатывающих информацию о времени. Теперь они функционируют на очень малых оборотах. Поскольку нервная деятельность практически замирает (ведь *разум* — это мозг в действии!), можно сказать, что нам не хватает разума ни на обработку сенсорной информации, ни на передвижения в пространстве, ни на оценку временной протяженности событий. Мы теряем ощущение тела и времени и становимся «ничем», т. е. чистым сознанием. В состоянии созидания стихает шум из всех прочих областей мозга, и эго в том виде, в котором мы его знаем, просто перестает существовать.

Лобная доля в роли регулятора интенсивности

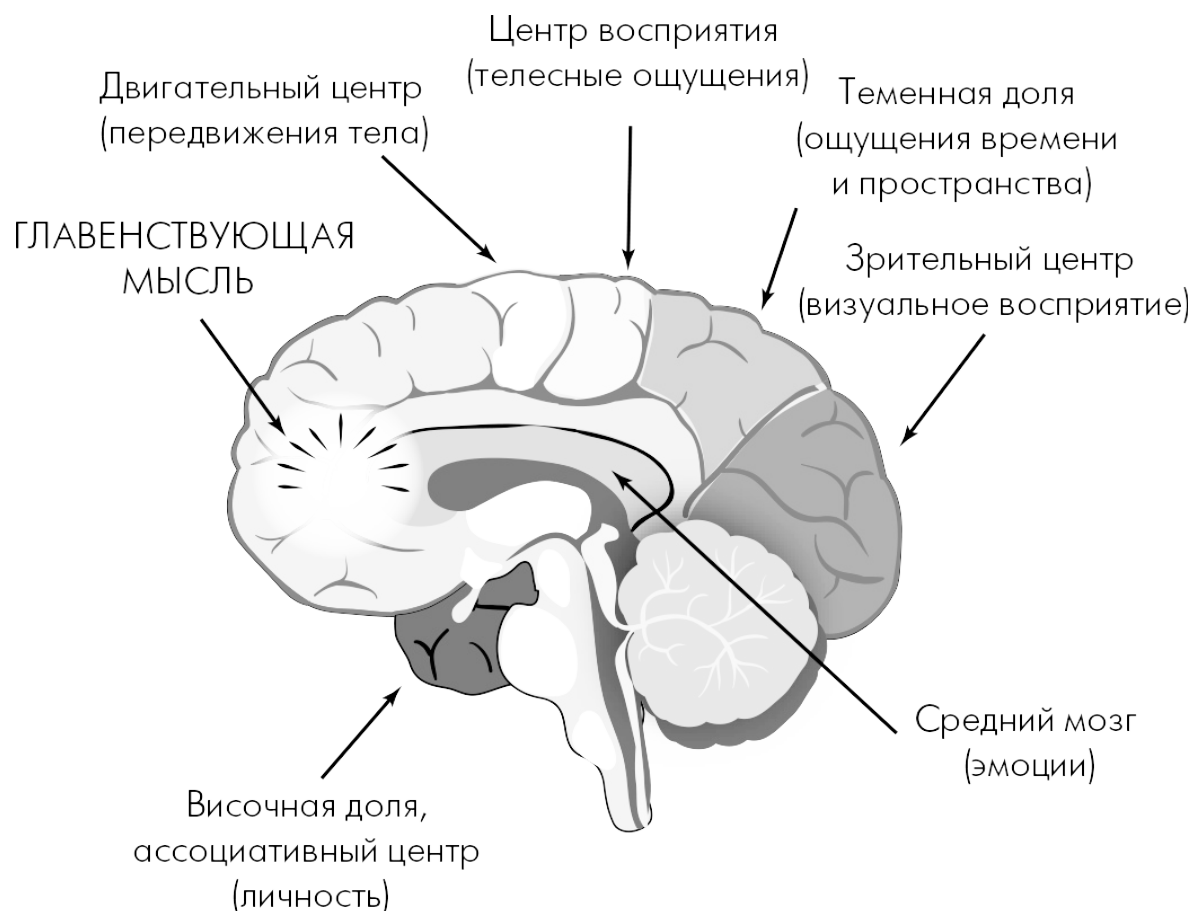


Рис. 5В. Чтобы мысль, на которой сосредоточено ваше внимание, воспринималась как реальность, лобная доля снижает активность всех прочих отделов мозга и целиком посвящает себя обработке этой главенствующей мысли. Вы не двигаетесь, не чувствуете собственного тела, теряете ощущения пространства и времени и забываете о себе.

В состоянии созидания процессом руководит лобная доля. Она настолько увлечена процессом, что мысли ощущаются как самая что ни на есть реальность. Лобная доля сосредоточена на обработке ваших мыслей. Поскольку активность других отделов мозга снижена, ей просто не на что отвлекаться. И тогда мир ваших мыслей становится реальнее самой реальности. То, о чем вы думаете, фиксируется на уровне нейронов и откладывается в мозгу как полноценное событие.

Если творческий процесс идет успешно, это событие, как вы уже знаете, вызовет определенную эмоцию, и вы почувствуете себя так, словно оно уже произошло в действительности. Вы сливаетесь с мыслями и чувствами, соответствующими желаемой реальности, и попадаете в новое состояние бытия. Можно сказать, что в этот момент вы переписываете

подсознательные программы, так как настраиваете свое тело на новый уровень разума.

Потеря разума высвобождает энергию

В процессе созидания, становясь никем и ничем и выходя за рамки времени, мы перестаем воспроизводить свой уникальный химический фон, потому что больше не являемся той же личностью. В такие моменты мы думаем и чувствуем по-иному. Нейронные связи, образовавшиеся под воздействием мыслей, нацеленных на выживание, дезактивировались, а личность, попавшая в зависимость от гормонов стресса и постоянно приказывавшая телу их вырабатывать, попросту исчезла!

Короче, наше эмоциональное Я, жившее в режиме выживания, исчезает, а вместе с ним и прежняя идентичность — состояние бытия, ограничивавшееся мыслями и чувствами, направленными на выживание. И поскольку мы больше не являемся тем же существом, эмоциональная энергия, раньше застаивавшаяся в теле, приходит в свободное движение.

Куда же девается энергия, питавшая прежнее эмоциональное состояние? Она не может исчезнуть в никуда — просто направляется в другое место. Энергия в виде эмоций поднимается из гормональных центров в область сердца (по пути к мозгу), и тогда мы чувствуем внезапный прилив сил, радости и легкости. Мы влюбляемся в процесс созидания. Ведь именно в этот миг мы приходим в естественное состояние бытия. Прекратив энергетическую подпитку эмоционального Я, приводившуюся в действие стресс-реакцией, мы перестаем быть эгоистами и освобождаемся от себя^[24].

Когда копившаяся в нас энергия начинает вибрировать на более высоких частотах, тело освобождается от привычных эмоциональных оков. Мы словно приподнимаемся над горизонтом, откуда нашему взору открывается новый ландшафт. Перестав воспринимать реальность через призму эмоций выживания, мы начинаем замечать новые возможности. Теперь мы ведем квантовое наблюдение за новой судьбой. А избавление от груза былых эмоций исцеляет тело и освобождает разум.

* * *

Еще раз обратимся к схеме, на которой показано изменение частоты

волны и уровня энергии по мере перехода от эмоций выживания к возвышенным эмоциям (рис. 5А). Когда тело освобождается от гнева, стыда или вожделения, эти эмоции трансформируются в радость, благодарность или любовь. Переходя к более возвышенным эмоциям, тело, принявшее на себя роль разума, начинает от нее освобождаться, и наше энергетическое излучение становится более когерентным. Материя, из которой состоит тело, начинает вибрировать на более высоких частотах, и мы отчетливо ощущаем свою связь с чем-то большим, чем мы сами. Словом, наша божественная природа проявляется во все большей полноте.

Выживая, мы пытаемся контролировать исход ситуаций, а то и форсировать его. Все это — работа эго. Попадая в возвышенное состояние созидания, мы чувствуем такой подъем, что даже и не пытаемся анализировать, когда или как реализуется желаемый исход. Мы просто знаем, что он наступит, потому что уже прочувствовали его на уровне тела и прожили в мыслях. Знаем, потому что находимся на связи с чем-то большим, чем мы сами. И испытываем благодарность, потому что чувствуем себя так, словно все, к чему мы стремимся, уже произошло.

Мы можем не знать всех деталей желаемой развязки — когда, где и при каких обстоятельствах она состоится. Но мы верим в будущее, которое нельзя увидеть глазами и пощупать руками. Для нас оно уже стало явью — в той области за пределами времени и пространства, откуда берет начало вся материальная реальность. Мы пребываем в состоянии знания — теперь можно спокойно погрузиться в настоящее, не заботясь о выживании.

Два состояния разума и тела



Рис. 5Г. Жизнь ради выживания в противовес жизни ради созидания.

Любая попытка как-то проанализировать или предсказать, где, когда и как произойдет желаемое событие, отбросит нас к старой личности. Ведь наша радость столь велика, что думать обо всем этом попросту невозможно!

Такие мысли посещают лишь тех, кто зажат в тесные рамки состояния выживания.

Пока вы пребываете в состоянии созидания и не являетесь самим собой, нервные клетки, которые раньше всегда активировались одновременно и образовывали нейронные связи, ставшие основой вашей личности, разъединяются. Прежняя личность разрушается на

биологическом уровне. Присущие ей чувства, которые приучили тело к определенному уровню разума, больше не подают генам привычных сигналов. Чем больше вы преодолеваете это, тем сильнее меняетесь на физиологическом уровне. От былой личности не остается и следа.

Итак, вы дошли до конца I части, а значит, потратили силы на получение фундаментальных знаний, которые помогут вам создать новое Я. Дальше мы будем этот фундамент надстраивать.

Мы исследовали немало возможностей. Мы говорили о том, что субъективный разум способен воздействовать на объективную реальность, а человек — изменить свой мозг и тело, если ему удастся преодолеть внешнюю среду, тело и время. Рассуждали мы и о том, что можно отказаться жить ради выживания (т. е. испытывать постоянный стресс из-за внешнего мира, который предстает единственно возможной реальностью) и приступить к созиданию собственного мира. Я надеюсь, что каждая из этих возможностей уже стала для вас вероятной *реальностью*.

Если это так, я приглашаю вас продолжить чтение. В части II вы узнаете о том, как именно работает наш мозг, и познакомитесь с техникой медитации, которая навсегда изменит вашу жизнь.

Часть II

Мозг и медитация

Глава 6

Три мозга: от мышления через действие к бытию

Человеческий мозг удобно сравнивать с компьютером. В настоящее время у вас уже есть все необходимое оборудование, чтобы изменить себя и свою жизнь. Но как им воспользоваться и корректно установить новые программы?

Представьте себе два одинаковых компьютера. Один из них попадает в руки к «чайнику», а второй — к опытному пользователю. Новичку мало что известно о возможностях устройства, и, уж конечно, он не сможет их задействовать.

Во II части я поставил себе задачу снабдить вас своего рода «руководством пользователя» мозга. И когда вы приступите к медитативному процессу, вы уже будете точно знать, что должно произойти с мозгом в ходе медитаций и для чего это нужно.

Перемены влекут за собой новые способы мышления, действия и бытия

Если вы водите машину, вам уже приходилось встречаться с цепочкой «мышление — действие — бытие». Сначала вам нужно было *думать* о каждой манипуляции и держать в голове правила дорожного движения. Через какое-то время вы водили уже вполне уверенно, но только если внимательно отслеживали свои *действия*. И вот, наконец, вы *стали* водителем. Сознательный разум скользнул на место пассажира, и с тех самых пор за рулем почти всегда сидит ваше подсознание. Вождение вошло в привычку и стало совершенно автоматическим. Эти три стадии (мышление — действие — бытие) характерны практически для любого обучения, и в них задействованы три различных слоя мозга.

Но известно ли вам, что от мышления можно сразу перейти к бытию? Вполне вероятно, что в вашей жизни уже есть подобный опыт. Медитация, которая (а данную главу можно рассматривать в качестве введения) поможет вам перейти от мыслей об идеальном Я напрямую к их воплощению в новой личности. В этом ключ к квантовому созиданию.

Любые изменения идут из головы: с каждой новой

мыслью в мозгу образуются новые нейронные связи и цепочки. А для мозга нет лучшей стимуляции, чем обучение, т. е. усвоение новой информации и впечатлений. Это — афродизиак для мозга; он с упоением ловит каждый сигнал от каждого из пяти органов чувств.

Мозг ежесекундно обрабатывает огромные массивы данных: анализирует, исследует, распознает, экстраполирует, классифицирует и сохраняет информацию, которую затем выдает нам по мере надобности. Поистине человеческий мозг — самый совершенный в мире компьютер.

Как вы помните, для понимания принципов изменения мозга мы обращались к понятию нейронной структуры — долгосрочных, стабильных связей между нейронами. Я рассказывал вам о правиле Хебба, гласящем: «Нервные клетки, которые вместе активируются, связываются друг с другом». (Раньше нейрофизиологи полагали, что после выхода из детского возраста структура мозга теряет способность меняться. Однако в свете последних открытий становится очевидным, что структурные и функциональные изменения мозга и нервной системы — в том числе усвоение новой информации, развитие памяти и восстановление после черепно-мозговой травмы — происходят и во взрослом возрасте.)

Но ведь верно и обратное: «Нервные клетки, которые больше не активируются вместе, разъединяются». Все, что не используется, будет утеряно. Более того, мы можем сознательно направлять свою мысль на разрушение нежелательных нейронных связей. Таким образом, мы сможем избавиться от привычного «тона», которым были окрашены наши мысли, действия и чувства. После изменения структуры мозга нейронные связи уже не смогут активироваться по старой схеме.

Нейропластичность (т. е. способность мозга к образованию новых нейронных связей в любом возрасте с помощью осознанного намерения и новой информации из окружающей среды) позволяет человеку достичь нового уровня разума. Фактически здесь действует старое доброе правило: «Одно ушло, другое пришло». Нейрофизиологи называют этот процесс *усечением и проращиванием нейронов*, я же описываю изменения в терминах «научиться» и «разучиться». Нейропластичность дает нам возможность выйти за пределы ограничений и превзойти внешние и внутренние обстоятельства нашей жизни.

Создание нового Я подразумевает, что мы должны вернуть сознанию контроль над жизненным процессом, который стал практически бессознательным. Нам потребуется устранить разрыв между стремлениями

разума («Я больше не хочу быть злым») и позывами тела («Давай продолжать злиться и купаться в привычных веществах») и привести их в соответствие друг другу. А для этого нужно мыслить, чувствовать и действовать по-новому.

Итак, для изменения жизни мы должны будем сначала изменить мысли и чувства, затем опробовать новое поведение (т. е. совершить определенное действие, которое позволило бы получить новый опыт и, следовательно, новую эмоцию) и наконец заучить новые чувства до такой степени, чтобы попасть в новое состояние бытия, где мозг и тело становятся единым целым. Чтобы все это получилось, нам надо освоить еще ряд понятий. Мы уже поговорили о нейропластичности, а сейчас вы узнаете, что вам предстоит работать даже не с одним мозгом, а с целыми тремя.

(Для наших целей материал этой главы ограничен теми функциями «трех мозгов», которые напрямую относятся к освобождению от привычки быть собой. От себя замечу, что исследование работы мозга и других составляющих нервной системы — процесс бесконечно увлекательный. В моей первой книге «Развивайте свой мозг» об этом рассказано гораздо подробнее, чем здесь; дополнительную информацию см. на моем сайте www.drjoedispenzs.com. И, разумеется, те из вас, кто захочет побольше узнать о человеческом мозге, разуме и теле, всегда смогут найти множество других достойных публикаций и веб-ресурсов на эту тему.

Три мозга

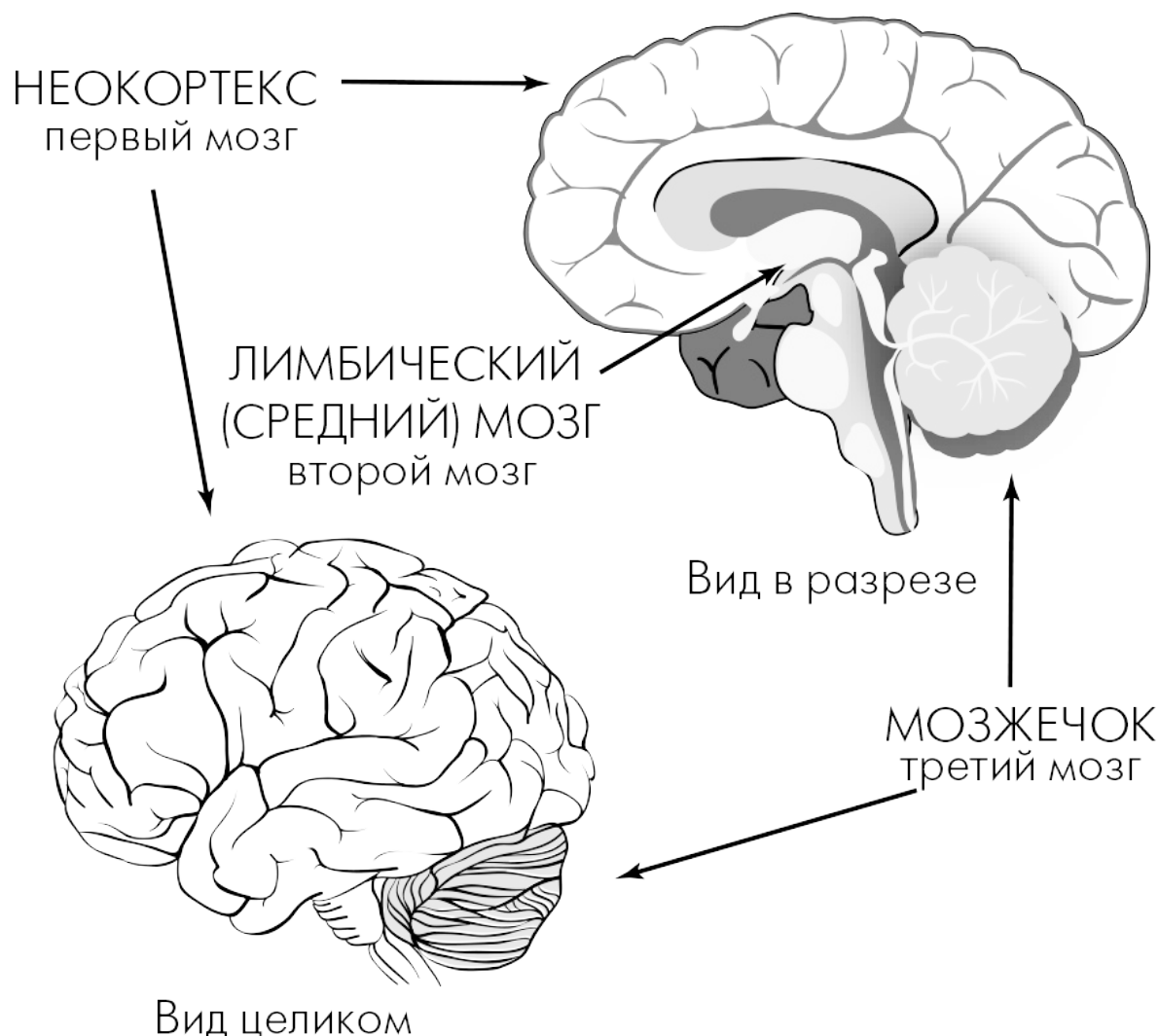


Рис. 6А. «Первый мозг» — это неокортекс, или мыслящий мозг (на рисунке обозначен белым цветом). «Второй мозг» — лимбический, или эмоциональный — отвечает за создание, поддержание и регуляцию химического фона организма (обозначен серым). «Третий мозг» — это мозжечок; он отвечает за все подсознательные процессы (обозначен темно-серым).

От мышления к действию: неокортекс обрабатывает информацию и претворяет полученные знания в жизнь

За мыслительную деятельность отвечает *неокортекс* — внешняя часть коры головного мозга, напоминающая по виду грецкий орех. Это позднейшая по времени образования и самая совершенная нейроструктура, которая руководит сознанием, самоосознанием и другими высшими

формами нервной деятельности. (Лобная доля мозга, о которой мы говорили раньше, является одной из четырех составных частей неокортекса.)

Неокортекс выполняет функции дизайнера или архитектора мозга. Именно он позволяет нам узнавать новое, запоминать, рассуждать, анализировать, планировать, творить, взвешивать варианты, изобретать и общаться с людьми. Поскольку именно в этой зоне хранятся все данные, получаемые от органов чувств, можно сказать, что неокортекс подключает нас к внешней реальности.

В целом неокортекс отвечает за обработку информации и ощущений. Сначала мы получаем новые знания в виде фактов или *семантической* информации (сюда относятся философские или теоретические представления и идеи, которые мы усваиваем с помощью рассудка), в результате чего в неокортексе образуются синаптические связи и сети.

Затем мы решаем персонализировать полученные знания, т. е. применить на практике все, что было усвоено. В этом случае неизбежно приобретается новое ощущение, и под его воздействием в неокортексе образуются новые *нейронные сети*, в которых закрепляются знания, полученные интеллектуальным путем.

Если бы у неокортекса был свой девиз, он звучал бы примерно так: «Знание — разуму!»

Проще говоря, знание есть предтеча ощущения. Неокортекс отвечает за обработку идей, которые еще не были даны нам в ощущениях и существуют в виде потенциала, который может быть реализован. Новый образ мышления подталкивает нас к необходимости изменить поведение, чтобы при наступлении удобного случая мы могли бы действовать по-новому и получать новые результаты. А когда мы отказываемся от привычных поступков и моделей поведения, в нашей жизни сразу же материализуется событие, выходящее за рамки устоявшейся рутины.

От новых событий к новым эмоциям: лимбический мозг производит вещества, способствующие закреплению ощущений

Лимбический мозг (или *мозг млекопитающих*) расположен под неокортексом и является наиболее развитой и специализированной частью мозга всех млекопитающих, кроме дельфинов, высших приматов и людей. Лимбический мозг можно также назвать «химическим» или

«эмоциональным».

В процессе переживания нового события органы чувств посылают в неокортекс информацию из внешнего мира, которая затем закрепляется в неокортексе в виде нейронной структуры, отражающей ощущение от события. Таким образом, новые ощущения обогащают мозг еще больше, чем новые знания.

В момент активации новой нейронной структуры, соответствующей полученному ощущению, эмоциональный мозг вырабатывает *пептиды*. Этот химический коктейль обладает строго определенным составом, отражающим эмоции, которые вы испытываете в данный момент. Как вы уже знаете, эмоции есть результат события; новые события вызывают новые эмоции (которые затем подают новые сигналы новым генам). Таким образом, эмоции дают телу команду сохранить память о событии на химическом уровне, и мы становимся *воплощением* полученной информации.

Одновременно лимбический мозг способствует формированию долгосрочных воспоминаний: событие запоминается тем крепче, чем легче воссоздаются эмоции, которые мы испытывали в момент его совершения. (Благодаря неокортексу и лимбическому мозгу мы обладаем способностью к *декларативной памяти*, т. е. можем описать то, что узнали и испытали ^[25].) Подробнее о декларативной и недеklarативной (процедурной) памяти см. рис. 6Б[1].

Ситуации, связанные с эмоциональным напряжением, оставляют в нас глубокий след. Те из нас, кто не миновал уз брака, прекрасно помнят, где они находились и что делали в тот момент, когда получили (или сделали) предложение. Возможно, одним прекрасным летним вечером вы сидели во внутреннем дворике любимого ресторана, наслаждаясь ужином и великолепным закатом; вас овеивал легкий ветерок, на заднем плане негромко звучали струнные переливы Моцарта... и вот тут-то ваш спутник опустился на одно колено и протянул вам маленький черный футляр.

Совокупность всего, что было пережито в тот момент, вызвала крайне нетипичное для вас ощущение. То, что вы увидели, услышали и почувствовали, резко нарушило устоявшееся химическое равновесие, к которому вы успели привыкнуть. В каком-то смысле вы очнулись от транса, в который приводит нас нескончаемая череда рутинных внешних раздражителей, вызывающих предсказуемые мысли и чувства. Все неожиданное удивляет нас до такой степени, что мы начинаем отчетливее осознавать настоящее.

Если бы у лимбического мозга был свой девиз, он звучал бы примерно

так: «Ощущения — телу!»

Если знания предназначены для мозга, а ощущения — для тела, значит, применяя новые знания и создавая новые ощущения, мы учим тело всему тому, что уже усвоили разумом. Знание без ощущения есть чистая философия, тогда как ощущение без знания есть невежество. Вот необходимая последовательность действий: сначала мы получаем знания, а затем проживаем их, т. е. выводим на эмоциональный уровень.

Итак, для успешного изменения жизни нужно сперва получить необходимую информацию, а затем перейти к активным действиям по формированию новых событий, которые вызовут в нас новые чувства. Далее вам потребуется заучить новое чувство и переместить накопленные знания из сферы сознания в сферу бессознательного, а все необходимые для этого ресурсы находятся в третьем мозге, о котором мы сейчас и поговорим.

От мышления через действие к бытию: мозжечок — хранилище привычных мыслей, чувств и моделей поведения

Помните, мы говорили о том, что зачастую мы не можем сознательно припомнить номер телефона, пин-код или комбинацию замка, однако мы так часто набирали эти цифры, что они сохранились в памяти тела и теперь пальцы сами отыскивают нужную последовательность? Все это может показаться мелочью. Но вот что важно: если тело помнит о чем-то так же хорошо, как сознание, или даже лучше, если вы можете воспроизвести то или иное действие практически без сознательных усилий, значит, вы настолько хорошо заучили то или иное действие (модель поведения, отношение или эмоциональную реакцию), что оно превратилось в навык или в привычку.

На этом уровне развития навык становится состоянием бытия. И здесь задействована третья зона мозга, играющая важнейшую роль в деле изменения жизни, — *мозжечок*, обитель подсознания.

Мозжечок — самая активная зона мозга, которая расположена в задней части черепа. Это центр памяти и микропроцессор мозга. Каждый нейрон мозжечка может образовать минимум 200 000 (до миллиона) связей с другими нервными клетками.

Мозжечок отвечает за поддержание равновесия, координацию

движений, осознание положения тела в пространстве и за совершение контролируемых движений. В мозжечке хранятся определенные типы простейших действий и навыков, а также зафиксированные на нейронном уровне эмоциональные реакции, мнения, повторяющиеся действия, привычки и обусловленные модели поведения. А еще там коренятся бессознательные рефлексy и навыки, приобретенные и заученные в течение жизни. Являясь грандиозным хранилищем памяти, мозжечок с легкостью «загружает» различные виды усвоенной информации в запрограммированные состояния разума и тела.

Попадая в определенное состояние бытия, мы начинаем запоминать нейрoхимический фон новой личности. В этот момент в дело и вступает мозжечок. Он закладывает в подсознание новые программы, соответствующие новому состоянию. Именно мозжечок отвечает за *недекларативную (процедурную) память*. О процедурном запоминании мы говорим в тех случаях, когда какое-либо действие повторяется столько раз, что становится второй натурой и совершается без участия сознания; мы выполняем его автоматически и затрудняемся объяснить или описать, как именно мы это делаем. В какой-то момент вы почувствуете, что ощущение счастья (равно как и любой другой эмоции, черты характера, модели поведения и способности, на которой вы концентрировались и в которой практиковались в мыслях или в действиях) появляется автоматически. Иначе говоря, вам удалось заучить соответствующую программу, и теперь это неотъемлемая часть вашей новой личности.

Сейчас мы на жизненном примере проследим за тем, как три вида мозга ведут нас от мышления через действие к бытию. Сначала мы разберем, как в процессе осознанных мыслительных репетиций мыслящий мозг (неокортекс) использует полученные знания для активации новых нейронных сетей, из которых затем сложится новый разум. После этого мысль создает событие, вызывающее новую эмоцию посредством лимбического (эмоционального) мозга, роль которого мы также изучим. Затем мыслящий мозг и лимбическая система вместе подстраивают тело под новый уровень разума. И наконец, если нам удастся достигнуть точки слияния разума и тела, мы передаем бразды правления мозжечку, который обеспечивает заучивание новых нейрoхимических программ и закладывает в подсознание новое состояние бытия.

Три мозга в действии: пример из жизни

Чтобы посмотреть, как все это осуществляется на практике, представим, что вы недавно прочли несколько книг о сочувствии, которые натолкнули вас на определенные мысли. Среди прочих там была книга Далай Ламы, биография Матери Терезы и очерк о св. Франциске Ассизском.

Почерпнутая из книг информация вывела ваши мысли за пределы обыденной колеи. В процессе чтения в мыслящем мозге образовались новые синаптические связи. Вы узнали, что такое философия сочувствия (хотя и не на своем, а на чужом опыте). Вы настолько увлеклись темой, что начали решать проблемы всех своих друзей, давая им советы и вынося справедливые суждения. Все это позволило вам еще больше укрепить вновь образовавшиеся связи, так как вы ежедневно повторяли усвоенный материал. Теперь вы настоящий философ и свободно разбираетесь в теме — на уровне разума.

В один прекрасный вечер, когда вы возвращаетесь с работы, вам звонит жена и сообщает, что ее мама приглашает вас на ужин через три дня. И, съезжая с дороги, вы тут же ловите себя на мысли о том, что вы терпеть не можете свою тещу с тех пор, как 10 лет назад она вас обидела. Вскоре у вас готов целый список претензий: вас бесит ее безапелляционный тон и вечная манера всех перебивать, и ее запах, и даже ее стряпня. Всякий раз, когда вы к ней приближаетесь, у вас подскакивает пульс, сжимается челюсть, лицо и тело напрягаются. Вы жутко нервничаете и хотите только одного — убежать куда глаза глядят.

Все еще сидя в машине, вы вдруг припоминаете недавно прочитанные книги о философии сочувствия и все то, что вы из них извлекли. И тут вас осеняет: *«А может, применить то, о чем я читал? Вдруг я смогу изменить свое отношение к теще? Так-так, что из того, что я теперь знаю, поможет спасти предстоящий вечер?»*

И стоит вам применить свое новое понимание к ситуации с тещей, как начинают происходить форменные чудеса. Вы решаете, что больше не допустите типичных автоматических реакций на ее поведение. Вместо этого вы начинаете размышлять о том, каким человеком вы более не хотите быть и каким хотели бы стать. Вы спрашиваете себя: *«Какие чувства я НЕ ХОЧУ испытывать при встрече с ней? От каких действий я хочу ВОЗДЕРЖАТЬСЯ?»* Передняя кора начинает потихоньку деактивировать нейронные сети, отражающие вашу прежнюю личность; старое Я распадается на неврологическом уровне и больше не является вами. Мы можем сказать, что, поскольку мозг больше не активируется по старой схеме, вы перестаете воссоздавать неизменный уровень разума.

Затем вы анализируете, что из того, о чем говорилось в книгах, поможет вам изменить мысли, чувства и действия по отношению к теще. Вы снова задаете себе вопрос: *«Как мне изменить поведение (действия) и реакции, чтобы в результате получить новый опыт и почувствовать себя иначе?»* И вот вы представляете, как вы с ней здороваетесь, приветственно обнимаете ее, задаете вопросы о том, что, как вы знаете, ей действительно интересно, и делаете комплимент по поводу новой прически или очков. Несколько следующих дней вы продолжаете мысленно репетировать свое идеальное Я и тем самым устанавливаете новое неврологическое оборудование. И когда встреча наконец состоится, вы уже будете оснащены комплексом новых программ, необходимых для эффективного общения.

Для большинства из нас перейти от мыслей к действиям не проще, чем заставить улитку разогнаться. Мы хотим пребывать в рамках привычной мировоззренческой и философской системы; нам нравится отождествлять себя с заученными, узнаваемыми чувствами привычного Я.

Тем не менее, отказавшись от застарелых мыслительных паттернов и прервав череду привычных эмоциональных реакций и автоматических моделей поведения, мы подставим в почерпнутую из книг формулу *самих себя* и приступим к созданию нового разума, постоянно напоминая себе, какими мы хотим быть.

Но есть и еще одна ступень.

Что произошло, когда вы начали наблюдать за заученными мыслями, эмоциями и поступками своего «прежнего Я», которые вы раньше ошибочно связывали с тещей? Вы в каком-то смысле проникли в операционную систему подсознания, где хранятся эти программы, и стали *наблюдать* за ними. Если нам удастся отследить и проанализировать проявления своего Я, значит, мы начинаем осознавать бессознательное.

Как только вы начинаете погружаться в потенциальную ситуацию еще до того, как она стала реальностью (в нашем примере это предстоящий обед), нейронная структура модифицируется, словно событие уже произошло (вы уже проявили сочувствие к теще). Новые нейронные сети начинают активироваться вместе, и в мозгу создается картинка, образ, модель или даже *голограмма* (многомерное изображение) того идеального Я, на котором вы фокусировались. Появление картинки говорит о том, что вам удалось сделать мысль реальнее самой реальности. Мозг воспринял вашу мысль как событие и «модернизировал» структуру серого вещества.

Теперь она выглядит так, словно все, о чем вы думали, уже произошло.

Воплощение знания в личном опыте: как научить тело тому, что уже знает разум

И вот наступает тот самый момент: вы лицом к лицу с «драгоценной мамочкой». Она ведет себя, как всегда, но вы уже не допускаете автоматических реакций. Напротив, вы сохраняете осознанность, помните обо всем, что узнали из книг, и решаете применить это на практике. Вы воздерживаетесь от осуждения, нападков и враждебности и выбираете крайне нетипичную для себя линию поведения. Как рекомендуют книги, вы погружаетесь в момент, открываете свое сердце и действительно вслушиваетесь в то, что она говорит. Вы больше не ассоциируете ее с ее поведением в прошлом.

И — о чудо! — вам удастся изменить поведение и сдерживать импульсивные эмоциональные реакции, а значит, создать качественно новый опыт общения с тещей. Как следствие, лимбический мозг готовит новый коктейль веществ, которые создают новую эмоцию, и внезапно вы и в самом деле полны сочувствия к ней! Вы воспринимаете ее как она есть; вы даже начинаете видеть в ней свои черты. Ваши мышцы расслабляются, сердце словно бы раскрывается, вы дышите глубоко и свободно.

В тот вечер вы испытали столь прекрасное чувство, что хочется его продлить. Вы воодушевлены и свободны от предвзятости, и это позволяет вам осознать, что вы испытываете к теще истинную любовь. Объединяя зародившуюся в вас доброжелательность и любовь с конкретным человеком из вашего окружения, вы создаете *ассоциативное воспоминание*. Теперь теща всегда будет ассоциироваться у вас с сочувствием.

Начав испытывать сочувствие, вы обучаете свое тело (на химическом уровне) всему тому, что уже знал ваш разум (в философском смысле). В конечном итоге вы вызываете в себе изменения на генетическом уровне. Вот вы и перешли от мышления к действию: ваше поведение не расходится с сознательными намерениями, поступки не противоречат мыслям, разум и тело в полном согласии и работают сообща. Вы проделали то же самое, что и герои прочитанных книг. Сначала ваш мозг и разум получили знание о сочувствии, затем вы проявили сочувствие в конкретной ситуации, а в результате эта возвышенная эмоция вошла в вашу плоть. Вы только что настроили тело на новый уровень разума, исполненный сочувствия. Разум и тело действовали вместе. Вы *воплотили собой* сочувствие, и в

определенном смысле «слово стало плотью».

Два мозга ведут нас от мышления к действию, но в силах ли мы создать состояние бытия?

В результате ваших усилий по воплощению сочувствия неокортекс и лимбический мозг стали работать заодно. Вы вышли за рамки привычного, заученного Я, ограниченного набором автоматических программ, и вступили в новый цикл «мысль — чувство — мысль». Вы испытали сочувствие, и эта эмоция понравилась вам куда больше, чем скрытая вражда, неприятие и подавленный гнев.

Однако не торопитесь ликовать: пока вы не вполне годитесь на роль святого! Если мозг и тело сработали вместе *единожды*, это еще ни о чем не говорит. В этот раз вы смогли перейти от мыслей к действиям, но удастся ли вам воспроизвести эмоцию сочувствия по своей воле? Способны ли вы испытывать сочувствие постоянно, независимо от обстоятельств, так, что никому и ничему уже не под силу вернуть вас в старое состояние бытия?

Если это не так, значит, вы еще не в совершенстве овладели искусством сочувствия. *Под совершенством я понимаю такое состояние, когда наш внутренний химический фон приобретает большее значение, чем внешние факторы.* Мы можем говорить о совершенстве, когда мы настроили себя на нужные мысли и чувства и заучили желаемые эмоциональные/химические состояния, так что ни один фактор внешнего мира уже не заставит нас свернуть с избранного пути. Ни один человек, ни одна вещь, ни одно событие, независимо от времени и места его совершения, не нарушают наш внутренний химический баланс.

В каждый момент времени мы сами выбираем, о чем думать, что чувствовать и как поступать.

Если мы овладели искусством страдания, значит, мы можем с такой же легкостью научиться радоваться

Среди ваших знакомых наверняка есть такие, кто в совершенстве овладел искусством страдания. Допустим, вы звоните подруге.

— Как дела?

— Да так себе.

— Слушай, мы тут собрались на выставку в новую галерею, а потом посидим в ресторанчике — ну, в том, помнишь?.. А потом, может, зайдём куда-нибудь послушать живую музыку. Ты с нами?

— Да нет, что-то не хочется.

Если б она сказала то, что думает на самом деле, это звучало бы так:

— Я накрепко заучила страдание, и ничто в моем окружении — ни люди, ни события, ни обстоятельства, ни вещи — не выведут меня из этого внутреннего химического состояния. Мне приятнее чувствовать боль, чем радоваться жизни. Я наслаждаюсь своей зависимостью, а все, что ты мне тут предлагаешь, грозит отвлечь меня от эмоционального рабства.

Но знаете, что? Привыкнуть к химическому состоянию радости или сочувствия ничуть не сложнее!

* * *

Вернемся к примеру с тещей. Если вы будете регулярно практиковаться в новых мыслях, чувствах и поступках, состояние сочувствия постепенно станет для вас естественным. От *мыслей* о сочувствии вы перейдете к конкретным *действиям* и, наконец, *превратитесь* в отзывчивого человека. То есть сочувствие войдет в привычку, станет вашей второй натурой, и вы будете испытывать его без сознательных усилий. Вы освоите любовь и сострадание ничуть не хуже, чем те самоограничительные эмоции, от которых вы только что избавились.

Итак, вам необходимо регулярно воспроизводить мысли, эмоции и поступки, проникнутые сочувствием. Тогда вы освободитесь от эмоциональной зависимости от прежнего себя и создадите нейрохимический фон, благодаря которому тело усвоит сочувствие прочнее, чем сознание. И если вы научитесь сознательно вызывать в себе сочувствие независимо от обстоятельств, ваше тело постепенно возьмет на себя роль разума, настроенного на эту эмоцию. Вы настолько хорошо заучите сочувствие, что ни один внешний фактор уже не выведет вас из этого состояния бытия.

Вот теперь все три мозга действуют как единый механизм. Вы пребываете в состоянии сочувствия и на биологическом, и на нейрохимическом, и на генетическом уровнях. Сочувствие стало

естественным и привычным, а значит, вы преодолели путь от знания к ощущению и в конечном итоге к мудрости.

Путь к состоянию бытия: роль двух систем памяти

У каждого из нас есть три мозга, позволяющих переходить от мышления через действие к бытию.

Существует два вида памяти:

- **декларативная, или эксплицитная.** Декларативными воспоминаниями считаются те, которые мы можем озвучить, т. е. рассказать о том, что мы узнали или испытали. Выделяют два типа декларативных воспоминаний: знания (семантические воспоминания, извлекаемые из массива интеллектуальных знаний) и ощущения (эпизодические воспоминания, извлекаемые из массива сенсорных ощущений и предстающие в виде жизненных событий, связанных с людьми, животными, предметами, действиями или ситуациями и относящихся к определенной точке времени и пространства). Обычно эпизодические воспоминания сохраняются в мозге и в теле дольше, нежели семантические;

- **процессуальная, или имплицитная.** Когда мы повторяем какое-либо действие столько раз, что оно становится совершенно автоматическим, — нам больше не нужно о нем думать, и мы едва ли можем объяснить, как именно мы его проделываем, — тело и разум становятся одним целым. Именно в этой системе памяти хранятся наши навыки, привычки, автоматизированные модели поведения, ассоциативные воспоминания, подсознательные установки и эмоциональные реакции.

Системы памяти

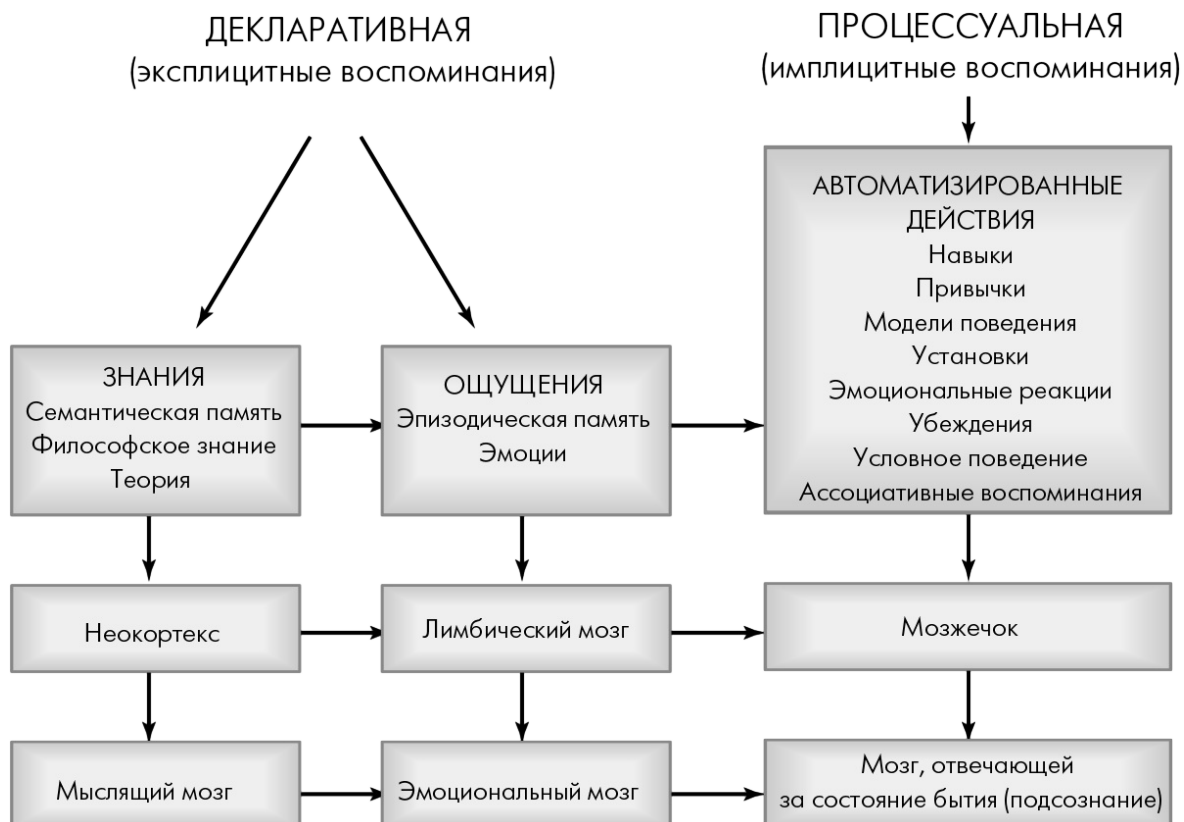


Рис. 6Б(1). Декларативная и процессуальная память.

Знание + Ощущение = Мудрость

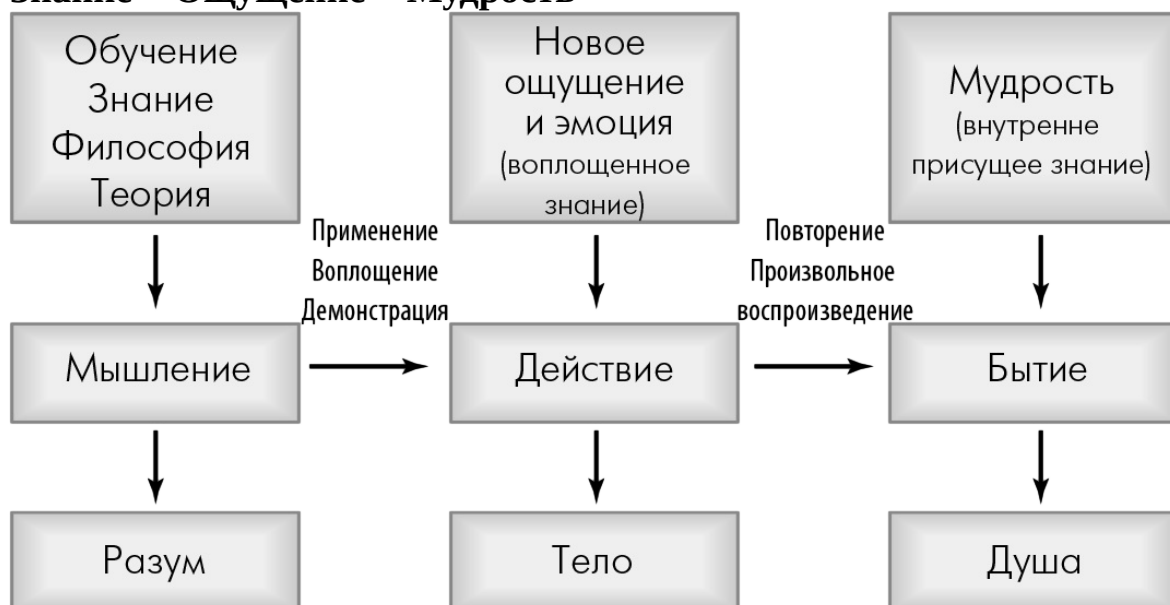


Рис. 6Б(2). Три разума: от мышления через действие к бытию

Итак, беря информацию, усвоенную интеллектуальным путем (через неокортекс), и применяя ее на практике, пропуская через себя и проявляя в

действии, мы тем самым меняем свое поведение. В результате создается новое ощущение, которое вызывает новую эмоцию (через лимбический мозг). Научившись воспроизводить это ощущение, мы попадем в новое состояние бытия (мозжечок).

* * *

Мудрость — это накопленное знание, неоднократно испытанное в ощущении. И когда вместо страдания (осуждения, критицизма, разочарования, неуверенности, враждебности и т. п.) нашим естественным состоянием становится сочувствие, можно считать, что мы достигли мудрости. Теперь нам открыты безграничные возможности, потому что жизнь необъяснимым образом подстраивается под наше состояние и под нас самих.

Эволюция состояния бытия

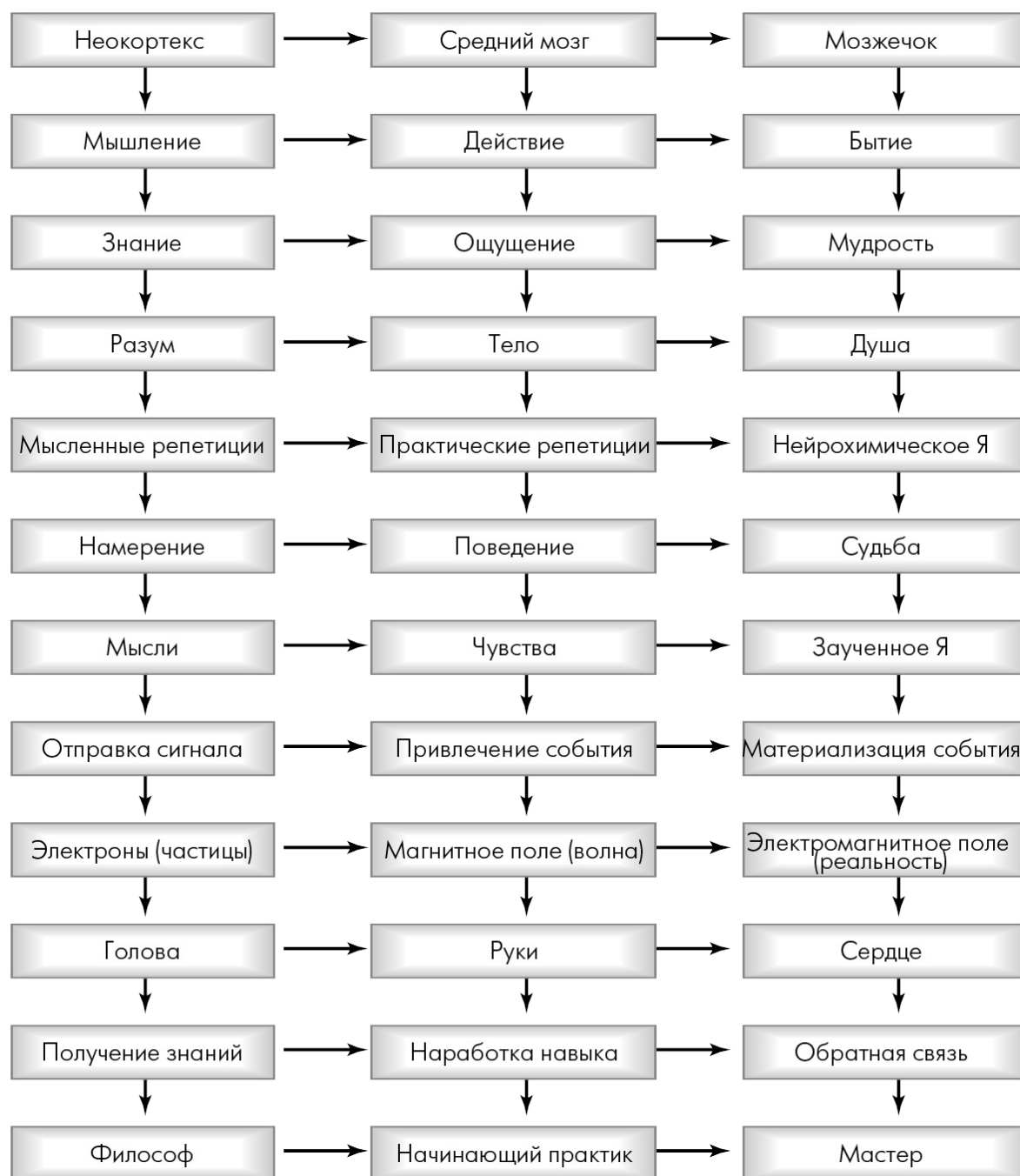


Рис. 6В. Таблица иллюстрирует совместные усилия трех видов мозга по координации различных направлений личностного роста.

От мышления — напрямую к бытию: вступление к медитации

Все мы множество раз совершали переход от действия к бытию — например, когда мы постепенно становились тем, кто-умеет водить

машину, кататься на лыжах, вязать или говорить на иностранном языке так же свободно, как и на родном.

А теперь обсудим один из величайших даров, которые преподнесла человеку эволюция, — нашей способности переходить от мышления к бытию, минуя стадию действия. Иными словами, человек может создать новое состояние бытия еще до того, как соответствующее ему событие станет реальностью.

Мы все время именно так и делаем. Заметьте, этот процесс не имеет ничего общего с тем, о котором говорят: «Не можешь — притворись, что можешь». Допустим, у вас появляется сексуальная фантазия, в которой вы внутренне проживаете все, что будете думать, чувствовать и делать, когда ваш партнер наконец вернется из поездки. Вы настолько погружены во внутреннее ощущение, что тело меняет свой химический фон и реагирует так, словно будущее стало реальностью. Вот вы и перешли в новое состояние бытия. То же самое происходит и тогда, когда вы мысленно репетируете выступление, готовитесь к трудному разговору с коллегой или, умирая от голода в автомобильной пробке, воображаете желанную трапезу. Во всех случаях все ваше внимание сконцентрировано в одной точке, и тогда тело начинает переходить в иное состояние бытия — под воздействием одной лишь мысли.

Но насколько далеко мы можем зайти? Способны ли мысли и чувства сами по себе сделать нас такими, какими мы хотели бы быть? Можем ли мы создавать желаемую реальность и затем жить в ней, как это сделала моя дочь?

Вот здесь в дело вступает медитация. Как вам известно, люди используют медитативные техники в самых различных целях. Я познакомлю вас со специальной медитацией, созданной для преодоления привычки быть собой и создания идеального Я, о котором вы всегда мечтали. В оставшейся части главы мы попробуем увязать уже полученные вами теоретические знания с медитативным процессом, о котором вам еще предстоит узнать. (Говоря о медитации или о медитативном процессе, я имею в виду конкретную медитацию, изложенную в части III.)

Медитация помогает изменить мозг, тело и состояние бытия. А главное, все эти изменения не потребуют от нас физических действий или контактов с внешней средой. Вы помните, что участникам эксперимента с игрой на фортепиано и тренировкой мизинца удалось достичь реальных изменений при помощи мыслительных репетиций. Точно так же и мы сможем установить неврологическое «оборудование» через медитацию. (Для участников эксперимента мыслительные репетиции были

единственным методом работы; но для нас с вами это лишь часть медитативного процесса, хотя и исключительно важная.)

Если бы я попросил вас подумать, какими качествами должен обладать ваш идеальный образ себя, или поразмышлять над тем, каково быть поистине великим человеком (таким, как мать Тереза или Нельсон Мандела), то уже одни только мысли в этом направлении вызвали бы изменения в нейронной структуре и формирование нового разума. А теперь я попрошу вас подумать вот о чем:

Каково это — быть счастливым, довольным, удовлетворенным и в полном согласии с собой? Что бы вы сами себе пожелали, если б вам предстояло создать идеальную версию себя?

В ходе медитации происходит синтез всех данных, зафиксированных в нейронной структуре мозга, и благодаря этому мы можем определить, что значит для нас счастье, удовольствие, удовлетворение и согласие с собой. В процессе медитации вы получаете знания и пропускаете их через себя. Вы не просто задаетесь вопросом, что значит быть счастливым, но начинаете практиковать эту эмоцию, т. е. живете в состоянии счастья. В конце концов вы и так знаете, что такое счастье и каково оно на вкус. Вы испытывали его сами, видели и других счастливых людей. Пришла пора собрать воедино имеющиеся знания и ощущения и выбрать версию счастья, подходящую идеальному Я.

Я уже рассказывал, как средний мозг активирует новые нейронные связи, составляющие основу нового разума. Как только ваш разум поднимается на новый уровень, в мозге создается многомерная картинка, или модель желаемого события — это ваш ориентир на пути к будущей реальности. Поскольку новые нейронные связи образуются еще до наступления события, вам даже не придется, подобно Ганди, совершать ненасильственную революцию. Вам также не нужно будет вести за собой народ и заживо сгорать на костре, как Жанне д'Арк. Все, что от вас требуется, — использовать ваши личные представления о мужестве и твердости духа. Одно это уже позволит вам испытать соответствующую эмоцию. А результатом станет новое состояние бытия. Если вы будете регулярно в него погружаться, со временем оно станет привычным, а в мозгу образуются крепкие нейронные связи. И чем чаще вы будете пребывать в этом состоянии, тем более осязаемыми станут ваши мысли.

Результатом трансформации мысли в осязаемый опыт является

эмоция. При этом тело (в функции неосознанного разума) не сможет различить, что именно вызвало ту или иную эмоцию: реальное событие или сила мысли.

В попытке настроить тело на новый уровень разума вы столкнетесь с тем, что мыслящий и эмоциональный виды мозга действуют вразнобой.

Не забывайте, что мысли — для разума, а эмоции — для тела. Когда в ходе медитации все ваши мысли и чувства приобретают единое направление, вы становитесь другим человеком.

Вновь образовавшиеся нейронные связи и нейрохимические изменения, происшедшие под влиянием мыслей и чувств, оставили зримые следы и в структуре мозга, и на уровне тела.

Вот в этот момент и совершается переход в новое состояние бытия. Вы уже не просто *практикуете* счастье, благодарность или другую эмоцию, но *становитесь* счастливым и благодарным человеком. Приводить свои разум и тело в это состояние можно ежедневно; и каждый раз вы будете воссоздавать желаемое переживание и испытывать эмоции, присущие вашему новому, идеальному Я.

Если после медитации вы оказались в новом состоянии бытия (т. е. изменились на неврологическом, биологическом, химическом и генетическом уровнях), значит, вы активировали процесс изменений еще до наступления реального события. Теперь вам будет проще мыслить и действовать в соответствии с новым самоощущением. Вот вам и удалось отвыкнуть от себя!

От мышления к бытию



МЫШЛЕНИЕ ← ДЕЙСТВИЕ ← БЫТИЕ

Рис. 6Г. От мышления можно сразу перейти к бытию, минуя стадию действия. В процессе мыслительных репетиций нового разума наступит момент, когда мысль станет осязаемым опытом. В результате вы испытаете определенное чувство или эмоцию. Как только вы изнутри почувствуете себя тем, кем хотели бы стать, ваше тело (в функции неосознанного разума) поверит в реальность происходящего. Теперь разум и тело действуют заодно, и вы «становитесь» этим человеком — еще решительно ничего не сделав. Когда вы научитесь силой мысли переносить себя в новое состояние бытия, вам будет проще мыслить и действовать согласно новому самоощущению.

Напомню: пребывая в новом состоянии бытия, т. е. становясь новой личностью, вы начинаете создавать новую персональную реальность. Позволю себе повторить одну мысль: *новое состояние бытия формирует новую личность, а новая личность — новую личную реальность.*

Но как узнать, привела ли медитация к активизации трех видов мозга, необходимой для достижения желаемого эффекта? Очень просто: если вы выкладывались в процессе медитации, то после него вы почувствуете себя совсем по-другому. Если же ваши ощущения не изменились, если те же самые катализаторы вызывают в вас те же химические реакции, значит, в квантовом поле ничего не произошло. Ваши прежние мысли и чувства

посылают в поле прежний электромагнитный сигнал. Вы не изменились ни на химическом, ни на неврологическом, ни на генетическом, ни на каком-либо ином уровне. Но если, закончив медитацию, вы чувствуете себя по-другому и можете поддерживать это новое состояние разума и тела, значит, изменение *состоялось*.

Внутреннее изменение — переход в заново созданное вами состояние бытия — вскоре отразится и во внешнем мире. Вам удалось выйти за рамки ньютоновой модели, основанной на причинно-следственных связях и на представлении о том, что все наши мысли, чувства и поступки контролируются некоей внешней силой. Чуть позже я еще вернусь к этой концепции.

Еще один признак того, что медитация принесла свои плоды, — неожиданное появление в вашей жизни чего-то нового. Помните: согласно квантовой модели, новый разум и новое состояние бытия меняют характеристики нашего электромагнитного излучения. Начиная мыслить и чувствовать по-другому, вы изменяете реальность. Вместе мысли и чувства могут вызвать любые изменения, но по отдельности им с этим не справиться. Позвольте еще раз напомнить:

очень часто мы думаем одно, а чувствуем совсем другое и при этом ожидаем каких-либо жизненных изменений.

А комбинация мыслей и чувств как раз и образует состояние бытия. Изменяя его, мы также меняем и персональную реальность.

И вот здесь решающее значение приобретает когерентность сигнала. Если независимо от внешних условий вы посылаете в квантовое поле когерентный сигнал (т. е. ваши мысли соответствуют чувствам), в вашу жизнь обязательно войдет что-то новое. Это событие обязательно вызовет у вас сильнейший эмоциональный отклик, который вдохновит на повторный акт созидания новой реальности. А с помощью новой эмоции вы сможете привлечь в свою жизнь еще более грандиозное событие.

Теперь вернемся к Ньютону. Все мы находимся под влиянием ньютоновой причинно-следственной концепции. С нами происходит что-то хорошее, и мы чувствуем радость и благодарность. Так мы и идем по жизни: в постоянном ожидании, что кто-то или что-то повлияет на наши чувства извне.

Я же предлагаю вам взять все в свои руки и изменить направление процесса. Зачем ждать, пока внешние обстоятельства вызовут у вас желаемое чувство, если можно создать его самим — до того, как

произойдет соответствующее событие? А с помощью эмоций можно убедить тело в том, что ситуация, вызывавшая прилив благодарности, уже реальна.

Для этого нужно выбрать один из потенциалов квантового поля и почувствовать себя так, словно он уже стал вашей реальностью. Я попрошу вас при помощи мыслей и чувств «проникнуть» в оболочку будущего, вероятного Я и настолько отчетливо представить себя на его месте, чтобы возникающие при этом эмоции убедили ваше тело, что вы *уже являетесь* тем самым человеком. Каким вы хотите быть, когда откроете глаза после завершения медитации? Каково это — быть идеальной версией себя или переживать событие, о котором давно мечтали?

Чтобы окончательно отвыкнуть от прежнего себя, распрощайтесь с законом причины и следствия и переключитесь на квантовую модель. Выберите одну из потенциальных реальностей, начните жить в ней и будьте благодарны еще до того, как она материализуется.

Готовы ли вы поверить, что, изменив внутреннее состояние, вы испытаете радость, благодарность, признательность и другие возвышенные эмоции, не дожидаясь сигналов от внешнего мира?

Если под воздействием одних только мыслей и чувств тело начинает воспринимать событие как реально происходящее, значит, вы уже живете в будущем. В то самое мгновение, когда вы находитесь в измененном состоянии бытия и погружены в ощущение «здесь и сейчас», вы и подключаетесь ко всем вероятным реальностям квантового поля. Ведь доступ в квантовое поле открыт лишь тем, кто активно включен в настоящее.

Помните: этот процесс не должен оставаться исключительно мысленным. Мысли надо привести в соответствие с чувствами. Иначе говоря, в процессе медитации вам придется переместить фокус внимания сантиметров на 20 ниже головы — в область сердца. Откройте свое сердце и подумайте, как бы вы себя ощущали, если б уже были воплощением тех качеств, которые вас восхищают и из которых складывается ваше идеальное Я.

Вы можете возразить: «Откуда мне знать, как именно это ощущается, если мне ни разу не доводилось испытывать ничего такого? Во мне никогда не было всех этих качеств, и я никогда не приближался к своему идеалу». Но я вам отвечу, что тело может испытать весь комплекс ощущений еще до

того, как во внешнем мире появятся подтверждения, доступные органам чувств. Согласитесь, что, если б ваше желание вдруг исполнилось, вы обязательно испытали бы радость, благодарность и приятное волнение — проще говоря, эмоциональный подъем. Вот и попробуйте сфокусироваться на всех этих эмоциях. Вместо того чтобы оставаться рабом чувств из прошлого, используйте положительные эмоции для создания будущего.

Возвышенные эмоции (любовь, благодарность и т. п.) вибрируют на высоких частотах — это поможет вам перейти в состояние бытия, в котором легко почувствовать себя так, словно изменения уже состоялись.

Пребывая в состоянии величия, вы сигнализируете квантовому полю, что ваши мечты уже реальность. А чувство благодарности убедит ваше тело в том, что вам уже есть за что быть благодарным. Медитация активирует все три мозга и координирует их работу, что позволяет от мышления переходить напрямую к бытию. А в особом состоянии бытия вы побуждаете себя мыслить и действовать в соответствии с новым самоощущением.

Возможно, вы задаетесь вопросом, почему так сложно перейти в состояние признательности и испытать благодарность до того, как в жизни произойдет что-то приятное. Дело в том, что заученные эмоции проникают глубоко в подсознание и становятся неотъемлемой частью личности и мы уже не способны ни на какие чувства, кроме привычных. И тогда личность начинает определяться через ее проявления во внешнем мире, мешая прислушаться к себе и искажая внутренние ощущения.

В следующей главе мы разберем, как устранить разрыв между внешним и внутренним и достичь подлинного освобождения. И если вы перестанете нуждаться в каких-либо внешних поводах для того, чтобы влюбиться в будущее и испытать радость и благодарность, то эти возвышенные эмоции послужат источником энергии для ваших созидательных усилий.

Глава 7

Устраняем разрыв

Как-то, сидя дома на диване, я размышлял, что значит быть счастливым. Когда я начинал думать об ужасающей безрадостности своей жизни, мне сразу же представлялось, как многие значимые для меня люди начинают всячески утешать и подбадривать меня. Я буквально слышал, как они говорят: *«Да ты просто счастливчик! У тебя чудесная семья, прекрасные детки. Ты — успешный хиропрактик. Тысячи людей слушают твои лекции, ты разъезжаешь по всему миру и бываешь в самых экзотических местах. Тебя показали в фильме «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной», и многим людям очень понравились твои идеи. А еще ты написал книгу, и она прекрасно расходуется»*. Эти слова затронули бы нужные эмоциональные и рассудочные струнки. И все же мне упорно казалось, что что-то не так.

В то время я каждые выходные выезжал с лекциями; порой я успевал сменить по два города за три дня. И мне пришло в голову, что напряженный график не оставлял мне времени самому практиковать то, чему я учил других.

И вот в один не очень прекрасный момент я начал осознавать, что все мое счастье проистекает извне, и та радость, которую я получаю от путешествий и лекций, не имеет ничего общего с *подлинной* радостью. Мне стало ясно, что для того, чтобы почувствовать себя хорошо, я *нуждаюсь* в каждом из элементов внешнего окружения — и в людях, и в вещах, и в разных местах. Образ, который я проецировал в мир, целиком зависел от внешних факторов. И когда я не читал лекций, не давал интервью и не работал с пациентами, а был дома, я ощущал пустоту.

Поймите меня правильно; все эти внешние факторы не были лишены известной прелести. Спросите любого, кто видел, как я читаю лекцию, как сижу в кресле самолета, погрузившись в подготовку к презентации, как отвечаю на десятки писем, сидя в зале ожидания аэропорта или в холле отеля, и вам скажут, что я выгляжу вполне счастливым.

Увы: если б в один из таких моментов вы спросили бы об этом меня, я ответил бы практически то же самое:

— *Да, жизнь удалась. У меня все замечательно. Я просто везунчик.*

Но если б вы застали меня в момент затишья, когда прерывается череда бесчисленных внешних стимулов, я ответил бы совершенно иначе:

— Что-то не так. Я чувствую дискомфорт. Вокруг все одно и то же. Чего-то не хватает.

В тот день, когда я докопался до корневой причины своего несчастья, я понял кое-что еще: оказывается, мне нужно, чтобы внешний мир постоянно напоминал мне о том, что я — это действительно я. Моя идентичность стала определяться через людей, с которыми я общаюсь, города, в которых я бываю, мои занятия во время путешествий и различные ощущения. И все это нужно лишь для того, чтобы лишний раз убедиться, что я — это именно я, человек по имени Джо Диспенза. А когда вокруг меня не было никого, кто мог бы напомнить мне о той личности, в чьем качестве я существую в мире, я просто переставал понимать, кто я. Теперь-то я видел: то, что я всегда считал счастьем, на деле было лишь реакцией на внешние раздражители, вызывавшие во мне те или иные эмоции. Затем я осознал, что нахожусь в жесткой зависимости от среды и не могу обходиться без внешних воздействий, которые только усугубляют эту зависимость. Это стало для меня откровением. Я тысячи раз слышал, что счастье исходит изнутри, но никогда еще не ощущал этого столь отчетливо.

И тут мне пришел один образ. Я представил свои ладони, расположенные одна над другой, но так, что между ними пустое пространство.

Верхняя ладонь символизировала мой образ для внешнего мира, а нижняя — внутреннюю сущность. И вот, разбираясь в себе, я внезапно осознал, что все мы существуем в двух измерениях, в двух не связанных между собою ипостасях: «какими мы кажемся» и «кто мы есть на самом деле».

Разрыв между сущностью и видимостью



КАКИМИ МЫ КАЖЕМСЯ

- Личность, которую я проецирую во внешний мир
 - Каким я хочу казаться в глазах окружающих
 - Видимость
 - Идеал для других

КТО МЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

- Как я себя ощущаю
- Кто я есть на самом деле
- Моя внутренняя сущность
 - Идеал для себя

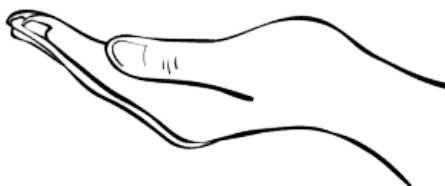


Рис. 7А. Разрыв между сущностью (кто мы есть) и видимостью (какими мы кажемся).

То, какими мы кажемся, — это образ, проецируемый нами во внешний мир, плод нашего стремления производить то или иное впечатление на окружающих и поддерживать уже сложившееся представление о нас. Это личина, которую мы надеваем ради других.

А истинная сущность (на рисунке — нижняя ладонь) — это то, как мы

ощущаем себя на самом деле, особенно когда нас не отвлекают внешние стимулы. Это привычные эмоции, одолевающие нас всякий раз, когда стихает «жизненная суета». Их-то мы и стремимся скрыть от посторонних глаз.

Когда мы попадаем в зависимость от заученных эмоциональных состояний (таких, как вина, стыд, гнев, страх, тревога, критиканство, депрессия, болезненное самомнение, ненависть), в нас возникает разрыв между тем, *какими мы кажемся (видимость)*, и тем, *кто мы есть (сущность)*. Видимость — это то, как мы хотим выглядеть в глазах окружающих. А сущность — это состояние бытия, в котором мы пребываем в тот момент, когда не взаимодействуем с людьми и предметами в различных точках времени и пространства. Стоит нам чуть дольше обычного посидеть без дела, как у нас появляется некое смутное ощущение. В нем-то и заключена наша подлинная сущность.

Наслоения эмоций и составляют нашу личность. Чтобы не забыть, кем, по нашему мнению, мы являемся, мы вынуждены вновь и вновь подтверждать собственную идентичность, воспроизводя присущие ей эмоции. Мы накрепко привязаны к внешнему миру, так как постоянно соотносим себя с различными людьми и вещами, чтобы, не дай бог, не забыть, как мы должны выглядеть в глазах своего окружения.

Наша личина не может осознавать себя без напоминаний со стороны внешнего мира. Она полностью увязана со средой и делает все, чтобы скрыть истинные чувства и отогнать прочь ощущение пустоты: *«У меня есть такие-то машины, я знаю таких-то людей, я бывал в таких-то местах, я могу делать то-то и то-то, мне довелось пережить, я работаю в такой-то компании, и вообще я очень успешен...»* Вот наше представление о себе, определяемое через внешний мир.

Наслоения заученных эмоций вызывающих разрыв

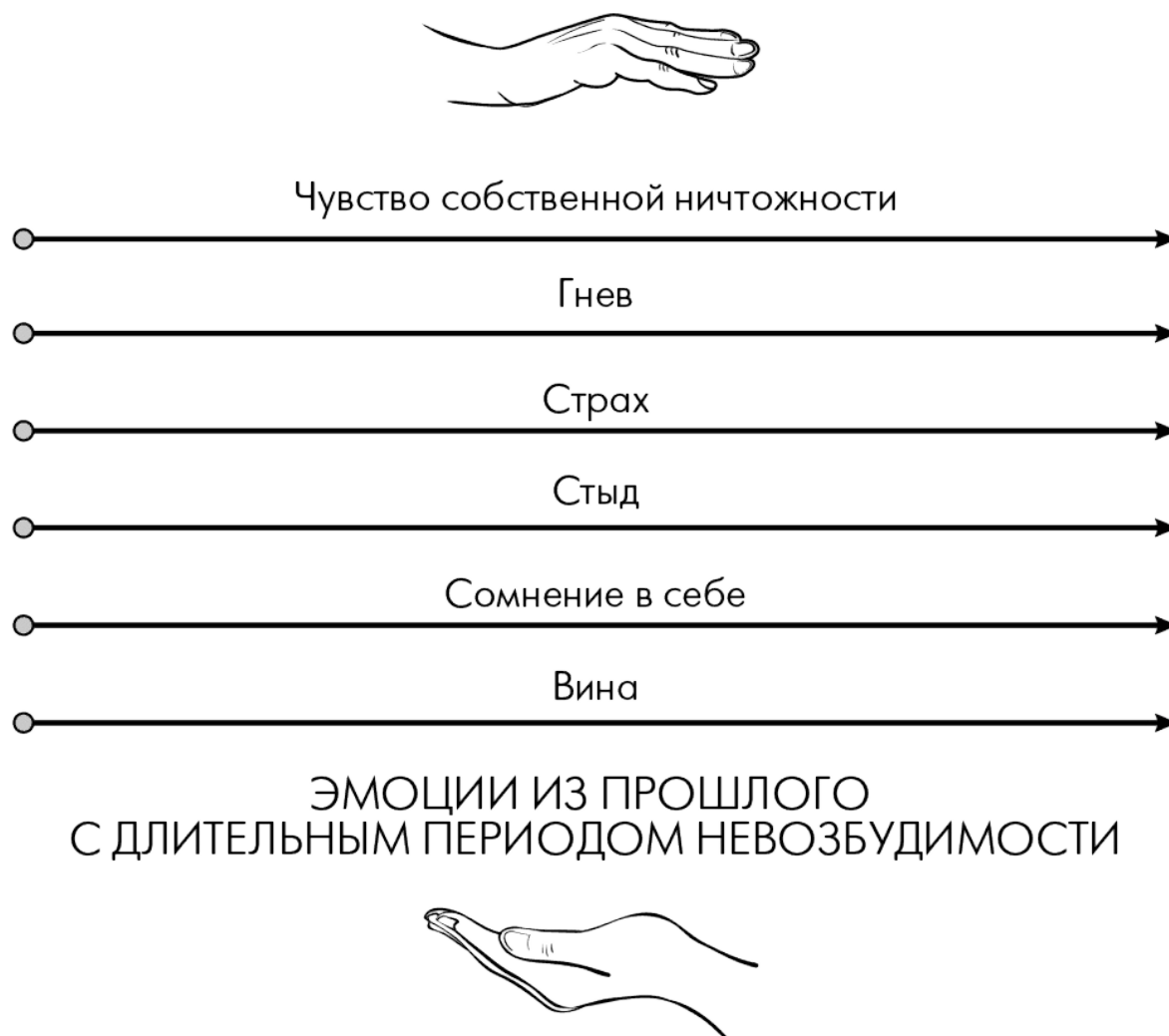


Рис. 7Б. Масштабы разрыва индивидуальны. Наша сущность отделена от видимости рядом заученных чувств, возникших в результате пережитых событий. Чем больше разрыв, тем сильнее зависимость от заученных эмоций.

Однако при отсутствии стимуляции со стороны внешней среды мы совсем не такие, и посещают нас совершенно иные чувства. Стыд и злость из-за неудачного брака; страх смерти и сомнения по поводу того, что нас ждет за чертой, вызванные потерей любимого человека или даже домашнего питомца; ощущение собственной неадекватности, возникшее из-за родительской настойчивости или перфекционизма, желания преуспеть любой ценой; чувство, что нам вечно чего-то недодают, которое уходит корнями в полуничтоженское детство; беспокойство о том, что наша фигура не соответствует стандартам и мы не можем выглядеть как «надо», — вот лишь немногие из тех чувств, которые мы предпочитаем

скрывать.

А между тем это наша подлинная сущность, которую мы и прикрываем внешней личиной.

Мы не осмеливаемся показать миру свое истинное лицо и поэтому притворяемся кем-то другим. Мы создаем и заучиваем автоматические программы, призванные защитить наши слабости. По существу, мы транслируем в мир ложь о себе, поскольку знаем, что социум отторгнет наше подлинное Я — это ничтожество, которое никто никогда не полюбит и не примет.

Склонность к маскараду особенно сильна в юности, когда личность только формируется. Подростки постоянно примеряют на себя различные личины — как и одежду. И, честно говоря, то, что они выбирают, отражает не столько истинную сущность, сколько желаемый образ. Любой психолог скажет, что самоощущение подростка выражается одним-единственным словом: неуверенность. И, как следствие, подросткам необходимо быть «как все» и ощущать себя частью компании.

Зачем показывать миру свое истинное лицо, если можно под него подстроиться (ведь все знают, что случается с теми, кто не похож на других)? Мир очень сложный и пугающий, но его можно упростить и сделать не таким страшным. Для этого всего-то и нужно распределить всех по группам. Выбирай свою стаю! Выбирай свой яд!

И постепенно мы срастаемся с личиной. Теперь она как раз впору. Ну, или по крайней мере так мы себе говорим. А вместе с неуверенностью приходит и самокопание: *«Неужели это и вправду я? Таким ли я хочу быть на самом деле?»* Но от этих вопросов проще отмахнуться, чем найти на них ответ.

Чтобы держать в узде нежелательные эмоции, мы должны быть постоянно заняты

У каждого есть шрамы, оставленные детством. События, пережитые в начале жизни, оказывают на нас решающее воздействие. Вызванные ими эмоции слой за слоем формируют нашу идентичность. Взглянем правде в глаза: остроэмоциональные события оставляют в нас неизгладимый след. Постоянно прокручивая их в мыслях, мы заставляем свое тело снова и снова переживать одни и те же эпизоды. В результате период

невозбудимости затягивается настолько, что эмоция перерастает в настроение, затем в темперамент и, наконец, в черту характера.

В молодости мы всегда находим себе множество занятий, и это на время усыпляет застарелые, глубинные эмоции, позволяя нам не замечать их. Мы заводим новых друзей, путешествуем, упорно работаем, строим карьеру, приобретаем новые навыки или осваиваем новые виды спорта. И даже не подозреваем, что многие из этих действий вызваны эмоциональным грузом из детства.

А дела находятся всегда. Мы ходим в школу, затем в вуз, потом покупаем машину, переезжаем в другой город или даже страну, движемся по карьерной лестнице, женимся, покупаем жилье, рождаем детей, заводим домашних животных, разводимся, занимаемся спортом и т. д. и т. п. Мы определяем собственную личность через совокупность элементов внешнего мира, которая к тому же помогает заглушить наши истинные чувства. А поскольку каждое событие вызывает мириады эмоций, мы замечаем, что они с лихвой перекрывают те чувства, которые мы пытаемся скрыть. И до поры до времени это работает.

Поймите меня правильно. Сознательные усилия, которые мы прикладываем на разных этапах формирования личности, помогают нам достичь высот. Для успешного решения жизненных задач нам приходится вытаскивать себя из зоны комфорта и уходить от привычных чувств, которые некогда определяли нашу личность. Таков ход жизни, и я это прекрасно понимаю.

Но если мы так и будем волочить за собой бремя прошлого и не проработаем собственные ограничения, они обязательно возьмут свое. Как правило, кризис самоощущения разражается после 30 лет (хотя здесь все очень индивидуально).

Кризис середины жизни: не дать прорваться подавляемым чувствам!

К 30–40 годам, когда завершается формирование личности, у нас накапливается солидный жизненный опыт. А это значит, что мы способны предугадывать исход большинства ситуаций; еще не погрузившись в них, мы уже представляем, как они будут ощущаться. Нам знакомы сладость успеха и горечь неудач, у нас сформировались вкусы. Поскольку мы

заранее знаем, какие эмоции вызовет у нас то или иное событие, мы сами решаем, хотим ли мы пережить очередную «знакомую» ситуацию — еще до того, как она станет реальностью. Безусловно, все это происходит за пределами нашего сознания.

Вот здесь-то нас и засасывает. Каждое утро мы просыпаемся с одним и тем же чувством. Как и прежде, мы отчаянно цепляемся за внешний мир, который всегда избавлял нас от боли, страдания или ощущения вины, однако на этот раз он нас подводит. Как же так? Ведь мы уже знаем, что, когда эмоции, полученные извне, потеряют остроту, мы снова останемся наедине с собой.

Это кризис среднего возраста, с которым сталкивается большинство людей. Кто-то пытается и дальше подавлять неудобные чувства, еще активнее ныряя во внешний мир. Одни покупают новую машину (вещь), другие — катер (еще одна вещь), третьи вступают в клубы, чтобы завести новых друзей (люди). Кто-то ищет спасения в пластической хирургии (тело). Многие решают заняться ремонтом или перепланировкой жилища (приобретают новые вещи и обновляют внешнюю среду).

Проще говоря, мы пытаемся изменить самоощущение с помощью новых занятий и впечатлений. Однако как только новизна выветривается, мы упорно возвращаемся к привычному эмоциональному состоянию. Мы возвращаемся к своей сущности (нижняя ладонь). Нас затягивает та самая реальность, за которую мы цеплялись все эти годы, — просто чтобы не забыть, кто мы такие. Но истина в том, что чем активнее мы стремимся уйти от себя, чем больше покупаем и поглощаем, тем сильнее на нас давит наша сущность.

Почему мы стремимся избавиться от пустоты или избежать болезненных эмоций? Да потому, что прямое противостояние причинило бы слишком серьезный дискомфорт. И вот, как только неприятное чувство грозит выйти из-под контроля, большинство включает телевизор, углубляется в Интернет, бросается кому-нибудь звонить или писать сообщения. Подобные внешние раздражители запросто отвлекают нас от неудобных чувств. За считанные минуты наши эмоции могут измениться несколько раз.

Технологии — прекрасный способ развеяться и... мощный наркотик. Только вдумайтесь: изменив некий параметр внешнего мира, мы можем моментально подкорректировать свой химический фон и прогнать нежеланное чувство. Какой бы внешний фактор ни улучшил ваши ощущения, вы будете прибегать к его помощи снова и снова. И это не обязательно технологии; подойдет все, что способно вызвать мгновенный

всплеск интереса.

А теперь догадайтесь, что произойдет, если мы будем цепляться за найденный способ отвлечения? Мы попадем в еще большую зависимость от внешних факторов, моделирующих внутренние изменения. Некоторые, сами того не сознавая, все глубже проваливаются в бездну, хватаясь за самые различные занятия, пытаясь воссоздать ощущение, которое когда-то впервые помогло им отвлечься. Они перенасыщают себя стимулами, лишь бы не оставаться наедине со своей сущностью. Но рано или поздно вы понимаете, что с каждым разом доза впечатлений, необходимая для улучшения самочувствия, возрастает. Жизнь превращается во всепоглощающую погоню за удовольствиями и стремление любой ценой избежать боли. Это гедонистический сценарий, который разворачивается под влиянием все тех же неотступных чувств.

Альтернативная середина жизни: время проработать неудобные чувства и избавиться от иллюзий

В середине жизни не все люди стремятся подавлять свои чувства. Есть и такие, кто задают себе серьезнейшие вопросы: *«Кто я? Для чего я живу? Куда я иду? Ради кого я все это делаю? Что есть Бог? Куда я попаду после смерти? Есть ли в жизни что-то важнее «успешности»? Что такое счастье? Ради чего все это? Что есть любовь? Люблю ли я самого себя? Люблю ли я кого-то еще?»* Душа начинает потихоньку пробуждаться...

Вот какие вопросы занимают наш разум, когда иллюзии рассеиваются и мы начинаем подозревать, что счастье в принципе не может прийти извне. Мы наконец-то понимаем, что никаким внешним факторам не под силу исправить внутренний разлад. А еще, какое колоссальное количество энергии уходит на поддержание внешней личины и как выматывает нас необходимость чем-то занимать тело и разум! Постепенно становится очевидно, что попытки сохранить лицо перед окружающими на самом деле направлены на то, чтобы оторваться от преследующих нас чувств. Мы словно жонглируем множеством шариков, и вопрос лишь в том, сколько мы продержимся, прежде чем все они упадут на землю.

Эти люди знают, что их не спасет ни очередной телевизор, ни смартфон последнего поколения — они встречают «неудобные» чувства лицом к лицу и тщательно анализируют. Это начало пробуждения. Самоанализ позволяет осознать свою сущность, отследить потаенные чувства и выявить деструктивные программы. Хватит маскарада, довольно

игр и иллюзий! Этим людям больше нечего бояться и нечего терять. Ведь они перестают тратить энергию на поддержание иллюзорного внешнего образа.

Они вступают в контакт с собственными чувствами, а затем обращаются к окружающим с такими словами: *«Знаете, что? Мне все равно, понравлюсь ли я вам. Я больше не схожу с ума по поводу того, как я буду выглядеть и что подумают обо мне другие. Я больше не намерен жить ради других».*

Пробудившаяся душа подталкивает человека сказать миру правду о себе. Лжи больше не будет.

Когда изменения затрагивают отношения: освобождение от оков

Отношения обычно возникают на основании некоей общности между людьми. Задумайтесь: стоит нам с кем-нибудь познакомиться, как мы сразу же обмениваемся рассказами о пережитых событиях, словно хотим удостовериться, что наши нейронные сети и эмоциональные истории ориентированы в одном направлении. Допустим, вы говорите:

— Я знаком с такими-то людьми, родом я оттуда-то и в такие-то периоды жизни жил в таких-то местах. Я учился там-то и специализируюсь в такой-то сфере. Я владею тем-то и занимаюсь тем-то. А самое главное, мне довелось пережить такие-то события.

А собеседник отвечает:

— Я знаю этих же людей, жил в тех же местах и в то же время, занимаюсь тем же самым и пережил нечто очень похожее.

Вот тогда между вами и возникают отношения, основанные на схожести нейрохимического состояния бытия. Ведь если вы обладаете аналогичным жизненным опытом, значит, испытываете аналогичные эмоции.

Напомню, что эмоция есть «движущаяся энергия». Одинаковые эмоции свидетельствуют об одинаковой энергии. Чтобы образовать молекулу воздуха, атомы кислорода попарно связываются друг с другом в невидимом энергетическом поле вне времени и пространства. Точно так же и мы вступаем в невидимые энергетические связи со всеми людьми, предметами и местами внешнего мира. Однако самыми крепкими являются межличностные связи, так как эмоции обладают наиболее мощной энергией. Пока обе стороны в отношениях сохраняют статус-кво, все идет

как по маслу.

Эмоциональные связи

(ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ЖЕРТВОЙ)

Жалобы
Страдание
Обвинения

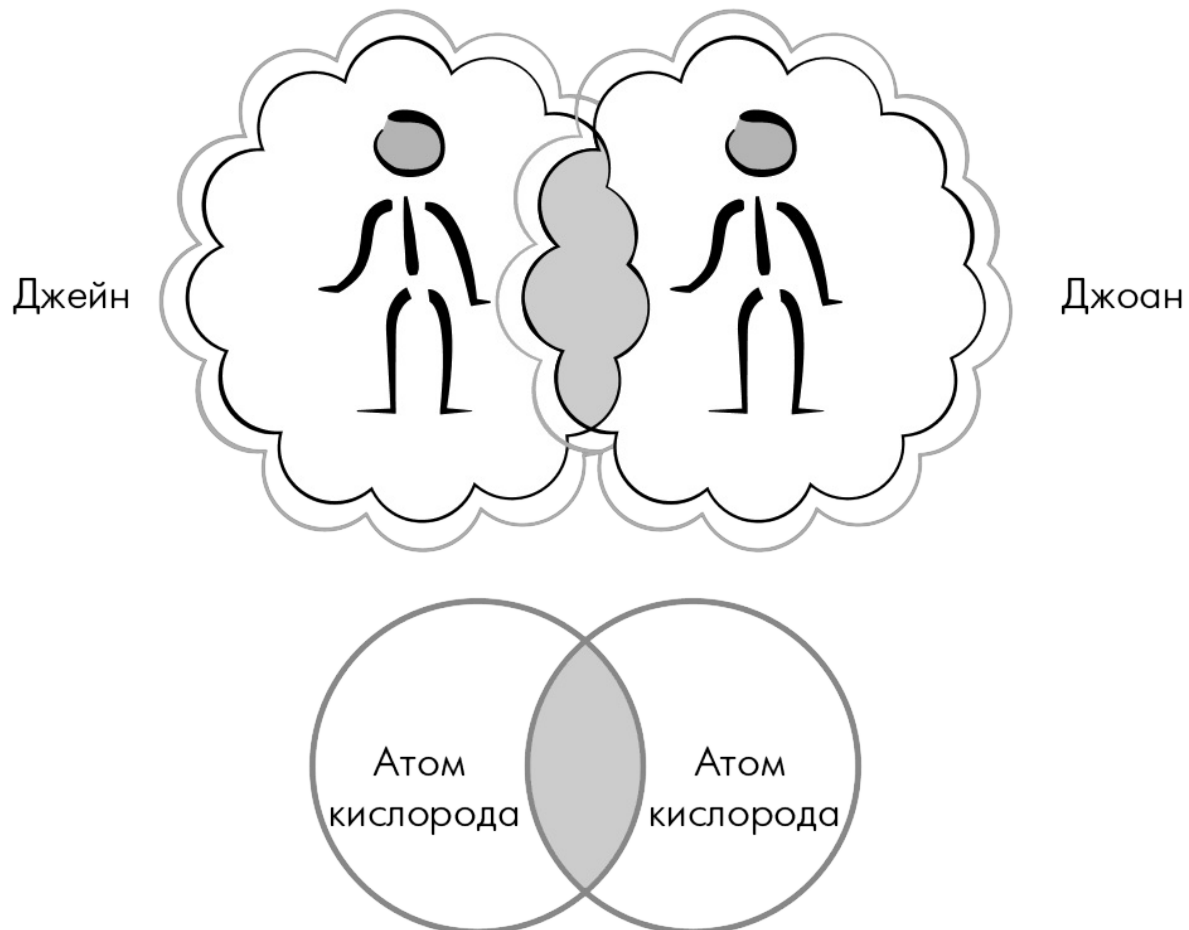


Рис. 7В. Два человека, разделяющие аналогичный жизненный опыт, обладают сходной энергией и склонностью к одинаковым эмоциям. Эмоционально они связываются друг с другом в невидимом энергетическом поле вне времени и пространства, словно два атома кислорода, образующие молекулу воздуха, которым мы дышим.

Но если одна из сторон вдруг провозглашает свою истинную сущность, все становится очень непросто. Посмотрим, что происходит с человеком, пережившим момент истины. Если с друзьями его объединяла привычка жаловаться на жизнь, значит, энергетические связи образовывались вокруг виктимных эмоций. Когда после «пробуждения» человек решает отвыкнуть от прежнего себя, он больше не может играть

привычную для всех роль. Ведь окружающие использовали его для того, чтобы утвердиться в *собственной* эмоциональной идентичности. И вот реакция родственников и друзей:

— Что с тобой? Ты меня обижаешь!

А вот перевод:

— *Я-то думал, у нас с тобой все тип-топ! Ты же всегда подпитывал мою эмоциональную зависимость, чтобы я не забывал, кто я такой. А таким ты мне совсем не нравишься.*

Когда дело доходит до перемен, важно помнить, что на энергетическом уровне мы связаны со всеми объектами внешнего мира, с которыми мы так или иначе соприкасались. Чтобы преодолеть зависимость от заученной эмоции или раскрыть свои истинные чувства, придется затратить энергию. Ни межатомные связи в молекуле кислорода, ни энергетические межличностные связи не распадаются сами по себе — для этого необходима энергия.

И вот все люди, связанные с нашим героем на эмоциональном уровне, собираются вместе и судачат:

— Последнее время он сам не свой. Может, он сошел с ума? Надо бы отправить его к врачу!

Помните, что с этими людьми его связывал похожий жизненный опыт, а значит, и сходные эмоции. Но сейчас он разрывает энергетические оковы со *всеми* привычными элементами внешней среды — и с людьми, и с предметами, и даже с местами. Это тревожное событие для всех, кто годами играл с ним в одной команде. Он выбыл!

И его тащат к психиатру, который назначает какой-нибудь антидепрессант (флуоксетин, или что там еще), и через некоторое время все возвращается на круги своя. И вот он как ни в чем не бывало демонстрирует миру прежнюю личину и пожимает руки приятелям по эмоциональной зависимости. Он вновь улыбается и всячески заглушает истинные чувства. Урок судьбы не усвоен.

Да, этот человек действительно был «сам не свой», потому что сбросил привычную для всех личину («верхнюю ладонь») и явил миру истинную сущность («нижнюю ладонь»), наполненную давно подавляемой болью. И можно ли винить его близких в том, что они настаивали на возвращении привычной и удобной для всех личности, приспособленной к жизни среди себе подобных? Ведь его новое Я было непредсказуемо и настроено весьма радикально! Кому же охота общаться с *таким*? Кто захочет выслушивать правду?

Что на самом деле имеет значение

Если мы воспринимаем себя исключительно через внешнюю среду, что с нами станется, когда мы умрем и внешний мир исчезнет? А знаете, кто исчезнет с ним вместе? Та самая искусственно созданная личность, тот образ («верхняя ладонь»), который определял себя через известные и предсказуемые элементы внешней среды и зависел от нее. Будь мы хоть трижды успешны, популярны и красивы, владей мы хоть всеми богатствами мира, после смерти эти внешние атрибуты отпадут, и нас не с чем будет ассоциировать. Все исчезнет.

Останется лишь истинная сущность («нижняя ладонь») — то, кем мы являемся *на самом деле*. После смерти, когда мы уже не сможем определять себя через внешний мир, мы останемся наедине с тем самым так и не проработанным чувством. А значит, что за данное земное существование наша душа не эволюционировала.

Например, если 50 лет назад некое событие заставило нас почувствовать себя слабыми и неуверенными, и эти чувства не покидали нас с тех пор, значит, вот уже 50 лет мы не развиваемся эмоционально. Миссия души — извлекать уроки из жизненных событий и становиться мудрее. Но если мы застреваем на одной-единственной эмоции, мы ничему не учимся; эмоция не перерабатывается в понимание. Пока застарелое чувство удерживает наши разум и тело в прошлом, мы не вольны выбирать будущее. Как только в нашей жизни появляется похожая ситуация, она моментально вызывает в нас неизменный эмоциональный отклик, и мы ведем себя так же, как и 50 лет назад.

Поэтому прислушайтесь к голосу души. Вот что он пытается до вас донести: *«Услышь меня! Я даю тебе понять, что твоя жизнь безрадостна. Чего я только не делаю, чтобы тебя расшевелить. Но если ты и дальше будешь играть в эту игру, я больше не буду пытаться достучаться до тебя, и ты опять провалишься в сон. Мы все равно еще встретимся, но тогда уже после твоей смерти...»*

Доза неуклонно возрастает

Многие люди не знают, как изменить свою жизнь, и всячески пытаются заглушить скребущее чувство, в том числе и совершая все новые и новые покупки. Ну, а когда спадет острота ощущения от владения новым предметом? Они переходят на более «серьезные» методы, и тогда стратегии

избегания плавно перетекают в зависимости. *«Если я приму дозу или выпью, все пройдет. Это вещество изменит мой химический фон, и мне будет хорошо», «Я куплю себе кучу вещей, хотя у меня и нет на это денег. Но когда я что-то покупаю, пустота внутри меня заполняется», «Посмотрю-ка я порно... или поиграю в компьютерные игры...», «Пойду в казино...», «Возьму и объемся...»*

Первопричина любой зависимости — наша вера в то, что некий внешний фактор избавит нас от внутреннего ощущения. Не забывайте, что нам свойственно ассоциировать внутренние химические изменения с внешним стимулом, который на время заглушает неприятное чувство. И, конечно же, нам очень нравится этот стимул — ведь он делает нам хорошо! Мы избегаем болезненных, неприятных эмоций и гонимся за удовольствием.

Эмоциональное возбуждение, получаемое от агента зависимости, стимулирует центры удовольствия в мозгу, которые вбрасывают в организм определенные вещества. Но беда в том, что и игрокам, и выпивохам, и тем, кто допоздна засиживается за компьютерными играми, с каждым разом необходимо чуть увеличивать «дозу». Почему? Потому, что вещества, вырабатываемые под воздействием полученных ощущений, активируют рецепторы на внешней поверхности клеток, а рецепторы «включают» сами клетки. Но если стимуляция рецепторов происходит слишком часто, они теряют чувствительность и «отключаются». Теперь для их активации необходим более мощный стимул, т. е. для достижения привычного эффекта нам требуется все больше веществ.

Кризис середины жизни: попытка создать новую личность извне



КАК МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ ВНУТРИ

Рис. 7Г. Когда привычные люди и предметы перестают вызывать эмоции, способные заглушить внутренний дискомфорт, мы знакомимся с новыми людьми, приобретаем новые вещи и отправляемся на поиски новых ощущений в незнакомые места. Если же все это не помогает, мы переходим на следующий уровень и попадаем в различные зависимости.

И вот вы делаете ставку уже не в \$10 000, а в \$25 000 — а иначе уже «не катит». Вам уже мало оставить в торговом центре \$5000... И все ради того, чтобы отогнать прочь истинные чувства. Какой бы способ достижения заветного кайфа вы ни избрали, вам придется наращивать обороты. Больше наркотиков, больше выпивки, больше секса, больше ставок, больше покупок, больше телевизора... в общем, вы поняли.

Со временем мы попадаем в зависимость от всего, что способно избавить нас от боли, тоски или депрессии, которые стали нашей второй натурой. Предосудительно ли это? В общем, нет. Люди поступают так лишь потому, что просто не знают, как изменить себя. Они просто следуют за естественным побуждением укрыться от болезненных чувств и

подсознательно ждут, что спасение придет извне. Никто не объяснил им, что попытки изменить внутреннее состояние, используя внешние факторы, только усугубляют ситуацию и углубляют разрыв.

Допустим, наша цель — добиться успеха и накопить побольше материальных благ. Следуя этим путем, мы постоянно подкрепляем свою идентичность, не пытаясь прислушаться к внутреннему ощущению. Я описываю эту ситуацию так: *не мы владеем вещами, а они нами*. Мы попадаем в рабство к материальным объектам, и они подкрепляют наше эго, которое помнит себя только в связи с внешней средой.

Если мы ждем, пока некий внешний фактор сделает нас счастливыми, значит, наша жизнь идет вразрез с квантовым законом. Мы полагаемся на внешнее, чтобы изменить внутреннее. Если мы думаем, что радость жизни придет, когда у нас будет больше денег, чтобы покупать больше товаров, то наше понимание превратно. На самом деле нужно *сначала* ощутить счастье — и появится изобилие.

А если у попавшего в зависимость человека нет возможности увеличить дозу? Он становится еще злее, ощущает еще большую горечь и разочарование, еще более глубокую пустоту. Он мечется в поисках альтернативных способов: к алкогольной зависимости добавляется игровая, к телевидению и кино — агрессивный шопинг. Однако ему уже никогда и ничего не будет достаточно. Центры удовольствия достигли такого состояния, что без внешних воздействий, изменяющих внутренний химический фон, человек уже не сможет находить радость в простых жизненных удовольствиях.

Суть в том, что подлинное счастье не имеет ничего общего с удовольствием, потому что зависимость от приятных ощущений, вызванных интенсивной внешней стимуляцией, лишь отдаляет нас от истинной радости.

Углубление разрыва: эмоциональная зависимость

Я не намерен преуменьшать опасность зависимостей, которые я обобщенно называю «материальными». Наркотическая, алкогольная, игровая, сексуальная, шопинговая и т. п. зависимости наносят колоссальный вред множеству людей — как самим зависимым, так и их окружению. Техника, изложенная в этой книге, поможет решить эти и другие проблемы (так как все они являются частью Большой Тройки), но прицельная работа с зависимыми состояниями не входит в мои задачи. Тем

не менее, вы должны понимать, что за каждой зависимостью кроется та или иная заученная эмоция, которая и вызывает специфическую модель поведения.

Я хочу помочь отвыкнуть от себя — того самого Я, которое, возможно, страдает алкоголизмом, сексуальной зависимостью, нездоровой тягой к азартным играм или шопингу, а может, мучается от депрессии, одиночества, гнева, горечи или физических хворей.

Размышляя о разрыве, вы могли сказать себе: *«Ну да, мы скрываем от окружающих свою неуверенность, страхи, слабые места и темные стороны личности. Если б мы дали волю всем этим чувствам, нас бы вообще никто не любил, да мы и сами вряд ли бы любили себя таких»*. В каком-то смысле это правда. Однако если мы намерены освободиться от самозависимости, нам потребуется взглянуть в свою истинную сущность и извлечь на свет божий теневую сторону личности.

Моя техника позволяет соприкоснуться со своими самыми мрачными чертами, не делая их достоянием общественности. Вам не придется обращаться к кому бы то ни было с таким вот текстом: «Эй, слушайте все! Я плохой, потому что я много лет таил в себе злобу на родителей за то, что они уделяли слишком много времени моему младшему брату, а мои потребности ущемлялись. И теперь я закоренелый эгоист, отчаянно нуждающийся во внимании и моментальном удовлетворении своих прихотей, — а иначе мне будет казаться, что я неполноценный и меня никто не любит».

Мои упражнения выполняются в полном одиночестве. Используя лишь свой мозг, вы устраните негативные программы (или как минимум значительно ослабите их влияние на вашу жизнь) и замените их на более позитивные и продуктивные.

Я хочу, чтобы вы забыли о прошлых событиях, спровоцировавших эмоции, которые вы впоследствии так хорошо заучили, что они стали частью вашей личности. Сколько б вы ни анализировали свои проблемы, вы не разрешите их, оставаясь в ловушке прошлых эмоций.

Очередной взгляд на травматическое событие или повторное его проживание лишь разбередит былые чувства и послужит лишним поводом испытывать их и дальше. Если вы анализируете свою жизнь с позиций того самого сознания, которое ее и создало, анализ может тянуться до бесконечности, предоставляя вам все новые поводы ничего не менять.

Я предлагаю вам отучиться от самоограничивающих эмоций. Воспоминание, свободное от эмоций, есть *мудрость*. Ситуации из прошлого и свою роль в них можно воспринимать объективно, а не через призму былых чувств. Приложите усилия и избавьтесь от негативного эмоционального состояния (или сведите его к минимуму) — наградой будет свобода мыслить, действовать и жить без ограничений, наложенных заученными чувствами.

Допустим, человек освободился от ощущения несчастья и зажил полноценной жизнью — вступил в новые отношения, нашел работу, переехал в другой город и завел новых друзей. Оглядываясь назад, он понимает, что то самое несчастье явилось испытанием, которое помогло ему преодолеть себя и стать другим. Теперь он воспринимает мир по-новому — хотя бы потому, что ему действительно удалось разрешить проблему.

Уменьшение и даже полное устранение разрыва между видимостью и сущностью — вероятно, самая сложная задача, с которой может столкнуться человек. Сформулировать ее можно по-разному: стать аутентичным; победить себя, дать понять другим, что они должны воспринимать нас такими, какие мы есть. В любом случае все мы к этому стремимся. Только давайте не забывать, что всякое изменение (т. е. устранение разрыва) должно идти изнутри.

Увы, слишком часто люди меняются только под воздействием серьезного кризиса, психологической травмы или печального диагноза. Кризис, как правило, принимает форму проблемы: *физической* (несчастный случай или болезнь), *эмоциональной* (потеря близкого), *духовной* (стечение обстоятельств, заставляющее нас усомниться в собственной ценности и в справедливости мироустройства) или *финансовой* (потеря работы). Заметьте, что во всех перечисленных случаях речь идет о некоей *потере*.

Но зачем же ждать, пока какая-нибудь травма или потеря приведет нас в негативное эмоциональное состояние и тем самым нарушит привычное равновесие эго? Понятно: если на нас обрушивается беда, нам волей-неволей приходится что-то предпринимать. Мы просто не можем вести себя как ни в чем не бывало, когда судьба буквально сбивает нас с ног.

В такие моменты мы понимаем, насколько нам надоело становиться жертвой обстоятельств. И тогда мы говорим себе: *«Хватит. Пора что-то менять. Мне уже неважно, что для этого потребуется и как я буду себя чувствовать [тело]. Неважно, скоро ли я увижу результат [время]. Я все равно изменяюсь, что бы там ни происходило в моей жизни [внешняя среда]. У меня просто нет другого выхода»*.

Но боль и страдание не являются непременным условием личностного роста и изменения. Мы можем работать над собой и в состоянии радости и вдохновения. Так зачем же дожидаться, пока мы почувствуем себя настолько невыносимо, что нам придется за волосы вытаскивать себя из привычной трясины?

Побочные эффекты устранения разрыва

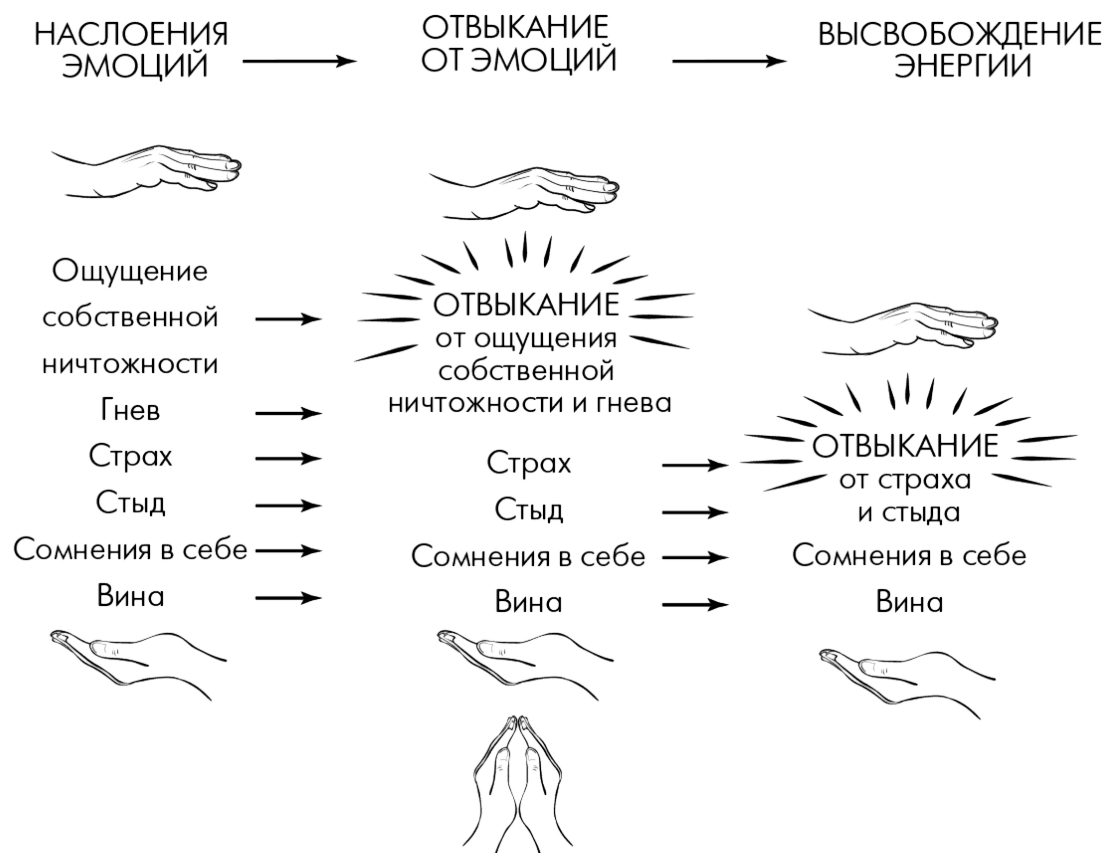
Один из ключевых навыков, которым вам предстоит овладеть, — самонаблюдение (самоосознание). Эта краткая формулировка вбирает в себя все, о чем я буду говорить в следующей главе, посвященной медитативному процессу. В ходе медитации вам нужно будет проанализировать негативное эмоциональное состояние, которое оказало столь сокрушительное воздействие на вашу жизнь. Вам предстоит осознать глубинное состояние личности, определяющее ваши мысли и поступки, и изучить его в мельчайших нюансах. Со временем искусство наблюдения поможет вам отвыкнуть от негативного эмоционального состояния. Вы отдадите нежелательную эмоцию на откуп высшему разуму и тем самым устраните разрыв между вашей истинной сущностью и былой личиной.

Представим, что будет, если вы руками попытаетесь раздвинуть стены комнаты. Сколько энергии вы затратите на противостояние со стенами? А ведь куда проще оставить их в покое, сделать несколько шагов (в конце концов, разрыв отчасти сродни двери, разве нет?), выйти из комнаты и очутиться совсем в другом помещении. А как насчет той комнаты, что осталась позади? Ее стены сдвинулись, поглотив собой дверной проем, и вы уже не можете туда вернуться. Разрыв устранен, разрозненные ипостаси вашей личности слились воедино. Но куда же пойдет та энергия, которую вы затратили на борьбу со стенами? Одним из базовых законов физики является закон сохранения энергии: энергию нельзя создать или уничтожить — только трансформировать или направить в другое русло. Это и произойдет с вами после того, как вы овладеете искусством наблюдения настолько, что от вашего сознания не ускользнет ни одна мысль, ни одна эмоция и ни одна модель поведения.

Можно сформулировать иначе: вам предстоит зайти в операционную систему подсознания и перенести хранящиеся там данные и команды в сферу сознания, чтобы понять, где именно расположены те позывы и склонности, захватившие контроль над вашей жизнью. Таким образом, вы осознаете те аспекты личности, которые никогда прежде не осознавались.

Разрывая оковы самоограничительных состояний, мы освобождаем тело. Оно больше не играет роль автоматического разума, для которого все дни — что братья-близнецы. Эмоционально освобождая тело, мы устраняем разрыв. Устраняя разрыв, мы высвобождаем энергию, которая раньше тратилась на его поддержание. Теперь же она будет направлена на создание новой жизни.

Устранение разрыва



Конечная цель: ПРОЗРАЧНОСТЬ

Мы представляемся теми, кто мы есть на самом деле (видимость=сущность)

Рис. 7Д. Отвыкаяя от заученных эмоций, которые стали частью нашей личности, мы устраняем разрыв между видимостью и сущностью. Побочный эффект этого процесса — высвобождение энергии, которая хранилась в теле в виде эмоции. Как только мы удаляем из тела память об этой эмоции, энергия направляется прямиком в квантовое поле, где с ее помощью мы можем приступить к созиданию новой судьбы.

Освобождение от эмоциональных зависимостей обладает и другим побочным эффектом: выброс энергии действует на нас подобно глотку волшебного эликсира. Мы ощущаем не только прилив энергии, но и давно забытое чувство радости. Освободив тело от оков эмоциональной зависимости, мы почувствуем мощный душевный подъем. Если вам доводилось преодолевать большие расстояния на автомобиле, тогда вам наверняка знакомо это блаженное чувство: вот вы выходите из машины, разминаете затекшие конечности, вдыхаете свежий воздух... На какое-то время смолкают все звуки — ни трения шин об асфальт, ни жужжания

обогревателя... А представьте, как обострятся чувства, если до этого вы проехали две тысячи километров, ни разу не выйдя из железной коробки? А ведь именно в таких условиях многие из нас и жили годами!

Имейте в виду, что недостаточно просто отследить привычные чувства, мысли и поведение.

Медитация — это активная работа, в ходе которой предстоит узнать о себе всю правду. Будьте готовы проявить предельную честность и вытащить на свет божий все, что таилось во тьме разрыва.

И когда вы наконец увидите, что вы над собой творили, то сможете открыто сказать себе: *«Вот это больше не идет мне на пользу. Это мне тоже больше ни к чему. А уж это и подавно мне только вредило»*. А затем вы по собственной воле освободитесь от всего, что вам мешает.

От виктимности к неожиданному изобилию: история одной женщины, устранившей разрыв

Вот история женщины, которая смогла окинуть свою жизнь мужественным взглядом квантового наблюдателя и была вознаграждена за это.

Памела, участница одного из моих семинаров, испытывала катастрофическую нехватку денег: ее бывший муж, безработный, вот уже два года не выплачивал алиментов. Памела страдала от собственного бессилия, чувствовала себя обманутой и злилась на весь мир.

В тот день мы проделывали медитацию, которая позволяла осознать, что эмоции возникают в качестве реакции на жизненные события. Поскольку в большинство событий так или иначе вовлечены наши родственники и друзья, мы делимся с ними полученными эмоциями. Как правило, это только плюс: общие воспоминания о занятиях и даже вещах, которыми мы пользовались сообща, укрепляют межличностные связи. Но есть и обратная сторона: делимся мы не только положительными, но и отрицательными эмоциями.

Энергетические связи образуются вне времени и пространства. Все элементы квантового поля переплетены, а

поскольку межличностные связи часто формируются на основе эмоций, направленных на выживание, то, пока мы не разорвем негативные эмоциональные сцепки с людьми, изменение практически невозможно.

В состоянии бытия Памелы переплелись негативные эмоции ее бывшего мужа (тревога, вина, ощущение своей неполноценности из-за невозможности содержать детей) и ее собственные (обманутые ожидания, злость, нужда). И при малейшей возможности живущее в ней «виктимное чудовище» поднимало свою уродливую голову и портило любую ситуацию. Под воздействием деструктивных эмоций Памела намертво застыла в своем состоянии бытия. И как она ни пыталась изменить ситуацию с мужем, все оставалось по-прежнему, потому что они были накрепко связаны пережитыми негативными эмоциями и отрицательной энергетикой.

На семинаре Памела осознала, что в первую очередь нужно разорвать эти путы и избавиться от эмоций, удерживающих ее в неизменной реальности. Она узнала и о том, что повторяющиеся мысли, чувства и действия вызывают в организме ряд цепных реакций, которые в конечном итоге могут активировать патологические гены и привести к заболеваниям — а уж этого ей совершенно не надо. И Памела поняла, что жить так и дальше нельзя.

Позже Памела рассказала мне, что в ходе медитации она отследила вредоносные программы, которые провоцировались жертвенным состоянием бытия — раздражительность по отношению к детям, жалобы и обвинения, отчаяние и нужда. Ей удалось выйти из эгоцентричного состояния, отпустить эмоции, связанные с прошлым, и препоручить их высшему разуму.

Тем самым Памела высвободила в квантовое поле застоявшуюся энергию и устранила разрыв между своей сущностью и видимостью. Результат был ошеломляющим: Памела почувствовала такой прилив радости и благодарности, что ей захотелось изобилия не только для себя — для всех. От эгоистичных эмоций она перешла к самозабвению и стала другим человеком.

Высвободившаяся энергия дала квантовому полю сигнал материализовать реальность, оптимально подходящую той новой личности, которой Памела потихоньку становилась. И совсем

скоро она получила сразу два подтверждения.

Первое пришло из профессиональной сферы (у Памелы был небольшой интернет-бизнес). Как-то раз она запустила на своем сайте промоакцию. Она очень нервничала, то и дело залезала на сайт, но итог был весьма неутешительным. Вторая промоакция была запущена утром перед семинаром. Весь день Памела была слишком занята, чтобы думать о результатах, а вечером она наслаждалась плодами своего решения отпустить прошлые чувства. А когда Памела обнаружила, что промоакция сработала и принесла ей почти \$10 000, — за один день! — ее радости и вовсе не было предела.

А через три дня подоспело и еще одно подтверждение. Памеле позвонил соцработник и сообщил, что ее бывший муж прислал ей чек на \$12 000 — за все то время, что он ей не платил. Памела была на седьмом небе от счастья — шутка ли, после медитации приход в \$22 000! Причем физически она решительно ничего не делала и не могла предвидеть, как деньги найдут ее, но как же она была благодарна за то, что это все-таки произошло!

История Памелы доказывает, какую силу придает нам освобождение от негатива. Пока мы барахтаемся в зловонном болоте привычных мысленных установок, восприятий и моделей поведения, мы не в силах разрешить застарелые проблемы. А проблемы эти (по сути — переживания) обладают колоссальным эмоциональным зарядом. Отказываясь от них, мы высвобождаем огромное количество энергии, и тогда реальность магическим образом преобразуется.

Выбираясь из прошлого, мы прокладываем путь в будущее

Вы только вдумайтесь, сколько энергии дремлет в нас в виде вины, критицизма, страха или тоски, связанных с людьми и событиями прошлого. Представьте, сколько хорошего мы могли бы сделать, трансформировав деструктивную энергию в *продуктивную*, и каких вершин могли бы достичь, перестав заикливаться на выживании (эгоистичные эмоции) и перейдя к реализации позитивных намерений (самозабвение)!

Спросите себя: *«Удерживаю ли я в себе негативную энергию, которая поддерживает мою прежнюю идентичность и эмоционально привязывает меня к обстоятельствам? Могу ли я трансформировать самоограничивающие эмоции в возвышенные и пустить эту энергию на*

создание новой реальности?»

Медитация поможет очиститься от наслоений негативных эмоций и сбросить привычные маски — именно это и не давало универсальной энергии свободно циркулировать по вашему телу. Освободившись от внешних наслоений, вы достигнете *прозрачности*. Прозрачность означает, что вы являете миру свою *истинную сущность*. А при таком раскладе вы будете исполнены радости и благодарности — лично я считаю, что это и есть естественное состояние человека. И тогда вы начнете выбираться из прошлого и прокладывать тропинку в будущее.

Освобождая путь потоку универсальной энергии, вы и сами *уподобляетесь* этой субстанции. У вас развивается сила воли, вы становитесь более любящим и понимающим, готовы больше отдавать, — ведь теперь в вас говорит вселенский разум. Разрыв устранен.

На этом этапе вы ощущаете целостность и счастье. Вы больше не определяете себя через внешний мир. Возвышенные эмоции ни от чего не зависят. Ни одно событие и ни один человек не могут подарить вам такие ощущения. Ведь радость и вдохновение исходят изнутри — от вашего подлинного самоощущения.

Состояние нужды и неудовлетворенности осталось в прошлом. А знаете, что тут самое смешное? Именно теперь, когда вы ни в чем не нуждаетесь и всем довольны, в вашей жизни и начинают материализовываться различные блага. Проблема многих людей в том, что они пытаются творить в самоограничивающем состоянии нужды, одиночества и собственной ничтожности, тогда как истинное созидание возможно лишь в состоянии благодарности, целостности и воодушевления. Именно тогда квантовое поле благосклонно отвечает на наши усилия.

А самый первый шаг к преодолению разрыва — это его осознание. Нам нужно отследить негативные эмоции, создавшие разрыв и овладевшие нашей личностью. Чтобы выбраться из трясины прошлого, надо пристально взглянуть в себя и честно оценить (не скатываясь при этом в самобичевание). Действуйте по формуле «увидел — осознал — отпустил». Освободив свое тело от привычек и препоручив их квантовому полю, вы снабдите себя энергией, необходимой для созидания.

Влияние рекламы

Рекламные агентства и их клиенты — крупные корпорации — прекрасно знают, какую роль в нашем поведении играет

внутренняя неудовлетворенность. Они пытаются убедить нас, что с их помощью мы заполним внутреннюю пустоту. Для этого нужно всего-навсего приобрести их товары.

Рекламщики не случайно привлекают к своей работе знаменитостей. Этот хитрый ход направлен на то, чтобы потребитель подсознательно принимал «звезду» за свою новую идеальную личность. Не любишь себя? Купи это! Не вписываешься в социум? Купи то! Преследует одиночество? Чего-то не хватает? Тоска заела? Наша микроволновка (телевизор, автомобиль, мобильник.... да что угодно!) — как раз то, что тебе сейчас нужно. Твоя самооценка сразу же подскочит, тебя примут в любую компанию, а риск возникновения карьеры снизится аж на 40 %! Все мы уязвимы для манипуляций через чувство неудовлетворенности.

История моей трансформации, которая, возможно, вдохновит и вас

Эта глава началась с того, как в один прекрасный день, сидя на диване, я вдруг осознал, что между моей истинной сущностью и тем образом, который я проецирую в мир, имеется изрядный разрыв. Ну, а сейчас вы узнаете, чем закончилась та история.

Тогда я был на пике карьеры. Я разъезжал по всей стране, выступая с лекциями перед людьми, многие из которых видели меня в фильме «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной». Выступая, я чувствовал, что живу полной жизнью и все окружающие считают меня счастливым. Но тут меня словно оглушило. Я вдруг осознал, что должен был «держаться марку» и соответствовать тому образу, который сложился у всех, кто видел меня в фильме. Я переставал понимать, кто я такой, я нуждался в постоянных напоминаниях со стороны внешнего мира. Фактически я вел двойную жизнь, и мне захотелось выбраться из этой ловушки.

Я все сидел в одиночестве, ощущая биение сердца, и вдруг подумал о той силе, что заставляет его биться. И в тот миг я понял, как сильно я отделился от изначального разума. Тогда я закрыл глаза и полностью сосредоточился на нем. Я начал осознавать, кем я являюсь и что от себя прячу. Я понял всю

глубину своего неблагополучия. И начал передавать некоторые части своей личности на откуп высшему разуму.

Затем я напомнил себе, каким я больше не хочу быть. Я решил, что больше не стану цепляться за привычную личину. Потом я проанализировал подсознательные поведенческие программы, мысли и эмоции, подкреплявшие мою прежнюю идентичность. Я наблюдал за ними, пока не изучил в мельчайших деталях.

Ну а после этого я начал думать, каким я все-таки хочу быть... и думал, пока действительно таким не стал. Внезапно я ощутил прилив радости, и без малейшего внешнего повода! Нет, радостное чувство гнездилось внутри меня и не зависело от окружающего мира. И тогда я понял, что нащупал нечто очень важное.

Медитация возымела мгновенный эффект: с дивана я встал уже другим человеком. Моя осознанность возросла в разы, я ощущал себя по-настоящему живым. Мне открылось множество нюансов, которых я никогда прежде не видел. Я лишился одной из масок, и теперь мне хотелось сорвать их все, одну за другой.

И я решил на полгода удалиться от дел. Я оставил себе нескольких клиентов, но полностью отказался от лекций. Друзья подумали, что я сошел с ума (а так оно и было) — фильм «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной» был как раз на пике популярности, и они не уставали повторять, от каких денег я отказываюсь. Но я твердо заявил, что не поднимусь на трибуну, пока не перестану стремиться к навязанному миром идеалу и не стану идеальным в собственном понимании. Пока я не являюсь живым примером всего того, о чем я говорю, — никаких лекций! Я должен был посвятить время медитациям и серьезной работе по самоизменению. Я хотел вернуть источник радости из внешнего мира в себя. И я хотел бы излучать эту внутреннюю радость на своих лекциях.

Трансформация произошла не в одночасье. День за днем я медитировал, анализировал нежелательные эмоции и по очереди освобождался от них. На то, чтобы отучиться от старых программ и заменить их на новые, у меня ушло несколько месяцев. Все это время я сознательно разрушал свою прежнюю личность и стремился отвыкнуть от себя.

Вот тогда-то я и научился ощущать радость без видимых

причин. Мое счастье становилось все полнее, и на этот раз оно не имело отношения к внешнему миру. И с тех пор я каждое утро выкраиваю время на медитацию, потому что хочу углубить и расширить это состояние бытия.

* * *

По какой бы причине вы ни обратились к этой книге, для того чтобы действительно что-то изменить, вам нужно подняться на новый уровень сознания. Вы должны досконально изучить свою личность: привычные поступки, мысли и чувства, образ жизни и состояние *бытия*. Наблюдайте за собой, пока не почувствуете, что больше не хотите иметь никакого отношения к этой личности... и, более того, действительно не имеете. Это ощущение должно пронзить вас с головы до ног.

Сейчас я поделюсь с вами медитативной техникой, которая когда-то изменила меня самого. Не ждите ничего суперсложного — *я почти уверен, что вам уже приходилось проделывать нечто подобное*. Я просто познакомлю вас с основами теории медитации, что позволит вам довести процесс самоизменения до уровня навыка. Итак...

Глава 8

Медитация без мистики: волны будущего

В предыдущей главе я рассказывал о необходимости перебросить мостик через пропасть, разделяющую нашу истинную сущность и тот образ, который мы проецируем во внешний мир. Когда мы это сделаем, мы можем двигаться дальше — к высвобождению энергии, необходимой для создания идеального Я, по образу и подобию величайших людей истории — таких, как Махатма Ганди и Жанна д'Арк.

Как я уже говорил, ключ к отвыканию от себя — развитие метапознания (умения отслеживать собственные мысли) и самоосознания (умения достигать спокойствия ума и выявлять внешние раздражители, вызывающие типичные эмоциональные реакции и модели поведения). Но вот вопрос: *как же все это делается?*

Иными словами, как развить в себе навыки наблюдения, разорвать эмоциональные связи с телом, окружающей средой и временем и устранить разрыв?

Ответ прост: с помощью *медитаций*. Наверное, вы заметили, что я постоянно поддразнивал вас краткими упоминаниями о медитации как о средстве отвыкания от себя и создания новой жизни и новой личности. Я уже говорил, что I и II части призваны подготовить вас к медитативной технике из III части — так, чтобы вы понимали, что и зачем вы будете делать. Ну, а теперь самое время объяснить механику процесса, который я называю медитацией.

При слове *медитация* у вас наверняка всплывает образ человека, сидящего, скрестив ноги, против домашнего алтаря; а может, вам представляется облаченный в мантию бородатый йог, уединившийся в укромной пещере где-то в Гималаях... Образ, который вы видите, отражает ваши представления об успокоении, опустошении ума, концентрации сознания на одной-единственной мысли и прочих разновидностях медитативных практик.

Существует множество техник медитации, но моя задача — помочь вам достичь нашей основной цели: проникнуть в оперативную систему подсознания и не просто *быть* собой, но и *понаблюдать* за мыслями, эмоциями, убеждениями и поступками и заложить в мозг и тело новые, более продуктивные программы. Получив *сознательный* контроль над *не осознаваемыми* прежде программами, вы разорвете цепи прежней личности

и станете новым человеком. Оставшаяся часть книги как раз и посвящена технике проникновения в нашу оперативную систему и выведению бессознательных программ в сферу сознания.

Медитация как познание себя

В тибетском языке слово *медитация* значит *познание*. Соответственно я буду использовать этот термин как синоним понятий *самонаблюдение* и *саморазвитие*. В конце концов, чтобы познать некое явление, мы должны понаблюдать за ним. Повторюсь: ключ к переменам — это переход от чистого бытия к наблюдению за бытием.

Можно сказать и иначе: мы должны перейти от действий к наблюдению за собственными действиями.

Этим трюком всегда пользуются спортсмены и артисты. Если им нужно изменить свою технику, они обязательно смотрят на себя в записи. Чтобы отказаться от одной техники и освоить другую, необходимо увидеть, как они выглядят со стороны.

То же относится к нашей старой и новой личности. Как отказаться от определенной модели поведения, если мы даже не знаем, в чем она заключается? Этот этап изменений я часто называю *отучиванием*.

Процесс самопознания должен идти в обе стороны: надо понаблюдать как за старым, так и за новым Я. Нам потребуется предельная бдительность, чтобы от сознания не укрылась ни одна мысль, ни одна эмоция, ни одна модель поведения. Благодаря развитой лобной доле мозга каждый может заглянуть в себя и изменить то, что не дает нам жить полноценной жизнью.

Принимаем решение перестать быть собой

Первый шаг на пути к изменениям — это выведение в сферу сознания подсознательных программ, которые движут привычным Я.

Как вы поступаете, решив всерьез изменить прежний образ действий? Наверняка вы на какое-то время отстраняетесь от внешнего мира, чтобы обдумать, что теперь делать и чего не делать. Вот и сейчас вам нужно проанализировать различные стороны бывшего Я и составить план развития

новой личности.

Например, если ваша цель — стать счастливым, то в первую очередь надо перестать быть несчастным. Вы должны отказаться от *мыслей*, причиняющих вам боль, и прекратить страдать, тосковать и печалиться (изменить *чувства*). Если вы стремитесь к богатству, вам придется воздерживаться от *действий*, которые лишают вас денег. Тем, кто мечтает о здоровье, потребуется покончить с *нездоровым* образом жизни. Все эти показывают, что в первую очередь надо решить отказаться от прежней идентичности. Ваша решимость должна создать пространство для новой личности со всем комплексом мыслей, эмоций и поступков.

Сидя неподвижно, с закрытыми глазами, оградив себя от притока сенсорной информации и забыв о времени, мы можем целиком и полностью сконцентрироваться на мыслях и чувствах. А если мы начинаем распознавать прежде не осознаваемые состояния разума и тела и выводим в сферу сознания свои автоматические программы, можно ли назвать этот процесс медитацией?

Так точно. Познание себя — это и есть медитация.

А в тот момент, когда мы анализируем автоматические программы нашей прежней личности, мы перестаем ею *быть*. Процесс выведения неосознаваемого в сферу сознания представляет собой объективацию субъективного разума. Иначе говоря, сознательно концентрируясь на своей прежней личности, мы *отъединяемся* от ее подсознательных программ и обретаем контроль над ними.

Кстати, если у нас получится сознательно выводить себя из привычных состояний бытия, сработает «обратное правило Хебба»: «Нервные клетки, которые больше не активируются вместе, рассоединяются». Разрушив нейронную структуру прежнего Я, мы, помимо прочего, изменим воздействие на гены. А в этом и суть отвыкания от себя.

Продумываем новую, улучшенную версию себя

Теперь продвинемся еще на шаг вперед. Итак, мы изучили прежнюю личность в таких подробностях, что теперь ни одна мысль, ни один поступок, ни одна эмоция не заставят нас бессознательно свернуть на привычную дорожку. Думаю, вы согласитесь, что теперь пора познакомиться с *новой* личностью. Для этого следует задаться вопросом: «*Что представляет собой более совершенная версия меня?*»

Активизация лобной доли в процессе анализа новой личности меняет

привычную работу мозга. Размышляя над поставленным вопросом, лобная доля (наш главнокомандующий) исследует прочие мозговые структуры и объединяет хранящиеся в них знания и впечатления в новую модель мышления. Так создается внутренняя репрезентация желаемого будущего, на которую вы и направите фокус внимания.

В процессе анализа новой личности образуются новые нейронные сети. Размышляя над новым вопросом, вы меняете схему активации нервных клеток. А любые изменения в работе мозга ведут к изменению разума. Строя планы, исследуя новые, нестандартные возможности и мечтая о новых состояниях разума и тела, вы активируете лобную долю, которая резко снизит восприимчивость мозга к сигналам Большой Тройки. И в этот момент мысль обретает реальные черты; нейронная структура реорганизуется, словно вы уже побывали той самой новой личностью. Если повторять процесс ежедневно, вы начнете привыкать к своему идеалу.

Здесь есть еще один нюанс. Если вы погрузитесь в свои мысли настолько, что начнете воспринимать их как реальное событие, то в результате образуется эмоция. А это значит, что вы уже проникаетесь чувствами своего идеала. Со временем «идеальное» ощущение войдет в привычку. Убедив свое тело в реальности происходящего, вы подаете генам новые сигналы, и тело начинает меняться уже сейчас — до материализации события. Вы опережаете время и, что самое главное, переходите в новое состояние бытия. Разум и тело действуют заодно. Если повторять этот процесс достаточно часто, желаемое состояние бытия также войдет в привычку.

Если вам удастся поддерживать измененное состояние бытия, невзирая на время, внешние факторы и телесные потребности, в вашем мире обязательно проявится что-то необычайное. Таково действие квантового закона.

Подведем промежуточный итог. Согласно нашей рабочей модели медитации, все, что от вас требуется, — досконально изучить мысли, эмоции и поступки, свойственные тому Я, от которого вы хотите отвыкнуть, и тем самым дезактивировать ненужные нейронные связи и изменить воздействие на гены. Затем вам нужно будет регулярно погружаться в желаемое состояние бытия и формировать новую нейронную структуру. Новый уровень разума подтянет за собой и тело, и вскоре вы в полной мере ощутите себя новым человеком. Вот вам и удалось изменить себя.

Медитация как культивация личности

Тибетское определение медитации не является единственным. На санскрите *медитация* значит *культивация личности*. Я очень люблю это определение за его метафоричность — сразу возникают ассоциации с возделыванием сада и земледелием. Возделывая почву, мы вскапываем ее лопатой или мотыгой и добавляем чернозем и удобрения, чтобы семена скорее дали всходы. Иногда мы удаляем растения, оставшиеся с прошлого сезона, вырываем сорняки и убираем с поверхности земли камешки, попавшие туда из нижних слоев почвы.

Растения, оставшиеся с предыдущего сезона, символизируют результаты мыслей, действий и чувств, присущих прежней личности. Сорняки можно сравнить с застарелыми подсознательными установками и убеждениями, которые сводят на нет ваши сознательные усилия. А не замечали вы их потому, что были слишком заняты другими заботами. Ну, а камешки — это наслоения блоков и ограничений (которые со временем естественным образом поднимаются на поверхность и препятствуют росту). Чтобы возделывать сад нового разума, нужно сначала расчистить место, т. е. устранить все эти помехи. Ведь если не подготовить землю, богатого урожая мы не дождемся.

Есть тут одно важное обстоятельство: нельзя пускать дело на самотек. Ведь речь идет не о диких растениях, которые беспорядочно рассеивают свои семена по земле, и лишь малая их часть в итоге прорастает. Нет, культивация подразумевает ряд осознанных последовательных действий. Нужно знать, когда вскапывать землю, когда и *что* сажать, сколько поливать и удобрять всходы. Кроме того, необходимо представлять, как будут сочетаться друг с другом посаженные растения. Планирование и подготовка — важнейшие условия успеха всего предприятия. А для этого мы должны ежедневно уделять ему пристальное внимание.

Сходным образом, когда мы говорим о человеке, который культивирует в себе некий интерес, мы подразумеваем, что он сознательно изучает увлекшую его тему. Кроме того, культурным принято называть человека, который четко определил свои интересы и скопил обширные знания и опыт в значимых для него сферах. Заметьте: в обоих случаях речь идет о планомерных действиях. Что бы мы ни выращивали, к чему бы ни стремились, процесс нужно контролировать. Мы не можем оставлять самоизменение на произвол судьбы.

Создание нового разума сродни возделыванию сада. Только в садике

вашего разума урожаем будет воплощение заветных мечтаний — *новая реальность*.

Изменение личности с помощью медитации: осознаем то, что прежде не осознавалось

Итак, в ходе медитации вам предстоит:

- отвыкнуть от себя и сформировать новую личность;
- лишиться разума и создать его заново;
- отсечь ненужные нейронные связи и активировать новые;
- отучиться от прежних эмоций и настроить тело на новый уровень разума;
- отпустить прошлое и создать новое будущее.

А теперь остановимся на некоторых элементах этого процесса.

Чтобы от вашего сознания не укрылась ни одна нежелательная мысль и эмоция, вам потребуются отточить навыки наблюдения и фокусировки внимания. Наши способности к удержанию внимания и восприятию новой информации ограничены, однако в процессе медитации мы становимся гораздо восприимчивее.

Биологическая модель изменений



Рис. 8А. Биологическая модель изменений включает в себя трансформацию привычного прошлого в новое будущее.

Работать с нежелательными эмоциями лучше поочередно. Выберите одно состояние, от которого вам хотелось бы отвыкнуть, и всецело сосредоточьтесь на нем. Для начала задайте себе следующие вопросы: «О чем я обычно думаю, когда испытываю гнев? Что я говорю людям и самому себе? Что я делаю? Какие еще эмоции возникают под воздействием гнева? Как ощущается гнев в моем теле? Какие внешние раздражители обычно заставляют меня гневаться? Как я мог бы изменить привычную реакцию?»

Процесс изменения состоит из двух этапов: отучение и переучивание. На первом этапе распадаются прежние нейронные связи, а на втором — образуются новые. Когда мы меняем образ мыслей, воздерживаемся от привычных действий и освобождаемся от эмоциональной зависимости, прежнее Я распадается на нейронном уровне.

А поскольку за каждой нейронной связью стоит определенное воспоминание, то при их распаде уничтожаются и все воспоминания прежнего Я. И когда вы будете думать о прошлом и о своей былой личности, вам покажется, что все это было не с вами. А куда же деваются воспоминания? Они откладываются в душе в качестве мудрости.

Сознательно отказываясь от привычных мыслей и чувств, вы высвобождаете в квантовое поле энергию, которая прежде блокировалась в теле в виде самоограничивающих эмоций. И теперь вся эта энергия пойдет на создание новой судьбы.

Изменяя себя при помощи медитации, т. е. повышая уровень осознанности, искореняя нежелательные состояния бытия и культивируя новые, мы фактически делаем то же, что веками проделывали мистики.

Это покажется странным, если учесть, что мой подход к переменам основан на чистой биологии. Но на самом деле мистики думали точно так же. Они просто описывали процесс в других терминах. А добивались той же цели — освобождения от зависимости от тела, внешней среды и времени. Если не разорвать эти цепи, об изменениях не может быть и речи. А освобождение придет тогда, когда мы превзойдем Большую Тройку в мыслях, и оно позволит нам вновь обрести контроль над повседневными мыслями и чувствами.

Слишком долго нашей жизнью управляли неосознаваемые программы. Медитация позволяет нам взять контроль в свои руки.

Все начинается с осознания: необходимо понять, когда и как мы попали в рабскую зависимость от автоматических реакций. Выводя в сферу сознания то, что прежде не осознавалось, мы устраняем разрыв между тем, кем мы представляемся, и тем, кто мы есть на самом деле.

Волны будущего

Поскольку знание предшествует ощущению, информация о процессах, происходящих в мозгу во время медитации, станет подспорьем в освоении медитативной техники, с которой вы познакомитесь в III части.

Возможно, вам известно, что мозг обладает электрохимической активностью. В момент активации нейроны обмениваются заряженными частицами, в результате чего возникает электромагнитное поле. Измерение электроактивности мозга позволяет понять, что происходит в мозгу, когда мы думаем, чувствуем, усваиваем знания, мечтаем и творим. Кроме того, мы можем узнать, как мозг обрабатывает информацию. Для регистрации электрической активности мозга ученые используют метод электроэнцефалографии (ЭЭГ).

Исследования позволили установить, что диапазон частот электромагнитного излучения человеческого мозга крайне широк. На нижней границе диапазона находятся *дельта-волны*, излучаемые мозгом в период глубокого сна. *Тета-волны* соответствуют состоянию на грани сна и бодрствования, *альфа-волны* доминируют при погружении в творческую активность, а *бета-волны* фиксируются при повседневном состоянии сознания. Самой же высокой частотой обладают *гамма-волны*, наблюдаемые в возвышенных, «просветленных» состояниях ума^[26].

Чтобы вам было понятнее, что происходит с мозгом во время медитации, я расскажу, какие ощущения возникают при той или иной частоте излучения. И тогда вы научитесь отличать состояние, в котором эго пытается изменить эго (что всегда тщетно — видит Бог, я знаю, о чем говорю), от состояния, в котором возможны подлинные сдвиги.

У младенцев доминирующим излучением является дельта. По мере взросления частота излучения повышается: сначала доминирующими становятся тета-волны, затем альфа и, наконец, бета. Наша задача в процессе медитации — снова стать младенцем, пройдя весь путь от бета к тета (а для мистиков и посвященных возможен и возврат к дельта). Таким образом, понимание динамики мозгового излучения в процессе взросления позволяет освободить медитацию от всякой мистики.

Динамика мозгового излучения у детей: от подсознания к сознанию

Дельта. От рождения до 2 лет в мозговом излучении преобладают низкие частоты — 0,5–4 цикла в секунду. Этот диапазон соответствует дельта-волнам. У взрослых такие волны активизируются в состоянии глубокого сна. Этим и объясняется то, что новорожденные не могут находиться в состоянии бодрствования более нескольких минут подряд (открытые глаза — еще не признак бодрствования). Мозговое излучение

годовалых детей в состоянии бодрствования все еще тяготеет к дельта-частотам, поскольку их деятельностью руководит в основном подсознание. Информация из внешнего мира воспринимается без критического осмысления или оценки. На данном этапе развития мыслящий мозг (неокортекс, сознающий разум) функционирует очень слабо.

Тета. В период от 2 до 5–6 лет частота электромагнитного мозгового излучения повышается и достигает 4–8 циклов в секунду. Это диапазон тета-волн. В этом возрасте дети в основном погружены в себя, и их состояние близко к трансовому. Они живут в мире воображения, далеко от всякой конкретики, и практически не способны к критическому, рациональному мышлению. Поэтому они с готовностью верят всему, что им говорят (Р. С. Дед Мороз есть!). И все, что мы слышим в этом возрасте, оставляет в нас неизгладимый след. *«Большие мальчики не плачут! Для девочки главное — внешность. Твоя сестра умнее тебя. Если ты замерзнешь, то обязательно заболеешь!»* Знакомо, а? Все эти утверждения откладываются непосредственно в подсознании, поскольку низкочастотные колебания — область подсознательной активности (*да-да, это намек*).

Альфа. Между 5 и 8 годами происходит очередной сдвиг частот в сторону альфа-диапазона: 8–12 циклов в секунду. На этом этапе развития формируется аналитическое мышление; дети начинают интерпретировать окружающий мир и формулировать для себя его законы. Но в то же время внутренний мир воображения остается столь же реальным, как и внешний. В этом возрасте дети, как правило, живут в двух мирах одновременно. Поэтому им так легко перевоплощаться. Попросите ребенка притвориться плещущимся в море дельфинчиком, или летящей по ветру снежинкой, или спешащим на выручку супергероем, и несколько часов спустя он все еще будет в образе. Попросите об этом же взрослого, и... ну, думаю, вы знаете, чем все закончится.

Бета. В 8–12 лет частота мозгового излучения неуклонно повышается. Нижняя граница бета-диапазона — 13 колебаний в секунду. На протяжении отрочества частота волны продолжает подниматься и может достигать различных отметок. Мы вступаем в пору расцвета сознательного, аналитического мышления.

После 12 лет дверь между сознанием и подсознанием, как правило, захлопывается. Бета-диапазон подразделяется на три промежуточных: низкий, средний и высокий. В течение подросткового периода частота волны проходит путь от низкого к высокому бета-диапазону, типичному для большинства взрослых.

Динамика частоты мозговых волн

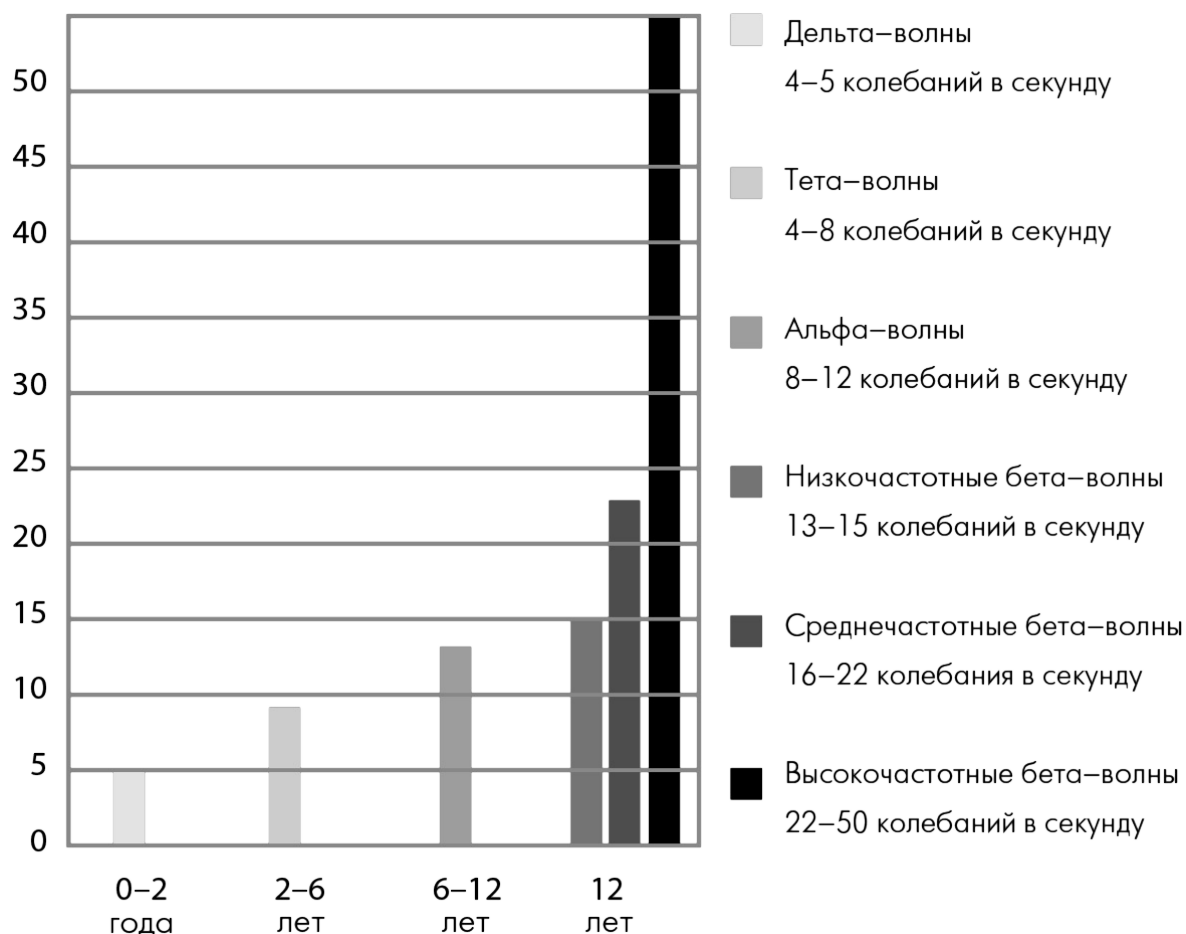


Рис. 8Б. Изменение частоты мозговых волн от дельта (в младенчестве) до бета (во взрослом возрасте). Обратите внимание на промежуточные диапазоны бета-волн: высокочастотные бета-волны вдвое быстрее среднечастотных.

Различные частоты излучения у взрослых: общий обзор состояний

Бета. Сейчас, когда вы читаете эту главу, вы скорее всего находитесь в повседневном бодрствующем состоянии, которому соответствует бета-излучение. Ваш мозг обрабатывает информацию от органов чувств и пытается установить связь между внешним и внутренним мирами. Усваивая материал книги, вы в то же время ощущаете тяжесть собственного тела на стуле, слышите музыку на заднем плане, можете отвести глаза от страницы и взглянуть в окно. Вся эта информация обрабатывается вашим мыслящим мозгом — неокортексом.

Альфа. А теперь представим, что вы закрываете глаза (80 %

сенсорной информации поступает через зрение) и сознательно погружаетесь в себя. Поскольку вы значительно сократили приток сенсорных данных, в нервную систему попадает меньше информации. Мозговые волны естественным образом замедляются и переходят в диапазон альфа. Вы расслабляетесь. Элементы внешнего мира беспокоят вас все меньше, внимание переключается вовнутрь. Вы меньше думаете и анализируете. Диапазону альфа соответствует легкое медитативное состояние разума (в процессе медитации, к которой вы приступите в III части, вы научитесь приводить себя в еще более глубокое альфа-состояние).

В течение дня мозг может периодически переключаться в диапазон альфа без каких-либо усилий с вашей стороны. Допустим, когда вы слушаете лекцию, диапазон мозгового излучения колеблется от низкого до среднего бета. Вы воспринимаете и анализируете новый материал. Если вы получили уже достаточно много информации или услышали что-то особенно интересное, напрямую относящееся к вам, вы естественным образом отвлекаетесь от процесса, и мозг переходит на альфа-частоты. Это происходит из-за того, что информация начинает откладываться в сером веществе мозга. Уставившись в пространство, вы целиком погружаетесь в свои мысли — сейчас они для вас реальнее самой реальности. В этот самый момент лобная доля вплетает полученную информацию в нейронную структуру... и, словно по волшебству, вы запоминаете все, что только что узнали.

Тета. У взрослых тета-излучение фиксируется в сумеречном состоянии на грани сна и бодрствования или в гипнотическом трансе. Мы и спим, и не спим одновременно (сознание бодрствует, но тело практически спит). Именно в такое состояние приводят своих пациентов гипнотерапевты, чтобы получить доступ к их подсознанию. В этом состоянии мы наиболее подвержены программированию, поскольку завеса между сознанием и подсознанием снимается.

Дельта. У большинства людей дельта-волны фиксируются только в состоянии глубокого сна, когда деятельность сознания фактически замирает, а тело восстанавливает силы.

Как видите, при замедлении частоты мозгового излучения мы погружаемся в глубины подсознания. Верно и обратное: чем выше частота мозговых волн, тем активнее сознание и тем больше внимания мы уделяем внешнему миру.

Постепенно вы научитесь безошибочно распознавать различные состояния разума. Как и в любой сфере, упорство принесет свои плоды. Вы

будете подмечать, когда чрезмерно погружаетесь в аналитическую активность, свойственную состоянию бета, а когда теряете связь с настоящим, закружившись в водовороте былых эмоций или уносясь в предсказуемое будущее. Вы также будете узнавать состояния альфа и тета по характерной для них когерентности мыслей и чувств.

Мозговые волны

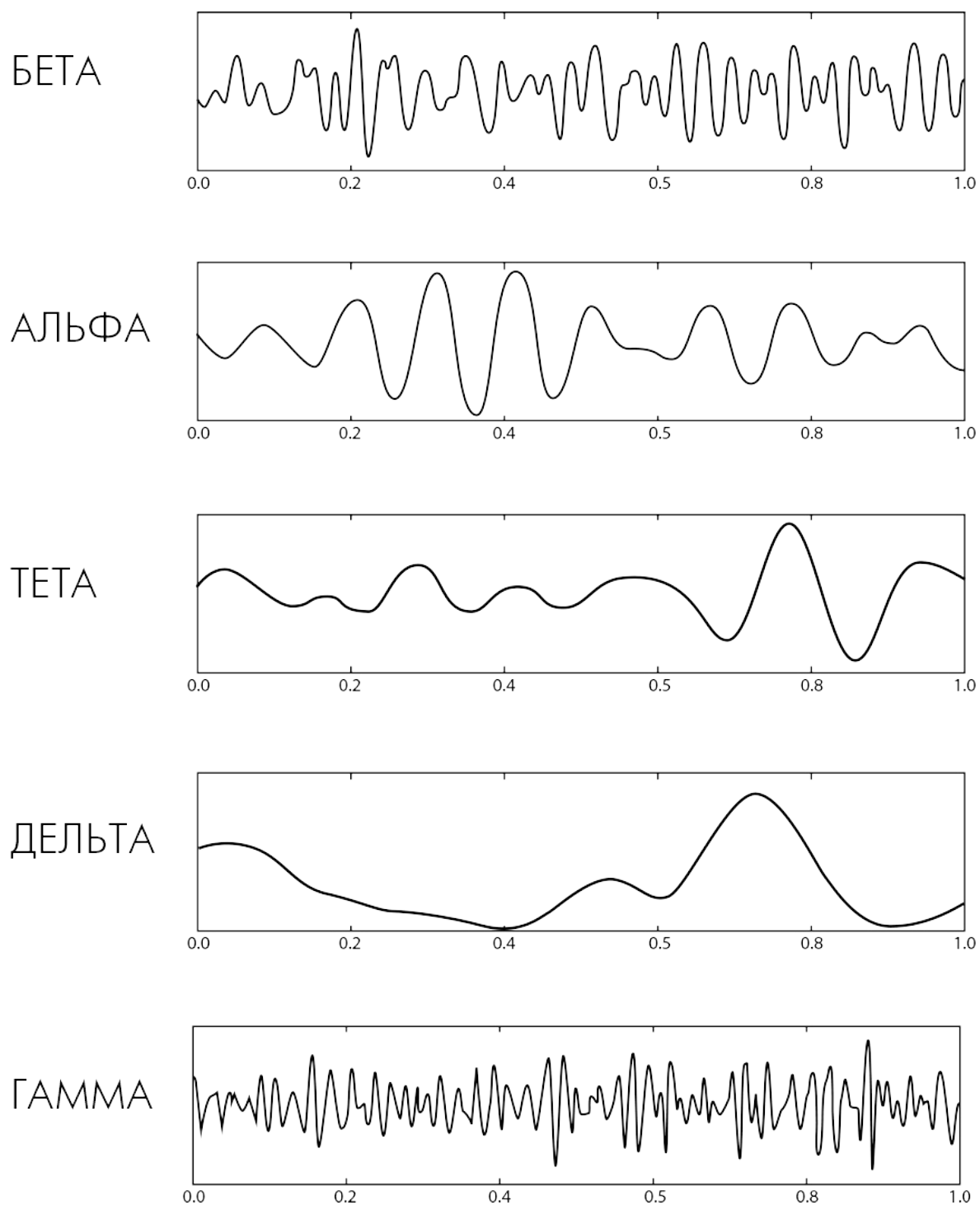


Рис. 8В. Сравнение различных волновых рисунков у взрослых.

Гамма: самые быстрые мозговые волны

Максимальной частотой колебаний обладают гамма-волны — от 40 до 100 Гц. (По сравнению с четырьмя другими видами

мозговых волн гамма-волны отличаются меньшей амплитудой и большей частотой колебаний, так что, хотя по количеству циклов в секунду они приближаются к высокочастотным бета-волнам, прямого соответствия между ними нет.) Когерентное гамма-излучение, как правило, фиксируется в возвышенных состояниях разума, когда мы исполнены счастья или сочувствия. Гамма-диапазону соответствует обострение восприятия, что приводит к формированию особенно стойких воспоминаний. Это моменты наивысшей осознанности, которые принято называть трансцендентными или пиковыми переживаниями. Для наших целей будем считать, что гамма-волны — это побочный эффект сдвига в сознании.

В часы бодрствования нами руководят три уровня бета-волн

Поскольку в часы бодрствования мы в основном функционируем в режиме бета-излучения, когда наше внимание направлено на внешний мир, давайте разберем все три уровня бета-диапазона^[27]. Это поможет вам с легкостью переходить в процессе медитации от бета к альфа, а затем и к тета.

1. Низкочастотные бета-волны обладают частотой 13–15 Гц (колебаний в секунду) и соответствуют состоянию спокойной заинтересованности. Если вы с увлечением читаете книгу и понимаете ее содержание, мозговое излучение скорее всего соответствует низкому бета-диапазону. Вы уделяете книге некоторую долю внимания, не прикладывая к этому сознательных усилий.

2. Среднечастотные бета-волны соответствуют состоянию направленного внимания к длительно воздействующему внешнему раздражителю. Хороший пример — усвоение новой информации. Если бы я решил протестировать вас по материалу книги, которой вы наслаждались в низком бета-диапазоне, вам пришлось бы поднапрячься. Как следствие, сразу же возросла бы активность неокортекса, ответственного за аналитическое мышление. Диапазон среднечастотных бета-волн — 16–22 Гц.

Средние и в некоторой степени низкие бета-волны соответствуют сознательному или рациональному мышлению и активному вниманию. Эти колебания возникают по мере того, как неокортекс получает от органов чувств разнообразную информацию о внешнем мире и объединяет ее в

блоки, создавая определенный уровень разума. Как вы можете представить, обработка данных, поступающих от зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, требует немалой мозговой активности.

3. Высокочастотные бета-волны находятся в широком диапазоне 22–50 Гц. Высокие бета-частоты наблюдаются в стрессовых ситуациях, когда в теле вырабатываются те самые зловередные вещества, направленные на выживание. Постоянная настороженность, свойственная подобным взвинченным состояниям, не имеет ничего общего с направленным вниманием, которое используется в процессе обучения, творчества, мечтаний, поиска решений и даже исцеления. По правде говоря, на высоких бета-частотах концентрация внимания становится *чрезмерной*. Разум настолько перевозбужден, а в теле циркулирует так много стимуляторов, что ни о каком порядке не может быть и речи. (Когда вы замечаете, что полностью зациклены на чем-то одном и никак не можете отвлечься, вероятнее всего, вы находитесь под влиянием высоких бета-частот).

Высокочастотные бета-волны: краткосрочный механизм выживания, долгосрочный источник стресса и дисбаланса

В чрезвычайных ситуациях активность мозга резко повышается. Природа одарила нас механизмом «бей или беги», позволяющим мобилизовать ресурсы организма при появлении потенциальной опасности. Сильнейшая физиологическая встряска сердца, легких и симпатической нервной системы приводит к резкому изменению психологического состояния. Меняется все: и восприятие, и поведение, и отношение к миру, и эмоции. В таком состоянии внимание обострено, но это совсем не то внимание, которое мы используем в обычной жизни. Оно превращает нас во взбешенных животных, и единственное, что остается в нас от человека, — это запас воспоминаний. Все внимание направлено на внешнюю среду, разум всецело поглощен единственной проблемой. Тревога, волнение, гнев, боль, страдание, отчаяние, страх и даже чувство соперничества, возникающие в момент кризиса, вызывают преобладание высокочастотных бета-волн.

В краткосрочной перспективе эта реакция способна сослужить организму хорошую службу. В резком сужении внимания нет ничего плохого. Мы получаем возможность справиться с вызовом.

Однако если режим «чрезвычайной ситуации» затягивается, бета-

волны выбивают организм из равновесия, поскольку поддержание «боевой готовности» требует огромной энергии. А кроме того, это самое реактивное и нестабильное из всех состояний мозга. Когда высокочастотное бета-излучение преобладает и выходит из-под контроля, количество вырабатываемых мозгом веществ начинает превышать норму здорового человека.

Увы, большинство людей как раз и функционируют преимущественно на высокочастотных бета-волнах. Нас мучают навязчивые действия и состояния, бессонница или хроническая усталость, тревожность или депрессия; кто-то разрывается на части, стремясь всюду успеть и ощутить собственное могущество, а кто-то отчаянно цепляется за свои горести и чувствует полнейшее бессилие. Одни стремятся выбиться вперед, расталкивая локтями соперников, а другие ощущают себя жертвой обстоятельств.

Хроническое воздействие высокочастотных бета-волн приводит к расстройствам мозга

Чтобы представить себе общую картину, вспомните, что мозг — это часть центральной нервной системы, которая контролирует и координирует прочие системы организма. Именно она заставляет сердце биться, а желудок — переваривать пищу; она регулирует работу иммунной системы, управляет дыханием, балансирует выработку гормонов, контролирует обмен веществ, следит за выведением отходов и т. д. Пока работа головного мозга упорядочена, он посылает в спинной мозг когерентные сигналы, которые затем расходятся по организму и вызывают здоровые, сбалансированные реакции.

Однако многие люди хронически пребывают под воздействием высокочастотных бета-волн. Для них любая ситуация чрезвычайна. Мозг постоянно функционирует на высоких частотах, что приводит к перегрузкам системы. Жить в этом узком диапазоне — все равно что вести машину на первой передаче и в то же время постоянно давить на газ. Такие люди несутся по жизни, не останавливаясь даже для того, чтобы переключить «передачу», т. е. перейти в другое состояние разума.

Постоянное прокручивание мыслей, направленных на выживание, заставляет испытывать гнев, страх, грусть, тревогу, депрессию, соперничество, агрессию, неуверенность, фрустрацию и прочие негативные чувства. Люди попадают в ловушку вредоносных эмоций, и

любая попытка проанализировать проблемы с позиций привычных чувств вызывает лишь очередной виток мыслей, зацикленных на выживании. Кроме того, как вы помните, человек способен активировать стресс-реакцию одной только мыслью. Стрессовые мысли усиливают стрессовое состояние мозга и тела, которое затем вновь вызовет те же самые мысли. Круг замыкается. Мы уподобляемся змее, пожирающей собственный хвост.

Длительное преобладание высокочастотных бета-волн приводит к выработке коктейля вредоносных веществ, которые нарушают нормальную работу мозга. Он становится похож на плохой оркестр, где все музыканты играют кто в лес, кто по дрова. Нарушается нормальное взаимодействие между отделами мозга; все области работают обособленно и друг против друга. Прекращается свободный и упорядоченный информационный обмен; мозг начинает напоминать дом, в котором все помещения изолированы друг от друга. Под воздействием стрессовых веществ мыслящий мозг (неокортекс) начинает действовать как бы независимо от других частей, и тогда мы ведем себя как человек, страдающий множественным расстройством личности, — за тем исключением, что различные персонажи проявляются в нас одновременно, а не по очереди.

А бессвязные, некогерентные сигналы мозга наводняют организм разноречивыми и замутненными электрохимическими посланиями и, разумеется, выводят его из равновесного состояния (гомеостаза), что создает почву для заболеваний.

Долгое пребывание в состоянии стресса и полного разлада чревато проблемами с сердцем (аритмии, повышение давления), с пищеварительным трактом (несварение желудка, отрыжки и прочие симптомы) и с иммунитетом (простуды, аллергии, ревматоидный артрит и даже рак).

И все это — следствия разбалансировки нервной системы под воздействием стрессовых веществ и высокочастотных бета-волн, которые утверждают внешний мир в качестве единственно возможной реальности.

Хроническое воздействие высокочастотных бета-волн мешает сосредоточиться на внутреннем мире

Стресс, о котором мы говорили, есть продукт нашей зависимости от Большой Тройки. Проблема не в самом факте обостренного сознания, но в том, что на высоких бета-частотах внимание почти целиком направлено на внешний мир (на людей, предметы и места), на части тела и

физиологические функции («Хочу есть... Я слишком слаб... У меня дурацкий нос... Я намного толще ее...») и на время («Скорее, скорее! Время уходит!»).

Когда мозг работает на высоких бета-частотах, внешний мир кажется реальнее внутреннего. Наше внимание и сознание поглощены элементами внешней среды. Нам куда проще идентифицировать себя с материальными объектами: мы критикуем знакомых, недовольны своей внешностью, заиклены на проблемах; мы цепляемся за вещи и боимся потерять их, мы занимаем себя посещением различных мест и постоянно беспокоимся из-за времени. Из-за этого у нас практически не остается энергии на изменения, о которых мы так мечтаем. Мы не даем себе возможности заглянуть в себя и понаблюдать за своими мыслями, эмоциями и моделями поведения.

Пока мы одержимы внешним миром, сосредоточиться на внутренней реальности трудно. Мы вообще с трудом концентрируемся на том, что не относится к Большой Тройке. Мы не можем распахнуть разум шире определенной отметки и не столько ищем решения, сколько пережевываем свои проблемы. Почему же так сложно углубиться в себя? Потому что мозгу трудно перейти от высокочастотных бета-волн к альфа-волнам, которые отвечают за мир воображения. Рисунок мозговой волны приковывает нас к элементам окружающей среды, заставляя считать их единственной реальностью.

Высокий бета-диапазон затрудняет обучение:

если нервная система застывает в определенном состоянии, она практически не воспринимает информацию, которая противоречит доминирующей эмоции.

А на самом деле проблемы, которые мы столь упорно анализируем, попросту не имеют решения в рамках эмоции, вынудившей нас к анализу. Почему? Да потому, что чем больше мы анализируем, тем выше становится частота волны. А мышление в таком режиме приводит к перегрузке мозга; наши логические способности ослабевают, в мыслях нет ясности.

Эмоции вынуждают нас мыслить категориями прошлого или предсказывать будущее — опять же на основании прошлого. Мозг не способен обрабатывать настоящее. В нашем мире нет места новому, неизвестному. Мы отделены от квантового поля и не можем и помыслить иного исхода нашей ситуации. Мозг далек от режима созидания, так как заиклен на выживании и обеспокоен грядущими катастрофами. В таком состоянии мы практически не усваиваем информацию, которая не

соответствует «чрезвычайному состоянию». Когда все вокруг ощущается как кризис, приоритетом становится выживание, а не обучение.

Ключ к проблемам — вне довлеющих над нами эмоций и навязчивых мыслей. Ведь эти мысли и эмоции как раз и приковывают нас к прошлому — известному и привычному. А решить проблемы можно, преодолев привычные чувства и отказавшись от судорожных скачков внимания между элементами Большой Тройки в пользу более упорядоченного мышления.

Некогерентное высокочастотное бета-излучение вызывает путаницу мыслей

Когда мозг функционирует на высоких бета-частотах и поглощен обработкой сенсорной информации (о внешней среде, теле и времени), может возникнуть путаница. Важно понимать, что мозговые электроимпульсы имеют не только количественную характеристику (число колебаний в секунду), но и *качественную*. Рассказывая о квантовом созидании, я упоминал, что информация о желаемом будущем, которую мы посылаем в поле, должна быть когерентной. То же требование относится и к мышлению, и к мозговым волнам.

Когда мозг работает в бета-диапазоне, фокус внимания все время перемещается между элементами Большой Тройки. Если мы боимся опоздать, акцент смещается на время, и под воздействием этой мысли по неокортексу прокатывается высокочастотная волна. Разумеется, вы одновременно осознаете и тело, и внешнее окружение, а значит, опять-таки посылаете по неокортексу соответствующие сигналы, только частота их будет чуть ниже.

Волна, относящаяся ко времени, выглядит примерно так:



Волна, относящаяся к внешней среде, выглядит примерно так:



Волна, относящаяся к телу, выглядит примерно так:



Фрагментация внимания, возникающая из-за попытки одновременно сосредоточиться на всех элементах Большой Тройки, вызывает примерно следующий рисунок мозговых волн:

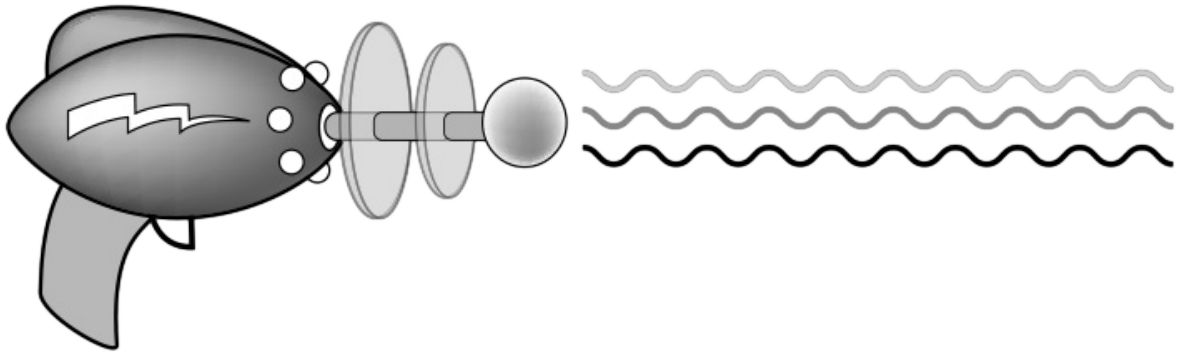


Как видите, при совмещении трех волновых рисунков, возникающих в период стресса, создается некогерентный высокочастотный бета-сигнал. И если вы хоть в чем-то похожи на меня, то вам знакомо состояние мыслей, отображенное на последней иллюстрации. Назовем его путаницей.

Когда мы подключены ко всем трем измерениям: к внешней среде, телу и времени, — мозг стремится совместить соответствующие им сигналы. А на это уходит очень много времени и энергии. Если б нам удалось устранить из сферы внимания хотя бы один из этих факторов, результирующие волны были бы более когерентны, и нам проще было бы обрабатывать их.

Различие между когерентным и некогерентным сигналами

Когерентные волны



Некогерентные волны



Рис. 8Г. На первом рисунке энергия упорядочена, целенаправлена и имеет заданный ритм. Упорядоченные волны, совпадающие по фазе, гораздо мощнее. Примером синхронного когерентного излучения является лазерный луч. На втором рисунке энергетические волны хаотичны, разнонаправлены и не совпадают по фазе. Примером некогерентного и, следовательно, менее мощного излучения является свет от лампочки накаливания.

Двери в подсознание открывает не анализ, но осознанность

Как распознать бета-состояние? Если вы постоянно что-то

анализируете (или, как я говорю, становитесь аналитиком), это несомненный признак бета-излучения. В этом состоянии доступ в подсознание закрыт.

Здесь вполне уместно выражение «аналитический паралич». Именно так можно описать состояние, провоцируемое бета-диапазоном. И этот паралич «отпускает» нас только во сне, когда мозговое излучение переходит в диапазон дельта.

Вы, наверное, задаетесь вопросом: *«Но вы же сами говорили, что нам необходима осознанность, что мы должны изучить свои мысли, чувства, типичные реакции и т. п. Разве все это не требует анализа?»*

На самом деле осознанность лежит вне анализа. В состоянии осознанности вы думаете так: *«Я испытываю злость»*. Это констатация факта. Анализ простирается гораздо дальше: *«Почему эта страница так долго грузится? Какой идиот делал этот сайт? Мне надо срочно посмотреть, что идет в кино! Почему этот чертов Интернет все время тормозит именно тогда, когда я спешу?»* Осознанность же (в том понимании, в каком будем практиковать ее мы) подразумевает, что мы просто подмечаем ту или иную мысль или чувство и двигаемся дальше.

Рабочая модель медитации

Итак, вы знаете о диапазонах мозгового излучения у детей и взрослых — пора перейти к построению рабочей модели медитации (см. следующие пять иллюстраций). Эта модель поможет разобраться в медитативном процессе^[28].

Начнем с рис. 8Д. Исследования характера мозгового излучения у детей показывают, что сразу после рождения мы находимся во власти подсознания.

Разум новорожденного

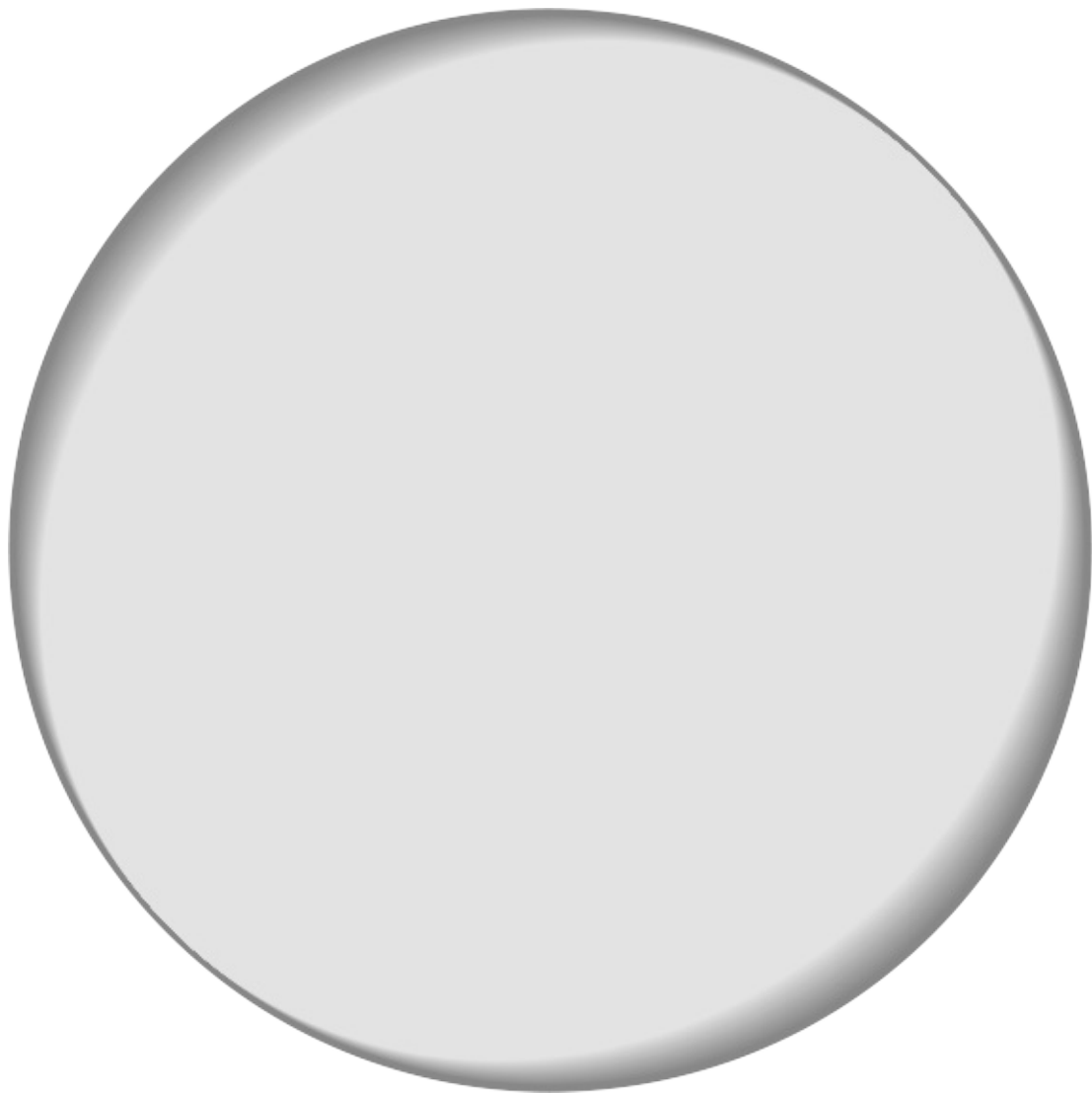


Рис. 8Д. Пусть этот круг обозначает разум. У новорожденных детей активно исключительно подсознание.

А теперь посмотрите на рис. 8Е. Плюсы и минусы отображают идущий по мере взросления процесс формирования положительных и отрицательных идентификаций и ассоциаций, из которых затем вырастают привычки и модели поведения.

Приведу пример положительной идентификации. Испытывая голод или дискомфорт, младенец начинает криком привлекать внимание матери. Это единственный доступный ему способ коммуникации. В ответ мама накормит малыша или поменяет ему подгузник. В этот момент ребенок делает очень важный вывод о взаимосвязи внешнего и внутреннего миров. Достаточно всего нескольких повторений, и у малыша возникнет прочная ассоциация между плачем и получением еды или комфорта. Так

формируется поведение.

А вот отличный пример отрицательной идентификации. Допустим, двухлетний ребенок дотронулся до горячей плиты. В этом случае он очень быстро установит связь между внешним объектом (плитой) и внутренним ощущением боли. Сделав еще несколько попыток, он извлечет из этого опыта полезный урок.

Разум в развитии

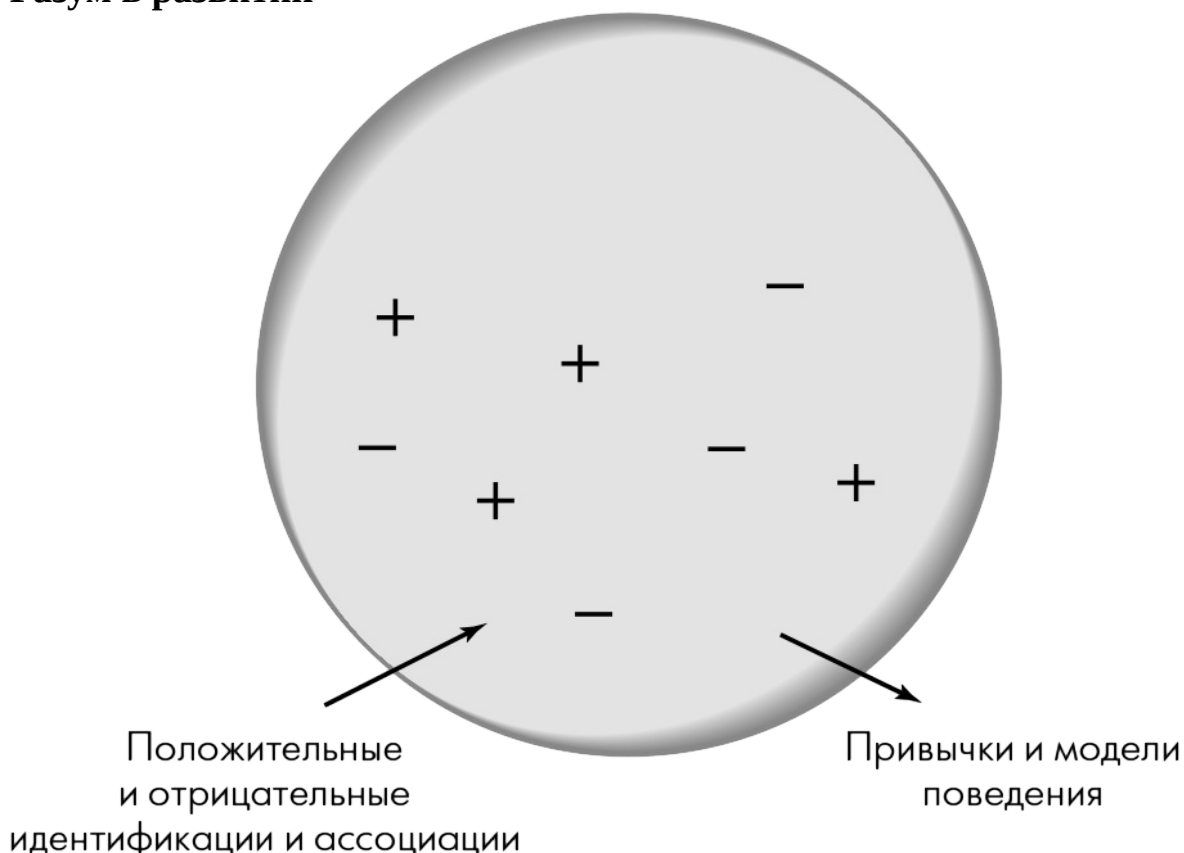


Рис. 8Е. Со временем мы начинаем устанавливать связи между внешним и внутренним мирами, получая информацию от органов чувств в процессе взаимодействия с окружающей средой.

В обоих случаях происходит одно и то же: когда ребенок чувствует изменение внутреннего химического состояния, его мозг активизируется и подмечает, что во внешней среде причинило телу боль или доставило удовольствие. На основе подобных идентификаций и ассоциаций формируются навыки, привычки и модели поведения.

Как вы уже знаете, годам к 6–7 частоты мозгового излучения меняются на альфа, и начинается формирование *аналитического ума* или

критического мышления. У большинства детей этот процесс завершается между 7 и 12 годами.

Медитация выводит нас за пределы аналитического ума прямо в подсознание

Посмотрите на рис. 8Ж. Горизонтальная черта в верхней части круга — это аналитический ум, который служит границей между сознанием и подсознанием. Аналитический ум взрослых обожает рассуждать, оценивать, предвосхищать, предсказывать, сравнивать новую информацию с имеющейся и противопоставлять известное и неизвестное. В часы бодрствования он не утихает ни на минуту, и поэтому мозговое излучение взрослых почти все время колеблется в бета-диапазоне.

Между 6 и 7 годами начинается формирование аналитического ума. Он служит границей между сознанием и подсознанием. К 7–12 годам аналитический ум, как правило, полностью сформирован.

Аналитический ум



Рис. 8Ж.

А теперь взгляните на рис. 83. Над чертой — аналитическим умом — лежит сфера сознающего разума, который управляет нами всего на 5 %. Это оплот логического мышления, ответственного за силу воли, формирование веры, формулировку намерений и за творческие способности.

Оставшиеся 95 % приходятся на долю подсознания. В нем-то и заложены все эти положительные и отрицательные идентификации и ассоциации, из которых формируются привычки и модели поведения.

Сознающий разум и подсознание

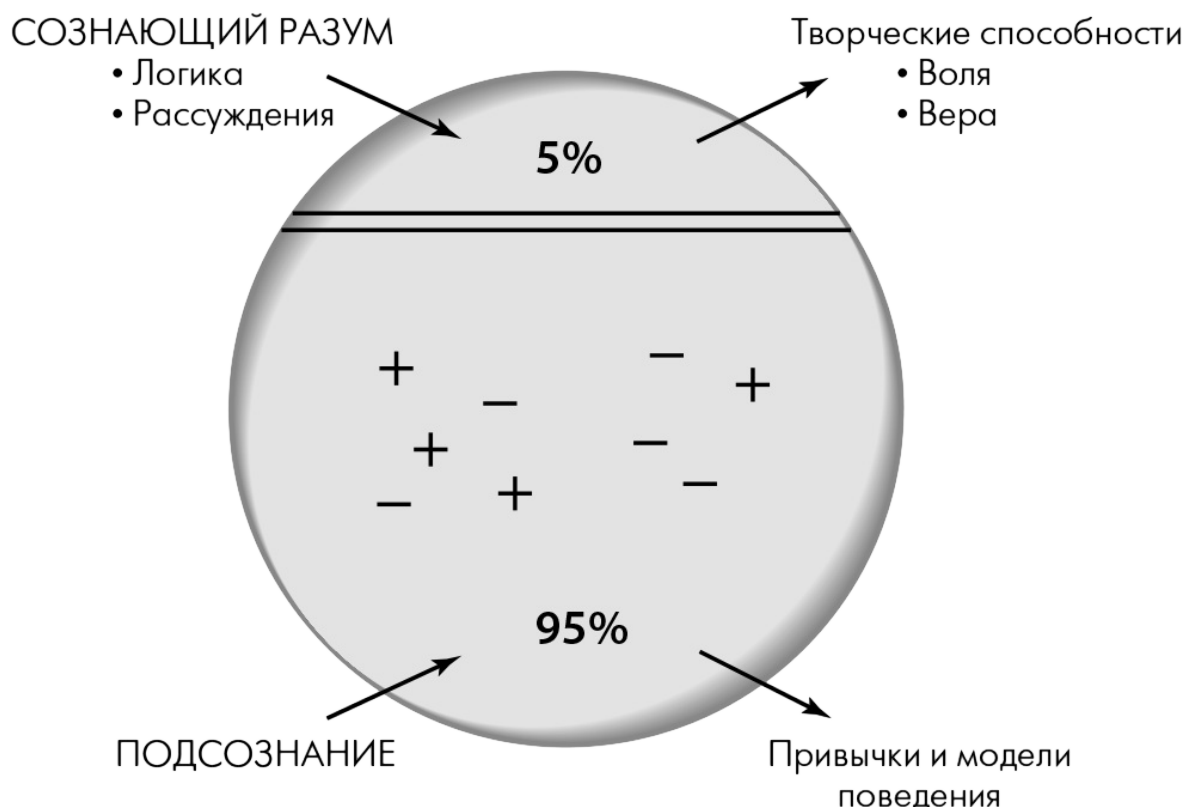


Рис. 83. Деятельность человека на 5 % управляется сознанием и на 95 % — подсознанием. Инструменты сознания — это логика и рассуждения. С их помощью мы развиваем волю, формируем веру и формулируем намерения. Логическое мышление задействовано и в процессе творческого созидания. А подсознание вмещает в себя мириады положительных и отрицательных ассоциаций, из которых формируются привычки, навыки, убеждения, модели поведения и взгляды на жизнь.

Теперь обратимся к рис. 8И. Стрелочкой обозначена главная цель медитации: вывести нас за пределы аналитического ума. В состоянии «аналитического паралича» изменения невозможны. Сколько бы мы ни анализировали прежнее Я, это не поможет нам удалить старые программы и установить новые.

Медитация открывает двери из сознания в подсознание. Мы практикуем медитацию именно для того, чтобы получить доступ в операционную систему подсознания, где хранятся нежелательные привычки и модели поведения, и заменить их на программы, которые помогут нам преуспеть в жизни.

Медитация — выход за пределы аналитического ума

СОЗНАЮЩИЙ РАЗУМ

- Логика
- Рассуждения



Рис. 8И. Одной из ключевых целей медитации является выход за пределы сознющего разума и переход в сферу подсознания. Проникнув в подсознание, мы сможем изменить саморазрушительные привычки, модели поведения, убеждения, эмоциональные реакции, взгляды на мир и неосознаваемые состояния бытия.

Медитация позволяет нам переключиться с бета-частот на частоты альфа и тета

Сейчас мы разберем технологию «переключения передач», т. е. изменения частот мозгового излучения для последующего разрыва ассоциативных связей с телом, внешней средой и временем. В наших силах естественным образом вывести себя из состояния обостренной бдительности и спуститься по диапазону до более спокойных, упорядоченных и систематизированных мозговых колебаний.

Мы можем сознательно изменять частоту колебаний и от высокочастотных бета переходить к альфа и тета (со временем вы научитесь свободно передвигаться по диапазону мозговых волн). Этот

навык — ключ к подлинным личностным переменам. Теперь мы можем превзойти привычное мышление, обусловленное реакциями выживания, и попасть в подсознание.

Медитируя, мы перестаем ощущать собственное тело, устраняем влияния внешней среды и теряем счет времени. Мы забываем о своей личности. Стоит закрыть глаза, как поток информации из внешнего мира резко сокращается и у неокортекса убавляется работы. В результате снижается его электрическая активность; аналитический ум затихает.

Затем мы плавно, без напряжения, фокусируем внимание на внутреннем мире, и в этот момент автоматически «включается» лобная доля, сокращая нейронную активность прочих отделов неокортекса. Нервная деятельность по обработке пространственно-временной информации сведена к минимуму. Как следствие, мозговые волны естественным образом замедляются и достигают альфа-диапазона. Из режима выживания мы переходим в режим созидания, и мозг перенастраивается на более упорядоченную и когерентную волну.

Практикуя медитацию, со временем вы сможете достигать тета-диапазона — состояния, в котором тело спит, но разум бодрствует. Это поистине страна чудес. Проникая в самые глубины подсознания, мы получаем возможность немедленно заменять негативные ассоциации на более позитивные.

Важно помнить, что в свое время мы заставили тело вытеснить разум и взять на себя его роль. А пребывая в полусне, пока разум бодрствует, тело уже не может на него влиять. В состоянии, соответствующем тета-волнам, тело теряет контроль, и мы вольны предаваться мечтам, заменять любые подсознательные программы и творить свою жизнь с чистого листа.

Тело больше не командует разумом: слуга снова стал всего лишь слугой. Мы словно вернулись в детство и вот-вот попадем в волшебную страну истинного могущества.

Уснуть... спуститься вниз... И снова вверх подняться

Погружаясь в сон, мы по очереди проходим через все диапазоны мозгового излучения: от бета к альфа, затем к тета и, наконец, к дельта. Соответственно, пробуждаясь, мы проделываем восхождение от дельта к бета. «Приходя в

сознание» после ночного небытия, мы, однако же, помним, кто мы такие, какие у нас проблемы, кто лежит рядом с нами, в какой квартире и в каком городе мы живем... и пошло-поехало! Ассоциации снова возвращают нас к привычной личности, функционирующей в режиме бета.

Некоторые люди проваливаются в сон очень быстро, словно сброшенный с крыши стальной шарик. Их тела настолько утомлены, что естественное нисхождение по лестнице подсознания значительно ускоряется.

Другие же не могут самостоятельно спуститься по ступеням сна; они чрезмерно обеспокоены своими заботами, которые еще больше усиливают ментальную и эмоциональную зависимость от внешней среды. Такие люди страдают бессонницей, им даже приходится принимать снотворное, чтобы химические изменения в мозгу наконец-то усыпили тело.

В обоих случаях проблемы со сном сигнализируют о разладе разума и тела.

Лучшее время для медитации — раннее утро и поздний вечер, когда приоткрыта дверь в подсознание

В результате естественных суточных изменений в биохимии мозга (в утренние часы вырабатывается преимущественно *серотонин* — нейротрансмиттер, отвечающий за состояние бодрствования, а в вечерние — *мелатонин*, обладающий расслабляющим действием) дверь в подсознание приоткрывается дважды: непосредственно перед сном и сразу после пробуждения. Поэтому лучше всего медитировать именно в эти часы: мозгу будет проще перейти на частоты альфа или тета.

Я люблю медитировать ранним утром, пока я еще не вполне проснулся и мозг не успел «вынырнуть» из альфа. Лично я предпочитаю творить с чистого листа.

Динамика мозгового излучения

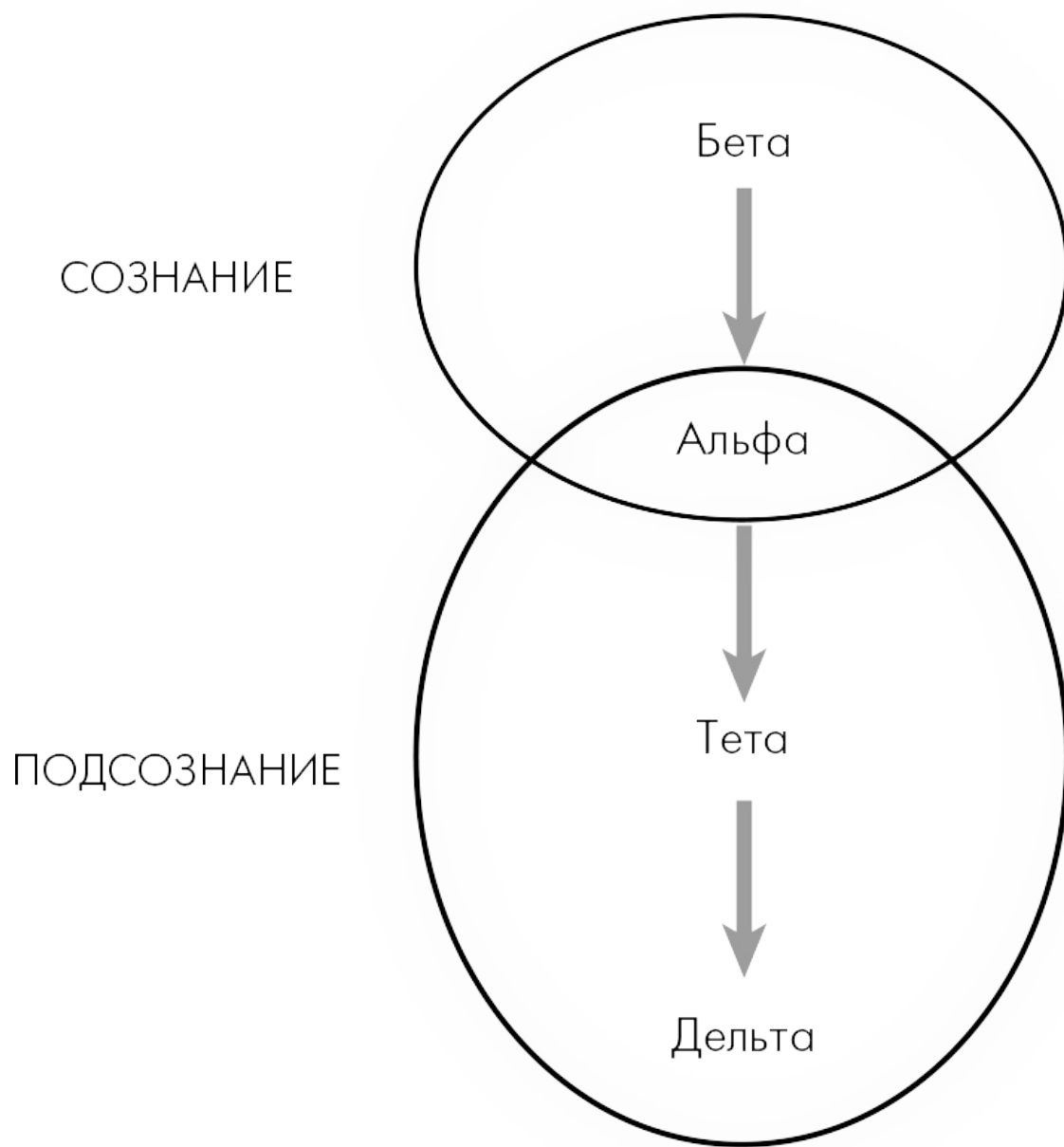


Рис. 8К. На диаграмме показана динамика мозгового излучения: от самых быстрых высокочастотных бета-волн до самых медленных низкочастотных дельта-волн. Заметьте: альфа-волны являются мостиком между сознанием и подсознанием. Чем ниже частота мозгового излучения, тем активнее подсознание; чем выше — тем активнее сознающий разум.

А кому-то больше подходит вечернее время, когда уставшее за день тело больше не может выполнять роль разума. И тогда можно спокойно заниматься созиданием, перейдя в состояние альфа или даже в тета (с сохранением активности разума).

В течение дня медитировать довольно трудно, особенно если вы работаете в офисе, сидите дома с детьми, которым необходимо внимание, или занимаетесь делом, требующим крайней сосредоточенности. В такие моменты мозговое излучение находится в средне- или высокочастотном бета-диапазоне, и проскользнуть в подсознание бывает непросто.

Контролируем погружение в медитацию

Практики внутреннего наблюдения переводят разум, тело и мозг в режим «здесь и сейчас» и устраняют стресс, который вы испытывали, прокручивая картины пугающего будущего. Кроме того, медитация вытягивает разум и тело из прошлого и освобождает от эмоций, которые удерживали вас на крючке привычной жизни.

Наша задача в ходе медитации — медленно, но верно планировать вниз по диапазону мозговых волн, словно перышко, летящее с крыши здания. Сначала мы учимся расслаблять тело, сохраняя сосредоточенность разума. Овладев этим навыком, мы перейдем к следующей задаче — полностью усыпить тело, опять же сохраняя активность мозга.

Стадии погружения таковы. В бодрствующем состоянии мы функционируем в диапазоне бета (от низко- до высокочастотного в зависимости от уровня стресса). Когда мы садимся, выпрямляем спину, закрываем глаза, делаем несколько глубоких вдохов и погружаемся в себя, активность симпатической нервной системы естественным образом снижается, и в дело вступает парасимпатическая система. На физиологическом уровне происходит отключение системы защиты в чрезвычайных ситуациях (борюсь-боюсь-бегу) и переход в режим внутренней защиты, идеальный для долгосрочных конструктивных процессов (рост и восстановление). Тело расслабляется, и мозговые волны переходят в диапазон альфа.

При правильном подходе медитация позволяет достичь упорядоченного и когерентного мозгового излучения. Мы перестаем концентрироваться на Большой Тройке, становимся *никем* и *ничем*, выходим за рамки *времени* и начинаем ощущать свою целостность и связь с чем-то большим; внутреннее состояние уравнивается. К нам приходят здоровые, возвышенные эмоции: доверие, радость и воодушевление.

Добиваемся когерентности

Если под *разумом* понимать мозг в действии или же мозговую активность при обработке потоков сознания, то тогда медитация естественным путем приводит нас в более синхронизированные, когерентные состояния разума^[29].

С другой стороны, электроактивность «стрессового» мозга можно уподобить звучанию разлаженного оркестра. Разум сбит с ритма, выведен из равновесия и рассогласован.

А ведь наша задача — сыграть шедевр. Если упорно воспитывать этих недисциплинированных, заносчивых, эгоцентричных музыкантов (каждый из которых уверен, что его инструмент должен звучать громче остальных) и, не жалея сил, убеждать их в необходимости работать слаженно и выполнять наши указания, то рано или поздно они признают в нас лидера и начнут действовать, как одна команда.

Различие между когерентным и некогерентным мозговым излучением

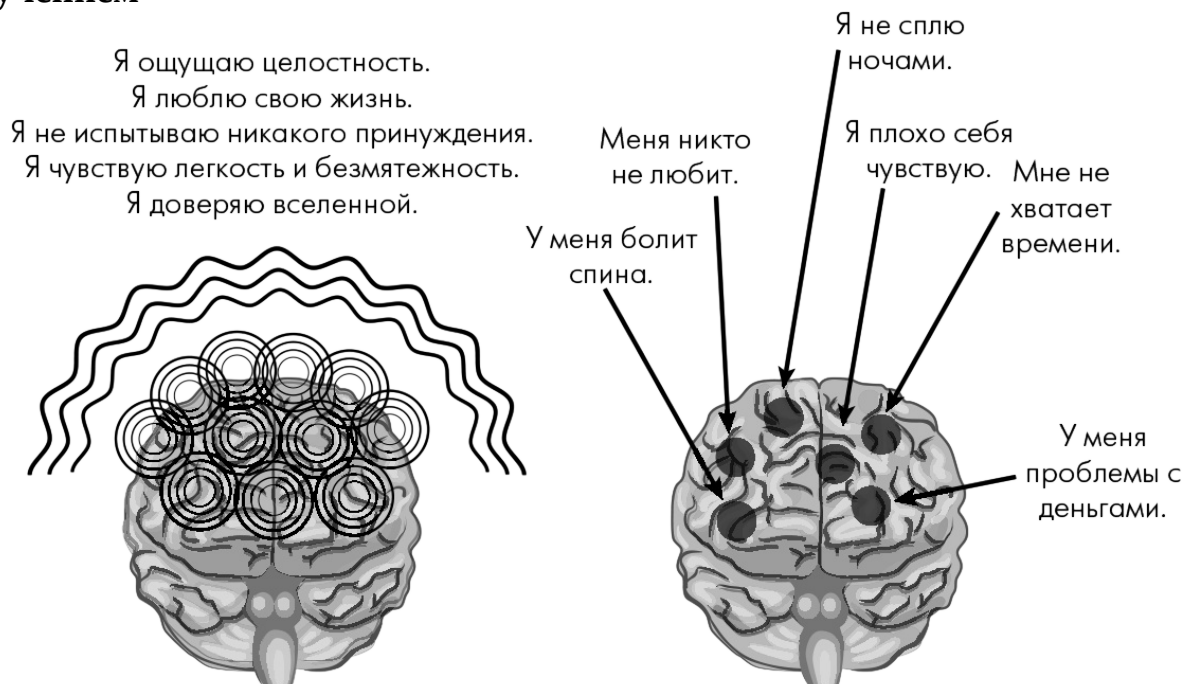


Рис. 8Л. На первой картинке мозг находится в состоянии равновесия и согласованности. Различные отделы действуют синхронно, активность нейронных сетей упорядочена и гармонизирована. На второй картинке мозг рассогласован и выведен из равновесия. Различные отделы действуют разобщенно, отсюда — перебои в коммуникации и общее напряжение.

Иначе говоря, наступит момент, когда мозговые волны

синхронизируются и перейдут из диапазона бета в альфа и в тета. Между отдельными нейронными цепочками установится четкая коммуникация, а в итоге повысится когерентность излучения. На смену ограниченности и заикленности на неотступных и зачастую бессвязных мыслях, свойственных режиму выживания, придет открытость и упорядоченность режима созидания с простыми, четкими и целостными мыслями, укорененными в настоящем. Именно такое состояние бытия является самым что ни на есть естественным.

Состояние когерентности, или, иначе, *синхронии*, при котором работа мозга гармонизирована, схематически представлено на рисунке 8Л.

Когерентность мозговых волн способствует исцелению

Под воздействием новых, упорядоченных и синхронизированных сигналов мозга все системы организма — сердечно-сосудистая, пищеварительная, иммунная и пр. — приводятся в состояние гомеостаза, т. е. равновесия. Они также начинают работать когерентно. Перестраивается и нервная система, высвобождая для созидания огромное количество энергии, ранее расходовавшейся на выживание. И тело начинает исцеляться.

Приведу только один пример. Однажды на мою лекцию пришел мужчина по имени Хосе. Он рассказал мне об одном из своих ранних медитативных опытов, который состоялся, когда ему было немногим более 20 лет. В ту пору на левой руке у него было 10 довольно крупных бородавок. Хосе так сильно комплексовал по этому поводу, что почти никогда не вытаскивал руку из кармана.

Однажды кто-то подсунул ему книжечку о медитации. Там было написано, что нужно просто сосредоточиться на дыхании и позволить разуму выйти за пределы тела. Как-то раз перед сном Хосе решил попробовать. Он за считанные секунды преодолел заикленность и зажатость и перешел в более открытое, расслабленное и в то же время сфокусированное состояние сознания. Как только Хосе покинул пределы привычной личности и превзошел типичные мысли и чувства, его самоосознание расширилось, причем там больше не было места беспорядочным мыслительным паттернам привычного эго. И в этот момент в нем произошел некий сдвиг.

Проснувшись на следующее утро, Хосе обнаружил, что бородавки исчезли. Все! В изумлении и великой радости он начал обшаривать

постель, пытаясь отыскать остатки болячек, но так ничего и не нашел. Хосе сказал мне, что до сих пор не может понять, куда они подевались. Я объяснил, что они вернулись туда, откуда и пришли, — в квантовое поле. Я рассказал ему, что универсальный разум, который поддерживает наши тела в порядке, выполнил свою работу — «подремонтировал» организм в соответствии с новым, более упорядоченным состоянием разума. Когда обновленный субъективный разум Хосе совпал в своей когерентности с объективным вселенским разумом, высшие силы исцелили его тело изнутри.

Все это оказалось возможным потому, что, когда Хосе сошел с накатанной колеи и стал никем и ничем, когда преодолел само время и забыл о себе, сместился и фокус сознания. В центре внимания оказался не хаос — порядок, не выживание — созидание, не сжатие — расширение. Некогерентность уступила место когерентности. И тогда вселенский разум восстановил равновесие в его теле, и Хосе был исцелен.

Медитация плюс действие: история избавления от нужды

Я часто прошу участников моих семинаров делиться историями удивительных жизненных перемен. Вот какую потрясающую историю поведала нам Моник — психотерапевт из Канады.

Почти всю свою взрослую жизнь Моник жила с ощущением нужды. Ей постоянно не хватало денег, энергии и времени. В последнее время ситуация особенно обострилась. Во-первых, возросла арендная плата за офис (у Моник не было возможности принимать пациентов на дому). Во-вторых, у них с мужем не было денег отправить сына учиться в университет. В-третьих, нужно было срочно заменить стиральную машинку. К тому же из-за нестабильной экономической ситуации Моник потеряла несколько клиентов.

Однажды Моник выполняла медитацию, с которой скоро познакомитесь и вы. Анализируя свои прошлые решения, она внезапно поняла, что больше не может поступать, как раньше: затянуть пояс потуже и пережить тяжелые времена с псевдопозитивным настроением из серии «горе мне, горе, но ведь все могло бы быть еще хуже». Моник поняла, что, делая выбор или пытаясь разрешить проблему, она всегда исходила из позиции нужды — во времени, в деньгах или в энергии. Она заучила это

состояние бытия; нужда стала элементом личности Моник. Воплощение инертности, она всегда пускала все на самотек. По иронии судьбы, именно эти качества она прорабатывала в своих клиентах, помогая им перейти от реактивного образа жизни к проактивному.

И тогда Моник решила изменить свою личность. Сколько же можно сдаваться и безропотно сносить удары судьбы!

И Моник создала новую модель личности. Она проанализировала, что теперь хочет думать и чувствовать, и вжилась в образ той женщины, которая принимает решения с позиции изобилия — денег, времени и энергии. А самое главное, ее видение новой личности было совершенно четким, а решимость — неколебимой. Моник знала, какой больше не хочет быть, и твердо представляла, какие мысли, чувства и модели поведения присущи ее новой личности.

* * *

Когда мы принимаем решение и формулируем намерение достичь желаемой реальности, наши мысли становятся ясными и когерентными, а под них подстраиваются и чувства. В результате наблюдаются изменения биохимического фона организма, нейронной структуры мозга (происходит усечение старых синаптических связей и прорастание новых) и даже экспрессии генетического материала.

* * *

Моник зажила новой жизнью — жизнью человека, который купается в деньгах, всегда полон энергии и не знает нужды ни в чем. Она чувствовала себя восхитительно. Я не хочу сказать, что все ее проблемы решились махом, но у нее все лучше получалось жить в соответствии с новой мыслительной установкой.

А через несколько недель после принятия решения Моник беседовала с одной из своих клиенток — последней за день. Та рассказывала о своем детстве, которое прошло во Франции, и

упомянула, что ее родители каждый месяц непременно покупали лотерейный билет. Эту традицию продолжила и она сама.

По пути домой Моник и думать не думала ни о какой лотерее. Она никогда не покупала лотерейных билетов, полагая, что при ее стесненных финансах подобные расходы были бы верхом легкомыслия. Остановившись на заправке, она зашла в кассу заплатить за бензин и увидела там лотерейные билетки. Внезапно ее осенило, что новая Моник, живущая в мире изобилия, вполне может позволить себе рискнуть...

Потом Моник купила пиццу и поехала домой, напрочь забыв о лотерейном билете. Но, доставая из машины коробку с пиццей, она заметила, что немного жира просочилось через картон и испачкало сиденье, а сверху к коробке прилип тот самый билет. Моник зашла в дом, поставила на стол коробку с пиццей (с прилипшим билетиком) и велела домашним начинать есть без нее — ей нужно было спуститься в гараж и почистить испачканное сиденье.

Моник как раз оттирала пятно, когда в гараж вбежал ее муж.

— Моник! Моник!!! Ты не поверишь! Твой билет выиграл!

Вы, конечно же, помните, что квантовое поле отвечает нам в самой неожиданной манере. И сейчас вы наверняка подумали: «Ну ясное дело, она выиграла несколько миллионов, и с тех пор они жили долго и счастливо».

Так, да не так.

Выигрыш Моник составил \$53 000. Испытала ли она счастье? Тут больше подойдет слово «ошеломление». Ибо долги супругов по кредитной карте и по автокредиту ровнехонько укладывались в эту сумму.

Рассказывая свою историю, Моник буквально лучилась счастьем. И с некоторой хитринкой добавила, что в следующий раз она уже не стала желать удовлетворения своих потребностей. Теперь намерение формулировалось несколько иначе: «Пусть сбудется все это — и что-нибудь еще!»

* * *

История Моник иллюстрирует созидательную мощь обновленного состояния бытия. Она не добила бы того же эффекта, если б просто

вообразила себя новым человеком; нет, ей нужно было начать действовать по-новому. Прежняя Моник не купила бы лотерейного билета; новая же личность выстроила свое поведение в русле поставленной цели, и квантовое поле дало неожиданный, но адекватный ответ.

Моник сформировала новую личность, которая ведет себя совершенно иначе и в отличие от прежней не упускает удобных случаев, и получила от жизни гораздо больше, чем прежде. Новая личность — новая персональная реальность.

Конечно же, чтобы изменить свою жизнь, вам вовсе не обязательно покупать лотерейные билеты. Но вам все-таки придется принять твердое решение освободиться от привычного себя, войти в операционную систему подсознания, удалить нежелательные программы и в деталях разработать новые.

Когерентность посреди дневной суеты

И под конец я хотел бы рассказать об одном исследовании, о котором уже упоминал в книге «Развивайте свой мозг».

Сотрудники Висконсинского университета в Медисоне исследовали группу буддийских монахов — виртуозов медитации, способных достигать небывалого уровня когерентности мозгового излучения. Когда они медитировали на любовь, доброту и сочувствие, когерентность создаваемого ими сигнала не укладывалась ни в какие рамки.

Каждое утро монахи погружались в медитацию, а ученые отслеживали динамику их мозговой активности. Затем их отвозили в город, где они были предоставлены сами себе: посещали музеи, ходили по магазинам и т. п. В конце дня монахи, не погружавшиеся в медитацию, вновь подвергались измерениям. Удивительно, но факт: хотя в течение дня монахи не медитировали, а испытывали воздействие некогерентных, хаотичных сигналов, которыми бомбардирует нас внешний мир, уровень когерентности мозговых волн, достигнутый за утреннюю медитацию, сохранялся неизменным^[30].

Сталкиваясь с многообразием и сумятицей стимулов внешнего мира, большинство из нас вновь переходят в режим выживания и начинают вырабатывать гормоны стресса, создающие помехи сигналам мозга. Но мы

должны стремиться походить на тех монахов. Если нам удастся изо дня в день добиваться когерентного (синхронного) мозгового излучения, то со временем наши усилия принесут реальные плоды.

Когда вы научитесь, подобно монахам, с легкостью достигать внутренней когерентности, вы тоже сможете спокойно разгуливать по оживленным улицам, не испытывая ограничивающего воздействия деструктивных внешних раздражителей. Вы больше не подвержены автоматическим реакциям, раньше неминуемо возвращавшим вас к прежнему, привычному и давно надоевшему Я.

Постоянно практикуя медитацию и достижение внутренней когерентности, вы не только избавитесь от многих проблем со здоровьем, но и приблизитесь к идеальной версии себя. Внутренняя когерентность способна противостоять негативным рефлекторным эмоциональным состояниям и позволит вам отучиться от тех мыслей, чувств и моделей поведения, из которых они складываются.

Из нейтрального состояния «пустоты ума» гораздо проще попасть в возвышенные состояния бытия, исполненные сочувствия, любви, благодарности или чистой радости. Это действительно так, потому что все возвышенные эмоции глубоко когерентны. Достигая в процессе медитации кристально ясных мозговых волн, вы начинаете освобождаться от оков тела, внешней среды и времени, которые удерживали вас в самоограничивающих эмоциональных состояниях. Теперь вы контролируете Большую Тройку, а не она вас.

Усвоенные знания — гарантия новых ощущений

Итак, теперь вы вооружены необходимой информацией и можете приступать к медитативному процессу с полным осознанием того, что и зачем вы будете делать.

Помните: знание всегда предшествует ощущению. Все, что вы прочитали, призвано подготовить вас к новым ощущениям. Вплетя медитацию в ткань своей жизни, вы непременно получите отклик Вселенной.

Мне приходит на память один пример. Восхождение на вулкан Рейнир — самую высокую точку Каскадных гор (4392 м) — как правило, совершается в два этапа. Альпинисты оставляют машину на стоянке «Парадиз Джексон» (1645 м) и сначала поднимаются в лагерь Кэмп Муар (3072 м). Остановка в перевалочном пункте позволяет окинуть взором

пройденный путь, сделать выводы по результатам прохождения первого отрезка маршрута, потренироваться перед дальнейшим восхождением и отдохнуть ночью. И порой именно эта передышка в пути помогала путникам благополучно достичь величественной вершины Рейнир.

Полученные знания уже позволили вам подняться на определенную высоту. Теперь вы готовы применить их на практике. А вновь обретенная мудрость вдохновит вас на дальнейшее «восхождение» к вершинам мастерства — мастерства менять свой разум, а значит, и жизнь в целом.

Итак, я предлагаю и вам сделать небольшую остановку и с благодарностью оглянуться на пройденный путь, т. е. прочитанные главы. Если вам надо освежить какие-то моменты, пожалуйста, сделайте это. И — за мной: мы начинаем последние приготовления к медитации, которая возведет вас к вашей личной вершине.

Часть III

Шаг навстречу новой судьбе

Глава 9

Подготовка к медитативному процессу

Напомню: цель медитации — сместить фокус внимания с внешней среды, тела и времени на наши мысли и намерения. Тогда мы сможем менять внутреннее состояние независимо от внешнего мира. Кроме того, медитация позволяет выйти за рамки аналитического ума и погрузиться в подсознание. Это важно: ведь именно в подсознании хранятся деструктивные привычки и модели поведения, от которых мы хотим избавиться.

Приступая к медитации

Прочитав I и II части, вы можете вполне сознательно начать медитативный процесс по изменению жизни. Вы будете точно знать, что и почему вы делаете. Освоив пошаговую технику медитации, вы сможете применять ее к *любой* жизненной сфере. Почаще напоминайте себе, что, осознанно работая над изменением, вы отвыкаете от прежней личности и расчищаете пространство для построения нового разума и нового будущего. Лично я использую эту медитацию для того, чтобы растворить собственное эго в высшем сознании, отсоединиться от привычной реальности и освободиться от мыслей и чувств, присущих моему прежнему Я.

В самом начале новизна задачи может вызвать у вас ощущение неловкости. Это естественно. Тело, взявшее на себя роль разума, сопротивляется новым упражнениям. Осознайте это и постарайтесь расслабиться: медитативный процесс построен так, что каждый его шаг доступен для понимания и прост в выполнении. Что касается меня, то медитация стала одним из моих любимых занятий. Я нахожу в ней такое умиротворение, успокоение, ясность и вдохновение, что стараюсь не пропустить ни дня. Но столь теплые «отношения» с медитацией сложились далеко не сразу, поэтому, пожалуйста, не подгоняйте себя.

Объединение отдельных шагов в привычку

Когда речь идет об овладении новым навыком, требующим полного внимания и усердной практики, удобно разбивать процесс обучения на этапы. Разделение сложной задачи на составляющие позволяет сосредоточиться на процессе, не перегружая при этом мозг.

Сформировать навык — значит, твердо запомнив последовательность действий, затем выполнять их естественно и без усилий, по привычке.

Итак, отрабатывать новый навык лучше поэтапно, каждый раз доводя до совершенства отдельный элемент и только затем переходя к следующему. Потом вы объедините все шаги в неразрывную последовательность. Если вы почувствовали, что отдельные шаги начинают складываться в одно плавное движение, приводящее к желаемому результату, значит, вы на верном пути.

Когда мы учимся играть в гольф, то, чтобы как-то скоординировать действия, поначалу нам приходится удерживать в голове множество факторов. Вот вы впервые в жизни примериваетесь к мячу, и ваш лучший друг выкрикивает инструкции:

— Опустить голову! Расправь плечи! Держи спину прямо! Распрями руку и ослабь хватку! Замахиваясь клюшкой, перенеси на нее вес тела! Ударяешь по мячу сзади и потом завершаешь бросок!

И моя любимая команда:

— Расслабься!

Получив такое количество инструкций одновременно, вы рискуете в растерянности застыть на месте. Совсем другое дело — методичная пошаговая проработка отдельных движений. Инструкции усваиваются на уровне тела, множество мелких шажков объединяются в несколько крупных, и, само собой, со временем ваш бросок будет выглядеть как одно плавное движение. От мышления мы перешли к действию — *тело* освоило навык не хуже, чем мозг. Так работает процедурная память. Это происходит всегда, когда мы повторяем определенное действие в течение достаточно долгого времени. Теперь мы не просто знаем — мы *знаем, как*.

Построение нейронной сети, соответствующей медитации

Чем больше вы знаете, тем лучше вы подготовлены к новому ощущению. Опираясь на материал книги, вы будете отчетливо понимать,

что вы делаете на каждом этапе медитации, так как все они имеют под собой четкую научную или философскую основу. Вам не придется строить догадок. Шаги следуют в строго определенном порядке, облегчающем запоминание медитативного процесса по изменению личности.

Разработанная мною программа рассчитана на четыре недели, однако я призываю вас не торопиться и посвящать каждому шагу ровно столько времени, сколько вам потребуется. Не допускайте перегрузок.

Каждая неделя медитации начинается с повторения предыдущих шагов, затем следует отработка нового материала. Некоторые шаги удобнее заучивать вместе, поэтому иногда вам придется в течение одной недели осваивать по два и более новых действия. Кроме того, я рекомендую отрабатывать каждый новый медитативный шаг (или группу шагов) минимум неделю и только потом переходить к следующему этапу. А за несколько недель медитация накрепко войдет в нейронную структуру мозга!

Рекомендуемая четырехнедельная программа

Неделя 1

(глава 10)

Каждый день повторяйте шаг 1: индукция (погружение)

Неделя 2

(глава 11)

Каждый день начинайте с первого шага, затем добавьте шаг 2: распознавание, шаг 3: признание и констатация, шаг 4: передача проблемы высшим силам.

Неделя 3

(глава 12)

Каждый день повторяйте шаги 1–4, затем добавьте шаг 5: наблюдение и контроль и шаг 6: перенаправление.

Неделя 4

(глава 13)

Каждый день повторяйте шаги 1–6, затем добавьте шаг 7: созидание и репетиция.

Не торопитесь. Ваша задача — овладеть техникой. Если вы уже давно занимаетесь медитацией, то можете несколько ускорить процесс, но и в этом случае тщательно выполняйте инструкции и старайтесь запомнить их наизусть.

Когда вы научитесь полностью сосредотачиваться на том, что вы делаете, не отвлекаясь на посторонние стимулы, разум и тело придут в соответствие друг другу. С каждым разом погружаться в медитацию будет все легче. Помните правило Хебба о связывании совместно активирующихся нейронов? Так вот усвоение новой информации вкупе с осознанным вниманием и практической отработкой навыка приведут к формированию нейронной сети, отражающей ваши намерения.

Подготовка к медитации

Что вам понадобится

Блокнот и ручка. Описание медитативного процесса сопровождается комментарием, за которым обычно следуют вопросы и дополнительные рекомендации (под заголовком «Письменное задание»). Я рекомендую вам заносить ответы в блокнот и просматривать их перед погружением в медитацию. Эти записи послужат картой медитативного маршрута, который приведет вас в глубины подсознания.

Аудиоматериалы. В самом начале занятий полезно слушать звуковые версии медитативных практик. Я очень рекомендую вам прослушать технику индукции, которую вы затем будете применять ежедневно. Эта техника позволяет настроить мозг на высококогерентные альфа-волны, необходимые для дальнейших действий, описанных в главах 11–13. Кроме того, вы можете прослушать аудиOVERSIYU всех практик, которыми вам предстоит овладеть за эти четыре недели.

Два подхода к медитации

Вариант 1: означает, что данная медитативная практика доступна в аудиоформате. Вы можете прослушать аудиопрактики на сайте www.drjoedispenza.com либо загрузить их на свой компьютер^[31].

Это целесообразно делать после того, как вы прочтете соответствующую главу и выполните письменное задание. Таким образом, вы сможете закрепить каждый новый шаг медитации. Аудиопрактики озаглавлены по неделям: «Практика первой недели», «Практика второй недели» и т. д. «Практика четвертой недели» включает в себя полный текст медитации.

Например, «Практика второй недели» содержит в себе технику индукции (шаг 1) плюс три шага, которые вы отрабатывали в течение второй недели. В «Практику третьей недели» также включены шаги 1–4 и добавлены 5 и 6, которые отрабатываются на третьей неделе.

Вариант 2. Тексты всех практик приведены в приложениях. Можете перечитывать их, пока не запомните всю последовательность, а можете озвучить и записать на диктофон.

В приложениях А и Б вы найдете две техники индукции (погружения в медитацию). Приложение В содержит полный текст практики, охватывающий все этапы медитативного процесса. Если вы будете опираться на этот текст, пожалуйста, всегда начинайте с повторения предыдущих шагов, а затем переходите к материалу текущей недели.

Подходящая обстановка

Место, место, место. Преодоление внешней среды — непереносимое условие отвыкания от себя. Поэтому важно выбрать для медитации такое место, где ничто не отвлекало бы вас. Это очень поможет вам преодолеть первый из элементов Большой Тройки (чуть позже я расскажу и о том, как поступить с двумя оставшимися). Выберите укромное местечко, где можно побыть в одиночестве, отгородившись от соблазнов внешней среды. Пусть это будет только ваше место, легкодоступное для вас, но закрытое для остальных. Посещайте его каждый день. Скоро у вас установится особая связь с этим пространством — пространством обуздания суетливого эго, преодоления прежнего себя, созидания новой личности и новой судьбы. Со временем ноги будут сами нести вас туда.

Участница одного из моих семинаров пожаловалась, что во время медитации она все время засыпает. Между нами состоялся такой диалог.

— А где вы обычно медитируете?

— В кровати.

— Вспомним-ка закон ассоциаций. С чем у вас ассоциируется ваша кровать?

— Со сном.

— А теперь — закон повторений. Каждый вечер вы ложитесь спать в одну и ту же кровать. К чему это приводит?

— Если я каждую ночь сплю в одном и том же месте, значит, у меня образовалась прочная ассоциация между *кроватью* и *сном*.

— Учитывая, что нейронные сети образуются как раз под воздействием закона ассоциаций и закона повторений, по всей видимости, у вас сформировалась нейронная сеть, отвечающая за связь *кроватьи* и *сна*. А поскольку каждая нейронная связь — это автоматическая программа, запускаемая без участия сознания, то не кажется ли вам, что стоит вам очутиться в постели, как тело (оно же разум) автоматически и неосознанно погружается в сон?

— Точно! Пожалуй, надо мне поискать более подходящее место для медитаций.

Я предложил ей не только не ложиться в постель, но и вообще выбрать место вне спальни. Если мы намереваемся сформировать новую нейронную структуру, прямой смысл делать это в обстановке, символизирующей рост, обновление и новое будущее.

И пожалуйста, не воспринимайте это место как пыточную камеру, где вы *должны* заниматься медитацией. Подобное отношение сведет на нет все ваши усилия.

Устранение отвлекающих факторов. Сделайте все, чтобы вас не прерывали (например, повесьте табличку «Не беспокоить»). Желательно исключить и вторжение домашних животных. Устраните все сенсорные стимулы, которые могли бы вернуть ваш разум к прежней личности или к внешней среде, в особенности к элементам привычной обстановки. Отключите телефоны и компьютер. Знаю, знаю, легко сказать, но все эти звонки, эсэмэс и т. п. могут подождать! Также нежелательно, чтобы вас отвлекали доносящиеся с кухни запахи кофе или готовящейся еды. Проследите, чтобы в помещении была комфортная температура — и никаких сквозняков. Кроме того, можно надеть на глаза повязку (как обычно поступаю я).

Музыка. Музыка — хорошее подспорье, только исключите композиции, навевающие определенные воспоминания. Я обычно слушаю спокойные, расслабляющие инструментальные мелодии или напевы без слов. Если же я не слушаю музыку, то часто использую беруши.

Готовим тело к медитации

Поза, поза, поза. Я сижу очень прямо. Спина строго вертикальна, шея вытянута вверх, руки свободно свисают вдоль тела, ноги неподвижны; все тело расслабленно. Имеет ли смысл использовать кресло с откидывающейся спинкой? Как и в случае с кроватью, многие в таких креслах засыпают. Лучше всего сидеть на обычном стуле, не скрещивая рук и ног. Но можно сидеть и на полу по-турецки.

Устраните телесные раздражители. Наша задача — устранить ощущение тела, чтобы спокойно углубиться внутрь себя, не обращая на него внимания. Перед медитацией желательно посетить уборную. Наденьте свободную одежду, снимите часы, выпейте воды и держите бутылочку поблизости. Позаботьтесь о том, чтобы вас не отвлекало чувство голода.

Носом клевать, но не засыпать. Поскольку мы говорим о теле, позвольте мне затронуть одну проблему, с которой вы можете столкнуться. Даже если вы будете сидеть прямо, голова может время от времени свешиваться вниз, словно вас клонит ко сну. Это хороший признак: вы переходите в диапазон альфа или даже тета. А в момент замедления мозговых волн тело привыкло находиться в горизонтальном положении. Внезапный «клевок носом» означает, что тело готовится задремать. С практикой вы привыкнете к замедлению волн из положения сидя. И тогда перестанете клевать носом, и тело не будет клонить ко сну.

Выбор времени для медитации

Когда лучше медитировать. Проникать в подсознание проще всего утром, сразу после пробуждения, и поздно вечером, перед отходом ко сну. Это оптимальные моменты для медитации, так как мозгу проще соскользнуть в состояние альфа или тета. Я предпочитаю медитировать по утрам, примерно в одно и то же время. Если вас переполняет энтузиазм и вы готовы медитировать и утром, и вечером, — пожалуйста. Но все же новичкам я советую практиковать медитацию раз в день.

Сколько времени медитировать. Прежде чем погрузиться в медитацию, просмотрите свои записи, касающиеся данного этапа, — они послужат вам ориентиром в предстоящем путешествии.

На начальном этапе каждый сеанс медитации следует начинать с индукции (10–20 минут). Каждый новый шаг увеличивает

продолжительность сеанса на 10–15 минут. Со временем вы будете быстрее преодолевать уже знакомые вам этапы. И когда вы полностью освоите процесс, ежедневная медитация (включая этап индукции) будет занимать у вас 40–50 минут.

Если вам нужно закончить сеанс к определенному часу, поставьте будильник на время за 10 минут до этого срока. Заблаговременное предупреждение позволит вам плавно завершить сеанс, не скомкав его окончание. И отведите на медитацию достаточно времени, чтобы вам не приходилось нервно взглядывать на часы. Чтобы медитация не нарушала ваших планов, вероятно, вам потребуется раньше встать или позже лечь.

Готовим разум к медитации

Укрощение эго. Положа руку на сердце, в иные дни я бьюсь со своим эго смертным боем — так велико его желание обрести контроль. Иногда во время утренней медитации мой аналитический ум начинает «пережевывать» самые разные темы. Тут и рейсы, на которые надо успеть, и рабочее совещание, и пациенты, и все те отчеты и статьи, которые я должен написать, и дети... А порой словно бы ниоткуда появляются совсем неожиданные мысли. Я начинаю заикливаться на всех предсказуемых элементах внешнего окружения. Со мной происходит то же, что и со всеми: разум либо предвосхищает будущее, либо вспоминает о прошлом. В такие моменты я останавливаюсь и напоминаю себе, что все это — привычные ассоциации, которые не имеют отношения к процессу созидания, что вершится здесь и сейчас. Когда это случится с вами, вам придется сознательно преодолеть инерцию обыденного мышления и вернуться в режим созидания.

Укрощение тела. Если тело встает на дыбы и хочет обернуться разумом — т. е. встать и *что-нибудь* сделать, куда-нибудь пойти, вспомнить эмоциональное *ощущение* от общения с неким человеком — вы должны силой вернуть его в здесь и сейчас и постараться успокоить. Прodelывая это, вы всякий раз приучаете тело к новому разуму, и со временем оно вам подчинится. Когда-то оно попало под влияние подсознания, и теперь вы должны переучить его — так что относитесь к нему с любовью и будьте терпеливы. Рано или поздно тело признает в вас хозяина. Помните, что от вас требуются решимость, настойчивость, воодушевление, радость, гибкость и вдохновение. Все эти качества и эмоции приближают вас к

божественному началу.
А теперь — в путь!

Глава 10

Распахиваем двери в царство созидания первая неделя

С гипнозом и самогипнозом я познакомился на заре своей карьеры и со временем стал обучать этим методам других. Для погружения человека в так называемый транс гипнотерапевты используют специальную технику — *индукцию*. Попросту говоря, мы помогаем людям изменять частоту мозговых волн. Чтобы попасть под гипноз или загипнотизировать себя самому, нужно всего-навсего выйти из высоко- или среднечастотного бета-диапазона и попасть в более расслабленное состояние альфа или тета. Таким образом, медитация и гипноз практически не отличаются друг от друга.

Я мог бы познакомить вас с индукцией в предыдущей главе, когда рассказывал о подготовке к медитации, так как эта техника призвана привести мозг в когерентное состояние, благоприятствующее медитации. Овладев индукцией, вы создадите прочный фундамент для последующих этапов медитации. Но если все прочие приготовления необходимо совершить до начала медитации (например, отключить мобильник или убрать кошку или собаку в другую комнату), то *индукция является неотъемлемой частью сеанса — фактически это первое, чему вам предстоит научиться, и именно с этого будут начинаться все без исключения сеансы.*

Во избежание недопонимания скажу, что состояние, в которое вы попадаете после индукции, не имеет ничего общего с тем ошибочным представлением о гипнотическом трансе, которое формирует у нас индустрия развлечений. Вы будете полны энергии и, безусловно, сможете проделать все, о чем мы будем говорить в трех следующих главах.

Шаг 1. Индукция

Индукция: вход в состояние созидания

Отработке индукции следует посвятить минимум неделю (а при необходимости и больше). Помните: индукция должна занимать первые 20

минут каждого сеанса. Ваша задача — превратить ее в необременительную привычку, поэтому не стоит торопить события. Помните, что вы должны сохранять фокус внимания на настоящем.

Подготовка к индукции. Сядьте прямо и закройте глаза. Тем самым вы перекроете основной канал поступления сенсорной информации об окружающей среде, и мозговые волны начнут замедляться, постепенно переходя в желаемый альфа-диапазон. Затем откажитесь от всякого сопротивления и погрузитесь в настоящее. При этом, пожалуйста, относитесь к себе с истинной любовью. Расслабляющая музыка способна ускорить переход от высокочастотных бета- к альфа-волнам, однако можно обойтись и без нее.

Техники индукции. Существует множество индукционных техник, и все они похожи одна на другую. Не столь важно, на какой именно вы остановитесь. Вы можете выбрать технику «Части тела» или «Прибывающая вода» или же использовать их поочередно; воспользоваться техникой, с которой уже работали раньше, и даже изобрести собственную. Важно другое: из бета-диапазона, отвечающего за аналитический ум, вы должны перейти в альфа-диапазон, в котором возможно осознание. Помните, что ваша задача — сконцентрироваться на теле (оно же подсознательный разум) и заменить хранящиеся в нем нежелательные программы.

Обзор техники «Части тела»

На первый взгляд эта техника содержит в себе противоречие, так как подразумевает фокусировку на теле и на внешней среде. А ведь это два элемента Большой Тройки, которую мы собираемся преодолевать! Да, но в этом случае мысли о них будут полностью контролируемы.

Почему желательно сосредоточиться на теле? Помните, что тело и подсознание неразрывно связаны друг с другом. Поэтому предельная осознанность тела и всех связанных с ним ощущений открывает доступ в подсознание. Мы попадаем в ту самую операционную систему, о которой я так часто говорю. Индукция — инструмент доступа в эту область.

За проприоцепцию (т. е. ощущение положения собственного тела в пространстве) отвечает мозжечок. Он и задействуется в процессе индукции, когда мы поочередно концентрируем внимание на положении частей тела и на пространстве вокруг тела. А поскольку мозжечок — это средоточие подсознательного разума, то, переводя внимание на

пространственную ориентацию тела, мы попадаем прямым в подсознание, минуя мыслящий мозг.

Более того, индукция «выключает» аналитический ум и переводит нас в сенсорный режим. А сенсорные ощущения — это язык тела, которое и есть подсознательный разум. Таким образом, индукция позволяет «говорить» с подсознанием на его родном языке. Иными словами, осознавая свое тело, мы меньше анализируем прошлое и будущее и значительно расширяем угол зрения: от зашоренности переходим к открытости, от заикленности — к готовности творить, от бета — к альфа.

По мере рассредоточения внимания по телу и пространству вокруг него возникает феномен, который буддисты называют *открытым фокусом*. Это признак естественной синхронизации мозговых волн^[32]. Открытый фокус способствует формированию нового, высококогерентного сигнала, позволяющего наладить бесперебойную коммуникацию частей мозга, которые до этого не взаимодействовали. В результате и наше собственное излучение становится в высшей степени когерентным. Это изменение фиксируется ЭЭГ, но, что важнее, вы и сами почувствуете, какую четкость и ясность обрели все ваши мысли, чувства и намерения.

Индукционная техника «Части тела»^[33]

Итак, вы будете концентрироваться на положении своего тела в пространстве. Сфокусируйтесь на положении головы: начните с макушки и плавно «спускайтесь» к шее. Переходя от одной части тела к другой, отчетливо ощущайте и осознавайте пространство, которое они занимают. Почувствуйте их плотность, тяжесть и объем. С головы переведите внимание на нос, затем на уши и т. п. Передвигайте фокус внимания сверху вниз. К тому моменту, как вы дойдете до ступней, вы почувствуете определенные сдвиги в осознании. Ключ к изменениям — последовательный перенос внимания с одной части тела на другую и акцент на пространственных ощущениях.

Затем следует переместить фокус на каплевидное пространство непосредственно вокруг тела. Если вы почувствовали его, значит, ваша осознанность вышла за пределы тела. Вы больше не замкнуты в теле, вы — часть чего-то большего. Так осуществляется перенос акцента с тела на разум.

Наконец, переведите осознанность на пространственное положение

комнаты, в которой вы находитесь. Ощутите занимаемый ею объем. К этому моменту мозговое излучение уже начнет приобретать более упорядоченный, синхронизированный характер.

Как это работает

Изменения мозговой активности можно измерить: сделайте вы в этот момент ЭЭГ, на снимках отразился бы процесс перехода мозговых волн из бета- в альфа-диапазон. Однако нам мало просто попасть в этот диапазон — нас интересует именно *высококогерентное*, упорядоченное альфа-излучение. Вот поэтому мы сперва фокусируемся на частях тела, затем — на пространстве непосредственно вокруг тела и в конце концов распространяем осознанность на помещение в целом. Почувствовав плотность пространства и в полной мере осознав его, мы совершим естественный скачок от мышления к ощущению. А в таком состоянии попросту невозможно поддерживать высокие бета-частоты и обостренную активность, свойственную режиму выживания.

Индукционная техника «Прибывающая вода»^[34]

Вот еще одна похожая техника индукции: представьте, что комната постепенно наполняется водой. Сначала ощутите пространство комнаты, а затем переведите фокус на то пространство, которое отвоевывает вода. Вот она доходит вам до щиколоток, поднимается по икрам до колена, покрывает бедра, поднимается до живота и груди, скрывает под собой плечи и достигает шеи... Затем под водой оказывается подбородок, потом губы и, наконец, голова. А вода все прибывает и постепенно заполняет всю комнату.

Некоторым людям не по душе представлять, что они с головой уходят под воду. Другие же, напротив, находят в ней желанное тепло и покой.

Медитативная практика первой недели^[35]

Напомню, что в течение первой недели вы должны отработать индукционную технику. Если вы решите озвучить

практику самостоятельно, опирайтесь на текст в приложении. Обязательно используйте предложенные мной вопросы и делайте акцент на следующих словах и словосочетаниях: почувствуйте, ощутите, заметьте, обратите внимание, осознайте и переместите фокус. Есть и другие опорные слова, которые помогут вам сфокусировать наблюдение: объем, плотность, периметр, вес, пространство и т. п.

Не нужно резко перескакивать с одного на другое: уделяйте каждому объекту добрых 20–30 секунд (а то и больше), чтобы по-настоящему ощутить его положение в пространстве. На осознание всего тела с головы до ног (техника «Части тела») или с ног до головы (техника «Прибывающая вода») у вас должно уходить минут 20. Если же вам приходилось медитировать раньше, то вы уже знаете, что в процессе медитации полностью теряется счет времени. Это происходит по мере снижения частоты мозговых волн и перехода в расслабленное и спокойное состояние альфа, в котором внутренний мир ощущается реальнее, чем внешний.

Глава 11

Отвыкаем от себя (вторая неделя)

На второй неделе мы добавим три шага, которые позволят избавиться от привычки быть собой. Это *распознавание, признание, констатация* и, наконец, *передача проблемы высшим силам*. Сначала прочтите описание этапов и ответьте на предлагаемые вопросы. Затем отрабатывайте новые шаги минимум неделю (не забывайте начинать с индукции). Если для полного усвоения техники вам понадобится больше 7 дней, это вполне нормально.

Шаг 2. Распознавание

Распознавание: выявление проблемы

Чтобы устранить неисправность, в первую очередь нужно разобраться, в чем именно она заключается. Чтобы совладать с проблемой, ее нужно выявить и назвать.

Люди, которым довелось оказаться на пороге смерти, рассказывают, что в этот момент перед ними, словно на киноэкране, промелькнула вся их жизнь: все явные и тайные действия, проявленные и подавленные чувства, высказанные и неозвученные мысли, сознательные и бессознательные установки. Они увидели со стороны и себя, и то, как отражались их мысли, слова и поступки на их жизни и на других людях. И все они говорят, что этот опыт помог им лучше понять себя и им захотелось стать лучше. Они научились видеть новые возможности в любой ситуации и радоваться жизни независимо от обстоятельств. Посмотрев на себя с предельно объективной точки зрения, они четко поняли, что именно им нужно изменить.

Техника распознавания позволяет просматривать «фильм» о своей жизни хоть каждый день. Раз уж мозг дает нам возможность осознать, кем мы являемся, почему бы не сделать этого *прежде*, чем мы умрем, и, образно говоря, родиться заново в пределах собственной жизни? С практикой подобная осознанность поможет преодолеть то, что могло бы остаться предрешенной судьбой, — я имею в виду автоматические

программы, поработившие разум, и заученные эмоции, получившие химическую власть над телом.

Только истинная осознанность способна пробудить нас. Расслабленная успокоенность разума и чуткое внимание к привычкам прежней личности освобождают наше субъективное сознание от «заезженных» установок и экстремальных эмоциональных состояний. Мы больше не тождественны прежнему разуму, так как освобождаемся от оков «эгоцентричного Я», затерянного в самом себе. А когда мы посмотрим на себя со стороны внимательным оком наблюдателя, в нас проснется небывалая жажда жизни — ведь теперь нам по-настоящему захочется стать лучше, чем вчера.

Отрабатывая навыки наблюдения и самоосознания, мы развиваем способность отделять сознание от подсознательных программ, составлявших прежнюю личность. Выведя сознание из границ бывшего Я и превратив его в *наблюдателя* над этим Я, мы утратим связь с прежней личностью. А увидев себя со стороны с помощью метапознания (способности наблюдать за своим существованием, которую нам дарует лобная доля мозга), мы впервые в жизни освободим сознание от гнета подсознания и выведем в сферу осознанности то, что всегда оставалось за ее пределами. Вот и сделан первый решительный шаг на пути к личностным изменениям.

Проведите обзор своей жизни

Чтобы выявить и исследовать аспекты прежней личности, которые вы хотели бы изменить, надо поставить перед собой несколько вопросов, активизирующих лобную долю мозга.

Письменное задание

Поразмышляйте над следующими вопросами (возможно, вам в голову придут и другие, близкие по смыслу). Ответы запишите в специальный блокнот.

- Каким человеком я был?
- Каким я предстаю во внешнем мире? (Какова одна из двух сторон моей личности, разделенных разрывом?)
- Каков я изнутри? (Какова другая сторона моей личности?)
- Преследует ли меня какое-либо навязчивое чувство?

- Как описали бы меня мои родные и близкие?
- Есть ли во мне что-то такое, что я скрываю от окружающих?
- Что мне хотелось бы в себе улучшить?
- Какое свое качество я хотел бы изменить?

Выберите одну эмоцию, от которой вы хотите отучиться

Выберите одну из болезненных эмоций или самоограничивающих установок — одну из привычек прежнего Я, от которой вы хотели бы избавиться. (Для начала можете прибегнуть к примерному списку, который вы найдете ниже.) Поскольку заученные эмоции навязывают телу роль разума, эти ограничивающие состояния запускают в вас автоматические мыслительные процессы, которые формируют определенные установки, а те, в свою очередь, приводят к образованию ограничивающих убеждений (о себе в связи со всеми элементами внешнего мира), искажающих ваше восприятие. Все нижеперечисленные эмоции возникли под воздействием веществ, ответственных за выживание, которые усиливают контроль эго.

Письменное задание

Выберите одну из эмоций, ставшую важной частью вашей личности (не обязательно из моего списка), от которой вы хотели бы отучиться. Слово, которое вы выберете, будет наполнено для вас особым смыслом — именно потому, что обозначает хорошо знакомое вам чувство. Это один из аспектов прежнего Я, который вы хотите изменить. Я рекомендую вам выписать эту эмоцию, поскольку вы будете работать с ней и на этом, и на следующих этапах медитации.

Примеры эмоций выживания:

Неуверенность
Стыд
Печаль
Ненависть
Тревожность
Отвращение
Критицизм

Сожаление
Зависть
Ощущение себя жертвой
Страдание
Гнев
Беспокойство
Отчаяние
Возмущение
Вина
Страх
Чувство собственной ничтожности
Депрессия
Жадность
Ощущение нехватки

Увидев этот список, большинство людей спрашивают, нельзя ли выбрать больше одной эмоции. Но поначалу важно прорабатывать по одной эмоции за сеанс. В любом случае все они связаны друг с другом на химическом и неврологическом уровнях. Вы наверняка замечали, что гнев часто сопровождается отчаянием; отчаяние ведет к ненависти; ненависть вызывает критицизм; критицизм — зависть; зависть лишает уверенности; неуверенность обостряет чувство соперничества, что, в свою очередь, провоцирует эгоистичность. Все эти эмоции вызываются сходным коктейлем веществ, нацеленных на выживание, которые затем вызывают соответствующие состояния разума.

Но то же справедливо и для возвышенных ментальных и эмоциональных состояний. Радость влечет за собой любовь, любовь приводит к ощущению свободы, свобода дарует вдохновение, вдохновение способствует творчеству, творческий подъем вселяет жажду приключений и т. п. Эти эмоции вызываются совсем другими веществами, которые также оказывают влияние на мысли и поступки.

Давайте отследим процесс отвыкания от навязчивой эмоции на примере гнева. Как только вы освободитесь от гнева, за ним потянутся и другие самоограничивающие эмоции. Вы будете значительно меньше злиться, ненавидеть, осуждать, завидовать и т. п.

А главное — в процессе медитации вы обуздываете тело, не позволяя ему подсознательно выполнять роль разума. Следовательно,

стоит вам избавиться хотя бы от одного из

деструктивных эмоциональных состояний, как сопротивление тела значительно ослабнет, и вы сможете изменить множество других качеств.

Отследите, как ощущается нежелательная эмоция в теле

Закройте глаза и подумайте, какими ощущениями сопровождается выбранная эмоция. Если вам удастся воссоздать состояние, в котором вас обуревают эта эмоция, обратите внимание, как именно она ощущается в теле. У каждой эмоции есть характерные физиологические проявления. Я хочу, чтобы вы осознали все физические ощущения, вызываемые данной эмоцией. Может, вас бросает в жар или в дрожь, накатывает слабость, кровь приливает к лицу? Или же вам сдавливает грудь и появляется чувство, будто из вас выпустили весь воздух? Просканируйте все тело и установите, где локализована эмоция. (Если вы ничего не ощущаете, не страшно; просто помните, что именно вы хотите изменить. Сам факт наблюдения уже запускает желаемые изменения.)

А теперь переведите фокус на то, что происходит с телом. Не изменился ли ритм дыхания? Может, вам трудно усидеть на месте? Или появилась боль? Если так, то какой эмоции она может соответствовать? Просто отслеживайте телесные ощущения и не пытайтесь убежать от них. *Побудьте* в них. Эмоция становится эмоцией лишь тогда, когда мы даем ей наименование (страх, гнев, грусть и т. п.), а до этого есть просто совокупность разнообразных телесных ощущений. Так что самое время спуститься на уровень мельчайших слагаемых эмоции, от которой мы хотим отучиться.

Погрузитесь в эмоцию, ни на что не отвлекаясь. Ничего не делайте и ни в коем случае не отгоняйте ее. Ведь всю жизнь вы только и делали, что пытались от нее сбежать. Какие только внешние средства вы не испробовали, лишь бы избавиться от этого чувства! А сейчас погрузитесь в него и почувствуйте его энергию в теле.

Не что иное, как это чувство вынуждало вас цепляться за знакомые элементы внешней среды и подстраиваться под них. Это из-за него вы стремились быть идеалом для внешнего мира, а не для себя.

Оно и есть ваша подлинная сущность. Признайте же его. Это одна из многих заученных ролей вашей личности. Когда-то она была эмоциональной реакцией на некое жизненное событие, затем переросла в настроение, затем в темперамент и наконец стала чертой характера. Теперь

эта эмоция есть память о вас самих. Она ничего не говорит о будущем. Ваша привязка к ней значит, что и ментально и физически вы находитесь в прошлом.

Эмоция есть результат пережитого события. И если она день ото дня неизменна, то тело ошибочно полагает, что неизменен и внешний мир. А пока тело вновь и вновь переживает одно и то же событие, для нас невозможно развитие и изменение. Если эта эмоция сопровождает нас во все дни жизни, значит, наше мышление ограничено прошлым.

Определите установку, связанную с эмоцией

А теперь задайте себе простой вопрос: «Что я думаю, когда я это чувствую?»

Допустим, вы хотите проработать гнев. Спросите себя: «Какова моя установка в момент гнева?» Возможные ответы: *контроль, ненависть, собственная важность*. Аналогично, если вы стремитесь избавиться от страха, вам нужно проанализировать, с какой установкой связаны у вас подавленность, тревога или отчаяние. А, допустим, страдание может вывести вас к установке на жертвенность, депрессию, лень, обиду или нужду.

Итак, вам предстоит осознать или вспомнить все мысли, которыми сопровождается то или иное чувство. Какое состояние разума вызывается этой эмоцией, которая определяет ваши действия? Состояние разума — это установка, спровоцированная закрепленными в теле чувствами. Под установкой понимается совокупность мыслей, связанных с определенным чувством, или наоборот. По сути, речь идет о замкнутом цикле «мысль — чувство — мысль». Итак, вам предстоит выявить зафиксированную на нейронном уровне привычку — дань эмоциональной зависимости.

Письменное задание

Осознайте ментальное состояние, соответствующее нежелательной эмоции. Можете воспользоваться моим списком или предложить что-то свое. Ориентируйтесь на выбранное чувство, однако помните, что каждой эмоции может соответствовать более одного состояния разума. Выпишите одно-два характерных для вас состояния — вам предстоит с ними

работать на следующих этапах.

Примеры ограничивающих состояний разума

Соперничество

Нужда

Желание все контролировать

Подавленность

Излишняя склонность к анализу

Склонность ко лжи

Склонность к жалобам

Себялюбие

Чванство

Склонность к обвинениям

Робость, смущение

Склонность излишне драматизировать

Рассеянность

Потребность в признании

Суетливость

Жалость к себе

Недостаток или избыток уверенности в себе

Самонедостаточность

Отчаяние

Леность

Самопоглощенность

Непорядочность

Избыток/недостаток чувствительности

Именно это чувство стоит почти за каждым вашим выбором и поступком. Поэтому ваши мысли и действия предсказуемы. Вместо нового будущего вы создаете привычное прошлое. Пора сменить светофильтр и посмотреть на жизнь новыми глазами. Сейчас от вас требуется погрузиться в состояние разума, не пытаясь его изменить. Просто наблюдайте за собой.

Итак, вы только что выявили нежелательную эмоцию и соответствующее ей состояние разума. Но помните, что переходить к полноценному медитативному процессу можно, только ознакомившись с описанием оставшихся шагов.

Шаг 3. Признание и констатация

Признание: осознайте не показное, но истинное Я

Разрешив себе быть уязвимыми, вы преодолеете границы своих ощущений и предстанете перед универсальным сознанием, которое и дало вам жизнь. Вступив с ним в контакт, расскажите ему без утайки, какими вы были и что хотите в себе изменить.

Людям необычайно сложно признать свою подлинную сущность, рассказать об ошибках и попросить принять нас такими, какие мы есть. Вспомните, что вы чувствовали в детстве, когда были вынуждены в чем-то сознаваться родителям? Стыд, вину и озлобленность. Прошли годы, но вы наверняка все еще испытываете сходные чувства, хотя, возможно, и не в такой мере.

Справиться с третьим этапом вам поможет осознание, что рассказывать о своих изъянах и промахах вы будете высшим силам — а не простому смертному, у которого полно своих проблем. Раскрываясь вселенскому разуму, мы можем быть уверены, что не получим:

- никакого наказания;
- никакого осуждения;
- никакой манипуляции;
- никакого ощущения покинутости;
- никаких обвинений;
- никакого «подсчета очков»;
- никакого отвержения;
- никакой потери любви;
- никакого порицания;
- никакого отчуждения;
- никакого изгнания.

Вышеперечисленное следует из устаревших представлений о Боге, которые низводили Его до образа и подобия человека: неуверенного в себе, поглощенного своими заботами и погрязшего в категориях добра и зла, правильного и неправильного, хорошего и плохого, успеха и поражения, любви и ненависти, рая и ада, боли и удовольствия, страха — жуткого страха! Необходимо проработать издержки традиционной модели, поскольку установить связь с высшим сознанием можно лишь с позиций обновленного сознания.

У той таинственной энергии, о которой я говорю, множество наименований: *изначальный разум, ци, божественное сознание, дух,*

квантум, жизненная сила, безграничный разум, наблюдатель, универсальный разум, квантовое поле, невидимая сила, первородный источник жизни, космическая энергия или высшие силы. Какое бы название вы ни предпочли, помните, что речь идет о неиссякаемом источнике энергии, подпитывающей нас (извне и изнутри) всю жизнь и дарующей нам возможность творить.

Это намерение, наделенное сознанием. Это энергия безусловной любви. И она не может ни судить, ни наказывать, ни угрожать, ни изгонять — потому что все эти действия были бы направлены против нее самой.

Она дарует лишь безграничную любовь, сочувствие и понимание. Ей уже все о вас известно (это вам приходится прикладывать усилия, чтобы установить с ней контакт). Она же наблюдает за вами с момента вашего зачатия. Вы — ее неотъемлемая часть.

Взирая на вас с надеждой и восхищением, она терпеливо ждет, когда вы обретете счастье — вот все, чего она вам желает. Ну, а если счастье для вас заключается в несчастье — что ж, это ваше дело. Вот как сильна ее любовь к вам.

Это самоорганизующееся невидимое поле обладает запредельной мудростью, ибо существует в форме энергетической матрицы, простирающейся во всех временных и пространственных измерениях. Она есть одновременно и прошлое, и настоящее, и будущее. И на протяжении вечности она вбирает в себя все мысли, желания, мечты, переживания, знания, мудрость и опыт всего человечества. Это безграничное информационное поле, нематериальное и многомерное. Оно «знает» намного больше, чем вы или я (даже если нам кажется, что нам уже все известно). Его энергия вибрирует на различных частотах, и, как и в случае с радиоволнами, каждая частота несет в себе определенную информацию. Вся жизнь есть вибрация; на молекулярном уровне все живое вибрирует, дышит, танцует, излучает свет. И все эти вибрации реагируют на наши осознанные намерения.

Допустим, вы хотите привлечь в свою жизнь радость и каждый день просите об этом вселенную. Однако вы настолько хорошо заучили состояние страдания, что целыми днями только и делаете, что ноете, вините в своем несчастье окружающих, придумываете себе оправдания и жалеете себя.

Как видите, можно сколько угодно заявлять о радости, но демонстрировать поведение жертвы. Разум и тело в этом случае находятся в оппозиции.

В отдельно взятый момент вас посещает мысль о радости, но все оставшееся время вы пребываете совсем в другом состоянии. Именно поэтому нужно искренне и смиренно признать, кто вы на самом деле, что вы пытаетесь утаить и что хотели бы в себе изменить. Это избавит вас от боли и страдания еще до того, как в вашей жизни проявятся радостные события. Отправьте привычную личность в отставку и постучитесь во врата безграничной радости и признательности. Такой климат благоприятствует переменам куда больше, нежели суровое противостояние неумолимой судьбе, созданной вашими же привычными состояниями. Так давайте же меняться в радости, а не в горе.

Письменное задание

А теперь сядьте неподвижно и закройте глаза. Вглядитесь в бесконечное пространство высшего разума (и заодно в себя) и мысленно расскажите ему, кем вы были все это время. Безмолвная, но искренняя беседа с высшим сознанием, даровавшим вам жизнь, поможет вам установить с ним особые отношения. Поведайте ему все свои истории. Советую записывать все, что приходит в голову, — эти записи вам еще пригодятся.

Примеры признаний высшему разуму

- Я боюсь влюбиться, потому что это очень больно.
- Я притворяюсь счастливым, но на самом деле страдаю от одиночества.
- Я не хочу, чтобы кто-то узнал, что я чувствую себя очень виноватым, поэтому я всегда говорю о себе неправду.
- Я вру людям, потому что хочу им нравиться. Тогда я не буду чувствовать себя ничтожеством, которое никто не любит.
- Не могу перестать жалеть себя. Все мои мысли, чувства и поступки пронизаны жалостью к себе. Я просто не знаю, как еще можно себя чувствовать.
- Почти всю свою жизнь я ощущаю себя неудачником, поэтому мне приходится лезть из кожи вон, чтобы добиться хоть какого-то успеха.

Теперь внимательно прочтите признания.

Констатация: назовите вслух самоограничивающую эмоцию

На этом этапе вам предстоит сказать вслух, какими вы были и какие качества скрывали ото всех. Вы озвучиваете правду о себе и тем самым оставляете прошлое в прошлом и устраняете разрыв между видимостью и сущностью. Вы прекращаете цепляться за свой фасад и оставляете попытки быть кем-то другим. Произнося вслух правду о себе, вы разрываете прежние эмоциональные связи, договоренности и привязанности и сбрасываете оковы зависимости от элементов внешней среды.

Это самая сложная часть процесса. Никто не хочет открывать другим свое истинное лицо. Всем хочется поддерживать фасад. Однако на поддержание личины расходуется очень много энергии. Пришло время высвободить всю эту энергию.

И помните: поскольку эмоция — это энергия в движении, все то, с чем вы так или иначе взаимодействовали во внешней среде, отягощено эмоциональной энергией. По сути, вы привязаны к людям, предметам или местам энергетической нитью, существующей вне времени и пространства. Именно поэтому вы помните себя в качестве эго, обладающего определенной идентичностью с эмоциональной привязкой ко всем элементам внешней среды.

Допустим, вы кого-нибудь ненавидите — ваша ненависть на эмоциональном уровне связывает вас с ее объектом. Энергия ненависти не отпускает этого человека из вашей жизни — ведь вам нужно постоянно испытывать это чувство и тем самым подтверждать один из аспектов личности. Иными словами, этот человек подпитывает вашу зависимость от ненависти. Кстати, сейчас вам уже должно быть понятно, что ненависть вредит в первую очередь *вам самим*. Мозг вырабатывает вещества, которые разносят ненависть по всему организму. Если же вы озвучите правду о себе, у вас появятся силы освободиться от ненависти, а заодно от ее объекта, который постоянно напоминал вам о том, кем вы являетесь.

Помните тот разрыв, о котором мы говорили? Так вот большинство людей нуждаются в окружающей среде, чтобы только не забыть, кто они такие. Таким образом, если заученное чувство стало частью вашей личности и вы попали к нему в зависимость, то, назвав его, вы освободите связанную с ним энергию и вернете ее из внешнего мира к себе. Осознанная констатация эмоции помогает избавиться от бывшего Я.

Кроме того, озвучивая свои ограничения и осознанно раскрывая все,

что вы так тщательно скрывали, вы выводите тело из роли разума. А значит, устраняется разрыв между внешней видимостью и истинной сущностью. Называя свои качества, вы высвобождаете энергию, которая все это время хранилась в теле. Чуть позже вы сможете задействовать ее для создания новой личности и новой жизни.

Имейте в виду: тело будет всячески сопротивляться. Это начнет автоматически «прятать» нужную эмоцию, поскольку оно не хочет, чтобы кто-то узнал о нем всю правду. Оно вовсе не намерено терять контроль. Все это время слуга был хозяином. И вдруг хозяин объявляется и объясняет, что находился в бессознательном состоянии и не выполнял своих прямых обязанностей. Вполне естественно, что тело вовсе не захочет упускать контроль, потому что оно вам не доверяет. Но если вы все-таки откроете рот и заговорите без оглядки на сопротивление тела, оно испытает заметное облегчение, и вы потихоньку начнете возвращать утерянный контроль.

Вот таким образом вы определяете собственную личность без опоры на внешнее окружение и разрываете энергетическую привязку ко всем элементам среды. Если на этапе признания вы осознавали свои ограничения про себя, то сейчас вы сообщаете о них вслух.

Что конкретно вы будете констатировать?

Пора объединить обе части шага 3 (помните: наша задача — постепенно сложить все шаги в непрерывный процесс?). Вернемся к примеру с гневом. Возможно, вам захочется сказать что-то вроде:

— Сколько себя помню, я был злым.

Но не упускайте из виду главную цель констатации — озвучивание самой эмоции. На данном этапе вам нужно сесть, закрыть глаза, открыть рот и негромко назвать эмоцию, которую вы желаете констатировать: *гнев*.

Готовясь произнести это слово и в самом процессе произнесения вы можете почувствовать некий дискофморт. Не поддавайтесь ему: это голос вашего тела.

Ну, а конечный результат — это прекрасное расположение духа, приток энергии и вдохновения. Постарайтесь добиться, чтобы этот шаг выходил у вас естественно и непринужденно. Не нужно чрезмерно анализировать свое высказывание. Просто знайте, что правда дарует освобождение.

Напоминаю: пока вы еще не готовы к началу медитативной практики второй недели. В этой главе мы научились выявлять нежелательную эмоцию и соответствующее состояние бытия, признавать ее про себя и произносить вслух. Осталось изучить еще один шаг, а там вы уже сможете объединить все четыре в медитативную практику второй недели.

Шаг 4. Передача проблемы высшим силам

Передайте проблему высшим силам и позвольте им снять ваши блоки и ограничения

Передача проблемы высшим силам — заключительный этап освобождения от привычки быть собой.

Большинству из нас не по душе идея отпустить ситуацию или уступить контроль кому-то другому. Но вы передаете проблему не кому-то, а самому Источнику жизни, Безграничной мудрости!

Эйнштейн говорил, что нельзя решить проблему с помощью того же сознания, которое ее создало. Ваше ограниченное состояние разума создало все ваши блоки, и вы так и не нашли подходящего решения... так почему не попросить помощи у гораздо более великого сознания? В этом безграничном поле энергии одновременно существуют все возможные потенциалы, и вы можете смиренно попросить его устранить ограничения способом, который кардинально отличается от *вашего* подхода к проблеме. Раз уж все ваши попытки измениться ни к чему не привели и вам не удалось найти действенный способ преодолеть проблему, самое время обратиться к более могущественному ресурсу.

Это не под силу найти верное решение. Оно погрязло в эмоциональной энергии проблемы; ему неведомы мысли, чувства и поступки, выходящие за пределы разума, ее создавшего. Все, что оно может создать, — это очередную реплику прошлого.

Объективное же сознание может изменить вас неожиданным образом, ведь оно взирает на вас *не изнутри* вашей личности. Ему открыты потенциалы, о которых вы сами не могли и помыслить, так как слишком погрязли в мечтах о предсказуемом будущем.

Однако, передав проблему на словах и по-прежнему пытаюсь делать

все по-своему, не удивляйтесь, если объективному сознанию не удастся вам помочь. Вы по своей воле сведете на нет все его усилия.

Большинство из нас препятствуют универсальному разуму, поскольку пытаются разрешить проблему с позиций привычного, полубессознательного образа жизни. Мы сами себе мешаем.

Фактически многие дотягивают до того, что эго оказывается низвергнутым в такую пропасть, что становится очевидно: дальше так продолжаться не может. Вот тогда-то мы и обращаемся к высшим силам и получаем от них помощь.

Нельзя одновременно сдаваться на милость высших сил и пытаться контролировать исход. Если уж передавать проблему, то нужно отказаться от собственных ограниченных воззрений на ситуацию и в особенности на способ решения. Истинное смирение — это полный отказ от контроля со стороны эго. Нужно поверить в благоприятный, еще неизвестный исход и позволить всеведущему, наполненному любовью Сознанию вмешаться и найти оптимальное решение проблемы. Необходимо осознать, что высшая сила действительно существует, полностью отслеживает вашу ситуацию и может всецело позаботиться о любом аспекте личности. Сделайте это, и вселенский разум организует вашу жизнь так, как будет лучше для вас же.

Чтобы попросить помощи у высшего разума, достаточно просто передать ему выявленную эмоцию, произнеся ее вслух. При этом вам не придется:

- торговаться;
- умолять;
- заключать сделки и давать обещания;
- давать половинчатые зароки;
- манипулировать;
- просить прощения;
- испытывать вину или стыд;
- терзаться сожалениями;
- страдать от страха;
- придумывать оправдания.

Более того, вы не должны ставить высшему разуму никаких условий из серии «Ты должен...» и «Было бы здорово, если б...». Кто вы такой, чтобы диктовать безграничной высшей сущности, как ей себя вести? Если

вы это сделаете, значит, вы снова пытаетесь настоять на своем, и, естественно, высшая сила перестанет вам помогать, так как она не станет ограничивать свободу воли. Так пусть уж ваша свободная воля формулируется примерно так: «Да будет по-твоему...»

Просто предайтесь высшей воле, вооружившись:

- искренностью;
- смирением;
- честностью;
- уверенностью;
- ясностью;
- страстью;
- доверием

...и отойдите в сторону.

С радостью передайте нежелательную эмоцию высшему сознанию и просто *знайте*, что оно с ней справится. Когда ваша воля совпадает с его волей, ваш разум совпадает с его разумом, а ваша любовь к себе звучит в унисон с его любовью к вам... он непременно ответит на ваш зов.

Передача проблемы высшему разуму имеет ряд «побочных эффектов», среди которых:

- вдохновение;
- радость;
- любовь;
- свобода;
- благоговение;
- благодарность;
- изобилие.

Если вы чувствуете радость (погружаетесь в состояние радости), значит, желаемое будущее уже стало для вас реальностью. Если вы живете так, словно ваши молитвы уже услышаны, высший разум проявит себя во всей полноте, привнеся в вашу жизнь новые и неожиданные возможности.

А если б вы точно знали, что кто-то уже позаботился о беспокоящей вас проблеме? Если б вы были уверены, что в вашей жизни вот-вот произойдет что-то необычайно хорошее? Если б у вас не было ни малейших сомнений на этот счет, вы бы не ведали ни печали, ни страха, ни беспокойства, ни стресса. Вы ощущали бы подъем и смотрели в будущее с радостным нетерпением.

Если б я сказал, что беру вас на неделю на Гавайи, и вы бы знали, что я не шучу, неужели бы вы не испытали радостного предвкушения? Ваше

тело непременно дало бы физиологический отклик еще до того, как событие стало реальностью. А квантовое поле, словно гигантское зеркало, отражает все, что вы считаете реальным. Ваш внешний мир — лишь отражение внутренней реальности. Поэтому самая важная синаптическая связь, которая должна образоваться у вас в мозгу относительно высшего сознания, — это вера в его *существование*.

Задумайтесь об эффекте плацебо.

Вы уже знаете, что у нас есть три слоя мозга, которые позволяют нам переходить от мышления к действию и — к бытию. Так вот, если больной принимает таблетку глюкозы, но при этом уверен, что ему дали лекарство, то он начинает думать, что поправится, вести себя как выздоравливающий, чувствовать улучшение и, наконец, попадает в состояние бытия, соответствующее здоровью.

И вот в этот момент его подсознание, подключенное к вселенскому разуму, начинает менять внутренний химический фон организма, подстраивая его под новое, здоровое ощущение. То же и с квантовым полем. Просто *поверьте*, что оно ответит на ваш зов и поможет.

Сомневаясь, тревожась, переживая, падая духом и постоянно анализируя, в какой именно форме придет помощь, вы сводите на нет все, чего уже достигли. Вы преграждаете себе путь и не даете высшей силе помочь вам. Подобные эмоции показывают, что вы сомневаетесь в могуществе квантового поля, а значит, теряете связь с будущей реальностью, которую божественный разум уже начал готовить.

В этот момент нужно остановиться и вновь привести себя в более могущественное состояние разума. Обращаясь к квантовому полю, говорите так, будто оно вас очень хорошо знает и любит, — тем более что это *сухая правда*.

Письменное задание

В преддверии разговора запишите кое-что из того, что вы собираетесь поведать высшей силе.

Примеры обращений к высшей силе

Вселенский разум во мне, я прощаю себе все свои тревоги, переживания и малодушные заботы и передаю их тебе. Я

доверяюсь тебе и знаю, что ты разрешишь их гораздо лучше, чем я сам. Устрой так, чтобы для меня открывались нужные двери.

Изначальный разум, вверяю тебе свои страдания и жалость к себе. Я слишком долго пытался сам управлять своими мыслями и поступками, и у меня ничего не выходило. Теперь я позволяю тебе вмешаться и устроить так, чтобы все сложилось наилучшим для меня образом.

Подготовка. Закройте глаза и подготовьте текст обращения к высшему разуму. Просмотрите свои записи, чтобы никакие ограничения не ускользнули от вашего внимания. Чем больше вы погрузитесь в момент, тем проще будет сфокусироваться. Произнося про себя текст молитвы-обращения, помните, что невидимое сознание наблюдает за вами и отслеживает ваши действия. От него не укроется ни одна ваша мысль, ни одно действие и ни одно чувство.

Просьба о помощи и выход из нежелательного состояния разума. Попросите универсальное сознание взять определенную часть вашей личности и придать ей более совершенную форму. После этого мысленно передайте ее высшему разуму. Одни представляют, что они открывают дверь и кладут на порог сверток с проблемой, а кому-то удобнее передавать ее в виде записки. Некоторые помещают проблему в красивую коробочку и представляют, как высшая сила «растворяет» ее содержимое. Неважно, какой это будет образ. Лично я просто отпускаю ее, и все.

Важно только ваше намерение — ощущение связи с любящим универсальным сознанием и готовность принять его помощь и освободиться от прежнего Я.

Благодарность. Завершив молитву-обращение, заранее поблагодарите высшую силу. Благодарность — это сигнал квантовому полю, что ваше намерение уже принесло свои плоды, и знак высшей готовности к получению благ.

Медитативная практика второй недели ^[36]

Теперь вы готовы к медитативной практике второй недели. Ниже вы найдете примерную технику продвижения по освоенным ступеням медитации. Если же вам покажется, что все это вы уже проделывали в процессе чтения и выполнения письменных заданий, сразу переходите к практике и не забудьте

включить эти действия в медитацию. Результаты удивят вас!

- Шаг 1. Проведите индукцию. Продолжайте осваивать выбранный метод погружения в подсознание.
- Шаг 2. Определите, что именно вы хотите в себе изменить, на уровне разума и тела. Распознайте собственные ограничения. Выявите нежелательную эмоцию и связанную с ней мыслительную установку.
- Шаг 3. Мысленно признайтесь высшей силе в том, кем вы были, что скрывали от окружающих и что хотели бы изменить. Затем произнесите вслух название эмоции, от которой хотите избавиться. Тем самым вы освободите свое тело от роли разума и разорвете привязку к внешней среде.
- Шаг 4. Препоручите самоограничивающее состояние бытия высшему разуму и попросите его разрешить проблему наилучшим для вас образом.

Практикуйте отдельные шаги, пока не освоите их настолько, что все они сложатся в непрерывный процесс. Тогда можете переходить к следующему этапу. Помните: по мере добавления новых шагов вы все равно должны начинать с шага 1 и повторять всю цепочку.

Глава 12

Стираем память о прежней личности (третья неделя)

Как обычно, сначала прочтите о шагах 5 и 6 и выполните письменные задания, а затем уже приступайте к медитативной практике третьей недели.

Шаг 5. Наблюдение и напоминание

На этом этапе вы будете наблюдать за своим прежним Я и напоминать себе, каким вы больше не хотите быть.

Согласно рабочему определению медитации, которое я приводил в части II, наблюдение и воспоминание — это культивация Я путем выявления и изучения того, что прежде было сокрыто. На данном этапе вам предстоит полностью осознать (через наблюдение) определенные бессознательные, или, иначе говоря, привычные, мысли и действия, из которых складываются состояния разума и тела, выявленные на этапе распознавания. Затем вы будете сознательно напоминать себе обо всех аспектах прежнего Я, от которых хотите избавиться. Вы досконально изучите прежнюю личность со всеми присущими ей мыслями и моделями поведения — именно для того, чтобы никогда к ним не возвращаться. И это освободит вас от прошлого.

На нейронном уровне мы есть то, о чем думаем и как себя ведем. Неврологический профиль личности — это комбинация повседневных мыслей и поступков.

Цели данного этапа — углубленное наблюдение и обостренное осознание прежней личности (метапознание). Отслеживая и анализируя бывшее Я, вы получите четкое представление о том, каким вы больше не хотите быть.

Наблюдение: осознайте привычные состояния разума

На этапе распознавания вы выявили свою ключевую эмоцию. Теперь же я хочу, чтобы вы тщательно изучили все вытекающие из нее мысли и поступки, дабы ловить себя на них в повседневной жизни. С практикой вы

так хорошо изучите эти паттерны, что сможете предотвращать их реализацию. В итоге вы всегда будете на шаг впереди прежнего Я, а значит, возьмете его под контроль. Если вы в состоянии отслеживать истоки эмоции, влекущей за собой бессознательные мысли и действия, значит, вы изучили ее настолько, что теперь от вашего сознания не ускользнет и малейший намек на нее.

В качестве примера возьмем борьбу с никотиновой или сахарной зависимостью. Чем лучше вы научитесь выявлять малейшие признаки надвигающейся «ломки», тем скорее вам удастся их преодолеть. Всем известно, как ощущается абстиненция. Вас одолевают импульсы, позывы, а порой в голове раздается громовой голос: «Ну же! Сдайся! Сделай это — всего разик!» Если вы продолжите борьбу с зависимостью, то со временем научитесь предчувствовать приближение дискомфортных ощущений, что даст вам фору в борьбе.

То же справедливо и для процесса личностных изменений, только в этом случае агент зависимости сидит внутри вас. Собственно, это и есть *вы*. Чувства и мысли — неотъемлемая часть вас самих. И задача стоит так: изучить самоограничивающие состояния в таких деталях, чтобы от вашего внимания не ускользнула ни одна мысль, ни одна модель поведения.

Практически все наши действия начинаются с мысли. Но далеко не каждая мысль истинна. Многие из них давно устарели и воспроизводятся лишь потому, что от многочисленных повторений в мозгу образовалась прочная нейронная связь. А значит, вы должны спросить себя: «Соответствует ли эта мысль действительности или это просто следствие моего ощущения? Если я поддамся порыву, не закончится ли все, как обычно?» Ведь на самом деле все это лишь отголоски прошлого — эмоционально заряженные воспоминания, активирующие одни и те же нейронные связи и обрекающие вас на предсказуемые реакции.

Письменное задание

Какие автоматические мысли у вас появляются одновременно с эмоцией, выявленной на шаге распознавания? Очень важно записать их все и выучить список наизусть. Ниже даны примеры, которые помогут вам выявить собственный набор самоограничительных установок.

Примеры автоматических самоограничительных мыслей (возникают изо дня в день неосознанно)

- Я никогда не найду новую работу.
- Меня никто не слушает.
- Он постоянно злит меня.
- Все меня используют.
- Все зря, у меня опускаются руки.
- Сегодня явно не мой день, нечего и пытаться что-то исправить.
- Это она виновата, что у меня ничего не получается в жизни.
- Я не очень умен.
- Я не могу измениться. Может, когда-нибудь потом...
- Я не настроен на перемены.
- Жизнь не удалась.
- Меня бесит ситуация с...
- У меня не получится ничего изменить.
- ... меня не любит.
- Мне приходится работать намного больше, чем остальным.
- Это все гены. Я точная копия мамы.

Нежелательные состояния бытия формируются не только из мыслей, но и из привычных действий. Эмоция, навязавшая телу роль разума, постоянно толкает вас на заученные поступки. Отключается осознанность — включается привычное поведение. Вы полны благих намерений — и вот уже поглощаете чипсы, сидя на диване с пультом в одной руке и с сигаретой в другой. А ведь пару часов назад вы клялись, что приведете себя в форму и покончите с саморазрушительными привычками!

Неосознанные действия почти всегда служат для подкрепления привычной личности и подкормки эмоциональной зависимости. Нам необходимо снова и снова испытывать знакомые ощущения. Так, люди, попавшие в зависимость от вины, вынуждены подкреплять это чувство соответствующими поступками. И скорее всего они устроят свою жизнь так, чтобы постоянно испытывать вину. Многие неосознанные действия совпадают с нашей эмоциональной потребностью и удовлетворяют ее.

С другой стороны, некоторые привычки призваны временно заглушить заученный дискомфорт. Люди гонятся за минутным внешним наслаждением, чтобы хоть на миг снять боль и заполнить пустоту. Компьютерные игры, наркотики, алкоголь, еда, азартные игры или шопинг — все это способы расквитаться с внутренней болью и пустотой.

А из зависимостей вырастают привычные состояния бытия. Поскольку ни одно внешнее средство не заполняет внутреннюю пустоту надолго,

приходится неуклонно увеличивать дозу. Через несколько часов эмоциональный подъем, вызванный любым аддиктивным действием, неизбежно уляжется, и мы должны будем совершить это действие вновь — на этот раз более интенсивно. Разрушить деструктивный поведенческий паттерн может только отвыкание от корневой негативной эмоции.

Письменное задание

Подумайте о выявленных негативных эмоциях. Какими действиями они обычно сопровождаются? Возможно, вам откликнутся некоторые из перечисленных паттернов, однако обязательно добавьте и другие, характерные именно для вас. А теперь запишите все модели поведения, вызываемые этой эмоцией.

Примеры самоограничительных действий/моделей поведения (проявляются изо дня в день неосознанно)

- Я частенько дуюсь и хандрю.
- Я сижу один и жалею себя.
- Я заедаю депрессию.
- Я звоню друзьям и жалуюсь на свое настроение.
- Я постоянно играю в компьютер.
- Я затеваю ссоры с близкими.
- Я напиваюсь и выставляю себя дураком.
- Я трачу на покупки больше, чем могу себе позволить.
- Я постоянно откладываю дела.
- Я сплетничаю о людях и пересказываю слухи.
- Я вру о себе.
- У меня бывают приступы гнева.
- Я неуважительно обращаюсь с коллегами.
- Я флиртую напропалую, хотя и не свободен.
- Я люблю прихвастнуть.
- Я на всех ору.
- Я часто играю в азартные игры.
- Я агрессивно вожу машину.
- Я всегда пытаюсь быть в центре внимания.
- Я каждый день просыпаю.
- Я слишком много говорю о прошлом.

Если вам ничего не приходит в голову, постарайтесь вспомнить, о чем вы думали и как вы себя вели в различных жизненных ситуациях. Прислушайтесь к себе. Кроме того, попытайтесь взглянуть на себя глазами других людей. Что бы они о вас сказали? Как описали бы ваше поведение?

Регулярно напоминайте себе обо всех аспектах прежней личности, от которых хотите избавиться

А теперь просмотрите список и заучите его наизусть. Это ключевой этап медитативного процесса. Ваша цель — изучить мысли и действия, вызываемые данной эмоцией. Вы лишний раз вспомните, как именно вы делали себя несчастными, — чтобы не повторять этого впредь. Шаг 5 поможет вам отследить прежде не осознаваемые модели поведения и внутренний диалог, которым сопровождался данный цикл «мысль — чувство — мысль». Все это повысит сознательный контроль над повседневностью.

Задачу, стоящую на этапе напоминания, нельзя выполнить раз и навсегда. Иначе говоря, если по ходу недельной практики вам придется уточнять и дополнять свой список, это совершенно нормально.

Именно сейчас мы и входим в оперативную систему подсознания и просматриваем хранящиеся там программы. Нам нужно изучить их до такой степени, чтобы стало ясно, как они отключаются, ведь наша цель — произвести усечение синаптических связей прежнего Я. А поскольку каждая нейронная связь содержит в себе воспоминание, значит, мы сотрем память о былой личности.

В течение следующей недели просматривайте свой список. Вы должны очень хорошо знать, от чего отказываетесь. Заучив нежелательные черты наизусть, вы сможете полностью отстраниться от прежнего Я. Ведь если знать назубок все автоматические мысли и реакции, ни одна из них не проскользнет незамеченной, и вы всегда сможете предотвратить их проявление. Вот тут-то и придет освобождение.

Итак, основная задача данного шага — *предельная осознанность*.

* * *

Алгоритм дальнейших действий вам уже знаком. Прочтите описание

6-го шага, выполните письменное задание и приступайте к медитативной практике третьей недели.

Шаг 6. Перенаправление

Вот как работает техника перенаправления. Не давая себе действовать неосознанно и не допуская активации старых программ, вы меняетесь на биологическом уровне. Так как нейроны перестают активироваться одновременно, связь между ними распадается. Как следствие, вы перестаете подавать генам привычные сигналы.

Вам предоставляется возможность вполне осмысленно и осознанно вернуть бразды правления в свои руки. Навык перенаправления представляет собой прочный фундамент для создания нового, лучшего Я.

Перенаправление: поиграйте в игру «меняю!»

В процессе медитативных практик третьей недели полезно применить следующий подход. Выберите действие из списка, визуализируйте соответствующую ситуацию и скажите вслух: «Меняю!» Это очень просто:

1. Представьте ситуацию, в которой вас посещают привычные мысли и чувства.

А теперь скажите: «Меняю!»

2. Вспомните типичный сценарий (связанный с человеком или предметом), в котором наиболее вероятно проявление прежнего поведенческого паттерна.

А теперь скажите: «Меняю!»

3. Мысленно поставьте себя в ситуацию, в которой есть все основания сорваться на автоматическую реакцию.

А теперь скажите: «Меняю!»

Самый громкий голос у вас в голове

На этапе напоминания вы научились быть настороже в течение всего дня. А теперь у вас в руках инструмент, который позволит корректировать ситуацию в режиме реального времени. Как только вы поймаете себя на нежелательной мысли или на готовности к самоограничительному

действию, произнесите: «МЕНЯЮ!» Со временем у вас голове зазвучит еще один голос — ваш собственный. Он-то и будет *самым громким*. Это голос перенаправления.

Каждая сознательная остановка автоматических программ все больше ослабляет прежнюю нейронную структуру. Своими действиями вы расцепляете синаптические связи — в полном соответствии с законом Хебба. Одновременно вы меняете и эпигенетическое воздействие на организм. Вот еще один шаг на пути к осознанности. Контроль сознания неуклонно усиливается.

Если у вас получается тормозить рефлекторные реакции на элементы внешнего окружения, считайте, что возврата к ограничениям прежнего Я больше нет. Аналогично сознательный контроль над мыслями, которые могут быть вызваны воспоминанием или ассоциацией с тем или иным объектом среды, освобождает вас от предсказуемости, заставляющей вас думать и делать одно и то же, воссоздавая неизменную реальность. Это табличка с напоминанием, которую вы повесили в собственный разум.

Осознанность, перенаправление и распознавание привычных состояний бытия избавляют вас от бессмысленной траты ценной энергии. В режиме выживания вы посылаете телу сигналы боевой тревоги, которые нарушают внутреннее равновесие и мобилизуют огромное количество энергии. Тело вбирает в себя низкочастотную энергию эмоций и мыслей, направленных на выживание. Осознание же позволяет изменить их еще *до того*, как они «попадут» в тело. А значит, вы сэкономите жизненную энергию, которую можно использовать для созидания новой жизни.

Ассоциативные воспоминания вызывают автоматические реакции

Решающее условие новой жизни — сохранение сознательного контроля, поэтому важно понять механизм пагубного воздействия ассоциативных воспоминаний и научиться обезвреживать их посредством перенаправления.

Мы уже разбирали классический эксперимент Павлова по выработке условного рефлекса у собак, который прекрасно иллюстрирует, почему так трудно меняться. Слюноотделение при звуке звонка — это пример условного рефлекса, основанного на *ассоциативной памяти*.

Ассоциативные воспоминания, хранимые подсознанием, формируются вследствие повторяющегося воздействия внешнего раздражителя, который вызывает автоматическую телесную реакцию, перерастающую в модель

поведения. Как только один-два органа чувств фиксируют знакомый раздражитель, тело реагирует на него практически без участия сознания. Для запуска автоматической реакции достаточно одной мысли или воспоминания.

У каждого имеется целый набор ассоциативных воспоминаний, связанных с самыми разными внешними раздражителями. Встретив знакомого, вы скорее всего поведете себя по привычной схеме, сами того не сознавая. У вас всплывет ассоциативное воспоминание о вашем предыдущем общении. Это воспоминание окрашено определенной эмоцией, которая и вызывает автоматическую реакцию. Стоит вам отыскать в памяти образ этого человека, как тут же изменится химический фон тела. Информация об опыте вашего общения, заученная на уровне подсознания, запустит автоматическую программу. И, совсем как собака Павлова, вы реагируете чисто физиологически, без участия сознания. Тело берет над вами верх и направляет все ваши действия, руководствуясь памятью.

Итак, тело снова командует парадом. Вас подвинули с водительского кресла, и теперь вами рулит подсознание. Что же это за раздражитель, который так быстро вывел вас из строя? Им может оказаться *любой* элемент внешнего мира. Источник его силы — ваша привязка к знакомой среде; вся ваша жизнь, прикованная к людям и вещам, с которыми вы имели дело в разных точках времени и пространства.

Поэтому в процессе изменения так трудно сохранить осознанность. Стоит вам кого-то увидеть, услышать песню, оказаться в каком-нибудь месте или вспомнить тот или иной эпизод, как тело тотчас «заводится» от воспоминания. Возникшая ассоциация тут же запускает каскад реакций (без участия сознания), которые снова сжимают вас в тисках привычного Я. Вы думаете, чувствуете и действуете по предсказуемым, заученным образцам. Подсознательно вы заново идентифицируете себя с известной средой и опять возвращаетесь к прежнему Я, живущему в прошлом.

Когда Павлов перестал подкреплять звуковой сигнал пищей, реакция собак на звонок постепенно ослабла, поскольку у них больше не возникало прежней ассоциации. Можно сказать, что многократный опыт неполучения пищи после звонка разрушил рефлекс на нейрофизиологическом уровне. Слюноотделение прекратилось, так как звонок потерял ассоциативное наполнение и стал просто звуком.

Удерживайтесь от автоматических реакций

Мысленная репетиция ситуаций, в которых вы удерживаете себя от привычных состояний, а также повторяющийся ментальный контакт с неизменным раздражителем со временем ослабят эмоциональную реакцию на этот фактор. Постоянно наблюдая за привычными мотивами прежнего Я и своими автоматическими реакциями, вы повысите осознанность в повседневной жизни и сможете не впадать в привычные паттерны. Со временем ассоциации, которые включали автоматические программы, потеряют наполнение — в точности, как звонок в эксперименте Павлова. Вы больше не будете рефлекторно возвращаться к нейрохимическому фону прежней личности, привязанной ко всему знакомому и привычному.

Это значит, что мысль о человеке, который все время вас злит, или разговор с бывшей подругой больше не выведет вас из равновесия, потому что мысленно вы уже останавливали себя множество раз. Нет зависимости от эмоции — нет и автоматической реакции. Ключевой инструмент на данном этапе — это осознанность. Она поможет очистить повседневную жизнь от эмоциональных и ментальных ассоциаций. Ведь, как правило, мы попросту не замечаем рефлекторных реакций, так как слишком заняты собой — прежним собой.

В своих рассуждениях мы должны подняться выше уровня чувств и осознать, что эмоции выживания пагубно воздействуют на клетки, постоянно активируя одни и те же гены и разрушая организм. Напрашивается вопрос: «Является ли эта мысль, эмоция или модель поведения проявлением моей любви к себе?»

Сказав «Меняю!», я обычно добавляю: «Это не есть проявление любви к себе! Преимущества здоровья, счастья и свободы намного перевешивают удовольствие от того, что я поддамся саморазрушительному паттерну. Я не хочу постоянно активировать одни и те же гены и вредить своему организму. Ничто на свете этого не стоит».

Медитативная практика третьей недели^{[\[37\]](#)}

В течение третьей недели мы добавляем шаг 5: наблюдение и напоминание и шаг 6: перенаправление. Со временем шаги 5 и 6 объединятся в один. В течение всего дня отслеживайте появление нежелательных мыслей и чувств. Почувствовав их приближение, загляните в себя и сразу скажите вслух: «Меняю!» (Или же услышите новый голос у себя в голове — самый громкий, забивающий все прежние.) Научившись останавливать

деструктивные программы, вы будете готовы к процессу созидания.

- Шаг 1. Как обычно, начните с индукции.
- Шаги 2–5. После распознавания, признания и констатации проблемной эмоции и ее передачи высшим силам необходимо постоянно отслеживать конкретные мысли и действия, которые обычно ускользали от вашего сознания. Наблюдайте за прежнем Я, пока не изучите его программы досконально.
- Шаг 6. В процессе медитативного наблюдения за прежней личностью выберите несколько типичных сценариев и громко скажите: «Меняю!»

Глава 13

Создаем новый разум для нового будущего (четвертая неделя)

Шаг 7. Созидание и репетиция

Практика четвертой недели несколько отличается от предыдущих. Сначала вы получите теоретические сведения о *созидании*, а также инструкцию по *мысленной репетиции*, а затем прочтете текст практики мысленной репетиции и вплотную познакомитесь с новым процессом.

Дальше вам предстоит *проделать* все, чему вы научились. Ежедневная практика четвертой недели включает в себя шаги 1–7. Прослушивая текст практики, вы будете использовать навыки фокусировки внимания и мысленной репетиции для созидания новой личности и новой судьбы.

Созидание и мысленная репетиция: общий обзор

Мы подходим к завершающему этапу медитации. Но прежде напомним, что все предыдущие шаги были призваны помочь вам отвыкнуть от себя, т. е. очистить сознание и высвободить энергию, необходимую для создания новой личности. До этого момента вы работали над усечением старых синаптических связей. Ну, а теперь пора формировать новые и создавать новый разум, который станет стартовой платформой для глобальных личностных изменений.

До сих пор все ваши усилия были направлены на отвыкание от прежних привычек. Вы искоренили множество аспектов старого Я. Вы изучили прежде не осознаваемые состояния разума, которые руководили вашими мыслями, чувствами и моделями поведения. С помощью метапознания вы осознанно наблюдали за привычными схемами активации мозга, свойственными вашему прежнему Я. Навык самоанализа позволил вам отъединить сознание, наделенное свободой воли, от набора автоматических программ, которые заставляли нейроны активироваться в раз и навсегда заданной последовательности. Вы проанализировали паттерны, руководившие мозговой деятельностью. А поскольку, согласно рабочему определению, разум есть «мозг в действии», вам удалось

объективно взглянуть на свой разум, скованный всяческими ограничениями.

Созидание новой личности

Вот вы и начинаете терять разум — а значит, самое время создавать новый. Приступим же к возвращению нового Я. Воспринимайте ежедневную медитацию, наблюдение и мысленную репетицию как уход за садом, в котором вызревает ваша новая, улучшенная версия. Получение новых знаний и чтение книг о великих людях, соответствующих вашему идеалу, сродни высеванию семян. Чем изобретательнее вы подойдете к процессу создания новой личности, тем более разнообразные плоды пожнете. А твердое намерение и осознанное внимание будут водой и солнечным светом для садика вашей мечты.

Умение наслаждаться новым будущим до того, как оно станет явью, выполнит роль защитной сетки и забора, охраняющих нежные всходы потенциальной реальности от вредителей и суровых погодных условий. Энергия возвышенных эмоций надежно защитит ваше творение. А влюбленность в тот образ, которым вы потихоньку становитесь, послужит волшебным удобрением. Любовь вибрирует на более высоких частотах, чем эмоции выживания, из-за которых ваш садик захватили вредители и сорняки. Устранение старого и расчистка пространства для нового — это и есть процесс трансформации.

Репетиция новой жизни

Пора начать созидание нового разума. Вы будете повторять эту практику, пока полностью не освоите ее. Как вы уже знаете, чем чаще нейроны активируются одновременно, тем более долговечные связи между ними образуются. Если в потоке сознания проносится ряд однонаправленных мыслей, в следующий раз вам будет проще подняться до достигнутого уровня разума. Если изо дня в день приводить себя в определенное умонастроение, мысленно репетируя новую жизнь, оно будет все естественнее и привычнее и, наконец, станет возникать автоматически, на уровне подсознания. Вы потихоньку начнете запоминать себя *другим*.

На предыдущих этапах вы отучали себя от эмоции, хранящейся в телеразуме. Теперь же вам предстоит приучить тело к *новому* состоянию ума и

изменить сигналы, которые вы подаете генам.

Цель заключительного этапа медитации — овладеть новым разумом как на уровне мозга, так и на уровне тела. Вы должны изучить его настолько, чтобы приводить себя в новое умонастроение в любой момент легко и естественно. Одинаково важно заучить и новый образ мышления, и новые телесные ощущения, чтобы ни один внешний фактор не мог поколебать ваш настрой. После этого вы будете готовы создать новое будущее и жить в нем. В процессе репетиций вы настойчиво и неуклонно создаете новое Я буквально из ничего. После многократных повторений вы сможете с легкостью воссоздавать его в любой удобный момент.

Созидание: воображение и изобретательность помогут воплотить идеал в реальность

На данном этапе вы должны задать себе ряд открытых вопросов. В поисках ответов вам придется рассуждать и мыслить новыми категориями, рассматривать прежде неведомые возможности. А все это активирует лобную долю мозга.

Весь процесс размышления — это технология построения нового разума. Вынуждая мозг активироваться по непривычным схемам, вы закладываете фундамент новой личности. Вы наконец-то начинаете изменять разум!

Письменное задание

Пожалуйста, ответьте на предлагаемые вопросы. Затем проанализируйте записи и подумайте, какие новые возможности вытекают из ваших ответов.

Вопросы для активации лобной доли

- Каким я вижу себя в идеале?
- Каково было бы быть...?
- Какими историческими личностями я восхищаюсь? Как они действовали?
- Кто из моих знакомых ощущает себя...?
- Что нужно для того, чтобы думать, как...?
- Кого я хотел бы взять за образец?
- Как бы я себя ощущал, если бы я был...?

- Что бы я говорил себе, если бы я был этим человеком?
- Как бы я разговаривал с другими, если бы мне удалось измениться?
- О каких новых качествах я должен постоянно себе напоминать?

Личность складывается из мыслей, действий и чувств. Чтобы вы могли точнее охарактеризовать свой идеал, я разделил вопросы на три тематических блока. Помните: в процессе поиска и анализа ответов происходит замена нейронной структуры мозга и коррекция воздействия на гены. (Если вам трудно удерживать ответы в уме, записывайте их в свою книжечку.)

Желаемые мысли

- Как должен думать мой идеал?
- На какие мысли я должен направить свою энергию?
- Каково мое новое умонастроение?
- Каково мое новое отношение к себе?
- Как я хочу восприниматься другими?
- Что бы я говорил себе, если б уже достиг идеала?

Желаемые модели поведения

- Как должен вести себя мой идеал?
- Что он должен делать?
- Как бы я себя вел, если бы уже достиг идеала?
- Как должен разговаривать мой идеал?

Желаемые чувства

- Каково это — быть идеалом?
- Что бы я чувствовал, если б уже достиг идеала?
- Какой была бы моя энергетика?

В процессе медитативных практик по созданию нового Я необходимо ежедневно воспроизводить новый уровень разума, т. е. мыслить и чувствовать необычным для себя образом. Ваша задача — намеренно приводить себя в желаемое умонастроение и добиваться его естественности. Более того, вы должны пропускать новое ощущение через тело, пока не почувствуете, что и в самом деле *становитесь* другим. Иначе говоря, *после медитации нельзя остаться тем же, каким вы были до нее*. В процессе сеанса должна свершиться трансформация, которая затронет вашу энергетику. Если после медитации вы встаете тем же, кем и сиделись, и чувствуете себя так же, как и раньше, значит, ничего не произошло. Вы остались прежним.

В процессе сеанса внутренний голос может подкидывать вам десятки отговорок (что-то я сегодня не в настроении; я слишком устал; у меня полно дел; мне не до этого; болит голова; я слишком похож на свою мать; начну-ка лучше завтра; что-то мне это не нравится; лучше посмотрю новости и т. д., и т. п.). Если вы пропустите их в лобную долю мозга, ничего не получится: вы действительно встанете точно таким же, каким и сиделись.

Чтобы не поддаться телесным импульсам, требуется сила воли, твердость намерения и искренность. Воспринимайте подзуживание внутреннего голоса как отчаянную попытку тела сохранить за собой роль разума. Позвольте ему побунтовать, но затем вернитесь в здесь и сейчас, расслабьтесь и начните все сначала. Со временем тело признает в вас хозяина и начнет доверять вам.

Репетиции: приучите себя к новому Я

Поразмышляв над ответами, переходите к репетиции. Ваша задача — воспроизводить мысли, чувства и действия, присущие новому идеалу. Поясню здесь один момент. Я не призываю вас к механистичности и четкому следованию заданным образцам. Процесс должен быть творческим. Следуйте за воображением, будьте спонтанны и свободны. Не

подводите себя к строго определенным ответам и не стремитесь каждый день воспроизводить одну и ту же последовательность. К вашей цели ведет множество дорог.

Подумайте об идеальном Я, напомните себе, какое поведение ему присуще. Как бы вы говорили, как ходили, дышали и что чувствовали, если б уже достигли идеала? Что бы вы говорили другим и самому себе? Ваша задача — попасть в соответствующее состояние бытия и фактически *стать* своим идеалом.

Вспомните участников эксперимента, игравших на фортепиано *мысленно*, не прикасаясь к клавишам. Их мозг изменился практически в той же степени, что и у тех участников, которые все это время упражнялись в гаммах и аккордах *физически*. Ежедневные мысленные репетиции привели к трансформации нейронной структуры — она приняла такой же вид, как если б эти люди действительно работали с клавиатурой. Мысль обрела черты опыта.

Напомню и другой эксперимент — о мысленной тренировке пальцев. В том случае участники также добились ощутимых физиологических изменений, в буквальном смысле не пошевелив и пальцем! Вот и вам предстоит овладеть искусством мысленных репетиций, которые изменяют мозг и тело и позволяют им опередить само время.

Постоянные репетиции нового Я — решающий элемент биологических изменений мозга и тела. Вы вытащите их из трясины прошлого и направите напрямик в будущее. А как только изменятся мозг и тело, подоспеет и фактическое подтверждение *личностных изменений*.

Досконально изучите новое Я

Следующей задачей 7-го шага является скачок к автоматическому владению навыком. *Автоматическое владение* означает, что действие совершается практически без участия сознания. Это все равно, что из новичка стать опытным водителем или научиться вязать вслепую. Вы «просто делаете это» — совсем как в слогане компании «Найк»^[38].

Если упражнение покажется скучным — это хороший знак. Значит, новый образ действий входит в привычку, становится знакомым и автоматическим. Именно в этот момент новая информация начинает откладываться в долговременной памяти. Нужно сделать над собой усилие и преодолеть скуку, потому что с каждой новой репетицией перевоплощение в идеальную личность дается все легче. Информация о

новом Я записывается в структуру памяти и со временем переходит в подсознание. С практикой отпадет необходимость специально приводить себя в это состояние. Теперь оно совершенно естественно.

Вспомним старую истину: повторение — мать учения. Новая жизнь осваивается так же, как и любой другой навык.

Если вы все делаете правильно, то с каждой медитацией вам будет все проще достичь нужного эффекта. Почему? Да потому, что вы уже «разогреты»; нейронные структуры активируются в нужном порядке, мозг подготовлен. Он производит соответствующие вещества, которые наводняют все тело и приводят к изменению генной экспрессии. Организм уже приведен в нужное состояние. Кроме того, вы приглушаете активность прочих отделов мозга (кроме лобной доли), привязанных к прежней личности. Как следствие, бывшие чувства уже не вызовут привычной телесной реакции.

Имейте в виду, что мысленные репетиции, в ходе которых прорастают и активируются новые нейроны, проходят в 4 этапа: усвоение информации, практическая отработка, фокусировка внимания и повторение.

Как вы уже знаете, при усвоении информации образуются нейронные связи; на этапе практической отработки тело привыкает к новому ощущению; фокусировка внимания — неременное условие изменения нейронной структуры, так как мы должны чутко реагировать на новые стимулы (ментальные и физиологические). Повторение же приводит к образованию прочных синаптических связей. Все это — вехи на пути формирования новых нейронных сетей, т. е. нового разума, и в процессе медитаций вы последовательно преодолеваете их. И еще раз: повторение — ключ к успеху.

* * *

Следующая история иллюстрирует все грани мыслительной репетиции. Кэти, корпоративный тренер, перенесла обширный инсульт, который повредил речевой центр в левом полушарии мозга и на долгие месяцы лишил ее дара речи. Доктора предрекали, что ей уже не заговорить вновь. Но, прочитав мою книгу и посетив мой семинар, Кэти приступила к мысленным

репетициям публичной речи. Призвав на помощь полученные знания и практические инструкции, она сфокусировала внимание на процессе и день за днем мысленно тренировала речь. Спустя несколько месяцев в мозге и теле Кэти произошли грандиозные физиологические изменения: речевой центр полностью восстановился, и к ней вернулась способность говорить. Сегодня Кэти вновь выступает перед людьми — и речь ее течет плавно, без сучка без задоринки.

В процессе усвоения материала книги у вас уже образовались важные синаптические связи — предшественники новых ощущений. И новая информация, и ощущения равно способствуют развитию мозга. Кроме того, я даю вам пошаговые инструкции отвыкания от старого и привыкания к новому. Вы также осознаете, что и мысленные, и физические усилия по изменению мозга и тела требуют предельной фокусировки. Упорные же репетиции новой личности будут подтягивать вас на желаемый уровень разума (и тела). Повторение закрепляет нейронные связи и активирует новые гены — а значит, с каждым днем вам будет все проще возвращаться в нужное состояние. Итак, задача данного этапа — постоянно воспроизводить идеальное состояние бытия, добиваясь его естественности.

Ключевые слова здесь: *регулярность, интенсивность и продолжительность*. То есть чем чаще вы практикуетесь, тем легче все получается; чем лучше концентрация, тем проще выйти на нужный уровень разума. А чем дольше вам удастся удерживать «идеальные» мысли и эмоции, не отвлекаясь на посторонние раздражители, тем крепче запоминается новое состояние бытия. Этот шаг должен подвести вас к *физическому перевоплощению* в свой идеал.

Новая личность создает новую реальность

На этом этапе ваша цель — закрепить новое состояние бытия, стать новой личностью. Ведь отказываясь от личности прежней, вы неизбежно становитесь кем-то другим. Ваше старое Я создавало определенную реальность в соответствии с тем, как оно мыслило, чувствовало и поступало. Коротко говоря, всякая персональная реальность складывается из мыслей, действий и чувств, присущих той или иной личности. Изменив их, вы создадите новое измерение личности и новую реальность.

Внутренние изменения *обязательно* отразятся и на внешнем мире.

Иначе говоря, став другим, вы просто не сможете жить по-прежнему. Резкая смена идентичности приведет к тому, что фактически вы заживете жизнью другого человека. Если Джон перенимает личность Стива, можно смело утверждать, что он больше *не является* Джоном, но мыслит, чувствует и действует, как Стив.

Вот еще пример. Однажды я читал лекцию где-то в Калифорнии. Вдруг ко мне подходит женщина — судя по всему, настроенная крайне решительно. Уперев руки в боки, она сердито воскликнула:

— Ну, и почему я не живу в Санта-Фе?!

Я спокойно ответил:

— Потому что человек, который только что ко мне обратился, является личностью, живущей в Лос-Анджелесе. И он ни капельки не напоминает того, кто мог бы жить — и уже живет! — в Санта-Фе.

С точки зрения квантовой теории, новая личность — идеальная основа для созидания. Обновленная идентичность свободна от эмоциональных связей с привычными жизненными ситуациями, которым было свойственно постоянное самовоспроизводство. А значит, это отличный плацдарм для покорения новой реальности. Отсюда вы сможете вплотную приблизиться к идеальной жизни. Если раньше ваши молитвы почти всегда оставались без ответа, то это лишь потому, что, удерживая в голове сознательное намерение, вы в то же время находились в плену негативных эмоций (стыда, вины, грусти, ощущения собственной ничтожности, гнева, страха), присущих прежней личности. И эти-то чувства и руководили вашими мыслями и установками.

Приходящиеся на долю сознания 5 % вступали в неравную схватку с 95 % подсознания. Расхождение мыслей и чувств препятствовало достижению ощутимых результатов. Сигнал, который вы посылали в невидимое поле, отвечающее за устройство реальности, был замутнен. То есть, если вы пребывали в состоянии вины, поскольку оно въелось в память тела, вы привлекали в свою жизнь все новые поводы чувствовать себя виноватым. Сознательное намерение не могло одолеть заученного эмоционального *состояния*.

Становясь же новым Я, вы начинаете мыслить и чувствовать по-другому. Новое состояние разума и тела посылает в квантовое поле чистейший сигнал, свободный от воспоминаний. Первый раз в жизни разуму удалось подняться над актуальной реальностью и увидеть новые горизонты. Ваш взгляд наконец-то направлен не в прошлое, а в будущее.

Проще говоря, прежней личности не под силу создать новую реальность. Вам нужно стать другим. А вот попав в новое состояние бытия,

можете смело переходить к созиданию новой судьбы.

Созидание новой судьбы

На этом этапе вы (в своем новом качестве) приступаете к созиданию новой персональной реальности. Пора задействовать энергию, которую вы высвободили из тела в ходе предыдущих упражнений.

Так чего же вы желаете? Исцелить тело, исправить неудовлетворительную сферу жизни? Найти любовь или устроиться на более интересную работу? Купить новую машину или выплатить кредит? Может, вам нужно устранить конкретное препятствие? О чем бы вы ни мечтали: написать книгу, устроить детей в университет, продолжить учиться самому, покорить горную вершину, научиться управлять самолетом, освободиться от зависимости, — ваш мозг автоматически визуализирует желаемый результат.

Образы новой реальности приходят именно из возвышенного состояния разума и тела — того, что наполнено любовью, радостью, раскрепощением и благодарностью и излучает мощный, высококогерентный энергетический поток. Вы вольны создавать желаемые события, с помощью эффекта наблюдателя придавая им реальную форму. Отпустите себя и доверьтесь потоку свободно всплывающих ассоциаций без какого-либо анализа. Картинки, которые предстанут перед внутренним взором, — это наброски новой судьбы, существующие в форме вибраций. Вы, как квантовый наблюдатель, подчиняете материю своему намерению.

Отчетливо вообразите желаемое событие, удерживайте его в течение нескольких секунд, а затем отправьте в квантовое поле, где его воплощением займутся высшие силы.

Вам предстоит выполнить функцию квантового наблюдателя, который одним взглядом переводит электрон из волнового состояния в состояние частицы, — только в гораздо более широком масштабе. Высвобожденная энергия превратит волну вероятности в событие, которое станет вашим новым опытом. Теперь ваша энергия пронизывает будущую реальность, делая ее частью вас. Прочная энергетическая нить связывает вас с желаемым будущим, и оно становится вашей судьбой.

Отбросьте попытки предугадать, где, когда и как сбудется мечта или кто именно появится в вашей жизни. Оставьте детали на усмотрение

высшего разума, которому открыто неизмеримо больше, нежели вам.

Знайте: результат проявится самым неожиданным образом, удивив вас и не оставив ни тени сомнений в том, что это высший промысел. Верьте, что реальность устроится в полном соответствии с вашими намерениями.

Постепенно наладится двусторонняя коммуникация с невидимым сознанием. Это означает, что созидательные усилия не прошли незамеченными; квантовое сознание выходит на связь и отвечает на ваши запросы. Как вы поймете, что контакт состоялся? В вашей жизни начнут происходить необычайные события — это и есть послания квантового разума. Вам удалось установить отношения с высшим сознанием, наполненным безграничной любовью.

Практика мысленной репетиции: общий обзор

Теперь пора создавать себя заново, т. е. перейти в новое состояние бытия, воплощающее вашу улучшенную версию. Однажды достигнув нужного состояния, вы должны будете приводить себя в него снова и снова.

Многократные репетиции нового Я приведут к физиологическим изменениям разума и тела — еще до фактического проявления новой реальности.

В ходе медитации вы приводите себя в измененное состояние, т. е. становитесь другой личностью, способной создать другую реальность. Этому состоянию соответствует возвышенная энергия, которая позволит вам, квантовому наблюдателю собственной судьбы, создавать любые желаемые события. Практика мысленной репетиции разделена на три части, однако при отработке медитации четвертой недели их лучше объединить (см. полный текст практики в Приложении В).

Практика мысленной репетиции по созданию новой личности

А теперь закройте глаза, отключитесь от внешней среды и погрузитесь в созидание новой жизни.

Вам нужно перейти в новое состояние бытия. Пора изменить разум и начать думать по-новому. Новый образ мышления вызовет новое эмоциональное состояние и подстроит тело под новый уровень разума. Одновременно изменится воздействие на

гены. Прочувствуйте мысль в ощущении и проживите будущую реальность здесь и сейчас. Откройте сердце и заранее испытайте огромную благодарность — так, чтобы тело поверило, что будущее происходит прямо сейчас.

Выберите один из потенциалов квантового поля и проживите его. Пора изменить энергетику и от эмоций прошлого перейти к эмоциям будущего. После медитации вы не должны встать точно таким же, каким и садились.

Напомните себе, какими вы будете, когда откроете глаза. Тщательно продумайте СОСТОЯНИЕ, соответствующее новой реальности. Вообразите нового себя — как вы будете РАЗГОВАРИВАТЬ и что именно будете себе говорить. Подумайте и о том, что будет ЧУВСТВОВАТЬ ваш идеал. Воплотитесь в новую личность со всеми присущими ей мыслями, поступками и чувствами — радостью, вдохновением, раскрепощением, любовью, благодарностью и силой.

Концентрируйтесь на своем намерении, пока оно не станет ВНУТРЕННИМ ОЩУЩЕНИЕМ. Как только вы ощутите эмоцию, состоится переход от мышления к бытию. Снова напомните себе, кем и чем вы являетесь в этом новом будущем.

Репетиция нового Я

Расслабьтесь на несколько секунд. Затем воссоздайте только что достигнутое состояние. Повторите еще несколько раз. Продолжайте репетицию и добивайтесь максимальной естественности нового состояния.

Чувствуете ли вы, что с каждым разом нужное состояние достигается все легче? Можете ли вы произвольно воссоздать его в любой момент? Вам нужно хорошенько запомнить новые ощущения и научиться вызывать их. Вы должны повторять это действие, пока не запомните его на уровне тела. Попад в нужное состояние, постарайтесь заучить новое чувство — ведь оно великолепно!

Создание новой судьбы

А теперь пора распоряжаться материей. Находясь в возвышенном состоянии разума и тела, вы вольны выбирать событийное наполнение будущей реальности.

Погружаясь в новое Я, не забудьте привести тело и разум в состояние беспредельного могущества, абсолютного вдохновения и величайшей радости. Пусть вас наводнит поток образов; воспринимайте их как данность, будьте уверены в реальности объектов или событий (эта уверенность и объединит вас с ними). Слейтесь с будущим, словно оно уже наступило. Доверьтесь потоку и без всякого стеснения запустите процесс свободных ассоциаций. Пусть новое самоощущение придаст вам сил. Вообразите желаемое событие, удерживайте его в разуме в течение нескольких секунд, а затем отправьте в квантовое поле, где его воплощением займутся высшие силы. Повторяйте эту последовательность с каждым новым образом. Вот так и происходит созидание новой судьбы. Позвольте себе окунуться в будущую реальность уже сейчас. Тело должно поверить, что она стала явью. Откройте сердце и испытайте радость от новой жизни еще до того, как она обретет реальные черты.

Помните, что энергия находится там, куда направлено внимание. Энергия, которую вы освободили из тела в предыдущих упражнениях, станет топливом для движения к новому будущему. Озарив свою жизнь искоркой собственной энергии, вы достигнете состояния божественного величия и истинной благодарности и превратитесь в квантового наблюдателя будущей реальности. Почувствуйте энергетическую связь с новой жизнью. Знайте, что зрительные образы желаемого будущего — не что иное, как наброски вашей судьбы. Вы приводите материю в соответствие со своим намерением. Почувствовав, что акт созидания состоялся, закончите медитацию и знайте: будущее обязательно сложится наилучшим для вас образом.

Медитативная практика четвертой недели^[39]

Прочитав теорию и выполнив письменное задание, можете переходить к медитативной практике четвертой недели. Ежедневно выполняйте медитацию, прослушивая полный текст

практики (можно работать и по памяти).

Полезный совет: в ходе медитативной практики вы можете прийти в столь чудесное расположение духа, что у вас начнут вырываться примерно такие утверждения: «Я богат, я здоров, я гениален» — а все потому, что именно так вы себя и почувствуете. Это хороший знак. Он свидетельствует о том, что разум и тело действуют согласованно. Пожалуйста, не анализируйте свои мечты. Попытка анализа вернет вас из плодотворного альфа-состояния к волновому рисунку бета и захлопнет двери в подсознание. Созидание нового Я не терпит рассудочных подходов.

Дальнейшее руководство по медитации

Итак, последние недели вы посвятили освоению медитативной практики достижения желаемых результатов, которой вы сможете пользоваться всю оставшуюся жизнь. Полученный навык помог вам разрушить некоторые аспекты прежней личности и приступить к созданию новой судьбы.

На данном этапе у многих людей возникают различные вопросы, например, такие:

- Что нужно для дальнейшего развития навыков медитации?
- После того как я полностью освою процесс, обязательно ли всякий раз воспроизводить его в неизменном виде?
- Сколько времени тратить на работу над отдельным аспектом личности?
- Как я пойму, что готов перейти к снятию следующего «слоя»?
- В какой последовательности лучше прорабатывать различные аспекты личности?
- Могу ли одновременно работать над несколькими аспектами личности?

Овладейте процессом

Если вы будете практиковаться каждый день, то со временем семь отдельных шагов объединятся в плавный процесс. Как и любой навык, медитация требует ежедневной отработки.

Что касается озвученных индукционных техник и текстов практики, воспринимайте их как поддерживающие колесики для велосипеда. Прослушивайте их до тех пор, пока чувствуете необходимость. Как только вы полностью овладеете процессом и почувствуете, что звучащий текст тянет вас назад, откажитесь от аудиоматериалов.

Очищайте себя слой за слоем

Будьте готовы время от времени корректировать медитацию. Это вполне естественно, поскольку вы сами постоянно меняетесь. Если вы упражняетесь ежедневно, состояние бытия неуклонно совершенствуется, а значит, вам будут открываться все новые и новые аспекты Я, нуждающиеся в коррекции.

Темп работы устанавливаете вы сами. В следующей главе мы поговорим о том, что ваш прогресс будет зависеть не только от медитаций, но и от того, удастся ли вам сделать *изменение* неотъемлемой частью повседневной жизни. Но, как правило, на проработку одного аспекта личности уходит от четырех до шести недель. После этого большинство людей чувствуют внутреннюю готовность перейти к следующему слою.

Приблизительно раз в месяц я рекомендую вам проводить небольшую самодиагностику.

Ищите подтверждения тому, что вы на правильном пути.

Возможно, вам захочется вернуться к вопросам из письменных заданий и подкорректировать некоторые ответы. Заново оцените свои чувства, проверьте, не осталось ли в вас следов состояния, которое вы пытаетесь устранить. Если острота этого состояния снизилась, проверьте, не актуализировались ли другие нежелательные эмоции, привычки и ментальные установки.

Если вы не до конца преодолели это состояние, можно пойти двумя путями. Первый вариант — заново сосредоточиться на данном аспекте и повторить весь процесс. Вторая опция — не прекращая работу над этим состоянием, подключить еще одну проблему.

Овладев базовым навыком медитации, вы можете объединять эмоции в блоки и работать над ними одновременно. После многолетних тренировок лично я перешел к работе над личностью в целом. Сейчас я применяю подход, который, в моем понимании, является нелинейным и

холистическим.

Разумеется, ваше представление об идеальной личности также будет постоянно меняться. Когда в вашей жизни появится желанный партнер или новая работа, вам совершенно точно не захочется останавливаться на достигнутом. А порой у вас будет возникать желание слегка видоизменить медитацию просто ради того, чтобы немного встряхнуться. Доверьтесь интуиции.

Для тех, кто хочет копнуть еще глубже

Всех, кто еще не видел мой сайт, я приглашаю заглянуть на www.drjoedispanza.com — там вы найдете множество практических советов и техник ментального перепрограммирования и освобождения от саморазрушительных привычек. Это придаст вам сил продолжать внутреннюю работу по самоизменению. Кроме того, обратитесь к следующим ресурсам:

- прочтите мою первую книгу «Развивайте свой мозг: научный взгляд на изменение мозга» (она может служить дополнением к данной книге). Это поможет вам углубить знания, которые, как вам известно, предшествуют новым ощущениям. В этой книге подробно рассказано о различных отделах мозга и объясняется, как мысли и эмоции откладываются в нейронной структуре. Кроме того, вы обретете понимание, которое позволит вам не только изменить жизненную ситуацию, но и достичь долгожданного персонального идеала;
- посетите один, два или все три семинара по теме «Сила подсознания», с которыми я разъезжаю по миру;
- примите участие в занятии по телефону (в том числе в формате «Вопрос — ответ»);
- углубить знания вам помогут и аудиовизуальные материалы (в формате DVD и CD), ссылки на которые вы найдете на моем сайте.

Глава 14

Проявление и прозрачность: жизнь в новой реальности (пятая неделя)

Проявление изменений говорит о том, что вы привыкли к новому внутреннему порядку, который могущественнее любых внешних факторов. Ваша энергия постоянно на высоте, сознание укоренено в новой реальности независимо от тела, среды и времени. Каким вы войдете в новую жизнь? Наблюдайте за собой постоянно — общаясь с домашними, играя с детьми, на работе, за обедом... Постоянно ли вы поддерживаете измененное состояние бытия? Если в течение дня вы удерживаете тот же энергетический уровень, что и при медитации, значит, скоро в вашей жизни произойдут изменения. Таков квантовый закон. Когда поступки не расходятся с намерениями, когда действия равнозначны мыслям, когда мы действительно становимся кем-то другим, мы опережаем время. Внешняя среда больше не контролирует ваши мысли и чувства — все ровно наоборот. Это и есть величие, причем оно всегда таилось в вас...

Совпадение видимости с сущностью — знак свободы от порабощения прошлым. Ну, а побочным эффектом высвобождения энергии и является то, что мы зовем радостью.

Проявление: жизнь в качестве новой личности

Если внутреннее нейрохимическое состояние настолько упорядочено и когерентно, что его уже не нарушает ни один внешний стимул, каким бы некогерентным он ни был, значит, разум пребывает в гармонии с телом. Вы действительно стали *другим*. А когда вы заучите новое состояние (новую личность), внутренние изменения обязательно отразятся на внешнем мире и на персональной реальности. Когда поведение становится выражением вашей подлинной сущности, вы на пути к новой судьбе.

Удастся ли вам удерживать тело на новом уровне разума?

Поскольку эмоции хранятся в подсознательной памяти, ваша задача — осознанно следить за тем, чтобы ни один внешний фактор не смог вернуть вас к прежней реальности. Вы должны как следует заучить новое Я и упорно держаться

за него, невзирая не сопротивление среды.

Помните: если вы все делаете правильно, то в процессе медитации вы переходите от мышления к бытию. А в нужном состоянии гораздо легче мыслить и поступать *в соответствии* с новым уровнем бытия.

Проявление должно быть постоянным

Если коротко, то проявление — это жизнь с осознанием того, что ваши молитвы услышаны. Это радость от того, что жизнь соответствует самым смелым ожиданиям. Это постоянное пребывание в том состоянии, из которого вы созидали свой идеал. Нет смысла медитировать на создание новой личности, а затем жить по-старому. Это все равно, что съесть полезный завтрак, а потом весь день поглощать вредоносный фастфуд.

Для материализации желаемого события необходимо выстроить поведение в полном соответствии с целью. Нельзя, чтобы поступки расходились с мыслями, а решения шли вразрез с новым состоянием бытия. Все, чего вы достигли в ходе мысленных репетиций, должно найти физическое применение. Подключите тело и заставьте его выполнять все, чему научился разум.

Итак, чтобы получить отклик от реальности, необходимо поддерживать уровень энергии, достигнутый в процессе созидания. Если вы хотите, чтобы вселенная начала отвечать вам на языке чудесных событий, возвышенное состояние разума должно стать для вас нормой. Энергия созидания подключает вас к измерению вне времени и пространства и помогает привлечь желаемое событие.

Объединение двух ипостасей Я означает, что в повседневности вы являетесь той самой личностью, которую создавали в процессе медитаций. Вы превращаетесь в *будущего себя* — того, кто прежде существовал лишь в виде квантового потенциала. Если в повседневности вы испускаете то же электромагнитное излучение, что и в процессе медитации, значит, вы уже подключены к новой судьбе. Отождествитесь с идеальной версией себя, и новая реальность преподнесет вам щедрые дары. Они и будут ответом высших сил.

Ждите отклика вселенной

Отклик вселенной — это результат совпадения двух энергетических

состояний: того, из которого вы созидаете, и того, в котором живете изо дня в день. Он приходит, когда вы воплощаете свой идеал в актуальной физической реальности. Если вам удастся поддерживать возвышенное состояние разума и тела, значит, совсем скоро в жизни произойдут желанные изменения.

В какой форме может прийти отклик? В вашей жизни проявятся новые возможности, интересные совпадения (синхронизации), удачные стечения обстоятельств, озарения, мистические опыты. Вы можете попасть в состояние потока и меняться без усилий, поправить здоровье или завязать новые отношения — и это только начало! Благосклонная реакция вселенной вдохновит вас продолжать работу.

Когда результаты внутренних усилий материализуются во внешнем мире, вы естественным образом установите взаимосвязь между тем, что происходит внутри и вовне. Этот принципиально новый опыт свидетельствует о том, что теперь вы живете по квантовому закону. Вас изумит сознание того, что изменения есть прямое следствие внутренней работы с эмоциями и состоянием разума.

Убедившись в наличии взаимосвязи внутреннего и внешнего мира, вы будете еще тщательнее анализировать свои действия, которые привели к таким результатам, и повторять их снова и снова. Внешнее проявление внутренних усилий означает, что вы вышли за рамки причинно-следственных связей и научились вызывать желаемые следствия. Вы стали творцом реальности.

Проверьте себя. Получается ли у вас при контактах с внешним миром поддерживать внутреннее состояние, достигнутое при медитации? Удастся ли превосходить актуальную реальность, наполненную ассоциациями и воспоминаниями о прежнем Я? Способны ли вы останавливать привычные реакции на знакомые раздражители? Смогли ли настроить тело и разум на опережение текущего момента?

Ведь именно для этого мы и медитируем — чтобы стать другими в обычной жизни.

Подставьте новое Я в свою формулу жизни

В течение дня постоянно «подтягивайтесь» до нового уровня энергетики. Напоминайте себе о необходимости сохранять осознанность. Можете мысленно оставлять небольшие «пометки» на полях своей жизни, например:

Принимая утренний душ, я буду чувствовать благодарность за все, что есть в моей жизни. По пути на работу я буду испытывать только радость. При встрече с начальником я поведу себя так, как это сделал бы мой идеал. Да, и не забыть настроиться на волну идеального Я во время обеда. Когда я вернусь домой и увижу детей, то почувствую прилив энергии и воодушевления, и мы душевно пообщаемся. Перед сном я тоже обязательно напому себе о том, каким теперь стал.

Вопросы в конце дня

Вопросы для самопроверки помогут определить, насколько успешно вы проявляли себя в новом качестве в течение дня:

- Как я сегодня справился с задачей?
- Были ли срывы? В чем их причина?
- На кого и при каких обстоятельствах я реагировал по-старому?

В какие моменты я начинал действовать на автомате?

Что я мог бы предпринять, чтобы не сорваться в следующий раз?

Перед отходом ко сну я рекомендую припомнить, в какие моменты вы отошли от своего идеала. Выявив ситуации, спровоцировавшие срыв, задайте себе два вопроса: «Что я сделаю по-другому, когда вновь окажусь в подобной ситуации?» и «Какие знания и философские обоснования помогут нейтрализовать подобную ситуацию?»

Обдумывание ответов — это очередная мысленная репетиция, которая поможет сгладить еще один проблемный аспект личности. В ходе размышления образуются новые нейронные связи, готовящие вас к новым ситуациям. Эта нехитрая мера поможет вам обновить и усовершенствовать «идеальную модель Я», которую вы сможете встроить в ежедневную медитацию.

Прозрачность: переход изнутри вовне

Прозрачность означает, что видимость совпадает с сущностью, а внутреннее состояние отражается во внешней реальности. Когда вы достигнете этого состояния, понятия *разум* и *жизнь* станут тождественны. Это итоговая фаза отношений между *вами* и плодами вашего созидания. Теперь каждая сфера жизни является зеркалом разума. Вы и есть ваша

жизнь, а жизнь есть отражение вашей личности. Если, как утверждает квантовая физика, окружающая среда есть лишь продолжение разума, то как раз сейчас и происходит полная реорганизация жизни — под стать новому состоянию бытия.

Прозрачность — это состояние подлинной силы, в котором реализовались долгожданные личностные изменения. Вы впитали мудрость через ощущение и превзошли внешнюю среду и свое прошлое.

Красноречивым признаком прозрачности может служить сокращение избыточной активности аналитического разума. Вам больше не хочется все анализировать, так как это выбивает вас из достигнутого состояния бытия. Ведь побочным эффектом прозрачности является истинная радость, избыток энергии и свобода самовыражения, а любая мысль, идущая от эго, снижает накал положительных эмоций.

Наступит момент...

Когда в вашей жизни начнут происходить замечательные изменения, неизбежно наступит момент острого восхищения и благоговения — от сознания того, что всеми чудесами вы обязаны собственному разуму. Вы с восторгом и упоением окинете взглядом предыдущую жизнь — и вам ничего не захочется в ней изменить. Ни одно событие не вызовет у вас печали и сожаления, потому что в момент творческого триумфа решительно все обретает свой смысл. Вы убедитесь, что жизнь планомерно вела вас к этому величественному моменту.

В результате приложенных усилий сознание высшего разума проникло в ваше сознание; его сущность стала вашей сущностью. Вы приблизились к божественному началу. Это и есть ваша подлинная натура, ваше самое естественное состояние.

А когда вас наполнит энергия незримого создателя всего живого, вы наконец-таки в полной мере ощутите свою подлинную сущность. Травмы, оставившие рубцы в вашей душе, выбили ее из равновесия. Она усложнилась, раздробилась, разделилась на полюсы, стала противоречивой и — предсказуемой. Отучившись от эмоций выживания, которые естественным образом замедляли частоты разума и тела, вы повысили свой электромагнитный фон. Теперь вы вибрируете на более высоких частотах. Вы даровали себе свободу, распахнув двери души и выделив пространство для проникновения высшей силы.

И вот наконец вы слились воедино. Вы — это высший разум, и

высший разум — это вы. Вас пронзает поток когерентной энергии, которую мы называем любовью. Состояние безусловной любви всегда рождается *внутри* и только затем находит внешние проявления.

* * *

Испив живительной силы высшего сознания, вы можете столкнуться с парадоксом. Вполне вероятно, что вас охватит столь пронзительное ощущение собственной целостности, что вы попросту не найдете, чего бы еще пожелать. Это двоякое чувство стало для меня откровением.

Все нужды и желания проистекают от нехватки — чего-то или кого-то, места или времени. Установив контакт с высшим сознанием, я временами ловил себя на том, что мне трудно думать о чем-то другом — столь великолепно было мое состояние. Я так остро ощущал свою целостность, что ни одна мысль не стоила того, чтобы на нее отвлекаться.

Ирония в том, что, попадая в пространство созидания, мы перестаем в чем-либо *нуждаться*, так как той пустоты, которую мы пытались заполнить объектами желания, больше нет. На ее место пришло ощущение целостности. И единственное, чего мы теперь хотим, — это пребывать в чудесном состоянии равновесия, гармонии и любви.

По моим ощущениям, отсюда проистекает истинная, безусловная любовь. Способность благоговеть перед жизнью, ничего не ожидая взамен, и есть свобода. Мы больше не привязаны к элементам среды. Это чувство настолько гармонично, что, раз ощутив его, мы уже никогда не сможем осуждать других и опускаться до эмоциональных реакций на жизненные обстоятельства. Это значило бы поступиться собой. Нами начинает руководить высшее сознание — теперь оно сквозит во всех наших поступках. От человеческого мы движемся к божественному и все больше уподобляемся Богу. Возрастает наша сила и способность любить, мы становимся добрее, щедрее, решительнее, внимательнее, упорнее и здоровее. Все это — работа божественного сознания.

Когда вас переполняет радость и ликование, появляется естественная потребность разделить эти чувства с окружающими. А как проще всего это сделать? Отдавать!

Мы думаем: *«Я испытываю ошеломляющие чувства и хочу, чтобы их почувствовал и ты. Поэтому я дарю их тебе»*. И мы начинаем делиться

ими с другими, чтобы и их тоже осенила благодать. И все это мы делаем с полным самозабвением. Только представьте себе мир, в котором это возможно!

Если же вам все-таки захочется сотворить новую реальность, то знайте, что созидать вы будете из состояния внутренней целостности, составляющей единое целое с вашей мечтой. Вы тождественны плодам своего созидания. Когда вы попадете в пространство созидания, оставив позади все связи с прежней личностью, вас охватит неопиcуемый восторг, который безошибочно подскажет вам, что ваше творение уже принадлежит вам. Это все равно, что отбить теннисный мячик в тот самый, единственно верный момент, или, не глядя в зеркала, безупречно припарковаться в нескольких сантиметрах от бордюра. Вы просто чувствуете. И просто знаете.

* * *

Вот как я обычно завершаю ежедневную медитацию. Если вам понравится моя концовка, можете взять ее себе:

Закройте глаза. Осознайте присутствие высшего сознания — в себе и повсюду вокруг вас. Помните, что оно реально существует. Прямо сейчас оно наблюдает за вами и знает обо всех ваших намерениях. Не забывайте, что это — создатель всего живого, существующий вне времени и пространства.

Вот и сделан последний шаг на долгом пути через пристрастия тела и ухищрения эго-разума. И если высшее сознание действительно существует, то попросите его подать вам знак, чтобы вы поняли, что контакт состоялся. Скажите создателю: «Если сегодня я действовал по образу и подобию твоему, пожалуйста, дай мне знак, что мои усилия не прошли незамеченными. И пусть твой отклик станет для меня неожиданностью, пробудит меня от привычного сна и не оставит ни тени сомнений в том, что он исходит от тебя, и вдохновит на дальнейшие усилия».

Помните: если отклик будет ожидаемым и предсказуемым, значит, в вашем мире ничего не изменилось. Не поддавайтесь искушению объявить новым и неожиданным то, что в глубине души ощущается более чем

привычным. Новая жизнь должна застать вас врасплох, возможно, даже чуть испугать — но не сущностью, а *формой*, в которой явилась.

Удивление пробуждает нас ото сна, а новизна происходящего захватывает дух и поглощает внимание без остатка. Мы приподнимаемся над бытовыми чувствами. Если у нас нет «ни тени сомнений», значит, все настолько здорово и интересно, что мы можем быть уверены: наши усилия приносят плоды. И мы точно знаем, что необычные события — не что иное, как дело рук высшего разума.

Решающий эксперимент

Итак, вы наладили контакт с высшим сознанием. Оно подает вам знаки, и только вы сами знаете, что все происходящее — лишь следствие вашей *внутренней* работы. Отклики вселенной будут вдохновлять вас на новые подвиги. А положительный заряд, полученный от свершившегося чуда, можно направить на реализацию следующей мечты. Словно ученый или естествоиспытатель, вы будете экспериментировать с собственной жизнью и оценивать результаты своих трудов.

Смысл жизни — не в том, чтобы быть хорошим, угождать Богу, блистать красотой, снискать известность или добиться успеха, а в том, чтобы сорвать маски и разрушить фасады, тормозящие поток божественной энергии.

Наша цель — впустить в себя высший разум и позволить ему действовать *через нас*. Мы должны обрести силу через собственное творчество и задать себе непростые вопросы, ответы на которые непременно обогатят нашу судьбу. Ожидать чудес, а не ужасов. Жить с полным осознанием того, что высший разум — на нашей стороне. Выводя разум за пределы обыденности, созерцая все, что достигнуто нами с помощью незримой силы, и открываясь навстречу доселе неведомым возможностям, мы помогаем себе расти духовно и становиться проводниками вселенского разума.

Допустим, вам удалось исцелить себя от болезни. Так неужели же у вас не возникнет желания двигаться дальше и исцелять других? А если у вас получится излечить человека своим прикосновением, то встанет новый вопрос: «А может, я могу исцелить любимого человека даже на расстоянии?» Когда же вы овладеете и этим искусством и окажете

физическое воздействие на чей-то организм, подоспеет новая задача: «А смогу ли я создать нечто — из ничего?»

Как далеко мы можем зайти? Это путешествие не имеет конца. Все зависит лишь от умения ставить вопросы, отыскивать новые знания и держать открытыми разум и душу.

Послесловие

Стать собой по-настоящему

Самое большое заблуждение относительно человека заключается в том, что мы одномерны, ограничены рамками материальной реальности, лишены витальной энергии и отделены от Бога. Надеюсь, к этому моменту для вас уже очевидно, что на самом деле божественная энергия постоянно пребывает и в нас, и повсюду вокруг нас. Утаивание правды о нашей подлинной сущности не только поработывает, но и убеждает нас в том, что наша жизнь ограничена рамками физического существования и лишена истинного смысла.

Мы не должны верить в то, что наш мир ограничивается материальной реальностью, а сами мы не в силах повлиять на свою судьбу. Я искренне надеюсь, что эта книга придала вам сил и помогла увидеть истинную сущность человека.

Каждый из нас — многомерное существо, самостоятельно творящее свою реальность. Пусть это станет вашим новым убеждением, возведенным в ранг закона, — для того я и писал свою книгу. *Отвыкая от себя*, вы должны лишиться разума и — создать новый.

Между полным освобождением от прежней, привычной жизни (сиречь разума) и созданием новой реальности наступит момент, когда вы как бы зависнете между двумя мирами и вам не на что будет опереться. Вот тут-то многие не выдерживают груза неизвестности и скатываются к привычному. Но как раз эта пустота и являет собой самую плодотворную почву. Это хорошо знают мистики и святые — да и все свободомыслящие люди.

Жить в гуще непредсказуемого — значит, одновременно существовать в виде всех возможных потенциалов. Можете ли вы освоиться в этой пустоте? Если да, то вы уже подключились к потоку величайшей созидательной силы «Я есмь».

Чтобы измениться на биологическом, энергетическом, физиологическом, эмоциональном, химическом, неврологическом и генетическом уровнях и перестать подчиняться бессознательному убеждению в том, что существо жизни и конечная ее цель заключаются в соперничестве, конкуренции, успешности, славе, физической красоте, сексуальности, могуществе и материальных благах, надо разорвать оковы обыденности. Боюсь, что сформулированный таким образом «рецепт жизненного успеха» как раз и заставлял нас обращаться за ответами и искать счастье во внешнем мире, тогда как истинная радость и правдивые

ответы все это время были в нас.

Так где и как обрести подлинное Я? С помощью псевдоличности, слепленной из ассоциаций со знакомыми элементами внешнего мира? Или же через единение с внутренней энергией, которая так же реальна, как и сама реальность, и обладает разумом и сознанием, которые мы можем имитировать?

Конечно же, второе. Речь идет о том неиссякаемом источнике разума как личного, так и универсального, к которому изначально подключены все существа. Это энергия, обладающая сознанием, и вибрации ее настолько когерентны, что, проходя через нас, они вызывают ощущение истинной любви. Стоит только распахнуть двери — и поток животворящей энергии изменит нас изнутри. Ваш покорный слуга на своем опыте познал, что только ради этого и стоит жить.

Надеюсь, вы уже поняли: доступ к этой энергии открыт для всех, стоит только захотеть. Но тем, кто придерживается материалистических взглядов, будет непросто свыкнуться с ее существованием. Дело в том, что реалисты определяют реальность с помощью органов чувств. Если что-то нельзя увидеть, услышать, ощутить на вкус и на запах или пощупать, то для них этого как бы и не существует. Подобная двойственность — удобная схема для заманивания людей в ловушку иллюзий. Если упорно обращать внимание только на внешний мир, который так суетлив и так богат на ощущения, то заглянуть в себя покажется непосильной задачей.

А энергия всегда следует за вниманием. Направьте фокус внимания на внешний, материальный мир — и у вас сформируется соответствующее представление о реальности. И наоборот, распространите осознанность на глубинные пласты личности, и ваша энергия расширит границы реальности. Каждый волен распоряжаться своим вниманием по своему усмотрению. Умение управлять этой огромной силой и грамотно ее использовать — великий дар. Помните: реальностью становится то, на что направлены ваши мысли и ваша осознанность.

Если в какой-то момент вы перестанете верить в реальность мысли, то снова окажетесь в тисках материализма, и все усилия пойдут прахом. Вы попросту сделаете выбор в пользу эмоциональной зависимости или привычки получать немедленное удовлетворение и лишите себя новых возможностей.

Здесь кроется дилемма: будущее, которое мы создаем в уме, еще не

проявлено в ощущении. Согласно квантовой модели, сенсорное подтверждение придет в последнюю очередь. И вот поэтому многие возвращаются к материализму и возобновляют автоматическое существование.

Я же хочу напомнить, что все материальные объекты происходят из того самого невидимого нематериального поля, существующего вне времени и пространства. Проще говоря, посеяв семечко в тонком мире, вы увидите его плоды в реальности. Если вам удастся погрузиться в мечту и телом, и разумом, можете считать, что потенциал уже реализовался. Поэтому просто отпустите свое желание; оно само собой проявится во внешнем мире. Таков закон.

Ну, а самое сложное — *не пожалеть времени на свое бесценное Я и осуществить все это на практике.*

Вот и все. Каждый из нас — божественный создатель. Вдохновение и потребность расширить горизонты знаний подталкивают нас к созидательному процессу. И в то же время любой человек есть порождение привычек. Мы привыкаем абсолютно ко всему. Три вида мозга позволяют нам переходить от знания через *ощущение* к *мудрости*. После многократных повторений одного и того же действия оно усваивается на уровне тела и начинает совершаться без участия разума — таково определение привычки.

Проблема в том, что порой мы приобретаем привычки, ограничивающие наше подлинное величие. Эмоции выживания, вызывающие серьезное привыкание, заставляют нас жить в плену ограничений и в отрыве от Источника. Мы забываем, что мы сами — творцы. По сути, именно стрессовые состояния разума повинны в том, что мы живем во власти эмоций, страдаем от нехватки энергии и поработочены набором убеждений, корнящихся в страхе. Подобные психологические состояния уже стали нормой — большинство людей воспринимают их как нечто естественное. На самом же деле эти состояния сознания как раз и являются «измененными».

Подчеркну: тоска, депрессия, фрустрация, гнев, вина, боль, беспокойство, печаль и другие негативные эмоции, типичные для миллиардов людей, выбивают их из равновесия и искажают подлинную сущность. И очень может быть, что так называемое «измененное состояние сознания», которое достигается в пиковые моменты медитации, на деле представляет собой *естественное* состояние человека, и именно к нему мы должны стремиться в повседневности. Эта мысль стала моей истиной.

Пора проснуться и стать живым примером истины. Но недостаточно

просто разделять соответствующие взгляды; их нужно претворять в жизнь, всегда и во всем руководствоваться только ими. Если мы являемся воплощением своих идеалов и возводим их в привычку, они потихоньку становятся частью нас самих.

Раз уж человек ко всему привыкает, так пусть нашими новыми привычками станут подлинное величие и сочувствие, талант и находчивость, любовь и щедрость, осознанность и личностная сила, квантовая манифестация и целительство и, конечно же, близость к божественному началу. Мы должны счистить с себя наслоения заученных эмоций, ставших чертами характера; сбросить возобладавшие над нами эгоистичные самоограничения; расстаться с ложными представлениями о природе реальности и о самих себе; преодолеть деструктивные нейронные паттерны, постоянно замедляющие наше развитие, и освободиться от установок, скрывающих от нас нашу подлинную сущность.

А под всеми этими масками затаилось и ждет своего часа одно очень доброе и великодушное существо — наше истинное Я. Мы приоткрываем его, когда нам ничто не угрожает; когда мы не боимся потерь и не пытаемся всем угодить; не надрываемся во имя успеха и не сожалеем о прошлом. Такими мы становимся, когда нас не терзает комплекс неполноценности, отчаяние, жадность и другие тяжелые чувства. Преодолевая все препятствия на пути к неисощимой личностной силе, мы проявляем благородство и оказываем большую услугу не только себе, но и всему человечеству.

Итак, самое грандиозное отвыкание — это отвыкание от себя, а самая грандиозная привычка, которую можно приобрести взамен, — быть проводником божественного сознания. И тогда вам откроется ваша подлинная сущность. Вы снова станете собой — и на этот раз *настоящему*.

Приложение А: индукционная техника «Части тела»

Первая неделя

А теперь осознайте пространство, которое занимают в пространстве губы, и ощутите объем, который занимают губы в пространстве...^[40]

А теперь осознайте пространство, которое занимает в пространстве челюсть... почувствуйте объем, который занимает челюсть в пространстве...

А теперь ощутите пространство, которое занимают в пространстве щеки... почувствуйте плотность пространства, которое занимают ваши щеки в пространстве...

А теперь ощутите пространство, которое занимает в пространстве нос... ощутите объем, который занимает нос в пространстве...

А теперь ощутите пространство, которое занимают в пространстве глаза... ощутите объем, которые занимают глаза в пространстве...

А теперь обратите внимание на пространство, которое занимает в пространстве верхняя часть головы, лоб и виски. Ощутите объем, который занимают в пространстве лоб и виски...

А теперь сфокусируйтесь на пространстве, которое занимает лицо. Ощутите плотность пространства, которое занимает ваше лицо в пространстве...

А теперь ощутите пространство, которое занимают в пространстве уши... почувствуйте объем, который занимают в пространстве ваши уши...

Переведите осознанность на пространство, которое занимает в пространстве голова целиком... ощутите объем, который занимает в пространстве голова...

А теперь осознайте пространство, которое занимает в пространстве верхняя часть корпуса; ощутите плотность пространства, которое занимают грудь, ребра, сердце и легкие, спина, лопатки и плечи... Ощутите объем, который занимает в пространстве верхняя часть корпуса...

А теперь ощутите пространство, которое занимают в

пространстве верхние конечности, от плеча до кисти... почувствуйте их вес... в пространстве... ощутите плотность пространства, которое занимают плечи, предплечья, локти, запястья, кисти... Ощутите вес пространства, которое занимают верхние конечности от плеча до кисти...

Теперь сфокусируйтесь на пространстве, которое занимает в пространстве нижняя часть корпуса... живот, ребра, бока, нижняя часть спины, поясница... ощутите объем, который занимает в пространстве вся нижняя часть корпуса... в пространстве...

Теперь переведите внимание на плотность пространства, которое занимают ваши нижние конечности... ягодицы, область паха, бедра... ощутите вес пространства, которое занимают голени, щиколотки, ступни, большие пальцы ног... Почувствуйте пространство, которое занимают нижние конечности... в пространстве...

А теперь осознайте пространство, которое занимает в пространстве все тело... почувствуйте плотность пространства, которое занимает все ваше тело... в пространстве...

Теперь ощутите пространство вокруг тела... почувствуйте объем, который занимает пространство вокруг вашего тела в пространстве... осознайте пространство, в котором расположено это пространство... в пространстве...

А теперь переведите внимание на пространство, которое занимает пространство комнаты в пространстве... Почувствуйте объем пространства, которое занимает комната в пространстве...

А теперь ощутите пространство, которое занимает все это пространство в пространстве... почувствуйте объем пространства, которое занимает это пространство... в пространстве...

Приложение Б: индукционная техника

«Прибывающая вода»

Первая неделя

В ходе индукции вы должны полностью поддаться своему телу. Ощутите, как теплая вода расслабляет ваши ткани, и позвольте себе целиком погрузиться в жидкость. Я рекомендую проводить индукцию, сидя на стуле, поставив ступни параллельно полу и сложив руки на коленях.

Представьте, что комната постепенно наполняется водой... сперва вода покрывает ступни и лодыжки... вы чувствуете, как теплеют ваши ноги, погружаясь в теплую воду...

Вода поднимается выше, покрывает икры и достигает уровня колен; ощутите под водой вес ноги от ступни до колена...

Расслабьтесь и почувствуйте, как вода доходит до колена и поднимается на уровень бедер... Почувствуйте, как вода оmyвает ваши бедра... ощутите, как кисти погружаются в теплую, теплую воду... ощутите, как тепло окутывает запястья и руки...

Теперь ощутите, как мягкие, успокаивающие потоки воды достигают ягодиц... оmyвают область паха, внутреннюю сторону бедер...

Вода все прибывает... достигает талии... постепенно захватывает руки и локти...

Почувствуйте, как теплая вода поднимается до солнечного сплетения и до половины покрывает ваши руки...

А теперь ощутите вес собственного тела под водой... все тело до грудной клетки погружено в теплую жидкость... почувствуйте, как вода постепенно устремляется вверх по направлению к плечам...

Теперь вода оmyвает вашу грудь... движется по лопаткам...

Вода поднимается до шеи... покрывает плечи... достигает уровня шеи и движется вниз по спине... ощутите вес и плотность своего тела, погруженного в теплую жидкость...

Приятный, расслабляющий поток воды достигает уровня губ, оmyвает окружность шеи... поднимается выше... постепенно захватывая верхнюю губу и нос... Расслабьтесь и позвольте воде поглотить себя... ощутите теплую воду прямо под уровнем глаз...

Вода поднимается выше уровня глаз... теперь все тело вплоть до глаз погружено в теплую воду. Ощутите, как вода оmyвает ваш лоб,

макушку... Поток теплой жидкости спиралью обвивается вокруг головы... спираль постепенно сужается... и, наконец, вода смыкается у вас над головой.

Теперь целиком погрузитесь в теплую, расслабляющую воду... заметьте, что вы перестаете чувствовать вес собственного тела под водой... Затем переключите фокус внимания на то, как ощущается ваше тело, погруженное в воду...

Ощутите объем воды вокруг вашего тела и пространство, которое занимает тело под водой. Распространите осознанность на комнату, затопленную водой. Ощутите пространство, которое занимает комната, до потолка заполненная теплой водой... и несколько секунд фокусируйтесь на том, как ваше тело плавно покачивается в этом пространстве...

Приложение В:

Полный текст медитативной практики (вторая-четвертая недели)

Для погружения в медитацию можете применить индукционную технику «Части тела» (см. Приложение А), «Прибывающая вода» (см. Приложение Б), а также любую другую по вашему желанию.

Закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов — чтобы расслабить разум и тело. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Дышите очень глубоко, медленно и равномерно. Ритмично вдыхайте и выдыхайте, пока не погрузитесь в «здесь и сейчас». Погрузившись в настоящее, вы попадете в мир бескрайних возможностей...

Вас наполняет энергия могущественного сознания, которое даровало вам жизнь и испытывает к вам бесконечную любовь. Когда ваша воля совпадает с его волей, ваш разум совпадает с его разумом, а ваша любовь к жизни совпадает с его любовью к вам, оно не может не откликнуться на ваш зов. Оно внутри вас и повсюду вокруг вас. Вы обязательно получите подтверждение того, что ваши усилия не остаются незамеченными. Преодолевая внешнюю среду, вы преодолеваете жизненные обстоятельства, становитесь выше заученных чувств, мысленно превосходите собственное тело и само время... вы словно прикасаетесь к мантии божества. Ваша судьба становится отражением высшего разума, вы творите ее вместе с ним. Но для этого вы должны относиться к себе со всем уважением и любовью...

Вторая неделя

Распознавание. Помните, что нельзя создать новое будущее, не освободившись от эмоций прошлого. От какой эмоции вы хотите отучиться? Вспомните, как ощущается она в теле... и распознайте состояние разума, которое обычно вызывается ею.

Признание. Пора обратиться к высшей силе внутри вас. Расскажите ей о себе и перечислите все, что вы хотели бы в себе изменить. Открыто выскажите, каким вы были и что скрывали от окружающих. Мысленно поговорите с высшим сознанием. Помните, что оно абсолютно реально. И оно уже и так все о вас знает. Но эта сила никогда не осудит вас. Она испытывает к вам только любовь...

Обратитесь к высшему разуму с такими словами: «Универсальное сознание внутри меня и вокруг меня! В своей жизни я был таким-то и таким-то. Сейчас я искренне хочу выйти из этого ограниченного состояния бытия...»

Констатация. Пора освободить тело от роли разума, устранить разрыв между видимостью и сущностью и раскрепостить застоявшуюся в теле энергию. Освободите тело от привычных эмоциональных связей, которые приковывают вас к знакомым предметам, людям и местам из прошлого и настоящего. Настало время высвободить энергию. Я хочу, чтобы вы вслух произнесли название эмоции, которую желаете изменить, и устранили ее из тела и из своего мира. Итак, назовите ее...

Передача проблемы высшим силам. Теперь нужно передать проблему высшему разуму и попросить, чтобы он разрешил ее наилучшим для вас образом. Можете ли вы уступить контроль более могущественной силе, которая уже знает ответы на все вопросы? Сдайтесь на милость безграничного разума и помните, что его существование реально. Он взирает на вас с благоговением и всегда готов помочь, но не может начать действовать, пока вы его об этом не попросите. Так отдайте свою проблему на откуп всеведущему сознанию. Просто распахните дверь, передайте «сверток» с эмоцией и... отпустите ситуацию. Позвольте высшему разуму забрать ваше ограничение. Обратитесь к нему с такими словами: «Безграничный разум, я передаю тебе... (назовите эмоцию). Пожалуйста, заberi ее у меня и преврати эту эмоцию в крупницу мудрости. Освободи меня от оков прошлого». А теперь почувствуйте себя так, словно высший разум уже освободил вас от названной эмоции...

Третья неделя

Наблюдение и напоминание. А теперь нам нужно сделать так, чтобы ни одна мысль, ни одна эмоция и ни одно действие, которые способны вернуть вас к прежнему Я, не проскользнули бы незамеченными. Для этого нужно осознать прежде не осознаваемые состояния разума и тела. Какими мыслями обычно сопровождалось это чувство? Какие внутренние голоса раздавались у вас в голове? Что они говорили? К какому голосу вы не хотели бы прислушиваться впредь? Понаблюдайте за собственными мыслями...

А теперь начните отделяться от подсознательной программы. Как вы когда-то себя вели? Как вы разговаривали? Досконально изучите

автоматические состояния, чтобы они никогда больше не ускользнули от вашего сознания...

Объективируя субъективный разум, т. е. наблюдая за программой со стороны, вы больше НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ с ней одним целым. Ваша цель — достижение осознанности. Напоминайте себе, кем вы больше не хотите быть, от каких мыслей, чувств и моделей поведения планируете отказаться. Выявите все аспекты прежней личности и просто наблюдайте за ними. Твердо решите стать другим человеком и запомните, как ощущается энергия этого решения.

Перенаправление. А теперь поиграем в игру «Меняю!». Вам нужно будет представить три жизненные ситуации, где есть риск возникновения прежних чувств, и во всех трех ситуациях сказать вслух: «Меняю!» Первая ситуация. Раннее утро. Вы принимаете душ, мысленно готовитесь к новому дню и внезапно замечаете, что к вам подступает привычное чувство. Заметив, сразу громко скажите: «Меняю!» Все верно, его нужно изменить. Потому что это чувство не является проявлением вашей любви к себе. И вам не нужно снова подавать генам прежние сигналы. Как вам известно, когда нейроны перестают активироваться вместе, они утрачивают связи друг с другом. И вы вольны это контролировать...

А теперь представьте следующую ситуацию. Середина дня. Вы куда-то едете на машине, и вдруг к вам снова подступает чувство, которое обычно влечет за собой ряд привычных мыслей. Как вы поступите? Вы громко скажете: «Меняю!» Все верно, его нужно остановить. Потому что здоровье и счастье неизмеримо важнее сиюминутного удовольствия, которое вы испытаете, поддавшись позыву. А кроме того, эта эмоция никогда не являлась проявлением любви к себе. Каждый раз, когда вы меняете состояние разума, разрываются старые нейронные связи, и вы меняете воздействие на гены...

Еще один раунд игры «Меняю!». Вы готовитесь ко сну. Вот вы разобрали постель и уже собираетесь лечь, как вдруг снова подкатывает чувство, искушая вас вернуться в рамки прежней личности. Как вы поступите? Вы громко скажете: «Меняю!» Все верно. Нейроны, которые больше не активируются одновременно, рассоединяются. Подавая одни и те же сигналы одним и тем же генам, вы вредили себе, а никто и ничто на свете этого не стоит. И вы вольны это контролировать...

Четвертая неделя

Созидание. А теперь подумайте, что представляет из себя идеальная версия вашей личности. Как будет думать и действовать этот великолепный человек? Как будет жить? Как будет выражать свою любовь? Как вообще ощущается величие?..

Я хочу, чтобы вы привели себя в состояние бытия новой личности. Пора изменить уровень энергии и скорректировать рисунок электромагнитного излучения. Изменение энергии ведет к изменению жизни. Доведите мысль до уровня ощущения и полностью погрузитесь в него. Вы должны прочувствовать его в такой степени, чтобы тело поверило, что вы уже стали идеальным собой...

Начинайте менять воздействие на гены и подавать телу эмоциональные сигналы до того, как желаемое событие станет реальностью; позвольте себе влюбиться в новое Я; откройте сердце и настраивайте тело на новый уровень разума...

Пусть внутреннее ощущение перерастет в настроение, затем в темперамент и, наконец, в новую личность...

Приведите себя в новое состояние бытия... Как бы вы себя ощущали, если б уже были новым человеком? После медитации нельзя встать точно таким же, каким вы сидели. Вы должны испытать такую благодарность миру, чтобы тело начало меняться еще до того, как изменятся жизненные обстоятельства, и полностью поверило, что вы уже достигли идеала.

И вот вы становитесь идеальным собой...

Вы обрываете силу, свободу от всяких ограничений, гениальность, творческое вдохновение... вы приближаетесь к Богу... И все это — ваша истинная сущность...

Погрузившись в это чувство, ЗАУЧИТЕ ЕГО; хорошенько запомните, как именно оно ощущается. Это и есть ваша подлинная сущность...

А теперь отпустите эту эмоцию в квантовое поле; просто отпустите...

Репетиция. А теперь мы проведем мысленную репетицию. Это тот самый прием, которым пользовались участники эксперимента с игрой на фортепиано и с тренировкой мизинцев. Итак, сможете ли вы еще раз воссоздать новое состояние буквально из ничего?..

Построим новую нейронную структуру и приучим тело к новому эмоциональному состоянию. Изучите нужное состояние бытия. Что представляет собой ваше ИДЕАЛЬНОЕ Я? Позвольте себе вновь окунуться в поток мыслей вашей новой личности...

Что вы будете себе говорить, как будете ходить, дышать, какими

будут ваши жесты? Что вы будете чувствовать? Какой будет ваша жизнь? Позвольте себе как можно глубже погрузиться в эмоции нового Я... и постепенно вы начнете переходить в новое состояние бытия...

Снова «подтяните» себя на новый энергетический уровень и запомните, каково это — быть новым собой. Еще шире распахните свое сердце...

Кем вы хотите быть, открыв глаза? Прямо сейчас вы меняете воздействие на гены. Снова ощутите приток внутренней силы. Перейдите в новое состояние бытия; новое состояние есть новая личность, а новая личность создает новую персональную реальность...

Вот из этого состояния и идет созидание новой судьбы. Из возвышенного состояния разума и тела вы, как квантовый наблюдатель, начинаете подстраивать материю под свои намерения. Почувствуйте себя непобедимым и могущественным; ощутите приток вдохновения и величайшей радости...

Из нового состояния сформируйте образ желаемого события — набросок новой судьбы. Понаблюдайте за этим потенциалом и переведите его из волнового состояния в материю, из которой впоследствии и сложится жизненное событие. Некоторое время удерживайте образ перед мысленным взором, вдохните в него свое намерение и переходите к следующей картинке.

Почувствуйте, как ваша энергия взаимодействует с образом новой судьбы. Теперь будущее событие обязательно найдет вас, потому что вы создали его сами, своей энергией. Отдайтесь созидательному процессу, и пусть вас сопровождает спокойная уверенность, доверие и знание...

Не нужно анализировать; не пытайтесь представить, как именно все произойдет. Конкретная форма воплощения — не ваша забота. Вы должны создать посыл и оставить все детали на усмотрение высшего разума. Ваша задача — наблюдать за новым будущим и подкреплять его своей энергией...

Из состояния высшей благодарности слейтесь с новой судьбой. Поблагодарите вселенную за новую жизнь...

Ваше ощущение должно быть таким, будто желаемые события уже материализовались, ведь благодарность — залог исполнения желаний. Почувствуйте себя так, словно ваши молитвы услышаны...

Наконец, обратитесь к незримому сознанию в себе и попросите подать вам знак. Если сегодня вы смогли уподобиться великому разуму, создавшему все живое силой своего наблюдения, если вы установили с ним контакт и ваши усилия и намерения не прошли незамеченными, то он

обязательно ответит вам на языке жизненных событий. Знайте, что универсальный разум реально существует, и теперь вы ведете с ним диалог.

Попросите, чтобы сигнал квантового поля пришел в неожиданной форме — такой, которая вас удивит, не оставит ни тени сомнений, что это знак свыше, и вдохновит на новые подвиги. Пожалуйста, прямо сейчас попросите подать вам знак...

А теперь переведите осознанность на свое обновленное тело в обновленной среде и в новом измерении времени. Когда вы почувствуете, что готовы, вернитесь на бета-частоты. Теперь можете открыть глаза.

Благодарности автора

Помимо техник, описанных в книге, воплощать мечты в реальность нам помогают близкие люди — все те, с кем нас связывают общие убеждения и цели, кто нас всегда поддержит и никогда не подведет, кто способен на подлинное самоотречение. Мне очень повезло: на пути создания книги меня окружали замечательные и очень компетентные люди. Сейчас я хотел бы представить их читателю и выразить свою признательность.

Во-первых, хочу поблагодарить сотрудников издательства «Хэй Хаус», которые оказывали мне всевозможную поддержку. Тысяча благодарностей Рейду Трейси, Стэйси Смит, Шэннону Литтреллу и Кристи Салинас. Огромное вам спасибо за то, что всегда верили в меня.

Во-вторых, моя искренняя признательность Алексу Фримону, редактору «Хэй Хаус», который вел мой проект. Его честные суждения, высокий профессионализм и постоянная моральная поддержка были очень важны для меня. Спасибо за вашу доброту и участие. Хочу также поблагодарить Гэри Брозака и Эллен Фонтану, которые внесли свой вклад в мою работу.

Особая благодарность Саре Дж. Стейнберг, моему личному редактору, за то, что она решилась отправиться со мной в очередное «путешествие». Мы снова помогли друг другу стать чуточку лучше. Благослови вас Господь за всю вашу заботу, тактичность и самоотдачу. Вы для меня — настоящий подарок.

Сердечное спасибо Джону Диспензе за виртуозный дизайн обложки. Ты знаешь толк в простоте. Благодарю Лауру Шуман за великолепное оформление графического материала. Спасибо Бобу Стюарту — он также приложил свою руку к созданию обложки и проявил величайшее терпение, профессионализм и самоотверженность.

Огромное спасибо Поле Мейер, моему потрясающему помощнику: тебе удастся справляться с миллионом дел одновременно и ничего не упускать из виду. Я очень ценю твое внимание к деталям. Кроме того, я сердечно благодарен всей команде «Энцефалона»: Крису Ричарду — за ненавязчивую поддержку; Бет и Стиву Вольфсонам — за то, что вы оба с готовностью подключились к моей работе; Кристине Аспиликета — за скрупулезность и сноровку в выполнении производственных задач и Скотту Эрколиани — за неизменную верность высочайшим стандартам

качества.

Также хочу поблагодарить сотрудников моей клиники. Я удостоился великой чести: моим офисом управляет замечательная Дана Рейчел, чье сердце огромно, как небо. Вместе мы прошли через многое — и многому научились. Отдельная благодарность доктору Марвину Куникийо, Элейне Клаусон, Даниэлле Холл, Дженни Перес, Эми Шефер, Брюсу Армстронгу и Эрмме Леман.

Меня также очень вдохновляют люди из самых разных уголков мира, которые восприняли эти идеи (не столь важно, из какого источника) и руководствуются ими в жизни. Спасибо вам за то, что постоянно развиваете возможности разума.

Я от всей души благодарен доктору Даниэлу Амена за то, что он взял на себя труд написать предисловие к книге.

Не могу не упомянуть свою маму, Фран Диспензу, которая воспитала во мне силу духа и здравомыслие, решимость и способность любить. Спасибо тебе, мама.

Не могу выразить, как я благодарен своим детям. Вы преподали мне отличный урок безусловной любви, оставив мне столько свободного времени и пространства, что я смог написать еще одну книгу и при этом разъезжать с лекциями по всему миру. Вы постоянно поддерживали меня самыми разными способами, подчас забывая о собственных интересах. Огромное спасибо за вашу безграничную доброту.

Ну и наконец, замечу, что эту книгу я посвятил своей любимой — Роберте Бритингем. Для меня ты была и остаешься самым замечательным человеком. Спасибо за весь твой свет. Ты — милосердие, благородство и любовь, воплощенные в одной очень красивой женщине.

Об авторе

Джо Диспенза, доктор хиропрактики, изучал биохимию в Ратгерском университете; имеет степень бакалавра наук по нейрофизиологии и с отличием закончил факультет хиропрактики университета Life в Атланте (Джорджия).

В сфере научных интересов доктора Джо — неврология, биохимия мозга, клеточная биология, формирование памяти, старение и продление жизни. Он является почетным членом Американской ассоциации хиропрактиков и фигурирует в составленном университетом Life списке профессионалов высшей клинической квалификации (в сфере взаимоотношений врача и пациента). Кроме того, он является членом международного сообщества хиропрактиков «Пи Тау Дельта».

За последние 12 лет доктор Джо выступил с лекциями перед тысячами людей из более чем 24 стран пяти континентов. В своих лекциях он рассказывает о функциях и возможностях человеческого мозга и о перепрограммировании мышления с помощью научно обоснованных нейрофизиологических методик. Многим из его слушателей уже удалось добиться своих целей и воплотить свои мечты, устранив саморазрушительные привычки. Его простой и в то же время эффективный подход прокладывает мостик между истинным потенциалом человека и новейшими научными теориями, включая нейропластичность. Доктор Джо объясняет, что, меняя мысли и убеждения, мы в буквальном смысле перепрограммируем мозг. Его деятельность основана на незыблемом убеждении в том, что абсолютно каждый человек обладает неограниченными возможностями достижения подлинного величия.

В своей первой книге — «Развивайте свой мозг: научный подход к изменению мышления» — доктор Джо рассказывает о взаимосвязи мышления (сознания) с мозгом и телом и о «биологии изменения». Иными словами, когда мы начинаем мыслить по-другому, изменения отражаются в самой структуре мозга.

Перу доктора Диспензы принадлежит несколько научных статей о взаимосвязи разума и тела. Он объясняет, как воздействует на организм биохимическая и нейрофизиологическая активность мозга. В недавно выпущенной видеоверсии книги «Развивайте свой мозг» доктор Джо исследует различные способы воздействия на реальность силой мысли. Кроме того, он подготовил серию познавательных и вдохновляющих

аудиокниг, в которых постарался ответить на самые распространенные вопросы по теме.

Помимо этого, доктор Джо плотно занимается темой спонтанных ремиссий. Проанализировав множество случаев так называемого «чудодейственного исцеления», он выявил, что все эти люди провели колоссальную внутреннюю работу по изменению мозга, что и стало причиной выздоровления.

Доктор Джо выступил в роли приглашенного эксперта в получившем награду научно-популярном фильме «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной» и несколько раз участвовал в театральных показах режиссерской версии. Кроме того, вы можете его увидеть в расширенном Квантовом издании фильма «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной?!» и в новой документальной драме «Люди против иллюзий». Помимо всего прочего, доктор Джо — научный консультант журнала «Explore!».

В свободное от лекций и писательства время доктор Диспенза занимается хиропрактикой в собственной клинике неподалеку от Олимпии, штат Вашингтон.

www.drjoedispenza.com

notes

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

Эти и другие книги доктора Амена выходят в издательстве Эксмо.

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^{-10} в минус десятой степени метров) на 15 порядков больше диаметра атомного ядра (приблизительно один фемтометр, или 10^{-15} в минус десятой степени метров). А это означает, что примерно 99,9999999999999 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 джипом; а между электронным облаком и джипом — такое же, как между джипом и территорией штата Вашингтон.

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.

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).

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

Christ Returns — Speaks His Truth (Bloomington, IN: AuthorHouse, 2007).

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

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

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

Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Henry Holt and Company, 2004). Сапольски — ведущий эксперт в области стресса и его воздействия на мозг и тело. См. также: Joe Dispenza, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007). Кроме того, эмоциональные зависимости изучаются в Школе Просвещения Рамты. Публикации Школы Просвещения Рамты см. на сайте издательского дома JZK Publishing (подразделение JZK) <http://jzcpublishing.com> или <http://www.ramtha.com>.

Черч Д. Гений в ваших генах: эпигенетическая медицина и новая биология намерения. — СПб.: ИГ «Весь», 2010.

Липтон Б. Умные клетки: биология убеждений. — М.: София, 2012.

Rabinoff Michael. Ending the Tobacco Holocaust (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007).

Черч Д. Гений в ваших генах: эпигенетическая медицина и новая биология намерения. — СПб.: ИГ «Весь», 2010.

Murakami, Kazuo, Ph. D., *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents* (Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, 2006).

Yue, G., K. J. Cole *Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions.* — *Journal of Neurophysiology*, vol. 67 (5): 1114–1123 (1992).

Cohen, Philip. Mental gymnastics increase bicep strength. — New Scientist
(21 November 2001).

Dispenza Joe. Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007).

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2009. См. также: Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Как с ними справиться. Научный диалог с Далай-Ламой в пересказе Дэниэла Гоулмана. — М.: Попурри, 2005.

Bentov, Itzhak Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness (Rochester, VT: Destiny Books, 1988). См. также: *Рамта*. Как творить свою реальность. Пособие для начинающих. — М.: София, 2010.

Wallace, B. Alan, Ph. D., *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (Boston: Wisdom Publications, Inc., 2006).

Robertson, Ian, Ph. D. *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York: Bantam Books, 2000). См. также: Andrew Newberg, Eugene D'Aquili, Vince Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine Books, 2001).

Из разговора с Ролином Маккрейти, директором по науке Исследовательского центра «Математика сердца» (Боулдер Крик, Калифорния) в октябре 2008 года. Разговор был посвящен исследованию потоков энергии тела через сердце в мозг, возникающих при когерентных состояниях. См. Rollin McCraty, et al., «The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order». *Integral Review*, vol. 5 (2) (December 2009).

Dispenza Joe. Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007).

Laibow Rima. Medical Applications of NeuroFeedback / Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback, сост. James Evans, Andrew Abarbane (San Diego: Academic Press, 1999). См. также: *Липтон Б.* Умные клетки: биология убеждений. — М.: София, 2012.

Fehmi Les, Ph. D. Jim Robbins The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body (Boston: Trumpeter Books, 2007).

Kappas, John G., Ph. D. Professional Hypnotism Manual (Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999).

Murphy Michael, Donovan Steven The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931–1996, 2nd edition (Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences, 1997).

Luts, Antoine et al. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. / PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences), vol. 101 (46): 16369–16373 (16 November 2004). Кроме того, в апреле 2008 года у меня состоялся замечательный разговор на эту тему с Ричардом Дэвидсоном, с которым мы встретились на конференции «Разум и жизнь» в клинике Майо (Рочестер, Миннесота).

Аудиоматериалы на сайте представлены на английском языке.

Fehmi, Les, Ph. D. Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

В сокращении. Полную версию см. в Приложении А.

В сокращении. Полную версию см. в Приложении Б.

Доступна аудиоверсия.

Доступна аудиоверсия.

Доступна аудиоверсия.

Just do it (*англ.*, просто сделай это). — *Прим. пер.*

Доступна аудиоверсия.

В индукционной технике «Части тела» многократное повторение словосочетания «в пространстве» имеет особый смысл. Согласно результатам ЭЭГ-исследования, проводившегося у субъектов в момент прослушивания текста медитативной практики, переход в альфа-состояние совершается именно после фразы «осознайте пространство, которое занимает ваше тело в пространстве, и объем, который занимает это пространство в пространстве». Именно такая формулировка инструкции вызвала функциональные изменения волнового рисунка мозгового излучения, которые тут же были зафиксированы энцефалографом. См.: Fehmi, Les, Ph. D. Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).