

МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ



КАК ОБЫЧНЫЕ
ЛЮДИ ДЕЛАЮТ
НЕВОЗМОЖНОЕ
С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ
ПОДСОЗНАНИЯ

НАУЧНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ВЫХОДА
ЗА ПРЕДЕЛЫ ВАШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАЛЬНОСТИ

**ДОКТОР
ДЖО
ДИСПЕНЗА**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ»

Annotation

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

- [Джо Диспенза](#)
 -
 - [Отзывы о книге «Сверхъестественный разум»](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Глава 3](#)
 - [Глава 4](#)
 - [Глава 5](#)
 - [Глава 6](#)
 - [Глава 7](#)
 - [Глава 8](#)
 - [Глава 9](#)
 - [Глава 10](#)
 - [Глава 11](#)
 - [Глава 12](#)
 - [Глава 13](#)
 - [Глава 14](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Список литературы](#)
 - [Вклейка](#)
 - [Об авторе](#)

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

*Моему брату Джону, который всегда был и
остается настоящим мистиком*

Отзывы о книге «Сверхъестественный разум»

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

Тони Роббинс, автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс»
«Непоколебимый»

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

Кристиан Нортрап, доктор медицины, автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» «Богини не стареют»

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

– Из предисловия **Грегга Брейдена**, автора бестселлеров «Нью-Йорк Таймс» «Человек по определению» и «Божественная матрица»

«Книга “Сверхъестественный разум” поднимает идею полной реализации своего потенциала на новый уровень. Джо Диспенза проделал выдающуюся работу по созданию руководства к действию XXI века для нашего тела и разума, сочетая свою недюжинную эмпирическую мудрость с потрясающими практическими разработками, будоражащими

научными исследованиями и упражнениями, которые выполняют его студенты, чтобы исцелить свои тела и изменить течение жизни самым удивительным образом. Он человек призвания, и хотя книга “Сверхъестественный разум” содержит в себе БОЛЬШОЕ обещание, вы усвоите ее без труда!»

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

«В этой провокационной, завораживающей книге доктор Джо Диспенза показывает, что мы представляем собой нечто гораздо большее, чем наш линейный разум. Как искушенный учитель, доктор Диспенза дает читателям гораздо больше, чем просто сведения, для понимания бесконечного квантового поля сознания, простирающегося далеко за пределы пяти чувств, а также за пределы пространства и времени. Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет исследовать экстраординарную природу сознания, способного давать исцеление».

Джудит Орлофф, доктор медицины, автор книги «Руководство по выживанию для эмпатов»

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

Линн Мак-Таггарт, автор международных бестселлеров «Поле», «Эксперимент по намерению» и «Сила восьми»

«Я много всего читал, но книга доктора Диспензы повергла меня в трепет. Это совершенно новаторская работа и

потрясающий прорыв в психосоматической медицине. Bravo!»

Мона Лиза Шульц, доктор медицины и философии,
автор книг «Исцелите свой разум» и «Все хорошо»

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

Дэвид Р. Хэмилтон, доктор философии, автор книги
«Как ваш разум может излечить ваше тело»

Предисловие

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

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

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

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

квалифицированных работников и ученых, инженеров и врачей.

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

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

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

Впервые я услышал об этом легендарном йогине, когда проходил обучение у мистика сикха, ставшего моим учителем йоги в 1980-х годах. Много лет я изучал загадки, окружающие жизнь Миларепы – как он вышел из привилегированной семьи и отрекся от мирских благ; как трагические, кровопролитные события отняли у него семью и близких; и как месть и сопряженные с ней страдания обусловили его уход от мира высоко в Гималайские горы, где у него открылись экстраординарные способности и он стал посвященным йогиним. Я хотел увидеть собственными глазами то место, где Миларепа преодолевал физические законы, чтобы показать себе и своим ученикам, что мы не ограничены ничем, кроме своих убеждений. Девятнадцать дней в пути – и все ради этого.

После преодоления высоты более чем 4500 метров над уровнем моря я оказался точно на том месте, где за восемь веков до меня стоял перед своими учениками Миларепа. Приблизив лицо к стене пещеры до нескольких дюймов, я пристально всматривался в неразрешимую загадку, которую современные ученые не могли ни объяснить, ни повторить. Именно в этом месте Миларепа впервые прислонил ладонь к скале на

высоте плеча и продолжил вдавливать руку в стену перед собой, словно камня и не было! Когда он так сделал, скала под его ладонями сделалась мягкой и упругой, поддающейся его нажатию. В результате в скале сохранился идеальный отпечаток руки йогина, оставленный для свидетельства его ученикам и всем людям, которые придут сюда столетия спустя. Обводя фонариками стены и потолок пещеры, мы увидели еще несколько отпечатков ладоней, ясно говоривших о том, что Миларепа показывал свое умение не раз.

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

И тогда тибетский проводник, словно читая мои мысли, ответил на незаданный вопрос:

– Медитация геше [великого учителя] учит, что он часть скалы, неотделимая от нее. Для геше его пещера представляет собой место обретения опыта, а не какое-то ограничение. В своем месте он свободен и может двигаться так, как будто скалы не существует.

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

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

Вложив ладонь в отпечаток, оставленный йогиним для учеников, я спросил себя: «Определяют ли нашу сегодняшнюю жизнь те же

ограниченные убеждения, которых придерживались ученики Миларепы? И если это так, как нам пробудить в себе силу для их преодоления?»

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

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

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

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

И в этом сила книги.

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

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

Введение

Приготовьтесь стать сверхъестественными

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

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

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

систематизируя и упрощая научную информацию, чтобы люди могли применить ее в своей жизни.

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

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

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

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

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

происходят во время медитаций – в реальном времени.

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

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

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

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

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

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

На этих страницах я хотел бы снять покров тайны с

переживания межпространственного опыта, а также дать научное описание органов, систем и нейромедиаторов, которые делают это возможным.

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

Мы также регистрировали поразительные изменения в вариабельности сердечного ритма (HRV). Мы узнали, что, когда студенты открывают свою душу и испытывают возвышенные эмоции, такие как благодарность, вдохновение, радость, доброта, признательность и сострадание, это заставляет их сердце биться в слаженном ритме. Мы знаем, что нужно ясное намерение (когерентный мозг) и возвышенная эмоция (когерентное сердце), чтобы начать менять свою жизнь на биологическом уровне. Сочетание разума и тела – мыслей и чувств – также, похоже, имеет значение. И таким образом мы создаем реальность.

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

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

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

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

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

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

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

Мы также измеряли энергию в комнате во время наших семинаров и наблюдали, как она меняется, когда группа из 550—1500 человек создает сердечную и мозговую когерентность. Мы отмечали значительные изменения снова и снова. И хотя инструментарий, используемый нами для

этих измерений, не получил одобрения научного сообщества в Соединенных Штатах, его признали в других странах, включая Россию. В каждом случае мы были удивлены количеством энергии, продемонстрированным отдельными группами.

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

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

Другие центры вашего тела, помимо сердца, также находятся под контролем автономной нервной системы – я называю их *энергоцентрами*. Каждый имеет свою частоту, намерение или осознанность, железы, гормоны, химию, собственный маленький мозг и, следовательно, разум. Вы можете влиять на эти центры так, чтобы они работали в более сбалансированном и слаженном режиме. Но сперва нужно научиться изменять свои мозговые волны, чтобы входить в эту операционную систему подсознания. Говоря по существу, ключ в том, чтобы перейти с мозговых волн бета (с постоянного анализа и внимания внешнему миру) на мозговые волны альфа (к вниманию на внутренний мир). Сознательно замедляя мозговые волны, вы сможете более умело программировать автономную нервную систему. Студенты, выполнявшие мои медитативные практики в

течение нескольких лет, научились изменять свои мозговые волны, а также улучшать сосредоточенность, необходимую для достаточно продолжительного присутствия, позволяющего проводить измерение эффектов. Мы обнаружили прибор, способный фиксировать эти изменения, и опять же, я расскажу вам о некоторых исследованиях.

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

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

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

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

По мере того как я буду делиться своими идеями, проводя вас через весь процесс, давая научные пояснения нашей работе и показывая, почему мы ее делаем, вы будете усваивать множество довольно подробной информации. Но не волнуйтесь: я проведу обзор отдельных ключевых концепций в различных главах. Я делаю это сознательно, желая напомнить о том, что вы уже усвоили, чтобы мы смогли построить лучшую модель взаимодействия на данный момент. Временами материал, который я буду давать, может казаться вызывающим. Я знаю, что так может быть, потому что излагаю его в аудиториях уже несколько лет. Я буду пересматривать пройденное, чтобы вам не приходилось возвращаться к предыдущим главам в поисках нужной информации, хотя вы всегда можете перечитать

их, если ощутите такую потребность. Конечно же, вся эта информация будет побуждать вас к собственной трансформации. Так что чем лучше вы загрузите свой разум этими концепциями, тем легче сможете отдаться медитации в конце большинства глав, используя их в качестве инструментов для получения личного опыта.

Что внутри этой книги?

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

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

Поскольку вторая половина книги погружает нас в физику, нейробиологию, нейроэндокринологию и даже генетику применительно к нашей теме, я надеюсь, что эти истории подстегнут ваше любопытство, и вы с готовностью откроете свой разум навстречу возможному. Есть будущий вы – существующий в вечном сейчас, – и он уже зовет вас, того

(или ту), кто читает эту книгу. Этот будущий вы более любящий, развитый, сознательный, настоящий, бережный, щедрый, вдумчивый, волевой, сверхъестественный и целостный. Вот кто ждет вас. Ждет, что вы измените свою энергию таким образом, чтобы она сочеталась с его (или ее) энергией в повседневном бытии и вы смогли найти этого будущего себя – уже существующего в вечном сейчас.

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

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

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

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

Вторая глава начинается с базового обзора научных принципов, необходимых для выработки общей терминологии, позволяющей вывести модели понимания для книги в целом. Я собираюсь максимально упростить эту задачу. В разговоре о функциях мозга (то есть о разуме), нервных клетках и структурах, различных частях нервной системы, химии, эмоциях и стрессе, мозговых волнах, внимании и энергии и некоторых других предметах нам необходимо точно понимать, где мы находимся и куда намерены попасть. Моя задача – выработать язык, способный объяснить, почему мы делаем то, что делаем, прежде чем я научу вас, как это делать с помощью медитаций, встречающихся по ходу книги. Если вам

потребуется более конкретная, углубленная информация, советую прочитать любую из моих предыдущих книг (включая «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели» и «Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»).

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

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

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

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

Глава 3 завершается кратким описанием медитации, разработанной мной, которая поможет вам пережить действительный опыт квантовой реальности. И каждая последующая из образовательных глав будет также завершаться кратким описанием новой медитации. Если вы захотите следовать более подробным инструкциям, вы сможете заказать CD или скачать аудиозапись любой из этих медитаций с моего вебсайта:

drjoedispenza.com. Конечно, вы можете попытаться освоить их самостоятельно, не прибегая к аудиозаписям. Для этого я составил бесплатное пошаговое описание каждой медитации на моем вебсайте: **drjoedispenza.com/bsnmeditations.**

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

В **главе 4** я познакомлю вас с одной из самых популярных медитаций в нашем сообществе – на благословение энергоцентров. Каждый такой центр управляется автономной нервной системой. Я научу вас, как программировать их на здоровье и величайшее благо в ходе медитации. Если вы уже выполняете мои медитации вводного уровня, в которых сосредотачиваетесь на различных частях тела и пространстве вокруг них, хочу вам сообщить, что вся ваша подготовка была направлена на эту практику. Она поможет вам улучшить навык фокусировать внимание и изменять свои мозговые волны так, чтобы вы могли входить в операционную систему автономной нервной системы. И когда вы окажетесь там, вы сможете дать правильные команды операционной системе на исцеление, баланс здоровья и тем самым улучшить свою энергию и жизнь.

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

Я объясню вам физиологию дыхания, и вы сможете вкладывать больше намерения в дыхательный процесс, когда начнете освобождаться от прошлого. Как только вы начнете высвободить эту энергию в мозг, вы

научитесь перестраивать свое тело для нового разума.

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

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

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

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

Глава 8 познакомит вас еще с одним из наших любимых занятий на

продвинутых семинарах – сочетанием калейдоскопа с видео, называемым «Умственное кино», которое наши студенты делают о своем будущем. Мы используем калейдоскоп, чтобы войти в транс, потому что, когда вы в транс, вы более внушаемы. Внушаемость – это ваша способность к приятию, вере и усвоению информации без какого-либо анализа. Если вы сделаете это правильно, станет действительно возможным программировать ваш подсознательный разум. Так что вполне обоснованно использовать калейдоскоп для изменения мозговых волн – с открытыми глазами вместо закрытых, как при медитации, – так вы сможете уменьшить объем аналитического разума, чтобы открыть дверь между сознанием и подсознанием.

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

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

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

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

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

Как только вы перейдете границу ассоциаций с этим материальным миром и окажетесь в едином поле – под завязку полным бесконечных возможностей, – биологические системы станут брать энергию, пребывающую за пределом вибрации материи, и превращать ее в образы в мозге. Вот где в дело вступает шишковидная железа, или эпифиз, о чем я расскажу в **главе 12**. Думайте о своем эпифизе – крошечной железе, находящейся в мозге, – как об антенне, которая может транслировать частоты и информацию и превращать их в отчетливые образы. Активировав эпифиз, вы получите полное чувственное восприятие *без участия чувств*. Это внутреннее событие станет более реальным в вашем разуме, чем любой, имевший место во внешнем мире опыт. Другими словами, для того, чтобы полностью потерять себя во внутреннем опыте, он должен быть настолько реальным, чтобы вы *ощутили себя там*. Когда это произойдет, эпифиз переработает мелатонин в очень мощные вещества, которые вызовут у вас такой опыт. Мы изучим свойства эпифиза, и тогда вы узнаете, как активировать его.

Глава 13 познакомит вас с одним из новейших наших начинаний:

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

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

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

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

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

Так, скажите мне, вы готовы стать сверхъестественными?

Глава 1

Открывая дверь сверхъестественному

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

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

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

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

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

– Вы миссис Уиллемс? – спросил один из них.

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

Дыхание у Анны перехватило, и она стала судорожно хватать ртом

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

Как действуют гормоны стресса

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

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

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

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

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

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

Эмоции представляют собой химическую реакцию на прошлый опыт.

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

Так событие может закрепиться в мозге, и сцена воспоминания застрянет во времени в нашем сером веществе – именно это случилось с Анной. Сочетание отдельных людей или объектов в конкретном времени и месте из этого стрессового опыта выстраивается нашей нейронной структурой в виде голографического образа. Так мы создаем долговременные воспоминания. Опыт становится впечатанным в нейронную сеть, а соответствующая ему эмоция хранится в теле – так наше

прошлое переходит в нашу биологию. Другими словами, когда мы переживаем травмирующее событие, нашим мыслям свойственно неврологически циркулировать в рамках этого опыта, а чувствам – оставаться на химическом уровне в пределах эмоций от этого события, так что все наше бытие – то, как мы думаем и чувствуем, – оказывается биологически привязано к прошлому.

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

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

Порочный круг начинается

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

Неудивительно, что на эмоциональном, психологическом и ментальном уровнях стресс стал увеличиваться.

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

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

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

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

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

Следующие шесть недель Анну лечили большими дозами

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

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

Темная ночь души

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

В 2010 году Анна вступила в нездоровые отношения с мужчиной,

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

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

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

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

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

Поразительно, что подобное происходит сплошь и рядом. Из-за шока или травмы человек так и не может преодолеть негативные эмоции, и его здоровье попадает под удар, а вместе с ним и вся жизнь. Если зависимость – это то, что, как нам кажется, невозможно преодолеть, тогда, объективно говоря, такие люди, как Анна, становятся зависимыми от тех же самых стрессовых эмоций, которые делают их больными. Всплеск адреналина и

других гормонов стресса возбуждает их мозг и тело, вызывая приток энергии. Со временем у них вырабатывается зависимость от такого буйства гормонов – и тогда они используют людей и ситуации, закрепляя свою привязанность к такому эмоциональному состоянию, просто чтобы снова ощутить это возбуждение. Анна использовала свои стрессовые ситуации для воссоздания такого притока энергии и, сама того не сознавая, сделалась эмоционально зависимой от жизни, которую ненавидела.

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

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

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

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

Поворотная точка Анны

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

В тот холодный зимний день, в феврале 2011 года, когда Анна сидела на полу в слезах и молила о помощи, она сделала выбор, твердо

намереваясь изменить себя и свою жизнь, и амплитуда этого решения принесла с собой энергию, позволившую ее телу дать ответ разуму. Именно это решение измениться побудило ее арендовать дом для себя и детей и прекратить деструктивные отношения со своим приятелем. В тот момент произошло ее новое самоопределение. Она поняла, что должна начать все с начала.

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

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

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

свою внутреннюю работу. В тот год Анна посетила еще четыре моих семинара.

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

Каждый день Анна жаждала изменений; она решила, что не прекратит медитации до тех пор, пока все ее бытие не наполнится любовью к жизни. Для материалиста, определяющего реальность через органы чувств, Анна, конечно же, не имела разумной причины любить жизнь. Она была в депрессии, овдовевшая мать-одиночка, увязшая в долгах и не имевшая настоящей работы. У нее был рак, паралич и язвы слизистых оболочек. Ее жизненная ситуация была плачевной, у нее не было партнера, который помогал бы ей, или других источников поддержки, а ведь ей нужно было заботиться о детях. Но медитации помогли Анне усвоить, что она может научить свое тело через эмоции, каким будет ощущаться ее будущее, *независимо от имевшего место опыта*. Ее тело, как бессознательный разум, не видело разницы между реальными событиями и теми, которые она представляла и эмоционально приветствовала. Она также знала благодаря пониманию эпигенетики, что

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

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

В течение года ее здоровье не сильно изменилось. Но она продолжала выполнять медитации. На самом деле она выполняла все медитации, разработанные мной для студентов. Она понимала, что ее текущее состояние здоровья формировалось в течение нескольких лет, поэтому потребуется некоторое время, чтобы пересоздать его во что-то новое. Так что она продолжала работать, стремясь к осознанности мыслей, поведения и эмоций и не позволяя ничему ускользнуть от внимания. По прошествии

первого года Анна заметила, что ее ментальное и эмоциональное состояние медленно начинает улучшаться. Женщина отвыкала быть прежней собой, вместо этого создавая себя новую.

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

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

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

Поскольку Анна также изучила модель эпигенетики, которую я

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

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

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

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

стресса. Она даже начала снова испытывать любовь. И она продолжала двигаться дальше – каждый день преодолевая, преодолевая и преодолевая препятствия на своем пути, чтобы стать кем-то другим.

Анна хватается за возможность

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

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

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

легче и легче и она стала погружаться гораздо глубже.

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

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

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

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

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

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

В декабре 2013 года Анна пришла на мероприятие в Барселоне со своим другом, познакомившим ее с моей работой. Услышав, как я рассказываю участникам сообщества о замечательном исцелении одного из наших студентов, Анна решила, что мне пора узнать ее историю. Она

записала ее и передала моему личному помощнику. Как и многие письма, которые я получаю от студентов, оно начиналось словами: «Вы в это не поверите». На следующий день я обратился к Анне с просьбой выйти на сцену и поделиться своей историей с людьми. И вот она стояла на сцене, полтора года спустя после видения, посетившего ее во время медитации в Нью-Йорке (о котором я не знал), и разговаривала с людьми о своем пути к исцелению.

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

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

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

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

Она часто говорит мне, что любит свою настоящую жизнь, и я всегда отвечаю ей: «Конечно, любишь, ведь ты каждый день создавала ее, не давая себе выйти из медитации. Так что ты просто должна ее любить». И вот так, пройдя через трансформацию, Анна в результате стала

сверхъестественной. Она преодолела свою индивидуальность, связанную с ее прошлым, и буквально создала себе новое, здоровое будущее – и ее биология подчинилась призыву нового разума. Сейчас Анна являет собой живой пример истины и воплощенных возможностей. И если она сумела это, сумеете и вы.

Становясь мистиком

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

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

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

научиться не спешить, или не поддаваться чувству фрустрации, или не пытаться вызвать что-то, а просто медленно соскальзывать в этот иной мир.

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

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

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

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

все на самом деле происходит в вечном настоящем моменте.
В этом бесконечном времени существуют бесконечные

пространства, измерения или возможные реальности опыта.

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

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

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

Переживание себя прошлого и будущего одновременно

Когда стрелки часов передвинулись в прошлое, измерение в пространстве и времени ожило. Я немедленно обнаружил себя в реальности, имеющей отношение ко мне лично, – и, что поразительно, этот прошлый момент все еще происходил в настоящем, которое я переживал,

сидя на кушетке у себя в гостиной. Затем я осознал, что нахожусь в физическом пространстве в то конкретное время. Я видел себя маленьким мальчиком – опять же одновременно ощущая себя взрослым человеком, сидящим на кушетке. Мне-ребенку было около семи лет, и у меня была высокая температура. Я помнил, как сильно любил высокую температуру в том возрасте, потому что мог погружаться глубоко внутрь себя и переживать своего рода абстрактные сновидения, частое следствие бредовых состояний, вызываемых лихорадкой. В тот конкретный раз я находился в своей постели, укрытый по самую переносицу, и моя мама только что вышла из комнаты. Я был рад, что остался один.

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

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

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

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

Я могу описать это чувство только как продолжительную, незыблемую, высокоорганизованную энергию. Это было ничуть не похоже на химические эмоции, которые мы, люди, обычно испытываем. На самом деле в тот момент я знал, что просто не мог испытывать обычные человеческие эмоции. Я развился за их пределы. Однако я чувствовал любовь, хотя это была более развитая форма любви, не химическая, но электрическая. Я словно горел, страстно влюбленный в жизнь. Я ощущал невероятно чистую форму радости.

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

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

построил, и улыбнулся, вспомнив, как мы с братом создавали это чудо.

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

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

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

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

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

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

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

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

исследовать произошедшее со мной. Как только я понял больше, я стал надеяться на возможность снова воспроизвести этот опыт.

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

Хотя я пытался снова и снова повторить этот опыт, долгое время ничего не получалось. Теперь я понимаю, что ожидание того же результата в сочетании с фрустрацией от попыток заставить это произойти – худшая комбинация для создания очередного мистического опыта (да и вообще чего угодно). Я затерялся в самоанализе, пытаюсь вычислить, как все случилось и как заставить это произойти снова. Я решил добавить несколько новых подходов. Вместо попыток пересоздать этот опыт в вечернее время я решил просыпаться пораньше и медитировать. Поскольку уровень мелатонина выше всего между 1:00 и 4:00, а его мистические производные являются теми субстанциями, которые отвечают за возникновение осознанных сновидений, я решил практиковать внутреннюю работу ранним утром.

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

Проживая прошлое воплощение в настоящем моменте

Одним утром, примерно через полтора часа после начала медитации в положении сидя, я наконец прилег. Я положил подушки под колени, чтобы

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

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

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

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

Главное послание философии, которую я изучал, должно

было освободить людей от всяких обязательств перед «чем-либо или кем-либо», кроме них самих.

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

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

Я сдался без сопротивления, и они отвели меня в тюрьму и оставили в камере одного. Запертый в тесной каменной камере с узкими прорезями вместо окон, я сидел на полу, осознавая свою судьбу. Ничто из того, что я делал, не могло подготовить меня к тому, что должно было произойти. Спустя два дня меня отвели в центр города, где собралось несколько сотен человек – многие из них еще совсем недавно слушали мое учение. Но сейчас они собрались в предвкушении суда надо мной и намечавшейся пытки.

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

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

сам.

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

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

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

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

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

Глядя на участь этого несчастного и его выбор скрыться от мира, я понял, что это было посланием мне. Я понял, что в своей настоящей жизни

не могу снова исчезнуть и спрятаться от мира и что моя душа хотела, чтобы я увидел, что должен продолжать свою работу. Я должен был приложить усилие, чтобы встать, и принять послание, и больше никогда не уклоняться от превратностей судьбы. Я также понял, что вовсе не проиграл – я сделал все наилучшим образом. Я знал, что молодой философ продолжает жить в вечном моменте настоящего в виде мириад возможных меня и что я могу изменить свое будущее и его тоже, если никогда не буду бояться жить ради истины, вместо того чтобы умирать за нее.

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

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

Глава 2

Настоящий момент

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

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

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

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

Когда вы, к примеру, ведете машину, вы на самом деле запускаете особую последовательность в мозге, паттерн и комбинацию нейронных сетей. Эти сети представляют собой просто кластеры нейронов,

работающих вместе как сообщество – совсем как автоматическое программное обеспечение, или макропрограмма, – потому что вы уже выполняли это конкретное действие столько раз. Другими словами, нейроны, необходимые для выполнения какого-либо задания, становятся более сплоченными. Когда вы сознательно собираетесь выполнять задание на вождение машины, мы можем сказать, что вы автоматически выбираете и настраиваете нейроны в своем мозге, чтобы они создали новый уровень разума.

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

Обучение с нейробиологической точки зрения представляет собой соединение нейронов в вашем мозге для формирования тысяч синаптических связей, чтобы затем эти связи собрались в комплексные трехмерные нервные сети. Представьте обучение как модернизацию мозга. Когда вы уделяете внимание информации, имеющей для вас значение, это взаимодействие с внешней средой оставляет биологический отпечаток в вашем мозге. Когда вы переживаете что-то новое, ваши органы чувств неврологически записывают историю в вашем мозге и новые нейроны соединяются между собой, чтобы образовать еще более богатые связи, все дальше модернизируя ваш мозг.

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

История Анны, рассказанная в предыдущей главе, наглядно показывает, что большей частью опыт приходит из взаимодействия с внешней средой. Органы чувств подключают вас к внешней среде, и когда вы переживаете высокозаряженное эмоциональное событие – плохое или

хорошее, – этот момент неврологически отпечатывается в мозге в виде воспоминания. Таким образом, когда некий опыт химически изменяет ваше обычное самочувствие и повышает внимание к тому, что вызвало его, вы начинаете связывать какого-нибудь человека или вещь с положением вашего тела в конкретном времени и месте. Вот так вы создаете воспоминания, взаимодействуя с внешним миром. Можно с уверенностью сказать, что

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

Как прошлое становится будущим

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

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

Когда вы сплавляете и скрепляете одни и те же схемы у себя в мозге снова и снова, поскольку продолжаете думать о том же самом, вы закрепляете определенные паттерны. В результате мозг становится

продуктом деятельности ваших мыслей о прошлом, и со временем вам все проще автоматически думать привычным способом. В то же время, когда вы снова и снова испытываете те же эмоции – поскольку, как я только что сказал, они являются словарем тела и химическим остатком прошлого опыта, – вы приспособливаете свое тело к прошлому.

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

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

Дальше вы едете на работу привычным маршрутом, а там взаимодействуете с теми же людьми, с которыми виделись вчера. Вы проводите свой день, совершая по большому счету все то, что делали вчера. Вы даже можете реагировать на те же самые трудности с тем же набором эмоций. Затем, после работы, вы едете домой. Возможно, заглядываете в знакомый магазин и покупаете еду, которая вам нравится и которую всегда берете. Вы готовите на ужин ту же самую еду и смотрите ту же телепрограмму в то же самое время, сидя на том же диване у себя в гостиной. Потом пора спать, и вы снова повторяете известный набор действий: чистите зубы (правой рукой, начиная с верхних зубов справа), ложитесь в постель на привычное место, возможно, немного читаете, а

затем засыпаете.

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

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

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

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

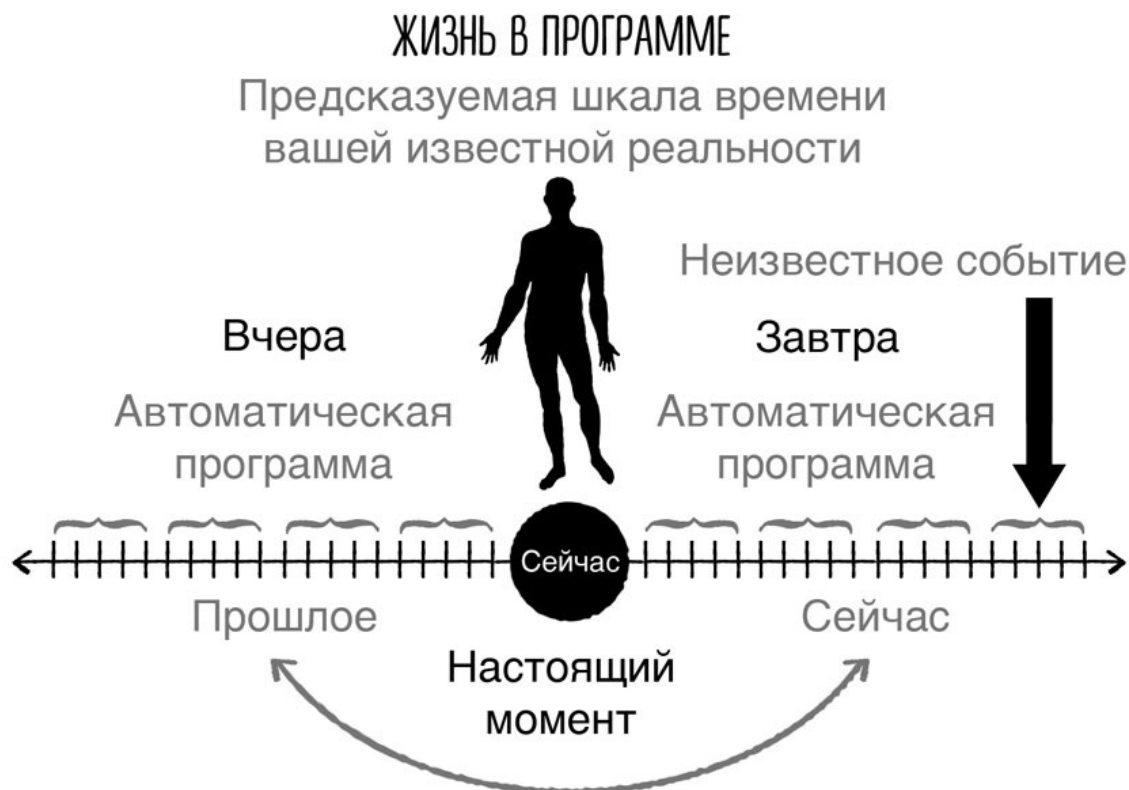


Рисунок 2.1

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

Но дело в том, что

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

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

Оставаясь в известном состоянии – следуя той же последовательности

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

По мере того как каждый из этих отдельных шагов сливается в один общий, прокручивание знакомой мысли об ощущении, связанном с кем-то или чем-то в некоем месте в некое время, автоматически создает предчувствие переживания опыта. Если вы можете предсказать чувство от всякого опыта, вы по-прежнему находитесь в известном состоянии. К примеру, мысль о том, чтобы встретиться с теми же самыми людьми, с которыми вы работаете уже несколько лет, может автоматически вызвать у вас знакомую эмоцию: каким будет это ожидаемое событие и что вы в результате почувствуете. Когда вы можете предсказать чувство от будущего события – поскольку у вас уже накопилось достаточно прошлого опыта, чтобы все знать об этом, – вы, вероятно, собираетесь пересоздавать уже созданное. И вы, разумеется, правы. Но это только потому, что вы остаетесь такими же. Говоря «такими же», я имею в виду, что, находясь в автоматическом режиме, когда вы не можете предсказать чувства от ожидаемого опыта в вашей жизни, вы, вероятно, станете сомневаться, стоит ли испытывать такой опыт.

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

Вот как это действует. Когда мы сосредоточены на мысли, нейронные сети, которые вспыхивают в нашем мозге, создают *электрические* заряды. Мысли также вызывают химическую реакцию, и это приводит к

возникновению чувства или эмоции. Подобным же образом, когда знакомое чувство направляет наши мысли, оно создает *магнитные* заряды. Они сливаются с электрическими зарядами для образования особого электромагнитного поля, эквивалентного вашему состоянию бытия.

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

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

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

ШКАЛА НЕКОТОРЫХ ЭМОЦИЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЭНЕРГИИ

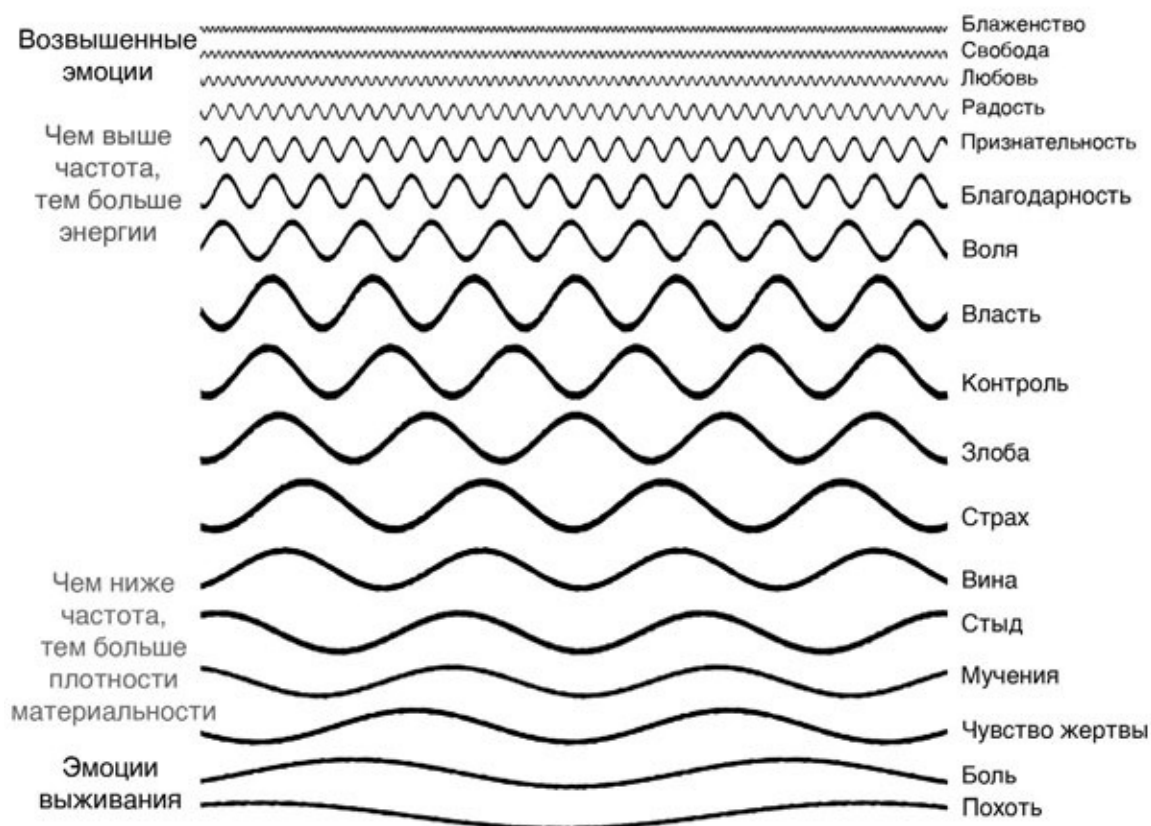


Рисунок 2.2

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

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

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

Если вы направляете энергию туда же, куда и внимание (ключевая

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

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

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

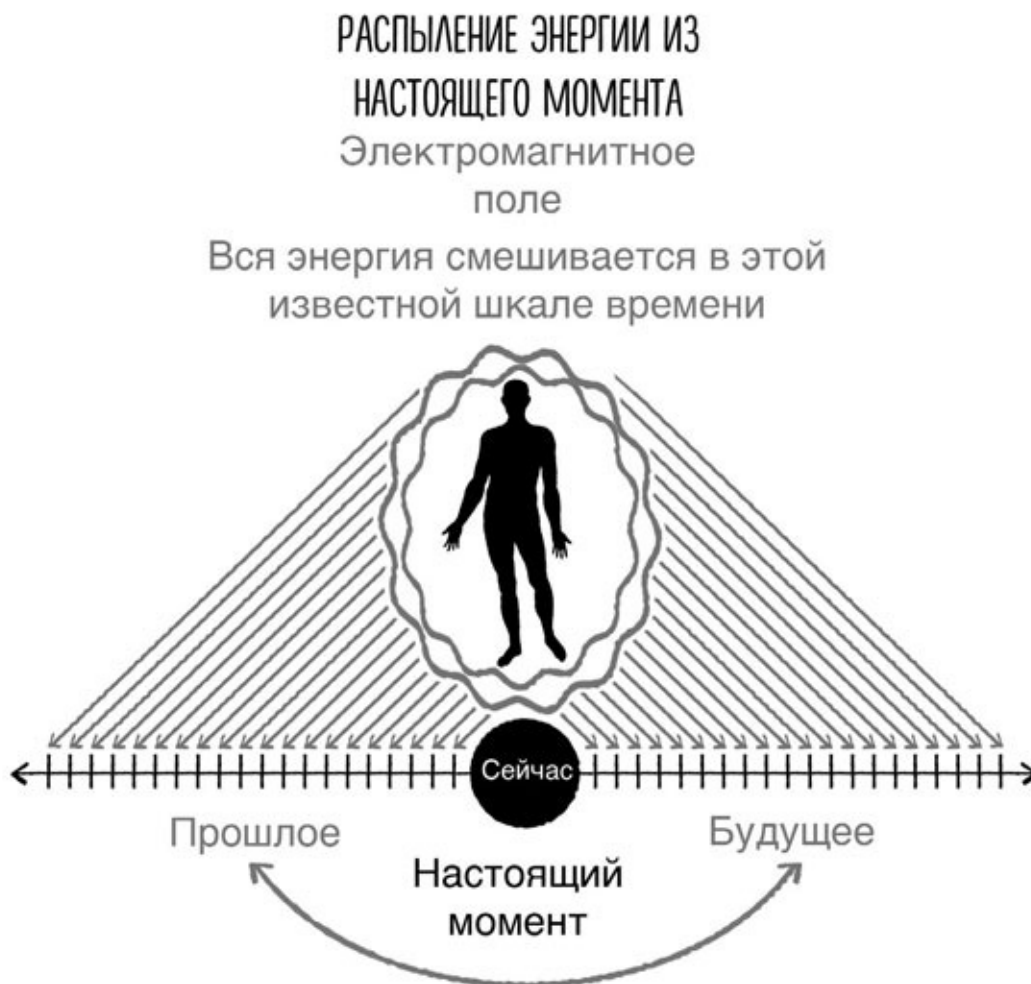


Рисунок 2.3

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

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

последовать за разумом в неизвестное – к новому опыту в вашей жизни.

Заряжаем разум и тело на новое будущее

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

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

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

движения дались бы им легко, поскольку они зарядили свой мозг на этот опыт *заблаговременно*. Вот насколько сильным может быть натренированный разум.

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

Не так давно группа исследователей, состоящая из ученых Техасского университета в Сан-Антонио, Кливлендской клиники и Научно-исследовательского центра Фонда Кесслера в Вест Орандж в Нью-Джерси, попросила участников эксперимента визуализировать сокращение сгибателей локтевого сустава. В процессе этого им предложили *побуждать* мышцы напрягаться с максимальной силой и крепостью – добавляя твердое намерение к их мощной ментальной энергии – в 15-минутных подходах, по 5 дней в неделю в течение 3 месяцев. Одной группе участников велели использовать то, что называется внешней визуализацией, или визуализацией от третьего лица, представляя себя выполняющими упражнение, наблюдая за собой в мысленной сцене отдельно от опыта (как в фильме со своим участием). Второй группе предложили использовать внутреннюю визуализацию, то есть визуализацию от первого лица, представляя свои тела такими, какие они есть в реальном времени, выполняющими упражнения, делая это более непосредственно и реалистично. Третья группа, контрольная, не выполняла практического задания. Группа, использовавшая внешнюю визуализацию, а также контрольная группа не показали существенных изменений. Группа же, использовавшая внутреннюю визуализацию, показала увеличение силы на 10,8 процента.

Другая команда исследователей из Университета Огайо зашла еще дальше: на запястьях 29 добровольцев был наложен гипс на срок в один месяц, чтобы они не могли двигать кистью ни намеренно, ни случайно. Половина этой группы выполняла упражнения на психические образы по 11 минут в день, 5 дней в неделю. Участники представляли, как сгибают

руку в запястье, которое в действительности оставалось полностью неподвижным. Другая половина, контрольная группа, не делала ничего. К концу месяца, когда сняли гипс, мускулы испытуемых, выполнявших упражнения, были в два раза сильнее, чем в контрольной группе.

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

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

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

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

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

Создаем генетические изменения

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

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

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

Представьте тело в виде тонко настроенного инструмента, производящего белки. Каждая из наших клеток (кроме красных клеток крови) производит белок, отвечающий за структуру тела и физиологические функции. Например, мышечные клетки производят

особые белки, известные как актин и миозин, а клетки кожи – collagen и эластин. Иммунные клетки, клетки иммунной системы, производят антитела, клетки щитовидной железы – тироксин, а клетки костного мозга – эритроциты. Некоторые клетки в наших глазах производят кератин, тогда как клетки поджелудочной железы – ферменты, такие как протеаза, липаза и амилаза. Нет такого органа или системы в нашем теле, которые не потребляли бы или не производили белки. Они являются жизненно важной частью нашей иммунной системы, отвечают за пищеварение, клеточную репарацию, строение костей и мышц – что ни возьмете, там имеются белки. Так что, без всякого преувеличения, белковая экспрессия является экспрессией жизни и эквивалентна здоровью тела.

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

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

Так что, испытывая новую эмоцию, вы можете изменить экспрессию своих генов (включая один и исключая другие), поскольку посылаете иной химический сигнал в ДНК, которая затем побуждает ваши гены произвести другие белки – повышая или понижая их экспрессию, тем самым создавая всевозможные строительные блоки, способные повлиять на функции и

структуру тела. Например, если ваша иммунная система находится под воздействием стрессовых эмоций слишком долго и определенные гены были активированы в ответ на патологический процесс, вы можете включить новые гены для роста и репарации и отключить старые, отвечающие за болезнь. В то же время эти эпигенетически измененные гены начнут выполнять новые команды, производя белок и программируя тело на рост, восстановление и исцеление.

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

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

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

Ваша внешняя среда может измениться, но тело всегда будет

считать свою внутреннюю химию чем-то бóльшим, так что оно останется эмоционально заблокированным в вашем старом состоянии бытия.

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

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

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

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

Результаты нас изумили. В среднем уровень IgA подскочил на 49,5 процента. Нормальный диапазон для IgA составляет от 37 до 87 миллиграмм на децилитр (mg/dL), но некоторые испытуемые показывали более 100 mg/dL к концу семинара. Участники эксперимента продемонстрировали значительные, поддающиеся измерению эпигенетические изменения без посредства какого-либо значительного

опыта во внешней среде. Пребывая в состоянии возвышенных эмоций в течение всего лишь нескольких дней, испытуемые заставили свое тело поверить, что они находятся в иной среде, а в результате – дать сигнал новым генам и изменить экспрессию белка иммунной системы. (См. рисунок 2.4.)

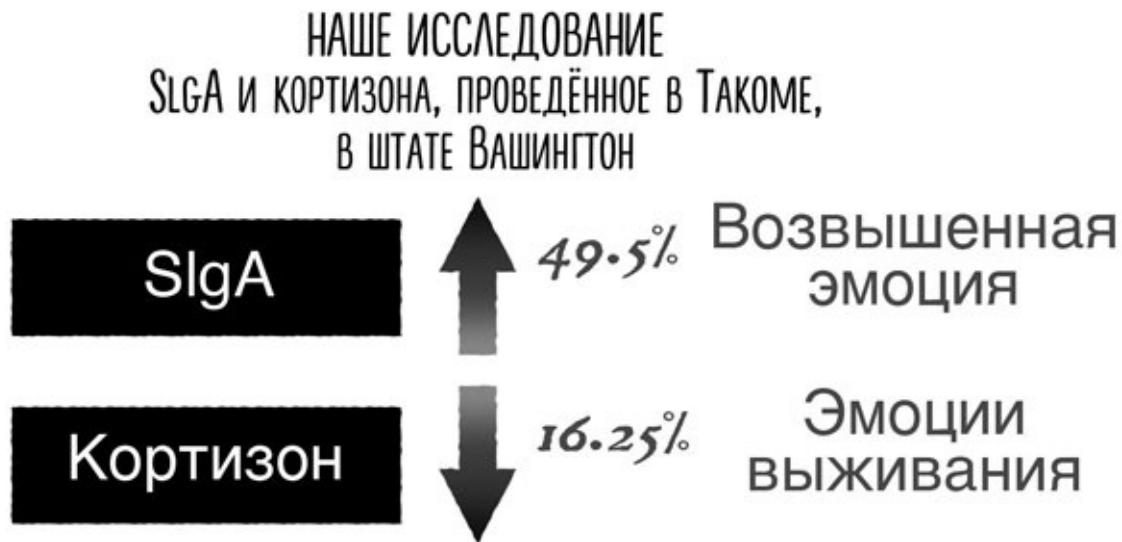


Рисунок 2.4

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

Куда направлено внимание, туда течет энергия

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

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



Рисунок 2.5

Давайте представим, что все, чему вы уделяете столько внимания, является известным обстоятельством вашей жизни. Вы уже переживали

этот опыт. Как я упоминал ранее в этой главе, у вас имеется нейронная сеть для каждого из этих пунктов. Поскольку они размечены в вашем мозге, вы воспринимаете их как нечто из прошлого. И чем больше вы переживаете этот опыт, тем более скрепленными и обогащенными становятся нейронные цепи для каждого из людей и вещей. Вот что делает опыт: он обогащает мозг. Так что у вас имеется нейронная сеть для вашего начальника, нейронная сеть для денег, нейронная сеть для партнера, нейронная сеть для детей, нейронная сеть для финансовой ситуации, нейронная сеть для дома и нейронные сети для всей вашей собственности в физическом мире, поскольку вы переживали на опыте все это в различных местах и времени.

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

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

Зависимость от гормонов стресса

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

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

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

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

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

дереьев, но живет в одной пещере с нами – этакий ядовитый сотрудник, сидящий за соседним столом.

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

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

Когда вы живете в этом режиме выживания, вам приходится, подобно человеку на рисунке 2.5, перемещать свое внимание между работой, новостями, вашими бывшими, друзьями, письмами, Фейсбуком и Твиттером и вы очень быстро активизируете различные нейронные сети. Если так продолжается длительное время, постоянное сужение фокуса и скачущее внимание направляют ваш разум на отдельные ячейки, и баланс теряется. И когда такое происходит, вы приучаете свой мозг функционировать в беспорядочном, непоследовательном (инкогерентном) режиме, что делает его работу малоэффективной. Подобно молниям в шторм, различные нейронные сети стреляют наугад и работают вразнобой. Это можно сравнить с группой барабанщиков, которые стучат палочками одновременно, но разобщенно, каждый в своем ритме. Мы поговорим подробнее о понятии когерентности и инкогерентности в следующей главе, но пока достаточно знать, что, когда ваш мозг становится инкогерентным, вы сами становитесь инкогерентным.

Когда ваш мозг работает неоптимально, вы сами действуете неоптимально.

Для каждого человека, предмета или места из внешнего мира, с

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

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

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

обмениваются той же самой энергией, а значит, той же самой информацией.



Рисунок 2.6

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

«Сколько созидательной энергии у вас отнимает чувство вины, ненависти, обиды, нужды или страха?» А ведь вы могли бы использовать всю эту энергию для построения новой судьбы. Для этого потребуется выйти за пределы всех тех вещей во внешнем мире, отключив от них свое внимание. Вот почему мы используем медитацию в качестве модели изменения нашего внутреннего состояния.

Это позволяет нам порвать связи с каждым, с любым человеком, любой вещью, любым местом и временем достаточно надолго, чтобы погрузиться в глубь себя. Как только вы отключите внимание от всего, что известно вам во внешнем мире, вы призовете свою энергию обратно, порвав связи с прошло-настоящей реальностью (остававшейся

неизменной). Вам придется совершить переход от собственной личности к безличности – стать не кем-то, а никем. А это значит, что вам нужно будет отключить внимание от своего тела, боли и голода. Вам придется отказаться от всего, что делает вас личностью, отключив внимание от себя в качестве партнера, родителя и сотрудника. Вам нужно будет переместить внимание с мира вещей на невещественное (забыть все о своем телефоне, переписке и непременно чашке кофе), с пребывания где-то на пребывание в нигде (выйти за пределы всяких мыслей о стуле, на котором вы медитируете, или о том, куда вы собираетесь после этого) и с бытия в линейном времени на бытие вне времени (отбросить неприятные воспоминания или мысли о будущем).

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

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

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

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

своей вибрации между вами и вашим будущим, непременно будет отброшено. Не препятствуйте этому.

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

Вот прекрасный пример. Один мой друг, вице-президент университета, однажды пришел на заседание совета, примерно через три недели после того, как начал выполнять медитации. Он был стержнем своего университета. Студенты и преподаватели любили его. И вот он пришел на это заседание – и его уволили. Он позвонил мне и сказал:

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

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

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

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

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

Призываем свою энергию обратно

Если вы собираетесь отключиться от внешнего мира, вам нужно будет научиться изменять свои мозговые волны. Так что давайте немного поговорим о частотах мозговых волн. Большую часть времени, когда вы бодрствуете и находитесь в сознании, ваш мозг работает в бета-диапазоне. Бета-волны находятся в частотах низкого, среднего и высокого диапазонов. Бета-волна низкого диапазона – это состояние расслабленности, когда вы не получаете никаких угроз из внешнего мира, но осознаете ваше тело в пространстве и времени. В таком состоянии вы можете читать, мирно

разговаривать с ребенком или слушать лекцию. Бета-волна среднего диапазона – это чуть более возбужденное состояние, например, когда вы находитесь в группе новых для себя людей и знакомитесь со всеми. Вы более бдительны, но не слишком подавлены и не полностью выведены из себя. Считайте бета-волны среднего диапазона хорошим стрессом. Бета-волна высокого диапазона – это состояние, в котором вы прочно сидите на гормонах стресса. Такие мозговые волны вы излучаете, когда проявляются эмоции выживания: злость, взволнованность, беспокойство, страдание, скорбь, тревога, фрустрация или даже депрессия. Бета-волны высокого диапазона могут превышать более чем втрое бета-волны низкого диапазона и вдвое бета-волны среднего диапазона.

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

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

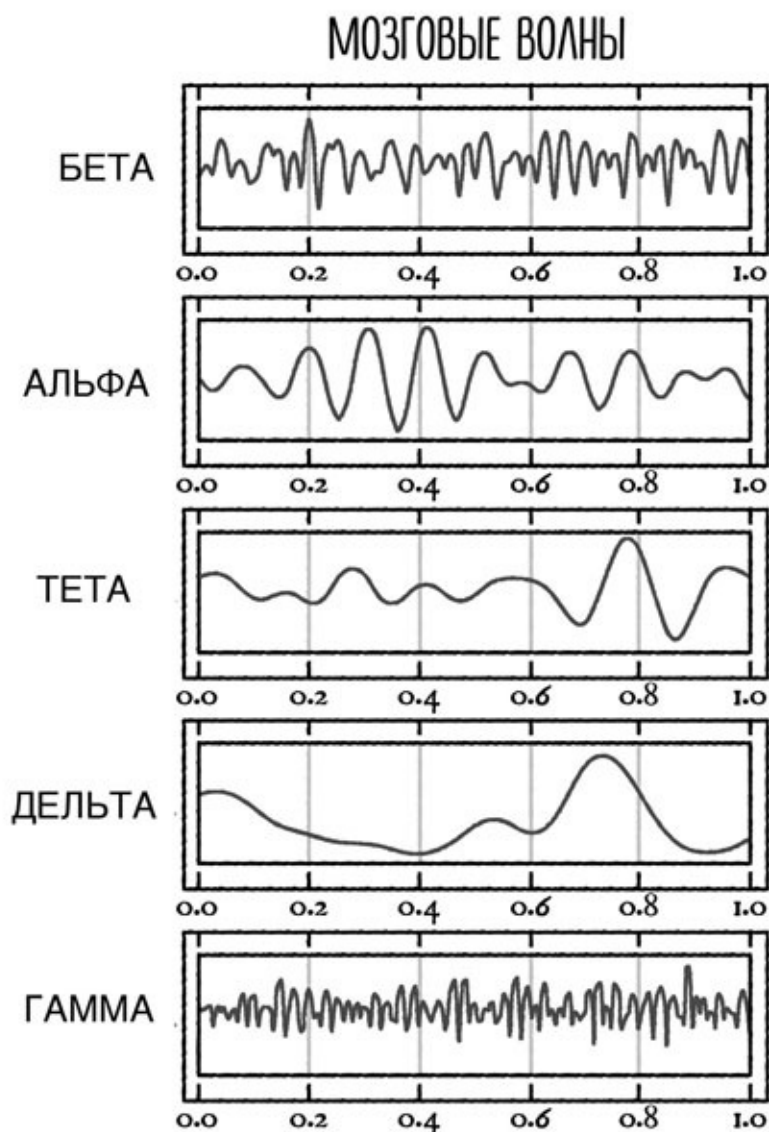


Рисунок 2.7

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

Одна из главных трудностей, с которыми сталкиваются люди в процессе медитации, это переключение мозга из высокого диапазона (и даже среднего) бета и вхождение в альфа-диапазон и, дальше, в тета-диапазон. Однако сделать это жизненно важно, поскольку, когда вы замедляетесь до этих частот, ваш мозг больше не уделяет внимания

внешнему миру, а также всем раздражителям, с которыми так привык сталкиваться в состоянии стресса. И поскольку мозг больше не анализирует и не выстраивает стратегий, пытаюсь подготовиться к самому худшему будущему, основанному на внушающих страх воспоминаниях прошлого, у него появляется возможность жить настоящим, существовать в настоящем моменте.

Представьте, как чудесно было бы разорвать во время медитации все связи с внешней средой, выйти за пределы своего тела, страхов и схем и забыть о прошлом и предсказуемом будущем. Если вы сумеете сделать это, вы даже можете потерять счет времени. Когда в процессе медитации вы преодолеете свое автоматическое мышление, эмоции и привычки, произойдет вот что: вы выйдете за пределы своего тела, своей внешней среды и времени. Вы ослабите энергетические связи с прошло-настоящей реальностью и обнаружите себя в настоящем моменте. Только в настоящем моменте вы сможете призвать к себе обратно вашу энергию.

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

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

Когда вы сидите с закрытыми глазами, вы не видите своего начальника. Но ваше тело хочет чувствовать эту злобу, потому что каждый день при виде начальника – по 50 раз за день, 5 дней в неделю – вы привыкли испытывать агрессию. Подобным же образом, когда вы получаете письма от начальника (как минимум 10 раз за день), вы бессознательно испытываете ту же реакцию, так как ваше тело нуждается в этом, чтобы подтвердить свою зависимость от злобы. Оно хочет испытывать те эмоции, от которых у него выработалась зависимость, и как

наркоман, жаждущий дозы, тело так же жаждет привычной дозы химических продуктов. Оно хочет испытывать знакомую злобу на вашего начальника, потому что вам не дали повышения, или же ваше тело хочет осуждать вашего коллегу, который все время просит вас прикрыть его. Затем вы начинаете думать о других коллегах, раздражающих вас, и о прочих причинах недовольства начальником. Вы уселись, собираясь медитировать, но ваше тело кидается в вас сковородками. Потому что оно хочет привычной дозы химии от знакомых эмоций, которые вы обычно испытываете в течение дня, когда ваши глаза открыты.

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

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

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

Взгляните на рисунок 2.8. Он показывает, что, как только вы окажетесь в этом восхитительном моменте щедрого настоящего, ваша энергия (показанная стрелочками) больше не будет уходить в прошлое и будущее, как было на рисунке 2.3. Теперь вы отводите свою энергию из знакомого прошлого и предсказуемого будущего. Вы больше не зажигаете и не

скрепляет те же цепи тем же способом, и больше не сигнализирует тем же генам, испытывая те же эмоции. Если вы продолжите процесс, вы будете последовательно отзывать всю эту энергию обратно к себе, разрывая связи, держащие вас привязанными к прошло-настоящей реальности. Это происходит потому, что вы отводите свое внимание и энергию от внешнего мира и вместо этого направляете на внутренний мир и строите собственное электромагнитное поле, окружающее ваше тело. Теперь у вас имеется энергия, которую вы можете использовать для создания чего-то нового.



Рисунок 2.8

Неудивительно, что ваше внимание снова начинает рассеиваться. По мере того как вы сидите и медитируете, ваше тело все больше устает и проявляет неусидчивость, потому что ему хочется чем-то занять себя. Ведь вы программировали его день за днем подниматься с утра и выполнять одну и ту же рутинную работу. И теперь оно хочет прекратить медитацию, открыть глаза и увидеть *что-нибудь*. Оно хочет *услышать* что-то по

телевизору или поболтать с кем-то по телефону. Оно бы предпочло позавтракать, а не сидеть вот так в бездействии. Ваше тело так хотело бы *почувствовать* запах кофе, как оно привыкло по утрам. И оно очень хотело бы *ощутить* теплые струи воды в душе, прежде чем начинать день.

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

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

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

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

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

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

На наших продвинутых семинарах мы сумели измерить этот эффект призывания энергии обратно. У нас есть эксперты, использующие очень чувствительный прибор – газоразрядный визуализатор (ГРВ) со специально сконструированным датчиком и спутниковой антенной, разработанный Константином Коротковым, доктором наук. Он измеряет окружающее электромагнитное поле, позволяя увидеть, как энергия меняется по мере прохождения семинара. В первый день на некоторых из наших продвинутых семинарах мы видим, что энергия в комнате падает. Это происходит потому, что, как только мы начинаем медитировать, нашим студентам приходится преодолевать себя, разрывая связи с известной им реальностью, и призывать обратно свою энергию. Они высвобождают ее из большего пространства, и поле в комнате уменьшается по мере того, как участники начинают выстраивать энергетическое поле вокруг своих тел – и теперь у них имеется достаточно энергии, чтобы создать себе новую судьбу. Естественно, что в первый день все в нашей группе только выходит за свои пределы и постепенно строят световое поле, и по мере того как энергия участников возрастает день за днем, начинает повышаться ее уровень в комнате. В результате мы можем, наконец, зафиксировать возрастание энергии в комнате. Чтобы увидеть, как это выглядит, найдите [иллюстрации 1А и 1В](#) на цветных вкладках.

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

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

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

Осознав, что прокручиваю в голове те же самые мысли, связанные с теми же самыми знакомыми чувствами, я прекращаю испытывать знакомые

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

Если я делаю это правильно – преодолеваю знакомые мысли и эмоции по поводу своего известного будущего, – тогда энергетически, неврологически, биологически, химически, гормонально и генетически это предсказуемое будущее (так же, как и знакомое прошлое) перестает существовать. Если я больше не зажигаю и не скрепляю те же самые нейронные сети (не думая о тех же самых людях или вещах в конкретном времени и месте) и возвращаюсь в настоящий момент, я призываю энергию обратно к себе. Взгляните на рисунок 2.9, и вы увидите, как происходит этот процесс.

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ ЩЕДРОГО НАСТОЯЩЕГО



Рисунок 2.9

Теперь я в восхитительном моменте щедрого настоящего, и у меня имеется энергия для созидания. Я построил энергетическое поле, окружающее мое тело. Каждый раз, когда я прилагал усилия – иногда в течение нескольких часов, – чтобы выйти за свои пределы и найти это место, называемое вечным сейчас, и действительно прорывался туда, я всегда думал одно и то же: «*Это стоило моих усилий*».

Глава 3

Настраиваясь на потенциалы в квантовом мире

Выйти за пределы нашего тела, среды и времени нелегко, но оно того стоит, потому что, как только мы отключимся от трехмерной реальности, мы войдем в совершенно иное пространство, называемое квантовым миром, миром бесконечных возможностей. Описывать его проблематично, поскольку эта реальность не похожа ни на что знакомое вам в физической вселенной. Правила Ньютоновой физики, по которым, как мы привыкли, действует мир, просто не действуют там.

Квантовое (или единое) поле представляет собой невидимое поле энергии и информации – или, можно сказать, интеллектуальное, сознательное поле, – существующее за пределами пространства и времени. Ничто физическое или материальное не существует там. Оно за пределом всего, что можно ощутить пятью органами чувств. Но

именно единое поле энергии и информации управляет всеми законами природы.

Ученые работают над тем, чтобы вычислить и измерить этот процесс, дать нам более полное его понимание, и они постоянно обнаруживают что-то новое.

Основываясь на своих знаниях и опыте, я полагаю, что существует самоорганизующийся интеллект, являющийся энергией, который поддерживает порядок во всех вселенных и галактиках. Кто-то скажет мне, что такая идея кажется не совсем научной. На это я отвечаю вопросом: «Что происходит после взрыва – порядок или беспорядок?» Мне всегда говорят – беспорядок. Тогда я спрашиваю: «А почему же после Большого Взрыва, самого мощного из всех, возник порядок?» Этот интеллект должен был организовывать свою энергию и материю, чтобы придать ей форму, и объединить все силы природы для создания такого шедевра. Этот интеллект, эта энергия и есть квантовое, или единое, поле.

Для понимания того, что представляет собой это поле, представьте, что на Земле исчезли все люди и вещи, все животные и растения и прочие физические объекты – как природного происхождения, так и созданные

человеком, – все континенты, океаны и даже сама Земля. Представьте, что вы убрали все планеты, и их спутники, и звезды в нашей Солнечной системе, включая и Солнце. А затем представьте, что вы убрали и все другие системы в нашей Галактике, а затем – все галактики во Вселенной. Нет ни воздуха, ни даже света, который вы могли бы увидеть глазами. Только абсолютная чернота, пустое, нулевое пространство. Это важно помнить, поскольку, когда вы, как сознание в настоящем моменте, выходите в единое поле, вы оказываетесь в бесконечном черном пространстве – не имеющем ничего физического.

А теперь представьте, что вы не только ничего не видите там, но, поскольку попадаете в этот мир без своего физического тела, но у вас нет и зрения, чтобы видеть, – и так же вы не можете слышать, осязать, обонять или ощущать. У вас там нет никаких чувств. Единственное, что от вас остается в квантовом мире, это осознанность. Или, лучше сказать, единственное, как вы можете переживать этот мир, это через осознанность – только не с помощью своих чувств. Поскольку сознание и есть осознанность, а осознанность направляет внимание и отмечает, как только вы окажетесь за пределом мира чувств, когда вы будете уделять внимание энергии квантового поля, ваше сознание будет подключаться к более высоким уровням частоты и информации.

И однако, как бы странно это ни звучало, квантовое поле не пусто. Это бесконечное поле, полное колебаний разной частоты и энергии. А всякая частота несет информацию. Так что думайте о квантовом поле как о пространстве, заполненном бесконечным объемом энергии, вибрирующей за пределом физического материального мира и наших чувств, – как о невидимых волнах энергии, доступных нам для созидания. Что же именно мы можем создать, используя эту энергию, плавающую в бескрайнем море потенциала? Это зависит от нас, поскольку, коротко говоря,

квантовое поле – это такое состояние, в котором
существуют все возможности.

А, как я только что сказал, когда мы попадаем в квантовую вселенную, мы существуем только как *осознанность*, или как *сознание*: особая осознанность, направляющая внимание на (наблюдающая) поле бесконечных возможностей, существующее внутри еще более великого сознания, на еще более великом уровне энергии.

Когда вы входите в это бесконечное, бескрайнее пространство в качестве осознанности, там нет ни тел, ни людей, ни объектов, ни мест, ни

волновой функции, или квантовым событием. Но как только наблюдатель отводит взгляд, не наблюдая больше электрон и не направляя внимания на субатомную материю, электрон опять растворяется в энергии. Другими словами, эта частица физической материи (электрон) не может существовать до тех пор, пока за ней не наблюдают – то есть не уделяют ей внимания. В тот же момент, когда мы отводим от нее свое внимание, она снова превращается в энергию (особую энергетическую частоту, которую ученые называют волной) и в возможность. Вот так разум и материя взаимосвязаны в квантовом мире. (Кстати говоря, в то время как мы, в качестве субъективных сознаний, наблюдаем за электроном, формируя его, существует объективное вселенское сознание, постоянно наблюдающее за всеми нами и нашей трехмерной реальностью, упорядочивая нас и формируя).

Так что для вас это сводится к следующему: если вы смотрите на свою жизнь с одного и того же уровня разума каждый день, прогнозируя будущее, основанное на вашем прошлом, вы сжимаете бесконечные поля энергии в те же самые паттерны информации, называемые вашей жизнью. Например, если вы просыпаетесь и думаете: «Где моя боль?», ваша знакомая боль вскоре появится, потому что вы ожидали ее появления.

Представьте, что случится, если вместо этого вы сможете отводить свое внимание от физического мира и окружающей вас среды. Как вы усвоили в прошлой главе, когда вы отводите свое внимание от тела, вы перестаете быть телом – и у вас больше нет доступа (или возможности использования) к вашим чувствам. Когда вы отводите внимание от людей, занимающих какое-то место в вашей жизни, вы становитесь никем – и больше не самоидентифицируете себя как родителя, партнера, родственника, друга, а тем более сотрудника, члена религиозной общины и политической партии или представителя какой-либо национальности. У вас больше нет ни расы, ни пола, ни сексуальной ориентации, ни возраста. Когда вы отводите внимание от объектов и мест в физической среде, вы оказываетесь нигде. И наконец, если вы отводите внимание от линейного времени (имеющего прошлое и будущее), вы оказываетесь вне времени – в настоящем моменте, в котором существуют все возможности квантового поля. Поскольку вы больше не идентифицируете себя с физическим миром и не испытываете зависимости от него, вы больше не пытаетесь повлиять на материю с помощью материи – вы за пределами материи и за пределами самоидентификации в качестве тела в пространстве и времени. Ведь вы находитесь в гигантской черноте единого поля, где не существует ничто материальное. Это прямое следствие продолжительной практики

нахождения в настоящем моменте, которую я описал в предыдущей главе.

Как только это происходит, вы направляете свое внимание и энергию на неизвестное поле за пределами материи, туда, где существуют все возможности, – поле, состоящее единственно из невидимых частот, несущих информацию, или сознание. И подобно ученым, изучавшим квантовый мир, которые отводили внимание от электрона и обнаруживали, что он вернулся к энергии и возможности, если вы отведете внимание от своей жизни или выйдете за пределы воспоминаний о ней, ваша жизнь превратится в возможность. Ведь

если вы фокусируетесь на известном, вы получаете известное. Если же вы фокусируетесь на неизвестном, вы создаете возможность.

Чем дольше вы сумеете пребывать в этом поле бесконечных возможностей в качестве осознанности – осознавая вашу осознанность в этом бесконечном черном пространстве – и не направлять внимание на свое тело, вещи, людей, места и время и чем дольше вы будете вкладывать свою энергию в неизвестное, тем больше сможете создать нового опыта или новых возможностей в своей жизни. Таков закон.

Изменение мозга

В дверь квантового поля вы не можете войти как кто-то. Вы должны войти как никто – только как осознанность или сознание, мысль или возможность, оставив за порогом весь остальной физический мир и живя только в настоящем моменте. И, как я заметил в предыдущей главе, этот процесс требует, чтобы вы разорвали свою химическую зависимость (хотя бы временно) от тех же самых эмоций, которые питали ваши мысли, и прекратили испытывать привычные чувства, чтобы перестать уделять внимание трехмерному миру материи (частиц) и вместо этого направить энергию на возможность (волну). Учитывая все это, вы, наверно, не удивитесь, узнав, что такой опыт вызывает довольно значительные изменения в мозге.

Прежде всего, поскольку вы ощущаете себя за пределами физического мира, что означает отсутствие предчувствия внешней опасности, ваш мыслящий мозг – неокортекс, где расположен сознательный разум, – замедляется, становится менее возбужденным и работает в более

целостном режиме. Ранее мы говорили о том, как жизнь в постоянной зависимости от гормонов стресса заставляет наши мозговые волны выстреливать наугад, составляясь в очень беспорядочный, инкогерентный паттерн (что, в свою очередь, означает невозможность эффективной работы тела), потому что мы пытаемся все контролировать и предвидеть в жизни. Мы становимся чрезмерно сосредоточенными, и наше внимание скачет между людьми, вещами, местами и временами – мы активируем различные нейронные сети, отвечающие за все, известное нам.

Как только мы окажемся в настоящем моменте и осознаем это бесконечное поле информации, где нет ничего физического, – эту вечную пустоту – и больше не будем анализировать или думать о ком-либо, чем-либо, каком-либо месте или времени, – мы больше не будем активировать все эти отделы нервных сетей в нашем мозге. И когда мы перестанем фокусироваться на материи (на объектах, людях, местах, на нашем теле и времени), заполняющей собой нашу внешнюю среду, и вместо этого осознаем безграничность бесконечной черноты, направив свое внимание на ничто, на космос, на энергию и информацию, тогда наш мозг начнет меняться. Различные области, между которыми существовало разделение, теперь начнут объединяться и двигаться к когерентному, целостному состоянию. Различные нейронные сообщества начнут растягиваться и образуют более крупные сообщества. Они синхронизируются, организуются и интегрируются. *А синхронизированный мозг – это взаимосвязанный мозг.* Когда ваш мозг становится когерентным, *вы становитесь когерентным.* Когда он упорядочен, *вы упорядочены*, и когда он работает хорошо, *вы работаете хорошо.* Коротко говоря, когда он действует более целостно, вы чувствуете большую целостность. Другими словами, как только вы начнете подключаться к единому полю в качестве сознания (или как только вы станете сознать его, направляя на него свое внимание), ваша биология станет более целостной и объединенной, поскольку единое поле по определению является объединяющей энергией.

Чтобы лучше понять разницу между инкогерентностью и когерентностью, взгляните на рисунок 3.1. Как вы видите, когда мозговые волны когерентны, они работают синфазно относительно друг друга; оба их гребешка (высокие точки) и подошвы (нижние точки) совпадают. Поскольку когерентные мозговые волны более упорядочены, они также более сильные – можно сказать, они говорят на том же языке, следуют тому же ритму, танцуют под ту же музыку и разделяют ту же частоту, так что их коммуникация происходит легче. Они буквально на одной волне. Когда же мозговые волны инкогерентны, электрохимические сообщения, или

сигналы, которые они посылают, смешиваются и колеблются, так что тело не может функционировать сбалансированно, в оптимальном режиме.

РАЗНИЦА МЕЖДУ КОГЕРЕНТНЫМИ И ИНКОГЕРЕНТНЫМИ МОЗГОВЫМИ ВОЛНАМИ



Когерентные мозговые волны



Инкогерентные мозговые волны

Рисунок 3.1

Второе изменение, которое переживает наш мозг, когда мы входим в квантовый мир, состоит в том, что наши мозговые волны начинают двигаться с меньшей частотой – от бета-диапазона они переходят к когерентному альфа-диапазону и тета-диапазону (см. рисунок 3.2). Это важно, поскольку, по мере того как мы замедляем свои мозговые волны, наше сознание выходит из неокортекса и входит в средний мозг (лимбический мозг), и там оно соединяется с автономной нервной системой – подсознательной операционной системой тела. Эта часть

нервной системы отвечает за пищеварение, секрецию гормонов, регуляцию температуры тела, уровень сахара в крови, поддержание сердечного ритма, производство антител, борющихся с инфекциями, восстановление поврежденных клеток и мириады других функций, над которыми, по мнению большинства ученых, у нас нет сознательного контроля. В общем и целом, автономная нервная система поддерживает жизнедеятельность организма. Ее главная работа – поддерживать порядок и гомеостаз, чтобы мозг и, в конечном счете, тело пребывали в балансе. Чем дольше мы сумеем быть никем в настоящем моменте – безличными, бесплотными, без места и времени – тем более интегрированным и когерентным станет наш мозг. Вот тогда в дело вступает автономная нервная система и начинает исцелять наше тело, поскольку наше сознание сливается с ее сознанием.

ПОТОК СОЗНАНИЯ ПО МЕРЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОЗГОВЫХ ВОЛН

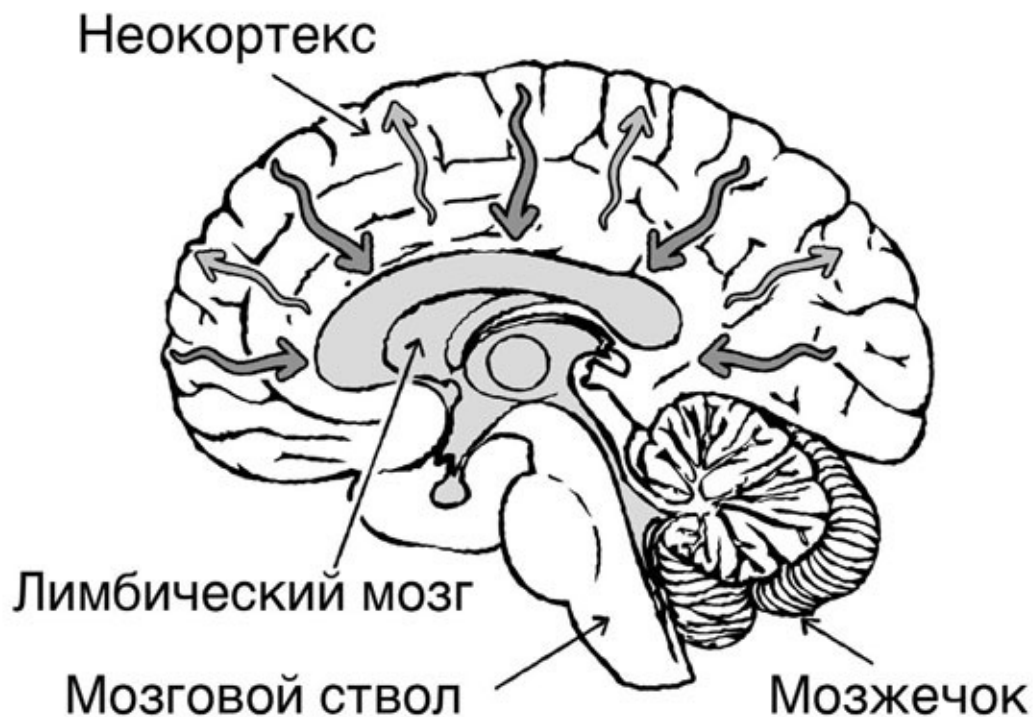


Рисунок 3.1

Другими словами, когда вы в настоящем моменте, вы освобождаете себе путь. Становясь чистым сознанием, чистым вниманием и меняя мозговые волны от бета-диапазона к альфа- и даже тета-диапазону, вы побуждаете автономную нервную систему, которая знает, как исцелить

тело, гораздо лучше, чем сознательный разум, сделать свое дело и очистить ваш чердак от ненужного хлама. Вот что вызывает мозговую, а также сердечную когерентность. Если вы посмотрите на иллюстрацию на цветной вкладке, вы увидите две различные скинтиграммы мозга студентов, записанные в то время, как они открывали фокус своего сознания для единого поля. На иллюстрации показаны когерентные синхронизированные мозговые волны альфа-диапазона и когерентные синхронизированные мозговые волны более глубокого диапазона тета.

Если в этом состоянии вы больше не подкрепляете известное – знакомую вам жизнь – и вместо этого продолжаете вкладывать энергию в неизвестное (как могли бы класть деньги на банковский счет), тогда вы создаете новые возможности. Подобно материальному электрону, растворяющемуся в нематериальной энергии квантового поля, как только ученые перестают наблюдать за ним, вы, прекратив наблюдать за своей болью, рутинной жизнью и проблемами, вернете себе энергию – бесконечное число возможностей, чистый потенциал. Только поистине присутствуя в этом месте за пределами пространства и времени – месте, откуда материализуются все вещи, – вы можете начать создавать настоящие перемены.

На нашем продвинутом четырехдневном семинаре в Такоме, штат Вашингтон, в 2016 году мы попытались понять, как это в действительности работает. Мы измерили мозговые волны 117 участников семинара, используя электроэнцефалограф. Измерения ЭЭГ проводились до и после семинара. Во время двух экспериментов мы пытались зафиксировать изменения в мозге. Первый эксперимент выявлял, сколько времени требуется участникам для достижения медитативного состояния, определяемого способностью удерживать мозговые волны в альфа-диапазоне в течение, как минимум, 15 секунд. Мы выяснили, что участники достигали медитативных состояний на 20 процентов быстрее к концу четырехдневного семинара.

Второй эксперимент выявлял коэффициент между мозговыми волнами дельта-диапазона (связанного с погружением на более глубокие уровни подсознания) и мозговыми волнами бета-диапазона (обычно связываемого с высоким уровнем стресса). Мозговые волны легковозбудимых людей обычно находятся в высоком бета-диапазоне и на нижнем уровне дельта-диапазона. Мы пытались понять, может ли медитация – в особенности успешная практика погружения в квантовый мир и растворения в ничто без места и времени – улучшить эти показатели, и оказалось, что действительно может. У участников снизились мозговые волны высокого

бета-диапазона (то есть они испытывали меньше стресса) в среднем на 124 процента и повысились мозговые волны дельта-диапазона (то есть улучшилось чувство единства во время медитации) в среднем на 149 процентов. Объем мозговых волн высокого бета-диапазона уменьшился относительно объема дельта-волн на 62 процента – и все это произошло в течение всего 4 дней. Посмотрите на рисунок 3.3, чтобы увидеть эти результаты. Вы заметите, что некоторые изменения, измеренные нами, превышают 100 процентов, показывая, что участники смогли достичь необычайно значительных улучшений относительно быстро. Это довольно-таки сверхъестественно!

НАШЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ МОЗГА, ПРОВЕДЁННОЕ В ТАКОМ, В ШТАТЕ ВАШИНГТОН:

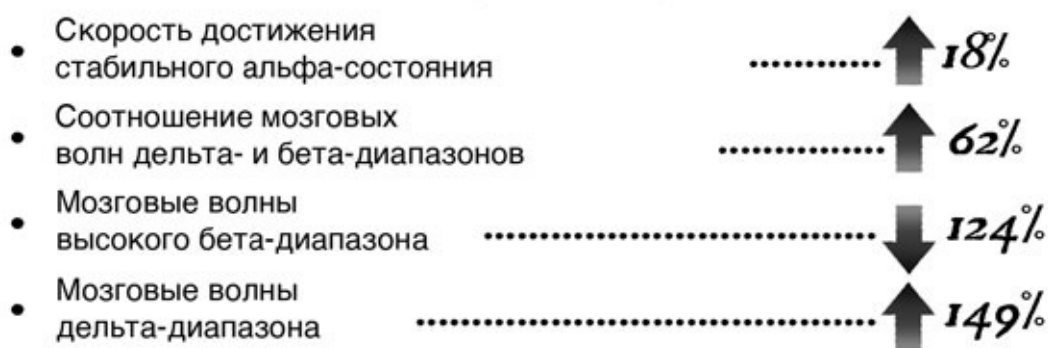


Рисунок 3.3

Изменяем энергию: совмещаем ясное намерение с возвышенными эмоциями

Как только вы достигли восхитительной точки щедрого момента настоящего, где существуют все возможности в квантовом поле, вы задействуете один или несколько из этих потенциалов, этих нематериальных возможностей в реальности, в трехмерном материальном мире. Это потребует двух условий: ясного намерения и возвышенных эмоций. Ясное намерение должно быть именно ясным намерением – вы должны ясно понимать, что именно хотите создать, и чем точнее, тем лучше, чтобы описать это во всех подробностях. Предположим, вы хотите провести потрясающий отпуск. Куда именно вы отправитесь? Каким

способом попадете туда? С кем поедете и кого там встретите? В каких условиях будете жить? Чем займетесь и что увидите, когда окажетесь там? Какую пищу будете есть? Что будете пить? Какую одежду с собой возьмете? Что купите там, чтобы привезти домой? Вы меня поняли. Составьте описание во всех подробностях – настолько реально, насколько сможете, поскольку письмо станет символом возможностей для всех этих условий. Как вы читали в предыдущей главе, те мысли, которые создают ваше намерение, являются электрическим зарядом, который вы посылаете в единое поле.

Теперь вам нужно совместить это с возвышенной эмоцией, такой как любовь, благодарность, вдохновение, радость, воодушевление, благоговение или изумление, но можете выбрать что-то еще. Вы должны установить связь с чувством, которое, как вы предвидите, вы ощутите, когда проявите свое намерение, и затем испытать эту эмоцию до возникновения опыта. Возвышенная эмоция (которая несет высокую энергию) является *магнитным* зарядом, который вы посылаете в квантовое поле. И, как вы уже читали, когда совмещается электрический заряд (ваше намерение) с магнитным зарядом (возвышенная эмоция), создается электромагнитная сигнатура, эквивалентная вашему состоянию бытия.

Другой способ описать возвышенные эмоции – это назвать их *сердечными* эмоциями. Обычно, испытывая такие эмоции, мы отмечаем, что наше сердце поднимается. Это потому, что наша энергия перемещается в эту область, и в результате мы испытываем чудесные возвышенные чувства, несущие намерение отдавать, заботиться, растить, доверять, создавать, соединять, испытывать безопасность, служить и благодарить. В отличие от стрессовых эмоций (мы обсуждали их в предыдущей главе) сердечные эмоции дополняют энергетическое поле тела. На самом деле энергия, создаваемая с открытой душой, делает сердце более когерентным, как и мозг, так что оно производит поддающееся измерению магнитное поле. Именно это действие соединяет нас с единым полем. И когда мы повенчаем намерение (электрический заряд) с этой энергией (магнитный заряд), мы создадим новое электромагнитное поле. Поскольку энергия есть частота, а всякая частота связана с информацией, эта возвышенная энергия несет вашу мысль или намерение.

Помните: эти потенциалы в квантовом поле существуют только в качестве электромагнитных частот (частот с информацией), и вы не можете ощутить их своими органами чувств как материю. И поэтому естественно, что новый электромагнитный сигнал, который вы передаете, привлечет те электромагнитные частоты из поля, которые вибрационно соответствуют

ему. Другими словами,

когда есть вибрационное совпадение между вашей энергией и каким-либо потенциалом, уже существующим в едином поле, вы начинаете притягивать этот опыт к себе. *Опыт* найдет вас, как только вы станете воронкой для вашего будущего.

Так что в этом отношении вам не нужно работать над тем, чтобы принести то, что вы проявляете, к себе, и не нужно никуда идти для этого (это замена материи материей). Вы должны стать чистым сознанием (без тела, личности, всякой вещественности, места и времени) и изменить свою энергию – электромагнитный сигнал, излучаемый вами, – и тогда вы притянете к себе этот будущий опыт (заменив энергию материей). Вы в буквальном смысле настраиваетесь на энергию нового будущего, и, когда вы это делаете, наблюдатель (единое поле) наблюдает за вами, наблюдающими за новой судьбой, и подтверждает ваше творение.

Прежде чем мы пойдем дальше, я хочу немного вернуться назад, чтобы подчеркнуть, как важны возвышенные эмоции для того, чтобы это уравнение сработало. Ведь, если, решив наблюдать за будущим, которое вам хочется проявить в квантовом поле, вы будете делать это как жертва или как человек, страдающий или чувствующий себя ограниченным и несчастным, ваша энергия не будет соответствовать вашему творческому намерению и вы не сможете призвать к себе это новое будущее. Это будет прошлое. Вы можете иметь ясное намерение и разумом быть в будущем, поскольку сумеете представить то, что хотите, но, если вы будете чувствовать одну из тех знакомых вам сковывающих эмоций, ваше тело по-прежнему будет считать, что оно находится в том же самом ограниченном опыте прошлого.

Как вы усвоили из прошлой главы, эмоция – это энергия в движении и возвышенные эмоции транслируют более высокие частоты, чем эмоции выживания. Так что, если вы хотите создать перемены, вы должны делать это с такого энергетического уровня, который превышает чувство вины, боли, страха, злобы, стыда и никчемности. Дело в том, что никакая энергия с низкой вибрацией, которую вы испытываете, не может транслировать мысль о будущем вашей мечты. Она притянет к вам лишь уровень сознания, эквивалентный этим ограниченным эмоциям. Поэтому, если вы намерены осуществить нечто безграничное, вам лучше самим ощутить эту безграничность. Если вы хотите создать свободу, вам лучше самим почувствовать свободу. И если вы хотите поистине исцелиться, вам лучше

привести свою энергию к целостности. Чем более возвышенную эмоцию вы испытываете, тем более сильную энергию транслируете и тем большее воздействие оказывает на материальный мир. И чем сильнее ваша энергия, тем короче промежуток времени, необходимый для проявления этого в вашей жизни.

В этом процессе вы расслабляетесь и позволяете более великому разуму – сознанию единого поля – организовать в вашей жизни событие, соответствующее вам. По сути, вы просто освобождаете ему путь. После этого вам остается лишь принять с изумлением то, что придет словно бы из ниоткуда, ведь вы создали это в нигде. Нечто появилось из ничего, ведь вы создали его в невещественном пространстве. И оно может случиться вмиг, если вы создали его в мире за пределом линейного времени – в квантовом поле.

Французский исследователь, доктор наук Рене Пеош, продемонстрировал силу намерения при помощи только что вылупившихся инкубаторных цыплят. Когда цыплята вылупятся, они обычно повсюду следуют за матерью, все повторяя за ней. Но если цыплята, вылупившись, не увидят курицы, они станут следовать за любым движущимся объектом, попавшим в их поле зрения. Например, если цыпленок увидит человека, он будет точно так же повсюду следовать за ним.

Для этого исследования Пеош создал особый генератор случайных событий: электронного робота, который движется по арене в хаотичной манере, поворачивая то вправо, то влево с одинаковой частотой. В качестве контрольного опыта Пеош сперва записал движения робота по арене без цыплят. Он выяснил, что со временем робот покрывал в одинаковой степени всю площадь арены. Затем Пеош выпустил на арену с роботом только что вылупившихся цыплят. Как и ожидалось, они стали повсюду следовать за роботом, словно он был их матерью. После этого Пеош взял цыплят с арены и посадил в клетку, откуда они могли видеть робота, но не могли приблизиться к нему.

И тогда случилось нечто поразительное – намерение цыплят быть рядом с тем, что они считали своей матерью (то есть с роботом), повлияло на случайные движения робота. Он больше не двигался по всей арене, как раньше, но оставался на той половине, которая была ближе к цыплятам (см. рисунок 3.5.). Если намерения цыплят влияют на движения электронного робота, только представьте, на что способны вы, чтобы притянуть к себе ваше будущее.

ПУТЬ СЛЕДОВАНИЯ ГЕНЕРАТОРА СЛУЧАЙНЫХ СОБЫТИЙ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ РЕНЕ ПЕОША

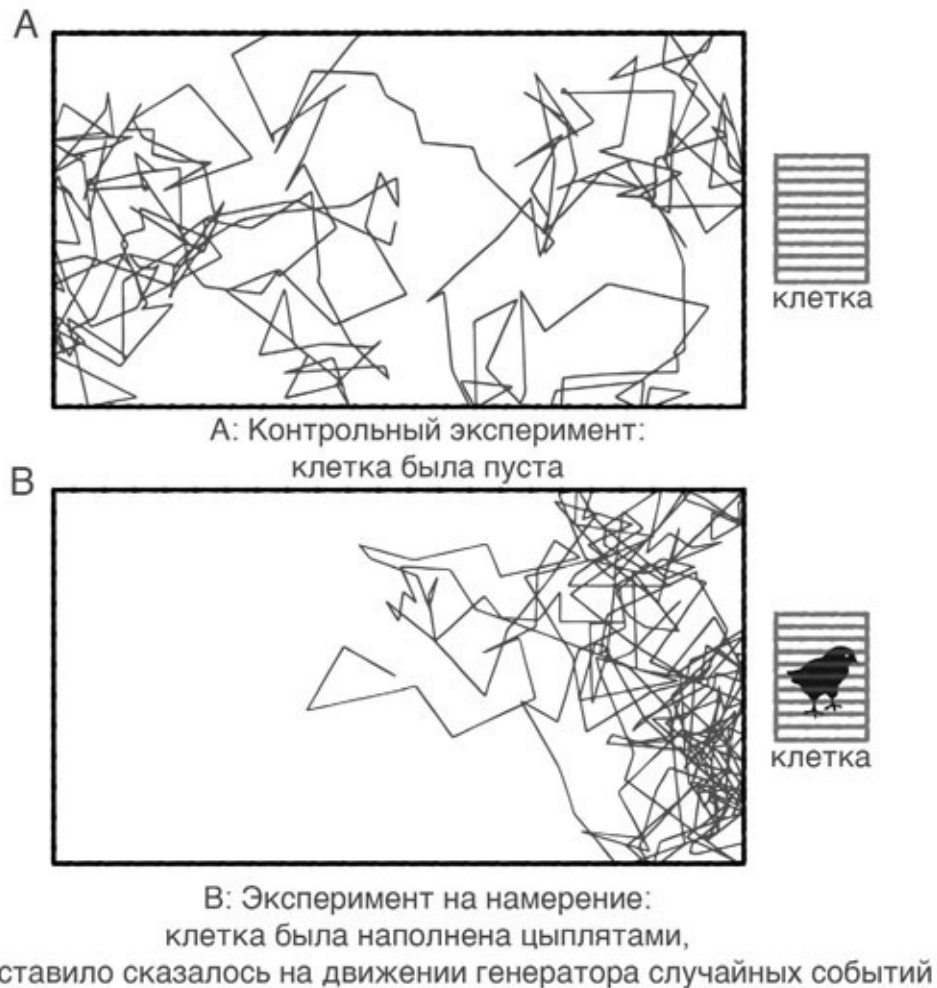


Рисунок 3.5

В этом месте единого поля вы начинаете сознавать то, что уже существует и что вы пробуждаете к жизни своим вниманием и намерением. Здесь вы можете быть гением. Можете быть щедрым. Можете быть здоровым. Можете быть богатым. Можете иметь мистические переживания. Вы можете создать новую работу. Вы можете разрешить проблему в вашей жизни.

Помните: все эти возможности существуют в качестве электромагнитных потенциалов в квантовом поле – вы не можете ощутить их своими органами чувств, поскольку их еще нет в этом пространстве и времени. Они существуют только как частотные колебания энергии, несущие информацию, на которую нужно настроиться и наблюдать в этом

пространстве и времени. И для того чтобы вы сделали это правильно, вам нужно подключиться к той информации и энергии с помощью вашей энергии и намерения. Взгляните на рисунок 3.4.



Рисунок 3.4

Это можно понять и следующим образом: если вы едины с сознанием и энергией каждого, всех, всего, всякого места и всякого времени внутри огромного единого поля потенциалов, тогда наблюдение за потенциалом в квантовом поле становится подобным наблюдению за вашей рукой в физическом мире – вы уже связаны с ней; она уже существует. Настраиваясь на энергию своего будущего и намеренно обзревая его потенциал в квантовом поле, вы заставляете бесконечные поля энергии

разбиваться на частицы, называемые квантовыми событиями, и это становится опытом, который может проявиться в вашем физическом, трехмерном мире.

Затем вы выходите из медитации и возвращаетесь в трехмерный мир материи. Поскольку вы пережили возвышенную эмоцию до возникновения реального опыта, вам не остается ничего другого, кроме как проснуться с уверенностью в том, что ваше намерение уже проявилось или ваша молитва услышана. Вы ощущаете внутреннюю связь с вашим новым будущим, зная, что оно проявится тем или иным образом, который вы не можете предвидеть (поскольку все, что вы можете предвидеть, относится к области известного). Говоря по сути, вы выходите из медитации обновленным – человеком, чувствующим энергию лучше, чем материю.

Но вы должны помнить об этом. Поскольку, как только вы об этом забудете или станете переживать по поводу того, когда это произойдет или каким образом, вы вернетесь к прежнему себе – чувствуя себя более материальным существом (частицей), а не энергией (волной). И тогда вы начнете испытывать те же самые знакомые эмоции (с соответствующим понижением энергии), влияющие на те же самые мысли, и тогда у вас не останется выбора, кроме как остаться в прошлом. Можно сказать,

вы потеряете связь с энергией вашего будущего в тот же миг, когда ощутите знакомую энергию эмоций прошлого.

Но если вы достигнете успеха в обретении единства с потенциалом, выбранным вами, и он станет вам близок, вы сможете настроиться на него не только во время медитации, но также когда вернетесь и окажетесь стоящим в очереди в банк. Вы сможете настроиться на него, когда застрянете в пробке в дороге. Вы сможете сделать это, когда бреетесь, или готовите, или просто прогуливаетесь. Вы сможете делать это снова и снова с открытыми глазами точно так же, как делаете с опущенными веками во время медитации. Просто помните, что каждый раз, когда вы настраиваетесь на энергию вашего будущего, пребывая в настоящем моменте, вы притягиваете будущее к себе.

И если вы будете проделывать это достаточно часто и правильно, вы перенастроите свою биологию от прошло-настоящей реальности к будуще-настоящей. То есть вы измените неврологию своего мозга, убрав записи прошлого и подставив карту будущего. В то же самое время по мере того, как вы будете учиться ощущать будущее в настоящем моменте, вы будете перенастраивать свое тело с помощью этой новой возвышенной эмоции. И

вы сможете дать сигнал новым генам, и ваше тело изменится в соответствии с будущим, которое вы выбрали через ясное намерение, так, словно оно уже пришло. Это значит, что вы станете биологически примерять на себя новое будущее.

Джейс переходит в квантовый мир

Когда мой старший сын Джейс окончил магистратуру, он поступил на работу в крупную компанию в Санта-Барбаре, производящую навороченные камеры для оборонного сектора. По завершении контракта он переехал в Сан-Диего и стал работать в новой компании. Но прошло немного времени, и он разочаровался в менеджменте и решил уйти из этой компании и отправиться в путешествие. Джейсу нравится серфинг на больших волнах, так что он разработал крутой план семимесячного путешествия по всей Индонезии, Австралии и Новой Зеландии. Упаковав свой чемодан с доской для серфинга, он отбыл и наслаждался жизнью. Полгода спустя Джейс позвонил мне из Новой Зеландии и сказал:

– Слушай, пап, мне пора начать думать о том, чем заняться, когда я вернусь в реальный мир. Я мечтаю о новой и лучшей работе, чем прежние, но хочу сделать это по-другому. Я многому научился за время отдыха.

– О'кей, – ответил я. – В квантовом поле должен быть потенциал, на который ты сможешь настроиться и который относится к твоей новой работе. Возьми лист бумаги, напиши на нем букву Р и обведи ее двумя волнистыми линиями, обозначающими электромагнитное поле.

(Не смейтесь, ведь вам придется сделать нечто похожее для вашей медитации, когда вы дочитаете эту главу.)

Когда он сделал это, я сказал:

– Эта Р – символ, обозначающий возможность – твое ясное намерение относительно работы, которую ты хочешь. Но теперь мы должны уяснить, какую именно работу ты хочешь, поэтому давай запишем, что важно для тебя. Я хочу, чтобы ты подумал об условиях, которые подразумевает эта буква Р в отношении твоей новой работы. Напиши под Р слово «*намерение*» и перечисли конкретно, что ты хочешь от своей новой работы. Ты можешь писать все что угодно, кроме того, когда и как это должно произойти.

– Я хочу работать из любой точки мира, – произнес он, – и зарабатывать столько же денег, сколько на прошлой работе, или больше. Я хочу заключать безвозмездные контракты на шесть месяцев в году и

любить то, что делаю.

– Хорошо, – ответил я. – Что-то еще?

– Ага, я хочу быть самому себе начальником и вести свою команду.

– О'кей, теперь у тебя есть ясное намерение, – сказал я. – Каждый раз, когда будешь думать о Р, сможешь ли связывать эту букву с тем смыслом, который сейчас вложил в нее – со всеми свойствами работы, которые ты перечислил?

Он сказал, что сможет.

Тогда я попросил его подумать о том, как он будет чувствовать себя, когда это произойдет.

– Рядом или снизу под подсознательными намерениями, проясняющими свойства новой работы, – сказал я, – напиши «Возвышенные эмоции – Энергия моего будущего». Теперь давай перечислим их одну за другой. Что это за эмоции?

– Устойчивость, любовь к жизни, свобода и благодарность, – произнес он, определяя возвышенные эмоции, которые хотел бы задействовать для привлечения своей новой работы.

ЯСНОЕ НАМЕРЕНИЕ + ВОЗВЫШЕННАЯ ЭМОЦИЯ = НОВАЯ ЭНЕРГИЯ

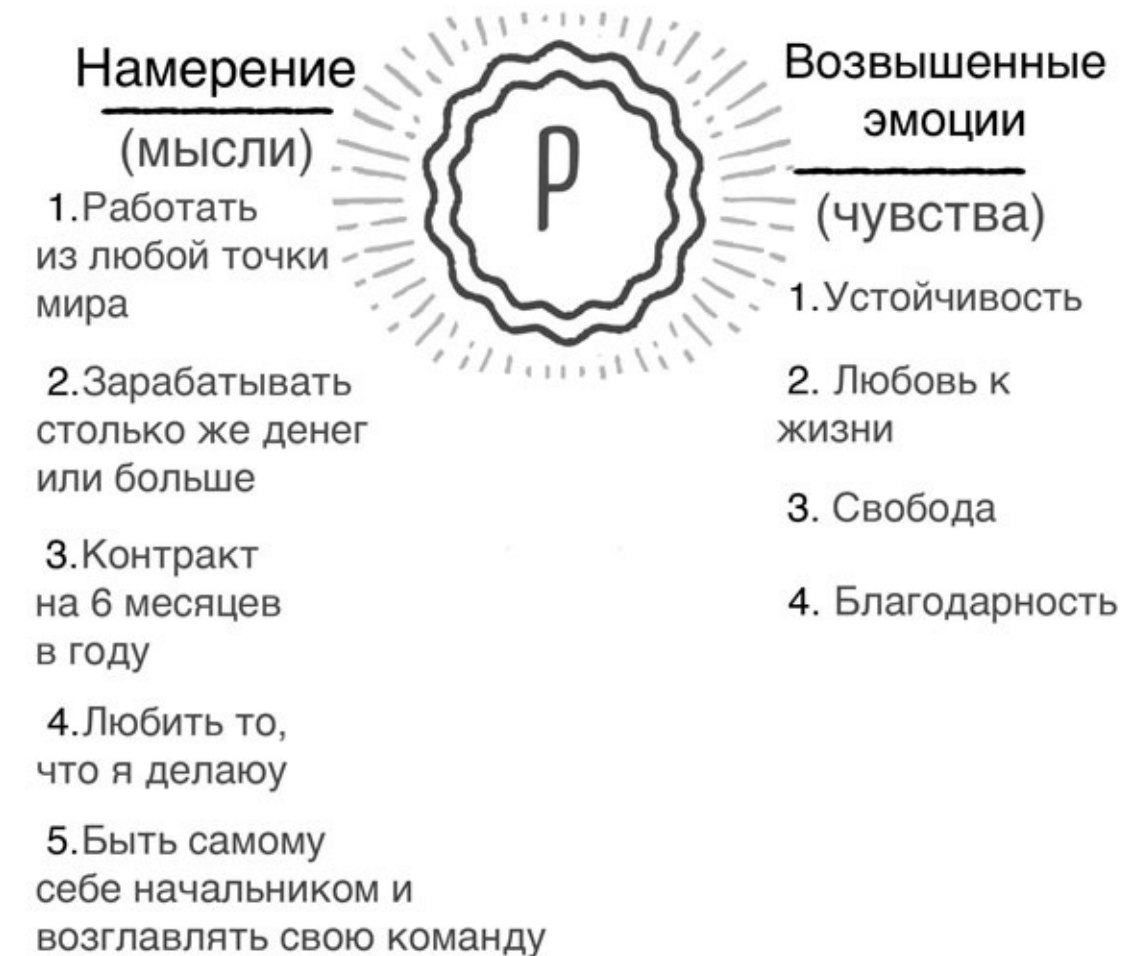


Рисунок 3.6

Теперь оставалось только все упорядочить. Взгляните на рисунок 3.6, чтобы увидеть, что сделал Джейс.

– В твоём распоряжении уйма времени. Сейчас ты не очень занят, катаешься на волнах в свое удовольствие, – сказал я ему. – Так что у тебя должно легко получиться создать себе новое будущее. Ты станешь делать все что нужно, чтобы транслировать новую сигнатуру в единое поле каждый день.

Он согласился.

Тогда я напомнил ему процесс нахождения настоящего момента и фокусировки и возвышения энергии, чтобы она смогла передать его намерение о будущем.

– Просто удерживай этот символ перед мысленным взором, излучая энергию в пространство за пределами своего тела, – напомнил я ему, – словно настраиваешься на радиостанцию и ловишь волну, передающую информацию. Чем дольше твое внимание удерживается на этой энергии или чем дольше ты создаешь энергию своего будущего, тем вероятнее призовешь к себе этот опыт. Так что просто настройся на энергию будущей жизни. И помни, что бы ты ни транслировал в единое поле, – это твой эксперимент с судьбой. Когда имеется вибрационное совпадение между твоей энергией и энергией этого потенциала, он находит тебя. Ну, так что, Джейс, ты сможешь оставаться там?

– Ага, – ответил он.

– И затем, когда будешь пребывать в этом состоянии бытия, я хочу, чтобы ты подумал, что будешь делать на своей новой работе, – продолжал я. – Что будешь выбирать? Какой опыт поджидает тебя и какие чувства он принесет? Я хочу, чтобы ты пожил в этой будущей реальности настоящего момента. Просто запомни свое будущее из этого нового состояния бытия.

Подобно тому как многие люди ожидают всевозможных неприятностей в жизни, я просил сына, наоборот, предвосхищать самые потрясающие вещи, какие могли бы произойти с ним в связи с новой работой.

– Думай о времени, которое у тебя останется для серфинга и путешествий. Думай о людях, которых наберешь в свою команду, об их сильных сторонах, и о деньгах, которые сможешь откладывать на новый дом и машину, – подбадривал я его. – *Развлекай* себя этими идеями каждый день.

Как пианисты или атлеты, о которых вы прочитаете в последней главе, Джейс собирался тренировать свой мозг и тело, чтобы они выглядели так, словно желаемое будущее уже наступило.

– И поскольку то, на что направляешь внимание, наполняется энергией, – продолжал я, – мне хочется, чтобы ты вкладывал внимание и энергию в это новое будущее. Как твое тело следует за разумом, когда идет в душ по утрам – к известному, – так же, если продолжишь этот процесс, твое тело последует за разумом в неизвестное.

Джейс согласился выполнять медитацию каждый день.

Он вернулся через месяц и, как только приземлился в Лос-Анджелесе, написал мне смс: «Привет, пап, я снова в США. Можем поговорить?»

Ну вот, подумал я. *Как и следовало ожидать.* Я позвонил ему и спросил, как продвигаются его дела.

– Отлично, – ответил Джейс. – Но я как бы остался на мели. Не знаю,

как теперь быть.

Конечно, отец во мне хотел сказать ему: «Не волнуйся, сынок. Я вышлю тебе денег, вернешь как сможешь», но учитель во мне возоблада, и я ответил:

– Это просто клёво, потому что теперь тебе действительно придется что-то создавать. Теперь ты в неизвестном. Держи меня в курсе. – И повесил трубку.

Я ощущал его дискомфорт. Но я знаю своего сына и поэтому не сомневался, что он сконцентрируется на работе над собой.

Почувствовав себя в стесненных обстоятельствах, Джейс всерьез взялся за дело. Он отправился в Санта-Барбару и встретился с друзьями по колледжу. Они поехали покататься на горных лыжах – как делают каждый год. По прошествии четырех дней отдыха Джейс еще задержался в Санта-Барбаре, прежде чем вернуться домой, и заглянул там в магазин для серферов. Внезапно он увидел самого крутого в мире дизайнера плавников для серфбордов, который тоже заглянул туда случайно.

Они начали разговаривать, и вскоре этот дизайнер сказал Джейсу:

– Я подыскиваю инженера для разработки плавников серфбордов. Вместе мы сделаем революцию в этой индустрии. Мне нужен такой человек на шесть месяцев в году, и он бы мог играть по своим правилам – делать, что захочет. Все, что меня волнует, – это конечный продукт высочайшего качества.

Вы уже поняли, что было дальше. Джейс получил контракт на год и мог продлить его в любое время. Теперь он зарабатывает больше, чем прежде. Он любит свою работу, потому что обожает серфинг. Иногда я получаю от него смс: «Не могу поверить, что мне платят только за то, что я появляюсь там и что-то делаю». Он сам себе начальник, не привязан к офису, и он обязан по работе постоянно кататься на серфинге, чтобы испытывать новые плавники. Он любит свою жизнь. Ему не пришлось рассылать резюме, обзванивать работодателей и писать сопроводительные письма, и даже мотаться на собеседования и заполнять всякие бланки. Нужный опыт сам *нашел его*.

Становясь никем и ничем, сущностью без места и времени, мы отводим свое внимание от раздражителей во внешнем мире, не дающих присутствовать в едином поле разума, которое внутри нас и вокруг. Мы поворачиваемся лицом к себе и остаемся один на один с сознанием, которое всегда с нами. Как только мы соединимся с этим всепроникающим сознанием, словно глядя

прямо в зеркало, оно ответит нам тем же.

И тогда оно отразит желание, которое мы покажем ему. Чем дольше мы пребываем в этом нематериальном месте, вкладывая в него внимание и энергию, тем ближе находимся к единому полю. И, оказавшись у алтаря вечных потенциалов, мы меняем свою энергию и тем самым – свою жизнь.

По мере того как мы приближаемся к нему, доверившись неизвестному – не возвращаясь сознанием к материальному миру пяти чувств, в трехмерную реальность, – мы испытываем возрастание единства и целостности внутри себя. Этот процесс начинает восполнять наши нужды, потерянность, раздвоенность, болезни и поломанную личность. И когда мы обретаем целостность, наша биология становится более целостной.

Ведь, когда мы целостны, мы не испытываем нужды. Мы больше ни в чем не нуждаемся. В этом состоянии мы просто наблюдаем то, что есть в квантовом поле всех возможностей, или потенциалов, и привносим это в свою жизнь своим вниманием и энергией.

Так что теперь я задам вопрос: «Какой же опыт ожидает вас в квантовом поле?»

Подготовка к настройке

Эта медитация требует некоторой подготовки. Во-первых, я хочу, чтобы вы подумали о потенциальном опыте, который хотите испытать. Помните, что опыт, как и электрон, прежде чем раствориться в материи, уже существует в виде энергии или частоты в квантовом поле. Настройтесь на эту энергию. Некоторые из наших студентов понизили уровень холестерина, просто настроившись на нужный потенциал. Другие сумели снизить раковые клетки, заставили опухоль исчезнуть. Они также сумели создать себе новую, потрясающую работу, отправиться в отпуск, где «все включено», построить новые, здоровые отношения, получить больше денег, насыщенный мистический опыт и даже выиграть в лотерею. Поверьте, мы с моей командой видели все это. Так что вперед, шагните в неизвестное!

Когда вы решите, какой опыт хотите создать, представьте это слово с большой буквы, а потом возьмите лист бумаги и напишите на нем его первую букву. Думайте о букве как о символе, выражающем особую возможность в вашей жизни. Записать эту букву, а не просто держать в уме важно потому, что сам акт написания подтверждает ваше желание. Затем нарисуйте две полукруглые линии вокруг буквы, выражающие

электромагнитное поле, которое вам нужно выработать вокруг тела, чтобы создать соответствие с нужным потенциалом в квантовом поле.

Теперь добавьте пояснение к этой букве, чтобы ваше намерение стало еще более ясным. Подумайте о каких-то конкретных свойствах того, что вы хотите, и запишите по крайней мере четыре из них. (Единственное, что я не хотел бы, чтобы вы писали, это временные рамки.) Например, если вы намерены получить потрясающую работу, ваши пояснения могут выглядеть так:

- Зарабатывать на \$50,000 в год больше, чем сейчас;
- Управлять командой первоклассных профессионалов;
- Путешествовать по всему миру на щедрые представительские расходы;
- Иметь превосходную страховку и потрясающий опцион на акции;
- Изменить что-то в мире.

А теперь напишите на том же листе бумаги эмоции, которые вы испытаете, когда воображаемый потенциал осуществится. Это может быть:

- Уверенность в себе;
- Безграничность;
- Благодарность;
- Свобода;
- Благоговение;
- Любовь к жизни;
- Радость;
- Ценность.

Что бы это ни было для вас, запишите. А если не знаете, что можете почувствовать, поскольку еще никогда не испытывали такого, тогда попробуйте «благодарность» – это всегда работает. Благодарность – это мощная эмоция, помогающая проявить намерение, потому что обычно мы испытываем благодарность после того, как получим что-то. Так что эмоциональная сигнатура благодарности означает, что желаемое уже произошло. Когда вы испытываете благодарность или признательность, вы пребываете в наилучшем состоянии приятия. Когда вас охватывает благодарность, ваше тело как бессознательный разум начинает верить, что оно находится в этой будущей реальности в моменте настоящего.

Все перечисленные вами эмоции являются энергией, транслирующей ваше намерение. Это не интеллектуальный процесс, а интуитивный. Вы должны действительно *ощутить* эти эмоции.

Вы должны научить свое тело прочувствовать это будущее до того, как оно наступит, – и сделать это в моменте настоящего.

Теперь вы готовы к медитации. Можно заказать CD «Tuning Into New Potentials» («Настраиваемся на новые потенциалы») или скачать файл MP3 с сайта **drjoedispenza.com** и следовать моим указаниям или же выполнять медитацию самостоятельно.

Настройтесь на медитацию

Начните с направления внимания на различные части своего тела, а также на пространство вокруг них. (Вы узнаете больше о том, как это следует делать и почему это важно, в следующей главе. Пока вам достаточно знать, что, фокусируя внимание на теле, вы помогаете зарядить мозговые волны, переводя их из инкогерентного паттерна бета-диапазона в когерентный паттерн альфа- и тета-диапазона.) Направьте внимание на бесконечное, бескрайнее пространство, простирающееся за вашими глазами в этой вечной черноте, пространство в центре вашей головы, в области затылка, а затем за вашей головой. Теперь перемещайте внимание на пространство в центре вашего горла, за горлом и вокруг шеи, в центре вашей груди, вокруг вашего тела, за вашим пупком и, наконец, за вашими бедрами в этой бесконечной черноте. И в каждом случае уделяйте достаточно времени, чтобы ощутить это место, осознать его и побыть с ним.

Осознайте необъятность комнаты, в которой находитесь, а затем простирайте внимание на необъятное пространство за пределами комнаты и, наконец, на необъятное пространство за пределами всякого пространства.

Теперь пора отвести внимание от тела, окружающей среды и времени и стать бестелесным, бесплотным никем и ничем, вне времени и пространства, стать чистым сознанием, погрузиться в эту бесконечную черноту, в поле бесконечных возможностей. Если что-то отвлечет вас, просто возвращайтесь в момент настоящего (как мы говорили об этом в прошлой главе). Продолжайте погружаться в это нематериальное пространство, устойчиво направляя на него свое внимание.

Думайте о потенциале, существующем в квантовом поле, на который вы хотите настроиться, удерживая в памяти первую букву вашей мечты. Ощутите энергию этого потенциала – внутри вас и везде кругом – и

настройтесь на будущее. Когда вы сделаете это, вы станете перемещаться в новое состояние бытия, транслируя электромагнитную сигнатуру в квантовое поле. Когда установится вибрационное совпадение между вашей энергией и потенциалом, новое событие обязательно найдет вас – вам не нужно ничего предпринимать для этого. Я хочу, чтобы вы ясно поняли это. Возможно, потребуется больше двух-трех медитаций, чтобы раскрылась ваша будущая возможность. Это может произойти в течение недели, месяца или большего периода времени. Главное – продолжать выполнять медитации до тех пор, пока это не произойдет.

Находясь в новом состоянии бытия, транслируя электромагнитную сигнатуру, подумайте о своем будущем, еще не наступившем, и начинайте мысленную проработку того, каким оно будет, когда вы окажетесь в нем. Прочувствуйте это максимально реально, вызывая те возвышенные эмоции, которые вы перечислили, чтобы показать своему телу, каким должно быть это будущее по ощущениям.

Подчините свое творчество великому разуму и посейте семя в бесконечное поле возможностей – и позвольте ему прорасти! И наконец, благословите свое тело новым разумом. Благословите свою жизнь, благословите свои трудности, благословите свою душу, благословите свое прошлое и благословите свое будущее. Благословите божественное в вас, откройте свое сердце и выразите благодарность за новую жизнь еще до того, как она проявит себя.

Медленно возвращайтесь сознанием в комнату и, когда будете готовы, открывайте глаза.

Выходите из медитации так, словно ваше будущее уже осуществилось, – и позвольте синхронности и новым возможностям *найти вас*.

Глава 4

Благословение энергоцентров

Мы много говорили о свете и информации, или об энергии и сознании. Теперь пора проникнуть несколько глубже в эти понятия, чтобы лучше осознать, как работает следующая медитация. Как вы уже поняли, все в известной нам вселенной состоит из света и информации, испускаемой в пространство, или же из энергии и сознания – это другие названия электромагнитной энергии. На самом деле эти элементы так тесно связаны, что разделить их невозможно. Посмотрите вокруг. Даже если вы не видите ничего, кроме материи – объектов, вещей, людей и мест, – существует море бесконечных невидимых частот, передающих особые указания и инструкции. Это означает не только то, что ваше тело состоит из света и информации, из энергии и сознания, но также что вы, как сознательное существо, имеющее тело, состоите из гравитационно организованного света, наделенного информацией, постоянно посылающего и принимающего различные частоты, несущие различные сигналы, подобно радиоприемнику или мобильному телефону.

Все частоты, разумеется, несут информацию. Подумайте хотя бы о радиоволнах. Прямо сейчас радиоволны проходят через комнату, в которой вы находитесь. Если вы включите радио, вы сможете настроиться на конкретную волну или радиосигнал, и тогда маленький передатчик внутри приемника подхватит этот сигнал и превратит его в звук, который вы сможете слышать и понимать – будь то новости, реклама или ваша любимая песня. То, что вы не видите радиоволны в воздухе, не значит, что их нет или они не передают все время конкретную информацию на особой частоте. Если вы слегка измените частоту и настроитесь на другую станцию, на этой волне будет передаваться иное сообщение.

Взгляните на рисунок 4.1А, показывающий весь спектр света и все электромагнитные частоты, известные нам. Видимый спектр – в котором мы различаем различные цвета, присутствующие в нашем мире, – составляет менее одного процента всех существующих световых частот. Это означает, что большинство частот находятся за пределом нашего восприятия, и потому мы не можем ощутить органами чувств большую часть реальности в этой вселенной. Так что, помимо способности воспринимать свет, поглощаемый или отражаемый объектами и вещами,

мы в состоянии воспринимать только очень малую часть реальности. Существует множество информации, доступной нам, которую, однако, мы не можем воспринять физически нашими глазами. Помните, что, говоря о свете, я имею в виду весь свет, включающий полный спектр электромагнитных частот – видимых и невидимых, – не только тот, что мы воспринимаем глазами.

СВЕТОВОЙ СПЕКТР ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ЧАСТОТ

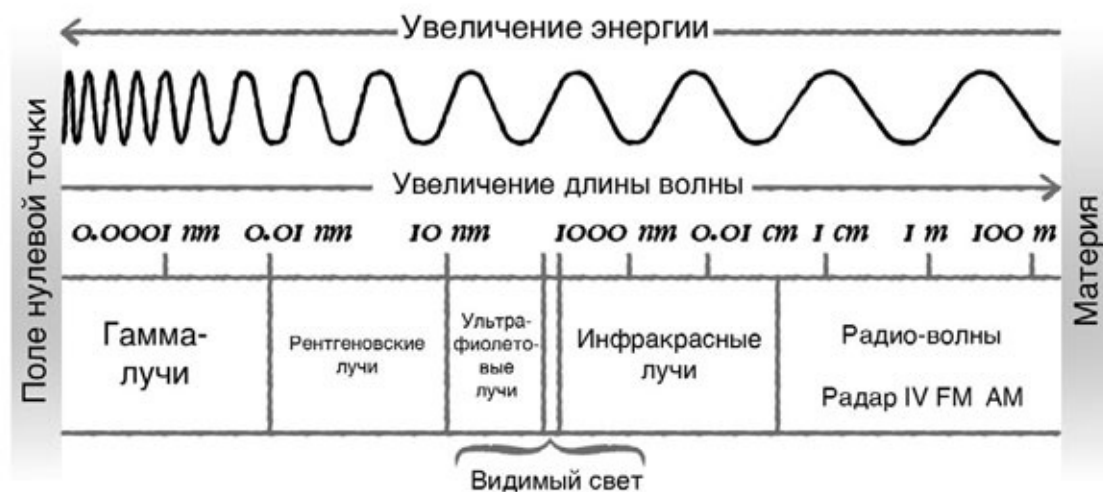


Рисунок 4.1А

Например, хотя мы не видим рентгеновские лучи, они существуют. Мы знаем это, поскольку умеем создавать рентгеновские лучи и измерять их. На самом деле внутри спектра рентгеновского света существует бесконечное множество частот. Рентгеновские лучи имеют более высокую частоту, чем тот свет, что мы можем видеть глазами, и потому содержат больше энергии (поскольку, как я уже говорил, чем выше частота, тем больше энергии). Материя сама по себе имеет самую плотную частоту, потому что является самой медленной и конденсированной формой света и информации.

Взгляните на рисунок 4.1В. Следуйте взглядом вдоль горизонтальной линии, проходящей через волновые подъемы и спады, от буквы *a* к букве *b* и далее к *c*. Каждый раз, подходя к следующей букве, вы проделаете полный цикл, называемый длиной волны. Так что расстояние между буквами *a* и *b* составляет одну длину волны. Частота волны означает число длин волн, или циклов, совершаемых за одну секунду, и измеряется в

Герцах (Гц). Таким образом, чем выше частота волны, тем короче длина волны. Также верно и обратное – чем ниже частота, тем длиннее волна. Например, свет в инфракрасном диапазоне имеет меньшую частоту, чем в ультрафиолетовом. Так что волны инфракрасного света длиннее, а волны ультрафиолетового света короче. Вот еще один пример, теперь из видимого светового спектра: красный цвет имеет менее высокую частоту (450 циклов/секунду), чем синий (около 650 циклов/секунду). Поэтому волны красного цвета длиннее волн синего.

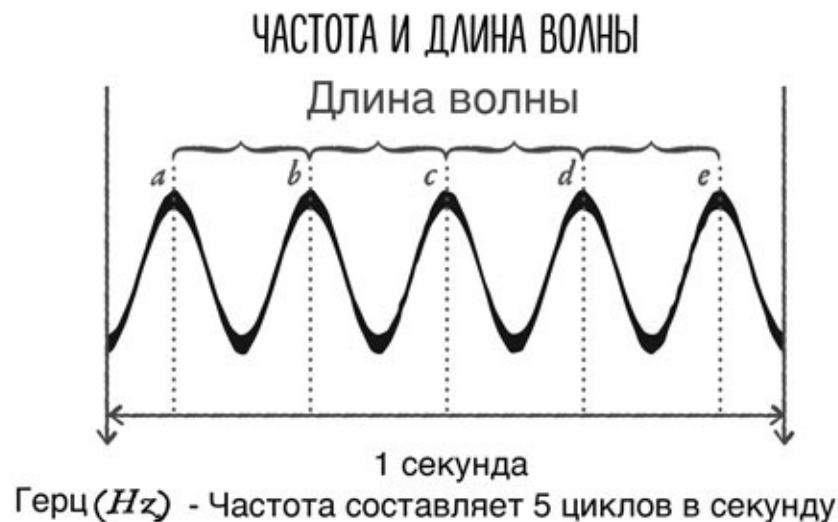


Рисунок 4.1В

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ЧАСТОТОЙ И ДЛИНОЙ ВОЛНЫ

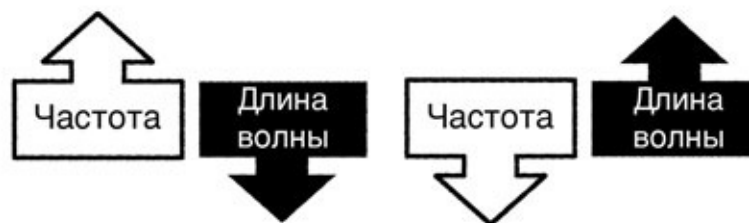


Рисунок 4.1С

История знает несколько попыток, предпринятых людьми для фотографирования и измерения световых полей. Одним из таких исследователей был русский электрик и изобретатель-любитель Семен Давидович Кирлиан. При помощи своей техники Кирлиан мог фиксировать образы электромагнитных полей, окружающих как живые, так и неживые

объекты. Он обнаружил, что, если положить лист фотографической пленки на металлическую пластину и поместить на пленку объект, после чего подвести высоковольтный ток к металлической пластине, на пленке появится образ электрического разряда между объектом и пластиной в виде мерцающего светового силуэта вокруг фотографируемого объекта.

В одном из множества экспериментов Кирлиан сфотографировал два с виду идентичных растительных листка, один из которых был взят от здорового растения, а другой – от больного. На фотографии листка от здорового растения оказалось сильное световое поле, тогда как на другой – свечение было намного тусклее. Это заставило Кирлиана поверить, что его фотографическая техника может пригодиться для проверки здоровья. Хотя современные ученые оспаривают применение фотографии по методу Кирлиана в качестве средства диагностики, исследования продолжаются.

Исследованиями в этом направлении занимается и немецкий биофизик, доктор наук Фритц-Альберт Попп. Вот уже три с лишним десятилетия он изучает биофотоны, крохотные малоинтенсивные частицы света, испускаемые всеми живыми существами. В 1996 году Попп основал Международный институт биофизики (ИВБ), сеть научно-исследовательских лабораторий в десятке стран по всему миру, изучающих биофотоны. Попп с коллегами-исследователями из ИВБ полагают, что информация, содержащаяся в этих световых частицах, хранящихся в ДНК, чрезвычайно эффективно передается клеткам организма, тем самым играя жизненно важную роль в регулировке его функций. Эти биофотоны можно распознать с помощью высокочувствительной камеры, спроектированной для их измерения: чем сильнее они выделяются, а также чем интенсивнее и когерентнее световое поле, тем лучше коммуникация между клетками и тем крепче здоровье организма.

Для поддержания жизни и здоровья наши клетки взаимодействуют, обмениваясь важной информацией на различных световых частотах. Попп обнаружил, что верно и обратное:

когда клетка не выделяет достаточно организованной и когерентной электромагнитной энергии, она становится нездоровой.

Она не может так же хорошо делиться информацией с другими клетками и без этого обмена не получает того, что ей нужно. Так что механистическая версия внутренней работы клетки, которую мы усвоили в школе на уроке биологии, устарела. Заряженные молекулы, притягивающие

и отталкивающие друг друга, не отвечают за работу клеток. Вместо этого электромагнитная энергия, выделяемая и получаемая клетками, является жизненной силой, которая управляет этими молекулами. Такой виталистический взгляд прекрасно объясняет, кто мы есть.

По сути, все это говорит о том, что мы в буквальном смысле являемся созданиями света, излучающими свою особую жизненную силу и распространяющими световое поле вокруг наших тел – комплексом клеток со своей экспрессией и воздействием, передающим жизненно важные сообщения световому полю. А значит, можно с уверенностью сказать, что чем больше мы определяем реальность нашими органами чувств и проживаем свою жизнь материалистически, фокусируясь в основном на физическом мире (и следовательно, больше задеиствуя реакцию на стресс), тем больше упускаем ценной информации. Это потому, что чем больше мы сужаем фокус на материи, объектах, вещах, людях и местах во внешнем мире, тем меньше можем чувствовать внешние частоты, невидимые невооруженным глазом. А если мы их не замечаем, они как будто не существуют.

Как вы уже читали в предыдущей главе и, я надеюсь, начали испытывать на личном опыте в процессе медитации, вы в состоянии настраиваться на различные частоты вокруг вас, подобно тому как настраиваете радио. Когда вы сидите неподвижно с закрытыми глазами, отгородившись от внешней среды (статики, которая обычно не дает вам почувствовать эти другие частоты), вы учитесь получать ясные сигналы и считывать информацию. Когда вы делаете это последовательно, вы настраиваетесь на новый уровень света и информации, который можете использовать для воздействия на материю. И когда это происходит, ваше тело испытывает синтропию (повышенный порядок) вместо энтропии (беспорядок, физический износ и хаос). Как только вы сумеете приглушить свой аналитический, рассудочный разум и настроиться на эту более упорядоченную информацию, тело автоматически ответит вам, начав вырабатывать новый поток сознания и энергии, тем самым повышая свою эффективность, когерентность и здоровье.

Сходящийся и расходящийся фокус

В начале медитации из прошлой главы я просил вас направить внимание на различные части вашего тела, а также на *пространство вокруг* них. Теперь я хочу разъяснить подробнее, почему прошу это делать почти

на всех моих медитациях. Практикуя это, вы оттачиваете умение, необходимое для выполнения двух техник фокусировки разума: с помощью сходящегося и расходящегося фокуса.

Сходящийся фокус – это прямолинейный, или узкий, фокус на объекте – на любой материи. Такой фокус вы используете в моих медитациях, когда направляете внимание на конкретную часть своего тела. Такой же фокус вы используете, направляя внимание на объекты окружающей среды. Обычно, когда вы собираетесь взять стакан, набрать телефонный номер либо текстовое сообщение или завязать шнурки, вы используете узкий фокус. Большую часть времени, когда вы смотрите через узкий фокус, вы сосредотачиваетесь на объектах или вещах (на материи) и людях или местах внешнего мира – то есть в основном на трехмерных объектах.

Помните, что значит жить в режиме выживания, под воздействием гормонов стресса, постоянно циркулирующих в теле, поддерживая свою готовность к драке или бегству? Когда мы в таком состоянии, мы сужаем наш фокус *еще сильнее*, так как направление пристального внимания на внешние объекты, на физический мир становится очень важным для нас. В результате мы становимся материалистами, определяющими реальность нашими органами чувств. Другие области мозга, обычно работающие как единое целое, начинают разделяться, прекращая эффективно взаимодействовать друг с другом – и выходя из состояния когерентности (упорядоченности). Они оказываются в состоянии инкогерентности и посылают инкогерентные сообщения по спинному мозгу в различные части тела. Мы видели такое много раз на сцинтиграммах мозга.

Как я уже заметил раньше, когда ваш мозг инкогерентен, вы сами инкогерентны. И когда ваш мозг не работает как следует, вы сами не работаете как следует. Это все равно что вместо исполнения прекрасной симфонии ваш мозг и тело производят какофонию. И вследствие этого дисбаланса, этой инкогерентности вы пытаетесь контролировать происходящее или насильственно добиваться каких-то результатов. Вы пытаетесь предвидеть будущее, основанное на прошлом, и делаете это, направляя еще больше внимания на внешний мир, на объекты и вещи, вместо того чтобы сосредоточиться на своем внутреннем мире мыслей и чувств. Другими словами, вы остаетесь в узком, сходящемся фокусе – одержимо думая об одних и тех же вещах снова и снова. Так действует стресс. Он делает вас одержимыми вашими проблемами, чтобы подготовить к самому худшему в будущем, основанном на воспоминаниях прошлого. Такое ожидание наихудшего дает вам больше шансов на выживание, поскольку, что бы ни произошло, вы к этому готовы.

Тем не менее, когда вы меняете узкий фокус на более открытый и широкий, как при этой медитации, вы начинаете сознавать пространство, а значит, свет и энергию вокруг вашего тела. Это называется расходящимся фокусом. Вы переходите от фокусировки на *чем-либо* к фокусировке *ни на чем конкретном* – на волне (энергии) вместо частицы (материи). Реальность – это частица *и* волна; это материя *и* энергия. Так что, когда вы используете узкий фокус, направляя внимание на различные части своего тела, вы признаете частицу, а затем, когда открываете фокус, чтобы почувствовать пространство вокруг этих частей тела, вы тем самым признаете волну – и ваш мозг переходит в более когерентное, сбалансированное состояние.

Входим в подсознательный разум

В 1970-х годах доктор наук Лес Феми, директор Принстонского центра биологической обратной связи, штат Нью-Джерси, исследовал, как перемещение внимания от узкого к открытому фокусу изменяет мозговые волны. Феми, пионер в области внимания и биологической обратной связи, пытался найти метод, позволяющий переводить мозговые волны из бета-диапазона (сознательное мышление) в альфа-диапазон (расслабленное и творческое мышление). Самый эффективный способ, как он обнаружил, состоял в том, чтобы осознать пространство пустоты – применяя метод, названный им открытым фокусом. Буддистская традиция использовала этот метод медитации тысячами. Когда вы открываете фокус и ощущаете информацию, а не материю, ваши мозговые волны замедляются и переходят из бета- в альфа-диапазон. Это естественно, потому что, когда вы чувствуете и ощущаете, вы не думаете.

По мере замедления рассудочного мозга – неокортекса – вы можете выйти за пределы аналитического разума (также называемого критическим разумом), отделяющего сознание от подсознания (см. рисунок 4.2). Теперь вы в состоянии попасть в операционную систему своего тела – автономную нервную систему, о которой читали в предыдущей главе, – и ваш мозг может работать в более целостном режиме.

ВЫХОДИМ ЗА ПРЕДЕЛЫ АНАЛИТИЧЕСКОГО РАЗУМА



Рисунок 4.2

Выполняя медитацию, которой я научу вас дальше в этой главе, вы будете направлять внимание на каждый из энергоцентров вашего тела (также известных как *чакры* – что означает «колеса» – в ведических текстах Древней Ост-Индии), и тогда вы откроете свой фокус. Помните: куда направляешь внимание, туда направляется и энергия. Так, сосредоточившись на энергоцентрах, вы направите туда свою энергию, и каждый из них начнет активироваться.

Не секрет, что, если вы, к примеру, предаётесь сексуальным фантазиям, энергия направляется в соответствующий центр вашего тела, активируя его особым образом, и тогда приходят в действие органы, ткани, химические вещества, гормоны и нервные окончания. Если вы голодны и думаете о еде, не случайно у вас выделяется пищеварительный сок и слюна, и ваше тело готовится испытать насыщение пищей только потому, что вы направили внимание на нее. Если же вы думаете о том, как сказать что-то неприятное своему начальнику или ребенку, у вас выделяется адреналин еще до того, как случилась реальная конфронтация. В каждом из этих случаев ваша мыслительная деятельность переходит в опыт. Я объясню это подробнее в следующем разделе, когда мы будем говорить об отдельных энергоцентрах. Сейчас достаточно знать, что это происходит

потому, что каждый центр вырабатывает собственную химическую экспрессию, которая активирует органы, ткани и клетки в каждой соответствующей области.

Потому представьте, что начнет происходить, когда вы сможете замедлять свои мозговые волны в медитации и входить в операционную систему этих энергоцентров, направляя внимание в пространство вокруг каждого из них, открывая свой фокус. Тогда каждый центр станет более упорядоченным и когерентным, что даст сигнал нейронам создать новый уровень связей и активировать органы, ткани и клетки той области. И если делать это постоянно, со временем вы начнете чувствовать реальные, физические изменения.

В нашем студенческом сообществе люди, практикующие эту медитацию, справились с такими проблемами, как хронический цистит, простатит, импотенция, дивертикулит, гранулематоз, аллергия на еду и обостренная реакция на запахи, глютенная энтеропатия, овариальная опухоль, повышение ферментов печени, кислая отрыжка, сильное сердцебиение, аритмия, астма, легочная недостаточность, боли в спине и шее, нарушение функции щитовидной железы, рак горла, хроническая мигрень, опухоль мозга – и это еще не весь список. Мы были свидетелями всевозможных улучшений здоровья в результате выполнения именно этой медитации, иногда уже после первого сеанса. Эти волнующие исцеления оказались возможны потому, что наши студенты сумели изменить на эпигенетическом уровне экспрессию своих ДНК и переключить некоторые гены на выработку здоровых белков (как вы узнали в главе 2).

Как работают энергоцентры вашего тела

Теперь мы рассмотрим каждый энергоцентр, но сначала мне хочется пояснить, как они работают. Считайте каждый из них отдельным информационным центром. Каждый обладает особой энергией, с соответствующим уровнем сознания, и имеет собственный свет, с особенной информацией, или собственную частоту, с особенным сообщением. И у каждого свои собственные железы, уникальные гормоны, химический состав и сплетение нейронов. Считайте эти отдельные кластеры нейронных сетей мини-мозгами. И если каждый из этих центров имеет свой мозг, тогда каждый обладает и собственным разумом. (Взгляните на рисунок 4.3, на котором показано местоположение центров, а также их анатомия и физиология.)



Рисунок 4.3

Как вы узнали из второй главы, когда сознание активирует нервную ткань, оно порождает разум. Разум – это мозг в действии. Так что каждый из этих энергоцентров имеет сплетение нейронов и отдельный разум – или, лучше сказать, обладает собственным разумом. Разум активирует энергия, направленная с сознательным намерением. Когда каждый из этих центров активируется, он, в свою очередь, запускает гормоны, химические вещества и клеточные функции – и испускает энергию.

Например, когда ваш первый центр (точка нахождения репродуктивных желез) активируется энергией, его разум имеет совершенно особую направленность и намерение. Когда у вас, как

сознательного существа, появляется мысль или фантазия – это, кстати, сознательное воздействие на нервную ткань, – вслед за этим происходит физиологическое изменение вашего тела, как и вашей энергии. Ваше тело выделяет химические вещества и гормоны из этих желез, чтобы подготовить вас эмоционально к соитию. Теперь у вас больше энергии в этом центре, и он выделяет свою особую частоту, несущую намеренное сообщение.

Эта энергия, несущая сознательное намерение, активирует репродуктивный центр, и разум в мозге влияет на разум в теле на уровне индивидуального нервного сплетения. Разум, расположенный в особой части тела, с помощью своего мини-мозга действует на подсознательном уровне через автономную нервную систему. Это за пределами вашего сознательного контроля. Мы можем сказать, что теперь тело следует за разумом, когда мини-мозг в этом энергоцентре активирует соответствующие железы, активирующие, в свою очередь, соответствующие гормоны, посылающие сигнал необходимым химическим веществам изменить эмоциональное состояние и физиологию тела. И тогда вы испускаете энергию, несущую особое указание из этого центра. Мы все чувствовали такую энергию, исходящую от очень сексуальных людей.

Второй центр также обладает своим разумом. Когда мы активируем его мини-мозг, мы в буквальном смысле доверяемся своему нутру, а точнее, кишечнику. И в этом центре происходит та же последовательность событий, какая была рассмотрена нами на примере первого энергоцентра, но уже со своей особой нервной схемой, гормонами, химическими веществами, эмоциями, энергией и информацией. Надо сказать, что эта область называется *вторым мозгом*, потому что имеет сотни миллионов нейронов и нейронных связей (больше, чем в спинном мозге или периферической нервной системе). На самом деле **95 процентов гормона «удовольствия» серотонина находится не в мозге, а в кишечнике. Так что довериться нутру буквально означает довериться инстинктам.**

Почти как если бы мозг этого нутряного, кишечного центра мог возобладать над нашим аналитически, рационалистически думающим мозгом.

А что насчет сердечного центра? Что происходит, когда вы следуете за сердцем? Подобно первым двум, этот четвертый центр, расположенный в середине груди, обладает своей собственной частотой и информацией, гормонами, химическими веществами, эмоциями и мини-мозгом, опирающимся на окружающее его поле энергии и информации. И когда вы следуете за своим сердцем, вы становитесь более заботливым, добрым,

вдохновенным, бескорыстным, сострадательным, благодарным, верящим и терпеливым. Мини-мозг сердечного центра, получая такую информацию, посылает указания и сообщения органам и тканям, находящимся в этой части тела, и вы излучаете энергию любви.

Теперь давайте рассмотрим внимательнее каждый из энергоцентров. Функции некоторых центров слегка перекрывают друг друга, но по большей части, если вы хотя бы немножко знакомы с анатомией тела, они вполне очевидны. Если нужно, вы можете еще раз взглянуть на рисунок 4.3.

Знакомимся ближе с энергоцентрами

Первый энергоцентр управляет областью половых органов, включая промежность, тазовое дно, железы смешанной секреции, простату (у мужчин), мочевой пузырь, нижний отдел кишечника и анус. Этот энергоцентр отвечает за размножение и деторождение, выведение продуктов жизнедеятельности организма, сексуальность и половую принадлежность. С ним связаны гормоны эстроген и прогестерон у женщин и тестостерон у мужчин, а также нижнее мезентериальное нервное сплетение.

В первом центре сосредоточен огромный объем креативной энергии. Подумайте обо всей энергии, которую задействуют женщины, чтобы создать жизнь и родить ребенка. Когда этот центр сбалансирован, ваша креативная энергия течет легко и вы в ладу со своей сексуальной идентификацией.

Второй энергоцентр находится позади и чуть ниже пупка. Он управляет яичниками, маткой, толстой кишкой, поджелудочной железой и нижними отделами позвоночника. Этот центр отвечает за пищеварение, выведение продуктов жизнедеятельности организма и превращение пищи в энергию, а также выработку пищеварительных ферментов и гормонов, контролирующих уровень сахара в крови. Он также связан с верхним мезентериальным нервным сплетением.

Под контролем этого энергоцентра находятся социальные структуры, системы взаимопомощи, семья, культура и межличностные отношения. Считайте его центром удержания и выделения – потребления и избавления. Когда он сбалансирован, вы чувствуете себя в безопасности в своем окружении и мире.

Третий энергоцентр расположен внизу кишечника. Он управляет

желудком, тонким кишечником, селезенкой, печенью, желчным пузырем, надпочечниками и почками. С этим центром связаны адреналин и кортизол и другие гормоны почек и надпочечников, такие как эритропоэтин, ренин и ангиотензин, и все ферменты печени, а также секрет желудка и поджелудочной железы: пепсин, трипсин, химотрипсин и соляная кислота. Этот энергоцентр связан с солнечным сплетением, также называемым чревным сплетением.

Он отвечает за волю, власть, самомнение, контроль, напористость, агрессию и доминирование. Это центр соревновательности и личной власти, самооценки и направленного намерения. Когда третий центр сбалансирован, вы используете свою волю и напористость, чтобы преодолеть внешние условия жизни. В отличие от второго центра, он активируется естественным образом, когда вы понимаете, что окружающая среда небезопасна и непредсказуема и вам нужно защищаться и заботиться о себе и близких. Или когда вы хотите чего-то и вам нужно задействовать свое тело, чтобы получить это.

Четвертый энергоцентр расположен в пространстве за грудиной. Он управляет сердцем, легкими и вилочковой железой (главной иммунной железой, известной как «фонтан юности»). С этим центром связан гормон роста, а также каскад 1400 различных химических веществ, стимулирующих здоровье иммунной системы с помощью вилочковой железы (отвечающей за рост, восстановление и регенерацию тела). Этим центром управляет сердечное нервное сплетение.

Первые три центра отвечают за выживание и отражают нашу животную природу, или, в определенном смысле, природу человеческую. Но в четвертом энергоцентре мы переходим от корысти к бескорыстию, или от личности к безличности. Он связан с ощущением любви и заботы, сострадания, благодарности, признательности, вдохновения, целостности, доверия. Здесь начинается наша божественная природа; это вместилище души. Когда четвертый центр сбалансирован, мы заботимся о других и работаем сообща для наивысшего блага всего общества. Мы испытываем подлинную любовь к жизни. Мы целостны и довольны собой.

Пятый энергоцентр расположен в центре горла. Он управляет щитовидной и паращитовидной железами, слюнной железой и тканями шеи. С ним связаны гормоны щитовидной железы Т3 и Т4 (тироксин), химические вещества паращитовидной железы, контролирующие метаболизм в организме и циркуляцию кальция. Этим центром управляет щитовидное нервное сплетение.

Этот центр связан с выражением любви, которую вы чувствовали

благодаря сбалансированному четвертому центру, а также с высказыванием правды и утверждением личной реальности через язык и звук. Когда пятый центр сбалансирован, вы ясно высказываете свою правду, которая включает и выражение любви. Вы так довольны собой и жизнью, что вам просто необходимо делиться своими мыслями и чувствами.

Шестой энергоцентр расположен в пространстве между задней частью горла и затылком (если вам сложно представить, считайте это почти центром мозга, но чуть ближе к затылку). Он управляет шишковидной железой, или эпифизом, так называемой сакральной железой. Некоторые называют эпифиз третьим глазом, но я считаю его первым глазом. Он является дверью в более высокие измерения и отвечает за смещение восприятия, позволяющее как бы снять с глаз пелену и увидеть нелинейную реальность.

Когда этот центр открыт, он подобен радиоантенне, с помощью которой вы можете настраиваться на более высокие частоты за пределами пяти чувств. Здесь в вас пробуждается алхимик. Я отвел целую главу для описания эпифиза, но пока просто знайте, что он выделяет такие гормоны, как серотонин и мелатонин (а также некоторые другие замечательные вещества), отвечающие за суточные биоритмы, пробуждение в ответ на видимый дневной свет и засыпание в ответ на темноту ночи. На самом деле эпифиз чувствителен ко всем электромагнитным частотам, помимо видимого света, и может производить соответствующие вещества, изменяющие видение реальности. Когда эта железа сбалансирована, ваш мозг работает ясно. Вы смыслены и хорошо сознаете как свой внутренний мир, так и внешний, воспринимая все больше с каждым днем.

Седьмой энергоцентр расположен в центре головы и включает питуитарную железу, или гипофиз. Эту железу называют главной, поскольку она управляет гармонией и создает ее по нисходящему каскаду от этого центра в мозге и далее в шишковидной железе, щитовидной, вилочковой, надпочечниках, поджелудочной и так вплоть до половых желез. Это тот центр тела, где вы испытываете величайший опыт божественного. Здесь зарождается ваша божественная природа, высший уровень сознания. Когда эта железа сбалансирована, вы в гармонии со всем.

Восьмой энергоцентр расположен примерно в 16 дюймах (40 сантиметрах) над головой. Он единственный энергоцентр, не связанный с какой-то точкой внутри физического тела. Египтяне называют его *Ка*. Он выражает вашу связь с космосом, с вселенной, со всем мирозданием. Когда этот центр активизируется, вы чувствуете готовность к приему посланий из

космоса. Вы становитесь открыты для озарений, богоявлений, прозрений и созидательных частот и информации, приходящей не из вашей памяти, но из космоса, вселенной, единого поля, как бы ни называли эту силу, более великую, чем отдельная личность. Через этот центр мы получаем доступ к данным квантового поля.

Развиваем нашу энергию

Теперь, когда мы рассмотрели каждый из центров подробно, давайте пробежимся по их практической стороне. Разумеется, наше тело устроено так, чтобы использовать энергию в каждом из этих центров, как я описал. Но что происходит, когда мы направляем энергию на нечто большее, нежели просто выживание? Что происходит, когда вместо того, чтобы высвободить всю нашу энергию вовне (для размножения, пищеварения, спасения от опасности и т. д.), мы начинаем последовательно развивать некоторые ее виды по восходящей от одного центра к следующему, тем самым повышая их частоту?

Вот как это будет выглядеть: мы начинаем, транслируя нашу креативную энергию из первого центра. Когда мы чувствуем себя в достаточной безопасности, чтобы созидать, в нас развивается творческая энергия, возвышаясь и перетекая во второй центр. Когда нам удастся преодолеть какое-либо ограничение или обстоятельство в нашей среде, мы в состоянии направить творческую энергию во благо, и тогда она перетекает в третий центр – вместилище нашей воли и властности.

Когда мы успешно проходим через невзгоды жизни, заставляющие нас расти над собой и разрешать проблемы, мы чувствуем себя более цельными, свободными и довольными. Тогда мы можем испытать подлинную любовь к себе и другим, и энергия поплывет через четвертый центр и активирует его. Когда это произойдет, мы захотим выразить нашу правду – что мы усвоили и какую любовь или целостность испытываем, – и это позволит энергии двинуться дальше и активировать наш пятый центр. После этого, когда поток энергии активирует шестой центр, откроются спавшие дотолле области мозга. Так что перед нами приподнимется покров иллюзий, и мы станем воспринимать реальность в более широком спектре. Тогда мы станем чувствовать себя просветленными, наше тело приблизится к гармонии и балансу, и внешняя среда (включая природный мир, окружающий нас) также придет в равновесие, по мере восхождения энергии и активации седьмого центра. Ощувив эту просветленную

энергию, мы станем чувствовать себя поистине достойными своей судьбы, и наконец, активируется восьмой центр, где мы получим плоды своих усилий – видения, грезы, озарения, явления и знание, приходящее не откуда-то из глубин нашего разума или памяти, но от более великой силы внутри нас и вовне. Этот непрерывный поток развивающейся энергии – от первого центра до восьмого – показан на рисунке 4.4А.

ПОТОК СОЗИДАТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ

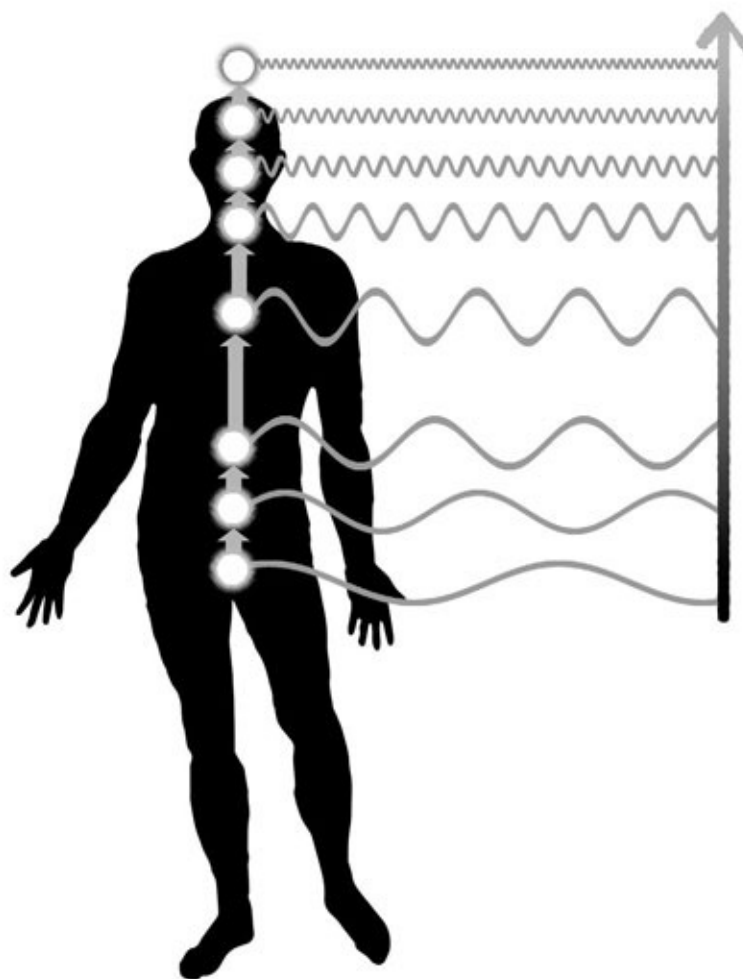


Рисунок 4.4А

Такой пример личностного саморазвития, когда энергия течет последовательно, – идеален. Однако часто происходит так, что события жизни и наша реакция на них заставляют энергию застаиваться, и она не может течь по чудесному маршруту, описанному выше. Энергоцентры, где

застаивается энергия, указывают на вопросы, которые мы пытаемся разрешить. Рисунок 4.4В показывает, что происходит, когда энергия застаивается и не может перетечь к следующему, более высокому центру.



Рисунок 4.4В

Если, например, человек пережил сексуальное насилие или ему внушили в детстве, что секс – это плохо, его энергия может застаиваться в первом центре, связанном с сексуальностью, и у него могут быть проблемы с креативностью. Если же, с другой стороны, у человека есть доступ к творческой энергии, но он не чувствует себя достаточно защищенным, чтобы проявлять креативность во внешнем мире (ощущая себя жертвой в социальных и межличностных отношениях), и боится предательства, он

может держаться за эту энергию во втором центре. У такого человека, скорее всего, будет чрезмерное чувство вины, стыда, страха и низкая самооценка. Если же у человека будут неразрешенные проблемы с собственным эго и завышенная самооценка, поглощенность своей персоной, заикленность на стремлении превзойти и подчинить себе других с вытекающей отсюда злобой и ожесточением, его энергия будет застаиваться в третьем центре, и у него могут быть проблемы с контролем или мотивацией. Если человек не может открыть свое сердце и ощутить доверие или боится проявлять любовь, которую на самом деле чувствует, энергия может застаиваться в четвертом и пятом центрах соответственно.

И хотя энергия может застаиваться в любом из энергоцентров, наиболее часто это происходит в первых трех.

А значит, она не может течь дальше по прямому пути, активируя высшие центры и раскрывая в нас любовь к жизни и желание самоотдачи. Для того чтобы ее течение шло естественным образом, как раз и предназначена медитация «Благословение энергоцентров». Мы благословляем каждый из этих центров, чтобы застоявшаяся энергия смогла течь дальше.

Подпитка за счет энергетического поля

Как мы обсуждали ранее, наше тело окружено невидимым полем электромагнитной энергии, всегда несущей сознательное намерение или указание. Когда мы активируем каждый из семи энергоцентров, мы, можно сказать, извлекаем из них энергию. Проще говоря, когда мы, как сознательные существа, активируем особую энергию в том или ином энергоцентре, мы стимулируем соответствующие нервные сплетения производить свой уровень разума, который запускает нужные железы, гормоны и химические вещества. Когда каждый центр активируется, тело выделяет энергию, несущую особую информацию или намерение.

Однако если мы находимся в режиме выживания и у нас активированы только первые три центра, что делает нас сексуальными, озабоченными потреблением или вызывает хронический стресс, мы постоянно вытягиваем энергию из этого невидимого поля, несущего информацию, и последовательно переводим ее в химические продукты. Многократное повторение этого процесса со временем приводит к тому, что поле вокруг

нашего тела сжимается (см. рисунок 4.5). Понемногу мы растрачиваем свой свет, и нам не хватает энергии, несущей сознательное намерение через эти центры, чтобы создать соответствующий разум в каждом из них. По сути, мы в таком случае используем свое энергетическое поле как источник питания. Такой ограниченный разум со своим ограниченным объемом энергии в каждом центре будет посылать ограниченные сигналы окружающим клетками, тканям, органам и системам тела. В результате сигнал станет слабым и частота энергии, несущей жизненно важную информацию к нашему телу, снизится. А пониженная частота сигнала вызывает заболевание. Можно сказать, что на энергетическом уровне все болезни возникают из-за понижения частоты и инкогерентности сообщений.

ЖИЗНЬ В РЕЖИМЕ ВЫЖИВАНИЯ

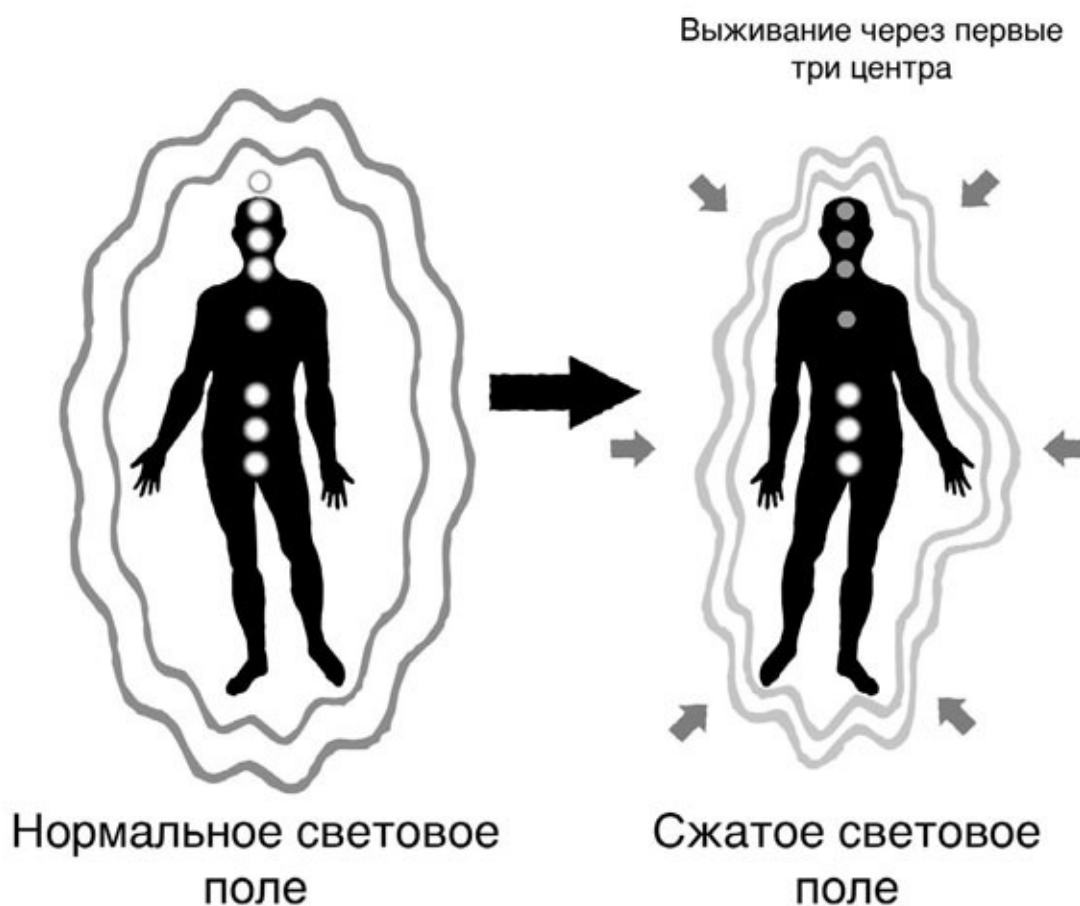


Рисунок 4.5

Помните, я говорил, что три нижних энергоцентра связаны с

выживанием и представляют собой нашу эгоистичную природу? (В противоположность верхним пяти центрам, представляющим нашу бескорыстную природу и связанным с более альтруистическими мыслями и эмоциями.) Проявление власти, агрессии, силы обеспечивает нам выживание в условиях окружающего мира, давая возможность потреблять пищу, насыщая себя, а затем размножаться и воспроизводить потомство. Все это вызывает удовольствие – так задумано природой, чтобы мы не забывали выполнять действия, относящиеся к работе трех первых центров. Заниматься сексом (первый центр) и есть (второй центр) очень приятно, так же как общаться и взаимодействовать с другими (также второй центр). Личная власть (третий центр) может одурманивать, как и преодоление препятствий, получение желаемого, борьба с конкурентами и победа, а также выживание в тех или иных условиях, стимулирующее к дальнейшему движению.

Теперь вы понимаете, почему некоторые люди склонны чрезмерно использовать один или несколько из этих трех энергоцентров, и, делая так, они потребляют все больше жизненной энергии и информации из поля, окружающего их тело. Например, человек, слишком поглощенный сексом, чрезмерно вытягивает энергию из поля, окружающего его первый центр. Человек, охваченный чувством стыда или вины, ощущающий себя жертвой, держащийся за эмоции прошлого и постоянно грызущий себя, потребляет чрезмерную энергию из поля, окружающего его второй центр. Человек, одержимый контролем или находящийся в постоянном стрессе, чрезмерно вытягивает энергию из поля, окружающего его третий центр.

Когда наше сознание не развивается, не развивается и наша энергия.

Субатомный уровень

Все это начинается на субатомном, или квантовом, уровне – так давайте посмотрим, как это происходит. Взгляните на рисунок 4.6. Если вы возьмете два атома, каждый со своим ядром, и поместите их вместе, чтобы образовалась молекула, наложение двух кругов будет местом, где они делятся светом и информацией. И поскольку они делятся информацией, они делятся схожей энергией, имеющей особую частоту. Что держит два атома вместе, позволяя создать молекулу, – это невидимое поле энергии. Как только атомы объединились, чтобы образовать молекулу и

обмениваться информацией, у них появились различные физические свойства и характеристики, такие как плотность, критические точки и атомная масса – и это далеко не все – в отличие от их отдельного существования. Здесь важно отметить: что создает молекулу с ее особыми свойствами, а также формой и структурой – это невидимое поле энергии, окружающее материю. Молекулы не могли бы образовать связь, не делясь информацией и энергией.

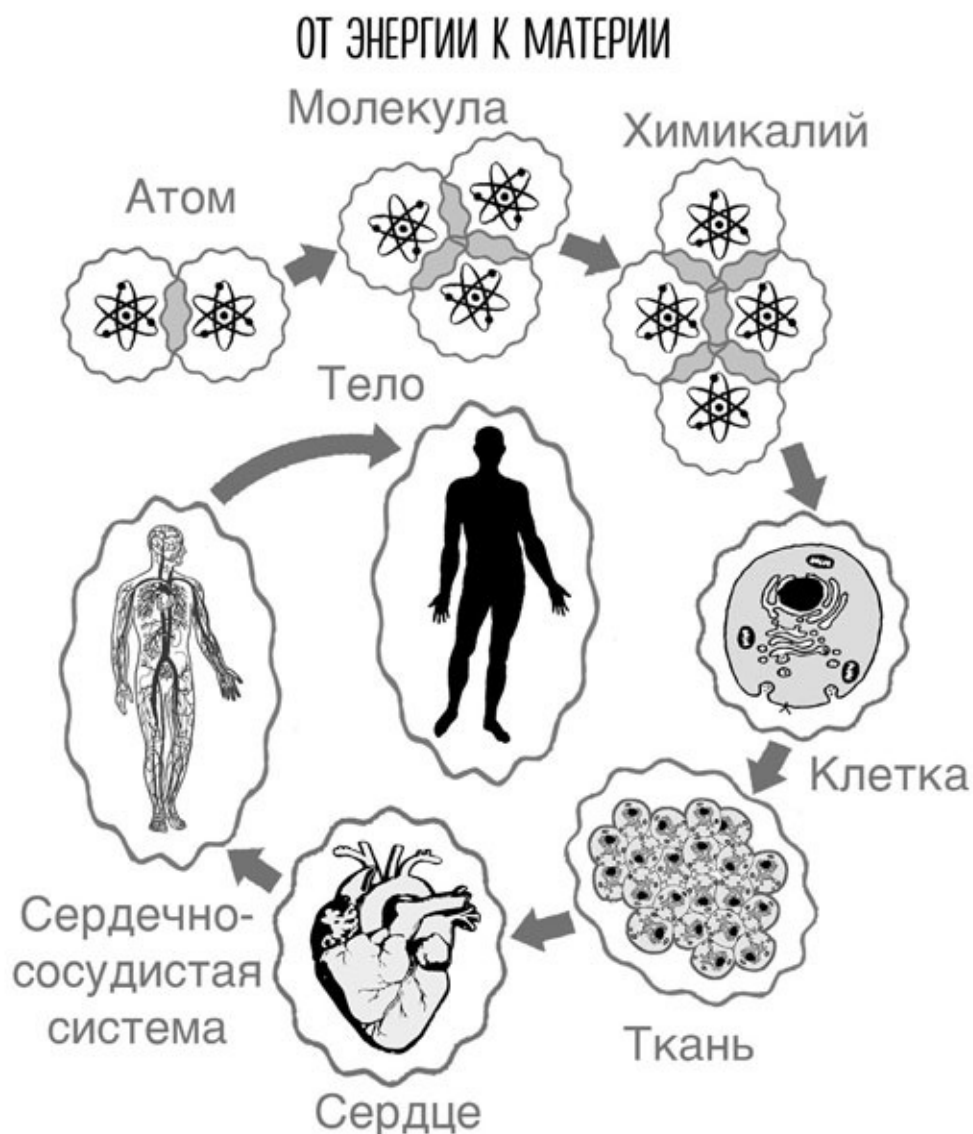


Рисунок 4.6

Если добавить еще один атом, образуется другая молекула, опять-таки с другими физическими свойствами, характеристиками и атомной структурой. А если добавлять все больше атомов, образуется химическое

вещество, и вокруг него будет невидимое поле энергии, удерживающее его физическую форму и дающее ему жизнь. Эти атомные силы реальны и поддаются измерению.

Если взять достаточно химических веществ и сложить вместе, в итоге образуется клетка, которая также обладает невидимым полем энергии, окружающим ее и дающим ей жизнь. Клетка выдает различные частоты света. Не молекулы или заряды, положительные или отрицательные, указывают клетке, что ей делать. Согласно квантовой биологии это биофотоны, которые мы обсуждали ранее, и их паттерны света и частоты, испускаемые и принимаемые клеткой, дают ей указания. Чем лучше здоровье клетки, тем когерентнее биофотоны, испускаемые ею. Если вы помните, когерентность – это порядковое выражение частоты. Обмен информацией (через электромагнитные частоты света) между клеткой и полем энергии, окружающим ее, происходит быстрее скорости света, то есть на квантовом уровне.

Продолжим. Если взять и сложить группу клеток, получится ткань, которая также обладает невидимым полем объединяющей когерентной частоты и энергией, заставляющей отдельные клетки работать вместе в гармонии, функционируя как сообщество. Если взять эту ткань и развить ее дальше, придав специализированную функцию, мы получим орган, который также обладает невидимым полем электромагнитной энергии. Орган в буквальном смысле получает информацию из этого невидимого энергетического поля. На самом деле память органа действительно существует в этом поле.

Все это может проявиться удивительным образом при трансплантации органов. Вероятно, самый знаменитый из подобных случаев – это история Клэр Сильвии, написавшей книгу «Пересадка сердца» на основе своего личного опыта, после того как ей пересадили сердце и легкое в 1988 году. Все, что ей было известно перед операцией, – это что ее новые органы взяты от 18-летнего мужчины, погибшего в мотоциклетной аварии. После трансплантации 47-летняя профессиональная танцовщица и хореограф стала просто обожать куриные наггетсы, жареную картошку, пиво, зеленый перец и «Сникерс», хотя ничего из этого не нравилось ей раньше. Изменилась и ее личность – она стала более уверенной в себе и напористой. Дочь-подросток даже дразнила мать за ее мужскую походку. В итоге Сильвия навела справки о семье донора и узнала, что еду, к которой она пристрастилась после операции, предпочитал и молодой человек. Вся эта информация хранилась в световом поле пересаженного органа.

Но самая драматическая из таких историй связана с 8-летней девочкой,

которой пересадили сердце 10-летней девочки, после чего ей стали сниться кошмары о том, как ее убивают. Девочка-донор действительно была убита, и убийца не был пойман. Мать пациентки отвела ее к психиатру, который был убежден, что девочке снились события, произошедшие в действительности. Они связались с полицией, и было открыто расследование на основании подробного описания убийцы, составленного со слов девочки, включая информацию о месте и времени совершения убийства, а также об оружии, физических характеристиках преступника и одежде, которая была на нем. Убийца был опознан, арестован и осужден.

Так что в этих случаях информация из энергетического поля, *окужавшего* трансплантированный орган, изменила экспрессию энергетического поля другого человека после пересадки ему этого органа. Его собственный свет и информация смешались с существующим полем пациента. Человек с пересаженным органом получает эту информацию из поля, и она влияет на работу разума и тела.

Энергия, обладающая особой информацией, влияет на материю.

Если же сгруппировать вместе несколько органов, получится система – например, скелетно-мышечная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, репродуктивная, эндокринная, лимфатическая, нервная, иммунная или какая-либо еще. Эти системы функционируют, получая информацию из невидимого поля энергии и сознания, окружающего их. А когда все системы складываются вместе, получается тело, которое также обладает невидимым полем электромагнитной энергии, окружающим его. Вот это жизненно важное электромагнитное поле и определяет в действительности, кто мы есть.

А теперь давайте вернемся к гормонам стресса. Как я упоминал ранее, когда вы находитесь в режиме выживания и берете слишком много энергии из этого невидимого поля, чтобы перерабатывать ее в химические вещества в вашем физическом теле – путем чрезмерной сексуальной активности, переедания, повышенного стресса или всего вместе, – это энергетическое поле вокруг вашего тела сжимается. Это означает, что энергии или света, окружающего тело, становится недостаточно для того, чтобы давать правильные указания материи для поддержания баланса в организме, роста и восстановления. Когда такое происходит, отдельные центры больше не получают, не обрабатывают и не выделяют энергию и не производят здоровый неврологический разум, который посылал бы необходимые

сигналы соответствующим частям тела. Поскольку эта энергия, движущаяся с сознательным намерением через неврологические ткани или активирующая их, создает разум, энергоцентры уменьшают его экспрессию для управления клетками, тканями, органами и системами тела, поскольку она через них не проходит. И тело все больше начинает функционировать как сгусток материи без правильной когерентной энергии света и информации. Эти мини-мозги становятся инкогерентными тогда, когда инкогерентным становится наш мозг.

В добавление, когда мозг инкогерентен и разобщен из-за гормонов стресса, он посылает инкогерентные сообщения – подобно помехам на радио – по центральной нервной системе к каждому сплетению нервов. В свою очередь, мини-мозги посылают инкогерентные сообщения в соответствующие органы, ткани и клетки. Это сказывается на экспрессии гормонов, поступающих в различные органы, ткани и клетки тела, и эта инкогерентность начинает вызывать дисбаланс и болезни. Результат таков, что, когда эти отдельные мозги утрачивают когерентность, каждая соответствующая область тела утрачивает когерентность. А когда они не работают как следует, тогда не может работать как следует и человек.

Повышаем энергию

В медитации на благословение энергоцентров, узнав, как направлять внимание на каждый из центров и сознать пространство вокруг них, вы станете устанавливать когерентность в каждом из мини-мозгов так же, как устанавливаете когерентность в большом мозге. И когда вы признаете частицу (материю), направляя внимание на промежность (для первого центра), или на пространство за пупком (для второго центра), или на кишечник (для третьего центра), или в центр груди (для четвертого центра) и так далее, вы закрепляете внимание на этом центре. А туда, куда вы направляете внимание, направляется и энергия.

Затем вы перемещаете внимание – или открываете фокус – на пространство вокруг каждого из этих центров, тем самым настраиваясь на энергию их поля. И когда вы делаете это, жизненно важно почувствовать возвышенные эмоции, такие как любовь, благодарность или радость. Как вы знаете из предыдущей главы, это важно потому, что возвышенные эмоции являются энергией и открытый фокус в этом состоянии позволяет выстроить очень когерентное поле с высокой частотой.

Когда вы постройте когерентное поле, в центре появится когерентная

энергия с правильными указаниями по ее извлечению. Атомы, молекулы и химические вещества, формирующие клетки, создающие ткани, образующие органы и системы тела, будут получать энергию из нового поля света и информации. Более когерентная энергия, несущая более целенаправленное сообщение, будет давать новые указания каждому центру тела. И тогда тело станет реагировать на новый разум. Когда вы подчините себе разум, и окажетесь в настоящем моменте, и поймете, что туда, куда направляете внимание, направляется и энергия, вы сможете построить новое поле света и информации и повысить частоту сигнала. Эта сознательная мысль направит энергию через каждый центр, чтобы в каждом мини-мозге образовался новый разум. Когда каждый центр будет получать энергию из нового частотно-информационного поля, тело вернется в состояние баланса, или гомеостаза. И в этом новом состоянии вы станете в большей мере энергией, нежели материей, более волной, нежели частицей. Чем более возвышенной является эмоция, тем больше энергии вы создаете и тем более волнительные перемены могут последовать.

Если же, напротив, вы застреваете в эмоциях выживания, таких как беспокойство, страх, тревога, фрустрация, злоба, недоверие и т. д., у вас нет этой энергии, информации и света вокруг тела. По мере того как частота, свет и энергия замедляются и становятся все менее когерентными в каждом центре, вы становитесь в большей степени материей – и в результате ваше тело поражает болезнь. В этом и заключается смысл медитации: повысить частоту, приводя ее в состояние когерентности и упорядоченности, тем самым приближая материю к новому, более когерентному разуму.

Но помните: вы не можете взять это силой. Нельзя просто вызвать это усилием воли. Вы не достигнете этого, сколько бы ни пытались. Вам не помогут ни надежды, ни желания, поскольку сознательный ум здесь бессилен.

Вы должны попасть в подсознание, потому что именно там находится операционная система – автономная нервная система, управляющая работой всех энергоцентров.

Вам нужно вывести мозговые волны из паттерна бета-диапазона, потому что он удерживает вас в сознательном разуме, отделенном от подсознательной, или автономной, нервной системы, которая в действительности и задает тон организму. Чем глубже вы погружаетесь в медитацию – переводя мозговые волны из бета-диапазона к альфа-

диапазону и далее к тета-диапазону (состояние полуяви-полусна, присущее глубокой медитации), – тем больше замедляется частота и тем больший открывается доступ к операционной системе. Так что в медитации на благословение энергоцентров ваша работа состоит в том, чтобы замедлить мозговые волны и совместить возвышенную эмоцию с намерением благословить каждый энергоцентр на величайшее благо – на любовь к жизни. А затем уступить место автономной нервной системе, поскольку она знает, как это делать без помощи вашего сознательного разума. Вы не размышляете, не визуализируете и не анализируете. Вы делаете что-то такое, что может на первый взгляд показаться очень трудным: вы сажаете семя информации и позволяете ему прорасти, принимая указания и энергию для установления лучшего баланса и порядка в вашем теле.

Мы фактически измерили, насколько эффективно наши студенты могут применять эту медитацию как для повышения энергии в энергоцентрах, так и для установления баланса между ними. Для этого мы используем прибор газоразрядной визуализации, о котором вы читали в предыдущей главе. Он позволяет измерять энергетические поля участников как перед, так и после выполнения медитации на благословение энергоцентров. В технологии ГРВ используется специальная камера для получения изображений пальца испытуемого под слабым (и совершенно безболезненным) электрическим током, подводимым менее чем на миллисекунду. Тело реагирует на ток, выделяя облако фотонов. Хотя этот разряд не виден невооруженным глазом, камера прибора ГРВ может уловить его и перевести в цифровой компьютерный файл. После чего программа под названием «Биоколодец» («Bio-Well») использует эти данные для создания образа, подобного тому, который вы можете видеть на [иллюстрации 3](#) на цветной вкладке.

Иллюстрация 3 показывает, насколько сбалансированны (или разбалансированы) энергоцентры испытуемого как перед, так и после той же самой медитации. Программа «Биоколодец» использует те же данные ГРВ для оценки частоты каждого энергоцентра и сравнения его с нормой. Сбалансированные энергоцентры демонстрируют идеальное совмещение, тогда как разбалансированные имеют неровный паттерн. Размер окружности, представляющей каждый энергоцентр, показывает объем его энергии – меньше ли она, равна или больше средней величины и насколько. Слева от каждого примера на иллюстрации 3 представлены измерения энергоцентров испытуемого, взятые перед медитацией, тогда как справа представлены данные после медитации.

Теперь взгляните на [иллюстрацию 4](#). Слева от изображения

представлены измерения энергетического поля вокруг всего тела того же студента перед медитацией, а справа – после нее.

Мы также использовали прибор ГРВ для измерения того, как эта медитация (и любая другая, описанная в данной книге) улучшает энергетическое поле, окружающее все тело. Как скоро вы прочитаете в руководстве к медитации, вначале я несколько раз прошу вас направить внимание не только на различные части тела, но и на пространство вокруг них – и затем, в конце медитации, на пространство вокруг всего тела. Как вы уже усвоили, куда направляется внимание, туда направляется энергия. Так что, если вы фокусируетесь на этом пространстве, именно туда и пойдет ваша энергия. Таким образом вы задействуете намерение, сознание и энергию для построения и улучшения поля света и информации вокруг вашего тела. Это, в свою очередь, создаст порядок и синтропию вместо беспорядка и энтропии. Теперь вы являетесь когерентной энергией в большей степени, нежели материей, – и у вас есть улучшенное поле света и информации, из которого можно черпать энергию для творчества.

Медитация на благословение энергоцентров

Эта медитация стала одной из самых популярных среди наших студентов и вызвала впечатляющее число сверхъестественных результатов. Как и в прошлой главе, я дам вам некоторые базовые указания, чтобы в случае, если вы решите выполнять медитацию самостоятельно, вы понимали сам процесс.

Начинайте сосредотачиваться на первом энергоцентре, а затем раскрывайте внимание на пространство *вокруг* него. Как только вы почувствуете это пространство, благословите энергоцентр на величайшее благо, а затем задействуйте возвышенные эмоции – такие как любовь, благодарность или радость – для повышения частоты и создания когерентного поля энергии.

Делайте то же самое для каждого из семи энергоцентров, а когда дойдете до восьмого, находящегося в 16 дюймах над вашей головой, благословите его благодарностью, или признательностью, или приятием (благодарность – это высшее состояние приятия). И тогда этот центр начнет открывать дверь глубинной информации из квантового поля.

Теперь откройте фокус и направьте внимание на электромагнитную энергию, окружающую все ваше тело, выстраивая новое поле. Когда тело сможет использовать новое поле электромагнитной энергии, вы станете в

большей степени светом и энергией и в меньшей степени материей – и повысите свою частоту.

Помните: если вы собираетесь создать безграничное, вы должны чувствовать себя безграничными.

Если вы собираетесь исцелять волшебным образом, вы должны ощутить волшебство. Задействуйте возвышенные эмоции и поддерживайте их в ходе всей медитации.

Когда вы благословите каждый энергоцентр, прилягте на 15 минут или дольше. Расслабьтесь, успокойтесь и позвольте автономной нервной системе принимать приказы и интегрировать всю эту информацию в ваше тело.

Глава 5

Перенастраиваем тело для нового разума

В этой главе мы обсудим дыхательную технику, которая применяется перед началом многих из наших медитаций. Я собираюсь рассмотреть это подробно, поскольку понимание процесса крайне важно для умения действительно изменять энергию и освобождать тело от прошлого. Как вы увидите, правильное дыхание – это один из ключей к тому, чтобы стать сверхъестественным. Чтобы извлечь всю пользу из этой техники, необходимо знать, *что* вы будете делать и *почему*. Это послужит основанием для опыта и упростит для вас процесс, не говоря о повышении эффективности самой техники.

Осознав, как работает дыхательная техника, вы сможете наделить свою деятельность смыслом, вложить в нее больше усердия, выполнять правильно, чтобы перенастроить свое тело для нового разума.

Прежде чем начать, я хотел бы еще раз вернуться к мысле-чувственной петле, которую мы обсуждали в главе 2, поскольку эти понятия занимают центральное место в медитации из настоящей главы. Как вы помните, мысли приводят к биохимической реакции в вашем мозге, высвобождающей химические сигналы, которые заставляют тело чувствовать себя в полном соответствии с вашими мыслями. А эти чувства, в свою очередь, стимулируют вас на эти же мысли. Так что ваши мысли запускают ваши чувства, а ваши чувства запускают ваши мысли. В конечном счете, эта петля закрепляет одни и те же паттерны в вашем мозге, которые привязывают ваше тело к прошлому. И поскольку эмоции являются записью прошлого опыта, если ваши мысли не могут быть выше ваших чувств, эта мыслечувственная петля удерживает вас в прошлом и создает устойчивое состояние бытия. Вот так тело становится разумом, и это приводит к тому, что ваши мысли направляют вас, а чувства владеют вами.

Так что, как только ваше тело становится разумом, оно *буквально попадает в прошлое*. А поскольку тело является бессознательным разумом, оно, естественно, не знает разницы между опытом в вашей жизни,

порождающим эмоцию, и самой эмоцией, порождаемой мыслями. Как только вы попали в эту мыслечувственную петлю, тело начинает считать, что проживает все тот же прошлый опыт 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году.

Тело полагает, что находится все в том же прошлом опыте, поскольку для него *эмоция и есть опыт*.

Предположим, у вас в жизни было несколько неприятных случаев, оставивших в душе сильные эмоции, и вы так и не сумели справиться со страхом, озлобленностью, фрустрацией и отвержением, вызванными этим опытом. И каждый раз, когда вы переживаете новый опыт во внешней среде, чем-либо напоминающий предыдущий, он вызывает у вас эмоции, схожие с теми, которые вы испытывали прежде. Когда вы испытаете ту же эмоцию, что и 30 лет назад, вполне возможно, вы поведете себя так же, как и тогда, потому что эмоции управляют сознательными или бессознательными мыслями и поведением. Теперь эти эмоции стали настолько привычны, что вы начинаете ассоциировать себя с ними.

Когда вам уже за 30, а вы продолжаете думать, действовать и чувствовать точно так же, ничего не меняя в себе, вы становитесь ходячим набором шаблонных мыслей, произвольных эмоциональных реакций, бессознательных привычек, подсознательных убеждений и восприятий и знакомых рутинных установок. На самом деле на 95 процентов личность взрослого человека создают укоренившиеся повторения, так что тело становится запрограммированным разумом, и теперь именно оно, а не сознательный разум диктует правила. Это означает, что лишь на 5 процентов наша личность сознательна, а остальные 95 процентов являются подсознательной программой тела-разума. Поэтому, чтобы создать в жизни что-то отличное от всего прежнего, мы должны найти способ извлечь разум из тела и изменить наше состояние бытия, для чего и предназначена медитация, которой я обучу вас в конце этой главы.

Как энергия хранится в теле

А теперь давайте посмотрим, как работает мыслечувственная петля применительно к энергоцентрам тела – особенно к первым трем, центрам выживания, где она порождает большинство проблем. Это потому, что мысли и чувства большинства людей активируют именно эти центры. Как

вы помните из предыдущей главы, каждый из энергоцентров тела обладает своей собственной энергией, информацией, железами, гормонами, нервными сплетениями – и своим собственным мини-мозгом, или разумом (можно сказать, что каждый из них наделен своим разумом). Эти мини-мозги программируются на подсознательную работу в теле через автономную нервную систему. В этом смысле каждый центр обладает собственной энергией и соответствующим уровнем сознания и каждый связан с конкретными эмоциями.

Предположим, вы думаете: *«Начальник не прав»*. На рисунке 5.1 показано, как такая мысль запускает нейронную сеть в вашем мозге. Затем у вас возникает другая мысль: *«Мне недоплачивают»*, и вы запускаете вторую нейронную сеть. Затем вы думаете: *«Я перерабатываю»*, и вот вы уже закусали удила. Поскольку разум – это мозг в действии и вы активируете достаточно нейронных сетей, работающих в тандеме – с особой последовательностью, паттерном и комбинацией, – вы вырабатываете уровень разума, создающий затем внутреннее представление, или образ вас самих, в лобной доле вашего мозга. И тогда ваши мысли становятся реальнее, чем внешняя среда. В данном конкретном случае вы видите себя сердитым человеком. Если вы примете эту идею, поверите в нее и свыкнетесь с ней, с этим понятием, или образом, не подвергая его анализу, тогда нейромедиаторы – химические посланники, передающие информацию между нейронами мозга, которые производят этот уровень разума, – начинают влиять на нейропептиды, являющиеся химическими посланниками, созданными автономной нервной системой внутри лимбического мозга. Считайте нейропептиды молекулами эмоций. Эти нейропептиды сигнализируют гормональным железам, в данном случае активируют надпочечники в третьем энергоцентре. Когда надпочечники выделяют свои гормоны, вы чувствуете себя на взводе. И вы транслируете особую энергетическую сигнатуру через третий центр, несущую примерно такое сообщение: *«Дай мне еще одну причину, чтобы и дальше чувствовать себя так, как я чувствую, – дай мне еще одну причину для злости»*. Когда этот центр активируется, он вырабатывает особую частоту, несущую конкретное сообщение.

МЫСЛЕЧУВСТВЕННАЯ ПЕТЛЯ ЗЛОБЫ



Рисунок 5.1

Ваш мозг отмечает химическое послание, и как только вы испытываете злобу, он начинает думать более направленно, эквивалентно вашим чувствам. «Мой начальник такой козел! Пора бросать эту работу. Что за идиот этот водила! Коллега украл мою идею! Я прав, а все другие – нет». Это зажигает и скрепляет схожие схемы снова и снова, и если вы активируете достаточно таких схем, вы производите тот же уровень разума. Это подкрепляет вашу самоидентификацию с образом, засевшим в лобной доле мозга. И тогда лимбический мозг создает еще больше тех же нейропептидов, которые сигнализируют тем же гормонам из третьего энергоцентра, и вы начинаете испытывать еще большую злобу и фрустрацию – что провоцирует еще больше соответствующих мыслей.

Такой цикл может продолжаться десятилетиями, не важно даже, оправданны ли ваши мысли, и тогда в мозге закрепляется конкретный паттерн (в данном случае паттерн злобы), настраивая ваше тело эмоционально оставаться в прошлом.

Тело становится разумом злобы. Так что злоба больше не находится у вас в уме (в 5 процентах сознательных мыслей), но вместо этого начинает храниться как энергия в теле-разуме (в 95 процентах подсознательного разума). А поскольку он подсознательный, вы не осознаете того, что с вами происходит, но именно так все и бывает. Так что эмоция, первоначально порожденная мыслью (поскольку все мысли имеют соответствующую энергию), превращаясь в энергию в теле, остается в третьем центре, в солнечном сплетении.

Удерживаемая энергия производит схожий биологический эффект – в данном случае это могла бы быть адреналиновая усталость, проблемы с пищеварением и мочевыделением или снижение иммунитета – не говоря о таких психологических эффектах, как вспыльчивость, раздражительность, фрустрация и нетерпимость. В течение многих лет вы продолжаете производить все те же мысли, испытывать те же чувства и закреплять этот весьма ограниченный паттерн в вашем мозге – и так вы перенастраиваете тело, чтобы оно стало разумом злобы. Таким образом, огромные объемы креативной энергии удерживаются в теле в виде злости, ожесточения, фрустрации, нетерпимости, раздражительности, властности или ненависти.

Но что будет, если мысли приведут вас не к злобе, а к чувству вины? *«Жизнь слишком трудна! Я плохой родитель. Я не должен был быть таким грубым. Я сделал что-то не так»*. Если посмотреть на рисунок 5.2, можно увидеть, что происходит то же самое: обдумывание этих мыслей запускает другую сеть нейронов в мозге. Если зажигается и скрепляется достаточно таких сетей, производится другой уровень разума, и мозг создает внутренний образ вас самих, подкрепляющий вашу самоидентификацию (в данном случае человека виноватого). Вы начинаете думать: *«Бог меня накажет. Никто меня не любит. Я никчем»*. Как только вы примете эти мысли, поверите в них и подчинитесь им, не анализируя, нейромедиаторы, активирующие нервные сети в вашем мозге, окажут воздействие на нейропептиды (эквивалентные мыслям о чувстве вины). Тогда эти нейропептиды просигналят гормональному центру – в данном случае второму энергоцентру. И со временем, по мере воссоздания все той же петли мыслей и чувств, чувств и мыслей, вы начнете удерживать энергию во втором центре. Это начнет давать биологический эффект: поскольку второй энергоцентр в животе, у вас может развиваться тошнота

или слабость или могут появиться боли в этой области – наряду с такими ощущениями, как страдание, недовольство жизнью или даже тоска.

МЫСЛЕЧУВСТВЕННАЯ ПЕТЛЯ ВИНЫ



Рисунок 5.2

Если вы будете испытывать чувство вины продолжительное время, вы будете больше думать об этом, тем самым зажигая и скрепляя больше нейронов, которые будут сигналить новым нейропептидам, что приведет к выделению большего числа гормонов во втором центре. Когда это происходит, вы настраиваете тело быть разумом вины и страдания, тем самым удерживая все больше и больше энергии во втором центре. Вы также продолжаете транслировать особую энергетическую сигнатуру, несущую информацию через второй энергоцентр в энергетическое поле

вашего тела.

А теперь давайте представим, что у вас возникнет совершенно иной строй мыслей. Что произойдет, если у вас появятся сексуальные фантазии о ком-то? Теперь вы запустите новую сеть нейронов в вашем мозге и произведете другой уровень разума. И так же как раньше, если окажется достаточно зажженных и скрепленных сетей, у вас возникнет другая внутренняя картина в лобной доле мозга. И как только образ, на который вы направляете внимание, сделается более реальным, чем во внешнем мире, в тот же момент мысль буквально станет опытом и его конечный продукт вызовет соответствующее чувство.

В результате ваше тело на взводе. Теперь этот центр активируется особой энергией, несущей сообщение или намерение, которое заводит отдельное сплетение нейронов в этом центре, чтобы произвести разум, который просигналит генам в соответствующих железах выработать химические вещества и гормоны, эквивалентные этим мыслям. И теперь вы считаете себя пупом Земли или вселенской Штучкой. И если вы примете *такие* мысли всерьез, поверите в них и подчинитесь им, не анализируя, нейромедиаторы, активирующие нейронные сети в вашем мозге, окажут воздействие на нейропептиды в лимбическом мозге. Они просигналят гормонам в первом энергетическом центре, программируя автономную нервную систему подготовить его к активации. Думаю, вы прекрасно знакомы с последующим биологическим эффектом.

Биологические реакции будут поддерживать определенные ощущения, и у вас появятся соответствующие мысли, эквивалентные этим эмоциям. Теперь вы удерживаете энергию в первом центре и транслируете вибрационную сигнатуру, несущую особое сообщение в энергетическое поле тела. Ваш мозг начнет отслеживать, как вы себя чувствуете, и вы станете вырабатывать еще больше связанных с этим мыслей – и цикл продолжится. Вот как реагирует тело и, в конечном счете, становится разумом.

Теперь вы понимаете, как мысли настраивают тело, чтобы оно стало разумом той или иной эмоции, переживаемой вами, и как, когда такое случается, вы удерживаете все больше энергии в соответствующем энергоцентре. Центр, где удерживается большая часть энергии, связан с эмоциями, постоянно переживаемыми вами.

Если вы чрезмерно похотливы или слишком озабочены тем, чтобы быть для других сексуально привлекательным, ваша энергия застаивается в первом центре. При чувстве вины, грусти, страхе, депрессии, стыде, никчемности, низкой самооценке, страданиях и боли ваша энергия

застаивается во втором центре. Злость, агрессия, фрустрация и стремление к власти и осуждению или нездоровое самомнение приводят к тому, что ваша энергия застаивается в третьем центре. (Я надеюсь, к настоящему моменту вы уже выполнили медитацию на благословение энергоцентров и ощутили, как энергия поднимается от одного центра к следующему, повышая свою частоту по мере подъема.)

Со временем тело становится разумом той или иной эмоции.

Когда энергия в виде эмоции удерживается (или, точнее говоря, задерживается) в одном или нескольких нижних энергоцентрах, тогда тело буквально живет *в прошлом*. А это значит, что у вас больше не остается энергии на создание новой судьбы. Когда такое происходит, ваше тело становится в большей степени материей, чем энергией. Как вы уже читали, первые три центра (которые основываются на эмоциях выживания) сжимают жизненно важное поле энергии, окружающее ваше тело.

Поймите меня правильно: я не говорю, чтобы вы не занимались сексом, или не наслаждались пищей, или даже уклонялись от стрессовых эмоций. Я *только* говорю, что потеря баланса происходит из-за разбалансировки этих трех центров. А теперь представьте, что все эти три центра выживания окажутся в перевозбужденном состоянии одновременно. Вы очень скоро почувствуете, как снижается энергия во всем вашем теле. Когда такое происходит, остается очень мало энергии для роста, лечения, созидания или хотя бы восстановления баланса.

Подобным же образом у людей с недостатком баланса в организме может уменьшиться накал страстей и объем потребляемой пищи. Когда тело тратит меньше энергии на переваривание пищи, у него остается больше сил для приведения себя в баланс. Такие люди могут воздерживаться от половых контактов какое-то время, чтобы их тело восстановилось. Во время периода воздержания им также следует отказаться от постоянной стимуляции, получаемой обычно от окружения, включая друзей, детей, коллег по работе, от всевозможных мероприятий и планов, от работы, компьютерных игр, домашних дел и разговоров по телефону. Это помогает телу отдохнуть (сознательно или бессознательно) от реакций на знакомые элементы внешнего мира, связанных с мыслями и эмоционально окрашенными воспоминаниями прошлого.

Дыхательная техника, которой я вас научу, позволит высвободить энергию, удерживаемую в первых трех центрах, и тогда она сможет перетечь в мозг — откуда и вышла. И когда вы с помощью дыхания

высвободите эмоции, энергия станет доступной для более высоких целей. Вы сможете направить ее на исцеление, создание другой жизни, улучшение благосостояния или получение мистического опыта – и это далеко не все. Эмоции, хранящиеся в теле как энергия, перейдут в другой уровень и будут нести послания через возвышенные чувства вдохновения, свободы, безусловной любви и благодарности. Это та же энергия; просто она заперта в теле. Дыхание поможет вам высвободить разум из тела. Вы сможете использовать тело как инструмент сознания для увеличения вашей энергии – и перевести эмоции выживания в творческие.

Освободив тело от цепей прошлого и высвободив эту энергию, вы сможете совершить нечто необычное – достичь сверхъестественного.

Тело как магнит

Подумайте о магните, когда посмотрите на рисунок 5.3. Магниты, естественно, имеют полярность. У каждого из них есть северный и южный полюс; один конец имеет положительный заряд, а другой – отрицательный. Полярность между концами позволяет магниту создавать электромагнитное поле. Чем выше полярность, тем сильнее электромагнитное поле. Вы не можете увидеть это электромагнитное поле, но оно существует, и его можно измерить.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ПОЛЕ МАГНИТА

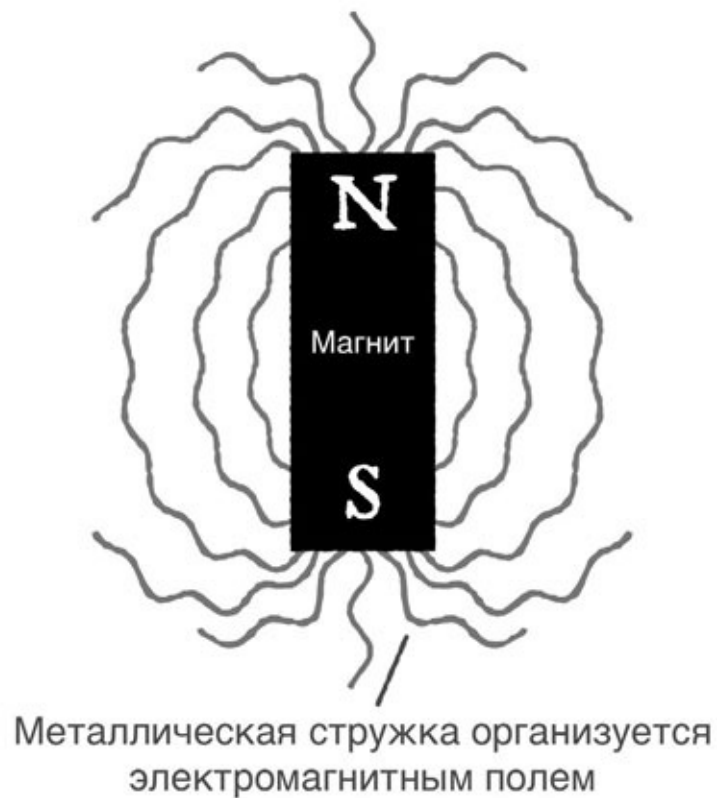
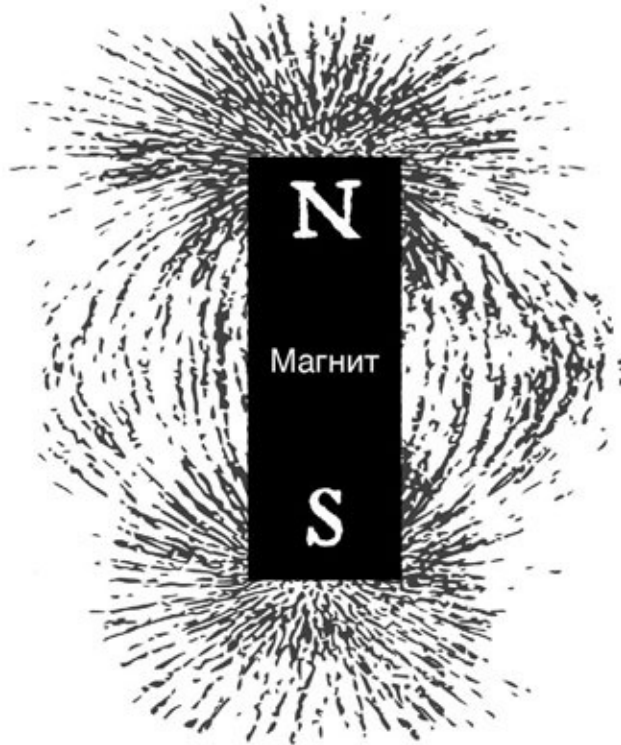


Рисунок 5.3

Сила электромагнитного поля может даже влиять на материю. Если вы возьмете мелкую металлическую стружку, насыпете ее между двумя листами бумаги и поднесете магнит к верхнему листу, стружка организуется в пределах электромагнитного поля. Оно достаточно сильное, чтобы оказывать влияние на материальную реальность – пусть даже его частота существует за пределами ваших пяти чувств. Это показано на рисунке 5.4.

КАК ЭНЕРГИЯ ВЛИЯЕТ НА МАТЕРИЮ



Металлическая стружка организуется
электромагнитным полем

Рисунок 5.4

Земля – это магнит. И как любой магнит, она имеет северный и южный полюс, а также электромагнитное поле. И хотя это поле невидимо, мы все знаем один замечательный способ убедиться в его существовании. Электромагнитное поле Земли преломляет фотоны света. Так, во время вспышек на Солнце, или коронарных массовых выбросов, это поле преломляет триллионы тонн фотонов, несущихся к Земле в виде переливчатого многоцветного явления, известного как северное сияние.

Ваше тело – это также магнит. Древние культуры (в особенности азиатские) знали об этом еще многие тысячелетия назад.

Ваш северный полюс – это разум и мозг, а ваш южный полюс – это тело у основания позвоночника.

Находясь на гормонах стресса – эмоциях выживания – или же слишком используя два других энергоцентра выживания, вы вытягиваете

энергию из этого невидимого поля. Если это происходит постоянно (а так и бывает, когда вы находитесь в режиме выживания в течение 10, 20, 30, а то и 40 лет), ваше тело становится словно кусочком обычного металла, а не магнитом, потому что пропадает электрический заряд между полюсами, создающий поле электромагнитной энергии вокруг вашего тела. А поскольку первые три центра потребляют энергию из поля, естественно, что уменьшается и полярный заряд, который должен проходить по телу. И вся эта энергия, вместо того чтобы высвободиться в заряженное поле, удерживается в теле, в особенности в тех первых трех центрах, предназначенных для выживания. Мы становимся в большей степени материей, нежели энергией – более частицей, нежели волной, как это показано на рисунке 5.5. Тело становится инертным куском материи без заряда, электрического тока или электромагнитного поля.

ТЕЛО КАК ЭНЕРГИЯ И ТЕЛО КАК МАТЕРИЯ

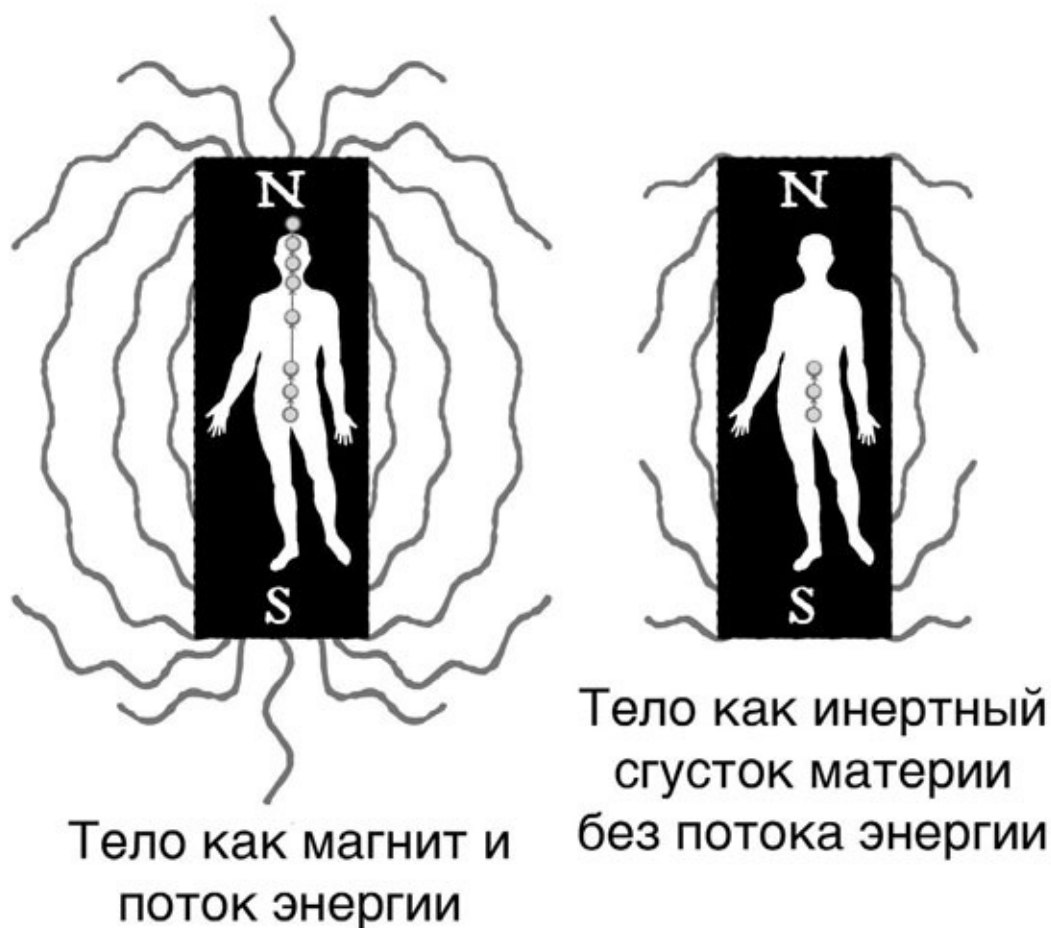


Рисунок 5.5

Однако дыхание дает нам возможность сдвинуть с места всю удерживаемую энергию, провести частично через тело и воссоздать электромагнитное поле. Тогда мы сможем использовать эту энергию для чего-то еще, помимо выживания. Давайте посмотрим, как устроено наше физическое тело, чтобы понять, как это становится возможным.

Взгляните на рисунок 5.6. В основании нашего позвоночника расположен крестец, выглядящий как перевернутый треугольник. Сверху к нему крепится позвоночный столб, поднимающийся до самого черепа. Внутри этого каркаса находится спинной мозг, который вместе с головным мозгом составляет центральную нервную систему. Спинной мозг является продолжением головного мозга. Череп и позвоночный столб защищают эту

наиболее чувствительную систему.

ГОЛОВНОЙ И СПИННОЙ МОЗГ ВНУТРИ СКЕЛЕТНОЙ СИСТЕМЫ



Рисунок 5.6

Центральная нервная система является одной из наиболее важных в теле, поскольку контролирует и координирует все другие системы. Без участия центральной нервной системы мы не могли бы переваривать пищу, освобождать мочевой пузырь, двигать различными частями тела и наше сердце бы не билось. Мы не могли бы даже моргнуть без помощи нервной системы. Так что считайте нервную систему электропроводкой, питающей наше тело.

Внутри этой закрытой системы находится спинномозговая жидкость (ликвор). Она омывает головной и спинной мозг и отвечает за жизнеспособность центральной нервной системы. Ликвор служит своего рода амортизатором, защищающим мозг от повреждений, разлитым по рекам и каналам, переносящим питательные вещества и химические

элементы к различным частям нервной системы. По своей природе эта жидкость является проводником для усиления электрических зарядов в нервной системе.

А теперь давайте вернемся к крестцу. Каждый раз, когда вы делаете вдох, крестец слегка выгибается назад, а каждый раз, когда выдыхаете, он чуточку прогибается вперед. Это тонкое движение – слишком тонкое, чтобы вы заметили его при всем своем желании. Но оно происходит. И в то же самое время, когда вы вдыхаете, швы вашего черепа (соединения между отдельными пластинами, пригнанными друг к другу как мозаика, дающие черепу некоторую гибкость) слегка расходятся, а когда выдыхаете, снова сходятся. Опять-таки это чрезвычайно тонкое движение. Мы его не ощущаем.

Движение крестца назад и вперед, когда вы медленно вдыхаете и выдыхаете, вместе с расхождением и схождением черепных швов вызывает волну в этой закрытой системе, и спинномозговая жидкость медленно прокачивается вверх по позвоночному столбу к мозгу, где проходит через четыре камеры, называемые водопроводом среднего мозга или желудочками. Если проследить путь одной молекулы в спинномозговой жидкости от основания позвоночника до мозга, а затем обратно до крестца, можно увидеть, что полный круг занимает 12 часов. Так что, по сути, вы дважды в день полощете свой мозг. На рисунке 5.7 наглядно показан этот процесс.

ДВИЖЕНИЕ СПИННОМОЗГОВОЙ ЖИДКОСТИ

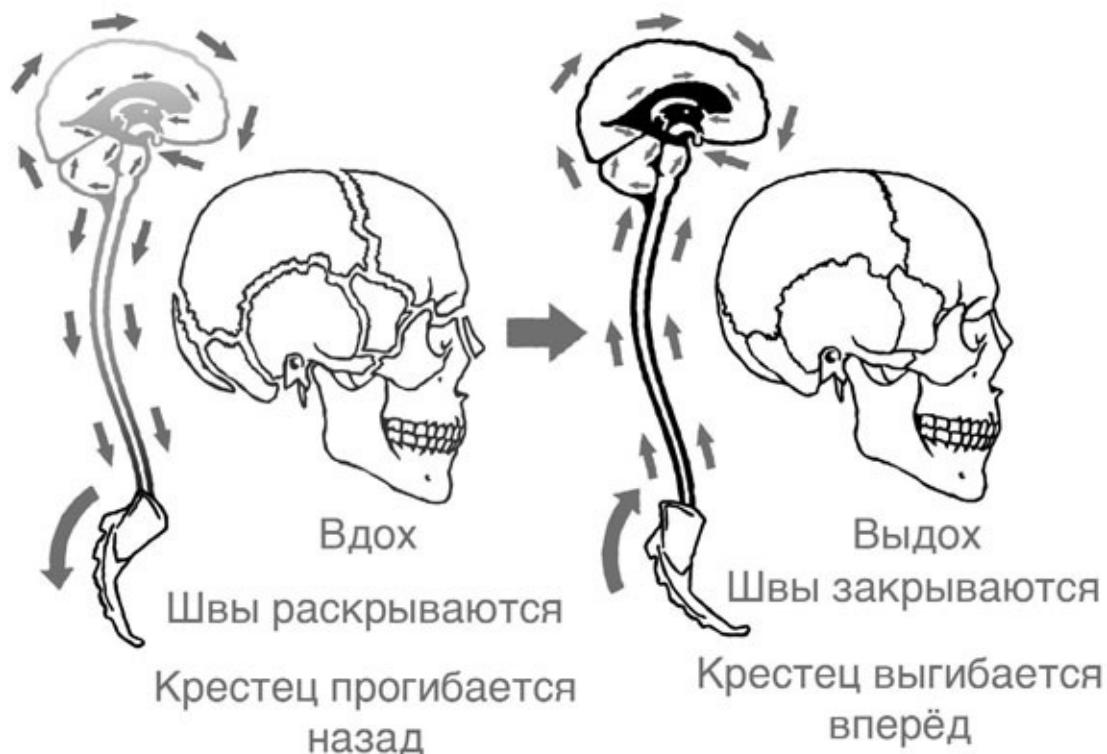
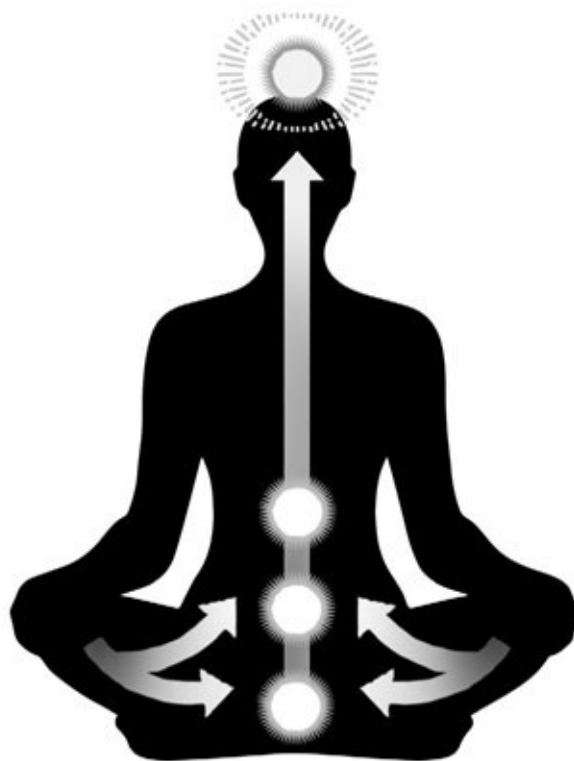


Рисунок 5.7

Поэтому представьте, что произойдет, если вы сожмете внутренние мышцы промежности (те же мышцы, которые вы используете для соития и удаления отходов) и зафиксируете их, затем сожмете мышцы нижней части живота, зафиксировав их, а после мышцы верхней части живота. Если вы будете сжимать эти мышцы в трех первых энергоцентрах (то есть мышцы вокруг позвоночника, прямые, поперечные и косые мышцы живота, мышцы паха, задней поверхности бедра и т. д.), эта жидкость в вашей центральной нервной системе поднимется, как показано на рисунке 5.8. Вы будете двигать спинномозговую жидкость вверх по позвоночнику. Каждый раз, как вы будете сжимать мышцы трех первых центров, жидкость будет подниматься.

СЖАТИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ СПИННОМОЗГОВОЙ ЖИДКОСТИ К МОЗГУ



Использование мышц кора для продвижения энергии
(Прим. пер. - то есть: мышцы вокруг позвоночника, пресс, косые мышцы живота,
мышцы паха, задней поверхности бедра, поперечная мышца живота и др.)

Рисунок 5.8

А теперь представьте, что затем вы направляете внимание на макушку головы. Помните: куда направляется внимание, туда направляется энергия? Поэтому, если вы направите внимание на макушку, она станет вашей целью для направления энергии. Вы делаете один медленный, ровный вдох через нос и одновременно сжимаете и удерживаете мышцы промежности, затем мышцы нижней части живота, а после – верхней, прослеживая, как ваше дыхание поднимается вверх по позвоночнику и проходит через грудь, горло и мозг, и так до самой макушки. Когда дыхание поднимется до макушки, вы задерживаете его, как бы сжимаете. И так вы подтягиваете спинномозговую жидкость вверх, к мозгу.

Примечательно это тем, что белки и соли спинномозговой жидкости в

тот момент становятся заряженными. Если вы возьмете заряженную молекулу и разгоните ее (как если бы провели молекулу вверх по позвоночнику), вы создадите индукционное поле. Индукционное поле – это невидимое поле электромагнитной энергии, движущейся по кругу в направлении движения заряженных молекул.

Чем больше заряженных молекул вы разгоните, тем больше и мощнее будет индукционное поле.

Взгляните на рисунок 5.9, чтобы понять, как выглядит индукционное поле.

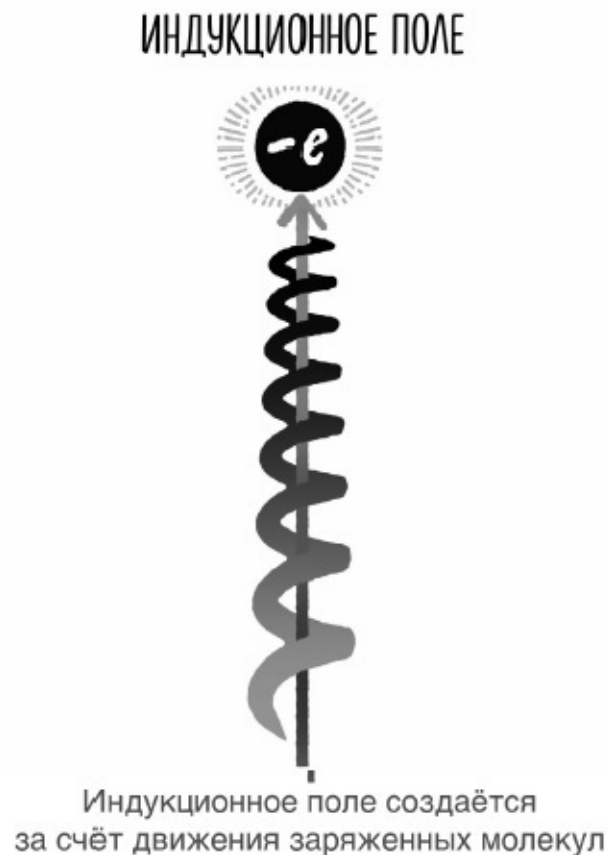


Рисунок 5.9

Считайте спинной мозг оптоволоконным кабелем, работающим как двустороннее шоссе, одновременно доставляющее информацию от тела к мозгу и от мозга к телу. Каждую секунду от мозга к телу передается важная информация (например, желание пройтись по комнате или почесаться). И в ту же секунду уйма информации от тела переносится по спинному мозгу к

головному мозгу (например, понимание положения тела в пространстве или сигнал голода). Когда вы разгоните заряженные молекулы вверх по позвоночнику, возникшее индукционное поле направит в обратную сторону поток информации, идущей от мозга вниз по всему телу. Тогда энергия из трех нижних центров поднимется по позвоночнику в мозг. Взгляните на рисунок 5.10А, чтобы понять, как это работает. Теперь появился ток, бегущий через центральную нервную систему – как через магнит, – и в результате вокруг вашего тела появляется электромагнитное поле, подобное тому, что окружает магнит, как показано на рисунке 5.10В.

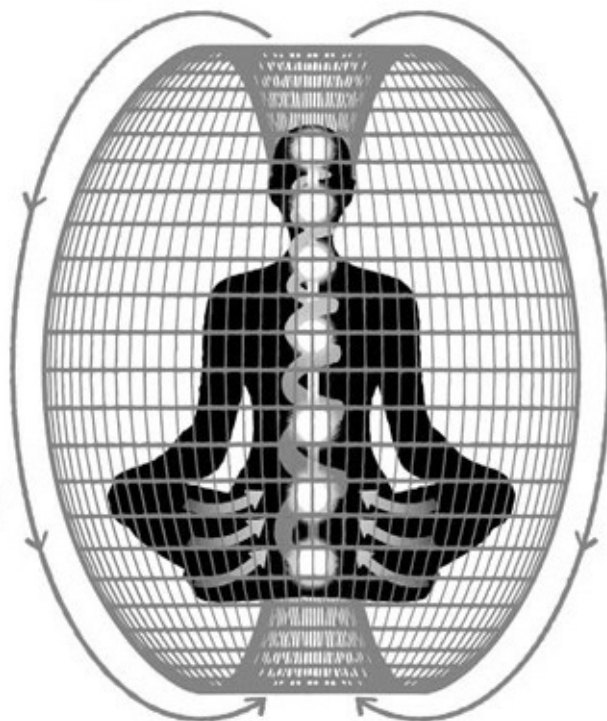
ДВИЖЕНИЕ УДЕРЖИВАЕМОЙ ЭНЕРГИИ ИЗ ТЕЛА В МОЗГ



Высвобождение энергии
из первых трёх
центров в мозг

Рисунок 5.10А

ДВИЖЕНИЕ УДЕРЖИВАЕМОЙ ЭНЕРГИИ ИЗ ТЕЛА В МОЗГ

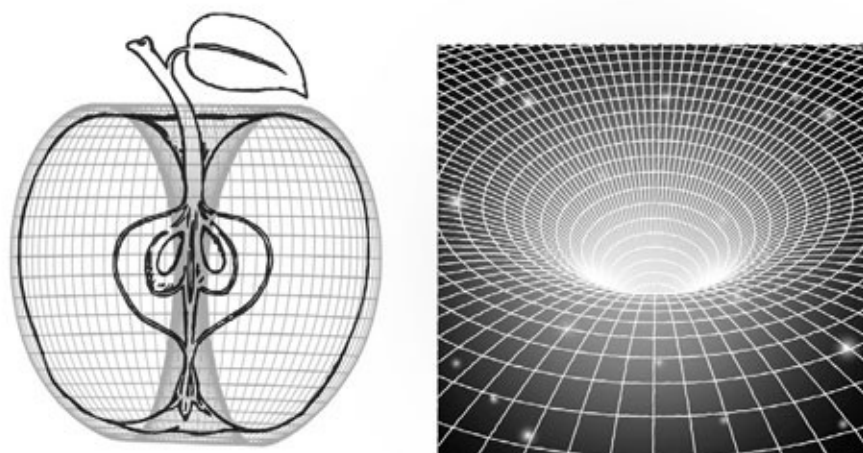


Тело становится магнитом
за счёт движения тока вверх
по позвоночнику,
создающего электромагнитное
поле

Рисунок 5.10В

Электромагнитное поле, созданное вами, является трехмерным. Когда оно движется, энергия создает торсионное поле, или поле кручения. (См. рисунок 5.11.) Кстати, форма электромагнитного поля является знакомым паттерном во вселенной. Этот паттерн проявляется в форме яблока, а также в форме черной дыры в отдаленной галактике.

ТОРОИДАЛЬНОЕ ПОЛЕ



Яблоки и чёрные дыры имеют тороидальную форму

Рисунок 5.11

Так что теперь вы понимаете, что эта дыхательная техника взбалтывает всю удерживаемую энергию. И если будете выполнять ее правильно и достаточное число раз, вы пробудите спящего дракона.

Поднимаем энергию в мозг

Как только включается симпатическая нервная система (подсистема автономной нервной системы, возбуждающая мозг и тело в ответ на угрозу во внешней среде), энергия начинает подниматься из трех нижних центров тела в мозг. Но в данном случае тело возбуждается не вследствие каких-то внешних условий, а потому что вы увлеченно выполняете дыхание изнутри. Когда активируется парасимпатическая нервная система (еще одна подсистема автономной нервной системы, расслабляющая мозг и тело, как, например, после обильной еды), блуждающая энергия из нижних центров, можно сказать, извергается в мозг. Она достигает мозгового ствола, растворяются так называемые таламические врата, и ей открывается доступ в мозг.

Как только энергия, изначально удерживаемая в теле, попадает в мозг, там начинают вырабатываться паттерны волн гамма-диапазона (мы зафиксировали их у многих наших студентов, выполнявших эту технику). Мозговые волны гамма-диапазона — я называю их сверхсознанием —

примечательны не только тем, что производят величайшие объемы энергии, но также тем, что энергия приходит изнутри тела, а не высвобождается вследствие реакции на стимул из окружающей среды, из внешнего мира.

По контрасту к вышесказанному, мозг вырабатывает волны высокого бета-диапазона, когда тело выделяет гормоны стресса, делая вас сверхвнимательным к опасности в окружающей среде. В бета-диапазоне внешний мир кажется более реальным, чем внутренний. И хотя волны гамма-диапазона вызывают схожее возбуждение в мозге, приводящее затем к повышенной восприимчивости, осознанности, внимательности и выработке энергии, связанной с более творческими, трансцендентными или мистическими переживаниями, разница в том, что в гамма-диапазоне внутренний мир становится для вас гораздо более реальным, чем внешний. На рисунке 5.12 показано, насколько схожи мозговые волны диапазонов бета и гамма.

СОПОСТАВЛЕНИЕ МОЗГОВЫХ ВОЛН ВЫСОКОГО БЕТА- И ГАММА-ДИАПАЗОНОВ

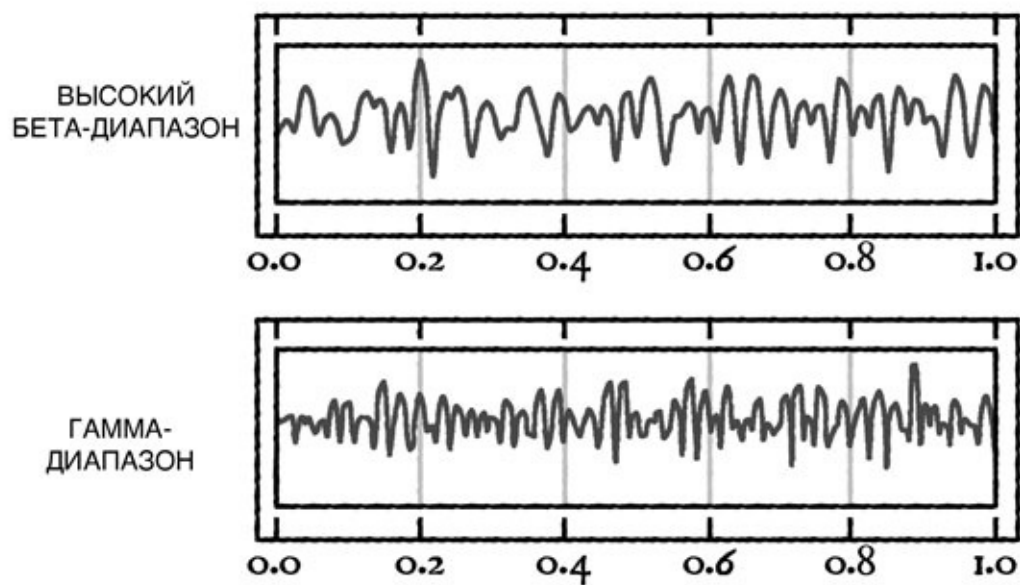


Рисунок 5.12

У многих наших студентов, выполнявших эту дыхательную технику, вырабатывались волны высокого бета-диапазона на пути к гамма-диапазону (мозговые волны высочайшей частоты), или они просто оставались в состоянии бета-диапазона очень высокого уровня. Нам также

стало известно, что, находясь на высочайших уровнях бета-диапазона, человек уделяет больше внимания своему внутреннему миру, чем внешнему. Помимо увеличения энергии в мозге после выполнения этой дыхательной техники мы также неоднократно наблюдали более значительный уровень когерентности.

Взгляните на [иллюстрацию 5А](#) на цветной вкладке. Вы видите двух студентов, успешно выполнивших дыхательную процедуру. У них отмечаются мозговые волны бета-диапазона очень высокой частоты, переходящие в гамма-диапазон. Отметьте высокие амплитуды их мозговых волн. Чем выше амплитуды, тем больше энергии в мозге. На втором графике показано, как у одной из студенток обнаружено на 140 среднеквадратических отклонений выше типичного уровня мозговых волн гамма-диапазона. Она переживает мистический опыт. Мы еще вернемся к ней в этой книге. На иллюстрации 5В вы также можете видеть гораздо большую мозговую когерентность после дыхательной процедуры. Красные линии показывают чрезвычайно высокий уровень мозговой когерентности.

Применяя эту мощную дыхательную технику, вы извлекаете энергию из трех нижних центров – энергию, которую вы используете во время оргазма и деторождения, при переваривании пищи и бегстве от хищника, – поднимаете ее вверх по позвоночнику, словно жидкость по соломинке, и вводите в мозг.

На самом деле вдоль позвоночного столба проходит энергетический, или световой, ствол, называемый «прана» (см. рисунок 5.13). «Прана» – это санскритское слово, означающее «жизненная сила». Йоги знают об этом стволе – не физическом, а энергетическом – уже многие тысячелетия. Этот ствол считается эфирным из-за электрической информации, постоянно движущейся по позвоночнику. Чем больше энергии движется по физическому позвоночнику, тем больше создается света в этом стволе. А чем больше света в этом стволе, тем больше энергии движется по позвоночнику и тем выше качество жизни. Иногда, когда я обучаю этой медитации, люди говорят: «Я как-то не чувствую своего ствола праны». Что ж, вы ведь не чувствуете и собственного левого уха, пока не направите на него внимание, так ведь? Поэтому, сжимая мышцы и подтягивая вверх по позвоночнику энергию, вы укрепляете свой ствол праны.

СТВОЛ ПРАНЫ

Ствол света вследствие движения энергии
вверх и вниз по спинному мозгу

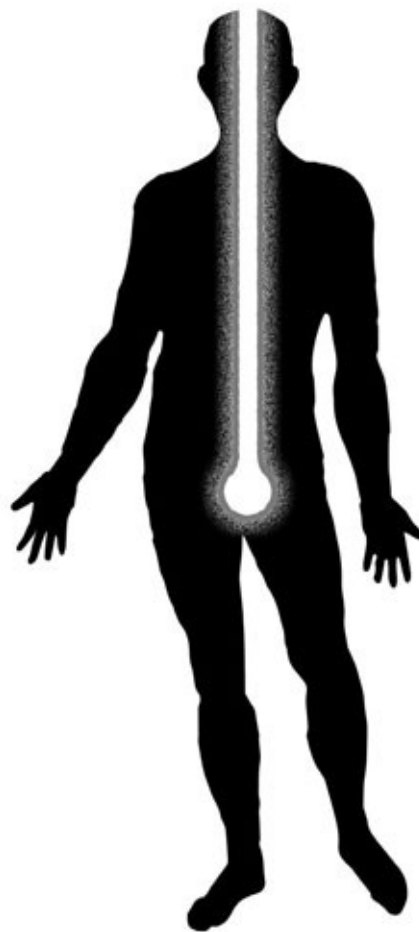


Рисунок 5.13

Здесь важно добавить, что это не пассивное дыхание, а крайне активный, вдохновенный процесс. Перемещение застоявшейся энергии – удерживавшейся на месте долгие годы, возможно, даже десятилетия – требует проявления сознательной воли. Чтобы развить ограниченные эмоции выживания, подобно тому как алхимик превращает свинец в золото, вы переводите их в возвышенные: злобу, фрустрацию, страдание, скорбь и страх – в любовь, благодарность и радость. Есть много других возвышенных эмоций. Среди них вдохновение, энтузиазм, очарование, благоговение, удивление, признательность, доброта, довольство, сострадание, могущество, благородство, честь, несокрушимость, бескомпромиссная воля, крепость и свобода – не говоря о божественности

как таковой, о следовании духу, доверии неведомому или мистику и целителю в вас самих.

Помните, развитие этой энергии требует уровня интенсивности, превышающего вашу привязанность к любой эмоции выживания.

Вы должны ощутить вдохновение, стать в большей степени энергией, нежели материей. Вы должны использовать тело как инструмент сознания для поднятия вашей энергии.

Так что не позволяйте телу быть вашим разумом. Помните, что вы превращаете вину, или страдание, или злобу, или агрессию в чистую энергию. По мере того как тело высвобождает эту энергию, вы освобождаете себя, и вас наполняет радость и любовь к жизни.

Подтягивая энергию вверх по позвоночнику в этой медитации, вы будете следовать за своим дыханием вплоть до макушки головы. Когда оно придет туда, я хочу, чтобы вы задержали дыхание, продолжая сжимать мышцы промежности и живота. Делая так, вы повышаете давление внутри позвоночного столба. Это так называемое интратекальное давление, находящееся внутри закрытой системы. Это то же давление, что образуется при вдохе или поднятии чего-то тяжелого – вы как бы отталкиваетесь от своих внутренностей. Но в дыхательной технике это давление играет особую роль: направляет энергию и спинномозговую жидкость вверх по позвоночнику в мозг.

Когда сжатая жидкость достигнет основания черепа, внезапно центры нижнего мозга, такие как мозговой ствол, мозжечок и лимбическая система, откроются для этой энергии через пучок ядер под названием ретикулярная формация. Затем эта энергия пройдет через таламические врата вверх к таламусу (к части мозга, получающей сигналы от чувствительных нервных окончаний), расположенному в среднем мозге, служащем своеобразным распределительным блоком. А далее вся эта удерживавшаяся энергия пойдет прямо в ваш высший мозговой центр, неокортекс. Вот тогда начнут проявляться гамма-волны. Когда энергия достигнет таламуса, она также передастся в эпифиз – и произойдет нечто изумительное. Эта железа выделит несколько очень сильных эликсиров, один из которых усыпит аналитический разум и рассудочный мозг.

Взгляните на рисунок 5.14, на котором показаны таламус, ретикулярная формация, таламические врата в момент поступления энергии в высшие мозговые центры.

КАК ЭНЕРГИЯ ИЗ ТЕЛА ВХОДИТ В МОЗГ ЧЕРЕЗ РЕТИКУЛЯРНУЮ АКТИВИРУЮЩУЮ СИСТЕМУ



Рисунок 5.14

Мы еще поговорим о шишковидной железе в другой главе, но сейчас просто знайте: это будет подобно оргазму у вас в голове. Это очень мощная энергия, называемая движением кундалини. Лично мне не нравится это название. Оно может оттолкнуть некоторых людей от выполнения дыхательной техники. Я хочу, чтобы вы поняли, что это энергия, которую вы пробуждаете своим дыханием.

Если вы посмотрите на иллюстрацию 5С на цветной вкладке, вы увидите, что шишковидная железа довольно активна у той же студентки, которая вырабатывает мозговые волны гамма-диапазона. Посмотрите на стрелочку. Красная область отмечает активацию энергии в шишковидной железе, выделяющей свой секрет. На иллюстрации 5D представлено трехмерное изображение мозга той же студентки. И опять в области шишковидной железы обнаруживается значительный объем энергии.

Переживание возвышенных эмоций

Вы только что прочитали, как дыхательное упражнение выводит разум за пределы тела, высвобождая энергию из трех первых энергоцентров – центров выживания. Когда вы сделаете это, вам будет нужно перенастроить тело для нового разума, что является второй частью медитации, связанной с активацией возвышенных эмоций.

Мне хочется прояснить, почему переживание возвышенных эмоций несет в себе такую силу. Как вы узнали из нашего разговора во второй главе, окружающая среда дает сигнал генам, а не наоборот. Если эмоция является конечным продуктом опыта во внешней среде, то она включает или выключает экспрессию генов.

Переживая возвышенные эмоции в этой медитации, вы в действительности даете сигнал генам, *минуя опыт*. Тело не знает разницы между эмоцией, порожденной ситуацией, имевшей место во внешней среде, и опытом, созданным намеренно через переживание новой возвышенной эмоции.

Так что, когда вы переживаете эту возвышенную эмоцию, подкрепляя ее мыслями, превосходящими по силе негативные воспоминания, привязывающие вас к прошлому, ваше тело на химическом уровне готовится к будущему (потому что оно думает, что будущее происходит сейчас). Другими словами, если вы будете выполнять эту медитацию правильно и достаточное число раз, ваше тело отреагирует так, как если бы лечение или любое другое условие, которое вы проявляете в вашей среде, действительно имело место.

Возвышенные эмоции имеют более высокую частоту (и скорость), чем базовые, такие как страх, зависть и злоба. А поскольку всякая частота несет информацию, изменяя частоту, вы измените энергию. И тогда эта новая энергия сможет переносить новую информацию – новое сознание или набор намерений или мыслей. Чем возвышеннее эмоция, тем выше частота и тем скорее вы будете чувствовать себя энергией, а не материей. Вам станет доступно больше энергии для создания когерентного энергетического поля, и, уходя все дальше от болезней, вы приблизитесь к здоровью (говоря точнее, к тому, чтобы отдавать сигналы любым генам). Когда же эмоции ограничивают вас (они имеют более низкую частоту), вы почувствуете себя более материей, нежели энергией, – и тогда вам

понадобится больше времени, чтобы изменить свою жизнь.

Вот пример: если когда-то в прошлом вы пережили шок, или предательство, или событие с высоким эмоциональным зарядом, оставившее в вас чувство боли, печали или страха, велики шансы, что этот опыт пропечатался в вашей биологии множеством способов. Также возможно, что гены, которые были активированы этим опытом, могли не позволять вашему телу исцелиться. Поэтому, чтобы изменить свое тело путем новой экспрессии генов, внутренняя эмоция, создаваемая вами, должна превосходить эмоцию из прошлого, полученную через опыт во внешней среде. Энергия вашей убежденности в собственной силе или амплитуда вдохновения должны быть больше, чем боль или печаль. Теперь вы меняете внутреннюю среду тела, являющуюся внешней средой клетки. Гены здоровья можно активировать, а гены болезни подавить.

Чем сильнее эмоция, тем громче вы стучите в генетическую дверь и тем лучше сигналите генам изменить структуру и функции клеток. Вот как это действует.

У нас есть реальные доказательства, полученные на одном из продвинутых семинаров в Тампе в 2017 году, когда мы измерили экспрессию генов у 30 случайно выбранных участников. Результаты показали, что наши студенты способны значительно изменить экспрессию восьми генов в течение четырехдневного семинара. Результаты могли оказаться случайными только в одном случае из двадцати – это порог значения, обычно применяемый в статистике. Функции этих генов весьма разнообразны. Они участвуют в образовании нервной ткани и росте нейронов в ответ на новый опыт и знания; защищают тело от различных воздействий, приводящих к старению клеток; регулируют восстановительные процессы в тканях, включая способность перемещать стволовые клетки в те области, где они нужны для восстановления поврежденных или состарившихся тканей; строят клеточные структуры, в особенности скелет (рама из жестких молекул, придающая клеткам форму); устраняют свободные радикалы, тем самым уменьшая оксидативный стресс (связанный со старением); и помогают выявить и устранить злокачественные клетки, тем самым подавляя рост опухолей. Активация генов для образования нервной ткани оказалась особенно примечательной, поскольку большую часть времени наши студенты провели в медитации и настолько присутствовали в своем внутреннем мире, что поверили в то, что переживают реальное событие. Посмотрите на график, представленный

ниже, чтобы понять, что делает каждый из этих генов и почему это важно для нашего здоровья.

CHAC1	Регулирует окислительный баланс в клетках, помогает снизить уровень свободных радикалов, вызывающих окислительный стресс (самую распространенную причину старения). Способствует оптимальному формированию и росту нервных клеток.
CTGF	Участвует в заживлении ран, образовании костной ткани, регенерации хрящей и другой соединительной ткани. Пониженная экспрессия связана с раковыми и аутоиммунными заболеваниями, такими как фибромиалгия.
TUFT1	Способствует восстановлению и заживлению клеток, в том числе регулирует стволовые клетки (недифференцированные, или «пустые», клетки, которые могут превратиться в любой тип ткани, требуемый телу на данный момент). Участвует в процессе минерализации зубной эмали.
DIO2	Представляет важность для здоровой ткани плаценты и функции щитовидной железы (связанной с выработкой гормона Т3). Помогает регулировать обмен веществ, снижая резистентность к инсулину, тем самым предупреждая возникновение метаболических заболеваний и, вероятно, способствуя уменьшению интенсивности влечений и пристрастий. Также помогает регулировать настроение, в особенности депрессивное.
C5orf66-AS1	Подавляет опухоли, помогает выявлять и уничтожать злокачественные клетки.
KRT24	Связан со здоровой клеточной структурой. Также подавляет определенные типы злокачественных клеток, включая находящиеся в толстой и прямой кишке.
ALS2CL	Подавляет опухоли, в особенности плоскоклеточную карциному, разновидность кожного рака.
RND1	Помогает клеткам в организации молекул, придающих им жесткую структуру. Также способствует росту нервных клеток и подавлению некоторых типов злокачественных клеток (например, находящихся в горле и груди).

Если наши студенты изменили экспрессию генов, переживая возвышенные эмоции всего несколько дней, представьте, чего сможете добиться вы, если будете практиковать эту медитацию в течение недель. Ежедневное выполнение этой дыхательной процедуры для высвобождения знакомых вам эмоций, хранившихся в теле многие годы, когда вы прокручивали те же самые мысли и чувства, с последующей эмоциональной проработкой новых состояний станет для вас нормой. Ваш разум наполнится мыслями, отличными от прежних, эквивалентными этим возвышенным эмоциям. И наконец, переживая неограниченные эмоции вместо ограниченных и понимая, что тем самым посылаете сигналы новым генам и создаете белки, отвечающие за изменение структуры и функций

клеток, вы сможете придать больше значения тому, что делаете. А это приведет к усилению вашего намерения, что, в свою очередь, улучшит ваши результаты.

Научно установлено, что мы используем примерно 1,5 процента наших ДНК.

Остальной объем называется избыточной ДНК. В биологии есть принцип под названием «предназначение», гласящий, что природа никогда ничего не делает зря. Другими словами, если существует избыточная ДНК, для этого должна быть причина – иначе бы природа в своей бесконечной мудрости избавилась от нее в ходе эволюции (следуя универсальному закону: *бесполезное отбрасывается*). Так что считайте ваши гены хранилищем потенциалов. Существует бесконечное число комбинаций, которые могут быть выражены в этих латентных генах. Они ждут, пока вы активизируете их. Есть гены для безграничного разума гения, долголетия, бессмертия, бескомпромиссной воли, умения исцелять других, переживания мистического опыта, регенерации тканей и органов, активации гормонов молодости, чтобы у вас стало больше энергии и жизненной силы и вы могли совершать необыкновенные поступки.

Это все эквивалентно вашему воображению и креативности. Когда вы дадите сигнал, минуя среду, ваше тело проявит больший потенциал через экспрессию новых генов, вырабатывающих новые белки для улучшения качества жизни. Поэтому, когда вы настраиваете свое тело для нового разума, знайте, что, переживая каждую из возвышенных эмоций, вы стучитесь в собственную генетическую дверь. Так что я приглашаю вас отдаться процессу и полностью погрузиться в этот опыт.

Медитация настройки тела для нового разума

Прежде чем начать формальную медитацию, проведем несколько практических занятий. Они основаны на отдельных указаниях, чтобы вы усвоили все пошагово. Как только освоите каждое отдельное указание, мы сможем объединить их вместе. Для начала сядьте на стул прямо и поставьте обе ступни ровно на пол или сядьте на пол в позе лотоса (скрестив ноги), подложив подушку под ягодицы. Положите руки на колени, не скрещивая, и закройте глаза.

Когда будете готовы, подтяните промежность, тазовое дно – те же

мышцы, которые вы используете для соития и удаления отходов. Не задерживайте дыхание, когда будете делать это – дышите нормально. Сожмите эти мышцы так сильно, как только сможете, и удерживайте пять секунд; затем расслабьтесь. Повторите это еще раз. И в третий раз, также в течение пяти секунд, и снова расслабьтесь. Я хочу, чтобы вы развили сознательный контроль над этими мышцами, поскольку вам придется использовать их необычным способом.

Теперь сожмите те же мышцы промежности и одновременно мышцы нижней части живота. Подтяните и втяните низ живота, перекрыв два нижних центра. Держите мышцы пять секунд, затем расслабьтесь. Подтяните и втяните эти мышцы снова и сожмите. Держите пять секунд, затем расслабьтесь. Повторите еще раз. Не забывайте дышать в процессе – не задерживайте дыхание.

Теперь, при следующем выполнении, сожмите мышцы промежности и одновременно мышцы нижней части живота, при этом также сжимая мышцы верхней части живота. Теперь вы сжимаете весь комплекс мышц трех первых центров. Удерживайте все эти мышцы пять секунд, после чего расслабьтесь. Повторите снова, на этот раз втягивая мышцы чуть сильнее. Удерживайте пять секунд, затем расслабьтесь. Теперь повторите еще раз, стараясь сжать мышцы чуть туже и приподнять чуть выше. Удерживайте их какое-то время, после чего расслабьтесь.

Поскольку опыт создает нейронные сети, по мере того как вы выполняете медитацию шаг за шагом, вы устанавливаете в мозге неврологическое аппаратное обеспечение в преддверии опыта.

Я прошу вас использовать те же самые мышцы, которые вы используете уже много лет, но теперь слегка иначе. Делая так, вы начнете «доить» эти центры, высвобождая энергию, хранившуюся в вашем теле много лет.

Теперь мы кое-что добавим. Приложите палец к макушке и нажмите ногтем на центр черепа, чтобы запомнить эту точку, когда уберете палец. Помните, в то место, на которое направляется внимание, направляется и энергия, так что эта точка станет вашей целью. Положите руки обратно на колени и, *не сжимая никакие мышцы*, сделайте один сильный вдох через нос. Все, чего я хочу, это чтобы вы следили, как ваше дыхание поднимается от промежности, через нижнюю и верхнюю части живота, центр груди, горло, мозг и дальше, до той точки на макушке, которую вы отметили

пальцем. Когда это случится, задержите дыхание и направьте внимание в точности на макушку – и позвольте энергии следовать за сознанием. Удерживайте это состояние примерно десять секунд, затем расслабьтесь.

Снова приложите палец к макушке, затем уберите и убедитесь, что чувствуете эту точку. Положите руки на бедра. Теперь сделайте еще один вдох, не сжимая никакие мышцы. На этот раз, когда будете вдыхать через нос, представьте, что вытягиваете энергию через позвоночник – словно жидкость через соломинку – и так до самой макушки. Дойдя до макушки, задержите дыхание примерно на такое же время, как перед этим, и позвольте энергии следовать за сознанием – и расслабьтесь.

Теперь пора сделать все вместе. Когда в следующий раз будете вдыхать через нос, в то же самое время вытягивайте и подтягивайте мышцы. Начинайте со сжатия мышц промежности, затем низа живота и одновременно верха живота. И когда будете сжимать мышцы в каждом центре – с намерением вытянуть всю хранящуюся там энергию и направить ее в мозг – следуйте за своим дыханием через все три центра. По мере того как будете сжимать эти мышцы, перекрывая три первых центра, подтягивайте дыхание через грудь (четвертый центр), затем через горло (пятый центр), затем через мозг (шестой центр). Подтягивайте дыхание до самой макушки, удерживая там внимание. Задержите дыхание, продолжая сжимать мышцы трех первых центров. Удерживайте это состояние примерно десять секунд, а затем расслабьтесь и выдохните. Повторите процедуру как минимум еще два раза, сжимая мышцы трех первых центров, по мере того как будете подтягивать дыхание вверх по позвоночнику через каждый из энергетических центров до самой макушки. Затем задержите дыхание, после чего расслабьтесь и выдохните.

Помните, что вы используете свое тело как инструмент сознания.

Вашим сознательным намерением должно быть извлечение разума из тела. Вы высвобождаете энергию, запертую в трех нижних центрах, и переносите в высшие центры, где сможете использовать ее для исцеления своего тела или создания чего-то нового, а не просто для выживания.

Практикуйте это снова и снова, чтобы шаги стали привычными для вас, что будет очень полезно перед тем, как вы начнете выполнять ряд других медитаций, описанных в книге. Будьте терпеливы к себе. Как и при любом обучении, вам придется повторить шаги множество раз, прежде чем вы по-настоящему освоите это. Поначалу может казаться затруднительным

синхронизировать действия тела с намерением разума. Однако со временем, если будете достаточно практиковать эту технику, вы сможете согласовать все шаги в единое движение.

Я знаю, что существует множество других дыхательных техник и вы могли успешно применять одну или несколько из них в прошлом. Но все же я настаиваю, чтобы вы попробовали эту, даже если у вас уже есть другие предпочтения. Если вы сделаете что-то новое, у вас появится новый опыт. Если же будете делать одно и то же, вы продолжите создавать тот же опыт. А если не будете делать ничего, вы ничего и не добьетесь. Да, эта техника требует немалых усилий. Но стоит вам освоить ее, как вы увидите, что она стоит затраченных усилий и времени.

Теперь вы формально готовы начать медитацию. Если вы закажете мой CD *«Reconditioning the Body to a New Mind»* («Настраиваем тело для нового разума») или скачаете аудио-файл с сайта **drjoedispenza.com**, вы найдете там, помимо инструкций, запись песни, которую я специально выбрал, чтобы вдохновить вас на подъем энергии. Когда будете слушать ее, я хочу, чтобы вы воспринимали музыку как движение энергии. Если же вы будете выполнять медитацию самостоятельно, практикуйте дыхание, слушая какую-либо вдохновляющую песню продолжительностью от четырех до семи минут. Затем откройте фокус, направляя внимание на различные части вашего тела, а также на пространство вокруг них. А после этого раскрывайтесь как чистое сознание навстречу единому полю, оставаясь в щедром моменте настоящего и становясь никем и ничем, вне времени и пространства.

Теперь пришло время развить в себе несколько возвышенных эмоций, одну за другой, прорабатывая каждую. И помните: чем глубже ваши чувства, тем сильнее вы активизируете новые гены. Благословите свое тело, благословите свою жизнь, благословите свою душу, благословите свое будущее и прошлое, благословите трудности в своей жизни и благословите высший разум, дающий вам жизнь. Завершите медитацию благодарностью за новую жизнь, которой еще только предстоит проявиться.

Глава 6

Случаи из практики: живые примеры истины

За многолетнюю практику я понял, что истории из жизни очень важны: они прекрасно подкрепляют сухую информацию. Узнав о чем-то, произошедшем с конкретным человеком, мы воспринимаем это более реальным. Увидев, как человек преодолевал трудности на своем пути и покорял вершины, переходя от одного состояния сознания к другому, мы начинаем верить, что подобное возможно и для нас. Кроме того, живые истории позволяют высказать те же научные положения в более личной и менее философской манере.

Описанные далее случаи произошли с конкретными людьми, применявшими на практике информацию, приведенную в предыдущих главах. Сперва они освоили эти концепции на интеллектуальном уровне, а затем применили и испытали их на собственном опыте, и наконец, добыли из них мудрость. Для того чтобы осуществить такие сверхъестественные перемены в своей жизни, им пришлось научиться придерживаться некоторых ограничений – и если это смогли они, сможете и вы.

Джинни излечивается от хронической боли в спине и ноге

Девятого декабря 2013 года Джинни вела машину по шоссе в Лас-Вегасе, когда ощутила толчок сзади. И хотя она нажала на тормоз, ее машина врезалась в следующую, вызвав двойную аварию. Она сразу же почувствовала жжение внизу спины, а затем боль пронзила ее правую ногу. Когда прибыли медики, она описала свои ощущения как умеренные, но в течение нескольких дней боль все возрастала, пока не сделалась устойчивой и сильной. В основном боль ощущалась в поясничном отделе, вызываемая межпозвонковой грыжей (между позвонками L4 и L5), а также распространялась вниз по правой ноге до самой ступни.

Джинни посещала хиропрактика трижды в неделю, но ее состояние ухудшалось. Тогда она записалась на прием к терапевту, который назначил ей миорелаксанты для снижения болевого синдрома. Нейронтин (средство при невралгии) и Мобик (нестероидный противовоспалительный

препарат). Девять месяцев спустя боль оставалась весьма интенсивной, и женщине стали делать инъекции в позвоночник. Они не помогали.

В результате Джинни было трудно ходить, а водить машину почти невозможно. Также начались проблемы со сном: она спала всего по четыре-пять часов за ночь. Постоянная боль в пояснице усиливалась, когда Джинни сидела, или поднимала что-то, или стояла на месте длительное время. Она не могла сидеть больше 20 минут, из-за чего проводила почти весь день в постели, где находила некоторое облегчение, лежа на правом боку, согнув ноги в коленях.

Джинни не могла больше заботиться о своих детях (трех и пяти лет) и работать в прежнем ритме. Мужу приходилось отвозить ее по разным адресам, поскольку водить машину сама она не могла. Все эти факторы привели к серьезным финансовым проблемам и стали причиной эмоционального стресса у всех членов семьи. Джинни пребывала в депрессии и злилась на весь мир. И хотя она побывала на одном из моих семинаров еще до аварии, после случившегося медитировала уже не регулярно, поскольку из-за сильной боли не могла ни сидеть, ни удерживать концентрацию внимания.

Два года спустя лечащий врач предложил ей хирургическое вмешательство для исправления сместившихся позвоночных дисков. Если это не поможет, сказал он, можно попробовать еще одну операцию, например спондилодез (создание анкилоза между двумя или более позвонками). Джинни согласилась на первую из предложенных операций.

В это время муж убедил Джинни посетить очередной из моих продвинутых семинаров, проводившийся в Сиэтле за неделю до назначенной даты операции. Перелет был для нее мучителен, но она все же нашла в себе силы прийти. Джинни радовалась встрече со старыми друзьями и знакомству с новыми людьми, но ей было грустно и досадно, и она не разделяла энтузиазма остальных. Женщине хотелось принять немного болеутоляющих и отправиться спать. В тот первый вечер подруга Джинни, Лилли, проникшись к ней состраданием, убежденно сказала:

– Ты исцелишься завтра – прямо здесь!

На следующий день мы начали в шесть утра. Джинни решила не принимать серьезных препаратов, чтобы по-настоящему присутствовать на медитациях и радоваться этому опыту. К сожалению, боль мешала ей фокусировать внимание во время первой медитации, и женщина задумалась, стоило ли вообще приходить.

Но уже во время второй медитации, после завтрака, что-то изменилось к лучшему. Джинни решила смириться и оставить всякие суждения.

Медитация началась как обычно, с дыхательных упражнений на вытягивание разума из тела. Я попросил участников сфокусироваться на двух-трех негативных эмоциях или на чем-то, ограничивающем их личность. А затем переместить всю удерживаемую энергию из первых трех центров вверх по позвоночнику к мозгу – и в итоге высвободить ее через макушку.

Сперва Джинни решила работать над своей злостью, считая ее фактором, усиливающим боль. Во время медитации она почувствовала, как энергия движется вверх по позвоночнику, а затем оставляет ее тело через затылок. Второе, на чем женщина решила сосредоточиться, была ее боль. Выполняя дыхательную технику, Джинни ощутила ту же энергию, что и при работе со злостью, хотя на этот раз появился яркий свет с лиловыми переливами. Внезапно она почувствовала, как энергия замедляется и становится менее интенсивной. Музыка изменилась, и началась основная часть медитации. Джинни полностью расслабилась. Она высвободила эту энергию из своего тела.

Как обычно, я направлял группу: просил сосредоточить внимание на различных частях тела в пространстве и на самом окружающем пространстве. После чего повел их в бесконечную черноту, то есть в квантовое поле. Я попросил их стать никем и ничем, чистым сознанием – сознающим себя в этом бескрайнем пространстве. Когда я давал указания, Джинни испытывала стойкое ощущение, будто она плывет. Насыщенное чувство покоя и безусловной любви охватило ее, и она потеряла ощущение пространства и времени. Она перестала чувствовать свое физическое тело и всякую боль. И тем не менее она все сознавала и слышала мои указания.

– Никогда еще я не испытывала ничего подобного, – сказала она мне потом. – Это было так мощно, что даже не найти слов. Мои чувства возвысились, и я ощутила себя связанной с каждым, со всеми, со всем, со всяким местом и временем.

Я была частью целого, а целое было частью меня. Не было никакого разделения.

Джинни вышла за пределы своего тела, окружающей среды и времени. Ее сознание слилось с сознанием единого поля (которое она описала как место, где есть только целостность и никакого разделения). Она нашла восхитительный момент щедрого настоящего, и ее автономная нервная система включилась и принесла ей исцеление.

На наших продвинутых семинарах студенты ложатся отдохнуть после

каждой медитации и позволяют автономной нервной системе перепрограммировать их тело. В конце этой медитации, когда я попросил всех вернуться в свои обновленные тела, Джинни удивилась, не почувствовав никакой боли. Боли не было, даже когда она поднялась с пола и встала на ноги – притом что раньше ей для этого требовалась помощь. Она начала ходить не хромая, с прямой спиной.

Мы разошлись на обед, но Джинни не хотела есть и почти не разговаривала. Ее все еще переполняло пережитое во время медитации. После двух лет почти непрерывных мучений она испытывала такую свободу, не чувствуя больше боли. Джинни заплакала от радости и смущения. Она стала искать двух своих друзей, включая Лилли (которая прошлым вечером выразила твердую уверенность, что подруга исцелится), чтобы поделиться с ними этой новостью. Джинни попросили сделать движения, которые прежде доставляли ей боль, – и все прошло успешно. День продолжался, боль не возвращалась, и женщина продолжала ощущать связь со всеми и всем.

Тем вечером Джинни позвонила мужу. Оказалось, он каким-то образом знал, что ей удастся избавиться от боли на семинаре. Женщина поужинала с друзьями, а когда ложилась спать, не стала принимать ни болеутоляющих, ни миорелаксантов. Впервые за несколько лет она выспалась и проснулась полной сил. На следующий день я вел медитацию в ходьбе (о которой вы прочитаете далее и сможете опробовать ее). Джинни ходила прямо и ровно, не испытывая ни боли, ни неудобств. Излишне говорить, что она отменила намечавшуюся операцию и боль к ней больше не возвращалась.

Дэниел справляется с электромагнитной гиперчувствительностью

Примерно пять лет назад Дэниел, двадцати с небольшим лет, был (по его же словам) «чокнутым, измотанным израильским дельцом», заставлявшим себя работать дни напролет «на всех оборотах», чтобы построить успешный бизнес. Работать по 60 часов в неделю было для него обычным делом. Однажды Дэниел в бешенстве орал на клиента по телефону, как вдруг что-то лопнуло у него в голове справа, и он потерял сознание. Придя в себя, мужчина не понимал, что произошло и как долго он был без сознания, но испытывал самую ужасную головную боль за всю свою жизнь. Дэниел надеялся, что ему поможет отдых, но боль не проходила.

И что было самым странным, боль усиливалась в разы, когда рядом

находилось что-то, излучавшее электромагнитные частоты: мобильные телефоны, компьютеры, видеодисплеи, микрофоны, камеры, модемы Wi-Fi и вышки сотовой связи. Если кто-то вблизи отвечал на звонок по мобильнику, Дэниел чувствовал это. Раньше с ним не случалось ничего подобного. Вообще-то, его работа была связана с компьютерами, и он никогда не испытывал недомогания при нахождении вблизи любого электронного оборудования.

Дэниел посетил нескольких специалистов, но никто не мог понять, что с ним не так. Он сдал множество анализов крови, прошел не одну сцинтиграфию мозга и различные физические обследования, но они не выявляли никаких отклонений. Некоторые врачи просто не верили ему и даже закатывали глаза, словно Дэниел симулировал симптомы. Некоторые хотели выписать антидепрессанты, но он отказывался. Ему говорили, что боль существует только у него в голове (и разумеется, так оно и было, но в другом смысле).

И тогда Дэниел стал посещать специалистов, относивших себя к нетрадиционной, холистической медицине. Ими было высказано предположение, что у него развилась редкая патология под названием электромагнитная гиперчувствительность (ЭГЧ).

Хотя в медицинском сообществе существование ЭГЧ еще оспаривается, Всемирная организация здравоохранения признала существование такой патологии.

Механизм ЭГЧ в настоящее время не изучен, но если подумать о том, что мозг на 78 процентов состоит из воды, а вода содержит минералы (как те, что обычно присутствуют в теле, включая кальций и магний), проводящие электричество, становится понятно, что для людей, страдающих ЭГЧ, этот природный электромагнитный заряд может каким-то образом усиливаться вблизи объектов, испускающих электромагнитное излучение.

Как и многие другие люди, страдающие ЭГЧ, Дэниел также испытывал хроническую усталость, помимо головных болей. Он спал по 12 часов и все равно просыпался разбитым. Один из нетрадиционных медиков предложил ему принимать по 40 пищевых добавок в день, чтобы справиться с патологическими эффектами, но это не помогало. Довольно скоро Дэниелу пришлось закрыть свой бизнес. Он влез в долги и потерял все, что заработал. В конце концов Дэниел объявил себя банкротом и переехал жить к матери.

– Я просто удалился от жизни, – рассказывал он мне. – Я был зомби, потому что не мог ни думать, ни сфокусироваться на чем-либо. Я ничего не мог. И что бы я ни пробовал, ничего не помогало. Каждый раз, как я выбирался в реальный мир, у меня начинала болеть голова.

На самом деле если Дэниел приближался к чему-то, испускавшему электромагнитный сигнал, его головная боль усиливалась тысячекратно – до такой степени, что он чувствовал себя совершенно разбитым. Дэниел проводил большую часть времени в доме матери, в маленькой комнате, свернувшись калачиком на кровати, и плакал от боли.

– Я проживал жизнь впустую, – рассказывал он. – Смотрел, как друзья женятся, заводят детей, добиваются успеха, покупают дома – в общем, все такое.

Затем появились порывы к самоубийству, и друзья и родственники убедили Дэниела попытаться найти хоть что-то, что могло бы помочь.

Из-за хронической усталости, депрессии и сильной боли у Дэниела совсем не было сил, но все-таки по полчаса в день он тратил на поиски средства, способного справиться с этой патологией. Через три года после начала болезни мужчина прочитал мою книгу *«Сам себе плацебо»*.

– Что-то щелкнуло, – сказал он, придя ко мне на семинар, – и я понял, что это должно помочь.

Дэниел начал выполнять медитацию на изменение убеждений и восприятия, о которой я рассказываю в этой книге. Постепенно, по прошествии времени, боль стала чуть меньше, так что он продолжил выполнять медитацию. Потом мужчина узнал о медитации на благословение энергоцентров и стал выполнять ее.

– Когда я делал ее в первый раз, – рассказывал он, – случилось что-то такое, чего я не могу объяснить.

Когда Дэниел дошел до шестого энергоцентра, он увидел нечто вроде светового шоу в своей голове. Различные области мозга, которые раньше были закрыты, внезапно стали расцветиваться и сообщаться друг с другом. А затем из его макушки вышел луч «любящего света», как он назвал его. Его внутренний опыт в тот момент был реальнее, чем воспоминания о прошлом, которые главным образом и породили боль.

После этого Дэниел стал замечать существенные изменения. После медитации он по десять минут не испытывал боли. Постепенно эти периоды удлинялись, пока через несколько месяцев боль не ушла совсем. Тогда мужчина решил выполнять эту медитацию вблизи электромагнитных полей, от которых раньше ему становилось так плохо. Так что он стал медитировать рядом со своим мобильным телефоном и компьютером.

Поначалу это было болезненно, но, как и раньше, после медитации боль отступала, и со временем такие периоды становились все дольше.

И наконец, Дэниел решился на новый важный шаг. Он арендовал стол в общем офисе и решил просто сидеть там и медитировать в окружении Wi-Fi, компьютеров, микроволновок и т. д. Хотя первые несколько недель были трудными, постепенно все налаживалось. Спустя некоторое время он мог медитировать в таком месте по пять часов в день. В итоге его головные боли просто исчезли вместе с хронической усталостью и депрессией.

Сегодня Дэниел считает себя полностью излечившимся. Он вернулся к работе и расплатился с долгами. И что самое удивительное, теперь он занимается бизнесом только по полтора часа в день, а получает больше, чем раньше, когда отдавал работе всю жизнь, стараясь преуспеть. Теперь Дэниел поистине наслаждается жизнью.

Дженнифер в болезни и здоровье

Пять лет назад у Дженнифер диагностировали несколько новых заболеваний вдобавок к бесчисленным проблемам со здоровьем, уже давно мучившим ее. В целом ее диагноз включал ряд аутоиммунных расстройств (красная волчанка, синдромы Шегрена и Сикка), нарушения желудочно-кишечного тракта (глютеновая болезнь, непереносимость салицилатов и лактозы), астму, болезнь почек, артрит и головокружения, доводящие до рвоты.

Каждый день был борьбой. Даже почистить зубы было проблемой, поскольку Дженнифер не могла держать руку на весу достаточно долго. Ее партнер, Джим, нередко чистил ей зубы. А когда он отъезжал по делам, что случалось часто, Дженнифер, приходя с работы, ложилась в постель, чтобы набраться сил перед приготовлением ужина.

— Хуже всего было то, что я чувствовала себя ужасной матерью, потому что не могла заниматься со своими мальчиками — и это разбивало мне сердце, — рассказывала она. — Я спала почти все выходные, просто чтобы быть в состоянии подняться на работу в понедельник. Все счастливые картинки, размещенные в Фейсбуке за выходные, я набирала за один час.

На тот момент Дженнифер весила меньше пятидесяти килограммов и еле передвигалась на опухших ногах. Скрюченные артритом пальцы правой руки не позволяли ей открывать контейнеры и резать овощи. Бывало, она лежала в постели и била руками о край ночного столика, чтобы как-то

унять боль. В ее теле не прекращался воспалительный процесс. Но даже специалисты, которым она показывалась, говорили, что больше ничем не могут помочь и ей нужно научиться жить со своими проблемами. Хотя Дженнифер и не признавалась в этом никому, она боялась, что жить ей осталось всего несколько лет. Она уже готова была сдаться, но ей не позволил Джим.

Каждый вечер Джим штудировал книги в поисках альтернативных методов и постоянно подбадривал Дженнифер. Так он открыл мою книгу «Сам себе плацебо», где прочитал историю женщины с подобными симптомами, сумевшей исцелить себя. А после было принято решение, что Дженнифер должна посетить мой семинар.

Два месяца спустя, в июне 2014 года, Дженнифер посетила недельный семинар в Сиднее, в Австралии. Она стала чувствовать себя чуть лучше и записалась на продвинутый семинар в Мехико. К сожалению, незадолго до поездки у нее обнаружили 8,5-миллиметровый камень в почках и лечащий врач запретил ей перелеты. Так что Дженнифер пришлось пропустить семинар, но она ежедневно выполняла медитации (поднимаясь для этого в 4.50 утра). Через год проводился следующий продвинутый семинар в Австралии, и они с Джимом пришли.

– Помню, в первый вечер я едва могла подняться по ступенькам в нашу комнату, что было для меня нормально, – сообщила Дженнифер. – А к концу семинара ходила везде как здоровый человек, и мне даже не требовалось принимать лекарства от астмы. За день до нашего отъезда Джим сказал, что я так хорошо выгляжу, что должна попробовать нормальную еду. Хоть и с опаской, я согласилась – и не случилось никаких таких последствий! Ни астмы, ни коликов, ни головной боли – ничего! Думаю, это была лучшая пицца в моей жизни.

Выполняя медитации, Дженнифер действительно полностью отдавалась процессу. Она снова и снова настраивалась на потенциал здоровья, чувствовала избыток энергии, проходящей через тело, и ей хватало сил на целый день. В медитации, когда я просил студентов жить достигнутым новым состоянием бытия, она представляла, как ее ступни стучат по земле, и слышала свое дыхание на бегу. К концу медитации она плакала от радости.

В итоге Дженнифер настроила свое тело забыть о болезнях, поднимая собственную энергию, изменяя ее частоту и давая сигналы новым генам производить нормальные белки.

– Теперь я ем обычную пищу, – рассказывает она, – и не пользуюсь лекарствами от астмы уже с июня 2015 года. Я могу ходить пешком по 10 миль в день и поднимать по 20 килограмм. Я тренируюсь. Моя цель – завершить полумарафон, и скоро я это сделаю.

Фелиция побеждает экзему

Фелиция с трехмесячного возраста страдала экземой. Ремиссии были кратковременными и достигались за счет суровой диеты и постоянного приема медикаментов (стероидов, антигистаминных и противогрибковых препаратов, антибиотиков и т. д.).

В 2016 году 34-летняя Фелиция, врач по профессии в Великобритании, начала испытывать все большую фрустрацию из-за непонимания со стороны пациентов. После десяти лет клинической практики, за время которой было обследовано более 70000 человек, она пребывала в поисках более подходящей для себя научной работы, когда узнала о моих семинарах.

Заинтригованная новыми возможностями и альтернативными методами решения проблем со здоровьем, Фелиция записалась на недельный семинар.

– Это событие перевернуло мою жизнь, – говорит она. – Я узнала о методах, позволивших мне пересмотреть прежние ограниченные представления о себе, а также о том, на что на самом деле способно наше тело.

Особенно ее интриговала дыхательная техника.

– Должна признаться, – говорит она, – что я была настроена скептически и держалась скованно, не позволяя себе по-настоящему отдаться этому процессу.

В течение последующих месяцев Фелиция медитировала ежедневно. Состояние ее кожи улучшилось, и она успешно завязала новые романтические отношения. Ощувив вдохновение, Фелиция задумала совершить переворот в своей врачебной практике, применяя более холистический подход. Но к ее великому разочарованию, медицинские ведомства Великобритании отказались страховать какие-либо нетрадиционные методы. Фелиция почувствовала себя в ловушке, и в декабре 2016 года у нее возобновилась экзема.

Однако она продолжала выполнять медитации и даже записалась на продвинутый семинар, создав перед этим свое умственное кино (мощное средство для проявления различных желаний, о котором вы прочитаете далее). У нее были ясные намерения по поводу собственного будущего, в котором она видела себя со здоровой кожей и обращающейся к людям со сцены со словами: «Я вдохновляю других, бесстрашно открывая им правду».

В первый день продвинутого семинара мы выполняли дыхательную технику для активации шишковидной железы, и на этот раз Фелиция решила не сдерживаться и полностью отдаться процессу.

– Я заметила, что мое дыхание убыстряется, – вспоминает она. – Огромная энергия собралась у меня в горле. Она все увеличивалась, пока мне не стало казаться, что мое горло сейчас запечатается. Я в страхе вывела тело из этой позиции и вернулась к прежнему состоянию бытия до конца медитации.

На следующий день, выполняя последнюю медитацию, Фелиция закрепила на голове датчики для картирования мозга. Она решила, что это потрясающая возможность испытать новый уровень информации. Чувствуя себя пленницей своей профессии, проповедующей ограничения, она подумала: *«Что, если я смогу продемонстрировать скептикам, как и людям, верящим в это, насколько мы безграничны?»* Она решила использовать дыхательную технику для подключения к единому полю – при помощи возвышенной эмоции чистой свободы, – что бы там ни случилось.

Когда медитация началась, Фелиция открылась навстречу новым возможностям и неизвестному. Она отметила, что дыхание у нее убыстряется и в горле возникает огромная энергия. Каждый раз, как это ощущение усиливалось, она вместо того, чтобы поддаться ему, как в предыдущий день, продолжала оставаться в процессе. Она вернула свое тело в настоящий момент, игнорируя раздражение, и направила всю энергию и сознание на связь с полем, с истиной и любовью. Тело настойчиво проявляло непокорность, но в итоге подчинилось ее воле.

– Оказавшись на другой стороне, я испытала будоражащий взрыв энергии у себя в голове и мгновенное соединение с любящим сознанием внутри и вокруг меня, – говорит Фелиция. – Это было абсолютное знание, признание чистой любви и вместе с тем такая всеохватная радость, какой я никогда в жизни не испытывала. Это было все равно как вернуться домой. Я испытала чувство глубинного единства. И все это время я полностью сознавала свои внешние ощущения. Я слышала свое странное дыхание.

Слышала, как ученые позади меня говорят: «Припадок».

Будучи врачом, Фелиция должна была беспокоиться таким тревожным заявлением, но в тот момент она понимала, что переживает абсолютную истину и свободу впервые в жизни. Несколько часов после медитации она чувствовала некоторую заторможенность, но физически ей было легче, чем раньше.

В течение следующих дней Фелиция ощущала, как где-то внутри нее рождается бесстрашие и игривость. Кроме того, проявилась сцена из ее умственного кино, в которой она говорила с микрофоном в руке со сцены. На самом деле случилось так, что я попросил Фелицию выйти на сцену и рассказать свою историю, хотя не знал об этом ее желании. А когда она вернулась домой, экзема ее больше не беспокоила.

– Я посмотрела на себя и увидела, что все высыпания на коже полностью исчезли, – сообщила она.

Взгляните на [иллюстрацию 6](#) на цветной вкладке. Первые изображения были сделаны до мероприятия. Второй набор изображений был сделан на следующий день после мероприятия. Ее экзема прошла.

Фелиция больше не принимает лекарств, и ее кожа остается чистой. Ее жизнь продолжает развиваться в новых, волнующих, удивительных направлениях.

– Я так благодарна за осознание того, что все мы безграничны, – сказала она мне. – И помяните мои слова, если уж умотанный работой, привыкший все анализировать врач смог сделать это, то это под силу любому.

Глава 7

Разум сердца

С тех пор как наши предки начали зарисовывать свои истории на стенах пещер и каменных плитах, словно продевая нить сквозь иглу времени, сердце считается символом здоровья, мудрости, интуиции, путеводной звезды и высшего знания. Древние египтяне называли сердце «*ieb*» и верили, что оно в большей степени, нежели мозг, является источником жизни и человеческой мудрости. В Месопотамии и Древней Греции сердце считали вместилищем души. Однако для греков оно само было источником внутреннего жара, тогда как для месопотамцев – лишь частицей солнечного. Они даже устраивали жертвоприношения, извлекая из живого человека бьющееся сердце и преподнося его Богу-Солнцу. Для римлян сердце было источником жизни, органом, дающим жизнь.

В XVII веке, в первые годы научной революции, французский философ Рене Декарт утверждал, что разум и тело являются двумя совершенно различными субстанциями. Следуя такому механистическому взгляду на вселенную, люди стали воспринимать сердце как некую экстраординарную машину. Отношение к сердцу как к механизму, качающему кровь, подобно насосу, стало затуманивать его значение проводника к интуитивной мудрости. Развитие научной мысли привело к тому, что в сердце постепенно перестали видеть связующее звено с чувствами, эмоциями и нашим высшим я. И только в последние десятилетия мы начали постигать, понимать и признавать подлинное значение сердца и в качестве машины, вырабатывающей электромагнитные поля, и в качестве нашего проводника в единое поле.

Мы знаем, что сердце, помимо своей очевидной роли в поддержании жизни, является не просто мускульным насосом, перегоняющим кровь по телу, но также органом, способным воздействовать на чувства и эмоции. Сердце – это чувствительный орган, направляющий нас в принятии решений, а также в понимании самих себя и своего места в мире. Это символ, выходящий за пределы времени, места и культуры. Сейчас общепризнанно, что, обратившись к интуитивному знанию сердца, мы можем подключаться к его мудрости как к источнику любви и высшему путеводителю.

Вы можете задаться вопросом, почему из всех органов в нашем теле

(таких как селезенка, печень или почки) только сердце обладает мудростью? С 2013 года мы достигли больших успехов в измерении и оценке когерентности и трансформации – понятий, имеющих центральное значение для понимания роли сердца в нашей жизни. Почти все соединяют сердце с проявлением любви, сострадания, благодарности, радости, единства, приятия и самоотверженности. Эти чувства наполняют нас, вызывая ощущение цельности и взаимосвязанности, в противовес стрессовым эмоциям, разделяющим сообщества и вытягивающим из нас жизненную силу. Проблема в том, что возвышенные чувства проявляются, как правило, случайно – в зависимости от каких-то внешних обстоятельств, а не вследствие чего-то, что мы можем вырабатывать в себе сами, по своей воле.

Без сомнения, очень сложно поддерживать умственное и эмоциональное равновесие в нашем быстро меняющемся, полном стрессовых ситуаций мире, нацеленном на производительность, в культуре, живущей по принципу «после нас хоть потоп». Потеря этого равновесия может повлечь за собой серьезные последствия для нашего здоровья. К примеру, в начале XX века мало кто умирал от болезней сердца, тогда как сегодня это самая распространенная причина смерти как у мужчин, так и у женщин. Ежегодно только в Соединенных Штатах сердечные заболевания обходятся примерно в 207 миллиардов долларов в результате затрат на здравоохранение, медикаменты и потерю производительности. Стресс – один из основных сопутствующих факторов при развитии сердечных заболеваний, и в настоящее время он достигает уровня эпидемии. Но к счастью, имеется противоядие. Исследуя различные грани когерентности сердца, мы выяснили, что в действительности *можем* регулировать наше внутреннее состояние, независимо от условий внешней среды.

Подобно развитию любого навыка, намеренное создание когерентности сердца требует знаний, практики и опыта.

Первостепенное значение для нашего понимания сердца сыграло сотрудничество с новаторской, прогрессивной группой Института математики сердца (НМИ). Эта некоммерческая научно-образовательная организация стремится лучше понять сердечно-мозговую когерентность. С 1991 года НМИ исследует и разрабатывает надежные, научно обоснованные методы помощи людям для создания моста между сердцем и разумом, а также для углубления взаимосвязи с сердцами других людей. Их миссия заключается в том, чтобы помочь людям привести к балансу их

физические, умственные и эмоциональные системы посредством интуитивного следования своему сердцу.

Наше сотрудничество основано на общей убежденности в том, что построение нового будущего требует от человека повенчать ясность своего намерения (когерентный мозг) с возвышенной эмоцией (когерентное сердце). Исследования НМИ доказали, что, совместив намерения или мысли (что, как вы читали, действует подобно электрическому заряду) с чувством или эмоцией (которые, как вы уже знаете, действуют подобно магнитному заряду), мы можем изменить свою биологическую энергию – и тем самым свою жизнь. Именно единство этих двух элементов вызывает поддающиеся измерению воздействия на материю, передвигая нашу биологию от жизни в знакомом прошлом к жизни в новом будущем. На наших семинарах, проходящих по всему миру, мы обучаем студентов вызывать в себе и поддерживать это возвышенное состояние бытия, чтобы они перестали жить как жертвы обстоятельств, перескакивая от одной эмоции к другой, и ощутили себя творцами собственной реальности. И таким образом мы создаем новое состояние бытия, или новую личность, создающую новую личную реальность.

Вот уже несколько лет одной из целей сотрудничества с институтом НМИ является научить наших студентов намеренно регулировать и поддерживать то, что мы называем сердечной когерентностью. Подобная ровному барабанному бою, когерентность относится к физиологической функции сердца, заставляя его биться в последовательной, ритмичной, упорядоченной манере (в противном случае оно работает инкогерентно). Когда мы пребываем в состоянии сердечной когерентности, мы можем задействовать «разум сердца», определяемый в НМИ следующим образом:

Поток осознанности и пронизательности, переживаемый нами, когда разум и эмоции приведены к балансу и когерентности по собственной инициативе. Эта форма мудрости переживается как прямое, интуитивное знание, проявляющееся в мыслях и эмоциях, приносящих пользу нам и другим людям.

Как вы узнаете из этой главы, польза сердечной когерентности огромна и включает понижение артериального давления, улучшение работы нервной системы и гормональный баланс. Когда вы вызываете в себе и поддерживаете возвышенные эмоциональные состояния, независимо от условий внешней среды, вы получаете доступ к особой интуиции высокого уровня, способствующей лучшему пониманию себя и других, предотвращаете появление стрессовых паттернов в своей жизни, повышаете ясность ума, помогающую при принятии решений. В

добавление к научным исследованиям института НМІ

наши опытные данные подтверждают, что продолжительные сердечные эмоции способствуют улучшению экспрессии генов.

Сердечная когерентность начинается с устойчивого боя сердца через развитие, практику и поддержание возвышенных чувств. К ним относятся благодарность, приятие, признательность, вдохновение, свобода, доброта, самоотверженность, сострадание, любовь и радость. Польза сердечной когерентности ощущается во всех системах тела. Сознательно или бессознательно многие из нас каждый день чувствуют себя несчастными, злыми или испуганными. Так почему бы вместо этого не взять в привычку испытывать и поддерживать в себе радостные, любвеобильные, альтруистические состояния? Разве это не создаст в итоге новый внутренний порядок, который приведет к общему здоровью и счастью?

Мост к сердцу

Как вы прочитали ранее, сердце, расположенное прямо за грудиной, является четвертым энергоцентром тела. Оно наш мост к более высоким уровням сознания и энергии, а также центр возникновения нашей божественности. Сердце является перекрестком между тремя нижними энергоцентрами (связанными с нашим земным телом) и тремя верхними энергоцентрами (связанными с нашим высшим я). Оно служит проводником в квантовое поле и представляет собой единство противоположностей, или полярностей. Это место, где разделение, барьеры и полярная энергия сплавляются воедино – и противоположности объединяются как инь и ян, хорошее и плохое, позитивное и негативное, мужское и женское, прошлое и будущее.

Когда сердце становится когерентным, нервная система отвечает тем, что повышает мозговую энергетику, креативность и интуицию, что оказывает положительное воздействие практически на каждый орган в теле. Теперь сердце и мозг работают вместе, вызывая у вас ощущение большей цельности, связности и наполненности – не только внутри тела, но также в непосредственной связи со всем и всеми остальными. Когда вы пребываете в сердечном состоянии, целостность, переживаемая вами, поглощает всякое чувство недостатка, нехватки чего-либо. В этом созидательном состоянии целостности и единства в вашу жизнь вступает

магия, потому что вы больше не создаете ничего из двойственности или разделения – вы больше не ждете чего-то извне, чтобы оно принесло вам облегчение от внутреннего ощущения неудовлетворенности, опустошенности или отъединенности. Вместо этого вы все ближе узнаете свое новое, идеальное я и создаете новый опыт из себя. Если вы будете активировать сердечный центр правильно и достаточно часто, со временем вы станете чувствовать себя так, словно ваше будущее уже происходит. Как вы можете испытывать нехватку чего-либо, если сами целостны?

Если три первых энергоцентра отражают нашу животную природу и основаны на полярности, противоположностях, борьбе, потребности и нужде, то с четвертого центра начинается ваш путь к божественной природе. Именно в этом сердечном центре мы изменяем наш разум и энергию, переходя от эгоистических состояний к состояниям самоотверженным, и тогда меньше поддаемся ощущению раздельности и двойственности и более способны сделать выбор в сторону величайшего блага для всех и каждого.

Все мы испытывали магию сердечного центра в те или иные моменты нашей жизни. Эта энергия связана с ощущением самореализации и мира с собой и окружающими. Когда мы отдаемся сердечным чувствам – чувствам, побуждающим нас заботиться, помогать, воспитывать, служить, прощать, любить, доверять и так далее, – мы не можем не почувствовать себя наполненными и цельными. Я верю, что в этом и состоит наша глубинная человеческая природа.

Гомеостаз, когерентность и жизнестойкость

Как вы теперь усвоили, автономная нервная система, непроизвольный отдел нервной системы, делится на две подсистемы: симпатическую и парасимпатическую. Как вы знаете, при активации симпатической нервной системы запускаются непроизвольные, не зависящие от сознания реакции: учащается дыхание, повышается сердечный ритм, усиливается потовыделение, расширяются зрачки и т. д. Ее основная функция заключается в стимуляции реакции «бей или беги», когда реальная или воспринимаемая опасность неминуема. Эта система предназначена защищать нас во внешней среде. Парасимпатическая нервная система дополняет симпатическую, выполняя прямо противоположные функции. Ее назначение – расслаблять тело, замедляя функции, требующие высоких затрат энергии. Парасимпатическая нервная система поддерживает защиту

нашей внутренней среды.

Если представить АНС в виде автомобиля, парасимпатическая система в таком случае будет тормозом, а симпатическая – акселератором.

Оба отдела АНС обеспечивают продолжительное сообщение между сердцем и мозгом; надо сказать, что сердце и мозг имеют больше нервных связей между собой, чем любые другие системы тела. Эти две системы, симпатическая и парасимпатическая, всегда работают для поддержания гомеостаза (относительного равновесия всех систем) внутри нашего тела.

Когда тело пребывает в состоянии гомеостаза, мы в целом чувствуем себя расслабленно и в безопасности в нашем текущем окружении. Из такого состояния гомеостаза, в котором все системы тела работают в гармонии при минимальном расходе энергии, мы можем намеренно влиять на нервную систему для установления когерентности. Для того чтобы ощутить эмоции когерентности, нервные соединения между сердцем и мозгом должны функционировать оптимально в уравновешенной и согласованной манере. Когда сердце бьется в таком упорядоченном, когерентном ритме, оно приводит АНС к когерентности, что в свою очередь улучшает функции нашего мозга, усиливая в нас креативность, сосредоточенность, рациональность, внимательность и готовность к обучению.

Как вы знаете, противоположностью когерентности является инкогерентность. Когда сердце бьется инкогерентно, мы чувствуем себя на грани, тревожимся и не можем ни на чем сфокусировать внимание. Поскольку тело работает в режиме выживания, мы руководствуемся в большей степени нашей животной, примитивной природой, нежели чем высокими сердечными эмоциями высшей человечности и божественности.

Инкогерентность влечет за собой стресс, являющийся реакцией разума тела на дестабилизацию и расстройство в нашей внешней среде. Если парасимпатическая нервная система включается, когда мы чувствуем себя в безопасности, то с симпатической нервной системой, как правило, все совсем наоборот. Стресс, переживаемый нами, когда мы чувствуем свою уязвимость, не обязательно связан с неким событием, но с результатом неуправляемых эмоциональных реакций на это событие.

В состоянии гомеостаза вы можете воспринимать тело как сложную, точно настроенную машину, но когда преобладают такие эмоции, как недовольство, злоба, зависть, нетерпение и фрустрация, тогда ваше

внутреннее равновесие теряется. Вспомните свое состояние, когда в последний раз переживали стресс. Вы, скорее всего, испытывали что-то вроде раздробленности. (И, как оказалось, именно так чувствует себя сердце – оно начинает биться в раздробленном ритме.) В состоянии хронического стресса тело борется за поддержание гомеостаза, и мы можем страдать от множества связанных с этим симптомов.

Постоянный стресс вытягивает энергию из невидимого поля вокруг нашего тела и истощает жизненную силу, оставляя нам совсем немного времени для восстановления и приведения себя в нормальное самочувствие.

В результате, вследствие потребности тела в гормонах стресса, мы попадаем в петлю зависимости, в которой инкогерентность и хаос начинают ощущаться нормой, но какой ценой?

Долговременные последствия стресса могут быть катастрофическими. Согласно исследованию людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, проведенному в клинике Майо, психологический стресс был сильнейшим предвестником будущих проблем с сердцем, в числе которых имеются смерть от остановки сердца, задержка сердечных сокращений и сердечный приступ. Множество людей, живущих в состоянии хронического стресса, даже не сознают этого, пока с ними не случится что-то вроде сердечного приступа. Надо признать как непреложный факт, что если сердце работает инкогерентно длительный период времени, то есть не в сбалансированном и упорядоченном ритме, рано или поздно оно «сломается».

Ключевым понятием в борьбе со стрессом является так называемая жизнестойкость, определяемая в институте НМІ как «способность подготавливаться к неблагоприятным обстоятельствам или трудностям и адаптироваться к стрессу». Жизнестойкость и управление эмоциями имеют первостепенное значение для множества важных физиологических процессов, связанных с регулировкой энергии, способностью восстанавливаться после стресса и поддерживать здоровье и гомеостаз.

Вариабельность сердечного ритма (BCP): сообщение между сердцем и мозгом

Мы привыкли считать, что мозг управляет нашей биологией. Это отчасти так, однако сердце – авторитмичный орган, а это значит, что

сердцебиение запускается непосредственно им, а не мозгом. К примеру, науке известно, что сердце, будучи извлеченным и помещенным в солевой раствор Рингера, продолжает биться продолжительный период времени – вне зависимости от какой-либо неврологической связи с мозгом.

У зародыша сердце начинает биться еще до того, как формируется мозг (примерно на третьей неделе).

Тогда как электрическая активность мозга начинает проявляться не ранее пятой или шестой недели. Это показывает нам, что сердце способно быть инициатором сообщения с центральной нервной системой.

Другим фактором, делающим сердце уникальным органом, является то, что оно содержит нервные волокна обоих отделов АНС. Это означает, что любое изменение как в парасимпатической, так и в симпатической нервной системе влияет на работу сердца, буквально на каждое его сокращение. Это важно понимать, поскольку, сознаем мы это или нет, каждая переживаемая нами эмоция влияет на сердечный ритм, что сообщается напрямую в центральную нервную систему. В этом отношении сердце, лимбический мозг и АНС имеют очень близкие отношения, поскольку баланс или его отсутствие в одном из них сказываются на другом. (Можно заметить, что лимбический мозг –местилище автономной нервной системы – также называется эмоциональным мозгом, поэтому, изменив свои эмоции, вы влияете на непроизвольные функции.) Сегодня наука может установить примерно с 75-процентной точностью, что чувствует человек, на основании его сердцебиения, с помощью анализа variability сердечного ритма.

ВСР является физиологическим явлением, позволяющим измерять воздействия внешней среды и психики, отражающиеся на variability сердечных сокращений. Помимо прочего, по ВСР можно измерять гибкость нашего сердца и нервной системы (отражающую наше здоровье и тонус), а также насколько хорошо сбалансирована наша умственная и эмоциональная жизнь. Изучая сердечные ритмы, ученые могут выводить паттерны, углубляющие наше понимание того, как переживаются эмоции и воздействуют на самочувствие. В этом отношении продолжительные исследования ВСР предлагают нам уникальный взгляд на сообщение между сердцем и мозгом.

Многие исследования показывают, что умеренный уровень variability позволяет нам лучше адаптироваться к жизненным трудностям. Тогда как низкий уровень variability сердечных

сокращений всегда указывает на будущие проблемы со здоровьем, в том числе и со смертельным исходом. И также низкие показатели ВСП связаны со всевозможными расстройствами здоровья. Когда мы молоды, у нас более высокий уровень вариабельности, но с возрастом она понижается. Паттерны вариабельности настолько устойчивы, что ученые при виде показателей ВСП могут в целом оценить возраст пациента с точностью до двух лет.

Долгое время считалось, что устойчивый сердечный ритм – это признак хорошего здоровья. Теперь нам известно, что он меняется с каждым ударом сердца, даже когда мы спим. За годы исследований ученые научились читать информацию, закодированную на графике ВСП, глядя в большей мере на интервалы *между* ударами, чем на пики сердечных сокращений. Это в чем-то схоже с кодом Морзе, в котором мы воспринимаем сообщения через интервалы между передачей сигналов. В случае нашего сердца интервалы между его сокращениями являются комплексными передачами, обеспечивающими сообщение между мозгом и телом.

В течение 1990-х годов исследователи ВСП обнаружили, что, когда люди фокусировали внимание на своем сердце и испытывали возвышенные эмоции, такие как признательность, радость, благодарность и сострадание, можно было наблюдать когерентные паттерны в сердечном ритме. Верно было и обратное – когда люди испытывали стрессовые эмоции, их сердечный ритм становился инкогерентным, то есть зазубренным и непоследовательным. Это открытие позволило связать эмоциональные состояния с паттернами ВСП (см. рисунок 7.1). Также исследователи заметили, что частота сердечных сокращений (количество ударов в минуту) и ритм являются отдельными биологическими факторами. Например, у человека может быть высокая частота сердечных сокращений при сохранении когерентности. Отсюда был сделан вывод, что сердечные ритмы могут порождать в теле когерентные внутренние состояния.

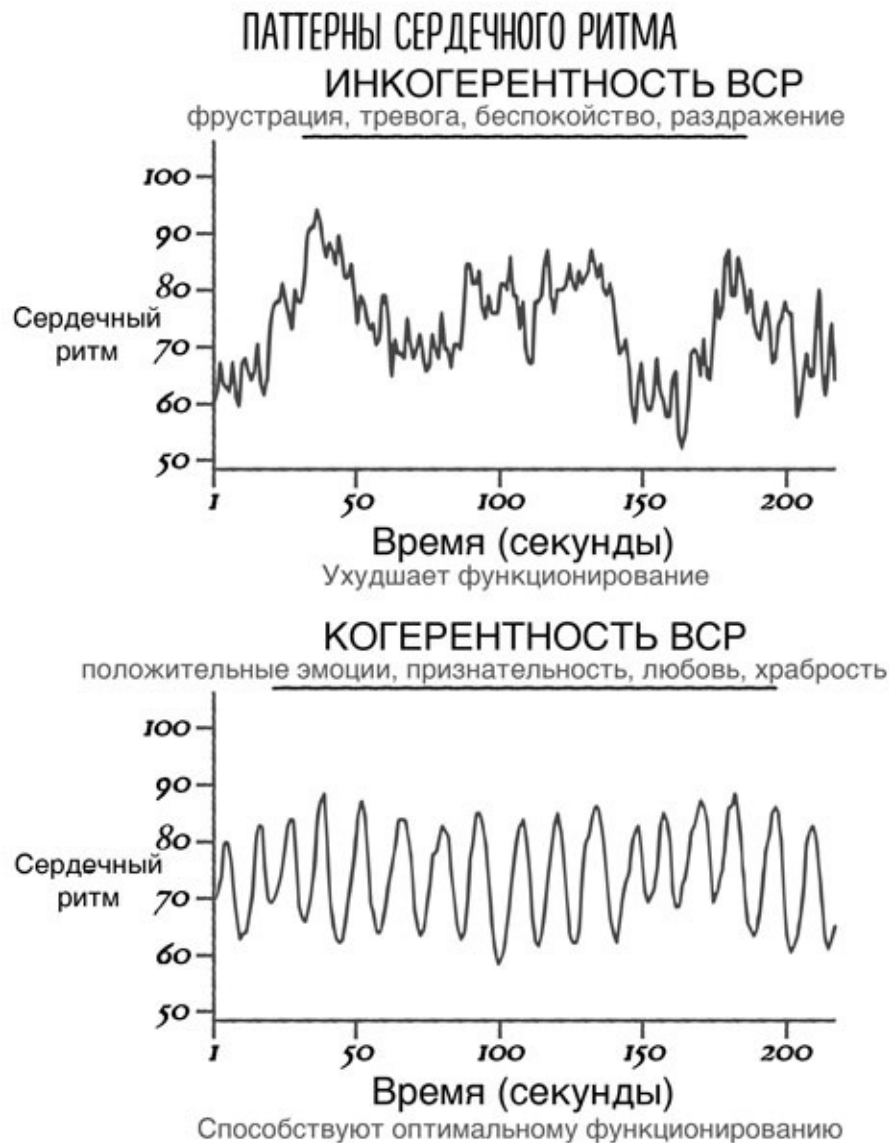


Рисунок 7.1

Когда ВСР пребывает в когерентном паттерне, это отражает повышенную синхроничность и гармонию в двух отделах АНС, а также в мозговых центрах высшего уровня. Нами было усвоено много чего из классической Западной медицины, вызывающего убеждение в том, что мы не в силах контролировать нашу автономную нервную систему (например, частоту сердечных сокращений или кровяное давление), поскольку такие функции находятся за пределом воздействия нашего сознательного разума, не говоря уже о разделении между непроизвольной и произвольной нервными системами. Однако теперь мы знаем, что не обязательно быть йогом или мистиком, чтобы развить такое умение. Нужно лишь стать сверхъестественным, и этому можно научиться. Это одна из причин,

почему в институте НМИ учат важности сердечной когерентности военных, представителей органов правопорядка, школьный персонал, спортсменов и других личностей с высокой степенью загруженности – чтобы люди умели сохранять ясность сознания, способность быстро принимать решения и самообладание в стрессовых ситуациях.

Польза сердечной когерентности

Когда мы решаем развивать в себе и поддерживать возвышенные эмоции и когерентный сигнал достигает мозговых центров, при условии, что его амплитуда достаточно высока, в тело выделяются химические вещества, эквивалентные этим эмоциям. Мы называем это чувством, и такие положительные чувства вызывают в нас ощущение легкости и свободы – другими словами, повышается энергия всего нашего состояния бытия. Если вы ощущаете благополучие в безопасном окружении, энергия этого чувства запускает каскад как минимум 1400 биохимических изменений в теле, способствующих росту и восстановлению. Вместо того чтобы вытягивать энергию из невидимого поля вокруг вашего тела и преобразовывать ее в химические вещества, теперь вы укрепляете и расширяете это поле, вызывая тем самым новую экспрессию химических веществ, отражающих изменение в энергии. Каким образом? Если три первых энергоцентра тела потребляют энергию, когда мы находимся в разбалансированном состоянии, то сердце распространяет ее. Когда мы направляем внимание на четвертый центр с намерением вызвать в себе и поддерживать возвышенные эмоции, эта когерентная энергия заставляет наше сердце стучать как барабан. Теми когерентными, ритмичными ударами, которые создают поддающееся измерению магнитное поле вокруг нашего сердца и всего тела. Подобно целенаправленным ударам барабана, порождающим поддающуюся измерению звуковую волну, чем сильнее когерентный ритм сердца, тем шире становится наше поле.

С другой стороны, когда мы испытываем обиду, злобу, зависть, ярость или фрустрацию, сигнал от сердца к мозгу становится инкогерентным, и это вызывает выделение примерно 1200 химических веществ, эквивалентных этим чувствам. Эти химические выделения длятся приблизительно от 90 секунд до 2 минут. За такой короткий отрезок времени стрессовые чувства не приносят нам вреда. На самом деле, если они как следует проработаны, они улучшают нашу жизнестойкость. Однако долговременные эффекты неразрешенных эмоций выживания вызывают во

всем теле состояние инкогерентности, делая наше здоровье уязвимым перед осложнениями, связанными со стрессом. Эмоции выживания вытягивают энергию из поля вокруг тела, заставляя нас испытывать чувство отделенности и смотреть на мир материалистически, поскольку мы направляем большую часть своего внимания на материю, фокусируясь на собственном теле, окружающей среде, времени и, конечно же, на источнике наших проблем.

В числе наиболее значительных открытий института НМІ есть и такое: наши поминутные и ежесекундные ощущения влияют на сердце, и наши чувства и эмоции являются ключевым аспектом пробуждения «мудрости сердца». Поскольку чувства и эмоции представляют собой энергию, создающую магнетическое поле, то чем сильнее возвышенные чувства, тем мощнее магнетическое поле. Именно сердце создает мощнейшее магнетическое поле в теле – в пять тысяч раз сильнее, чем поле, создаваемое мозгом.

Приложите палец к запястью и почувствуйте свой пульс. Это волна энергии, называемая волной артериального давления, и она перемещается по всему телу, оказывая влияние на все, включая мозг. Магнетический пульс сердца не только отдается в каждой клетке, но также создает поле вокруг тела в радиусе от 8 до 10 футов, которое можно измерить с помощью чувствительного датчика под названием магнитометр. Когда вы активируете четвертый центр, пробуждая в сердце возвышенные эмоции, вы не только транслируете эту энергию в каждую клетку, но также излучаете эти чувства во внешнее пространство. И таким образом сердце выходит за пределы биологии и переходит в физическое измерение.

Ученые из лаборатории института НМІ при помощи энцефалографа обнаружили, что, когда сердце достигает когерентности, мозговые волны настраиваются на сердечный ритм с частотой 0,10 Гц, а также повышается синхронность с мозгом. Когерентная частота в 0,10 Гц соответствует состоянию оптимальной работоспособности, открывающему улучшенный доступ к нашей глубинной интуиции. Как только аналитический разум перестает нам мешать, мы можем спуститься в свое подсознание, перестроив мозговые волны с альфа-диапазона на тета- и дельта-диапазон – состояние, в котором включаются восстановительные функции организма. И так получается, что наши студенты часто сообщают о насыщенном мистическом опыте, пережитом ими в глубоком дельта-диапазоне между 0,09 и 0,10 Гц (0,09 Гц – это лишь сотая часть периода в секунду от оптимальной когерентности), когда их сердце пребывает в очень когерентном состоянии. Кроме того, повышается уровень энергии в мозге,

превышая в 50, а в некоторых случаях даже в 300 раз норму.

Дополнительное доказательство в пользу сердечно-мозговой когерентности было продемонстрировано рядом экспериментов, проведенных доктором наук Гари Шварцем с коллегами в Университете Аризоны. В своих экспериментах они обнаружили, казалось бы, необъяснимые связи между сердцем и мозгом, настоящий нонсенс, с точки зрения неврологии или какой-либо другой общепринятой области знания, в отношении коммуникационных каналов. Это открытие подтвердило тот факт, что энергетические взаимодействия между сердцем и мозгом осуществляются посредством электромагнитных полей. Оба примера указывают на то, что, когда мы фокусируем наше внимание на своем сердце и эмоциях, сердечный пульс действует как усилитель. Он повышает синхронизацию между сердцем и мозгом и создает когерентность не только в физических органах, но и в электромагнитном поле, окружающем тело.

Также стоит отметить, что прямо за грудиной находится маленькая железа под названием тимус, имеющая особую связь с сердцем. Будучи одним из главных органов иммунной системы, тимус играет жизненно важную роль в развитии Т-клеток, которые защищают тело от болезнетворных организмов, таких как бактерии и вирусы. Тимус, также называемый вилочковой железой, оптимально функционирует до начала пубертатного периода, но после этого начинает уменьшаться из-за естественного снижения синтеза гормона роста.

Как и многие жизненно важные органы, тимус также подвержен негативным последствиям длительного стресса. Когда мы живем в аварийном режиме длительный период времени и уменьшаем объем своего энергетического поля, практически вся наша энергия направлена наружу, чтобы защитить нас от внешних угроз. Для защиты же от внутренних опасностей энергии остается слишком мало. В итоге это приводит к дисфункции иммунной системы. И вполне логично, что по мере того, как сердечный центр активируется энергией, запуская парасимпатическую нервную систему, вилочковая железа также должна стать более активной, поскольку теперь мы добавляем в нее энергию. Таким образом, вилочковой железе также идет на пользу поддержание когерентности в организме, поднимающей тонус иммунной системы и уровень здоровья в долгосрочной перспективе.

Как вы уже знаете из этой книги, когда нашим студентам удавалось испытывать благодарность и другие возвышенные эмоции в течение 15–20 минут на каждом занятии четырехдневного семинара, их гены получали энергетический сигнал и начинали вырабатывать белок под названием

иммуноглобулин А. Значительное повышение IgA служит отличным примером одного из целого каскада положительных эффектов сердечной когерентности.

Это говорит о том, что

качество сердечного ритма оказывает влияние на все наше здоровье.

Если сердце бьется в гармоничном ритме, его работа уменьшает воздействие стресса на другие системы тела, максимально повышает нашу энергию и вызывает состояния, в которых мы живем в полную силу умственно, эмоционально и физически. Если же в нашем сердечном ритме появляется дисгармония, все происходит с точностью до наоборот. Сердечная инкогерентность отнимает у нас энергию, которую мы могли бы использовать для восстановления и поддержания здоровья, а также долгосрочных проектов саморазвития, вызывая дисгармонию в нашем внутреннем состоянии и накладывая повышенную нагрузку на органы. Так, например, сердечные приступы и прочие болезни сердца возникают после того, как организм находился под воздействием стресса длительный период времени. Однако когда мы намеренно выбираем возвышенные эмоции, меньше фокусируясь на дисгармонии и больше на благодарности, наше тело реагирует положительно и здоровье улучшается.

В следующий раз, когда задействуете возвышенную эмоцию для настройки на волну своего будущего и ощутите те самые чувства еще до самих событий – и испытаете благодарность за то, что эти события произойдут, – знайте, что вы на пути исцеления, и меньшее, что вас ждет, – это здоровье.

Чем опасен хронический стресс

Когда мы находимся в состоянии хронического стресса, сердечный центр теряет когерентность, что подавляет наши творческие способности. В ответ на беспорядочный сердечный ритм работа мозга становится очень раздробленной и также утрачивает когерентность, и эта инкогерентность отражается на двух отделах АНС. Если парасимпатическая система играет роль тормоза, а симпатическая – акселератора, когда теряется согласованность в их работе, организм получает странные сообщения, как если бы при нажатом тормозе давили на газ. Не требуется особых знаний

из области механики, чтобы понять последствия такого применения противодействующих сил. Мы изнашиваем тормоза и подвергаем опасности трансмиссию, в то время как противодействие расходует энергию и снижает эффективность топлива. Это приведет к тому, что такая подверженность стрессу истощит организм настолько, что мы потеряем способность к восстановлению и поддержанию здоровья, расходуя впустую наши жизненные силы.

Если жизнестойкость основывается на эффективном управлении энергией, вы можете чувствовать себя совершенно измотанным, выбитым из колеи и, возможно, даже больным, находясь под воздействием хронического стресса. Чем более зависимыми мы становимся от этих стрессовых состояний, тем менее склонны открывать свое сердце, погружаться вглубь себя и сознательно создавать сердечную когерентность.

Для примера расскажу историю, случившуюся со мной дома, в сельском округе штата Вашингтон. Однажды ноябрьским вечером я приехал домой с работы, припарковал машину, как обычно, и пошел к дому по дорожке, длиной порядка 40 метров. Было совершенно темно. Когда я был примерно в 25 метрах от двери, справа от меня раздалось грозное рычание, доносившееся из-за крупных валунов. Я сразу же сфокусировался на материи (на чем-то материальном) и задумался, что же там притаилось во тьме? Я стал прочесывать свой разум в поисках ответа. Могла ли это быть одна из моих собак? Я задумался. Я стал выкрикивать их клички, но не услышал ответа. Когда я сделал еще несколько шагов, рычание стало сильнее.

Мне не пришлось думать о том, чтобы мобилизовать энергию в теле, когда у меня на шее встали дыбом волосы, сердечный пульс и дыхание усилились, а чувства обострились в преддверии опасности, требующей защищаться или убегать. Я достал мобильник и включил фонарик, чтобы увидеть угрозу, но все равно не нашел источника этого шума. Однако рычание из темноты продолжалось. Я медленно попятился и, наконец, подошел к конюшне, куда наемные рабочие запирают на ночь лошадей. Мы с рабочими схватили пистолеты и фонарики и вернулись на дорожку как раз вовремя, чтобы увидеть, как пума с детенышем скрывается в кустах.

Вы, наверно, поняли из этой истории, что такая стрессовая ситуация не годится для того, чтобы открывать свое сердце или доверяться неизвестному. Не время отводить внимание от вещей во внешнем мире, чтобы сфокусироваться на новой возможности разума. Время бежать, прятаться или драться. Но когда вы постоянно находитесь в состоянии «бей или беги» – даже если в кустах нет пумы, – вам с меньшей вероятностью

захочется закрыть глаза и отправиться в свои глубины, потому что приходится удерживать внимание на возможной опасности во внешнем мире. Никакая новая информация не может войти в вашу нервную систему, не будучи эквивалентной эмоциям, переживаемым вами. Так что у вас не получится запрограммировать свое тело на новую судьбу.

«Сердце-мозг»

В 1991 году передовая работа доктора медицины Дж. Эндрю Армора показала, что сердце буквально обладает собственным разумом.

Имея ни много ни мало 40 000 нейронов, сердце обладает нервной системой, функционирующей независимо от мозга.

Эта система обозначается техническим термином «внутренняя сердечная нервная система», но более известна как «сердце-мозг». Это открытие было настолько грандиозным, что привело к появлению новой научной области под названием *нейрокардиология*.

Сердце и мозг соединены эфферентными (нисходящими) и афферентными (восходящими) проводящими путями; однако 90 процентов нервных волокон восходят от сердца к мозгу. Армор открыл, что эти прямые афферентные пути постоянно проводят сигналы в высшие когнитивные и эмоциональные центры мозга и модифицируют его активность. Сигналы соединяются через черепной нерв и далее следуют прямо к таламусу (который синхронизирует деятельность коры, такую как мышление, восприятие и понимание языков), а затем к лобным долям (отвечающим за моторные функции и решение задач) и в центр выживания мозга, миндалевидное тело (которое сигнализирует эмоциональной памяти). Центральные клетки миндалина даже синхронизируются с сердечным пульсом (см. рисунок 7.2). Это означает, что, если ваш сердечный центр открыт, он осуществляет проверку центра выживания мозга. Тогда вполне возможно, что, чем шире открыт ваш сердечный центр, тем выше сердечная когерентность и тем с меньшей вероятностью вы поддадитесь стрессу. Верно и обратное: чем меньше энергии содержится в вашем сердечном центре, тем с большей вероятностью вы будете жить в режиме выживания.

СЕРДЕЧНАЯ КОГЕРЕНТНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА МОЗГОВУЮ КОГЕРЕНТНОСТЬ

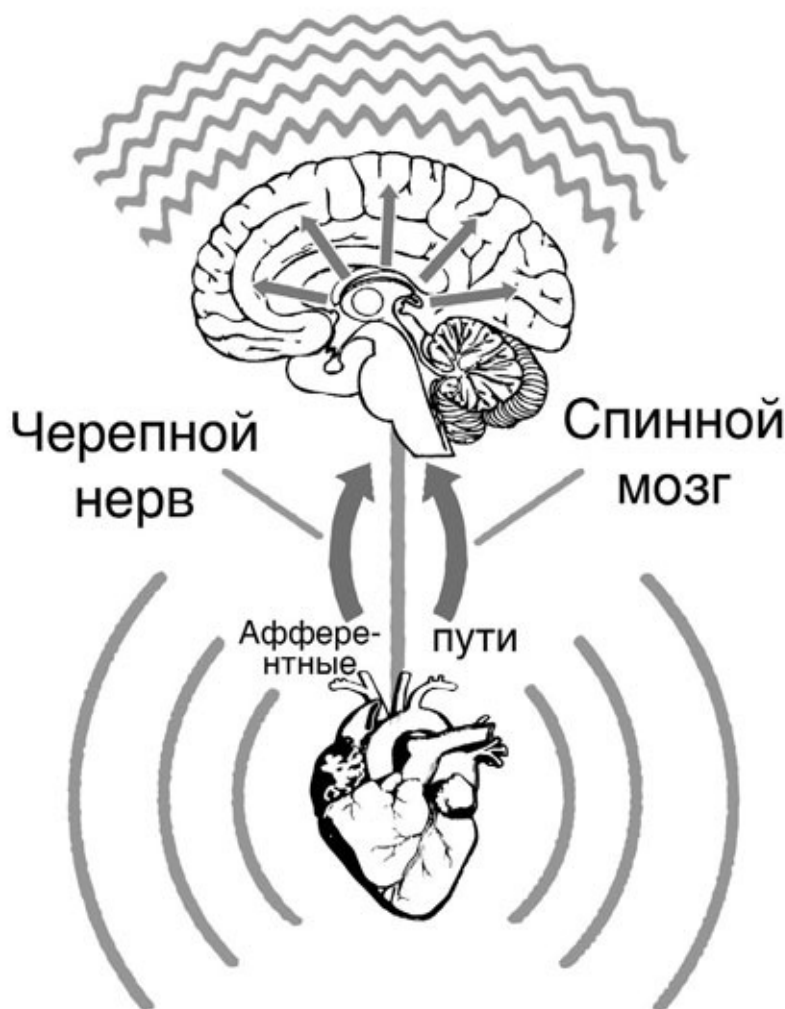


Рисунок 7.2

Это говорит о том, что наши чувства и сердечные ритмы влияют на проявление эмоциональных воспоминаний и реакций, поэтому стресс и тревога могут запустить паттерны мозговых волн, совпадающие с нашей прошлой привычкой к тревоге. И напротив, подобно компьютеру, сличающему паттерны, возвышенные сердечные эмоции могут вызвать когерентность в паттернах мозговых волн. Поэтому, если вы призываете чувства вашего будущего, создавая возвышенные состояния, мозг начинает прокладывать нервные сети для этих эмоций или новой судьбы. Открытые Армором афферентные нервные пути доказывают, что сердце независимо от мозга обрабатывает эмоции, реагирует непосредственно на окружающую среду и регулирует свои ритмы – без помощи информации из

полушарий. Это происходит потому, что сердце и АНС всегда работают вместе. Также стоит отметить, что нервные волокна, способствующие этому сообщению, позволяют сердцу чувствовать, помнить, регулировать свою работу и принимать решения о самоконтроле вне зависимости от нервной системы.

Говоря проще, эмоции и чувства, возникающие в сердце, играют важную роль в том, как мы думаем, обрабатываем информацию, чувствуем и видим мир и свое место в нем. Когда сердечный центр активирован, он действует как усилитель, дающий толчок мозгу, повышая его активность, а также создавая баланс и когерентность во всем теле.

Жизнь в ладу с сердцем

Как я уже заметил ранее, каждая подуманная вами мысль вызывает эквивалентную химическую реакцию, которая в свою очередь порождает эмоцию. Таким образом, вам можно внушить только те мысли, которые эквивалентны вашему эмоциональному состоянию. Теперь мы знаем, что, когда наши студенты пребывают в ладу со своим сердцем и испытывают большую цельность и единство, они приближаются к своим мечтам. Когда они переживают благодарность, благополучие, свободу или любовь, все эти эмоции пробуждают соответствующие мысли. Эти сердечные эмоции открывают дверь подсознательному разуму, позволяющему запрограммировать автономную нервную систему эквивалентно мыслям о новом будущем. Мы также знаем, что, если студенты пребывают в страхе или нужде, но пытаются считать себя благополучными, они не могут вызвать поддающийся измерению эффект, потому что перемена может произойти только тогда, когда мысли находятся в ладу с эмоциональным состоянием.

Можно думать как угодно позитивно, но без соответствующих чувств или эмоций, эквивалентных этим мыслям, такое сообщение не будет прочувствовано или понято телом.

Так что можете твердить себе до посинения, что вы *бесстрашны*, но если вы на самом деле испытываете *страх*, мысль о том, что вы бесстрашны, никогда не пройдет по мозговому стволу, а это значит, вы не отправите АНС сигнал о создании иной судьбы.

Именно чувства вызывают эмоциональный заряд (энергию) для стимуляции АНС на изменение вашей судьбы. Не имея чувства, вы не сможете объединить мозг и тело – то есть мысль о здоровье и чувство здоровья – и не сможете воплотить это состояние бытия.

Только изменив энергию, вы можете вызвать более устойчивые эффекты. Если вы будете испытывать возвышенные эмоции ежедневно, ваше тело, следуя своей внутренней мудрости, начнет производить соответствующие генетические изменения, как я описал это в предыдущих главах. Так происходит потому, что тело верит, что эмоция, которую вы испытываете, идет от опыта, имевшего место во внешней среде. Поэтому, когда вы открываете сердечный центр, практикуете возвышенные эмоции в преддверии опыта и объединяете это с ясным намерением, тело реагирует так, словно уже переживает будущий опыт. И тогда сердечно-мозговая когерентность влияет на химический состав и энергию вашего тела.

Если сердечно-мозговая когерентность приводит к оптимальной работе всего организма и здоровью, тогда вы должны каждый день уделять время тому, чтобы фокусироваться на активации сердечного центра. Решая намеренно испытывать возвышенные эмоции вместо того, чтобы просто ждать, пока что-то извне не вызовет их, вы поистине становитесь тем, кем вам суждено стать – личностью, движимой сердцем. Когда вы живете по велению сердца, вы естественным образом выбираете любовь и непроизвольно проявляете ее через сострадание и заботу как о собственном благополучии, так и о других, а также обо всей планете. В ходе сотрудничества с институтом НМІ наши студенты продемонстрировали, что при должной практике мы в действительности можем вызывать, регулировать и поддерживать возвышенные чувства и эмоции – вне зависимости от событий внешнего мира.

На наших семинарах по всему миру, через практику регулировки сердечных ритмов для поддержания возвышенных эмоций, мы обучаем студентов тому, как вырабатывать сердечную и мозговую когерентность. А затем измеряем их способности с помощью мониторов ВСР. В ходе медитаций мы просим наших студентов отдаться чувствам благодарности, радости и любви и убеждаем их в пользе каждодневной самостоятельной практики без нашего руководства.

Когда человек решает практиковать пребывание в состоянии когерентности, это входит в привычку.

Я надеюсь, что при должной практике наши студенты смогут заменить

свои старые ментальные установки (с ощущением собственной никчемности, страха и тревоги) более возвышенными состояниями бытия и глубоко полюбить свою жизнь. Мы видели немало примеров среди наших студентов, демонстрирующих, что это на самом деле возможно – вызывать позитивные, поддающиеся измерению, ощутимые эффекты в своей жизни, просто смещая парадигму мыслей и чувств. Люди, освоившие это умение, возвращаются к себе домой, распространяя позитивные эффекты на семью и дальнейшее окружение, последовательно расширяя вибрационное воздействие своего поля, повышая уровень гармонии и когерентности во всем мире.

Со временем постоянное ощущение возвышенных чувств создает новый эмоциональный вектор. И он начинает последовательно влиять на установление нового набора мыслей, эквивалентных этим возвышенным чувствам. Совокупность новых мыслей создает новый уровень разума, который затем вызывает больше соответствующих эмоций, эквивалентных этим мыслям, и подкрепляет установившийся вектор. Когда возникает эта петля обратной связи между сердцем (телом) и разумом (мозгом), вы переходите в совершенно новое состояние бытия – вы открываете в себе безграничный разум и энергию глубокой любви и благодарности. Повторение этого процесса обеспечивает изменение настроек тела и мозга в соответствии с вашим новым состоянием бытия. И тогда вы естественным путем, автоматически и регулярно начинаете транслировать иную электромагнитную сигнатуру в квантовое поле. Это то, чем вы теперь являетесь.

Наша история могла быть написана через призму инкогерентных эмоций. И что в результате – шекспировская трагедия, геноцид или мировая война? Эмоции выживания, такие как вина, ненависть, ярость, соперничество и мстительность, влекут за собой бесконечную и бессмысленную цепь боли, страданий, притеснений и смерти. Все это привело к оппозиции и взаимным конфликтам вместо жизни в мире и гармонии. Сейчас мы можем разорвать этот порочный круг. Настал поворотный момент в истории человечества, когда древняя мудрость и современная наука объединились, чтобы дать нам технологию, позволяющую эффективно и естественно управлять эмоциями, а также научное объяснение того, что это означает для нашего здоровья, взаимоотношений, личной и коллективной эволюции. Для этого не нужно сдвигать горы – нужно только изменить наше внутреннее состояние бытия. И это позволит нам жить иначе, заменив стрессовые ситуации позитивными переживаниями, дающими энергию, наполняющими наш дух

и оставляющими нас с ощущением цельности, взаимосвязанности и единства.

Мозг может *думать* то или иное, но когда вы делаете свое сердце инструментом восприятия, мозг *знает*.

Примеры с наших семинаров

Чтобы увидеть на примере, как сердечная когерентность вызывает мозговую когерентность, взгляните на [Иллюстрации 7А и 7В](#) на цветной вкладке. На первом изображении показаны относительно низкие паттерны мозговых волн в бета-диапазоне до того, как человек начинает создавать сердечную когерентность. Второе изображение показывает серьезные изменения после того, как человек переходит в состояние устойчивой сердечной когерентности. Это потому что сердце действует как усилитель, создавая когерентные синхронизированные мозговые волны альфа-диапазона.

Ниже, на рисунке 7.3, вы увидите анализ ВСП одной из наших студенток, сделанный на продвинутом семинаре. У нее был весьма впечатляющий день. На этом графике отражены две медитации: одна выполнена утром, вторая – перед обедом, и каждый блок представляет пять минут фактической продолжительности. Там, где вы видите первую красную стрелку, указывающую вправо, студентка входит в состояние сердечной когерентности и удерживает его. Во время медитации, проведенной в 6.00 утра, она удерживала это состояние в течение более 50 минут. Там, где вы видите вторую стрелку, указывающую вправо, студентка снова входит в состояние сердечной когерентности на 38 минут во время медитации перед обедом. Вы можете видеть, как она развивает свое умение.

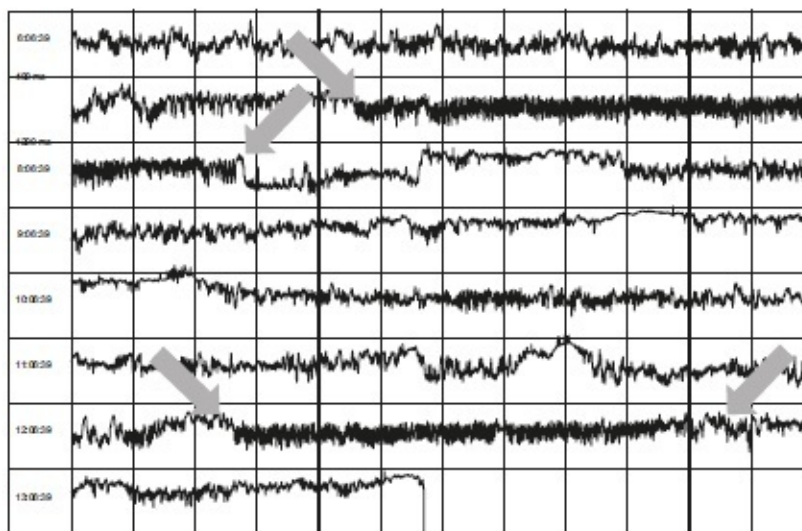


Рисунок 7.3А

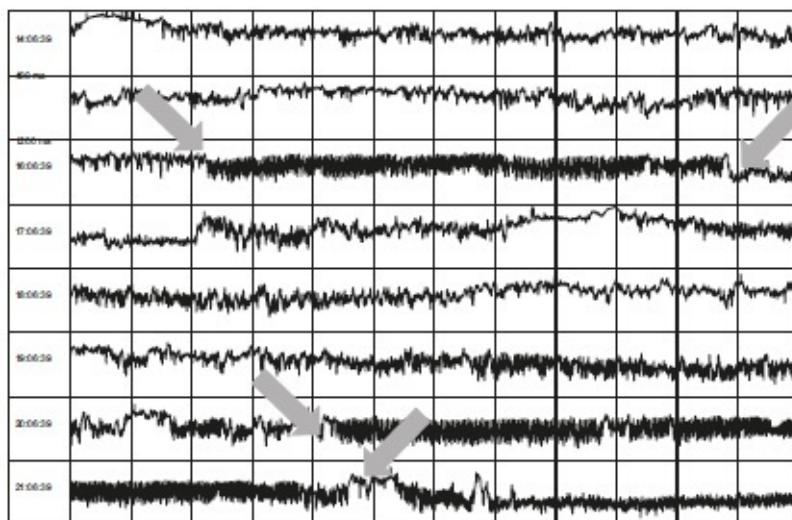


Рисунок 7.2В

Во время следующей медитации после полудня в тот же день она снова входит в состояние сердечной когерентности, теперь уже на 45 минут. Но самое замечательное происходит вечером, около 20.00 (см. вторую стрелку, указывающую вправо). Поскольку у нас не проводилась общая медитация в это время, мы попросили студентку рассказать о своем опыте.

Она уже собиралась лечь спать, когда внезапно ее охватило всепоглощающее чувство любви. Оно было настолько сильным, что она должна была лечь и полностью ему отдаться. Ее сердце спонтанно вошло в состояние когерентности, и следующий час и 10 минут, лежа на кровати, она испытывала глубокую любовь к своей жизни. Она произвела

автоматические изменения в своей АНС. Там, где вы видите последнюю стрелку, наша студентка, по ее словам, повернулась на бок и уснула. Неплохой способ закончить день, не правда ли?

Подумайте вот о чем: вы знаете, как легко приходят мысли о чем-то страшном или тревожном, что может поджидать нас в будущем, как будто мы заранее предвидим худшее – и при этом эмоционально прокручиваем в уме вымышленные события снова и снова.

А знаете ли вы, что чем больше энергии мы вкладываем в ту или иную мысль, тем больше обдумываем ее возможные последствия, и, в конечном счете, эти мысли приводят нас к наихудшему сценарию развития событий?

Такие мысли питаются соответствующими эмоциями. Вы как бы передаете телу роль разума, находясь в состоянии страха или тревоги. Если это продолжается длительный период времени, тело может испытывать приступы паники – спонтанную реакцию, которую не контролирует сознательный разум.

Но что, если вместо того чтобы настраивать свое тело на разум, полный страха и тревоги, вы будете переживать длительные возвышенные эмоции и настроитесь на разум, полный любви и когерентности? Вместо того чтобы бояться и дрожать при мысли о том, что приступ паники может повториться снова, вы можете смотреть в будущее с воодушевлением, ожидая непроизвольного *приступа любви*.

Взгляните на рисунок 7.4 с еще тремя примерами. Эти студенты поддерживали сердечную когерентность длительные периоды времени. Если посмотрите внимательно, вы увидите, что сердца всех студентов реагируют на устойчивое состояние возвышенных эмоций в течение как минимум 45 минут – то есть их тела реагируют на новый разум. Я бы сказал, что это довольно-таки сверхъестественно.

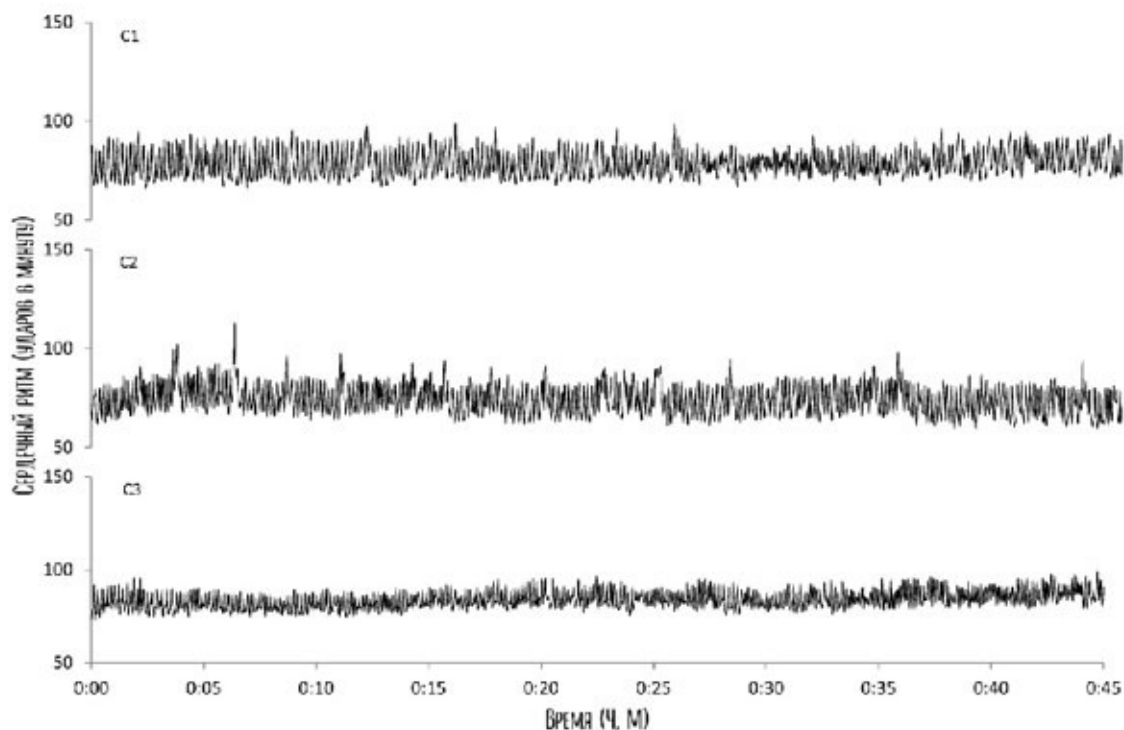


Рисунок 7.4

Рисунки 7.5А и 7.5В демонстрируют два примера людей с очень слабой вариабельностью сердечного ритма, отмеченной стрелками под буквой А в естественном бодрствующем состоянии. Взгляните на изменения в вариабельности сердечного ритма, когда они практикуют сердечную когерентность, отмеченную стрелками под буквой В. Даже если это длится всего от 5 до 10 минут, они изменяют свою биологию.

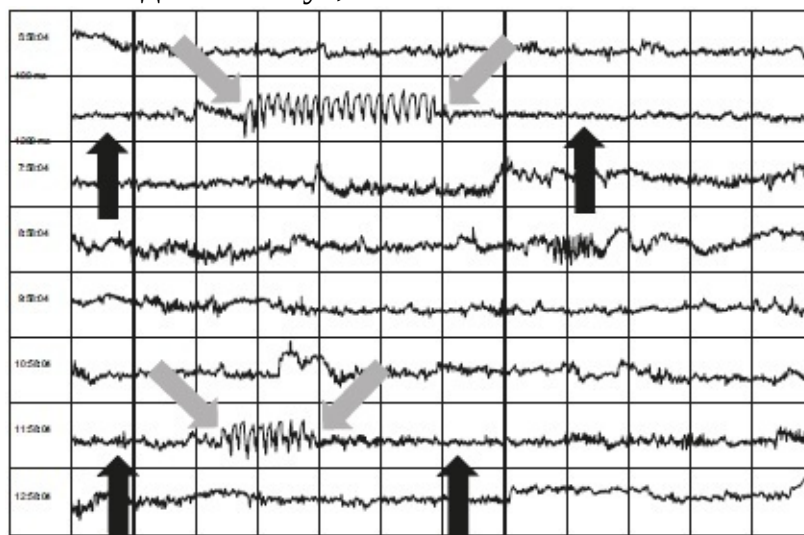


Рисунок 7.5А

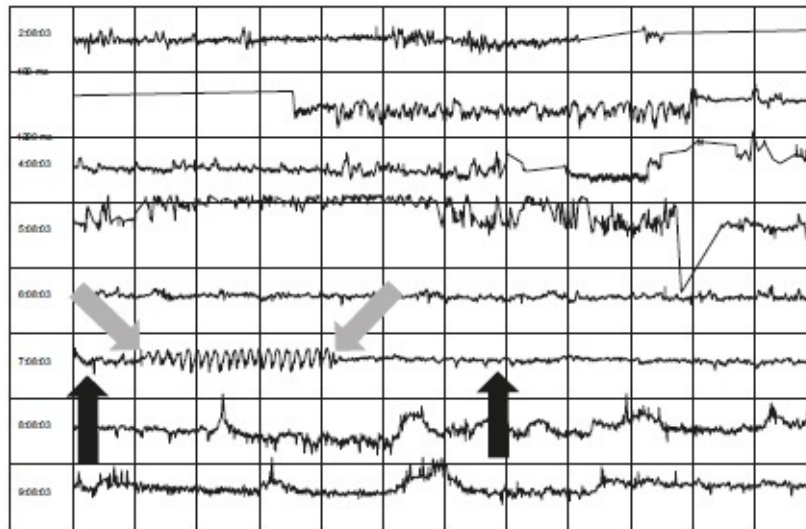


Рисунок 7.5В

Медитация на сердечную когерентность

Эта медитация основана на технике сердечной синхронизации, разработанной в институте НМИ. Закройте глаза, позвольте телу расслабиться, направьте внимание на сердце. Начинайте делать вдохи и выдохи из сердечного центра и постепенно замедляйте и углубляйте дыхание. При посторонних мыслях возвращайте внимание к груди, сердцу и дыханию.

Далее, удерживая внимание на четвертом энергоцентре, вызывайте возвышенные эмоции, продолжая делать вдохи и выдохи из сердечного центра. Когда вы ощутите сердечные эмоции в области груди, направьте эту энергию из тела и сочетайте ее с вашим намерением. Продолжайте транслировать энергию и намерение в окружающее пространство. Для начала попробуйте выполнять медитацию в течение 10 минут и старайтесь каждый день увеличивать время.

Позднее, когда усвоите, как реагирует ваше тело на переживание этих возвышенных эмоций, вы сможете практиковать их в течение всего дня с открытыми глазами (вы узнаете больше об этом в главе 9, посвященной медитации в ходьбе). Вы даже можете настроить будильник на телефоне, чтобы четыре раза в день он напоминал вам о том, что пора уделить пару минут переживанию возвышенных эмоций.

Глава 8

Умственное кино/Калейдоскоп

Субботним вечером в Орландо, в штате Флорида, я выступал на открытии семинара. Следующим утром, упаковывая сумки и готовясь вечерним рейсом отправиться домой, я включил телевизор, чтобы узнать о политической ситуации в Соединенных Штатах. Это было время президентской гонки 2016 года, и, поскольку предыдущие три недели я путешествовал и читал лекции за пределами страны, мне было любопытно узнать об изменениях, случившихся в мое отсутствие. Я быстро пролистал каналы и нашел выпуск новостей, отложил пульт и, почти не глядя на экран, продолжил собирать вещи. Внезапно началась реклама, захватившая мое внимание, и через секунду я понял, почему мы говорим, что телевидение *программирует* нас.

Реклама началась со сцены ночного сада перед домом счастливой пары. Вот камера наезжает на дом, и на экране появляются слова «Ночь #14 с лишаем». Когда камера въезжает в дом, звучит нежная и слегка зловещая музыка, и мы видим пожилого человека, стонущего от боли, сидя на краю кровати. Его обеспокоенная жена входит в комнату и спрашивает, как он себя чувствует. «Болит», – отвечает мужчина. В нижнем правом углу экрана на маленькой табличке почти такого же цвета, как общий фон, появляются слова: «Это актерская игра».

Жена подходит к мужчине с выражением отчаяния на лице и медленно приподнимает рубашку мужа, открывая огромные красные бляшки, покрывающие больше половины поясницы.

Картина была шокирующей, гротескной и ужасающей, напоминая не меньше, чем обширный ожог третьей степени. За 31 год терапевтической работы я осмотрел сотни человек, страдающих лишаем, и никогда не видел ничего настолько жуткого, как эти нарисованные бляшки. Я сразу же понял, что это было рассчитано на возбуждение сильного эмоционального отклика зрительской аудитории, ведь именно это я испытал на себе.

Как только вы видите эту сыпь на спине мужчины, реклама достигает поставленной цели – завладевает вашим вниманием. Из-за такого впечатляющего вида ваши чувства, чем бы вы ни были заняты перед этим, резко меняются за пару секунд. В тот момент, когда реклама значительно меняет ваше эмоциональное состояние, она заставляет вас направить

больше внимания на источник такого возмущения во внешней среде. Чем более сильные эмоции у вас вызываются (стимул), тем больше внимания вы уделяете этому (реакция). Такая взаимосвязь стимула и реакции показывает, как создаются долговременные, или ассоциативные воспоминания.

Процесс внушения начинается с соединения символа или изображения с определенным эмоциональным состоянием – такая комбинация открывает дверь между сознательным и подсознательным разумом.

В случае рекламы лишая, после того как герои захватили ваше внимание (и начали процесс программирования), вы не можете не задаться вопросом: что же они скажут дальше? Реклама продолжается мрачным закадровым голосом: «Если вы когда-либо болели ветряной оспой, вирус лишая уже у вас внутри. По мере старения ваша иммунная система слабеет и теряет способность удерживать под контролем вирус лишая». Используя эмоциональное внушение, в этот момент реклама поднимает этические вопросы, сообщая публике, что иммунная система слабеет с возрастом. А далее мы видим, как несчастный человек осматривает себя в зеркале в ванной комнате. Он выглядит встревоженным, сломленным и подавленным.

Сцена перемещается на его жену, которая звонит по телефону на кухне: «Я просто не могу видеть его в таком состоянии».

А затем мы видим на кровати мужчину, приложившего ладонь к искривленному от боли лицу. И тогда закадровый голос делает прямое внушение, усиленное теми же словами, появляющимися на экране: «Один из трех человек заболевает лишаем в определенном возрасте». Диктор продолжает говорить, а на экране появляются те же слова: «Лишай может длиться до 30 дней».

Сцена переходит на его жену, слезно восклицаящую прямо в камеру: «Как бы я хотела ему помочь».

И снова мы видим скорчившегося от боли мужчину, а на экране появляются слова: «Один из пяти человек с лишаем будет страдать длительной невралгией». Эти слова остаются висеть на экране, пока голос продолжает говорить: «В некоторых случаях невралгия может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Не ждите, пока у человека, которого вы любите, разовьется лишай. Поговорите с вашим врачом или фармацевтом о возможном риске».

Давайте теперь разберемся, какие цели преследует эта реклама. Во-

первых, она воздействует на ваше эмоциональное состояние. Как только она завладела вашим вниманием, вы немедленно становитесь более открытым и внушаемым для последующей информации (и не станете анализировать ее). Если к тому же вы испытываете страх, чувствуете себя уязвимым, обеспокоенным, шокированным, слабым, уставшим, мучимым болью, тогда вы еще более восприимчивы к информации, эквивалентной этим эмоциям. И вы начинаете задаваться вопросом: а может ли эта напасть приключиться с вами?

В различные моменты в рекламе приводятся некоторые «факты» в виде текста на экране, чтобы вы могли внимательно прочитать его. Это служит для усиления эффекта программирования. Кроме того, пока рассудочный мозг сфокусирован на чтении текста, голос диктора проникает за барьер сознательного разума в подсознательный. Подобно аудиозаписи, здесь происходит запись целого сценария и создается внутренняя программа.

Затем через прямое, буквальное внушение диктор провоцирует в вас страх, высказывая предположение, что именно вы можете быть жертвой вируса лишая, уже находящегося в вашем теле, и вследствие естественного процесса старения ваша иммунная система ослабнет и не сможет больше его сдерживать. Это включает ваш эмоциональный мозг (с автономной нервной системой), позволяя запрограммировать его. Тем временем автономная нервная система, не задавая вопросов, принимается менять химический состав в вашем теле в соответствии с внушенной информацией. Другими словами, ваше тело уже готово подсознательно и автоматически быть запрограммированным на ослабление иммунной функции. И в заключение вам сообщают, что вы уже подвергаете себя риску, поэтому лучше не терять времени и принять нужные меры. Эффект рекламы идет даже несколько дальше. Если у вас когда-либо была ветрянка, то после этой рекламы вы будете «думать», что ваша иммунная система слаба из-за вашего возраста, и решите, что вам непременно необходимо защитить себя от лишая, поэтому у вас будет еще более сильная мотивация купить лекарство.

Если же у вас уже имеется лишай, то при виде этой рекламы вы решите, что ваше состояние далеко не так ужасно, как у этого актера, и стоит позаботиться принять лекарство, пока не наступило ухудшение. Вам же не хочется дойти до такого, как у него. А если у вас нет лишая, то к концу рекламы вы можете задаться вопросом: относитесь ли вы к двум третям населения, которые в безопасности? Или к той трети, которая живет с вирусом? Если вы понадеетесь, что не относитесь к одной трети, это

значит, вы верите, что есть шанс стать жертвой вируса, бессознательно думая, что уже подхватили его.

Но знаете, что показалось мне самым абсурдным в этой рекламе? Там так ни разу и не называют лекарство, а это значит, что не должны и говорить о его побочных эффектах. Поскольку эта реклама раздражила мое любопытство, я отложил сбор вещей и посмотрел по Интернету другой рекламный ролик той же фармацевтической компании. Я хотел узнать, какое же лекарство, по их мнению, способно справиться с таким неправдоподобно чудовищным лишаем. Довольно быстро я нашел несколько схожих реклам с той же темой и текстом, но с легкими отличиями. Однако у всех была одна общая особенность – они были рассчитаны захватить ваше внимание.

В следующей рекламе, которую я посмотрел, женщина в маске плавала в бассейне. Изображение было черно-белым. Закадровый голос говорил теперь от лица – кого бы вы думали? – вируса лишая (женским властным голосом с британским акцентом), который находился в голове у женщины в бассейне:

«Впечатляюще, Линда. Годы над тобой не властны, но твоя иммунная система слабеет с возрастом, повышая риск меня – вируса лишая. Я притаился в тебе с тех пор, как ты перенесла ветрянку. И я могу выйти наружу в любое время болезненной пузырьчатой сыпью».

Другая сцена, теперь цветная: мужчина поднимает рубашку, открывая худшую лишайную сыпь, которую вы видели. Опять-таки гротескный, пузырьчатый лишай не может не захватить ваше внимание. Затем мы вновь видим черно-белую сцену с женщиной в бассейне.

Реклама продолжается в той же манере и по той же схеме, как и предыдущая. Сперва делается будоражащее заявление или демонстрируется шокирующая картина с целью изменить эмоциональное состояние зрителей, сделав их более внушаемыми для последующей информации. И наконец, используется аутосуггестия, заставляющая зрителей задуматься: а нет ли у них вируса лишая? Эта реклама также подразумевает, что даже если вы здоровы, в хорошей форме и заботитесь о себе, вы все равно можете стать жертвой вируса, потому что ваш иммунитет не идеален. И опять же слова на экране усиливают эффект: «Один из трех человек заражается мной в течение жизни. Линда, будешь ли ты одной из них?» И если вы в чем-либо ассоциируете себя с этой женщиной, то зловещий голос обращается прямо к вам.

Но затем тон рекламы меняется, и диктор-мужчина начинает вещать в доверительной, добродушной манере, без всякого беспокойства или

озабоченности. С тем же британским акцентом он говорит: «Вот поэтому Линда подарила мне Препарат Х». Сцена остается черно-белой за исключением купальника женщины, ее шапочки и названия лекарственного препарата, возникающего на экране крупным закрученным шрифтом. И теперь его название отпечатывается у вас в мозге еще на одном уровне. Эта реклама снова вызвала у вас ассоциацию между вашим здоровьем и лекарством, которое его защитит. По экрану ползет текст, озвучиваемый диктором, утверждающим, что это лекарство «прокачает вашу иммунную систему против лишая. И защитит ее от *тебя*, лишай».

Под конец рекламы диктор говорит: «Препарат Х применяется для предотвращения лишая у взрослых людей в возрасте от пятидесяти лет и старше. Данный препарат не следует использовать для лечения лишая, и он помогает не всем». Но следующее замечание просто отправило меня в нокаут: «Вам не следует принимать препарат, если у вас ослаблена иммунная система».

Ха – *чего?* Ну-ка, назад. Вы только вдумайтесь: вам только что сказали, что из-за возраста ваша иммунная система ослаблена и вы рискуете стать жертвой лишая. Этот препарат должен укрепить вашу иммунную систему, *но* вы не должны его использовать, если у вас ослаблена иммунная система. И вот, возникает дилемма: если вы все же решите использовать препарат, вы посчитаете, что он сильнее, чем ваша ослабленная иммунная система. Программирование сработало успешно.

Что эти умные, не испорченные избытком этичности рекламщики понимают, так это что их послание одновременно смущает и дезориентирует ваш сознательный разум. Однако в то же время они программируют ваш подсознательный разум на то, что ваша иммунная система слаба, и, вероятно, вы уже носите в себе этот вирус, и высоки шансы, что вы заболеете лишаем, даже если сейчас здоровы. Вдобавок вам сообщают, что без этого препарата вы, очень вероятно, будете страдать – даже если вам не гарантируют, что лишай сразу пройдет, – и препарат, *опять же*, может не подействовать, если ваша иммунная система слаба.

И наконец, перечисляются побочные эффекты (которые в действительности не побочные, а самые прямые): «сыпь наподобие лишая, покраснение, болезненные ощущения, зуд, отек, твердые бляшки, повышение температуры, гематомы в месте инъекций и головные боли. Поговорите с врачом, если собираетесь находиться вблизи новорожденных или беременных или если у вас снижен иммунитет, потому что вакцина содержит ослабленную разновидность вируса ветрянки, и вы можете стать ее переносчиком».

Ого! Я задумался, на какой же планете я живу. Такой тип программирования заставляет задуматься, действительно ли у нас есть свободная воля или же мы все совершаем выбор на основании внушенных нам убеждений, касается ли это какого-нибудь сорта пива, шампуня или кондиционера, последней модели смартфона или таблетки, которая может помочь (а может и не помочь) справиться с вирусом лишая, который может у нас быть, а может и не быть. Большую часть времени реклама напоминает о том, чего у вас нет и что вам следует *хотеть*, что вы должны *жаждать*, чтобы вписаться в общественное сознание, заодно *подпитывая* ваше чувство опустошенности и одиночества. И конечно же, в таком случае, если вы больны или чувствуете себя так, будто больны, у рекламщика есть готовый ответ на ваши симптомы.

Под конец моих поисков мне попала еще одна подобная реклама на ту же тему. Актер драматично страдает на протяжении 17 дней, нам показывают шокирующий огромный лишай, а по экрану ползут слова, воздействующие на мысли зрителя, усиливая содержание рекламы. Как и другие ролики, этот недвусмысленно информирует публику, что данный препарат не используется для лечения лишая, но в конце рекламы очаровательный мужчина улыбается и объявляет: «Думаю, что я попробую это средство». Но я никак не пойму, с какой стати он будет это пробовать, если уже страдает лишаем 17 дней, учитывая, что рекламируемый препарат не лечит вирус. Я в полном замешательстве.

Много лет назад на тренинге я усвоил, что гипноз по определению является дезориентацией сознательного разума, обходом аналитического ума, что вызывает высокую внушаемость, то есть восприятие информации подсознательным разумом.

Пока сознательный разум захвачен и поглощен попытками разобраться в предмете, подсознательный принимает все без рассуждений.

Если вы можете сбить с толку людей информацией (или, как говорят в современном мире, *дезинформацией*), ввести в шок или замешательство, вы тем самым открываете дверь для программирования их подсознательного разума.

В этой главе мы узнаем, как совершать противоположное и снимать негативное программирование, мешающее нам большую часть нашей жизни.

Три разума в одном мозге: сознательный, подсознательный и аналитический

Теперь вы уже знаете, что, когда меняется диапазон мозговых волн с бета на альфа, замедляется работа неокортекса (аналитического, рассудочного разума). По мере замедления мозговых волн вы оставляете область сознательного разума и входите в мир подсознательного. Можно сказать, что, если вы осознаете что-либо, но не заняты активным обдумыванием, ваше сознание перемещается из думающего неокортекса в средний мозг, также называемый подсознанием, дом автономной нервной системы и мозжечка.

Если вы видели человека, полностью захваченного телепередачей, настолько, что он не слышит, когда вы к нему обращаетесь, очень возможно, что его мозговые волны перестроились в альфа-диапазон – состояние высокой внушаемости, восприимчивости к новой информации.

Внушаемость – это способность принимать информацию, верить ей и подчиняться, не анализируя.

В таком состоянии зритель так поглощен, так сфокусирован на том, что он смотрит, что переходит в состояние оцепенения. Ничего больше для него не существует, кроме объекта внимания.

Если человек не анализирует информацию, скорее всего, он примет ее, поверит в нее и/или последует этому, потому что его аналитический фильтр не действует. Отсюда логически вытекает, что, чем более вы внушаемы, тем менее склонны анализировать что-либо. Верно и обратное: чем более вы склонны анализировать новую информацию, тем менее вы внушаемы. А значит, уменьшается вероятность того, что ваш мозг станет вырабатывать мозговые волны в альфа-диапазоне, вызывающем состояние оцепенения. Взгляните на рисунок 8.1, чтобы лучше понять связь между внушаемостью, аналитическим разумом, оцепенением и мозговыми волнами.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ТРАНСОМ, ВНУШАЕМОСТЬЮ, МОЗГОВЫМИ ВОЛНАМИ И АНАЛИТИЧЕСКИМ РАЗУМОМ

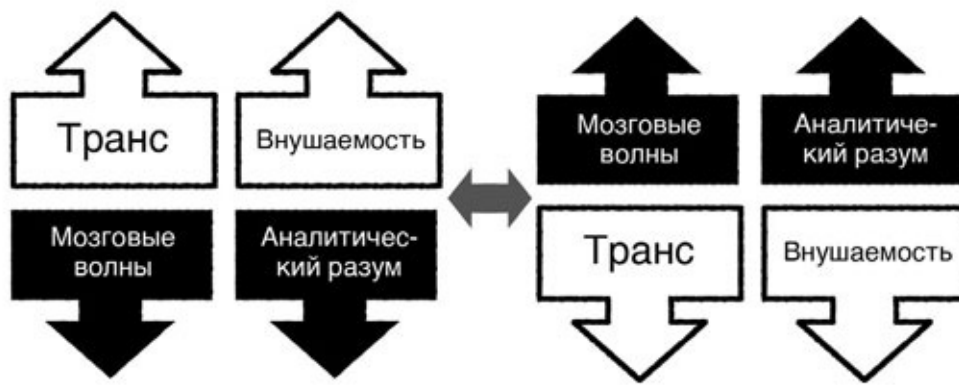


Рисунок 8.1

Как я уже заметил, авторы рекламы прекрасно понимают, что лучший способ запрограммировать человека совершить нужное им действие – это привести его в такое состояние, когда воспринимаемая информация *не* анализируется, то есть перевести его мозговые волны в альфа-диапазон. Когда одна реклама повторяется снова и снова или показывают похожую рекламу с тем же содержанием, рано или поздно эта программа попадет в подсознание зрителя. Чем больше вы открыты для стимула (в данном случае для рекламы), тем более автоматической становится ваша реакция. В итоге, когда вы бессознательно вспоминаете стимул, а реакция включается автоматически, сознательному разуму больше не нужно обдумывать или анализировать входящую информацию. А тем временем подсознательный разум раскладывает эту информацию по полочкам и хранит ее подобно аудио- или видеозаписи. И когда такая информация попадает в ваш мозг, каждый раз, как вы снова видите эту рекламу, она продолжает активировать те же нейронные сети, все больше усиливая эту программу, эти мысли и связанные с ними убеждения. И тогда эта информация может не только влиять на ваше здоровье, но и подсказать вам решение проблемы, в действительности созданной этой же рекламой.

Также внушаемость повышается в ситуациях, сопряженных с шоком, травмой или сильной эмоциональной реакцией. Например, когда люди ошеломлены или находятся под воздействием эмоционально заряженных ситуаций, сознание, как правило, переходит в измененное состояние. Когда работа мозга приостанавливается из-за перегрузки чувственного

восприятия, как, например, в случае автомобильной аварии, человек оказывается во внушаемом состоянии. В крайних случаях человек подчиняется шоку, становится заторможенным и нечувствительным, и его мыслительная способность нарушается. Поэтому, когда кому-то бросают в лицо кошмарную картину лишая (тем более в сочетании с музыкальным сопровождением и голосом, нагнетающим мрачные предчувствия), такой человек выводится из состояния равновесия, и тогда открывается дверь в его подсознательный разум, позволяя легко запрограммировать его на то или иное действие.

Если вы помните, область мозга, отвечающая за подсознательный разум, расположена непосредственно за областью, отвечающей за сознательный разум. Лимбический мозг – это дом подсознания и автономной нервной системы, ежесекундно контролирующей произвольные биологические функции. Как только некая мысль программируется, АНС, подобно слуге, передающему приказание хозяина, передает организму требование.

Если вам постоянно твердят, что иммунная система ослабевает с возрастом и что один из трех людей, когда-либо болевших ветрянкой, заражается лишаем, эмоционально заряженное переживание позволяет такому сообщению обойти ваш мыслящий, аналитический разум. И в ответ на эту информацию АНС, исполняющая приказы, может действительно ослабить вашу систему внутренней защиты.

Чтобы пиарщики наверняка вернули себе деньги, вложенные в этот шедевр рекламы, им лучше всего крутить свои ролики в позднее время суток, когда мы наиболее внушаемы. Почему? Потому что уровень мелатонина поднимается в ответ на темноту, тем самым замедляя наши мозговые волны в подготовке ко сну и сновидениям.

Из-за того что наши мозговые волны переходят из бета-диапазона в альфа-, тета- и дельта-диапазон, в вечернее время мы менее склонны мыслить аналитически и окно в наше подсознание открывается.

Когда же утром пребывает свет и наш мозг начинает выделять серотонин, происходит обратный процесс. Наши мозговые волны переходят из дельта-диапазона в тета- и альфа-диапазон (когда наше подсознание опять открывается для программирования), и наконец, в бета-диапазон.

Так что, если вы создаете рекламу и знаете, что большинству людей не известно, как работает подсознательное программирование, почему бы не

выпустить серию рекламных роликов в позднее время суток, содержащих нужные вам послания, приправленные подходящей порцией страха и тревоги, чтобы захватить внимание зрителя и начать программировать его автономную нервную систему на прием приказов как раз перед сном?

Проверенное правило: не смотрите по телевизору или в Интернете ничего такого, в чем бы вам не хотелось участвовать, и не участвуйте в таких мероприятиях, которые вам неприятны – не только перед сном, а вообще никогда.

Калейдоскоп: в состоянии транса с открытыми глазами

Много лет я размышлял о том, как нас постоянно программируют на убеждения, которые нас ограничивают; то есть на такие убеждения, которые внушают нам, что нам нужно что-то извне, чтобы изменить наше внутреннее самочувствие. И в конечном счете, на это рассчитана вся реклама – бесконечная зависимость от внешних источников, бесконечная страсть потребления в стремлении почувствовать себя счастливым. Это убеждение, напоминающее об отсутствии в нас цельности, постоянно насаждается через масс-медиа, телепередачи, рекламу, выпуски новостей, видеоигры, вебсайты, а иногда и через музыку. Стратегия здесь довольно проста: если подпитывать в людях ощущение нужды, страха, злобы, боли, печали и тревоги, они будут зависимы от тех, кто сможет избавить их от этого негатива. Если вы постоянно захвачены какими-то важными делами и все время испытываете эмоции выживания, у вас просто не остается времени, чтобы поверить в себя.

Но что, если существует возможность отменить или обратить вспять действие такого программирования, чтобы у вас появилась безграничная вера в себя и вашу жизнь? Именно этим мы и занимаемся вот уже несколько лет на наших продвинутых семинарах, используя два простых средства, с одним из которых не первый век играют дети – это калейдоскоп. Только мы, в отличие от детей, применяем его технически продвинутым способом, позволяющим входить в транс.

До этого момента я рассказывал, как мы входим в транс и состояния, при которых мозговые волны работают в альфа- и тета-диапазоне, во время медитации с закрытыми глазами. Но если мы сумеем сделать это с открытыми глазами и намеренно внушить себе информацию, соответствующую нашим мечтам и целям в жизни, тогда мы перепрограммируем себя на сверхъестественное взамен того

бессознательного, что переживаем изо дня в день. Но почему калейдоскоп?

Уже много лет моей главной страстью является мистическое. Каждый раз, когда случаются эти насыщенные и сверхсознательные видения, они вызывают во мне долговременные изменения, углубляющие мое понимание себя и связь с тайной жизни. Когда у вас возникает мистический опыт и ваш взгляд проникает за завесу восприятия, вы уже не можете вернуться к прежним делам как обычный человек и с каждым новым мистическим опытом все больше приближаетесь к источнику, цельности, общности и неделимому единому полю. Нам повезло, что в наше время мистический опыт доступен не только таким людям, как Тереза Авила, Франциск Ассизский или буддийский монах, проводивший в медитациях 40 лет.

Каждый человек способен принимать участие в мистическом, переживать его на личном опыте и получать доступ к нему.

Когда я переживаю мистический опыт, он кажется мне более реальным, чем что-либо, происходившее со мной в жизни, и я теряю счет времени. Часто перед наступлением такого опыта я вижу у себя в уме (а иногда и во внешнем мире) округлые геометрические фигуры, состоящие из света и энергии. Они напоминают мандалы, только подвижные, состоящие из колеблющихся частот в виде фрактальных фигур. Единственное описание, которое я могу дать – это сказать, что они живые, подвижные, переменчивые и постоянно преобразующиеся и усложняющиеся сами в себе.

Эти фигуры похожи на то, что мы видим в калейдоскопе, но они не плоские, а объемные, трехмерные. Когда я вижу эти божественные геометрические фигуры и направляю на них внимание, они меняются, и в тот же миг я знаю – когда мой мозг воспринимает эти информационные фигуры и переводит их в отчетливые образы – сейчас у меня будет насыщенный мистический опыт. Поэтому мы с моей командой захотели создать специальный видеокалейдоскоп для наших студентов – чтобы они могли испытать нечто подобное. Но нам не удавалось найти подходящий видеоряд. В то время все файлы с геометрическими фракталами в Интернете генерировались на компьютере, а я хотел создать более реалистичную презентацию. После долгих поисков мы с моей командой нашли одну семью, изготавливавшую калейдоскопы уже три поколения, и купили у них один из лучших.

Затем мы арендовали кинокамеру фирмы «RED», ведущего

производителя профессионального цифрового оборудования, чаще всего используемого в голливудских фильмах. Снабдив камеру линзой, мы прикрепили ее к концу оптоволоконной нити, которую ввели внутрь калейдоскопа. После этого мы прикрепили моторчик к вращающейся стороне калейдоскопа, чтобы внутренние кристаллы и перетекавшие масла двигались плавно и постепенно. Мы провели много часов в студии в Сиэтле, в штате Вашингтон, чтобы заснять прекрасные цветные образы на фоне черного занавеса. Черное символизирует отсутствие чего-либо физического (пространство, где мы становимся никем, ничем, вне места и времени). Это бесконечная чернота или пустота, о которой вы читали в главе 3.

В течение нескольких дней мы записывали необходимый материал, и кристаллы и масло в калейдоскопе падали и капали при каждом вращении, как и положено под воздействием силы тяжести. Наш техник скрупулезно снимал все посекундно, кадр за кадром, чтобы все движения складывались плавно. Если бы нам не удалось добиться текучести изображения, мы бы рисковали нарушить фокусировку зрителя и вывести его из состояния транса. Понадобилось несколько месяцев, чтобы сделать из отснятого материала одночасовое видео, которое с тех пор мы используем на наших продвинутых семинарах. И наконец, мы привлекли к участию талантливого композитора Фрэнка Писциотти, создавшего музыкальное сопровождение. Мы хотели, чтобы наши студенты надолго были зачарованы этой прекрасной симметрией и изменениями геометрических фигур.

Умственное кино: живые картинки вашего будущего

На наших продвинутых семинарах каждый участник получает простую и забавную компьютерную программу под названием «Умственное кино», позволяющую сделать фильм о собственном будущем – о себе и своей жизни. Мы используем это в комбинации с видеокалейдоскопом. В зависимости от того, что тот или иной студент хочет создать в своей жизни, программа предлагает образы и специальные текстовые подсказки и сведения, призванные помочь, – подобно тому, как реклама лишая помогает усвоить материал с помощью надписей. Среди возможных вариантов: излечение от всевозможных болезней, укрепление иммунной системы, создание новой работы, проявление новых возможностей, путешествия по всему миру, привлечение изобилия в свою жизнь, встреча нового партнера для серьезных отношений, переживание

мистического опыта и так далее. Цель этих пояснений – напомнить, что каждый может исполнить свои мечты, создать нечто необычное и стать сверхъестественным. Цели данной персонализированной презентации включают:

1. Помочь студентам определиться с намерениями относительно того, что они хотят создать в своем будущем;
2. Программирование их сознательного разума, а также подсознательного на это новое будущее;
3. Биологическое изменение их мозга и тела в соответствии с их будущим, словно оно уже наступило;
4. Многократная ассоциация этих изображений с музыкой для создания нейронных сетей в мозге и эмоциональной настройки тела для нового разума.

Технология умственного кино была создана двумя предпринимателями из Австралии, Натали и Гленом Ледуэллами. Они не только разработали эту технологию, но и успешно применили на себе, став наглядной иллюстрацией ее возможностей. Их путь начался в 2007 году, когда один из друзей показал им фильм о своей жизни. Позже он предложил им идею нового бизнеса, основанного на том, что вскоре станет компьютерной программой «Умственное кино». Когда дело сдвинулось с места, им потребовался вебсайт для распространения программного обеспечения, чтобы обучать людей со всего мира создавать свои собственные фильмы. Надо заметить, к тому времени у них уже было четыре бизнес-проекта, но они почти ничего не знали об Интернете и ведении дел онлайн. Глен едва умел включать компьютер, а Натали даже не знала, что такое YouTube. Но они понимали, что «Умственное кино» имеет потенциал стать очень мощным средством, помогающим людям проникнуться убежденностью в том, что они в состоянии добиться реальных результатов в своей жизни.

Рассудив так, они решили разместить видео о силе «Умственного кино» на YouTube. В конце зрителям предлагалось посетить вебсайт, где их научат, как сделать собственное умственное кино.

В начале 2008 года, после получения бесчисленных электронных писем от заказчиков, сообщающих о том, как это кино изменило их жизнь, Натали и Глен решили полностью посвятить себя этому делу. Они прилетели в Соединенные Штаты, посетили семинар по Интернет-маркетингу, вступили в группу «Гений маркетинга» и начали планировать глобальный запуск «Умственного кино». Однако их банковский счет был близок к нулю, так что у них почти не было денег на оплату услуг по запуску нового бизнеса. Это означало, что им придется учиться, осваивать и осуществлять весь

проект самостоятельно. Несколько месяцев они работали по 12 часов в день в своем офисе под названием «спальня». В процессе этого они настолько расширили свое понимание зоны комфорта, что уже не помнили ее начального смысла. Ежедневно преодолевая трудности технического, делового и личного характера, они опирались на свое секретное средство – их собственное умственное кино.

В своем умственном кино Натали и Глен определили число заказчиков, которых хотели привлечь, и кем будут эти заказчики. Они заложили туда уважение коллег по бизнесу и наметили, чем займутся, когда их проект станет успешным, указав даже рестораны, в которых будут питаться, и семейные праздники, которые себе позволят. И наконец, они решили, что хотят достичь суммы продаж в миллион долларов. (*Мечтать, так мечтать*, решили они. Их друзья по маркетингу делали ввод продукта на рынок за миллион, хотя рассчитывали на \$5000.) Они смотрели свое умственное кино по многу раз в день, чтобы сбросить стресс и укрепить фокусировку и вдохновение, несмотря на то что столько обстоятельств были против них. Но они знали, все их усилия, риск и мечты окупятся в тот день, когда они выпустят свой продукт на большой рынок. На горизонте уже была видна финишная линия – и тогда случилось немыслимое.

Запуск продукта, запланированный на сентябрь 2008 года, совпал с глобальным финансовым кризисом. Финансовые учреждения по всему миру несли катастрофические потери, а люди теряли свои сбережения, имущество и средства к существованию, не в силах справиться с худшим кризисом со времен Великой Депрессии. Тем временем Глен и Натали также переживали финансовые трудности. Чтобы запустить свой бизнес, они набрали в долг по кредитной карте 120 000 долларов. Если бы их бизнес прогорел, они бы потеряли все – свой дом, машины и вклады, не говоря о том, что на них висел бы огромный долг.

Утром в день запуска их почтовая система оказалась нерабочей из-за планового техобслуживания, о чем они не знали. Поэтому ни один из клиентов не смог получить письмо-подтверждение своего заказа. К полудню им пришлось уже несколько тысяч писем от заказчиков, выражавших возмущение, а кроме того электронный банк захотел заморозить их счет из-за подозрительной активности. Однако вечером того же дня их ждал самый невероятный сюрприз за всю жизнь.

За первый час первого дня их продажи достигли отметки в 100 000 долларов, а к вечеру цифра выросла до 288 000.

В итоге Глен и Натали сделали 700 000 долларов при стартовом капитале в 97 долларов, без поднятия суммы заказов. Но на этом история не заканчивается.

Они, разумеется, были в восторге от такого начала, но столкнулись с последней большой проблемой. Из-за изменчивого и неопределенного финансового климата в то время банк заморозил их счет, так что они не могли воспользоваться своими деньгами.

Это означало, что они не могли ни заплатить комиссионные своим помощникам, ни выплатить долг кредиторам в 120 000 долларов, ни разделить доход с теми, кто помог им начать этот бизнес. Они оказались в подвешенном состоянии. И наконец, после полугода ожидания, подкреплявшегося их верой в успех и постоянным пересматриванием своего умственного кино, они получили доступ к счету и расплатились со всеми долгами, которые едва не привели их к банкротству. А дальше началась совсем *замечательная* история.

Мировая экономика еще не оправилась, курс доллара США относительно австралийского все еще был далек от нормы, так что, когда Глен с Натали перевели свои деньги обратно в Австралию, они разбогатели на 250 000 долларов. С этой суммой, а также с комиссионными, полученными за продвижение партнерских программ, Глен и Натали достигли своей цели в 1 000 000!

Большую часть своего успеха – полную противоположность тому, что происходило со всем остальным миром – они приписывают ежедневной фокусировке на своем умственном кино.

Это прекрасный пример потенциала умственного кино. Хотя варианты создания вашего собственного умственного кино безграничны, сам процесс относительно одинаков. Сперва наши студенты подбирают свою песню – такую, которую им хочется слушать снова и снова. Затем выбирают изображения и/или видео с собой или событиями и выкладывают их последовательно, рассказывая историю о том, каким будет их будущее. И наконец, они подбирают специальные слова, фразы или утверждения, дополняющие эти сцены, и накладывают их на изображения. В той же манере, в какой телереклама заставляет нас быть жертвами мании потребления, умственное кино программирует быть безграничными в той жизни, которую мы в состоянии создать.

На наших продвинутых семинарах перед просмотром своего умственного кино студенты смотрят видео-калейдоскоп. Это помогает им настроиться на нужное состояние с диапазоном мозговых волн альфа и тета и перейти в транс с открытыми глазами, распахивая дверь между

сознательным и подсознательным разумом. В течение медитации, когда их мозговые волны работают в альфа- или тета-диапазоне, они более внушаемы для *собственного* перепрограммирования. Это важно, поскольку, чем более они внушаемы в процессе использования умственного кино, тем меньше вероятность, что они станут воспринимать его аналитически, прокручивая в голове такие мысли, как: *Как это сможет произойти?* Или: *Это же невозможно!* Или: *В прошлый раз у меня не получилось, так почему должно получиться теперь?*

В то время как калейдоскоп вводит студентов в транс и открывает их подсознание для программирования, умственное кино как раз и *является* новой программой.

Умственное кино программирует подсознательный разум так же, как и телереклама, но более позитивным, безграничным и конструктивным образом.

Когда наш разум с его мыслями смолкает, сознание больше не анализирует входящую информацию. В результате любая информация, получаемая нами в таком состоянии, кодируется напрямую в подсознание. Подобно тому как мы ставим режим автовоспроизведения или автозаписи на видеомэгнитофоне, мы вводим новую программу в свой подсознательный разум.

До настоящего момента было проведено огромное количество исследований, выявляющих, как соотносятся между собой правое и левое полушария неокротекса. Теперь мы знаем, что правое полушарие отвечает за пространственное, нелинейное, абстрактное и творческое мышление, тогда как левое – за логическое, рациональное, линейное, методическое и математическое. Однако в позднейших исследованиях также высказывается предположение, что правое полушарие обрабатывает новую когнитивную информацию, а левое – когнитивную рутину. Это означает, что, когда мы узнаем что-то новое, правое полушарие более активно, а когда знания становятся рутинными, они переходят в левое полушарие.

У большинства людей левое полушарие более активно, поскольку они привыкли жить, основываясь на привычках и воспоминаниях. Поэтому языковые знания хранятся в левом полушарии – они рутинны.

Можете считать правое полушарие территорией неизведанного, а левое – территорией изведанного.

Тогда становится понятно, почему правое полушарие является романтическим, креативным и нелинейным, тогда как левое должно быть методическим, логическим и четко структурированным. Мы наблюдали такую сдвоенную обработку информации во время сцинтиграфии мозга наших студентов в реальном времени.

Благодаря тому что в калейдоскопе переливчатые геометрические фигуры не похожи ни на что знакомое нам и находятся как бы вне пространства и времени, они проходят мимо перцептивных сетей и ассоциативных полей в мозге, воспринимающих известных нам людей, вещи, объекты, места и времена. Эти древние геометрические образы отражают повторяющиеся фрактальные фигуры, встречающиеся повсюду в природе; и таким образом, они активируют центры нижнего мозга. Именно поэтому вы не увидите в калейдоскопе ни своих родных, ни свой детский велосипед, ни дом, в котором выросли, так как вы не активируете и не запускаете ассоциативные центры, относящиеся к воспоминаниям, первоначально расположенные в левом полушарии мозга. Когда вы перестаете думать и анализировать и паттерны ваших мозговых волн переходят в диапазон альфа или тета, правое полушарие становится более активным. Если левое полушарие занимается известным, а правое – неизвестным, то по мере повышения активности последнего вы становитесь более открытыми к созданию чего-то нового.

Взгляните на [иллюстрации](#) 8А и 8В на цветной вкладке. На иллюстрации 8А приведена сцинтиграмма двух студентов, мозговые волны которых пребывают в когерентном состоянии альфа- и тета-диапазонов. На иллюстрации 8В показана сцинтиграмма мозга студента, смотрящего калейдоскоп. Правое полушарие более активно и когерентно, когда человек получает новые впечатления в состоянии транса.

Играя в калейдоскоп на наших продвинутых семинарах, мы делаем это в темной комнате, чтобы поднять уровень мелатонина, повысив шансы изменить диапазон мозговых волн. Я прошу студентов расслабиться и сознательно замедлить дыхание. Когда замедляется их дыхание, замедляются их мозговые волны, переходя из бета-диапазона в альфа-диапазон. Тогда я прошу их продолжать расслаблять тело и прислушиваться к своим ощущениям. Они должны перейти в состояние между бодрствованием и сном, сделавшись наиболее внушаемыми, чтобы их мозг еще лучше настроился на программирование через умственное кино.

Музыкальное сопровождение вашей будущей жизни

Музыка имеет свойство вызывать в памяти особые даты и места, запомнившиеся нам. Поэтому артист Дик Кларк сказал: «Музыка – это саундтрек вашей жизни». В тот момент, когда начинает звучать волшебная ностальгическая песня, в мозге всплывают определенные образы и заставляют заново переживать какие-либо события. Говоря с неврологической точки зрения, песня действует как внешний ориентир, активирующий особые сочетания нейронных сетей в мозге. По ассоциации вы видите в уме образы, словно застывшие во времени. Мы называем это ассоциативной памятью.

Если вы ухватитесь за воспоминание, пробужденное этой песней, и пойдете за ним дальше, как следует прочувствовав его, погрузившись в него, и, может быть, даже станете напевать эту песню и танцевать под нее, вы можете заметить, как соответствующие эмоции начнут проходить через ваше тело. Относятся ли воспоминания, пробужденные этой песней, к вашей первой любви, к весне последнего курса в колледже или к тому, что вы испытывали, выходя на спортивное поле перед главным матчем вашей жизни, каждое из них прочно связано с чувствами и эмоциями. Когда вы ощущаете эмоции достаточно глубоко, вы подключаетесь к энергии своего прошлого, и чем сильнее эмоциональная реакция, тем мощнее воспоминание. В этот момент прочувствования и переживания воскрешается ваше прошлое, и в своем разуме вы в тот же миг переноситесь через время и пространство в ту ситуацию. И точно так же, как это было тогда, ваше тело выходит из состояния спокойствия, заставляя вас ощущать те же эмоции и прокручивать те же мысли. В такой момент все ваше состояние бытия находится в прошлом.

Долговременные воспоминания сильнее, когда амплитуда эмоций, связанных с событием, высока. Однако сам характер долговременных воспоминаний – положительный или отрицательный – не отражается на том, как наш разум обрабатывает их. Например, воспоминания о травмах, предательствах и других шокирующих событиях несут в себе столь же сильные эмоции, хотя и далеко не радостные. Когда мы вспоминаем и отпускаем боль, страх, злобу, печаль, в нашей внутренней среде на химическом уровне происходят перемены. Это заставляет нас уделять больше внимания тому, кто или что порождает исходные эмоции в нашей внешней среде.

Так что представьте, что вы создаете фильм о своем будущем и

объединяете его с песней, которая настолько мотивирует и вдохновляет вас, что изменяет ваше состояние бытия и соединяет с энергией ваших *будущих воспоминаний*. Если музыка – это саундтрек вашей жизни, тогда точно так же, как определенные песни переносят вас в прошлое, должны быть песни, которые перенесут вас в будущее.

Вот с этого и начинается умственное кино. Целенаправленно сочетая мощные и трогательные образы, добавляя слова и фразы, усиливающие содержание, и совмещая их с возвышенными эмоциями и вдохновляющей музыкой, вы создаете долговременные воспоминания,двигающие вашу биологию из прошлого в будущее.

Другими словами, образы вызывают чувства, соответствующие опыту, который вы желаете иметь в своем будущем. Здесь могут быть образы стран, в которых вы хотите побывать, дома, в котором хотите жить, новой карьеры, свободы самовыражения, гармоничных взаимоотношений или здорового тела, межпространственных переживаний и т. д. Это лишь некоторые из бесконечных возможностей, существующих в вашем будущем.

Когда вы смотрите свое умственное кино, по мере того как вы проникаетесь сценами вашего будущего, вы испытываете все более высокие эмоции и уделяете все больше внимания образам, их вызвавшим. Теперь вы создаете долговременные воспоминания – и оживляете свое будущее.

Магическая, межпространственная составляющая будущего
– это ваша песня.

Чувства, которые она вызывает в вас, меняют вашу энергию – именно так вы будете чувствовать себя, когда это будущее наступит. Поэтому лучше выбирать музыку, которая будет вас вдохновлять, заряжать и мотивировать на самые высокие свершения.

Затем вы добавляете в умственное кино фразы, напоминающие вам о том, кто вы есть и во что верите. Вы можете даже добавить хронологию. Например, вот так:

- Двери восприятия открываются мне, и я могу испытывать мистические переживания.

- Мое тело исцеляется каждый день.

- Мои слова есть закон.

- Я чувствую, что глубоко любим.

- Благосостояние стекается ко мне.

- Все мои нужды исполняются.
- Мое тело молодеет каждый день.
- Божественное проявляется в моей жизни каждый день.
- Мой спутник жизни подобен мне и учит меня своим примером.
- Я чувствую себя более цельным с каждым днем.
- Моя иммунная система крепчает каждый день.
- Я иду по жизни храбро.
- Я безграничный гений.
- Я всегда сознаю силу в себе и вокруг себя.
- Я верю в себя.
- Я приветствую неведомое.
- Когда я обращаюсь к Духу, он отвечает мне.

Если вы подумаете о своем любимом видеоклипе или сцене из мюзикла, вы наверняка вспомните все слова песни, так же как и образы, соотносящиеся с каждым звуком, мелодией и гармонией. Очень вероятно, что сила этой комбинации пробуждает в вас воспоминания об определенных людях, чувствах, эмоциях и событиях. Именно это вы и проделываете в своем умственном кино, только вместо того чтобы вспоминать прошлое, создаете воспоминания о будущем. Если вы прослушали свою песню достаточное число раз, рассматривая образы будущего, разве не возможно, что, услышав ее снова, уже без умственного кино, вы автоматически перенесетесь в свое новое будущее, точно так же, как переносились в прошлое? По мере обретения опыта вы будете не только ощущать эмоции, соединяющие вас с воспоминаниями о вашем будущем, но и настраивать свою биологию на это будущее.

Вы уже знаете, почему это происходит. Если ваше тело представляет собой бессознательный разум и не знает различия между эмоциями, порожденными опытом, и эмоциями, вызываемыми силой мысли, оно начинает верить, что уже живет в этой будущей реальности. Поскольку окружающая среда посылает сигнал генам, а эмоции являются следствием переживаний во внешней среде, испытывая эмоции от события до реального опыта, вы начинаете менять свое тело таким образом, чтобы оно биологически соответствовало вашему будущему. А поскольку все гены вырабатывают белки, которые отвечают за структуру и функции вашего тела, оно начинает биологически меняться, чтобы выглядеть так, словно ваше будущее уже наступило.

Складываем все вместе

Что если бы вы пригласили группу людей выбраться в какое-то новое место на четыре или пять дней, оставив привычное окружение, постоянно напоминающее, кем они себя считают? Если бы вы отделили их достаточно надолго от людей, которых они знают, от знакомых мест и дел, которыми они привыкли заниматься каждый день в то же самое время, тогда бы они вспомнили, кто они есть в действительности – ничем не ограниченные человеческие существа. И если бы вы провели с ними день или два, обучая их достижению сердечной и мозговой когерентности – и они последовательно практиковали бы эти состояния каждый день, – тогда вполне естественно, что вскоре они научились бы лучше открывать свое сердце и использовать возможности мозга.

На самом деле они стали бы больше фокусироваться на образах своего будущего, не отвлекаясь на постороннее, и в то же время стали бы лучше чувствовать эмоции этого нового будущего. По мере того как они создавали бы больше сердечной и мозговой когерентности, повышалась бы и когерентность в их энергетических полях, и это порождало бы чистую электромагнитную сигнатуру.

Пока бы они шаг за шагом перестраивали себя, свое тело, окружение и время – тем самым замедляя и перестраивая свои мозговые волны, ориентируя их на единое поле и преодолевая это трехмерное окружение, – им становилось бы гораздо легче и естественней активировать свой сердечный центр и творить что-то новое. После должной практики выхода за пределы тела, эмоций, привычек, боли, болезней, самоопределений, ограниченных убеждений, аналитического разума и бессознательных программ, к тому времени как вы бы познакомили их с умственным кино, они были бы готовы усваивать больший объем информации, эквивалентный тому, кем они теперь стали, и это бы повысило их способность соединяться со своим будущим. Вот как мы используем умственное кино на наших семинарах.

Считайте умственное кино вариантом карты желаний XXI века (коллажа из картинок с подписями, отображающего ваши цели и мечты, помогающего фокусироваться на них и вдохновляться на их достижение), только не статической, а динамической. Когда умственное кино используется вместе с калейдоскопом, оно прекрасно помогает воплощать будущее в жизнь, позволяя вновь и вновь переживать его. Кроме того, это помогает прояснить, что именно вы хотите привнести в свою жизнь – и напоминать себе день за днем о том, что ждет вас в будущем. Это называется тренировкой намерения.

Благодаря тому что технология умственного кино настолько гибкая, ее

можно использовать для самых разных целей и с различными вариациями. Эта технология не только позволяет создать прекрасные взаимоотношения с нужным человеком, достичь благосостояния и здоровья, построить карьеру и получить те или иные материальные блага, ее также можно использовать для детей и подростков, помогая им создавать будущую реальность, чтобы они почувствовали, что могут управлять своей жизнью. Сегодня так много молодых людей, перегруженных всевозможными делами, страдающих от стресса из-за бешеного темпа, постоянного давления и требований современного общества и соцсетей. В Соединенных Штатах главной причиной смерти среди подростков является самоубийство. Поэтому создатели умственного кино применяют эту технологию в школах, чтобы помочь подросткам увидеть свое будущее в более ярких, привлекательных красках.

Также умственное кино применяется в корпоративных проектах для формирования команды и визуализации целей и перспектив. Предприниматели используют это программное обеспечение для развития бизнеса, постановки целей и задач, выстраивания стратегии и создания бизнес-планов. Представьте команду мотивированных людей, которые не только читают и обсуждают свои цели и задачи, но также видят, как они разворачиваются в динамическом, визуальном формате – еще до того, как это случится в реальности.

Другой областью применения этой технологии является интегративная медицина, совмещающая традиционные и нетрадиционные методы, делая возможным для пациентов увидеть себя вылечившимися, поддержать их на пути к выздоровлению и направить их мысли на новый образ жизни, который нужно поддерживать день за днем. Это включает применение наркологических и восстановительных средств, помогающих пациентам ясно увидеть то будущее, какое они хотят создать для себя в следующей фазе выздоровления. Кроме того, умственное кино поддерживает пожилых людей, оказавшихся без работы, помогает им найти новое место, построить карьеру и начать жить более продуктивно, в большей степени ориентируясь на будущее не только для самих себя, но и для своих семей.

Как видите, применение этой технологии бесконечно. Не важно, как именно она используется, сила умственного кино в том, что оно позволяет людям сконструировать новую реальность, напоминая себе о ежедневных действиях, которые нужно совершать, о поведении, которого они должны придерживаться, и о чувствах, которые они хотят испытывать в своей жизни. Как только эти чувства и поведение будут заложены в подсознание, вы сможете порвать со старыми привычками, знакомым образом жизни и

бессознательными реакциями.

Только вы решаете, насколько творчески подойти к созданию своего будущего.

И хотя для просмотра умственного кино годится любое время, я предлагаю смотреть его сначала утром, а затем перед отходом ко сну. В эти часы вы наиболее внушаемы. Если вы смотрите умственное кино сразу после пробуждения, ваш день начинается с позитива, вы внимательны и сфокусированы на том, чего хотите достичь сегодня, а также в будущем. Когда же вы смотрите умственное кино вечером, ваш подсознательный разум продолжает размышлять над ним во время сна, находя решения, которые автономная нервная система начнет применять, пока вы спите. Вообще, вы можете использовать эту технологию в любое время, когда вам нужна мотивация или требуется сделать выбор. Главное – полностью присутствовать здесь и сейчас, когда вы смотрите умственное кино.

С тех пор как мы начали применять умственное кино, я видел, как наши студенты въезжают в новые дома, потому что наконец-то сумели продать старые, которые до этого никто не хотел покупать много лет. Я видел, как у людей вдруг появляется возможность отправиться в путешествие, и был свидетелем развития новых отношений, возникших из ниоткуда.

Я слышал бесчисленные истории о внезапном достатке, свободе, карьере, новой машине, выздоровлении от чего угодно, освобождении от всяческих жизненных тягот и, конечно же, о переживании насыщенного мистического опыта. И это не магия, не колдовство. Это лишь обучение тому, как быть сознательным творцом своей жизни – как идти за своей судьбой.

Думайте о своем умственном кино так, будто вы включаете радар, позволяющий найти путь к вашему будущему.

А затем, когда вновь и вновь будете посещать свое будущее в сердце и разуме, все мысли, решения, действия, чувства и эмоции, которые вы переживаете между вашей настоящей и грядущей реальностью, станут курсовыми поправками к цели. Чем больше вы будете подпитывать будущее своими намерениями, вниманием, энергией и любовью, тем скорее оно начнет разворачиваться как новая реальность. И главное, что от вас потребуется, – это постоянно влюбляться в это видение вашего будущего, поддерживать в себе энергию и не позволять обстоятельствам (внешней

среде), предвзятому отношению, знакомым негативным чувствам или бессознательным привычкам отклонить вас от цели.

Что делает эту технологию такой значительной, так это то, что мы воспринимаем реальность, ориентируясь на знакомые зрительные паттерны – связи между нейронными сетями в нашем мозге и объектами, людьми и местами в нашем внешнем окружении. Например, когда вы видите знакомого человека, в тот же момент нейронные сети в вашем мозге запускают связанные с ним воспоминания и переживания. Подобным же образом, если информация о ком-то не записана у вас в мозге, вы, скорее всего, его не узнаете. И точно так же, если в вашем мозге отсутствует запись будущего (узнаваемые образы, мысли и эмоции из вашего умственного кино), заложенная еще до того, как оно наступит – если в ваш мозг не вмонтирована соответствующая нейронная архитектура, – как вы сможете узнать своего нового спутника жизни, свою новую работу, свой новый дом или свое новое тело? (Думайте об этом следующим образом: нельзя открыть документ в программе Microsoft Word на макбуке, если только на нем не установлена программа Microsoft Word.) Если вы не почувствуете эмоции и не создадите энергию своей будущей реальности, вы можете не узнать тот неизвестный будущий опыт или не довериться ему, когда он найдет вас. Ваша энергия и эмоциональное состояние окажутся неподготовленными к этому новому опыту, так что вместо чувства узнавания вы можете ощутить испуг или неуверенность.

Многие из наших наиболее успешных студентов рассказывали мне, что они создают уже третье умственное кино, четвертое и даже пятое, потому что все, что было в предыдущих, исполнилось. Я всегда с трепетом и изумлением слушаю о том, как они реализовали задуманное. И не важно, насколько разными были цели у этих людей, всех их объединяет одно: они сумели натренировать свое тело, чтобы оно последовало за разумом в желаемое будущее. Это вполне логично, поскольку, вкладывая время в обучение, запоминание и создание нейронных связей своего будущего, они направляли туда свое внимание. А как вы уже знаете, куда направляется внимание, туда течет энергия.

Взгляните на [иллюстрацию](#) 9 на цветной вкладке. На ней показан пример мозговой активности студента, когда он смотрит свое умственное кино. В его мозге наблюдается огромный объем энергии, поскольку он полностью вовлечен в это переживание.

Еще один шаг вперед: осваиваем новые измерения

Существует еще один способ использования умственного кино, который мы применяем на наших семинарах. После того как наши студенты вполне освоились со своей презентацией, я прошу их выбрать одну сцену из своего умственного кино и развернуть в конкретном времени и месте, чтобы пережить ее в трехмерном пространстве у себя в уме во время медитации.

Если вы заметили, я никогда не пользуюсь на своих занятиях понятием «визуализировать». Визуализация, как правило, означает представление чего-то перед своим мысленным взором в виде плоской, двухмерной картинки. Например, если вы визуализируете машину, вы создаете *картинку* машины. Но я хочу, чтобы вы пережили всю сцену, задействовав свои пять чувств. Вы должны прочувствовать это как в реальности и получить полноценный трехмерный опыт.

Многие люди, узнав о моей работе, удивляются, зачем я уделяю столько времени осознанию пространства, занимаемого телом в пространстве, а также удержанию внимания на пространстве вокруг тела и пространстве, занимаемого комнатой в пространстве. Помимо того, что такие приемы вызывают когерентные изменения в работе мозга, это помогает подготовить разум к объединению умственного кино с калейдоскопом во время медитации.

Когда студенты начинают процесс построения трехмерного пространства в своем воображении, перед тем как увидеть что-либо в уме, они разворачивают свое сознание в воображаемую сцену. Когда они начинают, я хочу, чтобы каждый из них понимал, что он присутствует в этой сцене только как сознание. Это означает, что они не являются телом и у них нет сейчас пяти привычных чувств. Они начинают это, будучи сознанием в пустом пространстве, лишенном способности видеть, слышать, осязать, чувствовать вкус или запах.

Как только они сознают, что они есть сознание, я прошу их выбрать сцену из своего умственного кино. Это заставляет их мозг естественным образом вводить в процесс чувства, что начинает придавать трехмерность сцене в их воображении. Затем их просят начать ощущать, что находится справа от них, слева, сверху и снизу. Акт вчувствования наполняет эту сцену трехмерными структурами, формами и пространством. По мере того как они обращают свое сознание на остальные составляющие этой сцены, их чувства начинают пробуждать другие чувства, все дальше заполняя сцену формами, структурами, линиями, текстурами, запахами, образами, ощущениями и пространством. И наконец, когда сцена оживает в их сознании, в будущем пространстве и времени этой сцены они начинают

чувствовать свое тело – не то тело, которое сейчас сидит и медитирует, а физическое тело их будущего. Мы просим их ощутить свои руки, ноги, торс, мышцы и так далее, пока они не начнут чувствовать все тело в той сцене. Тогда они готовы к тому, чтобы двигаться в этой сцене и испытывать реальность на опыте.

Моя теория такова, что, когда они одновременно активируют достаточно нейронных сетей, связанных с объектами, вещами и людьми в конкретном пространстве и времени, их способность получить полноценное, голографическое переживание уровня IMAH возрастает. Это происходит потому, что, когда человек пребывает в настоящем моменте и раскрывается навстречу трехмерной сцене, активируется большая часть его мозга, включая и нейронную архитектуру, связанную как с чувственными (ощущения), так и с моторными (движение) функциями тела, а также с проприорецепцией (ощущение тела в той или иной позе) занимаемого места в пространстве. И тогда наши студенты испытывают полноценное чувственное переживание своего будущего с закрытыми глазами, пребывая в настоящем моменте.

Взгляните на [иллюстрацию](#) 10 на цветной вкладке. Это сканиграмма мозга студентки, полностью вовлеченной в сцену своего умственного кино, которая представляется ей совершенно реальной. У нее в мозге наблюдается большой объем энергии, когда она делает свою сцену трехмерной. Позже она описала этот момент как полное, виртуальное чувственное переживание. Ее субъективный опыт оценивался на сканиграмме как объективный.

Многие наши студенты сообщают, что их переживания во время медитации оказались более реальными, чем когда-либо во внешнем мире. Их чувства были улучшены без помощи какого-либо внешнего стимула, хотя при этом они просто сидели на стульях с закрытыми глазами. Многие сообщали, что в процессе своего осознанного сновидения обоняли различные запахи, например, одеколонов, цветов, таких как жасмин и гардения, или кожаной обивки в своей новой машине, в которой сидели. Также студенты рассказывали об особых ощущениях. Например, они чувствовали щетину у себя на лице, ветер, колышущий волосы, или как их тело наполняется мощной энергией. Сообщали они и об особых звуках, которые ясно слышали, таких, например, как отдаленный звон колоколов, доносящийся из церкви в каком-нибудь европейском городе, где они отдыхали, или лай их собаки, когда они входили в свой новый дом. Несколько студентов также рассказывали, что цвета, которые они видели, были невероятно яркими и отчетливыми или что они испытывали

усиленный вкус кокоса, шоколада или корицы. Комбинация различных чувств буквально создала новый жизненный опыт для них.

Именно пять чувств подключают нас к внешней реальности. Обычно, когда мы переживаем новый опыт, все, что мы видим, слышим, чувствуем на запах и вкус и осязаем, попадает в наш мозг через эти пять чувствительных проводящих путей. Как только вся эта информация поступает в мозг, пучки нейронов начинают организовываться в сети. В тот момент, когда нейроны выстраиваются нужным образом, лимбический мозг создает химический продукт под названием эмоция. А поскольку всякий опыт обогащает мозг и создает эмоцию, которая подает сигнал новым генам в теле, в насыщенный чувственный момент внутреннего опыта – без участия внешних стимулов – изменяются мозг и тело, становясь такими, какими будут в будущем. Разве не к этому приводит реальный опыт? Я люблю слушать, как человек, только что вернувшийся в реальный мир после такого внутреннего опыта, говорит: «Да вы не понимаете, я там был! Я знаю, что это все случится, потому что оно уже случилось, и я сам испытал это»! Именно так и есть, потому что этот опыт был уже пережит человеком.

Когда мы полностью переживаем момент в этом поле сознания, не задействуя свое тело, энергия нового опыта служит шаблоном для физической реальности.

Чем больше энергии вы вкладываете в свое будущее и чем больше переживаете его через внутренний опыт и эмоционально осваиваете еще до того, как оно произойдет в действительности, тем более существенный энергетический отпечаток оставляете в этой будущей реальности. По мере того как вы продолжаете направлять свое внимание и энергию на это будущее, вы все сильнее влюбляетесь в него. А поскольку любовь соединяет, вы соединяетесь с этим будущим, и оно тянется к вам.

Более подробную информацию об умственном кино или об использовании калейдоскопа можно получить на моем вебсайте. Добро пожаловать на **drjoedispenza.com/mindmovies** или **drjoedispenza.com/kaleidoscope**, соответственно.

Медитация на калейдоскоп и умственное кино

На наших продвинутых семинарах мы просим студентов создавать

умственное кино перед тем, как они придут к нам на медитацию. Так они смогут совместить свое умственное кино с видео-калейдоскопом во время медитации. Мы начинаем с того, что открываем сердечный центр, о чем вы узнали в главе 7, испытываем несколько минут возвышенные эмоции и излучаем эту энергию в пространство вокруг наших тел. После чего мы направляем наших студентов на описанную далее медитацию.

Войдите в настоящий момент, и когда ощутите это состояние, откройте глаза и смотрите в калейдоскоп. Когда вы войдете в транс, включайте свое умственное кино. Смотрите в калейдоскоп около восьми минут, а затем примерно столько же смотрите свое умственное кино, и снова повторите этот цикл.

Когда вы достаточное число раз просмотрите умственное кино и будете заранее знать каждую следующую сцену, вы усвоите их на неврологическом уровне. Со временем вы станете связывать различные части выбранной вами песни с образами своего умственного кино.

И наконец, смотрите в калейдоскоп семь минут и слушайте при этом песню из умственного кино. Когда вы будете смотреть в калейдоскоп в состоянии транса и слушать песню, ваш мозг по ассоциации начнет вспоминать различные образы из умственного кино. Это приведет к тому, что вы будете глубже вспоминать свое будущее на биологическом уровне – автоматически и многократно заигая и скрепляя нейронные сети. Теперь ваш мозг запрограммирован так, словно будущее уже наступило. А эмоции тем временем начнут давать сигналы генам биологически изменить ваше тело в преддверии нового будущего.

Уделяйте время калейдоскопу вместе с умственным кино каждый день в течение месяца. Или хотя бы

старайтесь смотреть свое умственное кино дважды в день – сразу после пробуждения и перед отходом ко сну.

Вам даже может захотеться вести дневник для записи чудесных переживаний и невероятных приключений, которые станут путеводными точками, ведущими вас по пути проявления вашего будущего. Подумайте о том, чтобы создать несколько вариантов умственного кино – одно, к примеру, для здоровья и хорошего самочувствия и одно для романтических отношений и благосостояния.

Глава 9

Медитация в ходьбе

Большинство духовных традиций признают четыре позы для медитации, и на наших продвинутых семинарах практикуется каждая из них. Медитацию сидя, я надеюсь, вы уже осваиваете. О медитациях, совершаемых стоя и при ходьбе, вы узнаете из этой главы. И еще есть медитация, выполняемая лежа. Все эти медитативные позы служат своей цели, согласуются с определенным местом и временем, и каждая отталкивается от другой, помогая поддерживать и регулировать наше внутреннее состояние – и не важно, что происходит во внешней среде.

Вы можете задаться вопросом, для чего соединять медитацию сидя с медитацией стоя и в ходьбе? Медитировать сразу после пробуждения – это идеальный способ начать новый день. Однако если вы не сможете удерживать эту энергию и осознанность в течение всего дня, вы, скорее всего, вернетесь к бессознательным программам, управляющим вашей жизнью уже многие годы.

Например, представим, что вы только что закончили медитацию сидя. Открыв глаза, вы, вероятно, почувствуете себя более живым, пробужденным, сильным и готовым начать новый день. Вероятно, вы будете чувствовать сердечную открытость и сопричастность или, возможно, просто преодолеете что-либо в самом себе, переместите свою энергию и эмоционально обнимите новое будущее. Но чаще всего вы будете возвращаться к своим бессознательным программам, и вся работа, только что сделанная вами по созданию возвышенного состояния бытия, растворится в нескончаемом списке «важных дел», как то: приготовление еды и сборы детей в школу, поездка в офис и пререкание с водителем, подрезавшим вас на автостраде, телефонные разговоры и электронная переписка, запланированные встречи и т. д. Другими словами, вы больше не пребываете в созидательном состоянии, потому что вернулись к привычным программам и эмоциям прошлого. Когда такое происходит, вы отсоединяетесь от энергии будущего. По сути дела, вы теряете созданную вами энергию на том же месте, где сидели и медитировали, вместо того чтобы взять ее с собой. Потому что на энергетическом уровне вы вернулись в свое прошлое.

Поскольку все это свойственно мне самому, я стал размышлять о том,

как наши студенты могли бы брать с собой эту энергию и применять ее в течение дня. И так я создал медитацию, выполняемую стоя и при ходьбе. Когда вы достигнете мастерства в поднятии своей частоты и сочетании ее с ясным видением, у вас должна быть практика, позволяющая поддерживать эту возвышенную энергию в течение всего дня, чтобы со временем это стало вашим естественным состоянием бытия. Цель этой главы – помочь вам в этом.

Войдите в свое будущее

Вы уже усвоили, что большую часть дня ведете себя бессознательно. Вы не осознаете, что делаете и почему. К примеру, вы можете не помнить, как добрались на работу, потому что в это время прокручивали в голове спор, случившийся несколько дней назад, или размышляли о том, как умно и ехидно ответите своему оппоненту. Вы даже можете одновременно выполнять три дела: набирать текст, говорить по телефону и проверять почту. Вы можете не сознавать нервных тиков или их причин, своей позы и как она выдает вашу застенчивость, или как ваша речь, выражение лица и энергия влияют на ваших коллег, когда вы входите в комнату. Эти бессознательные программы и поведение проявляются потому, что место разума заняло тело. Вы теперь знаете, что, когда тело становится разумом, вы перестаете жить в настоящем моменте – и соответственно пребывать в созидательном состоянии, а это значит, что ваши цели, мечты и видения удаляются от вас.

Однако, учась замечать эти бессознательные программы и поведение, вы можете работать над тем, чтобы активно транслировать новую электромагнитную сигнатуру, созвучную вашему будущему – и чем больше вы будете транслировать эту электромагнитную сигнатуру в квантовое поле, тем скорее станете ею, а она станет вами. Когда происходит вибрационное совпадение между вашей энергией и потенциалом вашего будущего, уже существующим в квантовом поле, это предстоящее событие обязательно вас найдет – или, можно сказать, что ваше тело притянется к новой реальности.

Вы станете магнитом для судьбы, которая проявится как нечто неизвестное, как новый опыт.

Подумайте о будущей реальности так, словно она уже существует,

вибрируя в виде нематериализованной энергии в квантовом поле. Представьте свое будущее в виде вибрации, исходящей от камертона, по которому только что ударили. Звук, испускаемый им, распространяется на определенной частоте. Если представить, что вы камертон, тогда, изменив свою энергию так, чтобы она резонировала с гармонией квантовой возможности вашего будущего, вы соединитесь с этой частотой. Чем дольше вы сможете удерживать свою энергию и настраивать ее на эту частоту, тем больше будете вибрировать с гармоническим колебанием этой энергии. Теперь вы соединены с этой будущей реальностью, потому что работаете на той же частоте, или с той же вибрацией. Чем ближе частоты соприкасаются в пространстве и времени, тем сильнее они влияют друг на друга, пока не сходятся в одну частоту. В этот момент ваше будущее находит вас. Вот так вы создаете новую реальность.

Вот почему в тот момент, когда меняется ваша энергия из-за ухудшения самочувствия и задеирования эмоций выживания, возникает диссонанс и инкогерентность между вами и будущей реальностью. Вы больше не резонируете на одной частоте с этой возможностью, следовательно, действуете не в такт с тем будущим, которое пытаетесь создать. Если вы не в силах прекратить такую реакцию, потому что привязанность к этим эмоциям слишком сильна, вы будете просто пересоздавать ту же самую реальность, ведь ваша энергия вибрирует эквивалентно той реальности, на которую вы реагируете.

В главе 3 вы узнали, что все возможности существуют в вечном сейчас и когда вы выходите за пределы своего тела, связанного с определенными людьми, объектами, местами и временами, вы становитесь чистым сознанием. Вы становитесь никем, ничем, вне пространства и времени. Именно в этот тонкий момент вы преодолеваете материальную реальность и входите в квантовое поле информации и энергии. Теперь, когда вы вышли за пределы ассоциаций с физической реальностью, вы творите новую реальность из квантового поля; вы творите, пребывая на уровне энергии, превосходящем уровень материи. В основном, наши студенты практикуют это в позе сидя. Цель медитации стоя и в ходьбе – помочь вам лучше сознавать настоящий момент, достигать и удерживать возвышенные состояния в течение всего дня и поддерживать взаимосвязь с будущим с открытыми глазами, чтобы вы смогли в буквальном смысле войти в новое будущее.

Когда вы начнете выполнять медитацию в ходьбе, лучше найти спокойное место на природе, где бы вас ничто не отвлекало. Чем меньше посторонних людей рядом с вами, тем легче вы будете удерживать

концентрацию. Со временем, освоив медитацию в ходьбе, вы сможете практиковать ее, посещая торговый центр, выгуливая собаку или находясь где-то на публике.

Во многом медитации стоя и в ходьбе схожи с медитацией сидя. Вы начинаете медитировать, стоя на месте, с закрытыми глазами, направив внимание на сердце, постепенно замедляя дыхание и делая вдохи и выдохи из сердечного центра. Фокусируясь на сердечном энергоцентре, как и при медитации сидя, вы начинаете испытывать возвышенные эмоции, которые соединяют вас с вашим будущим.

Когда вы полностью погрузитесь в возвышенные эмоции, на несколько минут откройте свой фокус и начинайте излучать энергию в пространство вокруг вашего тела, пока не станете чувствовать ее как внутри себя, так и повсюду снаружи. Затем наложите на энергию этих возвышенных эмоций свое намерение относительно грядущего дня или более отдаленного будущего. Это может быть достижение синхроничности с энергией вашего будущего, обретение внутреннего благородства, изменение мира к лучшему, нахождение хорошей работы или создание гармоничных отношений или что-либо еще. Теперь вы транслируете новую электромагнитную сигнатуру в квантовое поле. Единственное отличие от медитации сидя заключается в том, что излучать наполненные любовью эмоции необходимо стоя с закрытыми глазами, чтобы затем открыть их и начать ходить, воплощая в себе эту возвышенную энергию.

Пока вы стоите с закрытыми глазами и открытым фокусом, вы отводите свое внимание от внешнего мира, и ваши мозговые волны замедляются, переходя из бета-диапазона в альфа-диапазон. Это приводит к тому, что внутренняя болтовня в вашей голове стихает, и вы входите в состояние транса, становясь более внушаемым. Как вы усвоили в предыдущей главе,

чем дольше вы сможете пребывать в состоянии транса, тем меньше ваш подсознательный разум будет сопротивляться усвоению новой информации.

Пребывая в возвышенном эмоциональном состоянии, вы сочетаетесь со своим будущим и становитесь более склонны следовать намеренно вызываемым мыслям, эквивалентным этим эмоциям. Это означает, что мысли, видения и образы, создаваемые вашим воображением, могут пройти мимо аналитического разума, и вы сможете программировать автономную нервную систему, чтобы она начала создавать биологию вашего будущего.

Поскольку вы создали энергию своего будущего стоя с закрытыми глазами, теперь вам нужно открыть глаза и начать ходить. Ни на кого не смотрите, и не обращайтесь внимания ни на какие посторонние объекты, живые или неживые. Просто удерживайте фокус открытым, зафиксируйте взгляд на линии горизонта и оставайтесь в состоянии транса. Чем дольше вы будете пребывать в состоянии транса, тем меньше вероятность, что вы станете думать привычным способом. А тем временем ваш разум будет соединен с образами нового будущего, вместо того чтобы прокручивать программы прошлого. Теперь вы готовы войти в свое будущее другим человеком.

Поскольку вы ходите в качестве себя будущего, вам нужно осознать, как ваша настоящая личность ходила *бессознательно*. Теперь пора изменить походку, темп, осанку, дыхание и прочее. Вы можете улыбаться вместо того, чтобы глядеть в пространство пустым взглядом. Вы можете представить, как должен ощущать себя при ходьбе состоятельный человек. Вы можете освоить походку храброго человека, которым восхищаетесь, или человека с открытым сердцем, любящего, принимающего. В общем и целом, вы сознательно воплощаете тот образ, о котором всегда мечтали, и шагаете при этом так, словно ваше будущее я преобладает над настоящим. Например, вы можете представить, что вы сейчас на год или два в будущем, и у вас уже есть все, чем вы хотите обладать. Самое важное здесь для вас – воплотить эту будущую личность уже *сейчас*. Если вы уже являетесь такой личностью, вам больше не нужно этого желать, потому что это уже произошло. Вы просто думаете, действуете и чувствуете в качестве будущего себя.

День за днем практикуйте другую походку, и это войдет у вас в привычку – ходить как состоятельный человек, думать как здоровый человек, стоять как уверенный в себе человек и чувствовать себя как свободная, ничем не ограниченная, благодарная судьбе личность (благодарность означает, что все хорошее с вами уже произошло), вместо того чтобы передвигаться как побитое жизнью, изможденное, подавленное существо. Эти привычки станут вашими новыми автоматическими паттернами мыслей, поведения и эмоций. Как только вы естественным образом начнете чувствовать и воплощать возвышенные эмоции, они завладеют вами, и вы в действительности станете тем человеком, каким хотите быть.

Заряжаем мозг воспоминаниями будущего

Медитация в ходьбе также связана с созданием воспоминаний о вещах, еще не случившихся в линейном времени, – то есть воспоминаний о вашем будущем. Вы вызываете в себе возвышенные чувства с закрытыми глазами, излучаете эту энергию за пределы поля вашего тела, а затем открываете глаза и начинаете ходить, следуя за сердцем (испытывая все эти возвышенные эмоции с открытыми глазами). Чем сильнее вы ощущаете эти эмоции, тем большее внимание будете уделять картинам, образам и мыслям, создающим ваши чувства. Этот процесс естественным образом обновляет ваши нейронные сети путем создания нового внутреннего опыта. Жизненный опыт обогащает мозг и создает воспоминания.

Ваш мозг больше не живет в прошлом, теперь он – в будущем.

Воплощая свои возвышенные эмоции правильным образом, вы программируете мозг и тело выглядеть так, словно будущий опыт уже произошел. Это означает, что в техническом плане вы вспоминаете свое будущее.

Пребывать в состоянии транса важно, поскольку, когда вы объединяете тело с вашим будущим и меняете свой внутренний мир, вы создаете долговременные воспоминания. А поскольку, куда направляется внимание, туда направляется и энергия, вы даже можете захотеть прокрутить в уме сцены своего умственного кино, пока представляете, воплощаете и ощущаете свое будущее. Когда вы это делаете, сцены из умственного кино становятся энергетическими и биологическими картами вашего будущего. Акт чувствования эмоций будущего (в настоящем моменте) и совмещения их с намерением приводит к двум вещам: устанавливает новые сети, делая мозг картой намерений для вашего будущего, и вызывает эмоциональные химические вещества для этого предстоящего события, тем самым сигнализируя генам и настраивая ваше тело в преддверии новой судьбы.

Помните, эта медитация касается не того, что вы можете получить от жизни, а того, кем вы можете стать – или кто вы есть в процессе становления. Если вы пытаетесь «получить» благосостояние, успех, здоровье или новые отношения, вы продолжаете действовать по старой схеме, будто вам нужно куда-то пойти и что-то *достать*. Но правда в том, что, когда вы становитесь новой личностью, реальность оформляется и лепится эквивалентно этому состоянию бытия. Именно процесс сознательного становления помогает вам поддерживать настрой на новую судьбу. Чем больше вы будете практиковать медитацию в ходьбе, тем лучше

станете менять свое состояние бытия с открытыми глазами, подобно тому как делали это с закрытыми. Со временем вы сможете не только сохранять эту энергию в течение всего дня, но и воплощать ее. Такое повторение улучшит вашу внимательность в час бодрствования, и прежде чем вы успеете это заметить, вы автоматически станете вести себя, думать и чувствовать по-другому. Это программирование новой личности для новой личной реальности.

А дальше кто знает? Вы действительно можете начать шагать как счастливый человек, даже не заметив этого; вести себя как храбрый и сострадательный лидер; думать как утонченный, одаренный гений; ощущать себя умелым, искусственным предпринимателем. В середине дня вы можете внезапно осознать, что ваша боль ушла, потому что вы чувствуете себя таким цельным, безграничным и наполненным любовью к жизни. То, что вы делаете, переходит в привычку, и вы становитесь тем, кем хотите быть. Это потому, что вы установили нейронные сети и просигналили латентным генам, чтобы они начали действовать по-новому. Биологически вы стали этим человеком.

Вы много раз за день можете приглядываться к окружающему и воплощать будущего себя. Представьте, что вы ждете друга, который запаздывает, и вместо того чтобы ощущать фрустрацию и недоумение, генерируете энергию своего будущего. Или вы стоите в пробке и, вместо того чтобы испытывать нетерпение и раздражение, практикуете настройку на энергию будущего с открытыми глазами. Представьте, что в очереди в бакалейном магазине вы не возмущаетесь на других, как можно так долго оплачивать покупки, а перенаправляете свои мысли и испытываете невероятную благодарность за новую жизнь. Или когда идете к машине на парковке либо к почтовому ящику, вас наполняет сила при мысли о новой жизни. И тогда вы принимаете, верите и отдаетесь мыслям, эквивалентным этому эмоциональному состоянию. А когда вы отдаетесь таким мыслям, ваше тело вырабатывает химические вещества, эквивалентные этому эмоциональному состоянию. Вот так вы начнете программировать свою автономную нервную систему на новую судьбу, и чем больше будете практиковать это, тем с меньшей вероятностью вернетесь в режим автопилота и упустите настоящий момент.

Медитация в ходьбе

Для начала найдите спокойное место на природе. Отключитесь от

внешней среды и закрепитесь в настоящем моменте, закрыв глаза. Ощутите сердечный центр, где душа и сердце скрещиваются с единым полем, и начинайте испытывать возвышенные эмоции, такие как благодарность, радость, вдохновение, сострадание, любовь и так далее. Если вы желаете верить в будущее всем своим сердцем, лучше, чтобы оно было открытым и активированным.

Направляйте внимание на сердце, так, чтобы ваше дыхание входило и выходило из этого центра – все медленней и медленней, и глубже, и спокойней – примерно две минуты. Снова вызывайте возвышенные эмоции две или три минуты. Излучайте эту энергию в пространство вокруг вашего тела и ощущайте себя в присутствии этой энергии. Настройтесь на энергию своего будущего.

Через несколько минут представьте перед мысленным взором ваше ясное намерение. Вы можете выбрать характерный символ, который соединит вас с энергией будущего, как об этом написано в главе 3. Измените свое состояние бытия через ощущение этих возвышенных эмоций и сфокусируйтесь на транслировании новой электромагнитной сигнатуры в квантовое поле. Оставайтесь в этом состоянии две-три минуты.

Затем откройте глаза и, ни на кого и ни на что не глядя, открывайте свой фокус и удерживайте внимание на пространстве вокруг вашего тела, сохраняя состояние транса. Идите с открытыми глазами, пребывая в трансе. И с каждым сделанным шагом воплощайте эту новую энергию – новую частоту того, что вы создаете в своем будущем. Когда вы привносите эту энергию в свою повседневную жизнь и ходите в качестве нового себя, вы активируете те же нейронные сети и вырабатываете тот же уровень разума, как и при медитации с закрытыми глазами.

А затем вспоминайте свое будущее.

Пусть приходят образы, ощущайте их и воплощайте.
Владейте ими. Становитесь ими.

Продолжайте ходить примерно десять минут, после чего остановитесь и поделайте все заново. Закройте глаза и поднимите свою энергию. Оставайтесь в присутствии этой энергии пять – десять минут. Следующие десять минут, пребывая с открытыми глазами в трансе, снова ходите с намерением и целью в качестве будущего себя. С каждым сделанным шагом, воплощая эту новую энергию, вы все ближе подходите к своей судьбе, а она приближается к вам.

Проделайте этот цикл дважды. Завершив второй раунд, остановитесь и постоит спокойно последний раз, четко фокусируясь на своих ощущениях при открытом четвертом энергоцентре. Вы можете использовать эту возможность для утверждения того, кем вы являетесь, основываясь своих ощущениях. Например, если вы чувствуете себя безграничным, вы можете так и сказать: «Я безграничен». Затем положите ладонь на ваше прекрасное сердце и пожелайте ощутить себя достаточно ценным и достойным для получения того, что было создано.

Поднимите свою энергию в самый зенит и испытайте благодарность, признательность и почтение.

А теперь признайте в себе божественное начало – ту силу, которая наделяет вас энергией и все оживляет. Ощутите благодарность за новую жизнь еще до того, как она проявится. Признавая эту силу в себе, просите ее, чтобы ваша жизнь была наполнена неожиданными чудесами, синхроничностью и совпадениями, вызывающими радость бытия. Излучайте любовь, ценя свою новую жизнь в бытии.

Глава 10

Случаи из практики: это реально

В описанных далее случаях из моей практики вы узнаете о людях, похожих на вас, людях, нашедших время в своей заполненной жизни, чтобы создать новое будущее. Каждый день они определяли себя через видение этого будущего, вместо того чтобы обращаться к воспоминаниям прошлого. Можно сказать, они были больше влюблены в свое будущее, чем в прошлое. Каждодневная приверженность этой внутренней работе и выполнение практик, описанных в трех предыдущих главах, с постоянным оттачиванием своих навыков сделали их еще более сверхъестественными. Обратите внимание, насколько просто они этого достигли.

Тим получает ключ к своему будущему

На продвинутом семинаре в Сиэтле, который обычно совпадает с Хэллоуином, мы просим наших студентов одеться в первый вечер в виде будущих себя. Тим оделся как сверхъестественный свами. Он всегда хотел быть свами, вел соответствующий образ жизни и в юности покинул родительский дом в Коннектикуте и отправился учиться в ашрам. Перед началом вечера все получили подарки от нашей компании – символические ключи, открывающие будущий потенциал каждого участника.

В прошлом Тим посетил несколько семинаров продвинутого уровня. В свое первое умственное кино, в одну из сцен, он поместил золотые и серебряные монеты. Много лет он пытался победить чувство страха, но в какой-то момент осознал, что за страхом скрывается ощущение никчемности; поэтому для Тима эти монеты стали символом собственного достоинства.

– Все хотят богатства, – сказал он мне. – Но поскольку я шел духовным путем, занимался йогой и всякими подобными вещами, у меня сложилось убеждение, что я должен быть бедным и приветствовать бедность, чтобы мои слова совпадали с делами. Так что вместо богатства золотые и серебряные монеты выражают убежденность в том, что ты достоин принимать.

В умственное кино для семинара в Сиэтле Тим добавил больше

образов, чтобы развить свое видение. В качестве другого символа своего достоинства он использовал китайский иероглиф, означающий «благосостояние», но поскольку никогда не желал денег, под этим символом поставил слово «благоденствие». Тим предпочел это слово, потому что нашел в словаре среди определений «благоденствия», что его латинский корень буквально значит «притекать». *«Как было бы здорово, – подумал он, – если бы все, что я хочу, притекло ко мне».*

Хотя у Тима очень развито критическое мышление, после постоянного просмотра своего умственного кино в сочетании с калейдоскопом он понял, что может быстро проскочить аналитический разум и попасть в подсознательный, то есть в операционную систему, и запрограммировать свое будущее.

Во время семинара, когда пришло время переводить в трехмерный образ сцену из умственного кино, он получил насыщенный опыт. Тим ощутил радость, а затем бурную вдохновенную любовь к жизни, почти как жжение в сердце. Он сказал, что чувствовал себя так, будто может поджечь мир. Затем, в ходе медитации, я попросил студентов открыть свой фокус и подготовиться к приему новой информации, и тогда, как сказал мне Тим, его тело начала наполнять энергия.

– Я не знаю, откуда она пришла, – рассказывал он. – Но это было похоже на то, как будто кто-то отвернул кран. Меня просто пробило. Энергия вошла в меня через макушку и потекла по рукам. Мои руки лежали ладонями вниз, но эта энергия заставила их подняться и повернуться, без моего сознательного воздействия. Я потерял счет времени и не имел представления, где нахожусь, и всю оставшуюся медитацию пребывал в состоянии экстаза, экзальтации. И почему-то я знал, что все изменится, что я уже не тот человек, каким был.

Когда энергия вошла в Тима, он уверился, что она принесла ему сообщение о его достоинстве, потому что с тех пор он стал другим человеком.

– Я убежден, что новая информация, вошедшая в мое тело, переписала мою ДНК и стерла прежнего меня, потому что той личности больше нет, – говорит он.

Вернувшись домой в Феникс, где у него был магазин по продаже матрасов, Тим, как обычно, встал за прилавок утром в понедельник. А в четверг к нему в магазин заглянула женщина, несколько лет назад купившая матрас. С тех пор они дружили, и она заглядывала к нему поболтать каждые несколько недель. Теперь она уволилась с работы и пришла к Тиму, чтобы сказать, что только что закончила составлять

завещание. Она хотела, чтобы Тим стал ее душеприказчиком. Он был польщен и поблагодарил ее.

– Вот оно, – сказала женщина, кладя на стойку лист бумаги и ключ. – Прочти.

Тим начал читать документ и обнаружил, что был указан не только душеприказчиком, ему также завещалось 110 000 долларов в золотых и серебряных монетах. Ключ, который она положила на стойку, был от банковской ячейки, где хранились монеты (конечно же, совпадавшие с теми монетами, которые Тим поместил в свое умственное кино). В тот же момент Тим вспомнил и другой «ключ к своему будущему», который получил на продвинутом семинаре в Сиэтле. Вот что значит быть достойным!

Сара не может приземлиться

В День труда 2016 года Сара сильно повредила спину, пытаясь не дать пятитонной яхте врезаться в причал. Семь недель она мучилась от боли, проходя физиотерапию, принимая гору таблеток и постоянно посещая хиропрактика. Но ничего не помогало, и врачи предложили ей хирургическое вмешательство. Однако перед операцией она решила посетить наш продвинутый семинар в Канкуне.

Из-за сильных болей сын предложил Саре сесть в инвалидное кресло. Но она отказалась и, прибыв в отель, рухнула на пол от боли. Позднее, когда она плавала в бассейне на матрасе, у нее начались нервные спазмы при попытке подняться.

Сара давно была знакома с моей работой, поэтому привезла с собой в Канкун подушку для медитации и свое умственное кино. В своем умственном кино она была здоровой, сильной и снова могла бегать. Она могла играть в баскетбол с сыном и в лакросс с дочерью. Каждый раз, глядя на себя в сцене, где она занимается воздушной йогой, Сара проникалась радостью, которую бы ощутила, если бы смогла выполнить эти упражнения. А когда она услышала песню из своего умственного кино, ее энергия возросла.

В течение нескольких первых дней, когда Сара медитировала, сжимая мышцы в области трех нижних энергоцентров и поднимая энергию по позвоночнику с помощью дыхательной техники, она чувствовала, как пульсирует ее седалищный нерв. Ощущение напоминало теплый электрический ток. И в то же время эта энергия была целительным светом,

поднимающимся вверх по ее позвоночному столбу.

На третий день Сара начала свое утро с поисков в Интернете изображения женщины, занимающейся воздушной йогой. И все время носила этот образ в сознании. В тот день наши студенты работали с калейдоскопом и умственным кино. После того как они вошли в квантовое поле, я попросил их развернуть в трехмерный образ сцену из своего умственного кино. По завершении медитации я велел им лечь и полежать на полу, однако Сара, как она сказала мне потом, не могла найти пол. Она продолжала опускаться все ниже и ниже, ища пол, но его нигде не было. И тогда она поняла, что находится в другом измерении и получает полноценный чувственный опыт уровня IMAH, не задействуя свои органы чувств. Она проживала сцену своего будущего из умственного кино. В ее мозге включилось достаточно нейронных цепей, чтобы ее внутренний опыт стал таким же реальным, как и всякий внешний. Она не просто визуализировала эту сцену – она была в ней, проживая ее.

– Я осознала, что нахожусь в иной реальности, в другом времени и пространстве – я была в своем будущем, – объяснила она. – И я занималась воздушной йогой. Я висела вниз головой, и пола не было. Я пыталась найти его, но просто покачивалась вниз головой на прекрасном шарфе из красного шелка. Я почувствовала свободу от боли. Я свободно покачивалась в пространстве.

В конце концов у нее получилось лечь, и по ее щекам текли слезы радости. Когда она вышла из медитации, вся ее боль ушла.

– Я знала, что исцелилась, – сказала она. – Я была в благоговении перед силой своего разума и испытала огромную благодарность. Я продолжаю проявлять разные вещи из своего умственного кино, но на самом деле оно даже не поспевает за моей жизнью.

Терри входит в новое будущее

В сентябре 2016 года, выполняя медитацию в ходьбе на прекрасном австралийском побережье, Терри испытала насыщенное мистическое переживание. Под конец своей медитации, остановившись перед последней частью, она ощутила в себе единство, приподнятость и открытость. Следуя моим инструкциям, она раскрылась навстречу квантовому полю с намерением быть достойной своей будущей жизни. Внезапно она почувствовала, как в ее тело через макушку входит электрический заряд и течет в сердце. Когда энергия прошла по всему телу, спустившись по

бедрам до самых ступней, ее ноги стали непроизвольно дрожать.

– Это была не просто дрожь изнутри, – сказала она мне, – но электрическое напряжение, которого мое тело еще никогда не испытывало. Я думала, что упаду. И в тот момент я потеряла всякий контроль над нижней частью тела.

Терри разрыдалась и вместе со слезами отпустила свой разум и тело. Время словно остановилось.

Она поняла, что ее тело подчиняет себе прошлую жизнь, полную неразрешенных эмоций.

Пока электрический ток перемещался в ней, она почувствовала, как из нее тела выходит густая темная материя.

– Я верю, что эта материя была травмой, и не только моей, – вспоминала она. – Это была травма и моего отца, который чуть не умер, попытавшись покончить с собой, когда мне было восемь, и это бросило тень на всю мою жизнь, не давая мне раскрыться навстречу безусловной любви и принять ее.

Терри почувствовала, как все ограничивающие ее убеждения – многие из которых развились через глубокое эмоциональное приспособление к этой травме и бессознательные воззрения других людей – просто растворились.

– Все, что не совпадало с тем, кто я есть на самом деле, просто отпало от меня, – сказала она. – Я испытала подлинное освобождение, такое, какого моя душа жаждала долгое время. В тот момент я поняла, что это моя душа направила меня на пляж, чтобы я совершила эту важную работу.

Терри упала на колени, и сквозь нее струилась огромная любовь. Склонившись в почтении перед этой силой, она поняла, что каждый выбор, совершенный ей прежде, был необходим, чтобы пережить этот пронзительный момент. В тот же миг она увидела, кем была весь прошедший год, как последовательно медитировала каждый день, постепенно влюбляясь в себя. Она поняла, что ее будущее я в тот момент призывало ее прошлое я пережить этот опыт насыщенной любви.

Когда Терри вернулась в трехмерную реальность своих чувств, она испытала всеохватное ощущение покоя и единства со всем, что окружало ее. Она рассказала о глубинной связи со своей физической, ментальной, эмоциональной и духовной природой. По ее словам, она чувствовала себя «собой», как никогда прежде.

– Этот опыт напомнил мне, что я, как и все мы, являюсь частью

божественной энергии, – сказала она, – и что я *достойна* этого.

Глава 11

Пространство – время и время – пространство

Мы живем в трехмерной вселенной (лат. слово *universum* буквально означает «единая совокупность»), где все существует в виде людей, объектов, мест и времени. По большей части наша вселенная представляет собой измерение частиц и материи. Своими органами чувств мы ощущаем форму, структуру, массу и плотность. Если бы я положил перед вами, к примеру, кубик льда, мобильный телефон или яблочный пирог, вы не смогли бы ощутить ни один из этих объектов, не используя органы чувств. Именно они позволяют вам *ощущать* физическую реальность.

В то время как кубик льда, мобильный телефон и яблочный пирог обладают высотой, шириной и глубиной, они существуют для вас только потому, что вы можете их увидеть, услышать, почувствовать на вкус и запах и ощутить прикосновением. Если бы вы лишились своих органов чувств или все ваши чувства разом пропали, вы оказались бы неспособны ощущать эти физические объекты, потому что в вашем сознании не было бы *знаний* о них. Они бы в буквальном смысле не существовали для вас, поскольку в этой трехмерной реальности вы не можете ощущать их, не используя органы чувств. Или все же можете?

Согласно астрофизике, в этом мире трех измерений – известной нам вселенной (будем называть это пространственно-временной реальностью) – имеется бесконечный объем пространства. Задумайтесь на секунду над этой концепцией. Из точки, в которой мы находимся, мы смотрим в глубины вселенной, поднимая глаза к ночному небу, и видим только ее малейшую часть. Вселенная кажется нам бесконечной, и однако бесконечность – это нечто большее. Другими словами,

в мире пространства – времени *пространство вечно* – оно не имеет конца и простирается в вечность.

А что же со временем?

Обычно мы воспринимаем время через движение нашего тела в пространстве. Например, у вас может уйти пять минут на то, чтобы положить эту книгу, пройти из комнаты на кухню, налить стакан воды и

вернуться. Это происходит потому, что мысль, возникшая в вашем разуме, создала видение того, что вы собираетесь сделать на кухне, вы совершили эти действия и в итоге ощутили время в процессе перемещения из одной точки пространства в другую.

Перед тем как вы вышли из комнаты, в вашем сознании возник образ кухни по отношению к тому месту, где вы сидели, и вы испытали разделение двух точек сознания: 1) комната и 2) кухня. Чтобы закрыть зазор между этими двумя точками сознания, вы передвинули свое тело через *пространство*, и это заняло *время*. Тогда вполне логично, что чем больше пространство, или дистанция между двумя точками, тем больше требуется времени, чтобы попасть из одной точки в другую. И напротив, чем выше скорость, с которой вы перемещаетесь между двумя точками, тем меньше времени это занимает.

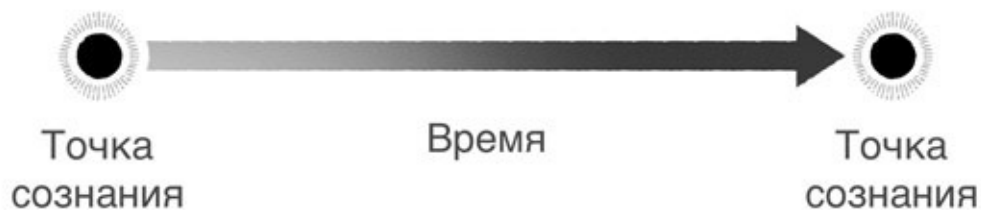
Это измерение времени, требуемого объекту, чтобы переместиться через пространство, является основой ньютоновской физики (или классической механики). В ньютоновском мире, если нам известны конкретные свойства объекта, такие как сила, ускорение, направление, скорость и дистанция, на которую он перемещается, мы можем сделать хронологический прогноз. Таким образом, ньютоновская физика основывается на известных, предсказуемых результатах. Поэтому можно сказать, что в случае,

когда вы перемещаетесь из одной точки сознания в другую, вы *сворачиваете пространство*. И в результате сворачивания пространства вы *ощущаете время*.

Взгляните на рисунок 11.1, чтобы понять связь между пространством и временем в нашем трехмерном мире.

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ПРОСТРАНСТВОМ И ВРЕМЕНЕМ В ТРЁХМЕРНОМ МИРЕ

В этом мире пространство вечно



Когда мы движемся через пространство,
мы переживаем время

Рисунок 11.1

Вот еще один пример: если я пишу книгу и хочу закончить главу, мне для этого потребуется время. Мне может почти не понадобится перемещать свое тело в пространстве, но я все равно буду ощущать время. Почему? Потому что то, где я нахожусь сейчас, в процессе написания этой главы, представляет собой одну точку сознания, а окончание этой главы представляет другую точку. Окончание этой главы представляет будущий момент, а пространство между ним и настоящим – закрытие зазора между этими двумя точками в сознании – является ощущением времени. Если вы снова посмотрите на рисунок 11.1, он лучше поможет вам понять природу времени.

Чтобы достичь цели, то есть конца этой главы, мне постоянно нужно делать «что-то». Это требует от меня использовать свои органы чувств, чтобы взаимодействовать с окружающей средой и продвигаться сквозь нее, применяя согласованный набор действий – и опять-таки на это нужно время. Если я перестану писать эту главу и займусь чем-то другим, например, стану смотреть фильм, у меня уйдет больше времени на то, чтобы достичь изначально намеченного результата. Поэтому, чтобы завершить эту главу, я должен последовательно согласовывать свои действия с намерениями.

В этом материальном мире трех измерений, вследствие использования наших чувств для навигации в пространстве, мы уделяем большую часть

внимания физическим объектам, таким как люди, вещи и места. Они все состоят из материи и локализованы в пространстве (то есть занимают какое-то положение в пространстве и времени). Они все представляют собой точки нашего сознания, из которых мы ощущаем разделение.

Например, когда вы наблюдаете за другом, сидящим по другую сторону стола, или смотрите на свою машину, припаркованную на обочине, вы замечаете пространство между собой и вашим другом или машиной. В результате вы чувствуете себя отделенным от них. Вы здесь, а ваш друг или машина – там. Кроме того, если у вас есть мечты и цели, тогда ваше положение в настоящем моменте, отличное от того, где они существуют в реальности будущего, также вызывает ощущение отделенности. Тогда мы можем сказать следующее:

1. Чтобы мы могли ориентироваться в этой трехмерной реальности, нам нужны органы чувств.

2. Чем больше мы используем свои чувства для определения реальности, тем больше ощущаем свою отделенность.

3. Поскольку большая часть этой трехмерной реальности основывается на чувствах, пространство и время порождают ощущение отделенности от всех и всего, от всякого места, всякого человека и всякого времени.

4. Все материальные объекты занимают одно положение в пространстве и времени. В физике это называется местоположением.

В этой главе мы исследуем две модели реальности и проведем различие между ними: пространство-время и время-пространство. Пространство-время – это физический ньютоновский мир, основанный на известных, предсказуемых результатах, материи и трехмерной вселенной, в которой мы живем (она состоит из бесконечного *пространства*). Время-пространство – это нефизический, квантовый мир – обратная реальность, основанная на неизвестном, на бесконечных возможностях, энергии и многомерной вселенной, так называемом «мультиверсуме», в котором мы также живем (он состоит из бесконечного *времени*).

Я собираюсь бросить вызов вашему пониманию и восприятию природы реальности.

Если вы собираетесь ощутить и пережить на опыте тайну вашего я в виде многомерной сущности, вам понадобится дорожная карта, чтобы попасть к себе.

Стресс и последствия жизни в состоянии выживания

Из-за того что мы используем чувства для наблюдения и определения физической реальности, мы идентифицируем себя с телом, находящимся в пространстве и времени, однако отделенным от внешней среды. Со временем такое взаимодействие порождает ощущение нашей индивидуальности. В течение жизни через взаимодействия, возникающие в различных местах и времени, с людьми, вещами и прочими объектами наша индивидуальность развивается в личность. Взаимодействия с внешней средой порождают долговременные воспоминания, которые определяют то, кем мы становимся. Этот процесс мы называем *обретением опыта*, и жизненный опыт определяет нас. А большая часть человеческой личности, как вы знаете, основывается на прошлом.

Как вы прочитали в главе 8, для мозга материальные объекты, вещи, люди и места, воспринимаемые нами ежедневно, формируются в паттерны, и узнавание этих паттернов называется памятью. Если я состою из воспоминаний о прошлом опыте, значит, большая часть нашего трехмерного мира основана на известном. И на этом большинство из нас фокусирует свое внимание. Когда вы накладываете на материальное из внешнего мира свои воспоминания о прошлом опыте, вы узнаете материальное как нечто знакомое. Вы сочетаете физическую реальность с набором нейронных сетей в вашем мозге. Это называется распознаванием паттернов, и таким образом, большинство людей воспринимает реальность через очки своего прошлого.

Можно сказать, мы являемся материалистами не только потому, что живем в этом измерении, но также потому, что оно порабощает и ограничивает нас. Мы определяем себя как тело, живущее во внешней среде в определенное время, а наше внимание *фокусируется* больше на материи, чем на энергии. С точки зрения квантового мира, мы направляем внимание на физическую частицу, а не на нематериальную волну возможностей. Вот так мы погружаемся в эту трехмерную реальность.

Когда же в это уравнение добавляется стресс, наше тело начинает вытягивать энергию из невидимого электромагнитного поля, окружающего его, чтобы выработать химические вещества. Чем выше частота, интенсивность и продолжительность стресса, тем больше энергии потребляет наше тело. Сама природа этих химических веществ впечатывается в наши чувства, заставляя нас уделять внимание материи и известному. По мере того как поле жизненной энергии вокруг нашего тела

сжимается, мы *чувствуем* себя в большей степени материей, нежели энергией. На самом деле, когда наша частота замедляется и мы теряем энергию, наши тела как бы загустевают.

Как мы уже обсуждали, это нормально для кратковременного периода, когда опасность, кризис или хищник мелькают за углом – дело в том, что реакция «бей или беги» стала краеугольным камнем нашей эволюции. В таком состоянии стрессовые химические вещества обостряют чувства, сужая наш фокус на любой материи, представляющей потенциальную опасность. Когда это случается, наш неокортекс – часть мозга, отвечающая за чувственное восприятие, моторные функции, пространственное ориентирование и языковые навыки, – активируется и возбуждается. С целью выживания фокус сужается до нашего тела и внешней угрозы, закрывая нас в промежутке времени между моментом осуществления предполагаемой угрозы и моментом достижения физической безопасности – оба из которых являются точками в нашем сознании. Чем дольше мы испытываем стресс, тем сильнее ощущаем свою отделенность.

Как вы прочитали в главе 2, долговременное пребывание в режиме выживания приводит к тому, что мы начинаем нуждаться в этих стрессовых гормонах и становимся зависимыми от них. И чем сильнее наша зависимость от них, тем больше мы считаем себя телом, занимающим конкретное место в пространстве – то есть, что мы живем в конкретном месте в пространстве и занимаем конкретное положение в линейном времени. В результате у нас развивается маниакальное, неистовое состояние, при котором наше внимание постоянно скачет между людьми, проблемами, вещами и местами во внешней среде.

Механизм эволюции, когда-то защищавший нас, теперь работает против нас, и мы живем в состоянии постоянной боеготовности и одержимости временем.

Потому что, рассматривая наше окружение как небезопасное, мы уделяем ему все свое внимание.

Поскольку внешний мир кажется нам более реальным, чем внутренний, у нас развивается зависимость к кому-то или чему-то в нашем окружении, и чем дольше мы живем в таком состоянии, тем больше наши мозговые волны работают в высоком бета-диапазоне. А как вы теперь знаете, продолжительная работа мозговых волн в высоком бета-диапазоне заставляет нас испытывать боль, тревогу, беспокойство, страх, злобу, фрустрацию, осуждение, нетерпение, агрессию и соперничество. В

результате наши мозговые волны становятся некогерентными – как и мы сами.

Когда нами владеют эмоции выживания, нам требуется, чтобы условия внешнего мира (проблемы, связанные с разными людьми, финансовые трудности, страх терроризма, недовольство работой) подкрепляли это наше пристрастие. Такая эмоциональная зависимость заставляет нас думать в первую очередь о том, что может принести нам вред во внешнем окружении – будь это кто-то или что-то, – и в результате включается ген выживания. И тогда в нашей жизни устанавливается власть злого рока.

Если понимать, что туда, куда направлено внимание, течет и энергия, становится ясно, что чем сильнее эмоциональная реакция связывается со своей причиной, тем последовательнее направляется внимание на человека, вещь или проблему во внешнем мире. Делая так, вы отдаете значительную часть своей силы такому человеку или предмету. И тогда все ваше внимание и энергия оказываются закрепленными в этом трехмерном материальном мире, и эмоциональное состояние вынуждает вас постоянно подкреплять настоящую реальность. У вас может выработаться эмоциональная привязанность к той реальности, которую в действительности вы хотите изменить. Такое неверное распределение энергии делает вас рабом мира известных величин, в котором вы пытаетесь предсказать будущее на основании прошлого. Более того, когда вы находитесь в режиме выживания, неизвестное или непредсказуемое пугают вас. Так что, чтобы осуществить перемены в своей жизни, вы должны войти в область неизвестного – иначе ничего по-настоящему так и не изменится.

***Ньютоновская трехмерная пространственно-временная реальность:
жизнь в качестве кого-то с чем-то где-то и когда-то***

Если чувства и эмоции являются записью прошлого и питают закрепленные за ними мысли и поведение, вы будете продолжать повторять свое прошлое и станете предсказуемым. Теперь вы прочно засели в трехмерном мире, потому что ньютоновская физика основана на предсказуемых выводах. Чем дольше вы живете в стрессе, тем в большей степени являетесь материей, пытающейся повлиять на другую материю – материей, пытающейся бороться, принуждать, манипулировать, предсказывать, контролировать и соперничать за результат. А в результате все, что вы захотите изменить, проявить или как-то улучшить, будет

требовать много времени, потому что в этой пространственно-временной реальности вам нужно перемещать свое физическое тело через пространство, чтобы достичь желаемых результатов.

Чем дольше вы находитесь в режиме выживания и используете чувства для определения реальности, тем больше испытываете отделенность от нового будущего. Между той точкой сознания, в которой вы находитесь сейчас, и той, в которой хотите быть, лежит очень большая дистанция, не говоря уже о вашей одержимости тем, как именно это должно произойти, основанной на ваших *мыслях* и *предположениях*. Но если вы предполагаете, ваше мышление основано на известном, так что для неизвестного не остается ни места, ни возможности войти в вашу жизнь.

Если вы, к примеру, пытаетесь купить дом, вам нужно накопить на первый взнос, присмотреть дом, получить заем, пройти процесс рассмотрения заявления, обойти других покупателей и после этого провести 30 лет, таская свое тело на работу и с работы (через пространство), чтобы расплатиться за дом. Эти две точки в сознании – появление идеи купить дом и владение домом с выплаченной ипотекой – требуют времени, чтобы пересечься. Подобным же образом, желая завести новые отношения, вы можете включить Интернет, создать себе профиль на каком-нибудь сайте, просмотреть бесчисленное количество других профилей, составить список лиц, которые вам нравятся, связаться с каждым из них и в итоге ходить на свидания с кем только сможете в надежде найти кого-то особенного. Если же вы хотите получить новую работу, вам может понадобиться время на создание резюме, поиск вакансий и поход на собеседования.

Все эти процессы объединяет то, что они требуют *времени*, которое вы ощущаете линейно. Вы можете получить то, что хотите, но чем дольше вы находитесь в режиме выживания, тем больше времени это займет, потому что вы представляете собой *материю*, пытающуюся воздействовать на другую *материю*, и существует отчетливое разделение в пространстве и времени между тем, где вы находитесь сейчас, и тем, где хотите быть.

Тогда мы можем согласиться, что в этой трехмерной реальности, в рамках нашего ощущения времени, существует определенное прошлое, настоящее и будущее. Поскольку вы живете в линейном времени, вы также испытываете отделенность от времени, так как прошлое, настоящее и будущее проявляются как разделенные между собой отрезки.

Вы здесь, а ваше будущее там.

Рисунок 11.2 графически показывает, как прошлое, настоящее и будущее существуют в качестве четких, прерывистых моментов.

ЛИНЕЙНОЕ ВРЕМЯ С ПРОШЛЫМ, НАСТОЯЩИМ И БУДУЩИМ



Время как отдельные моменты

Рисунок 11.2

Как я уже заметил, благодаря ньютоновской физике, мы распутали естественные законы силы, ускорения и материи, сделав тем самым возможным предсказание результатов. Если нам известно общее направление, скорость и вращение объекта, перемещающегося в пространстве, мы по большей части можем предсказать, где он окончит свое движение и сколько времени это займет. Поэтому мы можем, путешествуя из Нью-Йорка в Лос-Анджелес на самолете, предсказать, сколько времени у нас займет дорога, и знать, где приземлится самолет.

Многие из нас большую часть жизни проводят в пределах этого трехмерного мира с его ньютоновской физикой, фокусируя внимание на внешнем, на попытках стать кем-то, получить кого-то, завладеть чем-то, оказаться где-то и испытать что-то в какое-то время. Когда у нас нет того, что нам нужно, мы испытываем нужду, и эта нужда и отделенность заставляют нас жить в состоянии *дуальности* и *полярности*. Для нас естественно хотеть то чего у нас нет. На самом деле именно так мы создаем вещи. Когда мы испытываем отделенность от наших желаний, направленных в будущее, мы думаем и мечтаем о том, чего хотим, а затем принимаемся совершать какие-то действия в линейном времени, чтобы получить это.

Если мы, к примеру, все время живем в состоянии финансового стресса, нам хочется денег. Если мы чем-то боеем, нам хочется здоровья. Если нам одиноко, мы хотим любовных или дружеских отношений. Из-за

этого ощущения дуальности и отделенности мы испытываем побуждение творить и таким образом развиваемся и приближаемся к своей мечте. Но если мы являемся *материей*, сфокусированной на *материю*, и пытаемся воздействовать на *материю*, чтобы получить деньги, здоровье, любовь и так далее, это все потребует, как мы уже установили, довольно много времени и энергии.

Когда же мы, наконец, приближаемся к тому, что искали, *эмоции*, испытываемые от осуществления желаемого (или от встречи двух точек в нашем сознании), насыщают нашу нужду. Когда у нас появляется новая работа, мы чувствуем себя надежно. Когда завязываются новые отношения, мы испытываем любовь и радость. Когда мы выздоравливаем, мы чувствуем себя более цельными. Если мы живем в этом состоянии, мы ждем «чего-то» или «кого-то» извне по отношению к нам. Когда мы испытываем облегчение от насыщения нашей нужды, потому что отдаемся эмоции, соответствующей проявлению внешнего события, мы уделяем пристальное внимание человеку или предмету, принесшему нам это облегчение. Это сочетание причины и результата формирует новую память, и мы до некоторой степени развиваемся.

Когда в нашем мире не происходит чего-то желанного или оно требует слишком много времени для своего осуществления, мы испытываем усиление нашей *нужды*, потому что чувствуем себя еще более *отделенными* от того, что пытаемся создать. И тогда наше эмоциональное состояние нужды, фрустрации, нетерпения и отделенности удерживает наши мечты на расстоянии, все сильнее увеличивая время, необходимое для исполнения желаемого.

<i>От личности к безличию, от кого-то к никому, от чего-то к ничему, от где-то к нигде и от когда-то к никогда</i>

Если ньютоновская физика является *внешним* выражением материальных законов пространства – времени – измерения, в котором пространства больше, чем времени, – мы можем сказать, что квантовые законы противоположны им.

Квантовый мир – это *внутреннее* выражение законов природы: невидимое поле информации и энергии, объединяющее все материальное.

Это нематериальное поле организует, соединяет и управляет *всеми* законами природы. Это измерение, в котором времени больше, чем пространства; другими словами, в этом измерении *время вечно*.

Как вы узнали из глав 2 и 3, когда мы отводим внимание от людей, мест, вещей и объектов во внешнем мире – больше не направляем внимания на наше тело и перестаем думать о времени и планах, – мы обезличиваемся, становимся никем, ничем, вне пространства и времени. Мы отсоединяемся от своего тела, личности, пола, болезней, имени, проблем, личных отношений, боли, прошлого и т. д. Это и значит выйти за пределы своего я: перейти от осознания себя личностью к безличности, от осознания себя кем-то к никому, от осознания себя чем-то к ничему, от осознания себя где-то к нигде и от осознания себя в каком-то времени к вневременью (см. рисунок 11.3).

Когда мы выходим за пределы себя, мы уходим от:

- *Узкого фокуса* – когда наше внимание направлено на объекты, вещи, людей и места во внешнем мире – к *открытому фокусу*, когда наше внимание направлено на пространство, энергию, частоту и информацию.
- Материального ньютоновского мира к нематериальному квантовому миру.
- Пространства – времени (мира вечного пространства) к времени – пространству (миру вечного времени).
- Состояния отделенности, дуальности, полярности и локальности к состоянию соединенности, цельности и нелокальности.
- Известного к неизвестному.
- Ограниченных возможностей к неограниченным возможностям.
- Предсказуемого к непредсказуемому.
- Трехмерной реальности к пятимерной реальности (квантовое поле).
- Вселенной-универсума к вселенной-мультиверсуму.
- Сферы чувств к сфере за *пределом чувств*.

ДВИЖЕНИЕ ИЗ МИРА ЧУВСТВ В МИР ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЧУВСТВ



Рисунок 11.3

Переходя к открытому фокусу и начиная подчинять своей воле все аспекты нашего я, мы уходим от внешнего мира людей, вещей, мест и планов, ежедневников и тому подобного и направляем внимание на внутренний мир энергии, вибрации, частоты и сознания. Наши исследования показывают, что, когда мы отводим наше внимание от объектов и материи и вместо этого открываем фокус на энергию и информацию, различные отделы мозга начинают работать вместе, в гармонии. В результате такого объединения мы чувствуем себя более цельными.

Когда мы делаем это правильно, наше сердце начинает открываться, биться более ритмично и, таким образом, становится более когерентным. Когда сердце достигает когерентности, также достигает когерентности и мозг. Поскольку наша личность нам больше не мешает – то есть мы

выходим за пределы нашего тела, конкретного места в известном нам пространстве и времени, – акт устранения всего этого заставляет наши мозговые волны перестроиться в альфа- и тета-диапазон и воздействовать на автономную нервную систему. Активируясь, АНС восстанавливает порядок и баланс, устанавливает когерентность в нашем сердце, мозге, теле и энергетическом поле. И тогда эта когерентность отражается на всех аспектах нашей биологии.

Именно в этом состоянии мы начинаем соединяться с квантовым, или единым полем.

От иллюзии отделенности к реальности единства

Если ньютоновская физика объясняет законы природы и вселенной в большом масштабе – гравитационное влияние солнца на планеты, скорость, с которой яблоко падает с дерева и т. д. – квантовый мир занимается фундаментальной природой вещей в мельчайшем масштабе, таком как атомные и субатомные частицы. Ньютоновские законы являются физическими константами природы, так что ньютоновский мир – это объективный мир измеряемых и предсказываемых результатов.

Тогда как квантовые законы имеют дело с непредсказуемым и невидимым – с миром энергии, волн, частот, информации, сознания и всеми аспектами света. Этим миром управляет невидимая константа – сплошное поле информации, называемое единым. Мы можем сказать, что ньютоновский мир имеет дело с объективным – когда разум и материя разделены, – тогда как квантовый мир имеет дело с субъективным, когда разум и материя объединены энергией, или лучше сказать, когда разум и материя настолько объединены, что их невозможно разъединить. В квантовом, или едином поле нет разделения между двумя точками сознания. Это сфера единства, или истинной сознательности.

В то время как в нашей трехмерной реальности *пространство* бесконечно, в квантовом мире бесконечно *время*.

Если время бесконечно и вечно, оно уже не линейно – то есть нет разделения между прошлым и будущим. Без прошлого и будущего все происходит прямо *сейчас*, в этот вечный настоящий момент.

Поскольку *время* бесконечно в этой реальности времени-пространства,

мы движемся сквозь время и ощущаем пространство (или пространства).

Для материального мира вещей верно обратное: мы движемся через пространство и ощущаем время.

- В мире пространства – времени, если мы повышаем или понижаем *скорость*, с которой перемещаемся из точки А в точку В, время, необходимое на такое перемещение, меняется.

- В мире времени-пространства, если мы повышаем или понижаем *скорость частоты*, или *вибрации* энергии, мы можем попасть из одного места в другое или из одного измерения в другое.

Когда мы сворачиваем пространство, мы ощущаем время в материальной реальности. Когда мы сворачиваем время, мы ощущаем пространства, или измерения в нематериальной реальности. Каждая из этих индивидуальных частот несет информацию, или уровень сознания, и мы ощущаем их как различные реальности, осознаваемые нами. На рисунке 11.4 вы можете видеть, что по мере движения сквозь время ощущаются различные измерения.

ВЫХОДИМ ЗА ПРЕДЕЛЫ СЕБЯ

Когда мы выходим за пределы себя, мы переходим от:

Узкого фокуса	К	Открытому фокусу
Внимания на объектах, вещах, людях и местах (частице)	К	Вниманию на пространстве, энергии, частоте и информации (волне)
Материального (материи)	К	Нематериальному (антиматерии)
Трёхмерного ньютоновского мира	К	Пятимерному квантовому миру
Предсказуемого	К	Непредсказуемому
Пространства-времени (мир вечного пространства)	К	Времени-пространству (мир вечного времени) Состояния разделённости, дуальности, полярности и локальности к состоянию объединённости, единства, цельности и нелокальному
Известного	К	Неизвестному
Ограниченных возможностей	К	Неограниченным возможностям
Универсума	К	Мультиверсуму
Области чувств	К	Области за пределами чувств
	К	

Рисунок 11.4

В нашей пространственно-временной реальности вы ощущаете внешнюю среду через свое тело, органы чувств и время. Время воспринимается линейно, потому что вы отделены от разных объектов, вещей, людей и мест – как и от прошлого с будущим.

Однако в реальности времени – пространства вы ощущаете мир своим сознанием – будучи сознанием, но *не телом* с чувствами.

Эта реальность существует за пределами ваших чувств. Вы получаете доступ к этой сфере, когда полностью находитесь в настоящем моменте,

когда нет ни прошлого, ни будущего, а только одно долгое сейчас. Поскольку ваше сознание пребывает за пределами мира материи, так как вы отвели все свое внимание от материи, вы можете осознавать другие частоты, каждая из которых несет информацию, и эти частоты позволяют вам получить доступ к различным неизвестным измерениям.

Так что, если вы находитесь в мире за пределом чувств и разворачиваете сознание в энергию единого поля, вы можете ощутить множество многомерных реальностей. (Я понимаю, что это непросто усвоить наскоком, поэтому не спешите. Если вас что-то смущает, это значит, что вы вот-вот узнаете новое.)

Когда я говорю, что вы, двигаясь сквозь время, ощущаете пространство или пространства, я имею в виду все *возможные* измерения и реальности. Мы можем сказать, что в этой реальности времени – пространства все возможные пространства или измерения существуют в бесконечном времени. Это единое поле: мир возможностей, неизвестных величин и новых потенциальных реальностей – и все они существуют во времени: прошлом, настоящем и будущем одновременно.

Давайте представим это по-другому. Все, кого я знаю, вечно говорят, что им нужно больше времени, чтобы больше успеть. Если бы у вас было больше времени, вы могли бы больше пережить, сделать больше дел и в итоге достичь большего. Это значит, что у вас было бы больше возможностей, и вы могли бы прожить более насыщенную жизнь.

А теперь представьте, что существует бесконечный объем времени (потому что ни прошлого, ни будущего нет, и время стоит на месте), и у вас есть все время, какое вам нужно. Разве вы не согласитесь, что в таком случае вы могли бы испытать бесконечное разнообразие жизненного опыта и тем самым прожить множество жизней? Можно сказать, что бесконечный объем жизненного опыта был бы доступен вам *эквивалентно* вашему воображению. Об этом можно сказать и по-другому:

- Если время вечно, тогда в нем может существовать больше пространства.

- Если мы продолжим продлевать или увеличивать время, то вполне логично, что мы можем вместить в него больше пространства.

- Там, где существует бесконечное время, должно существовать и бесконечное пространство, которое мы можем вместить в это время – другими словами, бесконечные возможности, потенциальные реальности, измерения и ощущения.

В квантовом поле нет разделения между прошлым и

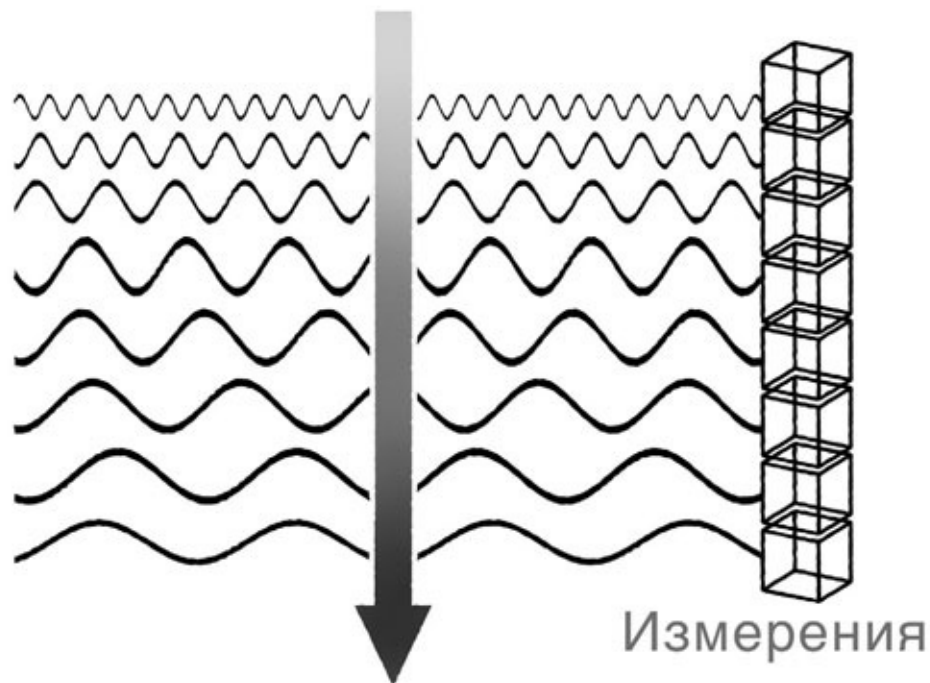
будущим, потому что все *сущее* пребывает в вечном сейчас, или в вечном моменте настоящего.

Если все *сущее* пребывает в единстве, или взаимосвязи в квантовом поле, тогда его бесконечные частоты содержат информацию обо всех, о каждом, о всякой вещи, всяком месте и любом времени.

По мере того как ваше сознание начнет сливаться с сознанием и энергией единого поля, вы перейдете от личного сознания к безличному сознанию и далее к сознанию каждой личности; от сознания одного человека к сознанию никого и далее к сознанию всех людей; от предметного сознания к беспредметному сознанию и далее к сознанию общепредметному; от сознания присутствия к сознанию отсутствия и далее к сознанию вездесущности; и от временного сознания к безвременному сознанию и далее к сознанию единовременному (взгляните на рисунок 11.5).

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ВРЕМЕНЕМ И ПРОСТРАНСТВОМ В ПЯТИМЕРНОМ МИРЕ

В этом мире время вечно



Когда мы движемся сквозь время
(вечное сейчас, где существуют все возможности),
мы переживаем различные пространства, или измерения

Рисунок 11.5

Атом: факты и вымысел

Чтобы было легче понять, как устроено квантовое поле, нужно сперва вернуться к устройству атома и его возможностям. Когда мы редуцируем материю до мельчайшей измеримой единицы, мы получаем атом, и этот атом вибрирует с очень высокой частотой. Если бы мы могли очистить атом как апельсин, мы нашли бы ядро и субатомные частицы, такие как протоны, нейтроны и электроны, но главное, что бы мы обнаружили, – это 99,9999 процентов пустого пространства, или энергии, как вы уже читали

ранее.

Взгляните на рисунок 11.6. Слева классическая модель атома, которую мы могли видеть в начальной школе, но на самом деле это устаревшая модель. В действительности электроны не движутся по фиксированным окружностям вокруг ядер, словно планеты вокруг солнца. Вместо этого, как вы видите справа, пространство вокруг ядер больше напоминает невидимое поле, или облако информации – и, как мы знаем, всякая информация состоит из света, частоты и энергии. Чтобы понять, насколько малы эти субатомные частицы, представим, что, если бы атомные ядра были увеличены до размеров малолитражки вроде «фольксваген-жук», размер электрона был бы эквивалентен горошине. А пространство, в котором может существовать электрон, составляло бы 85 000 квадратных миль – это в два раза больше площади Кубы. Вот такие просторы отведены электронам.

ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В НИЧТО, ЧТОБЫ СТАТЬ ЧЕМ УГОДНО

Материальная трёхмерная реальность ньютоновского мира	Дверь в квантовое поле как чистое сознание	Нематериальная пятимерная реальность единого поля
Сознание в качестве:	Сознание в качестве:	Сознание в качестве:
Личности Кого-то Чего-то Где-то Когда-то	Безличности Никого Ничего Нигде Никогда	Всех Каждого Всякой вещи Любого места Любого времени

Рисунок 11.6

Согласно соотношению неопределенности Гейзенберга, мы никогда не знаем, где появится электрон в электронном облаке, и однако из *ничего* возникает *что-то*. Вот почему квантовая физика так волнительна и непредсказуема: электрон не всегда является физической материей; он скорее существует как энергия или как вероятность волны. Он появляется

только через *акт наблюдения* со стороны *наблюдателя*. Как только появляется наблюдатель (разум) и начинает искать его, акт наблюдения (направленная энергия) заставляет всю эту потенциальную энергию сжаться в электрон (материю); так он проявляется из мира бесконечных возможностей (неизвестного) в известную величину. Он становится локализован в пространстве и времени. Когда же наблюдатель прекращает следить за ним, электрон снова становится возможностью – это волновая функция. Другими словами, он превращается обратно в энергию, возвращается к неизвестному и своей собственной стихии. Снова обращаясь энергией и возможностью, он становится нелокальным.

В квантовом мире разум и материя неразделимы.

Поэтому если ньютоновская физика описывает мир предсказуемых величин, то квантовый мир – это мир непредсказуемости.

Закрывая глаза во время медитации и открывая фокус на бесконечное пространство, мы делаем именно это. Мы направляем больше внимания на энергию, пространство, информацию и возможность, а не на материю. Мы вкладываем энергию в непредсказуемое и неизвестное и отводим внимание от предсказуемого и известного. Каждый раз, когда мы так делаем, мы углубляем наше понимание того, что собой представляет единое поле.

Прежде чем пойти дальше, давайте коротко рассмотрим, что мы уже усвоили. Взгляните на рисунок 11.7. Трехмерный ньютоновский мир состоит из объектов, людей, мест, материи, частиц и времени (то есть большая часть имен существительных или всего, что нам известно, в нашем внешнем мире), и в этом мире больше пространства, чем времени. Будучи телом, мы используем органы чувств, чтобы определить бесконечное пространство, в котором живем – вселенную форм, структур, измерений и плотности. Это мир известных и предсказуемых величин.

КЛАССИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ АТОМА И КВАНТОВАЯ МОДЕЛЬ АТОМА

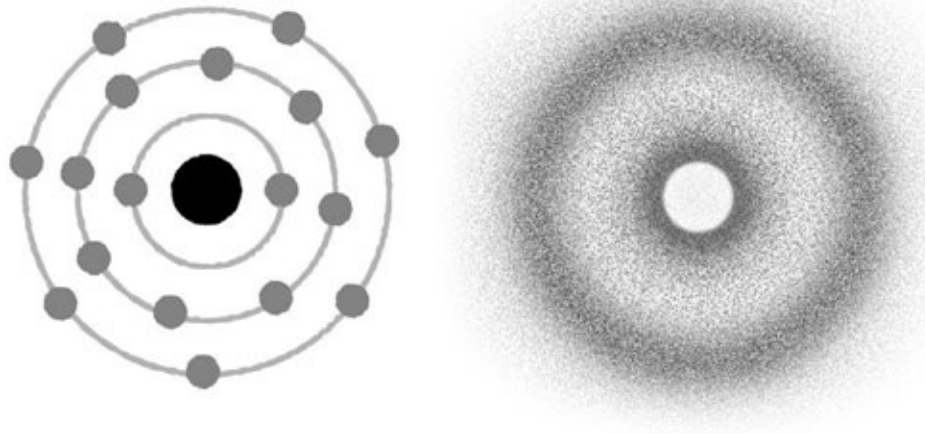


Рисунок 11.7

Пространство – время/ трехмерная реальность/ ньютоновский мир

- Трехмерная вселенная, определяемая плотностью, структурой и формой; все имеет свою высоту, ширину и глубину.
- Состоит из материи, частиц, людей, мест, вещей, объектов и времени (локальность).
- Разделенность, полярность и дуальность.
- Реальность определяется чувствами.
- На основании известного и предсказуемого.
- Пространство бесконечно и вечно.
- Время конечно и линейно.
- Ощущение дуальности, полярности и разделенности.
- Материализм.
- Сознание кого-то одного, кого-нибудь, чего-нибудь, в каком-то пространстве и времени.

Поскольку мы ощущаем материальную вселенную с помощью наших органов чувств, они дают нам информацию, которая откладывается у нас в мозге в виде паттернов, узнаваемых нами в качестве моделей поведения, и через этот процесс мы получаем знания, то есть познаем различные вещи и

явления во внешней среде. Также через этот процесс мы становимся индивидуальностью, личностью, приобретаем что-то, находимся где-то и в каком-то времени. Наконец, поскольку мы ощущаем вселенную своими чувствами, мы ощущаем разделенность; поэтому это мир дуальности и полярности.

Теперь взгляните на рисунок 11.7. Если ньютоновский мир – это мир материальный, воспринимаемый через органы чувств, то в квантовом мире верно обратное. Это *нематериальный* мир, воспринимаемый *без чувств*; другими словами, там нет ничего, что можно почувствовать, там нет материи. В то время как ньютоновский мир основан на предсказуемых, известных величинах, таких как материя, частицы, люди, места, вещи, объекты и время, квантовое измерение непредсказуемо, и оно состоит из света, частоты, информации, вибрации, энергии и сознания.

Если наш трехмерный мир представляет собой измерение материи, в котором больше пространства, чем времени, то квантовый мир является измерением *антиматерии* – местом, где больше времени, чем пространства. Поскольку там больше времени, чем пространства, все возможности существуют в вечном моменте настоящего. Тогда как трехмерный мир представляет собой нашу вселенную (лат. слово *universum* буквально означает «единая совокупность»), то есть единую реальность, квантовый мир представляет собой «мультиверсум», то есть множество реальностей. Если реальность пространства-времени основана на разделенности, то нематериальный квантовый мир, или единое поле, основан на единстве, связности, цельности и общности (нелокальности).

Чтобы перейти из известного пространственно-временного (трехмерного) универсума, состоящего из материи, где мы испытываем дуальность и полярность, в неизвестный временно-пространственный (пятимерный) мультиверсум – место, где нет материи, а есть свет, информация, частота, вибрация, энергия и сознание, – нам нужно пересечь мост. Такой мост представляет собой скорость света. Когда мы освобождаемся от своей личности и становимся чистым сознанием, никем и ничем, вне пространства и времени, мы пересекаем эту границу от материи к энергии.

Когда Эйнштейн в специальной теории относительности ввел уравнение $E=mc^2$, он впервые в истории науки продемонстрировал, что, с математической точки зрения, энергия и материя связаны. Материю в энергию переводит скорость света. Это означает, что любая материя, перемещающаяся быстрее света, оставляет нашу трехмерную реальность и становится нематериальной энергией. Другими словами, в трехмерном

мире скорость света является порогом материи – то есть чего-либо физического – в удержании своей формы. Ничто материальное не может перемещаться быстрее скорости света, даже информация. Все, что перемещается из одной точки в другую медленнее скорости света, требует времени. Таким образом, время становится четвертым измерением.

Время связывает трехмерный мир с пятимерным и иными мирами.

Когда что-то перемещается быстрее скорости света, нет ни времени, ни разделения между двумя точками сознания, потому что всякая материя становится энергией. Вот так вы переходите от трех измерений к пяти, от универсума к мультиверсуму, от этого измерения ко всем прочим.

Пространство — время/ трехмерная реальность/ ньютоновский мир	Связь/мост	Время — пространство/ пятимерная реальность/ квантовый мир
• Материальный универсум / измерение • Состоит из материи: частиц, людей, мест, вещей, объектов и времени • Воспринимается органами чувств • Основан на известном и предсказуемом • Пространство (сингулярное) бесконечно и вечно • Время линейно • Ощущение дуальности, полярности, разделенности • Материализм/локальность • Сознание и осознание кого-то, чего-то, где-то, когда-то	- Сознание и осознание - Безличность - Никто - Ничто - Вне пространства - Вне времени - Скорость света/ частота	• Нематериальный мультиверсум / измерения • Состоит из антиматерии: энергии, волны, информации, света, частоты, вибрации, сознания • Воспринимается без чувств • Основан на неизвестном и непредсказуемом • Время бесконечно и вечно • Время нелинейно • Ощущение цельности, соединенности, общности, единства • Имматериализм / нелокальность • Сознание и осознание всех и каждого, каждой вещи, повсюду, всегда

Рисунок 11.8

Позвольте привести пример, чтобы несколько упростить эту сложную идею. Французский физик Ален Аспект провел знаменитый эксперимент по квантовой физике в начале 1980-х годов, получивший название контрольного эксперимента Белла. В этом исследовании ученые соединили два фотона, образовав между ними связь. Затем выстрелили два фотона в разных направлениях, создав между ними дистанцию и пространство. Когда они воздействовали на один фотон, заставив его исчезнуть, другой фотон исчез в то же самое время. Этот эксперимент стал краеугольным камнем в истории квантовой физики, поскольку доказал, что теория

относительности Эйнштейна была не совсем верной.

Этот эксперимент доказал наличие единого поля информации, существующего за пределами трехмерного пространства и времени и объединяющего всякую материю. Если бы две частицы света не были соединены неким невидимым полем энергии, понадобилось бы время, чтобы информация переместилась из одной локальной точки в пространстве до другой. Согласно теории Эйнштейна, если одна частица исчезла, другая частица должна исчезнуть на момент позднее – если только они не занимали одно и то же место в одно и то же время. Если бы на второй фотон было оказано воздействие миллисекундой позже, поскольку они были разделены пространством, время сыграло бы роль в передаче информации. Это бы подтвердило, что потолком этой физической реальности является скорость света и все материальное, существующее здесь, разделено.

Но поскольку обе частицы исчезли одновременно, это доказало, что вся материя – тела, люди, вещи, объекты, места и даже время – соединена частотой и информацией в мире за пределами трехмерной реальности и времени.

Любые «вещи» за пределами материи пребывают в состоянии единства.

Информация передалась между двумя фотонами нелокально. Поскольку в пятимерной реальности отсутствует разделение между двумя точками сознания, там нет линейного времени. Там есть все времена.

Физик Дэвид Бом назвал квантовый мир имплицитным порядком, в котором все связано со всем. А материальный мир разделения был назван им эксплицитным порядком. Если вы снова посмотрите на рисунок 11.7, это поможет вам осмыслить устройство обоих миров.

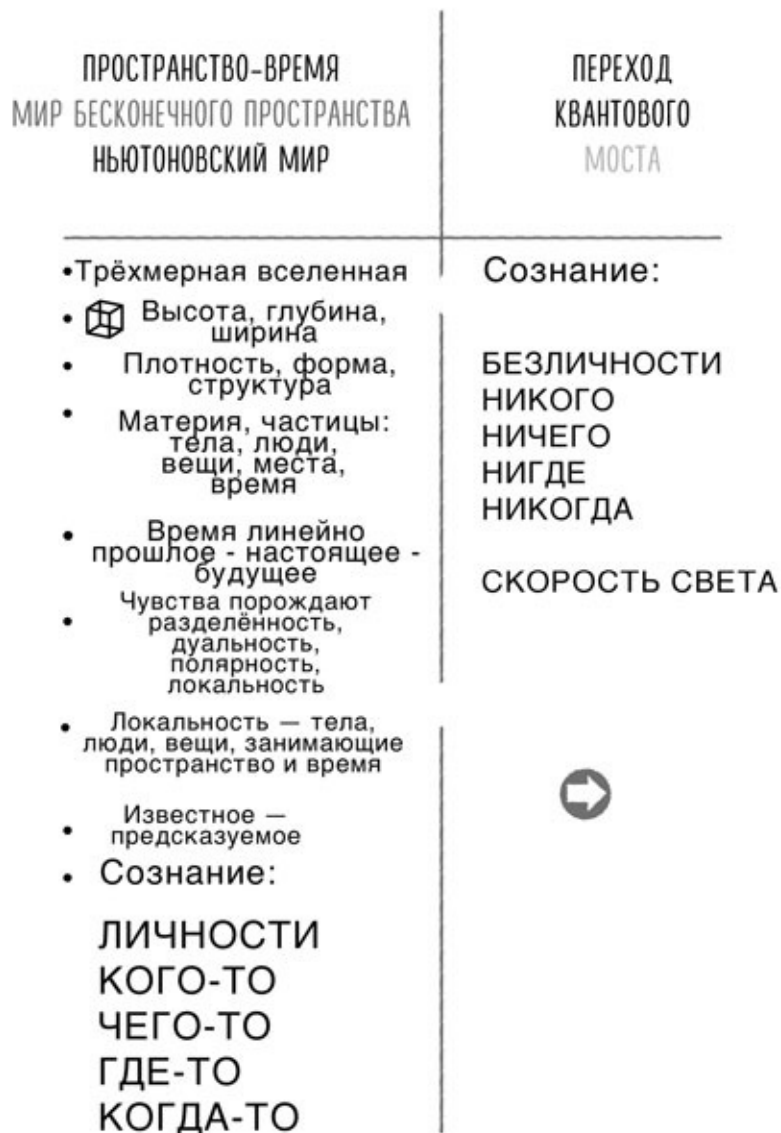


Рисунок 11.9

Когда вы отводите внимание от собственной личности и перестаете быть кем-то в каком-то месте и времени, обращаясь никем и ничем, вне пространства и времени, вы становитесь чистым сознанием. Ваше сознание сливается с единым полем, состоящим из сознания и энергии, и соединяется с сознанием всех и каждого, каждой вещи, места и времени. Поэтому, погружаясь все глубже в черную пустоту, где нет ничего физического, вы-сознание становитесь менее отделенным от сознания единого поля. Если вы сумеете повысить свою осознанность и осознание поля, направляя на него внимание, вы будете вкладывать свою энергию и внимание непосредственно в поле. И таким образом, по мере продвижения к нему, вы будете испытывать уменьшение разделения и повышение

цельности.

И наконец, поскольку в едином поле существует только вечный момент настоящего, ведь там отсутствует линейное время (там присутствует все время), сознание и энергия единого поля, придающие форму всей материи, всегда пребывают в вечном сейчас. Таким образом, чтобы вы смогли соединиться и объединиться с ним, вы сами должны находиться полностью в настоящем моменте. Если вы посмотрите на рисунок 11.9, вы увидите, как можно устранить свою разделенность и индивидуальное сознание, чтобы ощутить единство и цельность единого поля.

И последнее замечание о скорости света. В этом материальном мире видимый свет имеет частоту, основанную на полярности (электроны, позитроны, фотоны и т. д.). Если вы перелистаете несколько страниц и посмотрите на рисунок 11.10, то, согласно масштабу, приблизительно в районе третьей волны происходит образование света. Над этой частотной волной материя переходит от формы к энергии и сингулярности, а под этой частотой начинаются разделение и полярность. Когда происходит образование света, возникают фотоны, электроны и позитроны, потому что его видимое поле удерживает информационный шаблон материи в виде организованной частоты в паттернах света.

В этом месте образования света произошел Большой Взрыв – здесь сингулярность стала дуальностью и полярностью, и в итоге появилась вселенная в виде организованной информации и материи. Вот почему эта пустота представляет собой вечную черноту: там нет видимого света.

Поскольку материя вибрирует с очень низкой частотой, для того чтобы войти в измерение времени – пространства, или единое поле, вы не должны быть телом или материей, вы должны стать никем.

Вы не можете взять с собой свою личность, вы должны обезличиться. Вы не можете ничего взять с собой, вы должны остаться ни с чем. Вы не можете быть там где-то, вы должны быть нигде. И наконец, если вы живете, ориентируясь на знакомое прошлое и предсказуемое будущее и воспринимаете время линейно, для того чтобы попасть в мир времени-пространства, вы должны ощутить безвременье. Так, как вы сделаете это? Вы будете направлять внимание на единое поле – не чувствами, но сознанием. Когда вы измените сознание, вы поднимите свою энергию. Чем больше вы будете сознавать это невидимое поле, тем дальше будете

уходить от материальной разделенности и приближаться к единству.

Итак, теперь вы в квантовом, или едином поле. Это мир информации, соединяющей всех и каждого, всякую вещь, любое место и время.

Единое поле: стать всем и каждым, всякой вещью, любым местом и временем

Материя очень плотная, и из-за плотности она вибрирует с наименьшей частотой во вселенной. На рисунке 11.10 вы видите, что по мере повышения частоты материи, разгоняющейся все быстрее, она, какой мы ее знаем, дематериализуется и превращается в энергию. В какой-то точке, за пределом видимого спектра света – за пределом мира дуальности и полярности – любая информация о материи преобразовывается в энергию. Как видите, чем выше частота, тем более упорядоченной и когерентной становится энергия. На этом уровне частоты и энергии дуальность и полярность объединяются и становятся едины. Мы называем это любовью, или цельностью, потому что при этом нет больше никакой разделенности. Здесь соединяются положительное с отрицательным; мужское с женским; прошлое с будущим; а плохое и хорошее не существуют; и нет таких понятий, как правильное и неправильное; здесь противоположности становятся едины.

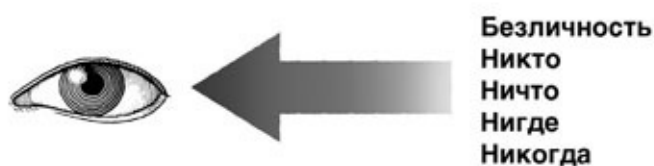
ПУТЕШЕСТВИЕ К ЕДИНСТВУ

Когда мы свёртываем две точки сознания,
мы переживаем уменьшение разделённости и увеличение единства и целостности.
Когда наше сознание сливается с сознанием единого поля
(по мере нашего сближения с ним),
мы переживаем опыт вневременности и внепространственности

МАТЕРИАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ – внимание вовне

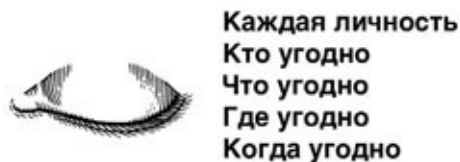


ПЕРЕХОД В СОЗНАНИЕ – Внимание на настоящий момент



Мы присутствуем при этом

**ЕДИНОЕ СОЗНАНИЕ – От вневременности и внепространственности
к всевременности и всепространственности**



По мере нашего сближения с ним, мы становимся им!

Рисунок 11.10

По мере вашего подъема по этой шкале, все дальше от материи и разделенности, вы продолжаете испытывать все большую степень цельности, порядка и любви. Упорядоченность этой более когерентной энергии несет информацию, и эта информация все в большей степени становится любовью. Если разгонять материю все быстрее, в итоге она станет вибрировать с такой частотой, что превратится в прямую линию. В этой линии существуют бесконечные частоты, означающие бесконечные возможности. Это поле абсолютного нуля, или точка сингулярности кванта – вездесущее, универсальное поле информации, существующее в виде энергии и частоты, задающее порядок всей реальности из единой точки. Мы можем называть это разумом Бога, единым сознанием, источником

энергии или любым другим термином, которым можно обозначить принцип самоорганизации вселенной. В этом месте все потенциалы и возможности существуют в виде мысли – абсолютный источник любящего разума и разумной любви, формирующей эту физическую реальность. Таким образом:

- Чем выше частота, ощущаемая нами, тем выше энергия.
- Чем выше энергия, тем выше доступная нам информация.
- Чем выше информация, тем выше сознание.
- Чем выше сознание, тем выше осознанность.
- Чем выше осознанность, тем выше разум.
- Чем выше разум, тем выше наша способность влиять на материю.

В иерархии универсальных законов квантовые законы берут верх над ньютоновскими (или классическими). Поэтому Эйнштейн сказал, что «поле – это монопольное правительственное агентство частицы», ведь квантовое поле управляет, организует и унифицирует все законы природы и постоянно упорядочивает течение энергии, создавая из света формообразующие паттерны. Нам нужно лишь взглянуть на нашу природу, чтобы увидеть, как последовательность Фибоначчи, также известная как золотое сечение (повторяющаяся математическая формула, встречающаяся повсюду в природе, образующая порядок и когерентность), приносит в материю порядок. Это поле абсолютного нуля, состоящее из возможностей или мыслей (поскольку мысли – это возможности), которое замедляет свою частоту, создавая порядок и форму.

Единое поле – это самоорганизующийся разум, постоянно приносящий в материальный мир порядок и форму.

Чем больше вы отдаетесь ему, приближаетесь к нему и соединяетесь с ним, тем меньше разделенности и нужды (а значит, больше цельности и единства) вы ощущаете. Когда вы как сознание попадете в этот мир бесконечных возможностей, вы начнете чувствовать связь со всем и каждым, в любом месте и времени – включая и ваши мечты о будущем. Поскольку сознание есть осознание, а осознание есть направленное внимание, первым делом для того, чтобы ощутить единое поле, вы должны осознать его. До тех пор пока вы его не осознаете, оно не существует. Поэтому, чем больше внимания вы направляете на это поле, тем больше его осознаете.

Однако есть один нюанс. Как мы уже видели, единственный способ попасть в мир чистого сознания – это стать чистым сознанием. Другими

словами, единственный путь, которым вы можете попасть в это царство мысли, это мысль. Это значит, что вам нужно выйти *за пределы* своих пяти чувств, отведя свое внимание от материи и частицы, и вместо этого направить его на энергию и волну. Если вы как сознание сумеете развернуться в этот невидимый, нематериальный мир бесконечной черноты и осознать, что вы есть сознание в присутствии более великого сознания, ваше сознание сольется с более великим сознанием.

Если вы сможете освободить себе путь и слиться сознанием с этим полем, если сумеете отдаться этой любви высшего разума – первоначального разума, создающего вселенную и дающего вам жизнь, – это поглотит вас. Этот любящий разум одновременно и личен и универсален, внутри вас и везде вокруг, и когда он поглощает вас, он создает и восстанавливает порядок и баланс в вашей биологии, поскольку в этом состоит его природа – организовывать материю, повышая ее когерентность.

Теперь вы проходите сквозь игольное ушко, и по другую сторону нет больше разделения между двумя точками в сознании.

Есть только одно сознание – одно единство. Здесь существуют все возможности.

Поскольку вы проникаете в сферу сознания, мысли, информации, энергии и частоты, мост, ведущий вас от пространства-времени к времени-пространству, идет от вашего бытия в качестве личности, кого-то, чего-то, в каком-то пространстве и времени, к бытию в качестве безличности, никого и ничего, вне пространства и времени. Этот переход – порог единого, или квантового поля (вернитесь и взгляните на рисунок 11.7). Пройдя через эту дверь, вы:

- Переходите от бытия в качестве личности к чистому безличному бытию и становитесь всем.
- Преобразуете сознание от «кого-то» к «никому» и становитесь каждым.
- Меняете сознание, переводя свои мысли с чего-то на ничто, и проникаете в суть вещей.
- Переводите внимание с конкретных мест к пустоте и получаете доступ к любому месту.
- Переводите разум от жизни в каком-то времени к жизни в безвремяе и получаете возможность ощутить все время.

В этом мире бесконечных возможностей вас ожидают безграничные новые потенциалы и жизненный опыт – не прежний, знакомый вам, который вы переживали снова и снова. Ведь разве не в этом суть неведомого? Неведомое – это возможность, существующая для вас как новая мысль. Когда вы как мысль окажетесь в этом мире чистых мыслей, единственным ограничением будет ваше воображение. Но если, оказавшись в этом мире мысли, вы обнаружите, что снова думаете о ком-то или чем-то в каком-то месте или времени, ваше сознание (а значит, и ваша энергия) вернется к известной реальности трехмерного пространства и времени – обратно в мир разделенности.

Поскольку каждая мысль имеет частоту, в тот момент, когда вы начинаете думать о боли, или развитии вашей болезни, или о проблемах на работе, или о спорах с матерью, или о делах, которые нужно сделать в конкретное время, вы возвращаетесь в это пространство и время. Ваше сознание возвращается в материальный мир, и ваши мысли производят те же частоты, эквивалентные материи и частице (взгляните снова на рисунок 11.10). Ваша энергия снова будет вибрировать на уровне известного физического мира трехмерной реальности, и воздействие, которое вы сможете оказать на свою личную реальность, ослабнет. Вы снова будете вибрировать как материя, а мы знаем, к чему это приводит.

По мере того как ваша частота все больше уплотняется, вы все дальше уходите от единого поля. В результате вы ощущаете себя отделенным от него. И в таком случае, если ваши мечты существуют в виде мыслей в едином поле, им потребуется много времени, чтобы стать реальностью.

Если вы думаете о ком-то или о чем-то, находящемся в конкретном месте и времени, вы не выходите за рамки своей личности, сформированной неизбежностью вашего прошлого опыта. Вы остаетесь продуктом ваших воспоминаний, привычных мыслей и автоматических эмоций, которые для вас ассоциируются со всеми знакомыми людьми и вещами в конкретном месте и времени в известной вам реальности – а следовательно, ваше внимание и энергия привязаны к вашей прошло-настоящей личностной реальности. Ваши мысли эквивалентны вашей личности, поэтому ваша жизнь останется такой же. Вы останетесь той же личностью, пытающейся создать новую личностную реальность.

Когда я говорю, что вы должны преодолеть свои пределы, это значит, вы должны забыть о своем я – отвести внимание от вашей личности и прошло-личностной реальности. И вполне логично, что, если вы собираетесь исцелить свое тело, вы должны выйти за его пределы. Чтобы создать что-то новое, вы должны забыть о своей прежней жизни. Чтобы

изменить какую-то проблему в вашей внешней среде, вам нужно выйти за пределы памяти и соответствующих эмоций, связанных с этой проблемой. И если вы хотите создать новое, неожиданное событие в вашей будущей истории, вы должны прекратить подсознательно предсказывать то же самое будущее, основанное на знакомых вам воспоминаниях о прошлом. Вы должны переместиться на более высокий уровень, чем сознание, создавшее все эти реалии.

В едином поле некуда двигаться: вы там повсюду. Там нечего хотеть: вы настолько полны и совершенны, словно у вас есть все. Там некого осуждать: вы и есть все. В едином поле нет необходимости становиться кем-либо: вы и есть каждый. И с какой стати волноваться, что вам вечно не хватает времени, если вы существуете в бесконечности?

Чем более цельным вы себя ощущаете, тем меньше нуждаетесь в чем-либо и потому меньше чего-либо хотите. Как вы можете хотеть что-то, если и так цельны? Когда вы творите, исходя из цельности, вы чувствуете себя так, словно это уже у вас есть. Вам больше не нужно желать, пытаться, стараться, предвидеть, бороться или надеяться, ведь надежда – это попрошайка. Когда вы творите в состоянии цельности, есть только знание и созерцание. Это ключ к проявлению реальности: быть соединенным, не разделенным.

Если время в вашем трехмерном мире создается за счет иллюзии пространства между двумя объектами или точками сознания, тогда чем более вы *едины* с полем, тем меньше разделения между вами и всем материальным. Когда ваше сознание сливается с единым полем – миром цельности – больше нет разделения между двумя точками сознания. И тогда эта цельность отражается на вашей биологии, химии, нейронных связях, гормонах, генах, сердце и мозге, тем самым восстанавливая баланс во всем вашем организме. Теперь более высокая частота энергии движется по вашей автономной нервной системе – системе, которая постоянно дает вам жизнь и работа которой заключается в установлении баланса и порядка. Эта энергия несет послание цельности, и в результате вы обретаете большую *праведность*. Чем выше частота, тем меньше времени требуется на реализацию чего-либо в этой трехмерной реальности пространства-времени.

Как вы уже знаете из этой главы, когда уменьшается пространство между двумя точками сознания, время сворачивается. Когда иллюзия разделенности перестает существовать, вы ощущаете меньший зазор между собой (личностью, живущей в теле, в физической среде, в линейном времени) и людьми, объектами, вещами, местами, материей и даже вашими

мечтами. Таким образом, чем ближе вы подходите к единому полю, тем меньше места остается между двумя точками сознания и тем меньше времени требуется для вас, чтобы творить реальность.

Вы как сознание пребываете в мире единства, и поскольку там нет разделенности, время вечно. И помните: когда время бесконечно, бесконечно также пространство – измерения и реальности, которые можно ощутить и пережить на опыте. В каком бы месте и кем бы вы ни помыслили себя, так оно и есть. На самом деле не нужно ничего пытаться создавать, потому что оно уже существует в виде мысли в мире всех мыслей. Все, что вам нужно сделать, – осознать это и созерцать через внутренний опыт, как оно воплощается в жизнь.

Взгляните на рисунок 11.11, чтобы лучше понять мою мысль. Когда вы отведете внимание от себя как личности, вы станете безличным, каждым и сможете создать себя заново. Когда вы перестанете жить в качестве кого-то, вы станете никем и сможете быть кем угодно. Когда вы отведете внимание от всех вещей, вы перейдете в невещественный мир и сольетесь со всеми вещами разом, и все они будут вашими. Когда вы отведете внимание от своего пребывания где-либо и окажетесь нигде, вы будете везде и сможете жить где угодно.

ОТ МЫСЛИ ЧЕРЕЗ ЭНЕРГИЮ К МАТЕРИИ

Единое поле – Сингулярность – Энергия от источника – Наблюдатель

Каждая личность · Кто угодно · Что угодно · Где угодно · Когда угодно

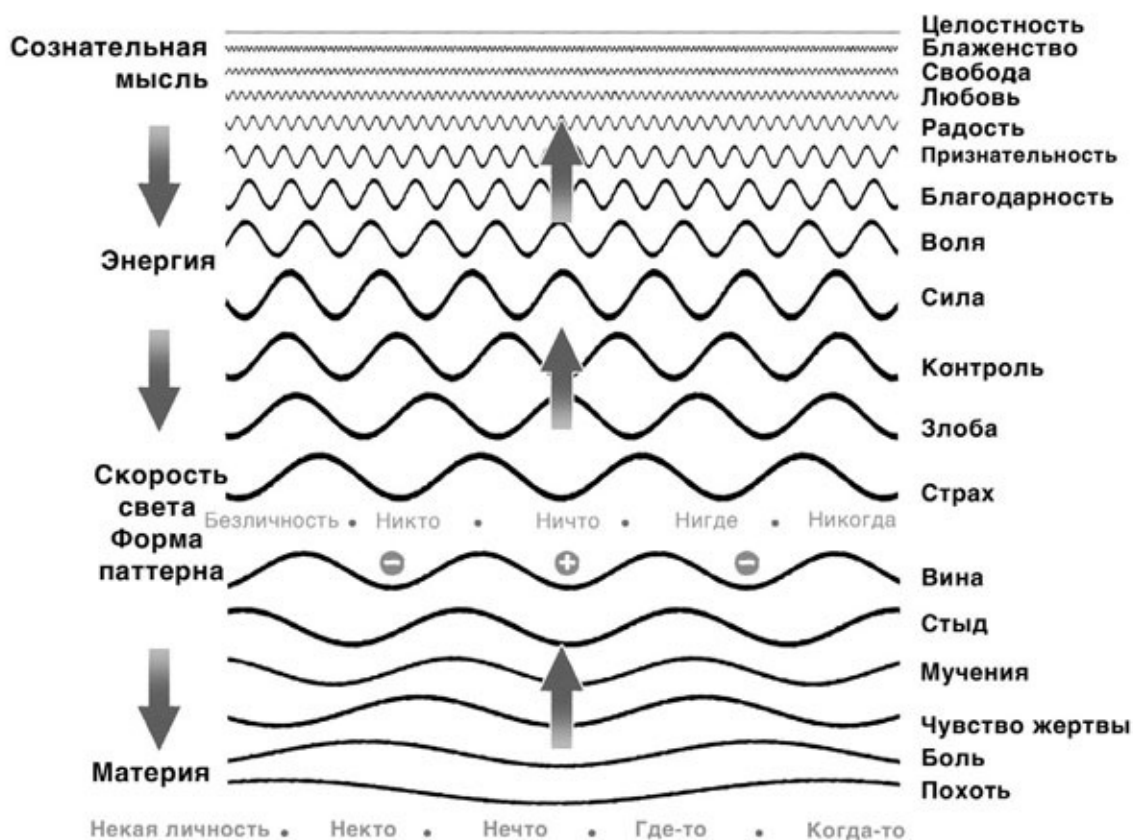


Рисунок 11.11

За многие годы ведения семинаров по всему миру я выработал методы обучения наших студентов выходу за пределы себя. Теперь я знаю, что первой ступенью в этом процессе является освоение собственного тела, выход за пределы условий внешней среды и преодоление времени. Научившись делать это, студенты оказываются на грани опыта проникновения в единое поле. Однако, достигая этого перехода, они должны усвоить, что их опыт может быть куда значительней.

И наконец, когда вы переместите сознание из конкретного времени в безвременье, вы станете вневременны и сможете быть в любом времени. Вот что такое стать сверхъестественным.

Если обучение подразумевает образование новых синаптических

связей, то чем больше вы узнаете о чем-либо, тем больше в состоянии оценить это, осознать и ощутить на опыте, поскольку теперь вы можете подойти к этому с новым набором нейронных сетей. Именно в акте обучения вы продолжаете менять и обогащать свой жизненный опыт. Ведь если вы не усвоили ничего нового, ваш опыт, вероятно, останется тем же самым, поскольку вы воспринимаете реальность с помощью тех же нейронных сетей, что и прежде.

Знание – это предварительное условие развития вашего жизненного опыта.

Например, я люблю красное вино и ежегодно веду несколько винных туров в различных частях света. Многие участники этих недельных туров подходят ко мне в начале и говорят, что «ничего не знают» о вине. Я понимаю это в том смысле, что они, вероятно, никогда ничего не читали (или имеют самые общие сведения) о процессе виноградного брожения. А суть ситуации в том, что из-за своих ограниченных знаний и личного опыта у них имеется очень скромная нейронная база для различения настоящего вкуса вина во всех оттенках. Можно сказать, они просто не знают, на что обращать внимание, чтобы этот опыт действительно принес им удовольствие.

Но что, если бы они узнали, как виноделы производят вино, и стали понимать его историю, разбираться в сортах винограда и в том, почему их используют? Затем они узнали бы о том, как вино хранится в дубовых бочках, как долго выдерживается и для чего. Таким образом, они познакомились бы со всем процессом виноделия и стали понимать, что делает то или иное вино приятным на вкус.

Это что касается процесса, но теперь подумайте об этом великолепном вине в бутылке. Если они ничего не знают о сливовом букете, о нотах черемухи и смородины, их оттенках ванили и кожи, о запахе цветочных отдушек, о процентном содержании танинов и о том, выдерживалось ли вино в дубовых бочках или цилиндрах из нержавеющей стали и как долго, тогда они не смогут в полной мере ощутить вкус. Только тогда, когда они будут знать, на что обращать внимание, что именно осознать, это действительно станет существовать для них. Мы можем сказать в таком случае, что уровень их сознания изменяет сам опыт.

Я знаю, что это так, потому что всего за неделю те же люди, которые говорили, что им не нравится красное или они ничего в нем не понимают, уезжали с совершенно новым опытом общения с вином. После многих

дней обучения и усвоения того, что же собственно им следует искать – последовательно направляя сознание и фокусируясь на особенностях винного букета и отдельных ароматов, пробуя новые сорта и решая, что им нравится, а что нет, постоянно уделяя внимание и тем самым зажигая, скрепляя и выстраивая новые нейронные связи, – эти ребята становятся очень разборчивыми в винах. В течение одной недели они получают совершенно новый уровень восприятия, осознания и понимания. И опять же, их меняет личный опыт. Все это верно и в отношении единого поля. Если вы его не сознаете, оно для вас не существует. Но чем больше вы узнаете о нем и чем лучше понимаете, что вам следует искать, тем осознанней вы будете направлять свое внимание и тем более глубокий опыт получите. И он должен изменить вас.

С самого рождения вас приучают направлять внимание на материю, а не на энергию. Вас убеждают: для того чтобы переживать реальность, нужны органы чувств. Другими словами, если вы не видите, не слышите, не осязаете, не обоняете и не пробуете что-то на вкус, его не существует. Из-за этого большинство людей концентрируются на материи, объектах и частице и почти совсем не обращают внимания на энергию, информацию и волну. Например, вы не сознаете свой большой палец на левой ноге до тех пор, пока не направите на него внимание. Он существовал и до этого момента, но вы его не осознавали. Однако в тот момент, как вы направляете внимание на него, он начинает существовать. Это же верно и в отношении единого поля. Когда вы сознаете его, оно появляется в вашей реальности.

Фокусируясь только на материи, люди исключают новые возможности из своей жизни.

Вот что такое волна – энергия возможности. Чем больше вы уделяете ей внимания, тем больше возможностей должно возникать в вашей жизни.

Поскольку туда, куда направляется внимание, течет и энергия, в тот момент, как вы начинаете сознать единое поле, ваше внимание к нему заставляет его расти. Например, когда вы направляете внимание на свою боль, она растет. Если вы продолжите уделять ей внимание, боль станет частью вашей жизни. И это же происходит с квантовым полем. Когда вы направляете на него внимание и начинаете лучше сознать его, оно растет. И так же, как с болью, когда вы сосредотачиваетесь на нем все больше, оно становится частью вашей жизни.

Только за счет того, что вы уделяете внимание одному полю – сознаете его, замечаете, ощущаете, чувствуете, взаимодействуете с ним и

присутствуете в нем момент за моментом – оно возникает и раскрывается в вашей реальности день за днем. Как оно возникает и раскрывается? Через неизвестное: интуицию, синхроничность, возможности, совпадения, удачные случаи, способность оказаться в нужном месте в нужное время и моменты благоговения.

Как бы я мог описать единое поле на своем опыте? Это божественный, любящий разум и разумная любовь внутри и вокруг вас, так что каждый раз, фокусируя внимание на нем, вы начинаете сознавать присутствие божественного в вас и вокруг вас. Когда вы направляете внимание на божественное, оно должно больше проявляться в вашей жизни. Поскольку сознание есть осознание, а осознание – это направление внимания, когда вы сознаете его и уделяете ему внимание, вы *становитесь* им. Переживание божественного буквально заставит вас стать им, и по мере того как вы будете проникать все глубже в единое поле, вы будете исследовать и испытывать его все больше.

Если вы снова посмотрите на рисунок 11.10, вы увидите, что приблизиться к прямой линии, представляющей собой источник энергии, или единство, можно, только направляя на нее внимание и сознавая все сильнее. Если вы сделаете это правильно, по мере удаления от дуальности и разделенности и приближения к объединенности и единству, учитывая, что чувства являются конечным продуктом опыта, вы должны будете *чувствовать* все более высокие уровни любви, единства и цельности. Как только вы ощутите больше этой разумной любви, в вашей жизни случатся три вещи.

Во-первых, направляя внимание и сознание на единое поле, приближаясь к источнику и углубляясь в него, вы станете ощущать его все сильнее. Это путешествие проложит неврологический путь от мыслящего мозга прямо к автономной нервной системе. И теперь каждый раз, как вы будете погружаться туда все глубже, замедляя мозговые волны, вы будете расширять свое неврологическое шоссе новыми полосами движения. Этот нейронный путь будет становиться тем шире, чем больше вы его будете использовать. Со временем это позволит вам все легче сливаться с единым полем.

Во-вторых, поскольку жизненный опыт обогащает мозг, каждый раз, как вы будете взаимодействовать с единым полем и переживать его на опыте, ваш мозг будет меняться. Это следствие жизненного опыта, обогащающего и облагораживающего нейронные сети. Так что вы устанавливаете аппаратное обеспечение в свой мозг, чтобы лучше сознавать единое поле, когда сольетесь с ним в следующий раз. Подобным

же образом, поскольку жизненный опыт порождает эмоцию, когда вы *почувствуете* единое поле, вы начнете воплощать его. Таким образом, вы станете воплощать все больше божественного.

Согласно квантовой модели реальности, поскольку всякое заболевание возникает из-за понижения частоты и потери когерентности, в тот момент, когда тело переживает новую когерентную возвышенную частоту, энергия этого события приводит его вибрацию к когерентности и порядку. Бесчисленное количество раз на продвинутых семинарах по всему миру тела наших студентов обновлялись новой частотой и информацией, и мы наблюдали мгновенные изменения в их здоровье.

Поскольку работа автономной нервной системы – создавать баланс и поддерживать здоровье, в тот момент, когда мы перестаем ей мешать, перестаем анализировать, думать и полностью подчиняемся, за дело берется ее разум и создает порядок. Но на этот раз он несет с собой новое послание из единого поля, более самоорганизующееся и с более высокой частотой. И та же когерентная энергия повышает частоту материи. Это подобно изменению частоты радиостанции, заглушаемой помехами, на чистую частоту с хорошим сигналом. Так же и тело будет получать более когерентный сигнал.

Когда это происходит, вы ощущаете сильную любовь, насыщенную радость бытия, возросшее чувство свободы, невыразимое блаженство, благоговение перед жизнью, возвышенную благодарность и истинную силу, вызывающую смирение. В этот момент энергия из единого поля – в форме эмоции – перестраивает ваше тело для нового сознания и разума. Быстрее, чем вы моргнете, возвышенные эмоции дадут сигнал новым генам, изменяя ваше тело и уводя его от биологического прошлого.

В-третьих, по мере приближения к единому полю, вы начинаете воспринимать, или переживать знания и информацию по-другому. Это потому, что изменились нейронные сети мозга, и вы уже не та личность, какой были раньше. Вы постигаете истину на совершенно другом уровне, и те вещи, которые, как вам казалось, вы хорошо знали, открываются для вас по-новому. Ваш внутренний опыт меняет ваше восприятие происходящего во внешнем мире. Другими словами, вы пробуждаетесь.

Как только у вас появится лучшее понимание единого поля – как только это изменит систему межнейронных связей в вашем мозге, – вы станете переживать и воспринимать реальность по-новому. Фактически, вы увидите целый жизненный спектр, который раньше ваш мозг не мог воспринять из-за отсутствия необходимых нейронных связей. В следующий раз, как ваш мозг активирует эти связи, у вас уже будет все

необходимое для переживания реальности на более высоком уровне. Эта реальность существовала всегда, но только теперь вы начнете воспринимать ее во всей полноте. Раньше ваш мозг просто не был готов для этого.

Если осуществлять путешествие к источнику (снова см. рисунок 11.10) систематически, наступит момент, когда вы по-настоящему соединитесь с ним, и тогда станете подобны ему. Его природа станет вашей природой, и вы будете проявлять более разумную любовь. Каковы ее неотъемлемые качества? Вы станете более терпеливым, прощающим, внимательным, сознательным, осведомленным, волевым, щедрым, бескорыстным, любящим и вдумчивым – и это далеко не все свойства, которые будут присущи вам. Вы осознаете: все, что вы искали, ищет вас. Вы становитесь им, а оно становится вами.

Вот, что вам нужно для этого:

- Дать своему сознанию слиться с более великим сознанием.
- Полнее отдаться разумной любви.
- Доверять неизвестному.
- Последовательно подчинять аспекты ограниченного я, соединяясь с высшим я.
- Раствориться в ничто и стать всем.
- Погрузиться в бесконечное море когерентной энергии.
- Продолжать сливаться с единством глубже и глубже.
- Последовательно отказываться от контроля.
- Ощущать все более великие степени цельности.
- И наконец, будучи сознанием, осознавать момент за моментом, направлять внимание, переживать, соприсутствовать и чувствовать все больше и больше это единое поле повсюду вокруг вас – не возвращаясь в трехмерную реальность.

Если вы сделаете все правильно, вам не придется использовать органы чувств, поскольку вы будете за пределами чувств. Вы станете просто сознанием.

Медитация на пространство – время и время – пространство

Сосредоточьтесь на сердце и, когда сконцентрируетесь на пространстве, занимаемом вашим сердцем в пространстве, направьте внимание на дыхание. Пусть оно входит в ваше сердце и выходит из него, и постепенно углубляйте и расслабляйте дыхание. Удерживайте внимание на

сердце и призывайте возвышенные эмоции. Поддерживайте это чувство некоторое время, направляя внимание на дыхание. Излучайте эту энергию в пространство вокруг вашего тела.

Затем включите любую вдохновляющую вас песню (как ту, что вы использовали для медитации в главе 5) и выполните медитацию на выведение разума из тела. Возьмите всю энергию, хранящуюся в вашем теле в виде эмоций выживания, и высвободите ее, трансформировав в возвышенные эмоции, прилагая интенсивность, превышающую власть тела в качестве разума.

Следующие 10–15 минут слушайте 1–2 композиции (без текста), вызывающие транс. Теперь обезличивайтесь, становитесь чистым сознанием, никем и ничем, вне пространства и времени, и разворачивайтесь к единому полю.

Пора соединиться с сознанием всех и каждого, любой вещи в любом месте и в любое время, объединяясь с великим сознанием единого поля. Все, что вам нужно сделать, – осознать это поле, направить на него внимание, присутствовать в нем и ощущать его момент за моментом. Вы почувствуете возрастание цельности и единства, что отразится на вашей биологии, поскольку в теле начнется движение более когерентной энергии и вы будете строить свое энергетическое поле. Удерживайте это состояние от 10 до 20 минут, погружайтесь в него все глубже и глубже. Когда закончите, возвращайте сознание к новому телу, новой среде и к качественно новому времени.

Глава 12

Шишковидная железа

Как вы теперь знаете, когда мы выходим сознанием из этой трехмерной реальности, мы можем настроиться на частоты с особой информацией за пределами вибрации материи и скорости света. Когда такое происходит, мозг обрабатывает экстремально высокие амплитуды энергии. Мы наблюдали и измеряли это явление много раз, выполняя сцинтиграфии мозга на наших продвинутых семинарах. Вы также усвоили, что возрастание энергии в мозге всегда сопровождается возрастанием сознания и осознанности – и наоборот. На самом деле очень трудно определить, что именно – энергия или уровень сознания – вызывает эти экстремальные показатели. Но я не думаю, что мы можем разделить их, потому что

нельзя изменить энергию, не изменив сознания, или изменить частоту, не изменив информации.

Когда вы подключаетесь к более глубоким уровням единого поля, мозг активируется превосходящей его энергией, несущей особую информацию в форме мыслей и образов. И тогда он буквально отслеживает и записывает это насыщенное внутреннее событие. Для человека, переживающего такой внутренний опыт, происходящее у него уме кажется более реальным, чем любое событие, имевшее место во внешней среде. В такой момент возросшая энергия в форме насыщенной сильной эмоции захватывает весь разум. И в эту секунду мозг и тело получают биологическое обновление.

Если кто-то может просто сидеть на стуле с закрытыми глазами и медитировать, значительно повышая чувственное восприятие, не задействуя свои органы чувств, напрашивается вопрос: *«Что такого происходит в мозге, что могло бы объяснить этот сверхъестественный эффект?»* Для человека, неподвижно сидящего на месте, такой внутренний опыт кажется более реальным, чем любой другой (определяемый пятью чувствами) из всех, пережитых им. Это ставит очередной вопрос: *«Как мы можем переживать максимально интенсивный чувственный опыт, не задействуя свои чувства? Каковы особые функции мозга и тела, переводящие взаимодействие с квантовым полем в насыщенный*

внутренний опыт?»

Другими словами, если мы можем сопрягаться с более когерентным полем информации, порождающим настолько стимулирующие внутренние события, должно существовать неврологическое, химическое и биологическое объяснение таких сверхъестественных феноменов. Каковы же эти исключительные системы, органы, железы, ткани, химические вещества, нейромедиаторы и клетки, участвующие в таком процессе и запускающие чрезвычайно насыщенные переживания? Существуют ли такие физиологические составляющие, которые просто пребывают в спящем состоянии и ждут пробуждения?

Для понимания информации, представленной далее в этой главе, мы должны иметь в виду четыре состояния сознания. Первое состояние – это бодрствование, то есть состояние осознанности, сознательного восприятия происходящего с нами. Второе состояние – это сон, когда мы пребываем в бессознательном состоянии, а наше тело восстанавливает силы и ресурсы. Третье состояние – это сновидение, измененное состояние сознания, когда тело пребывает в кататонии, но разум вовлечен в обработку внутренних образов и символов. И четвертое состояние – это трансцендентное состояние сознания, пребывающего за пределом нашего понимания реальности.

Такие трансцендентальные события обладают свойством изменять нас и наше восприятие мира – навсегда.

Я собираюсь поделиться с вами всей полнотой своего понимания этого трансцендентального опыта, с точки зрения биологии, химии и нейробиологии. Для начала мы рассмотрим такое вещество, как мелатонин, участвующее во всем этом самым непосредственным образом.

Мелатонин: нейромедиатор грез

Когда вы просыпаетесь утром, возвращаясь в мир пяти чувств, и в зрачок ваших глаз попадает свет, рецепторы зрительного нерва посылают сигнал в область мозга под названием супрахиазмальное ядро. Оно же переводит сигнал в шишковидную железу, которая реагирует на это выработкой серотонина, дневного нейромедиатора.

Как вы помните, нейромедиаторы – это химические посланники, передающие информацию между нервными клетками. Серотонин сообщает

телу, что пора просыпаться и начинать новый день. Когда вы сопрягаете информацию от всех органов чувств, чтобы установить связь между внутренним и внешним миром, серотонин стимулирует ваши мозговые волны на переход от дельта-диапазона к тета-, альфа- и бета-диапазону, заставляя вас снова осознать себя в физическом теле, в пространстве и времени. Поэтому, когда ваши мозговые волны находятся в бета-диапазоне, вы направляете большую часть внимания на свою внешнюю среду, тело и время. Это нормально.

Когда опускаются сумерки и начинает темнеть, происходит противоположный процесс по такому же принципу. Уменьшение света посылает сигнал по тому же маршруту в шишковидную железу, но теперь она преобразует серотонин в мелатонин, ночной нейромедиатор. Синтез мелатонина замедляет мозговые волны, переводя их из бета- в альфа-диапазон, вызывая ощущение сонливости и усталости и снижая готовность обдумывать и анализировать что-либо. По мере того как мозговые волны замедляются до альфа-диапазона, вам становится интереснее направлять свое внимание на внутренний мир, нежели на внешний.

В итоге, когда ваше тело засыпает, впадая в кататоническое состояние, мозговые волны переходят из альфа-диапазона в тета- и дельта-диапазон, вызывая периоды сновидений и глубокого восстанавливающего сна.

Вследствие того что мы живем в ритме внешней среды, в пределах суточного паттерна бодрствования и сна (основанного на нашем местообитании), наш мозг становится автоматически натренирован на ежедневное производство этих химических веществ в точные периоды времени утром и вечером. Это называется суточный биоритм. Большинство из нас знают, что, если выйти из этого суточного ритма, появляется дискомфорт, как, например, когда мы путешествуем в другую часть света, где восход и заход солнца не совпадают на несколько часов с привычными нам. Это синдром смены часовых поясов, и нам нужно время, чтобы подстроиться под него. Когда тело выходит из своего естественного суточного ритма, обычно требуется несколько дней, чтобы привыкнуть к новому. Эти перемены самочувствия вызываются химическими веществами, производимыми вследствие нашего взаимодействия с внешним трехмерным миром – по реакции наших глаз на солнце и на частоту видимого света.

Мелатонин вызывает так называемый парадоксальный сон (REM), фазу суточного ритма со сновидениями.

Когда мысленная болтовня у нас в уме стихает и на смену ей приходит сон со сновидениями, мозг начинает внутренне видеть и воспринимать образы, картины и символы. Но прежде чем разобраться, почему мелатонин так важен, давайте взглянем поближе на молекулярную структуру этого нейромедиатора грез.

Процесс производства мелатонина начинается с синтеза L-триптофана, незаменимой аминокислоты, сырьевого материала, из которого состоит и серотонин. Чтобы стать мелатонином, этот материал должен пройти серию химических преобразований, называемых метилированием. Метилирование – это присоединение одного атома углерода и трех атомов водорода (так называемой метильной группы), происходящее при бесчисленных жизненно важных процессах, таких как мышление, восстановление ДНК, настройка генов, борьба с инфекциями и т. д. В данном случае это часть производства мелатонина.

На рисунке 12.1 мы видим процесс метилирования в действии. Поскольку метильная группа состоит из очень стабильных химических веществ, базовая структура пяти- и шестисторонних колец остается неизменной в течение серии химических реакций. Однако по мере того, как к этим кольцам присоединяются различные группы молекул, они меняют свойства и характеристики самой молекулы.

ПРОЦЕСС МЕТИЛИРОВАНИЯ СЕРОТОНИНА И МЕЛАТОНИНА

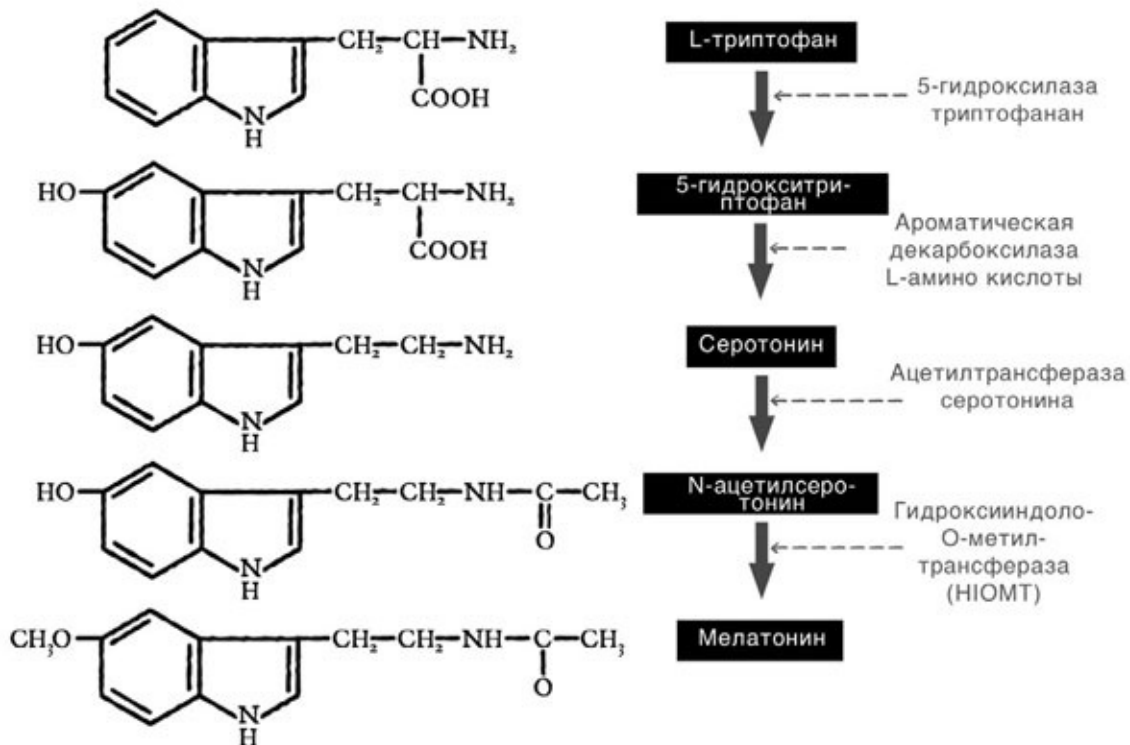


Рисунок 12.1

В свою очередь L-триптофан превращается в 5-гидрокситриптофан (5-НТР), который затем становится серотонином. Серотонин имеет более стабильную молекулу, чем 5-НТР, и более значимую функцию, как мы это скоро увидим. Посредством другой химической реакции серотонин переводится в N-ацетилсеротонин, а далее, через очередную реакцию, становится мелатонином. И все это происходит в шишковидной железе. В суточном цикле производство мелатонина выше всего в интервале от 1:00 до 4:00 ночи. Это важно помнить.

Теперь мы знаем об обратной зависимости между гормонами надпочечников и мелатонином.

Когда уровень кортизола поднимается, уровень мелатонина падает. По этой причине мы не можем спать, находясь в состоянии стресса.

В древности это служило биологическим механизмом защиты.

Например, если вас преследовал хищник несколько раз по пути к водопою, а затем вы заметили более крупных зверей на своей территории, ваше тело, по своему природному разумению, не позволит вам стать добычей. В таких случаях сон и восстановление становятся менее важны, чем выживание. Короче говоря, остаться живым за счет бодрствования всю ночь важнее, чем заснуть и рисковать быть убитым.

Пытаясь отдохнуть в таком настороженном состоянии, тело никогда не получает необходимого ему восстановительного сна, потому что химические вещества, такие как кортизол, включают гены выживания. Если же источником стресса оказывается не саблезубый тигр, а натянутые отношения с бывшим партнером, с которым приходится взаимодействовать в течение дня, такая ситуация удерживает систему выживания в активном состоянии. Так что теперь этот механизм выживания больше не приносит нам пользы, а наоборот – вредит. Такой тип хронического стресса изменяет нормальный уровень мелатонина (и даже серотонина), выводя тело из состояния гомеостаза.

Но если понизить уровень кортизола, уровень мелатонина поднимется. Другими словами, когда вы противостоите реакции на стресс, преодолевая химическую зависимость от этих химических веществ, ваше тело может вернуться к долговременным строительным проектам вместо того, чтобы постоянно находиться в аварийном режиме. Взгляните на рисунок 12.2, чтобы ознакомиться с отношениями между мелатонином и кортизолом.



Рисунок 12.2

Мелатонин имеет множество других интересных применений. Например, было доказано, что он способствует улучшению углеводного обмена веществ. Это важно, потому что у некоторых людей при реакции на стресс тело запасает углеводы в виде жира. Ведь жир – не что иное, как залежи энергии. Так примитивные гены сигналият телу накапливать энергию на случай голода. Мелатонин также известен своей способностью помогать при депрессии. Было доказано, что он повышает уровень ДГЭА (дегидроэпиандростерона), гормона антистарения. Для получения более подробной информации о свойствах мелатонина смотрите таблицу ниже.

МЕЛАТОНИН

- Останавливает избыточную секрецию кортизола в ответ на стресс.
- Улучшает углеводный обмен веществ.
- Понижает уровень триглицеридов.
- Замедляет атеросклероз.
- Повышает иммунную реакцию (клеточную и метаболическую).
- Снижает развитие некоторых опухолей.
- Повышает срок жизни лабораторных крыс на 25 процентов.
- Уменьшает вес тела.
- Активирует нейропротекторные реакции в мозге.
- Повышает сон REM (сон со сновидениями).
- Стимулирует захват свободных радикалов (антистарение, антиокисление).
- Способствует восстановлению и репликации ДНК.

А теперь давайте углубим понимание информации, усвоенной вами в ходе чтения этой книги до настоящего момента.

Активация шишковидной железы

Многие годы я уделял уйму времени изучению шишковидной железы (известной также как эпифиз) и поиску ученых, проводивших комплексные исследования ее секрета и тканей. Мной двигало желание связать воедино собственные эксперименты с некоторыми мистическими загадками древности. Один конспект в особенности возбуждал мой интерес:

Шишковидная железа является нейроэндокринным преобразователем,

выделяющим мелатонин, отвечающий за контроль физиологического суточного ритма. Новая форма биоминерализации в человеческой шишковидной железе состоит из кристаллов менее 20 микронов в длину. Эти кристаллы отвечают за электромеханические, биологические преобразования в шишковидной железе вследствие своих структурных и пьезоэлектрических свойств.

Довольно много слов для краткого изложения, но их можно свести к двум основным положениям. Ключевые слова здесь (в обратном порядке): *пьезоэлектрические свойства и преобразование.*

Пьезоэлектрический эффект возникает, когда вы применяете давление к некоторым материалам, и этот механический стресс переводится в электрический заряд. Говоря проще, шишковидная железа содержит кристаллы кальцита, состоящие из кальция, углерода и кислорода, и, вследствие своей структуры, они выражают этот эффект.

Подобно антенне, шишковидная железа имеет свойство активироваться при помощи электричества и генерировать электромагнитные поля, несущие информацию.

Это первое. Кроме того, подобно тому, как антенна излучает ритм или частоту, совпадающую с частотой входящего сигнала, шишковидная железа получает информацию, передаваемую на невидимых электромагнитных полях. Поскольку всякая частота несет информацию, как только антенна подключается к конкретному сигналу электромагнитного поля, должен быть способ перевести и дескремблировать этот сигнал в осмысленное сообщение. Именно это делает приемопередатчик – и это второе, что нужно иметь в виду.

Приемопередатчиком является все, что принимает сигнал в виде одного типа энергии и переводит его в сигнал другого типа. Оглянитесь вокруг на секунду. Место, где вы сидите, заполнено телевизионными, радио и Wi-Fi-волнами, и все они имеют различный диапазон частот невидимой электромагнитной энергии. (Вы не можете видеть их глазами, но они существуют.)

Например, антенна, принимающая диапазон частот, несущих сигнал в ваш телевизор, преобразуемых в картинку на телеэкране. Когда вы выбираете радиостанцию FM-диапазона, вы настраиваете антенну на особую электромагнитную частоту. Информация, передаваемая в этом частотном диапазоне, преобразуется в когерентный сигнал, то есть в музыку, воспринимаемую вами на слух.

В исследовании, которое я процитировал, говорится, что шишковидная железа – это нейроэндокринный рецептор, способный к приему и переводу сигналов внутри мозга. Когда шишковидная железа действует как рецептор, она может брать частоты, превышающие трехмерную пространственно-временную реальность, определяемую нами пятью чувствами.

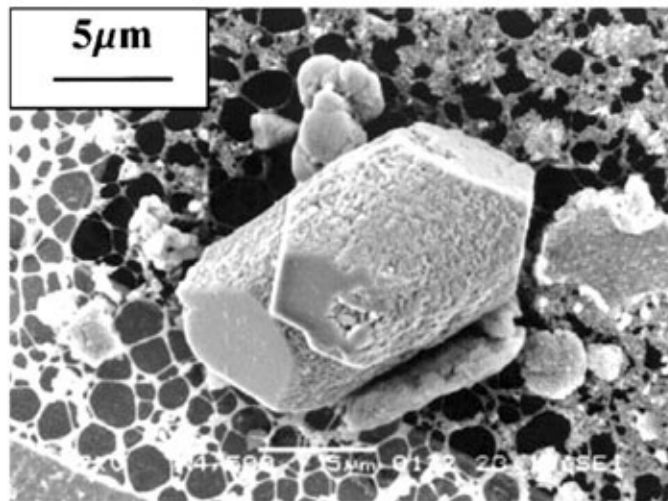
Когда активируется шишковидная железа, она может настраиваться на более высокие измерения этого пространства и времени, о которых вы узнали в предыдущей главе как о мире времени-пространства. И подобно телевизору, она может переводить информацию, передаваемую на этих частотах, в отчетливые изображения и сюрреальные, осознанные, трансцендентальные переживания в нашем разуме, в том числе невероятно возвышенные мультисенсорные видения, не поддающиеся словесному описанию. Это слегка похоже на многомерный фильм уровня IMAX.

Здесь вы можете озадачиться следующей мыслью: *«Если эта маленькая железа находится в моем черепе, каким образом мне устроить механический стресс для кристаллов внутри нее, вызвать пьезоэлектрический эффект и активировать антенну? И каким образом эта антенна подхватит частоты и информацию за пределами материи и света, чтобы преобразовать электромагнитные сигнатуры в трансцендентное переживание вне этой трехмерной реальности?»*

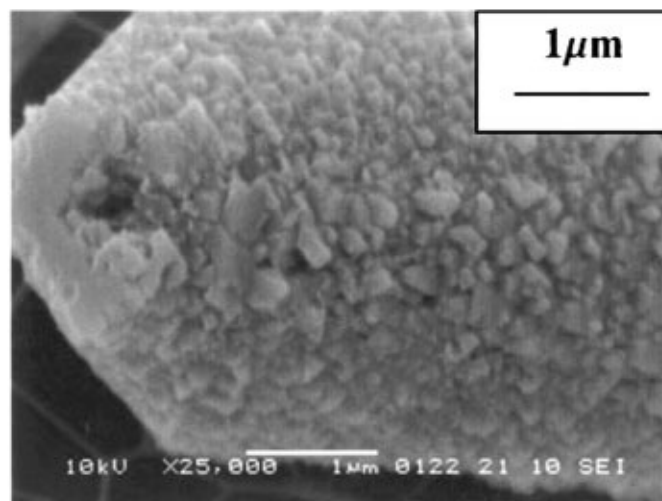
Для активации шишковидной железы требуется четыре важные вещи. Сейчас я расскажу о трех из них, а затем укажу вам четвертый шаг, когда придет время учиться медитации.

1. Пьезоэлектрический эффект

Первостепенное значение для создания пьезоэлектрического эффекта в шишковидной железе играют кристаллы кальцита, упомянутые выше и показанные на рисунке 12.4. Помните, что это микроскопические кристаллы, от 1 до 20 микронов в длину. Чтобы вам стало понятнее, скажем, что их размер может варьироваться от одной сотой до одной четверти ширины человеческого волоса. По форме они, в основном, представляют собой октаэдр, гексаэдр и ромбоэдр.



A



B

Рисунок 12.4

Как вы уже знаете из главы 5, цель дыхательной техники, которую мы выполняем перед множеством медитаций, состоит в выведении разума из тела путем высвобождения потенциальной энергии (хранящейся в виде эмоций) из трех нижних энергоцентров. Когда мы сокращаем эти внутренние мышцы и следуем за своим дыханием от промежности вверх по позвоночнику до макушки, а затем удерживаем дыхание и сжимаем мышцы еще сильнее, мы повышаем интратекальное давление.

Как я уже упоминал в этой книге, это внутреннее давление, возникающее при сдавливании ваших внутренностей – например, когда вы задерживаете дыхание и поднимаете что-то тяжелое.

Слово «пьезоэлектрическое» происходит от греческих слов «*piezein*»,

что означает «сжимать или сдавливать», и «*piezo*», что означает «толкать». Так что я не случайно прошу вас удерживать дыхание и сжимать эти внутренние мышцы. Когда вы так делаете, вы толкаете спинномозговую жидкость вверх к шишковидной железе, оказывая на нее механическое давление. Это механическое давление переводится в электрический заряд. Как раз это действие сжимает кристаллы в шишковидной железе и вызывает пьезоэлектрический эффект: кристаллы эпифиза вырабатывают электрический заряд в ответ на давление, оказываемое на них.

Одной из уникальных характеристик пьезоэлектрического эффекта является то, что он имеет потенциально обратимый характер. Это означает, что материалы, проявляющие прямой пьезоэлектрический эффект (кристаллы) также проявляют обратный пьезоэлектрический эффект. Когда кристаллы в эпифизе сжимаются и вырабатывают электрический заряд, электромагнитное поле, выделяющееся из эпифиза, по мере своего расширения заставляет кристаллы растягиваться. Когда кристаллы, вырабатывающие электромагнитное поле, достигают своего предела и не могут больше растягиваться, они сжимаются, и электромагнитное поле меняет направление и движется внутрь, к эпифизу. Когда электромагнитное поле достигает кристаллов эпифиза, оно снова сжимает их, вырабатывая очередное электромагнитное поле. Этот цикл расширения и сжатия обеспечивает постоянную пульсацию электромагнитного поля.

Поэтому не удивительно, что я прошу вас задержать дыхание, сжать и втянуть эти мышцы – и также неудивительно, что я настаиваю, чтобы вы повторяли этот процесс снова и снова. Когда вы выполняете это дыхание и сжимаете внутренние мышцы, с каждым циклом вы активизируете пьезоэлектрические свойства шишковидной железы. Чем больше вы это делаете, тем сильнее ускоряете циклы расширения и сжатия электромагнитного поля в секунду, все больше увеличивая пульсацию. И тогда шишковидная железа становится пульсирующей антенной, которая в состоянии принимать все более тонкие и быстрые электромагнитные частоты.

Взгляните на рисунок 12.5. В главе 5 мы уже говорили о движении спинномозговой жидкости, но давайте немного расширим эту тему. Эта жидкость движется вверх по центральному каналу, через пространство между позвоночным столбом и спинным мозгом. Затем она входит в четвертый желудочек головного мозга, за которым следует третий желудочек. Когда жидкость движется из четвертого в третий желудочек, она проходит через узкий проход, или канал, и за третьим желудочком достигает органа, похожего на маленькую сосновую шишку (поэтому ее и

называют шишковидной). Это шишковидная железа, или эпифиз, и ее размер не превышает крупного зерна риса.



Рисунок 12.5

Путем повышения интратекального давления вы вливаете больший объем спинномозговой жидкости в этот отсек, и когда вы удерживаете дыхание и сжимаете мышцы, этот дополнительный объем оказывает давление на кристаллы, заставляя их сжиматься и вызывать пьезоэлектрический эффект. Это первое событие, которое должно произойти, чтобы активировалась шишковидная железа.

2. Шишковидная железа выделяет свой секрет

Спинномозговая жидкость движется через закрытую систему (см. рисунок 12.5). От основания позвоночника ликвор поднимается вверх по позвоночному столбу, проходит через четыре полости головного мозга (желудочки) и опускается обратно к крестцу (основание позвоночника). Когда вы вдыхаете и следуете за своим дыханием до макушки, а затем удерживаете его и сжимаете и втягиваете мышцы, вы ускоряете движение

спинномозговой жидкости.

РЕСНИЧКИ НА КОНЦЕ ШИШКОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

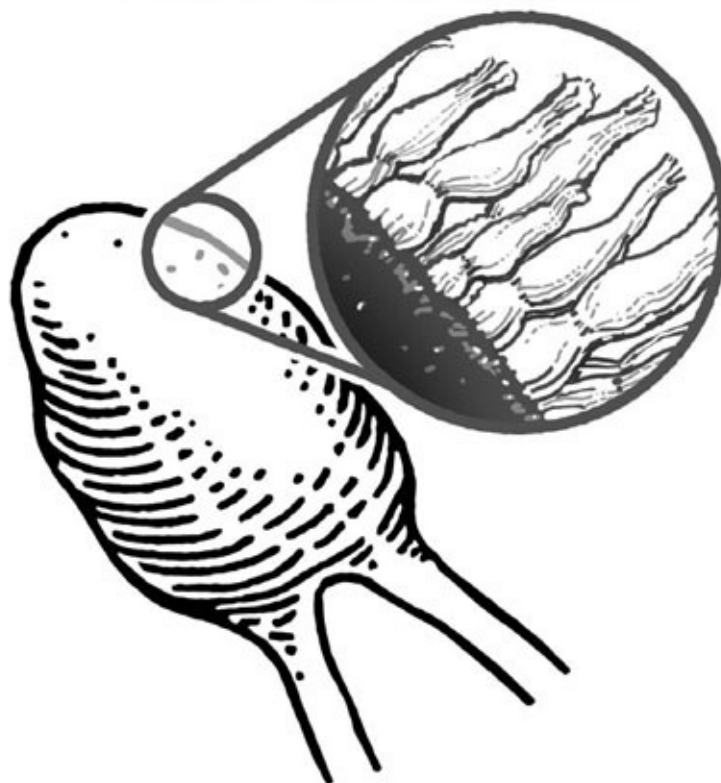


Рисунок 12.6

На конце шишковидной железы расположены крохотные волоски, называемые *ресничками* (см. рисунок 12.6). Течение жидкости, движущейся быстрее обычного через желудочки, щекочет эти волоски, тем самым повышая стимуляцию шишковидной железы. Поскольку эпифиз имеет фаллическую форму, стимуляция, производимая за счет ускорения тока жидкости, заставляет железу эякулировать в мозг некоторые очень насыщенные, обогащенные производные мелатонина. Теперь вы на шаг ближе к активации шишковидной железы и получению трансцендентального опыта.

3. Энергия доставляется прямо в мозг

Почти как при запуске ракеты в космос, когда преодоление гравитации для отрыва от Земли требует наибольших затрат энергии, для продвижения

нашей энергии из нижних энергоцентров требуется больше усилий. Дыхание становится нашим страстным намерением в освобождении себя от ограничивающих эмоций прошлого. Позвоночный столб становится механизмом доставки этой энергии, а целью является наша макушка.

Как вы теперь знаете, каждый раз, выполняя это дыхание, вы направляете заряженные частицы вверх по позвоночному столбу. По мере того как повышается скорость и возрастает ускорение этих частиц, они создают так называемое индукционное поле (см. рисунок 12.7). Через это индукционное поле проходит двусторонний поток информации, обычно усиливающий сообщения, поступающие от мозга к телу и от тела к мозгу. Подобно вакууму, индукционное поле вытягивает энергию из нижних энергоцентров – энергию, связанную с сексуальностью, потреблением, пищеварением, стрессом, вызывающим реакцию «бей или беги», и желанием контроля – и спиральным движением доставляет ее напрямую в ствол головного мозга. По мере того как энергия движется вверх через каждый позвонок, она проходит по нервам, идущим от спинного мозга к различным частям тела, и частично через периферические волокна передается всем тканям и органам. Ток, проходящий вдоль этих нервных каналов, активирует меридианную систему тела, в результате чего все остальные системы получают больше энергии.

АКТИВАЦИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО МЕРЕ ДВИЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ ВВЕРХ ПО ПОЗВОНОЧНИКУ



Рисунок 12.7

Когда энергия достигает ствола головного мозга, она должна пройти через ретикулярную формацию. Работа ретикулярной формации состоит в постоянной выдаче информации, поступающей от мозга к телу и от тела к мозгу. Эта информация является частью ретикулярной активирующей системы (РАС), отвечающей за пробуждение. К примеру, когда вы просыпаетесь после глубокого сна вследствие того, что слышите какой-то звук в доме, именно РАС пробуждает и возбуждает ваши чувства. Это ее рудиментарная функция. Однако когда активируется парасимпатическая нервная система, вместо того чтобы истощать энергию, хранящуюся в теле, она выделяет ее обратно в мозг.

Как только эта энергия достигает ствола головного мозга, открываются

таламические врата, и она течет через ретикулярную формацию к таламусу, откуда доставляет информацию в неокортекс. Теперь ретикулярная формация открыта, и вы переживаете более высокий уровень осознанности. В определенном смысле вы становитесь более сознательными и пробужденными. (Считайте таламус вокзалом, откуда идут пути к высшим центрам мозга.) Вот так мозг входит в паттерны волн гамма-диапазона.

Следует иметь в виду, что существует два отдельных таламуса (по одному для каждого полушария). Шишковидная железа расположена прямо за ними (см. рисунок 12.8). Когда энергия достигает каждого таламического соединения (помните, что таламус является станцией ретрансляции для всех других областей мозга), эти таламусы посылают сообщение непосредственно в шишковидную железу, чтобы она выделила в мозг свой секрет. В результате мыслящий неокортекс переходит в возбужденное состояние и приводит мозговые волны в более высокие паттерны гамма-диапазона. По своей природе химические производные мелатонина расслабляют тело и в то же время пробуждают разум.

Если вы помните, когда мозговые волны находятся в бета-диапазоне, симпатическая нервная система активирована, мы реагируем на возможные опасности во внешнем мире и используем энергию с целью выживания. Разница с мозговыми волнами в гамма-диапазоне в том, что вместо потери жизненной энергии вы высвобождаете ее и создаете. При этом вы не находитесь в состоянии готовности к опасности или в режиме выживания. Вы в блаженном состоянии, а автономная нервная система пробуждает ваше внимание ко всему происходящему у вас в разуме.

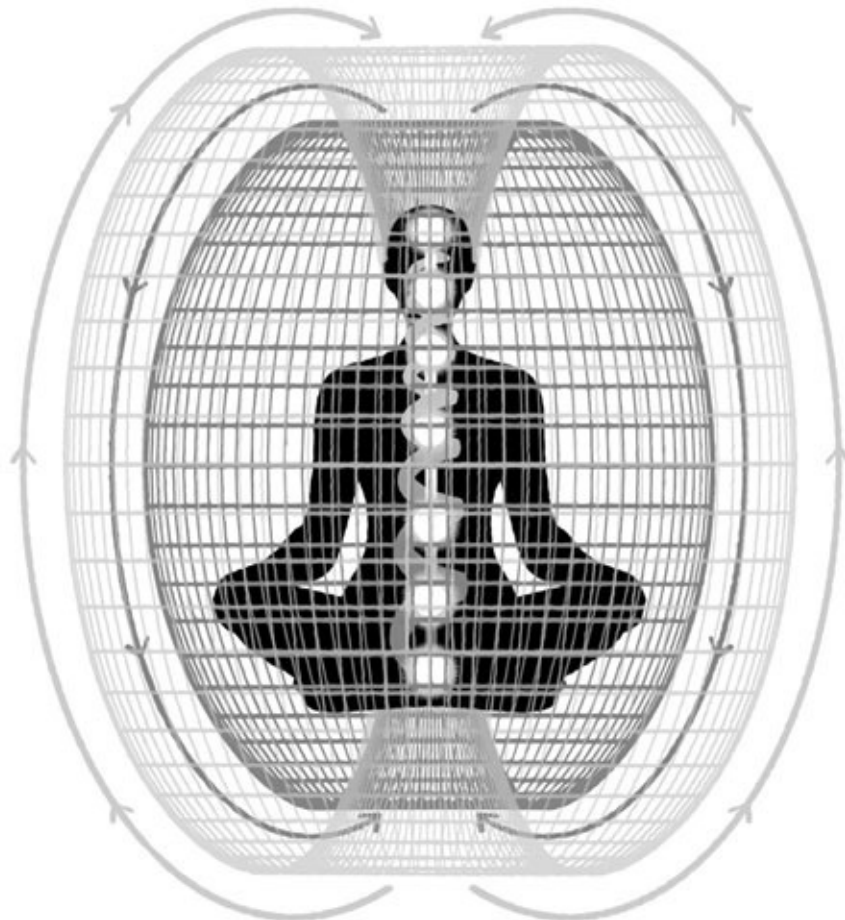
ДВА ТАЛАМУСА В СРЕДНЕМ МОЗГУ И
ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, РАСПОЛАГАЮЩАЯСЯ
ПОСЕРЕДИНЕ
В НАПРАВЛЕНИИ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ МОЗГА



Рисунок 12.8

В главе 5 я говорил, что, когда энергия движется в мозг, вокруг тела создается тороидальное поле. Когда вы посылаете ток вверх по позвоночному столбу, ускоряя движение спинномозговой жидкости, ваше тело становится подобным магниту, и вы создаете электромагнитное поле вокруг него. Тороидальное поле представляет собой динамический энерготок. Оно распространяется вверх, наружу и вокруг вашего тела, а когда активируется шишковидная железа, обратное тороидальное поле электромагнитной энергии втягивает энергию *внутрь* вашего тела. Поскольку всякая частота несет информацию, теперь ваша шишковидная железа получает информацию из-за пределов видимого светового поля и из-за пределов ваших чувств (см. рисунок 12.9).

ПЕРЕВЁРНУТЫЙ ТОРОИД



Энергия движется из
единого поля в тело

Рисунок 12.9

Когда эти три условия возникают в тандеме, вы чувствуете себя так, словно испытываете оргазм в своей голове.

Теперь вы создали антенну у себя в мозге, и она принимает информацию из миров за пределами материи, пространства и времени.

Информация больше не поступает к вам через органы чувств. Вместо этого вы получаете ее из квантового поля, через свой третий глаз – шишковидную железу, расположенную в вашем мозге.

Производные мелатонина – волшебство начинается

Когда ваша шишковидная железа (или третий глаз) пробуждается, захватывая более высокие частоты, эта энергия изменяет химический состав мелатонина. Чем выше частота, тем сильнее изменения. Именно перевод информации в химические вещества заряжает вас на переживание трансцендентных, мистических моментов. Теперь вы открываете дверь в более высокие измерения пространства и времени. Вот поэтому я и люблю называть шишковидную железу *алхимиком*: потому что она преобразует мелатонин в очень мощные, радикальные нейромедиаторы.

Взгляните на рисунок 12.10. Когда более высокие частоты взаимодействуют с шишковидной железой, в первую очередь происходит следующее: они преобразуют мелатонин в химические вещества под названием бензодиазепины. Бензодиазепины относятся к классу лекарственных препаратов, из которых получают Валиум, они анестезируют мыслящий мозг, и он внезапно расслабляется и прекращает анализировать. Согласно функциональным сцинтиграфиям, бензодиазепины подавляют нейронную активность в миндалевидном теле, центре выживания мозга. Это снижает продукцию химических веществ, заставляющих вас чувствовать страх, злобу, смятение, агрессию, грусть или боль. Теперь ваше тело спокойно и расслабленно, но разум бодрствует.



Рисунок 12.10

Другое химическое вещество, возникающее из мелатонина, относится к классу очень мощных антиоксидантов под названием пинолины (см. рисунок 12.10). Пинолины важны тем, что они атакуют свободные радикалы, вредящие клеткам и вызывающие старение. Эти антиоксиданты противостоят раку, старению, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам, нейродеградации, воспалениям и распространению микробов. (См. на рисунке 12.10 перечень мощных антиоксидантов, получаемых из мелатонина.)

Вспомните о химическом веществе, заставляющем животных впадать в спячку. Когда мелатонин (вызывающий у нас сонливость и сновидения) слегка изменяется до этого более мощного вещества, он несет сообщение продолжать отдых и восстанавливаться дальше. Это сообщение также заставляет тело замедлить обмен веществ, в некоторых случаях на несколько месяцев. Поэтому вполне логично, что, когда млекопитающие впадают в спячку, они нарушают типичное для своей естественной среды поведение. Например, они теряют интерес к спариванию, у них пропадает аппетит, потребность передвигаться, а также взаимодействовать с другими особями. Они прячутся, подыскивая безопасное место, и в течение

этого периода ухода в себя их тело находится в состоянии стазиса, полного покоя. Это же может быть верным и для нас. Поскольку наше тело больше не играет роль разума, мы временно теряем интерес к внешнему миру. А поскольку нет биологических стимуляторов и нас не выводят из равновесия физиологические потребности организма, мы оказываемся способными более полно присутствовать в настоящем моменте и погружаться вглубь себя. Если вы собираетесь видеть сны и мечтать о будущем, разве не стоит позаботиться о том, чтобы тело не мешало вам?

Если взять это вещество и улучшить его снова, получится то же химическое вещество, которое находится в электрических угрях – фосфоресцирующий, биолюминесцентный химикалий, усиливающий энергию нервной системы. Вы можете снова вернуться к рисунку 12.10. Этот химикалий может быть достаточно мощным, чтобы вызвать значительный шок. У меня есть сильное подозрение, что именно он побуждал мозг обрабатывать повышенные амплитуды энергии, которые мы измеряли снова и снова у наших студентов. Только представьте электрического угря, который буквально светится энергией, когда его стимулируют. Вот, что происходит в мозге, когда он активируется. Но создаваемая при этом энергия и информация не возникают вследствие опыта, полученного во внешнем мире через наши органы чувств, они появляются *изнутри* мозга вследствие повышения частоты. Когда мы наблюдаем эти высокоэнергичные уровни в мозге, мы знаем, что человек переживает насыщенный субъективный опыт, поддающийся объективному измерению.

Подумайте об этом секунду. Через сенсорные импульсы из внешней среды, получаемые с помощью наших глаз, шишковидная железа производит серотонин и мелатонин. Видимый свет, идущий от солнца, вводит нас в состояние гармонии с окружающей средой, и мы называем это суточным ритмом. В результате этого процесса серотонин и мелатонин несут информацию, эквивалентную частоте, идущей из физического мира. Поскольку мы получаем видимый свет через органы чувств, эти вещества присущи нам; то есть эквивалентны нашей трехмерной реальности.

Помните, что, по словам Эйнштейна, потолком этого материального мира является скорость света. Но что происходит, когда мозг обрабатывает информацию из мира *за пределами* пяти чувств и скорости света? Могут ли информация и энергия из единого поля изменить мелатонин так, чтобы он стал другим химическим веществом в мозге? И может ли мозг переводить эти частоты в сообщение? Если энергия является сопутствующим признаком материи, вполне логично, что информация, идущая от частоты,

которая *быстрее* видимого света, может изменить молекулярную структуру мелатонина, создавая в нашем мозге мощные эликсиры. Шишковидная железа отвечает за перевод этой информации в химическую вариацию мелатонина; поэтому это вещество несет другое сообщение, эквивалентное той частоте. Эта новая частота теперь воздействует на усовершенствованный до сверхъестественной степени химический продукт. Он уже не является естественным – он сверхъестественный. Мелатонин получает продвижение.

Этот фосфоресцирующий, биолюминисцентный химикалий не только повышает энергию в мозге, но и улучшает образы, получаемые разумом изнутри, так, что все выглядит словно сотканным из ясного, сюрреального, люминисцентного света. В результате студенты сообщали о внутреннем ощущении цветов, никогда ранее не наблюдаемых, ведь эти цвета существуют за порогом внешнего восприятия видимого светового спектра. Это насыщенные, сияющие оттенки волшебного опалового мира вечной красоты. Все выглядит так, словно испускается прекрасный свет, состоящий из яркой, лучистой энергии, которую вы можете почувствовать. Этот мир золотых, переливающихся, ярких ореолов внутри и снаружи любых объектов выглядит несравненно более лучезарным, чем наша реальность, воспринимаемая пятью органами чувств. Так что вам будет трудно отвести взгляд от всей этой красоты. Поскольку все ваше внимание будет захвачено этим внутренним опытом, вам будет казаться, что вы действительно там, полностью присутствуете в этом другом мире.

Взгляните снова на рисунок 12.10. Измените мелатонин еще раз, и у вас получится диметилтриптамиин (ДМТ), одна из наиболее мощных галлюциногенных субстанций, известных человеку. Это же химическое вещество присутствует в айяуаске, лечебном растении, традиционно применяемом в духовных церемониях аборигенов Амазонии. Считается, что первичное действующее вещество ДМТ вызывает мистические видения и насыщенные погружения вглубь себя. Когда айяуаска или другое растение, содержащее это химическое вещество, принимается внутрь, тело получает только ДМТ, но когда активируется шишковидная железа, тело получает всю смесь упомянутых выше химических веществ – и это вызывает чрезвычайно насыщенный внутренний опыт. Сообщалось, что такой опыт сопровождается чрезвычайным растяжением времени (время кажется бесконечным), путешествиями во времени, а также в паранормальные миры, видениями сложных геометрических фигур, встречами с духовными сущностями и другими таинственными межпространственными реальностями.

Многие из наших студентов во время медитации на шишковидную железу сообщали о поразительных открытиях, превосходящих пределы известного им физического мира.

Когда эти химические вещества выделяются в мозг, человек переживает то, что кажется ему реальнее всего, с чем он сталкивался в своей повседневной жизни. Это новое измерение трудно описать словами.

Этот новый опыт придет к вам как нечто совершенно неведомое, и если вы отдадитесь ему, вы не пожалеете.

***Настраиваемся на высшие измерения: шишковидная железа как
приемопередатчик***

В Евангелии от Матфея, в главе 6, в стихе 22 Иисус говорит: «Если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло». Я верю, что он говорил об активации шишковидной железы, поскольку это позволяет нам переживать на опыте более широкий спектр реальности. Многие из наших студентов могут подтвердить тот факт, что при активации эпифиза – когда они полностью соединены с единым полем – все тело становится наполнено энергией и светом. Эта энергия, идущая из космического поля за пределом их чувств, вливается через макушку головы и расходится по всему телу. Когда такое происходит, они получают информацию, загружаемую в них извне, не имеющую отношения к их памяти или предсказуемым явлениям их повседневной жизни – и все это начинается с химического изменения мелатонина в шишковидной железе.

В ходе длительных исследований шишковидной железы я выработал собственное понимание ее роли в организме и сформулировал его следующим образом: *шишковидная железа – это кристаллический сверхпроводник, который посылает, а также получает информацию через преобразование энергетических вибрационных сигналов (частоты за пределами наших чувств, также известной как квантовое поле) и транслирует их в биологические ткани (мозг и разум) в форме осмысленных образов, так же как антенна транслирует различные каналы на экране телевизора.*

Когда активируется шишковидная железа, в мозге словно появляется маленькая антенна, и чем более высокую частоту она уловит, тем больше энергии направит на изменение и преобразование мелатонина. В результате этого химического изменения у вас появится совершенно другое

восприятие, отличное от того, которое обычно вызывает мелатонин. Пожалуй, лучше всего будет сказать, что у вас прояснится картина восприятия. Думайте об этом следующим образом: чем выше частота, тем больше опыт будет ощущаться так, словно вы перешли из телефильма 1960-х годов в 360-градусное кино уровня IMAX с объемным звуком. Мелатонин, гормон грез, развивается в мощный нейромедиатор, делающий наши сновидения более реальными.

Во время этого процесса шишковидной железе помогает напарник по имени гипофиз. Гипофиз, или питуитарная железа, напоминает по форме грушу и находится за переносицей, в самом центре мозга. Ее передняя доля отвечает за производство большей части химических веществ, воздействующих на эндокринные железы, связанные с каждым из наших энергоцентров. Когда шишковидная железа активируется и выделяет некоторые усовершенствованные химикалии, пробуждается задняя доля гипофиза, синтезирующая два важных химических вещества: окситоцин и вазопрессин.

Первое вещество, окситоцин, известно тем, что вызывает возвышенные эмоции, заставляющие сердце петь от любви и радости (его также называют связующим гормоном). Когда уровень окситоцина поднимается выше среднего, большинство людей испытывают интенсивное чувство любви, сострадания, радости, цельности и сопереживания – пожалуй, это внутреннее состояние вы бы мало на что променяли из внешнего мира. (Ведь эти состояния являются предвестниками безусловной любви.)

Исследования показывают, что, когда синтез окситоцина превышает определенный уровень, становится трудно держать на кого-то обиду. В исследовании, проведенном учеными Университета Цюриха, 49 испытуемых участвовали в разновидности Игры на доверие 12 раз подряд. В этой игре инвестор с определенным количеством денег должен решать, хранить их у себя или поделиться с другим игроком, называемым доверителем. Какую бы сумму инвестор ни разделил с доверителем, она автоматически возрастает втрое. Тогда доверитель должен решать: держать ли все деньги у себя или поделиться утроенной суммой с инвестором, который, очевидно, надеется на выгоду. По сути, решение по принципу или/или сводится к предательству. В то время как эгоистическое поведение оставляет доверителя в выигрыше, инвестора проигрывает.

Но что, если в это уравнение добавить окситоцин? В исследовании некоторые игроки получали дозу окситоцина через нос перед началом игры, а другим игрокам давали плацебо. Затем проводили ФМРТ

(функциональную магнитно-резонансную томографию) мозга инвесторов, когда они принимали решение, какую сумму стоит инвестировать и можно ли доверять партнеру.

После первых шести раундов инвесторам дали отзывы об их вложениях и сообщили о проигрыше в половине случаев. Участники, получившие плацебо перед игрой, сердились и чувствовали себя преданными, так что в оставшихся шести раундах они инвестировали гораздо меньше. Тогда как участники, получившие дозу окситоцина, продолжали инвестировать те же суммы, что и в первых шести раундах, несмотря на то что их также предали. Результаты ФМРТ показали, что ключевыми областями мозга, подвергшимися воздействию, оказались миндалевидное тело (связанное с чувством страха, тревоги, стресса и агрессии) и дорсальный стриатум (управляющий будущим поведением на основании положительных обратных реакций). У участников, получивших окситоцин, обнаруживалась гораздо меньшая активность в миндалевидном теле. Следовательно, они проявляли меньше злобы и беспокойства из-за перспективы снова оказаться преданными, а также из-за страха финансовых потерь. И кроме того, у них наблюдалась пониженная активность в дорсальном стриатуме, означавшая, что им больше не требуется полагаться на положительные результаты для принятия решений.

Как демонстрирует это исследование, в тот момент, когда нейрогипофиз (задняя доля гипофиза) выделяет свои химические вещества, и уровень окситоцина повышается, перекрывается центр выживания в миндалевидном теле, остужая нервные сети, отвечающие за страх, грусть, боль, тревогу, агрессию и злобу. И тогда единственное, что мы чувствуем, – это любовь к жизни. Мы измеряли уровень окситоцина у наших студентов перед и после семинаров. По завершении события у некоторых из них значительно поднялся уровень этого гормона. Когда мы опросили студентов, многие говорили: «Я так люблю свою жизнь и всех людей. Не хочу, чтобы это чувство проходило. Хочу помнить его вечно. Вот, кто я есть на самом деле».

Другое химическое вещество, выделяемое гипофизом при активации шишковидной железы, называется вазопрессином, или антидиуретическим гормоном. Когда уровень вазопрессина поднимается, тело естественным образом удерживает в себе жидкость. Это важно, потому что, если вы собираетесь обрабатывать более высокие частоты, вам потребуется вода в качестве проводника, чтобы затем транслировать эти частоты в ваши клетки. Как только вазопрессин поднимается, он повышает стабильность щитовидной железы – что влияет на вилочковую железу и сердце, что

влияет на надпочечную железу, что влияет на поджелудочную железу, которая запускает цепной каскад положительных эффектов по всему телу вплоть до гениталий.

Настраиваясь на эти высшие частоты, мы получаем доступ к другому световому спектру – с частотой, превышающей видимый свет, – и внезапно активируем в себе высший разум. И теперь, когда включена шишковидная железа, мы можем улавливать высшие частоты, что в свою очередь вызывает изменения в нашей химии. Чем более высокую частоту мы улавливаем, тем больше это изменяет нашу химию – и следовательно, дает нам более визуально насыщенный, галлюциногенный и высокоэнергетический внутренний опыт.

Кристаллы в шишковидной железе, действующие как космическая антенна, открывают нам дверь к мирам света и информации с более высокими вибрациями.

Вот почему мы получаем внутренний опыт, который более реален, чем опыт внешний.

Эти вещества, производимые эпифизом, встраиваются в те же рецепторные участки, что серотонин и мелатонин, однако во многом они несут другое химическое послание – из мира *за пределом* материальной реальности, определяемой пятью чувствами. В результате мозг заряжается на мистический опыт, открывающий дверь иным измерениям и перемещающий человека из реальности пространства-времени в реальность времени-пространства. Поскольку всякая частота несет сообщение, а сообщение приводит к изменению в химии, как только активируется шишковидная железа, вы начинаете воспринимать и обрабатывать эти более высокие частоты, энергии и уровни сознания, которые часто представляются в виде сложных, меняющихся геометрических фигур, обычно воспринимаемых мысленным взором. Это хорошо, это информация.

Когда вы переживаете такой мистический опыт, ваша нервная система, благодаря своей когерентности, в состоянии настраиваться на эти сверхкогерентные сообщения. Во тьме вечной пустоты шишковидная железа становится воронкой для этих организованных паттернов и информационных пакетов, и когда вы направляете на них внимание, они постоянно меняются и развиваются, словно узоры калейдоскопа. Подобно тому как телевизор улавливает частоты и превращает их в изображения на экране, шишковидная железа химически преобразует эти высшие частоты в

отчетливые сюрреальные образы.

На [иллюстрации](#) 13А на цветной вкладке вы видите некоторые из этих геометрических фигур, называемых божественной (или сакральной) геометрией. Такие фигуры существуют на свете уже тысячелетия. В главе 8 я упомянул, что эти фигуры напоминают древние мандалы. Они являются энергией и информацией в форме частоты, и если вы отдадитесь им, ваш мозг (через шишковидную железу) преобразует эти формы, сообщения и информацию в очень отчетливые картинки, образы или сознательные сновидения. Самое лучшее, что можно сделать, когда вы увидите или ощутите эти фигуры – это отдаться им и не пытаться заставить что-то произойти.

Эти фигуры и формы обычно не возникают в двухмерном или статичном виде. Напротив, они живые, объемные и совмещают математические и очень когерентные фрактальные фигуры, непрерывные и бесконечно сложные. Также это можно увидеть через призму *киматики*. Феномен киматики, названный так от греческого слова, означающего «волну», основан на вибрации или частоте. Вот, как можно представить явление киматики: представьте, что вы сняли корпус со старой звуковой колонки и положили горизонтально. Если бы вы заполнили эту колонку жидкостью, направили на нее свет и начали играть через нее классическую музыку, частота и вибрация музыки в итоге создали бы когерентные стоячие волны. Эти волны смешались бы друг с другом и образовали геометрические фигуры внутри фигур внутри фигур. Как и с калейдоскопом, вы бы увидели, как эти развивающиеся геометрические образования становятся все более высокоорганизованными. Разница между образами в калейдоскопе и киматикой в том, что первые двухмерны. Однако геометрические фигуры киматики выглядят живыми и трехмерными или многомерными. Помимо воды, вибрационный эффект киматики может также достигаться за счет песка и воздуха. Другими словами, эти три среды улавливают вибрацию и частоту и превращают их в когерентные геометрические фигуры. (При желании вы можете найти несколько таких видеороликов на YouTube.)

Когда шишковидная железа получает информацию, она улавливает те же типы волн в окружающей среде, в которой вы находитесь. Эти когерентные, высокоорганизованные стоячие волны, существующие за пределами видимого светового спектра, постоянно переводятся в информационные пакеты и образы в шишковидной железе. Они являются просто информационными схемами, пересекающимися очень когерентным способом. Когда вы направляете на них внимание, они изменяются и

развиваются, становясь гораздо более фрактальными, затейливыми, прекрасными и божественными. Это все информация, и шишковидная железа, как преобразователь, принимает ее и дескремблирует в образы. В этом одна из причин того, почему я решил использовать калейдоскоп на наших продвинутых занятиях, желая тем самым приучить мозг наших студентов к умиротворению при переживании этих сложных образов, а также для лучшей узнаваемости – и приятия – информации такого типа. Кроме того, поскольку калейдоскоп переводит мозговые волны в альфа- или тета-диапазон и вы становитесь более внушаемы, в этом состоянии транс ваш подсознательный разум заряжается на мистический опыт.

Как только ваша шишковидная железа уловит эти образы, пристегните ремень безопасности, потому что это переживание вас здорово встряхнет. Вы можете выйти из тела и полететь через световой туннель, или все ваше тело может наполниться светом. Вы даже можете почувствовать, что стали целой вселенной, и при взгляде на свое тело озадачиться вопросом, как же вы сумеете в него вернуться.

Когда у вас начнутся эти насыщенные переживания, вы сможете выбрать одно из двух: сжаться в страхе перед неведомым или отдаться ему и довериться – *поскольку* оно неведомо. Чем больше вы сумеете отдаться и довериться, тем глубже и насыщеннее будет ваш внутренний опыт, и из-за этой насыщенности вам не захочется пробуждаться, то есть возвращать мозговые волны в бета-диапазон. Вместо этого вы почувствуете, что пришло время расслабиться и погрузиться в это трансцендентное состояние сознания. В такой момент вы не спите, не бодрствуете и не грезите – вы испытываете трансцендентный опыт этой реальности. Если химический состав вашего мозга окажется правильным, ваше тело придет в состояние полного, абсолютного покоя. Вот, чему мы учимся: переживать на опыте более высокие уровни цельности, единства, любви и высших состояний сознания.

Но это еще не все...

Изменение химии создает новую реальность

Представьте, что в этот момент все ваши чувства усилились бы на 25 процентов. Если бы это произошло, тогда бы все, что вы видите, слышите, чувствуете на вкус и запах и осязаете, позволило вам лучше осознавать окружающее пространство. Если осознание и сознание – это одно и то же, тогда по мере повышения вашего сознания также будет возрастать

энергия, получаемая мозгом (поскольку нельзя испытать изменение сознания без изменения энергии, как и наоборот). Когда ваш мозг соединится с другой частотой, настроенной на новый поток сознания, он буквально включится, и так как ваши чувства будут усилены, вы испытаете повышенный уровень осознания. Чем выше энергия или частота, тем сильнее изменения в вашей химии, а чем сильнее изменения в вашей химии, тем осознанней будет ваш внутренний опыт. Поэтому, когда вы пребываете в этом трансцендентальном состоянии, вы чувствуете себя все более и более пробужденным, чем в обычном состоянии в вашей повседневной реальности.

По мере усиления осознанности вы будете чувствовать себя так, словно действительно находитесь в этой трансцендентной реальности.

Если вы улавливаете информацию из-за предела ваших чувств, информацию, идущую не от видимого света и не от солнца, тогда понятие «третьего глаза» вполне разумно. Поскольку вы переживаете насыщенный внутренний опыт (а новый опыт образует новые нейронные сети), он обогащает систему межнейронных связей мозга. Когда ваше тело обрабатывает эти высшие энергии, они изменяют его химию, и если конечный результат всякого опыта – это эмоция, тогда этот опыт порождает возвышенные чувства и эмоции.

Если эмоция – это энергия, тогда, испытывая эмоции выживания вследствие понижения частоты, вы ощущаете в себе как бы сгущение материи и химии. Но когда вы переживаете эти более высокие состояния сознания, вибрирующие на более высоких частотах, вы начинаете чувствовать себя в меньшей степени материей и химией и в большей степени энергией. Поэтому я называю эту энергию в форме чувств возвышенными эмоциями.

Если среда сигнализирует генам в клетке, а опыт во внешней среде создает эмоции, а *эмоции являются химической реакцией на опыт в окружающей среде*, тогда, если во внешней среде ничего не меняется, ничего не меняется и во внутренней среде тела (которая все равно является внешней средой клетки). Например, если вы много лет находитесь во власти одних и тех же самоограничивающих эмоций, ваше тело биологически не меняется. Потому что оно не знает различия между эмоциями, поступающими из внешней среды, и эмоциями, поступающими из внутренней среды. Вместо этого тело полагает, что оно живет в тех же внешних условиях, потому что те же эмоции вызывают те же химические сигналы. Подобно тому как тело живет во внешней среде, в которой ничего не меняется, клетка также живет в химической среде, в которой ничего не меняется.

Но когда вы начинаете переживать внутренний опыт повышенной осознанности и расширенного сознания – опыт, который более реален по всем ощущениям, чем любой прошлый – в тот момент, как вы ощутите эту возвышенную эмоцию или экстатическую энергию, вы измените свое внутреннее состояние и в результате будете направлять больше внимания на образы реальности, создаваемой внутри вас. И если вы переживаете новый опыт, который настолько реален, что захватывает все ваше внимание, он (или, лучше сказать, пробуждение) отпечатается неврологически в вашем мозге. Эти новые эмоции теперь создадут долговременную память и дадут сигнал новым генам, но в этом случае опыт возникает не во внешней среде, а приходит из внутренней, которая все равно является внешней средой для клетки.

Поскольку это событие настолько мощное, что вы не можете *не сознать* его, нужно иметь в виду следующее:

- Чем выше энергия, тем выше сознание.
- Чем выше сознание, тем выше осознанность.
- Чем выше осознанность, тем пространнее ваше переживание реальности.

Мы знаем, что все восприятие основано на том, как мозг сформирован нашим прошлым опытом. Мы не воспринимаем явления реальности такими, какие они есть; мы воспринимаем реальность по-своему. Если вы только что пережили внутренний опыт и отчетливо видели мистические сущности, сияние, ореолы или свет вокруг всего, чувствовали цельность, единство и взаимосвязь между всем и всеми или же пребывали в совершенно другом времени и месте, тогда, когда вы откроете глаза, ваш спектр реальности в бодрствующем состоянии будет расширен. Это потому, что внутренний опыт изменил ваш мозг, и теперь он неврологически сформирован для более широкого восприятия реальности. Вот так вы начинаете меняться изнутри. Так вы меняете свой жизненный опыт трехмерного мира материи.

Эволюция – как на личном уровне, так и в масштабе вида – это медленный процесс. Вы переживаете тот или иной опыт, испытываете боль, усваиваете жизненные уроки, немного растете. Затем испытываете новую боль, усваиваете новые уроки и переходите к следующей проблеме, достигаете успеха и реализуете цели, ставите новые цели, снова растете – и этот цикл продолжается. Это медленный процесс, потому что вы не получаете много новой информации из вашей внешней среды.

Но когда вы начинаете испытывать этот неведомый внутренний опыт, который более реален, чем что-либо в вашем внешнем мире, вы уже

никогда не сможете увидеть реальность по-прежнему, поскольку этот опыт так основательно меняет вас. Можно сказать, что у вас переустанавливается или обновляется программное обеспечение. Если вся реальность, воспринимаемая вами, основана на вашем опыте и вы только что пережили межпространственный опыт, ваш мозг теперь становится способен воспринимать такие стороны реальности, которые всегда существовали, но у вас раньше не было необходимой для их восприятия системы межнейронных связей.

Если вы будете постоянно испытывать такой насыщенный опыт, вы станете воспринимать все более и более широкий спектр реальности. Это снимет с ваших глаз покрывало иллюзии, и тогда вы увидите реальность в подлинном виде – вибрирующую, сияющую, взаимосвязанную и переливающуюся люминесцентным светом – и весь этот процесс будет питать энергия. Теперь вы настраиваетесь на более внушительный спектр информации, где все ощущается не так, как раньше, когда вы видели одну лишь материю – и ваши отношения с реальностью меняются. Вот так мистики и магистры прокладывали себе путь: настраиваясь на свой внутренний мир и тем самым расширяя восприятие природы реальности во внешнем мире.

Представьте, кем вы сможете стать, если перестанете руководствоваться потребностями трех нижних энергоцентров, включая эмоции выживания: страх, боль, разделенность, злобу и соперничество, а вместо этого начнете жить от сердца, выбирая любовь, единство и взаимосвязь со всеми вещами как видимыми, так и невидимыми.

Мистики и магистры, получившие достаточно межпространственного опыта и информации из-за предела пяти чувств, больше не были связаны с теми генами, с которыми родились. Они больше не обрабатывали информацию тем способом, каким привык мозг, данный им при рождении, – способом, к которому человечество привыкло за тысячелетия. Вместо этого, благодаря своему взаимодействию с единым полем, они создали себе новое сознание, новые межнейронные связи и разум для восприятия другой реальности – той, которая всегда существовала.

Эти мистические, магические свойства шишковидной железы, алхимика мозга, разумеется, известны человечеству давно, однако, похоже, что современная наука только начинает исследовать то, что всегда знали в древних цивилизациях.

Мелатонин, математика, древние символы и шишковидная железа

23 июля 2011 года в английской провинции Раундвэй нир Дивайзис, в Уилтшире, появился круг на поле, напоминавший очертаниями химическую структуру мелатонина (см. рисунок 12.11). Является ли этот круг изоощренной подделкой? Или же кто-то где-то в ином измерении пытается сообщить нам что-то? Читая этот раздел, вы сможете решить сами, происходит подобное по случайности или по умыслу.

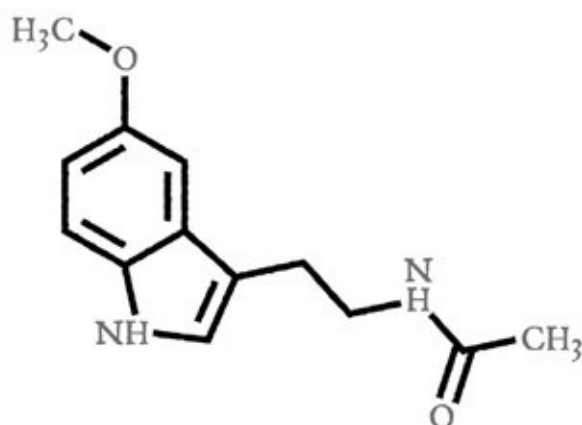
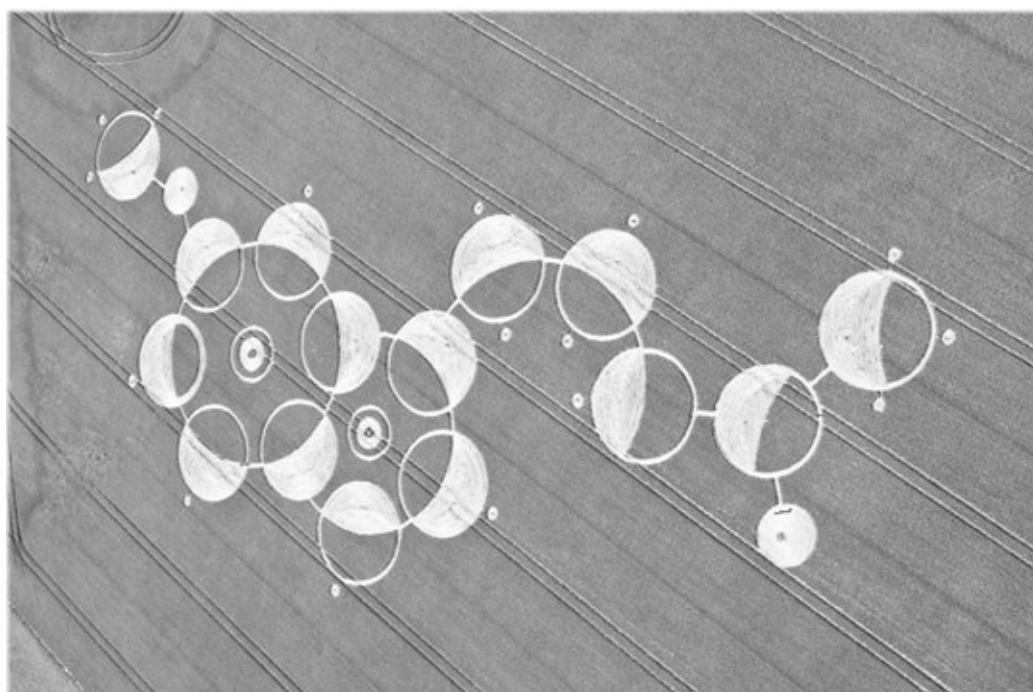


Рисунок 12.11

Мозг имеет два полушария, и их можно разделить, выполнив

сагиттальный разрез. Глядя на сагиттальный разрез на рисунке 12.12, уделите особое внимание расположению шишковидной железы, таламуса, гипоталамуса, гипофиза и мозолистого тела относительно друг друга. Напоминает ли вам что-нибудь это образование? Что-то, символизирующее защиту, власть и хорошее здоровье. Это древнеегипетский символ под названием Око Гора. Возможно ли, что в древности существовало учение об автономной нервной системе, ретикулярной активирующей системе, таламических вратах и шишковидной железе? Египтяне должны были знать о важности автономной нервной системы и понимать, что активация эпифиза позволяет входить в иные миры.

ОКО ГОРА, ЛИМБИЧЕСКИЙ МОЗГ И ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА



Рисунок 12.12

У египтян Око Гора также представляло собой систему дробных исчислений для измерения частей целого. В современной математике мы называем это постоянной Фибоначчи, или последовательностью Фибоначчи. Как я уже упоминал, эта математическая формула, проявляющаяся повсюду в природе, присутствует в узорах цветов подсолнечника, морских раковин, ананасов, сосновых шишек, яиц и даже в структуре нашей галактики Млечный путь. Также известная как золотая спираль, золотое сечение или золотая пропорция, постоянная Фибоначчи характеризуется тем, что каждое число после первых двух является суммой двух предыдущих.

ПОСТОЯННАЯ ФИБОНАЧЧИ

Шишковидная железа

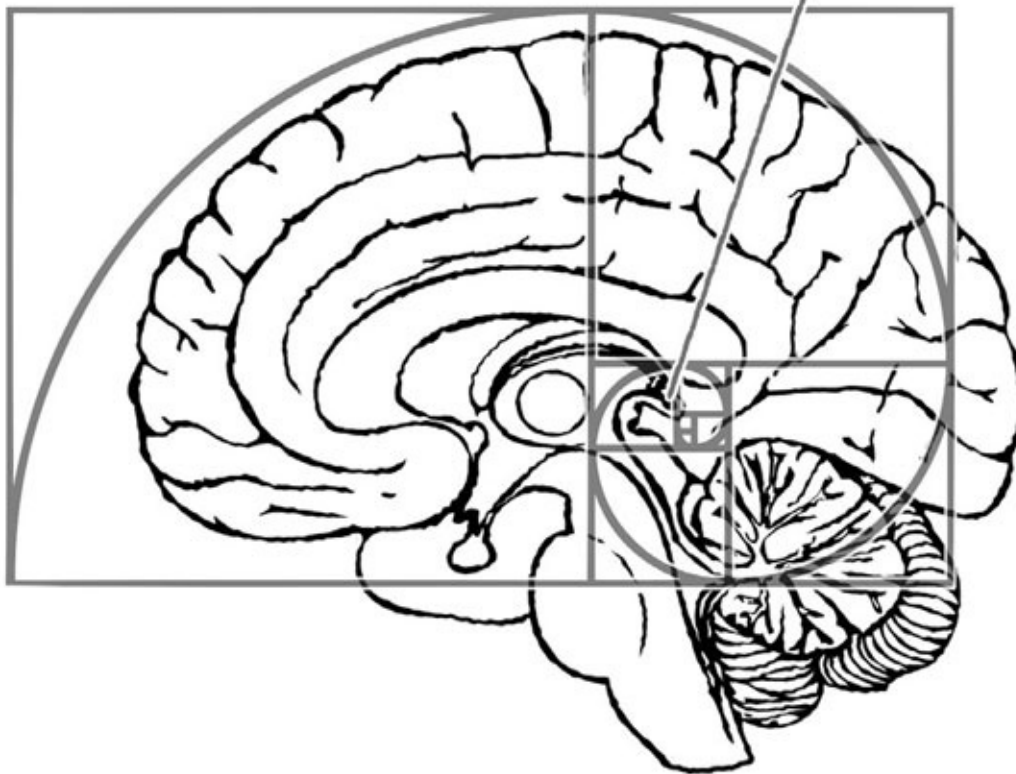


Рисунок 12.13

Если приложить эту формулу к мозгу и начать делить квадратуру, добавляя при этом новые квадратуры, у нас получится фрактальная фигура, бесконечный орнамент, повторяющийся в каждом масштабе. Начинаясь у шишковидной железы, эта формула прочерчивает точную структуру мозга (см. рисунок 12.13). Вы уже начинаете думать, что с шишковидной железой все не так просто?

В греческой мифологии Гермес – посланник богов, способный перемещаться как по земному миру, так и по сакральному. Он считается богом преобразований и измерений, а также проводником в загробную жизнь. Его главным символом является кадуцей, состоящий из двух змей, обернувшихся вокруг жезла, который венчает пара птичьих крыльев (см. рисунок 12.14).

КАДУЦЕЙ: АЛХИМИЯ ЛИЧНОСТИ



Рисунок 12.14

Кадуцей, который Гермес использовал в качестве посоха, часто считается символом здоровья. Вы не думаете, что две змеи, движущиеся вверх по посоху, могут символизировать движение энергии по позвоночнику в мозг, а крылья – освобождение своего я, когда энергия прибывает в эпифиз, знаменуя просветление? Корона символизирует наш высший потенциал и высшее выражение божественного, когда мы активируем эпифиз (представленный в виде сосновой шишки). Коронование себя есть коронование своего я.

Медитация на настройку на высшие измерения времени и

Поскольку уровень мелатонина выше всего между 1:00 и 4:00, это лучшее время для выполнения медитации. Начинайте с активации сердечного центра под музыкальное сопровождение. Затем благословите энергоцентры, начиная с самого нижнего, как вы усвоили из описания медитации на благословение энергоцентров в главе 4. Благословите этот энергоцентр, направив внимание на него, а затем на пространство вокруг него. Прodelайте это для первого энергоцентра, а затем для второго, после чего сфокусируйтесь на них одновременно. Продолжите этот процесс, создавая все большее поле, соединяя каждый новый энергоцентр с предыдущими. В итоге вы соедините все восемь центров и энергию вокруг своего тела. Это должно занять около 45 минут. Затем прилягте на 20 минут, и пусть автономная нервная система отдает приказы телу на установление баланса.

Теперь сядьте и выполните дыхательное упражнение, поднимая эту энергию вверх по позвоночнику к мозгу и сжимая ее о кристаллы шишковидной железы. Задерживайте ее и сжимайте, создавая электромагнитное поле. Это поле растянется так далеко, как только сможет, а затем стянется обратно и сожмет кристаллы. По мере повышения частот вы будете улавливать вибрации все более высоких миров, а затем ваш мозг примет эту информацию и переведет ее в образы. И последнее замечание об этой технике: я хочу подчеркнуть, что нет необходимости совершать быстрые, глубокие вдохи, а затем сжимать внутренние мышцы и задерживать дыхание до посинения. Вместо этого сделайте очень медленный, долгий, ровный вдох, координируя с ним сокращение внутренних мышц, и медленно следуйте за дыханием вверх до самой макушки.

Закончив выполнять дыхательное упражнение, направьте внимание на точку между задней частью горла и затылком и найдите эпифиз. Станьте мыслью, вниманием и сознанием, перемещайтесь в шишковидную железу и чувствуйте пространство в центре этого органа в пространстве. Задержитесь там на 5—10 минут. Затем почувствуйте частоту и пространство за границами этой железы. Излучайте энергию за пределы этого пространства в черную пустоту. Добавьте намерение, чтобы железа выделила свой сакральный секрет для мистического внутреннего опыта. Транслируйте эту информацию в пространство за пределами вашей головы в пространстве.

Теперь откройтесь, настройтесь на энергию за пределами вашей головы в этой вечной черноте и просто принимайте. Чем дольше вы будете сознать эту энергию и чем больше сможете принимать эту частоту, тем сильнее будет изменяться и преобразовываться мелатонин.

Не ожидайте, чтобы что-то произошло, не пытайтесь ничего предчувствовать – просто продолжайте принимать.

Наконец, ложитесь снова, и пусть автономная нервная система сделает свою работу. Наслаждайтесь происходящим!

Глава 13

Проект «Когерентность»: улучшаем мир

Мы живем в эпоху экстремального, отражающего как старое сознание, которому уже не выжить, так и новое, в котором сама планета Земля и все мы на ней переживаем преобразование. Старое сознание движимо эмоциями выживания, такими как ненависть, насилие, предрассудки, злоба, страх, страдание, соперничество и боль – эмоциями, искушающими нас верить в отделенность друг от друга. Эта иллюзия отягощает и разделяет людей, сообщества, общества, страны и саму Мать Природу. Бездумность, безразличие, жадность и неуважение, свойственное человечеству, ставит под угрозу жизнь в том виде, в каком мы ее знаем. По чистой логике и здравому смыслу, этот тип сознания не может больше поддерживать себя.

Поскольку все движется к экстремальным крайностям, несомненно, многие современные системы – политические, экономические, религиозные, культурные, образовательные, медицинские или экологические – раздираемы противоречиями из-за устаревших парадигм. Ярче всего мы наблюдаем это в журналистике, где уже никто не знает, чему верить. Некоторые из этих перемен отражают выбор тех или иных людей, тогда как другие перемены отражают возрастание уровня личной осознанности. Тем не менее, очевидно одно: в этот век информации все, что противится эволюции нового сознания, всплывает на поверхность.

Если вы не осознаете возрастания частоты и энергии, происходящего в наше время – возрастания тревоги, напряжения и страстности – тогда вы, вероятно, не обращаете внимания на собственное состояние бытия и взаимосвязь всего человечества с этой энергией. Вдобавок к сдвигам в нашей эмоционально насыщенной политической, социальной, экономической и личной жизни, многие люди чувствуют, что время ускоряется – или что больше значительных происшествий случается за короткий период времени. В зависимости от вашей точки зрения, это может восприниматься либо как будоражащий период пробуждения, либо как тревожный момент истории.

В любом случае, старое должно остаться в прошлом или изжить себя, чтобы нечто более полезное пришло ему на смену.

Именно так развиваются люди, особи, сознание и даже сама планета.

Это возбуждение энергии, как в людях, так и в природе, вызывает ряд вопросов. Могут ли более великие силы стоять за разделением человечества на тех, кто склоняется к насилию, войне, преступности и терроризму, и тех, кто предпочитает мир, единство, когерентность и любовь? И есть ли причина тому, что все это происходит именно в наше время?

История миротворческих проектов

На сегодня сила временных миротворческих акций наблюдалась и всесторонне тестировалась в ходе более чем 50 проектов и 23 научных исследований с участием независимых экспертов, по всему миру. Результаты последовательно демонстрируют положительный эффект в виде немедленного сокращения преступности, военных действий и терроризма в среднем более чем на 70 процентов. Только задумайтесь об этом. Когда собирается группа людей с особым намерением вызвать некий результат и достигает этого с помощью энергии и эмоций мира, единения и единства – ничего не делая физически, – это может на 70 процентов изменить ситуацию. Для оценки результатов этих исследований ученые используют метод под названием анализ опережения/задержки.

Цель такого анализа – обнаружить взаимосвязь между людьми и событиями. Например, если посмотреть на анализ опережения/задержки заядлого курильщика, он покажет, что чем больше человек курит, тем выше у него вероятность развития рака легких. В отношении к миротворческим проектам такие исследования выявили, что чем выше число медитирующих или просто участников (в сочетании с количеством времени, затраченным на медитацию), тем большее влияние оказывают эти люди на уменьшение случаев преступности и насилия в обществе.

Мощный пример из этой области – ливанский миротворческий проект, когда в августе и сентябре 1983 года группа медитирующих собралась в Иерусалиме с целью продемонстрировать «лучистое воздействие мира». Хотя в течение этого периода число медитирующих колебалось, оно часто было достаточно большим, чтобы достичь эффекта суперизлучения как для Израиля, так и для близлежащего Ливана. Этот эффект возникает, когда группа специально обученных медитаторов собирается вместе в одно время день за днем, чтобы создавать и излучать позитивное воздействие на общество. Результаты двухмесячного исследования показали, что в те дни,

когда количество медитирующих было особенно большим, отмечалось снижение смертности в ходе военных действий на 76 процентов. Кроме того, уменьшалось количество преступлений и пожаров, дорожных аварий и терроризма, тогда как экономика напротив улучшалась. Эти результаты были подтверждены в семи последующих экспериментах, проводившихся в течение двух лет в самый разгар ливанской войны. И все это было достигнуто просто за счет собравшихся вместе людей, имевших общее намерение достичь мира и когерентности и испытывавших возвышенные эмоции любви и сострадания. Это ясно демонстрирует, что чем сильнее объединено сознание группы людей особой возвышенной энергией, тем в большей степени оно может менять сознание и энергию общества нелокальным способом.

В одном из трех лучших исследований миротворческих проектов, проведенном в Западном полушарии, научно-исследовательский центр некоммерческой научно-исследовательской корпорации РЭНД собрал группу обученных медитаторов (около 8000 человек, а иногда и больше), которые фокусировались на мире во всем мире и когерентности в течение трех периодов, длительностью от 8 до 11 дней, в 1983–1985 годах. Результаты исследования показали, что в течение этого времени мировой терроризм снизился на 72 процента. Можете ли вы представить положительные эффекты, а также скорость, с которой они бы произошли, если бы такая медитация и мысленный настрой входили в обязательную образовательную программу?

В еще одном подобном исследовании, проведенном в Индии между 1987 и 1990 годами, собирались 7000 человек, фокусируясь на мире во всем мире. В течение трехлетнего периода социум стал свидетелем впечатляющих преобразований в международной обстановке: окончилась Холодная война, была разрушена Берлинская стена, окончилась ирано-иракская война, Южная Африка начала двигаться к запрету апартеида и уменьшилось количество террористических атак. И что удивило всех – это скорость, с которой произошли все эти глобальные перемены, причем довольно мирным способом.

В 1993 году, с 7 июня по 30 июля, собралось приблизительно 2500 медитирующих в Вашингтоне, округ Колумбия, в ходе высокоточного эксперимента по фокусировке на мире и когерентной энергии. В течение первых пяти месяцев 1993 года в Вашингтоне количество преступлений против личности уверенно росло, однако после начала эксперимента стало наблюдаться примечательное статистическое снижение уровня насилия, преступности и общего стресса (согласно отчетам ФБР). Эти результаты

указывают, что

относительно малая группа людей, объединенных любовью и общей целью, может оказать статистически значимое воздействие на разнородное общество.

11 сентября 2001 года средства массовой информации повергли всю планету в ужас, шок, страх и скорбь, сообщив о самолетах, врезавшихся в башни Всемирного торгового центра в Нью-Йорке, в здание Пентагона в Вашингтоне, в округе Колумбия, и в поле вблизи Шанксвилля, в штате Пенсильвания. За минуту коллективное сознание всего мира настроилось на это событие. Везде отмечались мощные эмоциональные проявления, спланивавшие людей в сообщества, чтобы поддерживать друг друга.

В ходе развития событий, относящихся к 11 сентября, ученые Принстонского университета, занимавшиеся проектом Глобальное сознание, собирали данные через Интернет, используя более чем 40 датчиков по всему миру. Когда данные пришли на центральный сервер в Принстоне, в штате Нью-Джерси, ученые отметили драматические изменения паттернов в генераторе случайных событий. (Считайте генератор случайных событий своеобразной лотереей. Он проводит вероятностные измерения типа орел/решка или нули/единицы, так что, согласно статистике, результаты должны показывать примерно 50/50.) Драматическое изменение паттернов сразу же после этого события заставило ученых признать, что коллективная эмоциональная реакция могла отразиться на состоянии магнитного поля Земли.

Все эти исследования, в конечном счете, сходятся в одном. Групповые медитации с достаточным количеством опытных участников, умеющих изменять свои эмоции и энергию, могут оказать воздействие и вызвать нелокальные, поддающиеся измерению эффекты, влияющие на мир и глобальную когерентность. Если эти миротворческие проекты являются силой, повышающей когерентность в обществе, нет ли противоположных сил, которые могли бы действовать против людей, вызывая инкогерентность?

Отношение Земли к циклам солнечной активности

День за днем Земля вращается по своей оси, и каждое утро ночная прохлада сменяется светом Солнца, разгоняющим тьму и несущим тепло и

комфорт, обеспечивая фотосинтез растений и безопасность людей. По этой причине еще за 14 000 лет до н. э. обожание Солнца выразилось в изображениях на каменных плитах и стенах пещер. В бесчисленных мифологиях (включая цивилизации Древнего Египта и Месопотамии, Майи и Ацтеков, а также австралийских аборигенов) превозносили и боготворили Солнце, считая его источником просветления, озарения и мудрости. В различных частях света большинство культур признавали Солнце «наиглавнейшим подателем жизни» на Земле, ведь без него ничего не могло бы существовать.

Мы, люди, большей частью электромагнитные существа (постоянно посылающие и принимающие сообщения посредством энергетических вибраций), и наши тела состоят из гравитационно организованного света и информации. (На самом деле все материальное в этом трехмерном мире является гравитационно организованным светом и информацией.) И будучи электромагнитными существами, мы являемся лишь малым звеном в цепи электромагнитного мира, отдельные части которого нельзя отделить от целого.

В глобальном масштабе невозможно отрицать взаимосвязь между солнечной энергией, земной энергией и энергией всех живых существ. На микроуровне всего лишь нужно взглянуть на жизненный цикл фрукта или овоща, чтобы понять эту взаимозависимость. Овощ или фрукт начинают свой жизненный цикл в виде семени, и при наличии таких внешних условий, как вода, тепло, свет, питательная почва, семя прорастает, цветет, плодоносит. В итоге оно становится неотъемлемой частью экосистемы, а также источником существования и питания для всевозможных форм жизни. Эта сложная цепь и тонкий баланс событий начинаются с уникального местоположения Земли в солнечной системе. Известная как зона златовласки, это область орбитальной дистанции вокруг звезды (нашего Солнца), в которой планета может иметь воду в жидком состоянии.

Хотя Солнце может находиться на расстоянии почти 150 миллионов километров от Земли, когда оно активно, оно оказывает значительное воздействие на жизнь на нашей планете, поскольку Земля и Солнце связаны электромагнитными полями. Назначение электромагнитного поля Земли (см. рисунок 13.1) в том, чтобы защищать планету от вредоносных воздействий солнечной радиации, космических лучей и других проявлений космического климата. Нам не совсем понятна природа пятен на Солнце, но мы знаем, что это относительно темные, прохладные области, вызываемые взаимодействиями внутри магнитного поля Солнца и достигающие 51 500 км в диаметре. Можете считать эти пятна крышками

на бутылке газировки. Если потрясти бутылку и снять крышку, получится большое выделение фотонов (света) и других форм высокочастотной радиации.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ПОЛЕ ЗЕМЛИ

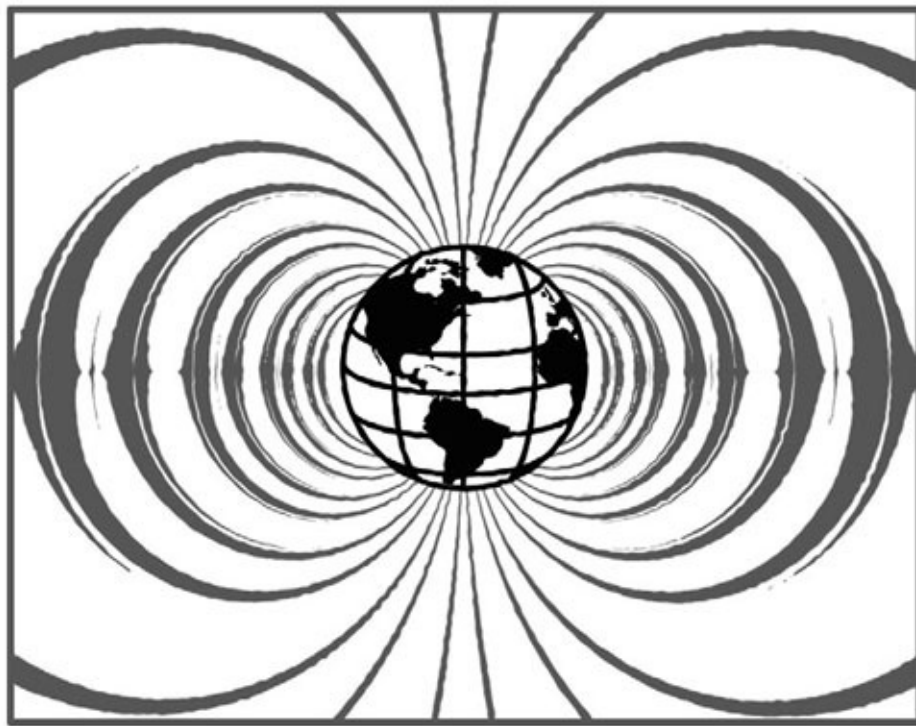


Рисунок 13.1

Если бы не защитная функция элетромагнитного поля Земли, жизнь в том виде, как мы ее знаем, не могла бы существовать, поскольку мы бы постоянно подвергались бомбардировке устойчивым потоком смертоносных частиц. Например, во время вспышек на Солнце электромагнитное поле Земли защищает планету, отклоняя триллионы тонн фотонных выделений, называемых коронарными массовыми выбросами. Коронарные массовые выбросы – это огромные взрывы плазмы и магнитных полей из солнечной короны, способные простираться в космос на миллионы километров. Они достигают Земли в течение 24–36 часов после возникновения.

Эти выбросы сжимают электромагнитное поле Земли, нагревая ее

железный сердечник. Они являются частью солнечных циклов и возникают приблизительно каждые 11 лет – и у них имеется потенциал раздражать все живые организмы на Земле.

Регистрация солнечных циклов в современной науке ведется с 1755 года, но только в 1915 году 18-летний русский юноша по имени Александр Чижевский перевел понимание Солнца по отношению к Земле на новый уровень. Наблюдая за светилом в течение лета, Чижевский высказал гипотезу о том, что периоды солнечной активности могут оказывать воздействие на органический мир. В следующем году он принял участие в Первой мировой войне, но в свободное от сражений время продолжал наблюдать за Солнцем. В частности, он отметил, что сражения имели свойство разгораться или затихать в зависимости от силы солнечных вспышек (см. [иллюстрацию](#) 12 на цветной вкладке). Позднее Чижевский сопоставил историю 72 стран за период с 1749 по 1926 гг., сравнив ежегодное число важных политических и социальных событий (таких, как начало войн, революций и массовых проявлений насилия или возникновение эпидемий) с возрастанием солнечной активности и продемонстрировав соотношение между солнечной активностью и человеческой возбудимостью. Не менее примечательно, что солнечная активность также оказалась связанной с периодами стремительного развития человечества, такими как возникновение нововведений в архитектуре, науке, искусствах и общественной жизни.

Везде, где вы видите на рисунках излом красной линии, отмечаются активные солнечные вспышки или пятна на Солнце, возникавшие на протяжении периода с 1750 по 1922 год. Синие линии представляют исторически важные события, имевшие место в один и тот же период времени. В итоге Чижевский установил, что 80 процентов наиболее значительных событий в рассмотренных странах произошли в периоды повышенной солнечной и геомагнитной активности. Выделение солнечной энергии – всегда несущей информацию – имеет почти идеальную когерентность с активностью, энергией и сознанием нашей планеты.

И так складывается, что, пока я пишу эту книгу в 2017 году, мы находимся в самой гуще очень активного солнечного цикла.

За прошедшее десятилетие было много сказано о том, как эта солнечная энергия влияет на планету и всю планетарную жизнь. В 2012 году фаталисты предрекали конец мира по календарю Майя, совпадающий с декабрьским солнцестоянием, означавшим скорый конец света. Сегодня

астрологи говорят об Эре Водолея (астрологическая эра составляет период продолжительностью приблизительно 2150 лет, соответствующий среднему времени перемещения точки весеннего равноденствия от одного зодиакального созвездия до следующего) и о том, как она приведет человечество к пробуждению сознания. Астрономы и космологи говорят о галактическом выравнивании, редком астрономическом явлении, происходящем каждые 12 960 лет, при котором Солнце выравнивается по центру галактики Млечный путь.

Во что бы вы ни верили, все эти события указывают на солнечные циклы, повышающие энергию, идущую от Солнца к Земле. Поскольку мы с вами – электромагнитные существа, связанные с Землей и защищенные ее электромагнитным полем, это возрастание солнечной энергии должно изменить как энергию Земли, так и нашу личную. Это означает, что новая энергия обладает потенциалом влиять на нас положительным или отрицательным образом, в зависимости от нашей индивидуальной энергии. Например, если вы чувствуете разделенность, испытываете эмоции выживания и находитесь в зависимости от гормонов стресса, ваш мозг и сердце будут работать некогерентно. Это приведет к тому, что ваша энергия и сознание окажутся разделены и разбалансированы, и возрастание солнечной энергии усилит это состояние бытия. Поэтому, если ваше состояние инкогерентно, оно будет только усиливаться.

Подобным же образом при когерентном состоянии, ежедневных медитациях, слиянии с единым полем и преодолении ограниченных убеждений и взглядов вас ожидает более глубокое продвижение к истине и пониманию собственной сути и миссии.

Остается добавить, что сейчас мы пребываем в точке инициации, и нам потребуется огромная воля, осознанность и сознательность для сохранения правильной фокусировки, чтобы не стать жертвой этих будоражающих энергий. Если мы сумеем сохранить свой фокус, тогда вместо того, чтобы оказаться во власти неопределенности, мы сможем преобразовать эту энергию в более высокие степени порядка, когерентности и даже мира – как в личном плане, так и в глобальном. Говоря простыми словами,

эта энергия покажет вам, кто вы есть – то есть каковы ваши мысли и чувства.

В 1952 году немецкий физик, профессор В. О. Шуман высказал гипотезу о существовании поддающихся измерению электромагнитных полей в ионосфере. Согласно данным NASA, ионосфера представляет собой обильный слой электронов, ионизированных атомов и молекул, расположенный на расстоянии 50 км от поверхности Земли и до границы с космосом на высоте около 1000 км. Эта динамическая область растет и сжимается (и подразделяется на подобласти) в зависимости от солнечных условий и является важнейшим звеном в цепи взаимодействия Солнца и Земли. Именно эта «небесная электростанция» делает возможным радиовещание.

В 1954 году Шуман и Х. Л. Кениг подтвердили гипотезу Шумана, определив резонансы на промышленной частоте 7,83 Гц. Таким образом, в процессе измерения глобальных электромагнитных резонансов, генерируемых и возбуждаемых разрядами молний в ионосфере, в науке появилось понятие «шумановский резонанс». Можете считать эту частоту камертоном жизни. Другими словами, она действует как фоновая частота, влияющая на биологические нейронные схемы в мозге млекопитающих (подсознательный мозг под неокортексом, где расположена и автономная нервная система). Частота Шумана также влияет на баланс и здоровье нашего тела, и на саму нашу природу млекопитающих. Фактически, отсутствие шумановского резонанса может повлечь за собой серьезные умственные и физические отклонения у человека.

Это было продемонстрировано в ходе эксперимента в области физиологии поведения, проведенного немецким ученым Рутгером Вевером из Института Макса Планка в городе Эрлинг-Андехс в Германии. Для этого исследования он пригласил молодых и здоровых студентов и на четыре недели поместил их в герметически закрытые подземные бункеры, которые отсеивали частоту Шумана. В результате у студентов изменились суточные биоритмы, вызвав эмоциональное расстройство и мигрени. Когда же Вевер вернул в бункеры частоту Шумана, всего лишь благодаря слабому излучению в 7,83 Гц здоровье добровольцев вернулось к норме.

Насколько нам теперь известно, электромагнитное поле Земли защищает и поддерживает все живые существа с помощью этой естественной пульсации на частоте 7,83 Гц.

Можете считать шумановский резонанс сердечным ритмом Земли. Древнеиндийские риши называли его ОМ, воплощение чистого звука.

По случайности или нет, но 7,83 Гц также является очень мощной частотой, используемой в медицине при навязывании ритма мозговых волн, поскольку она ассоциируется с низкими уровнями альфа-диапазона и верхними уровнями тета-диапазона. Именно этот диапазон мозговых волн позволяет нам выходить за пределы аналитического ума и входить в подсознание. Таким образом, эта частота также связана с высоким уровнем внушаемости, медитацией, повышенным уровнем гормона роста человека и увеличением мозгового кровообращения. И тогда получается, что частота планеты и частота человеческого мозга обладают очень схожим резонансом и что на нашу нервную систему может влиять электромагнитное поле Земли. Возможно поэтому, выезжая за пределы города и оказываясь на природе, мы часто испытываем такое умиротворение.

Концепция эмергентности

В 1996 году исследователи из Института математики сердца обнаружили, что, когда сердце человека пребывает в состоянии когерентности, или имеет гармоничный ритм, оно излучает более когерентный электромагнитный сигнал в окружающую среду – и этот сигнал распознается нервной системой других людей, а также животных. Фактически, как вы теперь знаете, сердце генерирует самое мощное электромагнитное поле во всем теле, и его можно измерить на расстоянии в несколько футов. Это дает убедительное объяснение того факта, что, когда кто-то входит в комнату, вы в состоянии почувствовать или ощутить настроение или эмоциональное состояние этого человека, независимо от его жестикуляции и мимики. Отсюда же вытекает чисто научный вопрос: если это явление работает на индивидуальном уровне, может ли оно действовать на уровне глобальном?

В 2008 году, более десяти лет спустя, Институт математики сердца запустил программу под названием Глобальная инициатива когерентности (GCI), научный международный проект, призванный помочь активировать сердце человечества для распространения мира и гармонии и сдвига в глобальном сознании. Программа GCI основана на следующих убеждениях:

1. Человеческое здоровье, мысли, поведение и эмоции находятся под влиянием солнечной геомагнитной активности (магнитного поля Земли).
2. Магнитное поле Земли является носителем биологически значимой информации, соединяющей все живые системы.

3. Все человеческие существа влияют на электромагнитное поле Земли, содержащее жизненно важную информацию.

4. Коллективное человеческое сознание, возникающее там, где большое число людей намеренно фокусируется на сердечных эмоциональных состояниях, создает или влияет на глобальное информационное поле. Таким образом, возвышенные эмоции заботы, любви и мира могут генерировать более когерентную окружающую среду, способную благотворно воздействовать на других людей и помогающую устранить текущий общепланетарный дисбаланс и инкогерентность.

Поскольку сердечный ритм и мозговые частоты человека (а также сердечно-сосудистая и автономная нервная система) пересекаются с резонансным полем Земли, ученые, занимающиеся программой GCI, выдвинули предположение о том, что мы являемся частью биологической петли обратной связи, в которой не только получаем биологически значимую информацию из магнитного поля Земли, но также питаем это поле информацией. Другими словами, человеческие мысли (сознание) и эмоции (энергия) взаимодействуют с магнитным полем Земли и вводят в него информацию, после чего она распределяется по несущим волнам (сигналам, на которых сжимается или переносится) по всему земному шару.

С целью продолжения их исследований и проверки этой гипотезы с помощью новейших датчиков, расположенных в различных частях света, Институт математики сердца создал Систему мониторинга глобальной когерентности (GCMS) для наблюдения за изменениями в магнитном поле Земли. В GCMS применяются высокочувствительные магнитометры для продолжительного измерения магнитных сигналов, возникающих в одном диапазоне с частотами человеческого организма, включая мозг и сердечно-сосудистую систему. Также ведется продолжительное наблюдение за активностью, вызываемой солнечными вспышками и ветрами различной скорости, возникающими из-за солнечных бурь, возмущений шумановского резонанса и потенциальных электромагнитных сигнатур глобальных событий, содержащих сильный эмоциональный заряд.

Для чего ученые занимаются этим и о чем это все говорит? Если вы можете намеренно создавать когерентное электромагнитное поле вокруг тела и связаны с кем-то в своей жизни, кто также намеренно создает электромагнитное поле вокруг тела, волны этого общего поля начнут синхронизироваться нелокальным способом. Когда ваши волны синхронизируются, они генерируют большие волны и более сильные

магнитные поля вокруг вас, соединяя вас с электромагнитным полем Земли.

Если бы мы могли создать сообщество людей, рассредоточенных по всему миру, каждый из которых намеренно повышал бы энергию своего личного поля в мирном направлении, разве не стало бы возможным, чтобы такое сообщество начало производить глобальное воздействие в рамках электромагнитного поля Земли? Такое международное сообщество смогло бы создать когерентность там, где сейчас инкогерентность, и установить порядок там, где сейчас беспорядок.

Доказательства, полученные в ходе миротворческих исследований, позволяют предполагать, что мысли и чувства в действительности оказывают поддающееся измерению воздействие на каждую живую систему.

Вы могли слышать об этом как о концепции эмергентности, объясняющей синхронность движения стаи рыб или птиц, где все особи словно управляются единым разумом, нелокально объединенные невидимым энергетическим полем. Уникально в этом явлении то, что в нем нет нисходящей иерархической организации, то есть отсутствует вождь. Напротив, это явление восходящего порядка, означающее, что вожаком является каждая особь, поскольку все они управляются единым разумом. Когда мировое сообщество соберется вместе во имя мира, любви и когерентности, мы, согласно принципу эмергентности, должны будем оказать воздействие на электромагнитное поле Земли, а также на личное поле каждого человека. Просто представьте, на что это было бы похоже, если бы мы все действовали и жили как единый организм. Если бы мы поняли, что у нас один разум – один организм, соединенный и объединенный сознанием, – тогда бы мы знали, что причинить боль или что-либо еще другому равнозначно причинению того же и себе. Эта новая парадигма мышления стала бы величайшим эволюционным скачком за всю историю человечества и упразднила войны, соперничество, страх и страдания. Но как это могло бы стать реальностью?

Когерентность против инкогерентности

Для того чтобы оказать какое-либо воздействие на поле Земли (которое, в свою очередь, может оказать воздействие на личное поле

каждого), мы должны, как вы, возможно, догадались, активировать два важных центра нашего тела – сердце и мозг. Как вы усвоили из главы 4, мозг, конечно, является центром сознания и осознанности, а сердце – центром единства, цельности и нашей связи с квантовым полем, а кроме того обладает собственным мозгом. Когда мы можем регулировать свое внутреннее состояние, проявляя заботу, доброту, миролюбие, любовь, признательность, благодарность и взаимопонимание, по мере того как наше сердце становится все более когерентным, оно посылает очень мощный сигнал в мозг, повышая его когерентность и сбалансированность. Это происходит потому, что сердце и мозг находятся в продолжительной взаимосвязи.

Подобным же образом, когда кто-то перестает ассоциировать себя со своим телом, окружающей средой и временем и отводит внимание от материи и объектов, он обезличивается и становится никем и ничем, вне пространства и времени. Как вы уже хорошо понимаете, когда человек выходит за пределы себя и направляет сознание на нематериальный мир энергии, он соединяется с единым полем, где отсутствует разделенность между чем бы то ни было, между любыми людьми, вещами, местами и временами. И это позволяет такому человеку объединиться с сознанием всех и каждого, всякой вещи и любого места и времени. Он входит сознанием в квантовое поле энергии и информации, такое место, где сознание и энергия могут влиять на материальный мир нелокальными способами.

В результате побочного эффекта такого процесса повышается мозговая когерентность и энергия, так что наша биология становится более целостной. В наших исследованиях мы выяснили, что, когда мозг становится более когерентным, он влияет на автономную нервную систему и сердце. И тогда сердце, наш проводник в единое поле, действует как катализатор, в свою очередь усиливая мозговую когерентность. Поскольку основной поток информации идет от сердца к мозгу, чем большей когерентности вы сможете достичь, благодаря возвышенным сердечным эмоциям, тем сильнее мозг и сердце синхронизируются. Такая синхронизация вызывает поддающиеся измерению эффекты не только в нашем теле, но также в пределах электромагнитного поля вокруг тела – и чем большее поле мы создадим вокруг своего тела, тем сильнее сможем влиять на других нелокальным способом. Откуда мы это знаем? Потому что мы наблюдали это множество раз среди наших студентов, измеряя вариабельность сердечного ритма (BCR).

Доказательство того, что электромагнитное поле сердца способно

влиять на поле другого сердца, также было получено в исследовании, проведенном в Институте математики сердца, в котором 40 участников были поделены на группы по 4 человека и рассажены за 10 карточных столиков. В то время как измерялись сердечные ритмы всех четырех участников за каждым столиком, только трое из них были обучены поднимать свои эмоции с помощью специальной методики. Когда трое обученных участников поднимали свою энергию и посылали положительные чувства необученному участнику, такой человек также обретал состояние когерентности. Авторы исследования пришли к заключению: «Доказательство синхронизации от сердца к сердцу между участниками эксперимента было получено, что позволяет предположить возможность биокommunikации от сердца к сердцу».

Ключ к процессу когерентности лежит за пределами аналитического разума. (Теперь мы это знаем, поскольку сделали достаточно сцинтиграфий мозга, исследуя наших студентов. Их участие также продемонстрировало, что при должной практике когерентности можно достичь за относительно короткий период времени.) Когда аналитический ум стихает, мозговые волны переходят в альфа- или тета-диапазон, и это открывает дверь между сознательным разумом и бессознательным. И тогда автономная нервная система становится более восприимчивой к информации. Поднимая свою энергию через ощущение возвышенных эмоций, мы становимся в меньшей степени материей и в большей степени энергией, в меньшей степени частицей и в большей степени волной. Чем большее поле мы способны создать с помощью этой энергии – в качестве сознания, – тем больше сможем влиять на других нелокальным способом.

Чем более мощную энергию вы способны создать с помощью возвышенных сердечных эмоций, тем в большей степени вы соединитесь с единым полем, что означает, что вы испытаете большую цельность, взаимосвязь и единство. Но вы не сможете испытать эту взаимосвязь, если инкогерентны, если ощущаете разделенность или живете на гормонах стресса. Когда химические вещества, выделившиеся в результате стресса, возбуждают мозг, мы чувствуем себя отделенными от единого поля, и тогда мы склонны принимать менее здравые решения. Мы знаем несомненно, что соперничество, страх, злоба, ощущение никчемности, вины и стыда заставляют нас чувствовать себя отделенными друг от друга, поскольку они вызывают замедление и понижение частот по сравнению с любовью, благодарностью, заботой и добротой, которые вызывают более быстрые и высокие частоты. Мы также знаем, что чем быстрее частота, тем больше появляется энергии. Все это побудило нас задать несколько вопросов:

- Что, если бы мы собрали сообщество из нескольких сотен человек в одной комнате, чтобы они открыли свои сердца и вырабатывали возвышенные энергетические состояния, а потом бы мы попросили их направить намерение на величайшее благо для отобранной группы людей, находящихся в той же комнате?

- Что бы произошло, если бы электромагнитное поле вокруг тела каждого человека смешалось с полем человека, сидящего рядом?

- Смогли бы тогда эти состояния возвышенных эмоций начать производить перемену в энергии в комнате?

- Возможно ли, чтобы каждый, испытывающий возвышенные эмоции и энергию, смог бы начать создавать когерентность внутри сообщества?

Создавая коллективное когерентное поле

С начала 2013 года мы объединились с нашими друзьями из Института математики сердца, чтобы продолжить исследования. С тех пор как мы начали проводить измерения физиологического состояния наших студентов, сканируя мозг и сердце, мы собрали внушительный объем информации. Некоторые из обнаруженных данных ошеломили и заворожили нас, показав, что обычные люди начинают делать нечто необычное.

В ходе этого путешествия в сотрудничестве с Институтом математики сердца мы были свидетелями поразительных показателей среди наших студентов. Мы также получили не менее поразительные показатели коллективной энергии в комнате, где собирались наши студенты – измерения показывали устойчивый, ежедневный рост энергии, – с помощью изощренного датчика из России под названием «Спутник» (кратко упомянутого в главе 2).

Поскольку возвышенные эмоции, относящиеся к активности автономной нервной системы, производят электромагнитные поля, повышение этих эмоций приводит к изменениям в микроциркуляции крови, потоотделении и других процессах в теле. Благодаря тому что «Спутник» настолько чувствителен, он позволяет проводить количественную оценку колебаний в окружающей среде путем измерения барометрического давления, относительной влажности, температуры воздуха и не только.

Взгляните на [иллюстрации](#) 13А – 13Н на цветной вкладке. В этих измерениях, проведенных на наших семинарах, вы можете видеть тенденцию, демонстрирующую возрастание коллективной энергии в

комнате. Первая красная линия представляет собой измерения базового уровня и показывает энергию в комнате до начала мероприятия. Глядя на красную, синюю, зеленую и, наконец, коричневую линии (каждый цвет представляет отдельный день), вы можете видеть, что энергия уверенно растет. На иллюстрациях 13F, 13G и 13H обратите внимание, насколько больше энергии было создано; измерения в этих диапазонах увеличились более чем вдвое. Это означает, что нашим студентам все лучше удается повышать энергию в комнате, создавая более единую когерентность.

Показатели «Спутника» демонстрируют, что коллективная энергия, созданная нашими студентами с первого дня семинара до последнего, обнаруживает последовательный неуклонный рост. В рамках этой тенденции мы обнаружили, что, если группа не отличается крайне устойчивой фокусировкой, энергия в комнате остается относительно неизменной первые два дня (примерно половину времени), но к предпоследнему или последнему дню значительно повышается. Мы полагаем, это происходит от того, что в течение первых двух дней группа работает на преодоление себя, разрывая энергетические эмоциональные пути, удерживающие их в прошло-настоящей реальности. Так что в течение этого времени студенты берут энергию из единого поля, чтобы построить свои личные электромагнитные поля. Такое выкачивание энергии из поля приводит к понижению коллективной энергии в комнате. Но по мере того как индивидуальные энергетические поля усиливаются, становятся более мощными и когерентными, они объединяются между собой, и тогда мы видим волнующее повышение энергии в комнате.

Рисунок 13.2 показывает, что, когда две когерентные волны соединяются, они создают большую волну. Это называется конструктивной интерференцией. Чем больше волна, тем выше амплитуда энергии. В результате все большего объединения когерентных волн наших студентов в течение семинаров, энергия группового поля возрастает, и тогда становится больше энергии для целительства и созидания или доступа в более великие уровни разума, что может приводить к переживанию мистического опыта.



Рисунок 13.2

Вся наша команда не перестает испытывать благоговение, наблюдая удивительные исцеления студентов, их способность повышать и регулировать возвышенные состояния сознания и слушая их рассказы о мистических переживаниях и озарениях, позволивших увидеть жизнь в новом свете – и все это в результате обучения управлению мозговыми волнами, открытию сердца и достижению когерентности. Некоторые из таких случаев можно назвать не иначе как чудом, но мы полагаем, что это лишь часть процесса становления сверхъестественными. Это заставило нас задуматься, могут ли наши студенты влиять на нервную систему других людей, и если да, то к каким последствиям это может привести. Эти вопросы вызвали к жизни проект «Когерентность».

Проект «Когерентность»

В сотрудничестве с Институтом математики сердца мы провели бесчисленные эксперименты, в которых задействовали небольшое, случайно выбранное число участников наших продвинутых семинаров (от 50 до 75 человек). Мы прикрепляли им на грудь мониторы ВСП и усаживали в переднем ряду комнаты для трех медитаций в течение

суточного курса. Поскольку ВСР не только позволяет оценить когерентность сердца, но также дает информацию о состоянии мозга и эмоциях, мы хотели измерить вариабельность сердечного ритма участников в течение всех 24 часов.

В начале медитации все в комнате направили внимание на сердечный центр и начали дышать через него медленно и глубоко, как вы читали об этом в главе 7. Затем участники культивировали и поддерживали возвышенную эмоцию в течение двух-трех минут, расширяя электромагнитное поле своего сердца и переходя из состояния приверженности своему я к состоянию самоотверженности. А после этого другая группа наших студентов числом от 550 до 1500 человек коллективно транслировала энергию возвышенных эмоций за пределы своих тел в пространство всей комнаты. После чего они вводили в эту частоту намеренную мысль о том, чтобы со студентами, сидящими в переднем ряду комнаты, с мониторами ВСР на груди, произошло величайшее благо – чтобы их жизнь обогатилась, их тела исцелились и чтобы их нашел мистический опыт.

Нашей целью было измерить коллективную энергию в комнате и ее потенциальное нелокальное воздействие на участников с мониторами ВСР. Смогли бы эти повышенные уровни энергии и частоты в форме любви, благодарности, цельности и радости привести сердце другого человека в состояние когерентности? Результаты подтвердили наши гипотезы. Не только транслировавшаяся энергия производила эффект когерентности на людей с мониторами ВСР, более того, каждое сердце вошло в когерентное состояние в то же самое время, в той же самой медитации, в тот же самый день – и это был не единственный случай. Мы неоднократно получали достоверные результаты в ходе экспериментов. Что же это значит?

Наши данные подтверждают убеждения, лежащие в основе Глобальной инициативы когерентности Института математики сердца, в том, что существует невидимое поле, через которое передается информация. Это поле объединяет все живые системы и влияет на них, а также на наше коллективное человеческое сознание. Благодаря этому полю, информация передается нелокально между людьми на подсознательном уровне через автономную нервную систему. Другими словами,

мы соединены невидимым полем энергии, и оно может влиять на поведение, эмоциональное состояние и сознание каждого, а также на бессознательные мысли.

Поскольку всякая частота несет информацию, магнитные поля, созданные в сердцах наших студентов, действовали как несущие волны для этой информации. Если на наших семинарах мы можем нелокально воздействовать на других людей, разве не должны наши возвышенные, сердечные эмоции производить такой же эффект на детей, родителей, коллег по работе или любого человека, с которым нас связывают отношения или какие-либо дела?

Если вы посмотрите на рисунок 13.3, вы увидите 17 людей, входящих в сердечную когерентность в одно и то же время, в тот же самый день, во время той же самой медитации. Все эти студенты, достигшие сердечной когерентности, были захвачены энергией других. Участники, направлявшие энергию, посылали намерение величайшего блага для людей с пульсометрами. Результаты показывают, что, освобождая себе путь, мы можем стать единым разумом и нелокально соединиться друг с другом. И через это соединение мы можем влиять на автономную нервную систему других, чтобы они ощутили себя более когерентными и цельными. Представьте, что бы произошло, если бы тысячи людей делали это для всего мира.

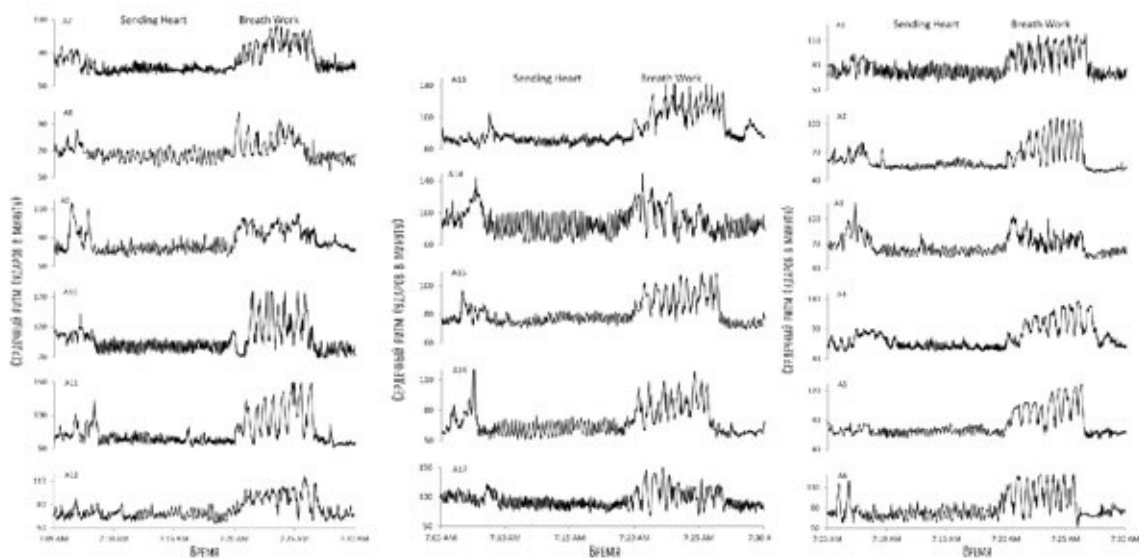


Рисунок 13.3

Вскоре после исследования студенты стали присылать нам электронные письма, в которых спрашивали, не могли бы мы производить тот же эффект в глобальном масштабе? Они просили нас организовать глобальные медитации, создав проект «Когерентность». Мы транслировали наш первый проект «Когерентность» по Фейсбуку в ноябре 2015 года, в

котором более 6000 людей со всех концов земного шара объединились в режиме онлайн, чтобы совместными усилиями привнести в мир больше любви. В нашей второй медитации приняли участие более 36 000 онлайн участников, а в третьей свои усилия объединили более 43 000 человек. Мы намерены и далее вести проект «Когерентность», каждый раз транслируя все больше любви по всей планете. Со временем мы надеемся измерить эти воздействия.

Медитация проекта «Когерентность»

Начните с признания вашего сердечного центра. С помощью фокусировки сознания закрепитесь в нем, откройте свой фокус и начинайте осознавать пространство, занимаемое этим центром в пространстве, а также пространство вокруг пространства, занимаемого вашим сердцем в пространстве.

Затем перемещайтесь мыслью и сознанием в центр Земли и излучайте свет за ее пределы в космическом пространстве. Все, что я от вас хочу – это чтобы вы подняли свою частоту и удерживали возвышенную эмоцию. Будучи сознающим сознанием, медленно двигайтесь от Земли, а затем возьмите ее в виде мысли и поместите в свое сердце. Держа всю планету в своем сердце, поднимайте частоту Земли в виде мысли и транслируйте эту энергию за пределы своего тела в пространстве.

Излучайте свою любовь на Землю.

Глава 14

Случаи из практики: это могли быть вы

В этой финальной подборке сверхъестественных случаев из практики я прошу вас отметить, что ни один из тех людей, о которых вы читаете, не пытался заставить что-либо произойти. Они просто имели намерение и в то же время подчинялись более великой силе. Когда этот момент настал – в виде исцеления или мистического опыта, – их личность не имела к этому отношения. Через них пришло что-то более великое и сделало свою работу. Они соединились с единым полем, и взаимодействие с этим разумом оказало на них влияние. Как вы знаете теперь, прочитав все предыдущие главы книги, этот разум также находится и внутри вас.

Божественное, ты меня слышишь?

В 2014 году у Стэйси начались сильные головные боли. Она проработала 25 лет в области здравоохранения – как медсестра и иглотерапевт. Она всегда вела здоровый образ жизни и редко принимала лекарства, так что внезапное появление головных болей, причем таких мучительных, что она едва не теряла сознание, было очень тревожным. После года, в течение которого она прошла бесчисленные альтернативные терапии, Стэйси, наконец, обратилась к доктору, направившему ее на компьютерную томографию.

У нее диагностировали менингиому, доброкачественную опухоль, формирующуюся в области спинного или головного мозга. Опухоль Стэйси располагалась в районе восьмой пары черепно-мозговых нервов и начала сдавливать их волокна, вызывая значительные изменения функций. Восьмая пара – слуховой нерв имеет две ветви: одна отвечает за слух, а другая за равновесие, так что, вдобавок к неослабным болям и потере слуха, женщина испытывала головокружение и тошноту. По мере роста опухоль начала давить на другую черепно-мозговую пару, иннервирующую лицо и дальше область плеча, что привело к устойчивым болям. А вскоре к ним добавились и глазные боли.

По мнению терапевта Стэйси, единственным решением могла быть трепанация черепа, то есть требовалось высверлить крупное отверстие в

затылке, через которое можно было бы удалить опухоль. Стэйси не хотела прибегать к этой крайней мере, поэтому продолжала искать другие методы лечения. К тому времени, когда она пришла к нам на свой первый семинар выходного дня, проводившийся в Сиэтле в 2015 году, ее левое ухо потеряло слух уже на 70 процентов. Осенью 2016 года Стэйси впервые побывала на продвинутом семинаре в Канкуне, где смогла прочувствовать ситуацию на совершенно ином уровне. Затем, в течение зимы 2016–2017 годов она побывала еще на одном продвинутом семинаре в Тампе.

В день прибытия, четверг, у нее невыносимо болело ухо, а на следующее утро боль еще усилилась. Стэйси рассказывала, что ощущение было такое, будто ее ухо закрывается. К вечеру пятницы после медитации на благословение энергоцентров боль в ухе странным образом прошла. А затем утром в воскресенье во время медитации на шишковидную железу Стэйси потерялась во времени и пространстве.

– Я почувствовала, что вот-вот упаду со стула, – рассказывала она. – В тот момент восхитительная вспышка света охватила левую половину моей головы. Представьте, что вы сложили вместе тысячу бриллиантов и направили на них свет – и это даже близко не было бы похоже на тот свет. И вдруг – бум!

Ее тело пронзила энергия, и снап бело-голубого света, не похожий ни на что из реального мира, вошел в ее ухо.

– Это было самое божественное, наполненное любовью ощущение за всю мою жизнь, – рассказывала она. – Словно рука Бога гладила меня. Это чувство было таким мощным и изумительным, что его невозможно описать словами, но каждый раз, вспоминая его, я плачу.

Сперва очистились ее носовые пазухи, затем и вся левая часть головы, а после этого прошла боль в левом плече. И наконец, впервые за три года Стэйси смогла слышать левым ухом.

– Я просто сидела в благоговении, смеясь и плача, и слезы катились у меня по лицу, – говорила она. – Играла музыка, и я слышала ее совершенно отчетливо. Это было так, словно звучала небесная песнь ангелов, поющих на небесах. И я знала, то, что я слышу, было за пределами обычного слухового диапазона. Энергия продолжала струиться через затылок в левую часть головы, которая все эти годы казалась мне будто цементной.

Когда я попросил всех прилечь и расслабиться, чтобы автономная нервная система взялась за дело, по всему телу Стэйси продолжала двигаться энергия, растекаясь по рукам, до самых ладоней. И она начала дрожать всем телом.

– Чувство было такое, словно каждый синапс и мышца в моем теле

горели – в пальцах ног, бедрах, голове, шее, груди. Я чувствовала, что мой сердечный центр широко открыт. Помню, как подумала: «*Что бы это ни было, я иду ему навстречу*».

Стэйси полностью отдалась неведомому и снова потерялась во времени и пространстве.

Когда эта часть медитации подошла к концу, она обнаружила себя сидящей на стуле, и энергия в ней замедлялась и успокаивалась. Ее мыслящий мозг снова стал заявлять о себе. И хотя женщина снова все слышала, она начала недоумевать, что же с ней произошло. Возможно, ее ухо излечилось не полностью, возможно, опухоль еще оставалась там, а может, она была просто недостойна исцеления? Однако едва эти мысли возникли, Стэйси увидела перед собой энергию и свет. Но эта энергия была иной.

– Она была красной, как сердце, и синей, и трехмерной, – вспоминала Стэйси. – Она висела примерно в полуметре от меня и извивалась как змея. Глаза у меня были закрыты. Энергия была многомерной, прекрасной, безумной, величественной, фрактальной, и приближалась прямо к моему лицу. Словно хотела сказать: «У тебя сомнения? Мы тебе *покажем!*» И затем она ударила мне в сердце, моя грудь раскрылась, я откинулась на стуле, и мои руки раскинулись в стороны. Я знала, что это всеобщая энергия – Ци, Божьего духа, Вселенной. Теперь моя жизнь стала иной. Впервые, у меня стопроцентный слух. Но не только это. Сложно выразить это словами, но я знаю, что бы ни случилось, со мной все будет в порядке. Больше никогда не будет по-прежнему, ведь я знаю, что за всем стоит Дух, который услышит меня и исцелит.

Джейн слышит: «Ты моя»

Джейн медитировала лишь от случая к случаю. Но однажды 25 лет назад во время медитации с ней случился, как она сама говорит, спонтанный опыт. Будучи с закрытыми глазами, она внезапно оказалась в присутствии невероятно яркого света, однако он был мягким и не раздражал глаза. По словам Джейн, это была чистейшая, интенсивнейшая, самая идеальная любовь, какую она только испытывала. Следующие 25 лет Джейн молилась, медитировала и делала все, что могла, чтобы вернуть этот трансцендентный опыт.

Весной 2015 года Джейн посетила наш продвинутый семинар в Кефри, в Аризоне. Она пребывала в глубокой депрессии, не в силах увидеть какое-

либо решение своих проблем, однако намеревалась как-то преодолеть это. И ее возбуждала возможность оказаться среди более полусотни человек, разделяющих ее веру в то, что они нечто большее, чем просто физическое тело.

В течение семинара Джейн гналась за мистическим опытом с интенсивностью, превышавшей ее депрессию. Во время медитации на шишковидную железу она сидела в позе лотоса, направляя любовь и внимание на эпифиз. Внезапно железа активировалась, и у женщины из головы вышел сияющий белый свет. Это был тот же свет, который явился ей 25 лет назад.

– Этот свет возник в пространстве моей шишковидной железы и осветил все кристаллы в ее маленьком гроте, – объясняла позже Джейн. – Свет продолжал освещать все мое существо вплоть до клеток. Мой позвоночник выпрямился, голова откинулась, и я отдалась этому ощущению – просто позволила всему идти своим чередом. Я одновременно испытывала экстаз, блаженство, благодарность и любовь.

Затем над Джейн опустился перевернутый треугольник из света и вошел ей в голову. Она знала, что в этом треугольнике присутствовал любящий разум. Верхушка перевернутого треугольника соединилась с верхушкой ее шишковидной железы, образовав сдвоенную геометрическую фигуру. Интенсивная частота когерентного света несла сообщение для Джейн. Этот свет повторял снова и снова: «Ты моя. Ты моя». И она услышала в этих словах: «Я люблю тебя больше всего на свете».

«Прошу тебя, войди и распоряжайся моей жизнью», – ответила Джейн и, подчинившись этому переживанию, почувствовала поток информации, входящий в ее голову через макушку в виде сияющего света. Свет был пронизан жемчужными нитями люминесцентного кобальтово-синего цвета. (В ее личном духовном пути голубой жемчуг является проявлением божественного или высшего я.) Свет медленно струился через все ее тело. Эта энергия возникла из обратного торсионного поля (движущегося в противоположном направлении от восходящего поля, созданного во время дыхания). И она была из единого поля – из-за предела видимого светового спектра и наших пяти чувств. Этот внутренний опыт был настолько реальным, что перестроил ее мозг и послал новый эмоциональный энергетический сигнал ее телу.

Вмиг прошлое Джейн оказалось стерто. Поток когерентной частоты вызвал в ее теле биологическое обновление. Когда Джейн покинула семинар, от ее депрессии не осталось и следа.

– Этот экстатический опыт, – уверена она, – изменил мою жизнь навсегда.

Соединенные за пределами времени и пространства любовью

Во время трансляции медитации в рамках проекта «Когерентность» с озера Гарда, в Италии, участники со всего мира присоединялись к нам, объединенные верой в то, что мы являемся чем-то большим, чем просто материей, и что сознание воздействует на материю и на мир. Во время этой медитации Саша была в Нью-Джерси, визуализируя, как она вкладывает Землю в свое сердце.

– Я почувствовала, как вся эта поросль и побеги растут из моего сердечного центра и тянутся сквозь мое тело, – рассказала она мне. – Там были ветви, листья и бутоны, они росли из моих рук, пальцев и ушей, и по всему лицу распускались белые цветочки. Я буквально стала лицом сада земного.

Когда медитация закончилась, Саша взглянула на свой телефон и увидела, что ей пришла фотография из Ирландии от ее лучшей подруги Хизер. Пока она выполняла медитацию, Хизер гуляла по саду. Саша взглянула вниз и увидела мох, растущий на камне в форме сердца. Хизер сфотографировала мох и отправила Саше с подписью: «Увидела это и прониклась чувством твоего присутствия. Люблю тебя».

Донна помогает совершить переход

Когда Донна посетила свой первый семинар выходного дня в 2014 году, проходивший в Лонг-Бич, в Калифорнии, она вовсе не считала себя практиком – она медитировала лишь несколько раз в своей жизни. Донна была разработчиком технической документации и обладала аналитическим умом. Но в этом как раз и состоит прелесть нашей работы:

когда у вас нет ожиданий, вы часто бываете более открыты новому опыту, куда бы он вас ни повел.

Так что для нее стало полной неожиданностью, когда во время одной из медитаций она выскользнула из своего повседневного сознания и обнаружила себя в окружении сотен межпространственных сущностей.

– Они не были злыми и не хотели причинить мне ничего плохого, – рассказывала Донна, – но мне было очевидно, что они чего-то хотели от меня. Некоторые из них были совсем юными – словно 12 или 13 лет. И я сразу поняла, что это были люди, убитые моим женихом.

Донна была помолвлена с бывшим наемником Армии США, который во время службы в Ираке был снайпером. Когда она вернулась после семинара домой и рассказала своему жениху об этом опыте, он подтвердил, что ему приходилось убивать совсем молодых парней, чтобы защитить своих друзей солдат.

Она посчитала такую взаимосвязь любопытной и завораживающей, но не знала, что с этим делать. Однако у нее не оставалось сомнений в реальности пережитого опыта, поскольку он выходил за рамки любой возможной игры воображения.

Два года спустя Донна была на продвинутом семинаре в Кеффри, в Аризоне. Завершив первую медитацию, она повернулась к подруге, сидевшей рядом, и сказала в изумлении, даже не сознавая того, что произносит:

– В этой комнате сущности, и они просят помощи.

Ранним утром в воскресенье Донна была выбрана для проведения сцинтиграфии мозга во время медитации на шишковидную железу. И с ней опять произошло это: в какой-то момент во время медитации Донна обнаружила себя в компании тех же межпространственных сущностей, которые окружали ее на первом семинаре двумя годами ранее. Но теперь они встали в ряд справа от нее.

– Я снова почувствовала, что они чего-то хотят от меня, но я не знала что, – рассказывала Донна. – Затем мысленным взором, словно глядя через шлем виртуальной реальности, я увидела, как выстраивается другой ряд слева от меня. В этом ряду было два вида существ. Одни напоминали людей, только очень больших и переливающихся золотом, а другие имели синий оттенок.

Донна сразу же поняла, что, если возьмет людей справа, убитых ее женихом на войне, и отведет их к сущностям слева, первые получат то, в чем нуждаются. Поскольку люди, убитые снайпером, умерли так внезапно, без всякого предупреждения, некоторые из них не могли понять, живые они или мертвые. Некоторые не были уверены, куда им идти и что делать, а другие пытались остаться в этом измерении, потому что были привязаны к своим любимым. Они застряли между материей и светом и почему-то считали Донну связующим звеном, проводником, который поможет им совершить переход. Это ощущение было совершенно реальным и очень

отчетливым.

– Нельзя сказать, что я просто передавала их другим существам, – объяснила она мне. – Скорее, я помогала им перейти. Это вообще нельзя объяснить словами, но, переходя на другую сторону, они словно проходили сквозь существ. А потом я видела их бегущими через поле красного тумана высотой по пояс. И я чувствовала их свободу, радость и счастье, которые они ощущали, когда бежали по этому полю.

И снова, словно глядя через шлем виртуальной реальности, Донна мысленно повернулась вправо и увидела петляющую грязную дорожку с вереницей людей, теряющейся вдалеке. Она почувствовала, что они из Боснии и Сербии, и не могла понять, что это значит.

– Мне это словно объявили. Я не чувствовала, чтобы они не сознавали, что мертвы. Похоже, что они застряли в лимбе – и не знали, как перейти на другую сторону.

Это была самая длинная медитация за весь семинар, длившаяся около трех часов, но Донне казалось, что прошло не больше десяти минут.

Донна посетила другой продвинутый семинар в Канкуне осенью 2016 года. На этот раз, когда я призвал студентов подчинить свое сознание слиянию с единым полем, Донна испытала ощущение, что она – вселенная. Она перешла от сознания личности в каком-то пространстве и времени к сознанию безличному вне пространства и времени, а затем – к сознанию всех и каждого, повсюду и в любое время. Вмиг ее сознание соединилось с единым полем – полем информации, управляющим всеобщими законами, – и она *стала* вселенной. И испытала блаженство.

– После того опыта моя жизнь стала волшебной, и я ощущаю новую энергию и жизненную силу, как никогда раньше, – сообщила Донна позднее. – Я продолжаю переживать один внутренний опыт за другим и уже никогда не смогу вернуться к своей прежней жизни.

Джерри возвращается к жизни, побывав на краю смерти

14 августа 2015 года Джерри собирал конструктор у себя на заднем дворе. Читая инструкцию, он почувствовал внезапную острую боль прямо за грудиной. Он подумал, что, возможно, это из-за бензина, так что просто принял лекарство, но боль не проходила. Тогда он прилег отдохнуть, но ему стало хуже.

Попытавшись подняться, Джерри почувствовал, что едва стоит на ногах и может потерять сознание. Когда боль стала интенсивнее, а дыхание

прерывистым, он позвонил в скорую помощь. Собрав все силы, мужчина вышел из дома и сумел одолеть порядка пяти метров подъездной дорожки, чтобы парамедикам не нужно было стучать в дверь. Пока Джерри ждал скорую помощь, ему стало плохо, он опустился на колени и потерял сознание. Прибыв, фельдшеры предположили, что у него случился сердечный приступ, и немедленно принялись оказывать помощь.

– Вы, ребята, не понимаете, – сказал им Джерри. – У меня на самом деле проблемы с дыханием. Нам сейчас же нужно в больницу.

Джерри знал, о чем говорит. Он 34 года проработал фельдшером как раз в той больнице скорой помощи, куда его собирались везти.

Джерри знал всех в этой больнице, и, как только прибыл туда, специалисты начали одержимо заниматься им. Когда врач, бывший также другом Джерри, сказал ему, что все тесты показали красную отметку, мужчина понял, что дела у него неважные. Один тест особенно настораживал: в нем уровень протеазы, амилазы и липазы (ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой) составлял от 4000 до 5000, то есть превышал норму на 100–200 единиц. Джерри положили в отделение интенсивной терапии.

– Вскоре боль усилилась, и ни одно лекарство из тех, что мне давали, не действовало, – рассказывал Джерри. – У меня был заблокирован пузырный проток, и это вызывало нарушения в поджелудочной железе. Хуже всего, что у меня в легких стала скапливаться жидкость. Я едва мог дышать. Тогда меня подключили к аппарату ИВЛ, и я понял, что дела мои плохи.

Затем врач велел своей команде «включить телевизор на Бостон», чтобы провести телеконференцию с коллегами более крупной больницы в ближайшем большом городе.

– За все время моей работы в больнице лишь несколько раз включали телемост с Бостоном, в случае самых серьезных травм или когда кто-то был при смерти, – рассказывал Джерри. – То есть они понятия не имели, что со мной такое. Когда врач, которому ты доверял много лет, не знает, что с тобой... в общем, мои гормоны стресса стали круто набирать обороты.

Пока все это происходило, медики сообщили жене Джерри, что если у мужа имеется какое-либо письменное распоряжение на случай смерти, то сейчас самое время привезти эти бумаги. Она ушла в слезах.

И скоро Джерри понял, что должен позаботиться о себе сам. Он знал, что, если позволит гормонам стресса взять верх, его песенка будет спета.

– Я вдруг из парня, который не болел годами, все время занимался йогой и правильно питался, превратился в пациента реанимации. Я все повторял себе, что не могу так закончить. Я не могу поддаться страху – и не поддался.

Поскольку Джерри незадолго перед этим прочитал мою книгу «Сам себе плацебо», он стал говорить себе, что должен изменить свои паттерны мышления. Он решил, что не позволит этим мыслям увеличить выработку кортизола, который ухудшит и без того критическую ситуацию.

В итоге врачи диагностировали у Джерри большую опухоль, блокировавшую проток в поджелудочной железе. Опухоль не позволяла выйти слизи, так что она накапливалась внутри железы и проникала в кровотоки.

– Врачи оставались со мной три дня, – сообщил Джерри. – Мне надели кислородную маску, потому что я не мог дышать. У меня стояли капельницы с обеих сторон, и я думал: *«Следи за мыслями, расслабься, заложи что-то в квантовое поле, что сможет помочь тебе, а не навредить, потому что ты уже почти покойник. Но я буду в порядке. Это все пройдет. Со мной все будет хорошо»*. Когда Джерри был в сознании, он направлял энергию на преодоление себя, изменение своего состояния бытия и создание другого результата – постоянно настраиваясь на иной потенциал в едином поле. К счастью, он лежал в отдельной палате, что давало ему возможность медитировать в любое время.

Джерри провел неделю в отделении интенсивной терапии, и когда его перевели в отделение постинтенсивной терапии и сняли кислородную маску, он смог ходить. Но даже так он не мог ни есть, ни пить девять недель. (Если он ел что-либо или хотя бы пил воду, его поджелудочная железа выделяла панкреатический сок, фактически убивая его.) Единственное питание, которое он получал, шло через капельницу.

Когда Джерри привезли в больницу, он весил 66 килограмм. Когда его выписали, он весил 54 килограмма. Когда мужчину, наконец, отправили домой (все еще под капельницей), он продолжил медитировать. Приближался октябрь, а болезнь все не проходила. Врачи предлагали ему пройти осмотр у специалиста в Бостоне и лечь на операцию. И Джерри согласился, но, поскольку сам был медиком, за два дня до операции предложил своей медицинской бригаде провести еще несколько тестов и сканирований, чтобы у врачей была самая полная картина.

– Я знаю всех рентгенологов, и все же, когда мне сказали, что опухоли больше нет, я им не поверил. Я позвал рентгенологов и врачей. А они мне все твердили: «Джерри, мы просматриваем твои снимки прямо сейчас.

Говорим же тебе, на них ничего нет. Будем звонить ребятам в Бостон, чтобы отменить операцию».

Позднее Джерри понял, что, постоянно повышая энергию, двигаясь к ощущению здоровья и меняя свои мысли и убеждения, он сумел повысить свою частоту, что и позволило ему исцелиться.

– Я не собирался падать духом и думать: *«О, горе мне. Все ужас, как плохо»*. Я работал над этим каждый день, сколько мог. Я вкладывал правильное сообщение, намерение и энергию в квантовое поле, чтобы исцелить себя – и в итоге исцелил.

Послесловие

Быть в мире

Я надеюсь, из этой книги вы усвоили, что недостаточно просто изменить свое состояние бытия во время медитации. Недостаточно просто вызывать мирные мысли и чувства, сидя с закрытыми глазами, а потом открыть их и продолжить свой обычный день, пребывая во власти ограниченного, бессознательного состояния разума и тела. После завершения многих миротворческих проектов и исследований, упомянутых в предыдущей главе, часто приводивших к снижению уровня насилия и преступности, все вскоре возвращалось на свои места. Это означает, что мы действительно должны демонстрировать мир, что требует перехода от мыслей к действиям.

Каждый раз, когда мы меняем свое состояние бытия и начинаем день, открывая сердце возвышенным эмоциям, наполняющих нас любовью к жизни, радостью бытия, вдохновением, чувством благодарности за то, что наше будущее уже свершилось, и добротой к другим, мы должны нести с собой эту энергию и поддерживать в себе это состояние бытия в течение всего дня – не важно, сидим мы, стоим, идем или лежим. И тогда, если в нашей жизни или в мире случатся неприятности, мы будем демонстрировать мир вместо того, чтобы бессознательно действовать, реагируя так называемым естественным образом (проявляя злобу, фрустрацию, насилие, страх или агрессию), и тогда мы больше не будем подпитывать старое сознание мира. Преодолевая этот порочный круг и демонстрируя мир своим примером, мы сможем показать другим, что они тоже могут сделать это. Поскольку знание существует для разума, а жизненный опыт для тела, когда мы переходим от мыслей к делам и переживаем соответствующие эмоции мира и внутреннего баланса, мы начинаем строить новый мир – с того самого момента, когда по-настоящему начинаем менять старую программу.

подавляя свои позывы к реактивному поведению и переставая создавать тот же самый избыточный опыт и эмоции, мы перестаем зажигать и скреплять прежние нейронные связи в мозге. Вот так мы прекращаем настраивать тело на жизнь под властью ограничивающих эмоций, и таким образом меняем себя и свои отношения с окружающим миром. Каждый раз, делая это, мы буквально учим тело понимать на

химическом уровне то, что разум понял на уровне интеллектуальном. Тем самым мы выбираем и направляем гены, позволяющие нам жить полной жизнью, а не просто выживать. Теперь мир *внутри* нас, и мы стучимся в генетическую дверь, чтобы *воплотить* это на биологическом уровне. Разве не это же проповедовал каждый харизматичный лидер, святой, мистик и магистр в течение долгой истории человечества?

Конечно, поначалу вам будет непривычно идти против многолетних привычек к автоматическому поведению, бессознательным действиям, рефлексивным эмоциональным реакциям, предрассудкам и запуску тех же самых генетических программ, но именно так мы становимся сверхъестественными. Делать непривычное означает идти против генетических программ и социальных установок, выработанных вследствие жизни в состоянии опасности. Я убежден, что каждое существо, сумевшее порвать с сознанием своего племени, группы, стаи или стада с целью адаптации к изменяющимся внешним условиям, должно испытывать дискомфорт перед лицом неизвестного.

Но давайте не забывать, что жить в неизвестности означает вступить в мир новых возможностей.

Главная трудность в том, чтобы не возвращаться к тому уровню посредственности, который считается приемлемым для преобладающего общественного сознания просто потому, что рядом с нами нет кого-то, кто делал бы то же, что мы. Но истинное лидерство не нуждается в подтверждении других. Оно лишь требует ясного видения и изменения энергии – то есть жизни в новом состоянии сознания – в течение достаточно долгого времени и при достаточной силе воли, побуждающей других людей поднимать свою собственную энергию и вдохновляться на то же самое. И когда они перейдут из ограниченного состояния бытия к новой энергии, они разглядят то будущее, которое видят их лидеры. Есть сила в количестве.

После всех этих семинаров, обучающих людей личностной трансформации, я понял, что никто не меняется до тех пор, пока не изменит свою энергию. На самом деле, когда кто-то по-настоящему решает измениться, он не склонен много говорить, вместо этого демонстрируя достигнутое собственным примером. Такой человек работает над тем, чтобы жить в согласии со своей внутренней сутью. Это требует осознанности, намерения, присутствия в настоящем моменте и постоянного внимания к своему внутреннему состоянию. Возможно, главное, к чему мы

должны приучить себя – это не только преодолевать неудобства, но и принимать их, как спутников нашего роста. Так мы чувствуем себя более живыми.

Ведь если стресс и жизнь во власти негативных эмоций возникают в результате невозможности предсказать свое будущее (убеждения в том, что мы не можем контролировать будущее и дальше все будет только хуже), тогда открытие разума и сердца навстречу вере в свои возможности требует пойти против тысячелетних генетически обусловленных программ выживания. Мы должны отказаться от образа жизни, позволяющего получать то, что мы хотим, вместо чего-то гораздо лучшего. Для меня в этом состоит подлинное величие.

Если мы сумеем сделать это один раз, разрушив нейронные сети, отвечающие за чувство злобы, обиды и мести, и вместо этого активировав нейронные сети, отвечающие за заботу, щедрость и доброту (и тем самым вызвав в себе соответствующие эмоции), тогда мы сможем сделать это и в следующий раз – и повторение этого выбора будет настраивать нейрохимически наш разум и тело, объединяя их воедино. Когда тело усвоит это так же, как и разум, тогда мы воспримем это как нечто внутреннее, привычное нам и естественное, то есть это станет нашей второй натурой. И тогда состояние мира, выражаемое в наших мыслях и действиях, которое поначалу требовало особой настройки сознания, станет нашей подсознательной программой. Мы выработаем в себе новое автоматическое состояние миролюбия, и это будет означать, что мир *внутри* нас.

Вот так мы устанавливаем новый внутренний нейрохимический порядок, преобладающий над любыми условиями нашей внешней среды. Теперь мы не только пребываем в мире, но и совершенствуем мир, одновременно совершенствуя себя и свое окружение. И когда достаточно много людей достигнет такого состояния бытия – когда каждый будет привержен той же энергии, частоте и возвышенному сознанию, – подобно стае рыб или птиц, движущейся как единый организм в согласованном порядке, мы станем действовать как единый разум и обновим человеческую природу. Но если мы продолжим действовать подобно раковому образованию, пожирая самих себя, человечество ждет гибель, и эволюция продолжит свой великий эксперимент без нашего участия.

Найдите время в своей занятой жизни, чтобы инвестировать нечто в себя самого, потому что так вы инвестируете в свое будущее.

Если внешняя среда контролирует ваши мысли и чувства, пришло время отстраниться от нее и взглянуть вглубь себя, чтобы преодолеть привычку быть жертвой обстоятельств и вместо этого стать творцом своей жизни. Теперь, прочитав эту книгу, вы знаете, что это возможно – изменить себя изнутри. Когда вы по-настоящему изменитесь, это отразится и на вашем внешнем мире.

Мы живем в такое время, когда недостаточно просто *знать*. Нам нужно *знать и уметь*. Согласно философскому пониманию и научным принципам квантовой физики и нейробиологии, мы теперь понимаем, что наш субъективный разум влияет на объективный мир. Поскольку разум влияет на материю, необходимо изучить его природу, и тогда мы сможем придать значение своим действиям. Если знание – это предшественник опыта, тогда, чем больше у нас будет знаний о том, насколько мы сильны, а также понимания науки, стоящей за внешними явлениями, тем лучше мы сможем понять безграничность нашего потенциала, как индивидуального, так и коллективного.

Поскольку мы постоянно углубляем и расширяем наше понимание взаимосвязанности всех живых систем и поскольку каждый из нас вносит свой вклад в электромагнитное поле Земли, я верю, что коллективными усилиями мы сможем создать и направлять новое мирное и цветущее будущее на нашей планете. Это начинается с выработки привычки жить, следуя за своим сердцем, поднимая свою энергию и настраиваясь на возвышенную информацию и частоты, несущие любовь и цельность. Прилагая должные усилия и намерения, мы должны начать вырабатывать когерентную электромагнитную сигнатуру. Подобно кругам на воде, расходящимся все дальше с каждым брошенным камешком, мы продолжаем повышать свою энергию и открывать сердца, все больше и больше расширяя свое электромагнитное поле. Эта энергия является информацией, и у каждого из нас есть сила направлять ее с намерением производить нелокальные воздействия на природу реальности.

Когда мы направляем свою энергию в качестве сознания или мысли, мы можем начать воздействовать на нисходящую обусловленность материи – другими словами, наше сознание будет определять наше бытие. Когда мы последовательно практикуем эти концепции – меняя свои энергетические уровни от состояния выживания к более высоким состояниям сознания с возвышенными эмоциями, – все эти когерентные электромагнитные сигнатуры соединяются друг с другом. И в результате мы должны объединить сообщества, которые когда-то были разделены из-за убеждения в том, что мы – лишь материя. Как только мы преобразим свое состояние

бытия от выживания к любви, благодарности и созиданию, тогда вместо таких реакций, как насилие, террор, страх, предрассудки, соперничество, себялюбие и разделение (на которые, между прочим, нас постоянно стимулируют и *программируют* средства массовой информации, реклама, видеоигры и пр.), мы сможем сплотиться вместе в трудные времена. Нам больше не нужно будет расщеплять свое сознание, испытывать вину и жаждать мести.

Каждый раз, медитируя глобальным сообществом, мы распространяем все более объемную, сильную и когерентную волну любви и альтруизма по всему миру. Сделав это достаточное число раз, мы сможем измерить не только произведенные перемены в энергии и частоте по всему миру, но также собственные усилия с помощью положительных изменений, которые произойдут с нами в будущем.

Чтобы стоять за справедливость и мир, нужно найти мир в себе.

Если вы собираетесь изменить планету к лучшему, вы должны понимать, что нельзя стоять за мир или проявлять миролюбие, если вы враждуете с соседями, ненавидите сослуживцев или осуждаете начальника.

Если каждый (и я действительно имею в виду всех и каждого) выберет мир и все объединятся в одно и то же время, представьте все те положительные изменения, которые мы сможем привнести в наше общее будущее. Больше не будет конфликтов. Наша сила и в том, что, являясь живым воплощением мира, мы кажемся другим непредсказуемыми, и тогда они начинают присматриваться к нам. Благодаря зеркальным нейронам (особому классу мозговых клеток, которые зажигаются, когда мы видим, как кто-то выполняет какое-то действие), мы биологически способны перенимать поведение друг друга. Когда другие перенимают от нас мир, справедливость, любовь, доброту, заботу, понимание и сострадание, мы позволяем им открывать свои сердца и двигаться от состояния выживания, обусловленного страхом и агрессией, к цельности и взаимосвязанности. Подумайте о том, что бы произошло, если бы мы поняли, насколько взаимосвязаны друг с другом и единым полем, вместо того чтобы чувствовать разделение и изоляцию. Мы бы могли принимать ответственность за наши мысли и эмоции, потому что наконец поняли, как наше состояние бытия воздействует на все живое. Вот так мы начинаем менять мир – с самих себя.

Будущее человечества не держится на каком-либо лидере или мессии,

обладающем высшим уровнем сознания и указывающем другим путь. Здесь требуется развитие нового коллективного сознания, потому что именно через него мы можем менять направление истории.

Видя, как прежние порядки и парадигмы рушатся, мы не должны испытывать страх, злобу или грусть, ведь таким образом уходит старое, уступая место чему-то новому. Мы должны встречать будущее, имея в себе новый свет, энергию и сознание. Как я уже упоминал, старое должно развалиться и отпасть, чтобы на его месте возникла новая жизнь. Для этого первостепенно важно не растрачивать нашу энергию, эмоционально реагируя на лидеров или людей, наделенных властью. Захватывая наши эмоции, они захватывают наше внимание, а значит, и энергию. Вот так они получают над нами власть. Вместо этого мы должны придерживаться своих принципов, ценностей и таких моральных императивов, как свобода, справедливость, правда и равенство. Когда мы достигнем этого коллективными усилиями, мы объединимся через энергию единства вместо того, чтобы позволять управлять собой через принцип разделения. Это означает, что отстаивание правды больше не является задачей личностной, но требует сплоченности, общих усилий и становится универсальной задачей.

Я верю, что мы стоим на пороге великого эволюционного скачка. Можно сказать, что сейчас мы проходим посвящение.

Ведь посвящение – это не что иное, как ритуал перехода из одного состояния в другое, и ему положено ставить нас перед вопросом: «Кто мы есть», чтобы мы могли достичь более высокой ступени развития. Возможно, когда мы увидим и вспомним, кто мы есть, и пробудимся, тогда человеческие существа смогут все вместе шагнуть своим коллективным сознанием от состояния выживания в состояние процветания. И тогда мы сможем слиться с нашей истинной природой и в полной мере раскрыть в себе внутренний потенциал человечности: отдавать, любить, служить и заботиться друг о друге и о Земле.

Так что спрашивайте себя почаще: *«Что бы сделала любовь?»*

Вот, кто мы есть на самом деле, и в том будущем, которое я создаю, каждый из нас и все мы вместе станем сверхъестественными.

Благодарности

Концепция книги «Сверхъестественный разум» зародилась в ходе одного важного разговора, случайно состоявшегося с руководителями издательства «Хэй хауз» несколько лет тому назад. Я совсем не думал, что разговор за обедом в компании гендиректора Рэйд Трэйси, финдиректора Маргарет Нильсен и вице-президента Патти Гифт, во время которого я поделился своими соображениями, приведет к таким значительным последствиям, как написание этой книги.

По здравом размышлении я думаю, они все это спланировали. Таких случайностей не бывает.

Должно быть, кое-что из сказанного мной произвело на них впечатление, потому что неделю спустя я согласился написать книгу, основанную на новых парадигмах, которые, как я чувствовал, потребуют недюжинных усилий для изложения в общедоступной и последовательной (когерентной) манере. Проведение бесконечных исследований, сбор текущих данных, скрупулезные измерения и анализы, четкая организационная работа, планирование мероприятий, сортировка тысяч научных материалов и многие часы неустанного общения с учеными, в том числе с моей командой о наших измерениях – все это совсем не крембрюле. Поскольку колоссальный объем наших наблюдений не укладывался в рамки современных научных понятий, мне приходилось постоянно выкраивать время для личных встреч – и прилагать все мыслимые усилия, чтобы донести до собеседников наши инновации.

Нужно быть выдающейся личностью, чтобы поддерживать в себе интерес и доверие к новому видению, существующему в голове другого человека, особенно если это видение представляется некой неясной абстракцией. Но при наличии твердой убежденности в своих возможностях в сочетании со страстным желанием сделать что-то осязаемой реальностью происходит волшебство. И здесь мне очень повезло работать с чудесными людьми, объединенными в команду. Это было благословение свыше – оказаться среди людей такой изумительной культуры.

Я хотел бы в очередной раз выразить искреннюю благодарность всему дружному коллективу издательства «Хэй хауз» за их доверие и веру в мои силы. Мне очень приятно быть частью сообщества добрейших душ, проявляющих такую поддержку и осведомленность. Спасибо вам, Рэйд Трэйси, Патти Гифт, Маргарет Нильсен, Стэйси Смит, Ришель Фрэдсон,

Линдсэй МакДжинти, Блэйн Тодфилд, Перри Кроу, Селеста Филлипс, Тришиа Брайдентал, Дайан Томас, Шеридан МакКарти, Кэролайн ДиНофия, Карим Гарсиа, Марлен Робинсон, Лиза Бернье, Майкл Голдштайн, Джоан Д. Шапиро, и всем остальным членам этой семьи. Я надеюсь, что мы все выросли над собой, благодаря этой работе.

Особую благодарность мне хочется выразить издателю «Хэй хауз» Энн Бартел, идущей по жизни с таким благородством и элегантностью. Спасибо вам за бесконечные часы заботы обо мне и мудрое участие (а также за ваше терпение). Я склоняюсь в почтении перед вашим смиренномудрием.

Я хотел бы выразить признательность моим издателям Кэти Кунц и Тиму Шилдсу за все, что они сделали для меня. Ваш вклад в мою работу просто неоценим. Спасибо вам за вашу увлеченность и приверженность работе.

Я также хочу упомянуть с благодарностью всех людей, принимавших участие в создании этой книги, всех членов моей Мозговой команды, оказывавших неустанную помощь и поддержку. Спасибо вам, Паула Мейер, Катина Диспенза, Радел Новда, Адам Бойс, Кристэн Микаэлис, Белинда Доусон, Донна Фланаган, Рейли Ховда, Джанет Терез, Шашанин Квакенбуш, Амбер Лордье, Эндрю Райт, Лиза Фиткин, Аарон Браун, Викки Хиггинс, Джастин Керрихард, Йохан Пул и Эриел Магуайр. А также хочу вспомнить добрым словом супругов и вторых половинок всех членов моей команды за их понимание и доверие, и за то, что они позволяли своим любимым вкладывать столько времени и энергии в дело изменения человеческих жизней вместе со мной.

Особая порция благодарности предназначена Барри Голдштейну, блестящему композитору, написавшему большую часть музыки для наших медитаций. Спасибо за то, что я снова влюбился в музыку.

Натали Ледуэлл из «Умственного кино» сделала так много для нашего общего дела. Я ценю твою страсть к преобразению, как и нашу дружбу. Ты помогла мне изменить множество жизней.

Я также хочу выразить признательность моему лучшему другу, Джону Диспензе. Я ценю твое терпение и энтузиазм. Люблю твои интерьерные шедевры, фигуры и сказочный дизайн обложки. Твой талант поистине восхитителен.

Я хочу выразить признательность нашей превосходной и блестящей научной группе по изучению работы мозга. Вот эти люди: Даниэла Бебелич, доктор медицины; Томас Файнер, директор Института нейронной обратной связи и энцефалографии; Нормен Шак, профпатолог из I.F.E.N.; Фрэнк Хеггер, профпатолог из I.F.E.N; Клаудиа Руиз и Джуди Стивенс. Я

хочу поблагодарить вас за превосходную работу, способность отдавать и служить, вкладывая столько жизненной энергии, за страстное желание изменить мир к лучшему и за открытый ум и сердце. Я счастлив быть знакомым с вами. Я также хочу поблагодарить вас за вклад в проведение сцинтиграфий мозга, за предоставление новейшего оборудования, за превосходную аналитическую работу, за сбор данных и за время, которое вы нашли в своей занятой жизни для наших долгих бесед о том, что такое естественное и сверхъестественное. И главное – спасибо за все, чему вы научили меня, и за вашу веру в меня. Вы все словно дыхание свежего ветра, вы принадлежите будущему.

Также я хочу выразить признательность Мелиссе Ватерман, бакалавру наук, дипломированному социальному работнику, за экспертное участие в измерениях по методу газоразрядной визуализации и с помощью прибора «Спутник». Спасибо за все, что вы сделали для нашей работы. И за то, что привнесли такую ясность в наши исследования. И за то, что всегда были рядом.

Огромная признательность Доусону Чарчу, доктору философии, за его гениальность и дружбу. Ты был в числе тех, кто верил, что мы в силах изменить экспрессию генов у обычных людей за несколько дней на наших семинарах. Я благодарен тебе за то, что ты был частью нашей команды и таким ценным источником научных сведений. Я счастлив, что знаю тебя.

И особенная благодарность Роллин МакКрэти, доктору философии, Джеки Ватерман, Ховарду Мартину и всей команде Института математики сердца. Вы так поддерживали наши исследования и бескорыстно делились всем, чем только можно. Я счастлив нашему общению.

Я хотел бы выразить признательность команде, управляющей моей компанией корпоративного обучения. Это Сюзанна Квалиа, Бет Вольфсон и Флоренс Йегер. Спасибо вам за то, что разделяете мое видение. И также я испытываю особенную признательность ко всем остальным корпоративным инструкторам по всему миру, работающим с таким прилежанием, чтобы быть живым примером саморазвития и лидерства для стольких людей.

Я хотел бы поблагодарить Юстину Ружчик, которая нашла время, чтобы понять эту работу на очень глубоком уровне. Спасибо вам за помощь в развитии некоторых коучинговых программ. Я с нетерпением жду наших новых встреч.

Спасибо Греггу Брейдену за сердечное и мощное предисловие. Ты настоящий уникум. Я очень ценю нашу дружбу.

Я не в силах выразить всю свою признательность Роберте Бриттингэм.

Вы для меня самая чудесная, загадочная, сердечная личность из всех. Спасибо вам за всю вашу любовь и поддержку. Я также хотел бы выразить признательность за вашу работу по созданию нашего калейдоскопа. Никто, кроме вас, не смог бы сделать из этого такое произведение искусства.

И спасибо моим детям: Джейсу, Жанне и Шан. Вы неповторимые, полные сил и здоровья юные люди, так щедро дающие мне время для следования за своей страстью.

И наконец, я хочу выразить признательность всему студенческому сообществу, принимавшему участие в нашей работе. Вы так меня вдохновляете, ведь вы становитесь сверхъестественными.

Список литературы

Введение

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

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

Глава 1

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

Глава 2

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

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

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

4. P. Cohen, “Mental Gymnastics Increase Bicep Strength,” *New Scientist*,

vol. 172, no. 2318: p. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

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

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

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

Глава 3

1. N. Bohr, “On the Constitution of Atoms and Molecules,” *Philosophical Magazine*, vol. 26, no. 151: pp. 1—25 (1913).

2. Church, Yang, Fannin, et al., “The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial.”

3. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*.

4. “Mind Over Matter,” *Wired* (April 1, 1995), <https://www.wired.com/1995/04/pear>.

Глава 4

1. Popp, Nagl, Li, et al., “Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source.”

2. L. Fehmi and J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

3. A. Hadhazy, “Think Twice: How the Gut’s ‘Second Brain’ Influences Mood and Well-Being,” *Scientific American Global RSS* (February 12, 2010), <http://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/>.

4. C. B. Pert, *Molecules of Emotion* (New York: Scribner, 1997).

5. F. A. Popp, “Biophotons and Their Regulatory Role in Cells,” *Frontier Perspectives* (The Center for Frontier Sciences at Temple University, Philadelphia), vol. 7, no. 2: pp. 13–22 (1988).

6. C. Sylvia with W. Novak, *A Change of Heart: A Memoir* (New York:

Warner Books, 1997).

7. P. Pearsall, *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy* (New York: Broadway Books, 1998), p. 7.

Глава 5

1. M. Szegedy-Maszak, "Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions," *U. S. News & World Report* (February 28, 2005).

2. M. B. DeJarnette, "Cornerstone," *The American Chiropractor*, pp. 22, 23, 28, 34 (July/August 1982).

3. Ibid.

4. T. Kenyon and V. Essene, *The Hathor Material: Messages from an Ascended Civilization* (Santa Clara, CA: S.E.E. Publishing Co., 1996).

5. D. Church, G. Yount, S. Marohn, et al., "The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation," presented at Omega Institute, Aug 26, 2017. Submitted for publication.

Глава 6

1. "Electromagnetic Fields and Public Health: Electromagnetic Sensitivity," World Health Organization backgrounder (December 2005), <http://www.who.int/peh-emf/publications/facts/fs296/en/>; WHOworkshop on electromagnetic hypersensitivity (October 25–27, 2004), Prague, Czech Republic, http://www.who.int/peh-emf/meetings/hypersensitivity_prague2004/en/.

Глава 7

1. D. Mozaffarian, E. Benjamin, A. S. Go, et al. on behalf of the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee, "Heart Disease and Stroke Statistics—2016 Update: A Report from the American Heart Association," *Circulation*, 133: e38—e360 (2016).

2. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*.

3. HeartMath Institute, "The Heart's Intuitive Intelligence: A Path to Personal, Social and Global Coherence," <https://www.youtube.com/watch?>

v=QdneZ4fIIHE (April, 2002).

4. Church, Yang, Fannin, et al., “The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial.”; Church, Yount, Marohn, et al., “The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation.”

5. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino, et al., “The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order,” *Integral Review*, vol. 5, no. 2: pp.10—115 (2009).

6. T. Allison, D. Williams, T. Miller, et al., “Medical and Economic Costs of Psychologic Distress in Patients with Coronary Artery Disease,” *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 70, no. 8: pp. 734–742 (August 1995).

7. R. McCraty and M. Atkinson, “Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers,” *Global Advances in Health and Medicine*, vol. 1, no. 5: pp. 44–66 (2012).

8. M. Gazzaniga, “The Ethical Brain,” *The New York Times* (June 19, 2005), <http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/Глаbas/the-ethical-brain.html>.

9. R. McCraty, “Advanced Workshop with Dr. Joe Dispenza,” Carefree Resort and Conference Center, Carefree, Arizona (February 23, 2014).

10. W. Tiller, R. McCraty, and M. Atkinson, “Cardiac Coherence: A New, Noninvasive Measure of Autonomic Nervous System Order,” *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 2, no. 1: pp. 52–65 (1996).

11. McCraty, Atkinson, Tomasino, et al., “The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order.”

12. R. McCraty and F. Shaffer, “Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-regulatory Capacity, and Health Risk,” *Global Advances in Health and Medicine*, vol. 4, no. 1: pp. 46–61 (2015); S. Segerstrom and L. Nes, “Heart Rate Variability Reflects Self-regulatory Strength, Effort, and Fatigue,” *Psychological Science*, vol. 18, no. 3: pp. 275–281 (2007); R. McCraty and M. Zayas, “Cardiac Coherence, Self-regulation, Autonomic Stability, and Psychosocial Well-being.” *Frontiers in Psychology*; vol. 5: pp. 1—13 (September 2014).

13. K. Umetani, D. Singer, R. McCraty, et al., “Twenty-Four Hour Time Domain Heart Rate Variability and Heart Rate: Relations to Age and Gender over Nine Decades.” *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 31, no. 3: pp. 593–601 (March 1, 1998).

14. D. Childre, H. Martin, D. Rozman, and R. McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart* (Waterfront Digital Press, 2016), p. 76.

15. R. McCraty, M. Atkinson, W. A. Tiller, et al., “The Effects of Emotions

on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability,” *The American Journal of Cardiology*, vol. 76, no. 14 (1995): pp. 1089–1093.

16. Pert, *Molecules of Emotion*.

17. Ibid.

18. Song, Schwartz, and Russek, “Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization.”

19. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*, p. 33.

20. Song, Schwartz, and Russek, “Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization.”

21. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*.

22. J. A. Armour, “Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart, in I. H. Zucker and J. P. Gilmore, eds., *Reflex Control of the Circulation* (Boca Raton, FL: CRC Press), 1998.

23. O. G. Cameron, *Visceral Sensory Neuroscience: Interoception* (New York: Oxford University Press, 2002).

24. McCraty and Shaffer, “Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity, and Health Risk.”

25. H. Martin, “TEDxSantaCruz: Engaging the Intelligence of the Heart,” Cabrillo College Music Recital Hall, Aptos, CA, June 11, 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAH1nK4>.

26. J. A. Armour, “Peripheral Autonomic Neuronal Interactions in Cardiac Regulation,” in J. A. Armour and J. L. Ardell, eds., *Neurocardiology* (New York: Oxford University Press, 1994), pp. 219—44; J. A. Armour, “Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart,” in Zucker and Gilmore, eds., *Reflex Control of the Circulation*, pp. 1—37.

27. McCraty, Atkinson, Tomasino, and Bradley, “The Coherent Heart.”

Глава 8

1. E. Goldberg and L. D. Costa, “Hemisphere Differences in the Acquisition and Use of Descriptive Systems,” *Brain Language*, vol. 14, no. 1 (1981), pp. 144-73.

Глава 11

1. A. Aspect, P. Grangier, and G. Roger, “Experimental Realization of

Einstein-Podolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell's Inequalities," *Physical Review Letters*, vol. 49, no. 2 (1982): 91–94; A. Aspect, J. Dalibard, and G. Roger, "Experimental Test of Bell's Inequalities Using Time-Varying Analyzers," *Physical Review Letters*, vol. 49, no. 25 (1982): pp. 1804–1807; A. Aspect, "Quantum Mechanics: To Be or Not to Be Local," *Nature*, vol. 446, no. 7138 (April 19, 2007): 866–867.

2. D. Bohm, *Wholeness and the Implicate Order* volume 135 (New York: Routledge, 2002).

3. I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness* (New York: E. P. Dutton, 1977); Ramtha, *A Beginner's Guide to Creating Reality* (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005).

Глава 12

1. W. Pierpaoli, *The Melatonin Miracle: Nature's Age-Reversing, Disease-Fighting, Sex-Enhancing Hormone* (New York: Pocket Books, 1996); R. Reiter and J. Robinson, *Melatonin: Breakthrough Discoveries That Can Help You Combat Aging, Boost Your Immune System, Reduce Your Risk of Cancer and Heart Disease, Get a Better Night's Sleep* (New York: Bantam, 1996).

2. S. Baconnier, S. B. Lang, and R. Seze, "New Crystal in the Pineal Gland: Characterization and Potential Role in Electromechano-Transduction," URSI General Assembly, Maastricht, Netherlands, August 2002.

3. R. Hardeland, R. J. Reiter, B. Poeggeler, and D. X. Tan, "The Significance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin: Antioxidative Protection and Formation of Bioactive Substances," *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 17, no. 3: pp. 347–57 (Fall 1993); A. C. Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti, and G. Racagni, "Interaction of Putative Endogenous Tryptolines with the Hypothalamic Serotonergic System and Prolactin Secretion in Adult Male Rats," *Neuroendocrinology*, vol. 43, no. 5: pp. 603–10 (1986); G. A. Smythe, M. W. Duncan, J. E. Bradshaw, and M. V. Nicholson, "Effects of 6-methoxy-1,2,3,4-tetrahydro-beta-carboline and yohimbine on hypothalamic monoamine status and pituitary hormone release in the rat," *Australian Journal of Biological Sciences*, vol. 36, no. 4: 379–86 (1983).

4. S. A. Barker, J. Borjigin, I. Lomnicka, R. Strassman, "LC/MS/MS Analysis of the Endogenous Dimethyltryptamine Hallucinogens, Their Precursors, and Major Metabolites in Rat Pineal Gland Microdialysate," *Biomedical Chromatography*, vol. 27, no. 12: pp. 1690–1700 (December 2013),

doi: 10.1002/bmc.2981.

5. Hardeland, Reiter, Poeggeler, and Tan, “The Significance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin.”

6. David R. Hamilton, *Why Kindness Is Good for You* (London: Hay House UK, 2010) pp. 62–67.

7. R. Acher and J. Chauvet, “The Neurohypophysial Endocrine Regulatory Cascade: Precursors, Mediators, Receptors, and Effectors,” *Frontiers in Neuroendocrinology*, vol. 16: pp. 237–289 (July 1995).

8. D. Wilcox, “Understanding Sacred Geometry & the Pineal Gland Consciousness,” lecture available on YouTube at https://youtu.be/2S_m8AqJKs8?list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi.

Глава 13

1. Global Union of Scientists for Peace, “Defusing World Crises: A Scientific Approach.”

2. Ibid.

3. D. W. Orme-Johnson, C. N. Alexander, J. L. Davies, et al., “International Peace Project in the Middle East: The Effects of the Maharishi Technology of the Unified Field,” *Journal of Conflict Resolution*, vol. 32, no. 4 (December 4, 1988).

4. D. W. Orme-Johnson, M. C. Dillbeck, and C. N. Alexander, “Preventing Terrorism and International Conflict: Effects of Large Assemblies of Participants in the *Transcendental Meditation* and *TM-Sidhi* Programs,” *Journal of Offender Rehabilitation*, vol. 36, no.1–4: pp. 283–302 (2003).

5. “Global Peace – End of the Cold War,” Global Peace Initiative, <http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/global-peace-end-of-the-cold-war/>.

6. J. S. Hagelin, M. V. Rainforth, K. L. C. Cavanaugh, et al., “Effects of Group Practice of *Transcendental Meditation* Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June – July 1993,” *Social Indicators Research*, vol. 47, no. 2: pp. 153–201 (June 1999).

7. R. D. Nelson, “Coherent Consciousness and Reduced Randomness: Correlations on September 11, 2001,” *Journal of Scientific Exploration*, vol. 16,

no. 4; pp. 549—70 (2002).

8. “What Are Sunspots?” Space.com, <http://www.space.com/14736-sunspots-sun-spots-explained.html> (February 29, 2012).

9. A. L. Tchijevsky (V. P. de Smitt trans.), “Physical Factors of the Historical Process.” *Cycles*, vol. 22: pp. 11–27 (January 1971).

10. S. Ertel, “Cosmophysical Correlations of Creative Activity in Cultural History.” *Biophysics*, vol. 43, no. 4: pp. 696–702 (1998).

11. C. W. Adams, *The Science of Truth* (Wilmington, DE: Sacred Earth Publishing, 2012), p. 241.

12. “Earth’s Atmospheric Layers,” (January 21, 2013), https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html.

13. R. Wever, “The Effects of Electric Fields on Circadian Rhythmicity in Men,” *Life Sciences in Space Research*, vol. 8: pp. 177—87 (1970).

14. Iona Miller, “Schumann Resonance,” *Nexus Magazine*, vol. 10, no. 3 (April – May 2003).

15. Childre, Martin, Rozman, and McCraty, “Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.”

16. R. McCraty, “The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People, in Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine,” in P. J. Rosch and M. S. Markov, eds., *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine* (New York: Marcel Dekker, 2004).

17. Childre, Martin, Rozman, and McCraty, “Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.”

18. R. McCraty, “The Global Coherence Initiative: Measuring Human-Earth Energetic Interactions,” Heart as King of Organs Conference, Hofuf, Saudi Arabia (2010); R. McCraty, A. Deyhle, and D. Childre, “The Global Coherence Initiative: Creating a Coherent Planetary Standing Wave,” *Global Advances in Health and Medicine*, 1 (1): p. 64–77 (2012); R. McCraty, “The Energetic Heart,” in *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine*.

19. HeartMath Institute, “Global Coherence Research,” <https://www.heartmath.org/research/global-coherence/>.

20. S. M. Morris, “Facilitating Collective Coherence: Group Effects on Heart Rate Variability Coherence and Heart Rhythm Synchronization,” *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 16, no. 4: pp. 62–72 (July – August 2010).

21. K. G. Korotkov, *Energy Fields Electrophotonic Analysis in Humans and Nature: Electrophotonic Analysis*, 2nd edition (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014).

22. D. Radin, J. Stone, E. Levine, et al., “Compassionate Intention as a

Therapeutic Intervention by Partners of Cancer Patients: Effects of Distant Intention of the Patients' Autonomic Nervous System," *Explore*, vol. 4, no. 4 (July – August 2008).

Вклейка

Изменения в энергии во время продвинутых семинаров

Научная лаборатория газоразрядной визуализации

Австралия, 2015 — эталон: среднее 6732; погрешность 0,006; интервал доверия 0,012
Австралия, 2015 — четверг: среднее 6708; погрешность 0,007; интервал доверия 0,014
Австралия, 2015 — пятница: среднее 6827; погрешность 0,006; интервал доверия 0,012
Австралия, 2015 — суббота: среднее 6942; погрешность 0,007; интервал доверия 0,014
многофакторные опытные образцы статистически различны

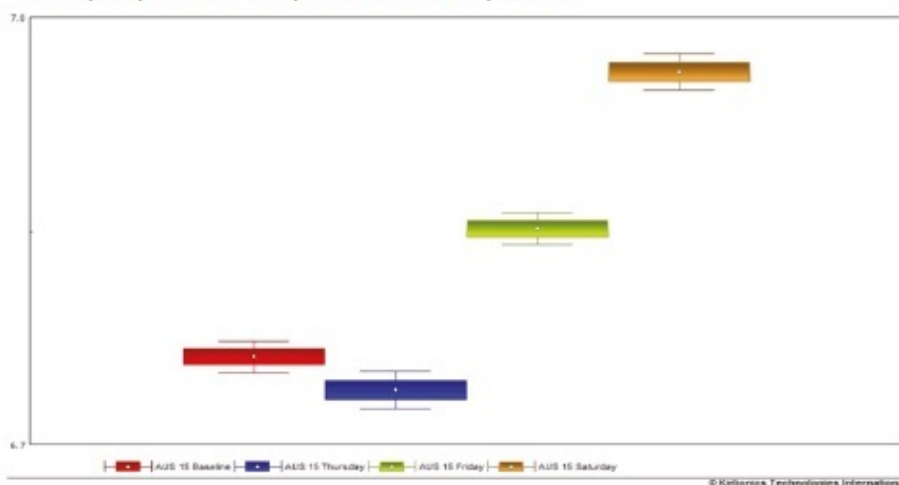


Иллюстрация 1А

Научная лаборатория газоразрядной визуализации

Австралия, 2016 — эталон: среднее 6622; погрешность 0,005; интервал доверия 0,011
Австралия, 2016 — четверг: среднее 6586; погрешность 0,006; интервал доверия 0,011
Австралия, 2016 — пятница: среднее 6740; погрешность 0,006; интервал доверия 0,012
Австралия, 2016 — суббота: среднее 6828; погрешность 0,006; интервал доверия 0,013
многофакторные опытные образцы статистически различны

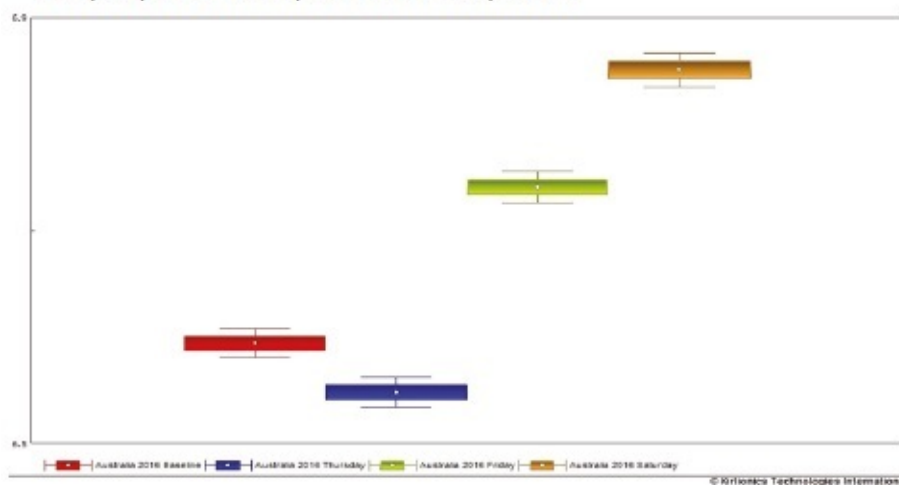


Иллюстрация 1В

На некоторых из наших продвинутых семинаров, когда студенты разрывают энергетические связи со всеми людьми и явлениями из их прошло-настоящей реальности, они берут энергию из окружающего поля, чтобы построить свое собственное электромагнитное поле. Когда такое происходит, уровень энергии в комнате может упасть. Оба рисунка демонстрируют это явление в ходе двух продвинутых семинаров, проходивших в Австралии в 2015 и 2016 годах. Красная линия представляет базовый замер, проведенный в среду – день, предварявший начало мероприятия, когда в комнате никого не было. Синяя линия обозначает четверг – первый полный день семинара. Вы видите, что уровень энергии в комнате слегка понизился. Зеленая линия обозначает пятницу – второй день семинара. Вы видите, как уровень энергии в комнате продолжает возрастать по мере того, как студенты продвигаются в своих пятничных занятиях. В этой точке, вместо того чтобы брать энергию из поля, они вкладывают энергию в поле.

Когерентность против инкогерентности

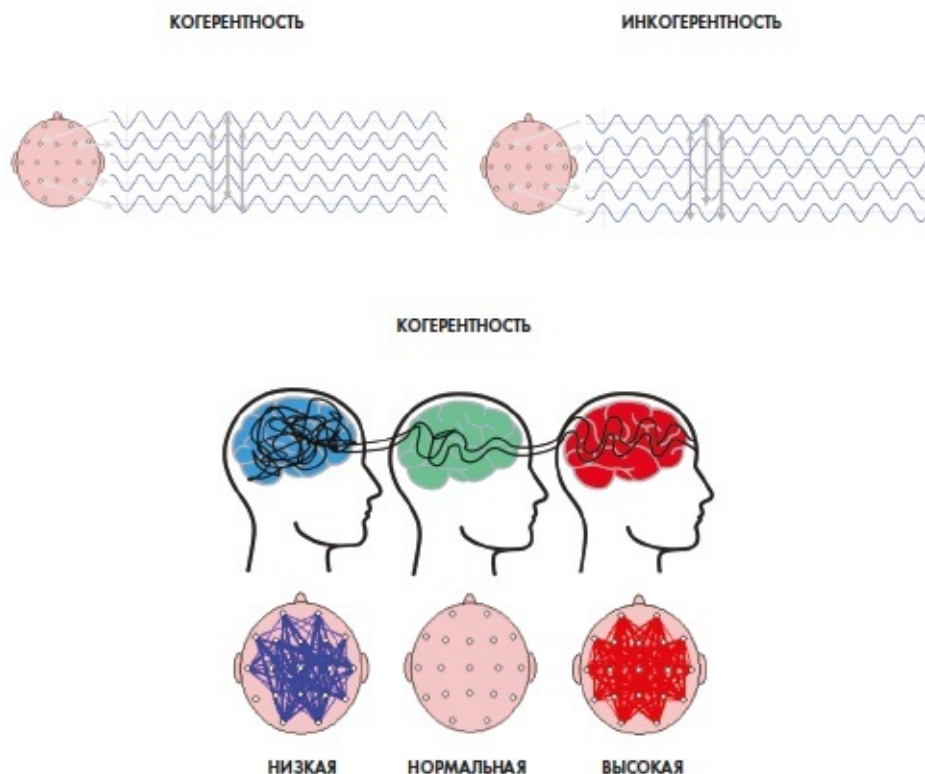


Иллюстрация 2

На первом рисунке оба круга представляют собой вид сверху на голову человека в энцефалографическом шлеме. Голова смотрит вперед, так что нос направлен вверх страницы, а уши расположены по обеим сторонам. Тонкие белые круги представляют собой различные отделы мозга, где мы можем измерять мозговые волны в особых областях. Слева вы видите, что все стрелочки идеально выровнены, показывая синфазные волны. Это когерентность. А справа вы видите, что волны мозга не синфазны и стрелочки стоят не в ряд с подъемами и спадами. Это инкогерентность. Поскольку я буду показывать вам различные скантинграфии мозга на последующих страницах, я хочу, чтобы вы познакомились с тем, как мы измеряем когерентность и инкогерентность. Посмотрите на второй набор рисунков. Преобладание в мозгу синего цвета обозначает низкую когерентность (гипокогерентность), и тогда различные области мозга меньше сообщаются между собой. А преобладание в мозгу красного обозначает высокую когерентность (гиперкогерентность), и тогда различные области мозга больше сообщаются между собой. Если же отсутствуют и синий, и красный цвета, это обозначает нормальную, или среднюю, когерентность.

Нормальные мозговые волны в бета-диапазоне

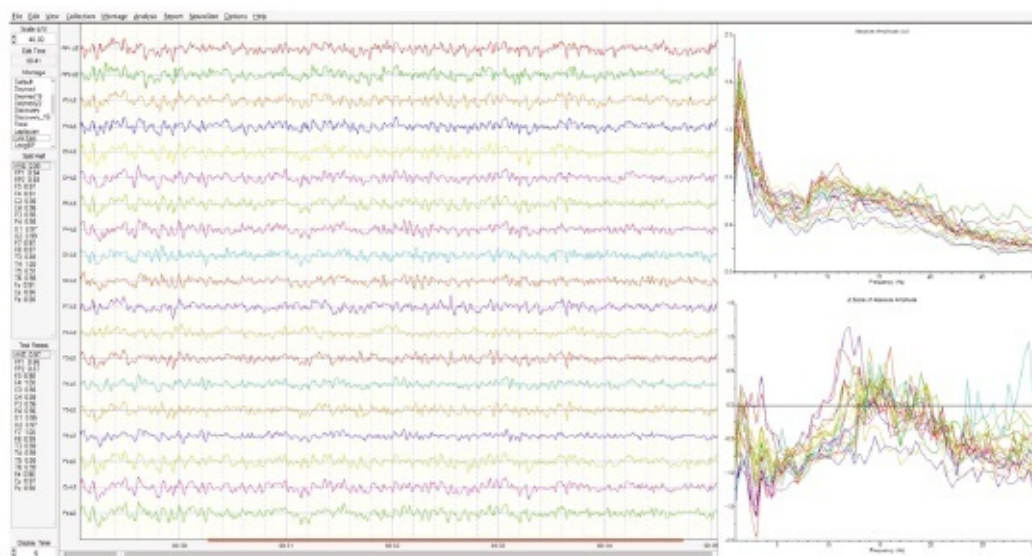


Иллюстрация 3А

Синхронизированные мозговые волны в альфа-диапазоне

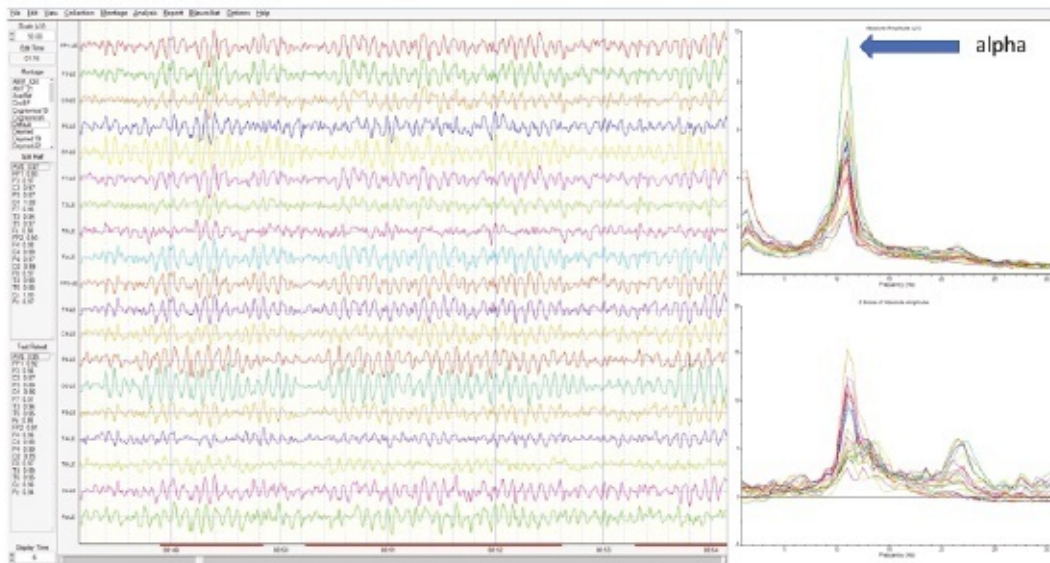


Иллюстрация 3В

Синхронизированные мозговые волны в тета-диапазоне

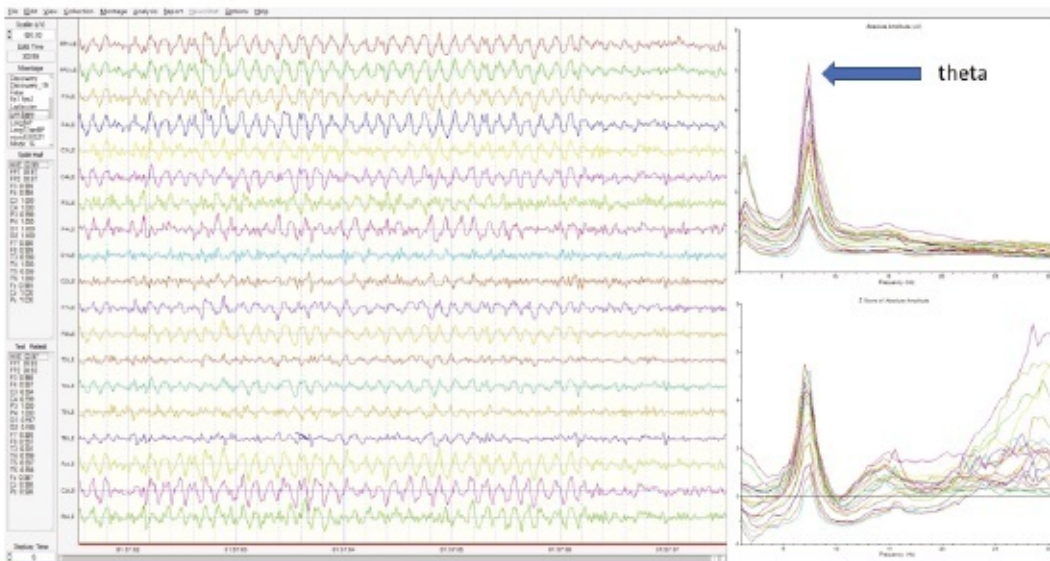


Иллюстрация 3С

Посмотрите на каждую из тонких вертикальных синих линий на ленточных диаграммах сверху и проследите их до самого низа. Вы увидите,

что они выражают секундные интервалы. Каждая из 19 горизонтальных волнистых линий относится к различным измеряемым отделам мозга: фронтальному, боковому, макушке и затылку. Если вы сосчитаете число циклов (от одной верхушки волны до верхушки следующей волны) между двумя синими вертикальными линиями, вы узнаете мозговые волны в каждой индивидуальной области мозга. Вот так мы определяем диапазоны мозговых волн: бета, альфа, тета, дельта или гамма. Если хотите увидеть другие частоты мозговых волн, смотрите рисунок 2.7.

Когда вы переходите от узкого фокуса к открытому и отводите внимание от материи (материальных объектов) и направляете его на пространство или энергию (нематериальные явления), ваши мозговые волны меняются от бета-диапазона к альфа- и тета-диапазону. Первый график показывает нормальный мозг, занятый мыслями, волны которого пребывают в бета-диапазоне. Второй график показывает человека, мозговые волны которого пребывают в когерентном глобальном состоянии в альфа-диапазоне. Обратите внимание, как прекрасно синхронизирована каждая часть мозга, когда человек открывает свой фокус. Синяя стрелка, указывающая на пиковые значения (тета), показывает, что весь мозг когерентен в состоянии альфа-диапазона при 12 циклах в секунду. Третий график демонстрирует человека с когерентными мозговыми волнами в тета-диапазоне. И опять же синяя стрелка, указывающая на пиковые значения (тета), показывает, что весь мозг пребывает в синхронизированном состоянии при 7 циклах в секунду, что обозначает тета-диапазон мозговых волн.

***Изменения энергии во время медитации на благословение
энергоцентров***

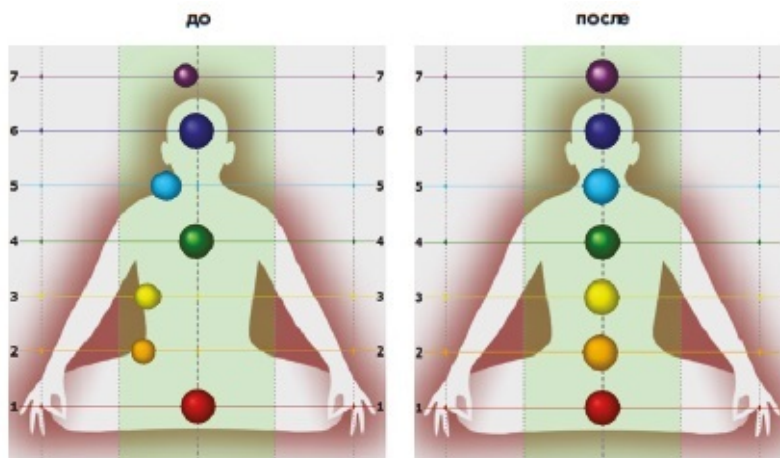


Иллюстрация 4А

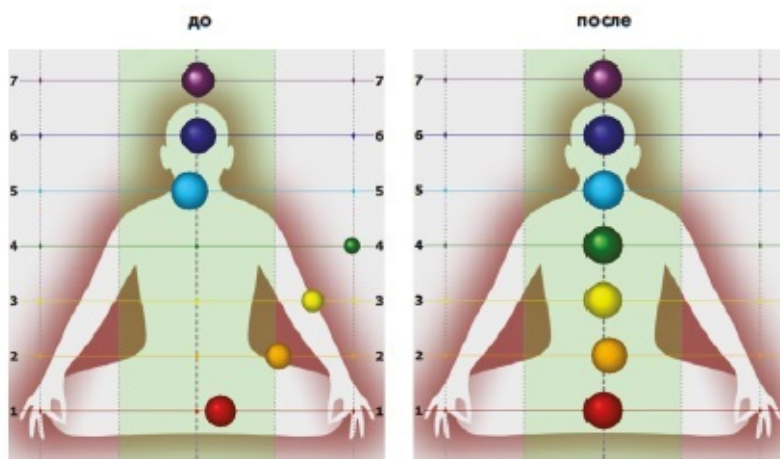


Иллюстрация 4В

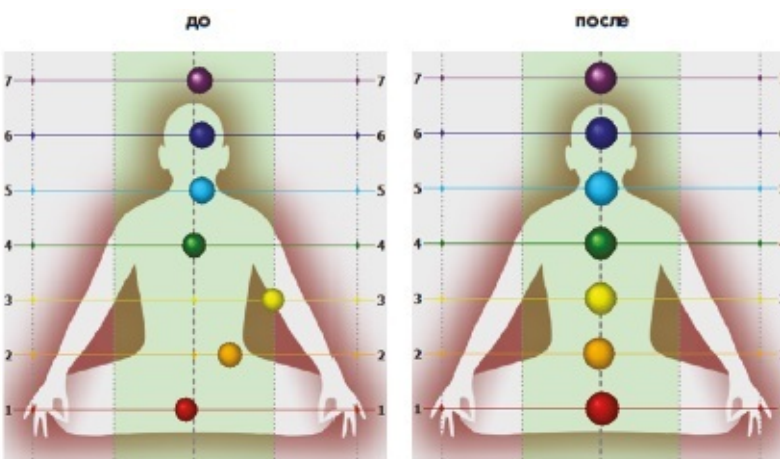


Иллюстрация 4С

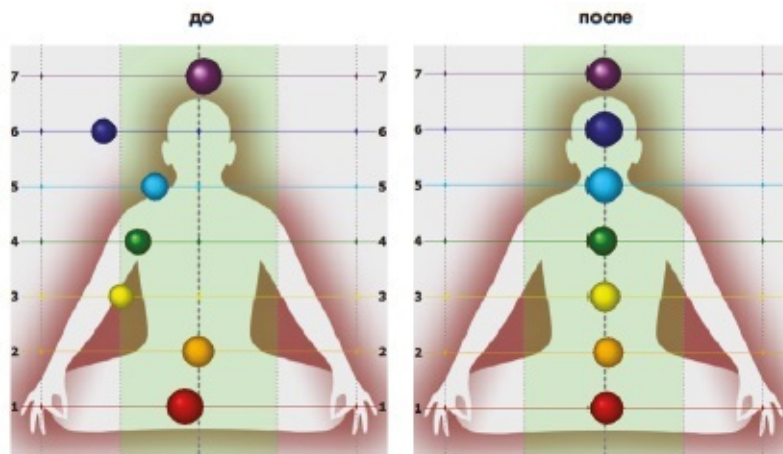


Иллюстрация 4D

Рисунки слева показывают измерения газоразрядной визуализации энергоцентров наших студентов до того, как они приняли участие в продвинутом занятии. Рисунки справа показывают изменения, наступившие через несколько дней после медитации на благословение энергоцентров. Обратите внимание на разницу в размерах и положении каждого центра.

Изменения общей энергии до и после продвинутого семинара

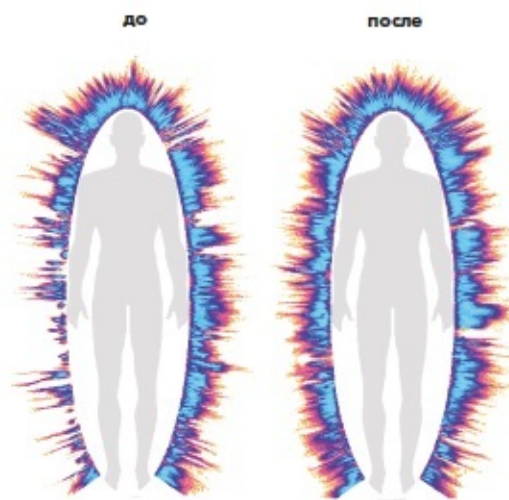


Иллюстрация 5А

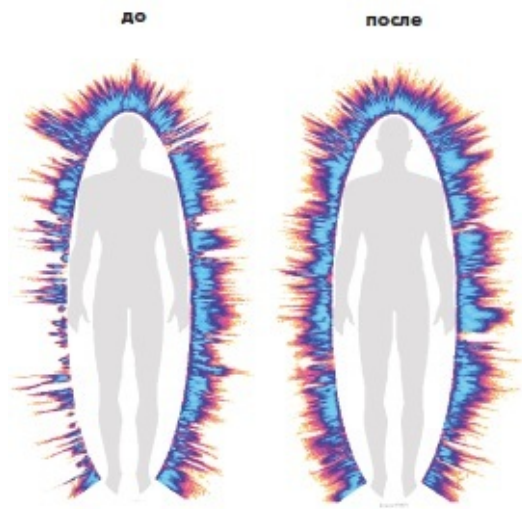


Иллюстрация 5В

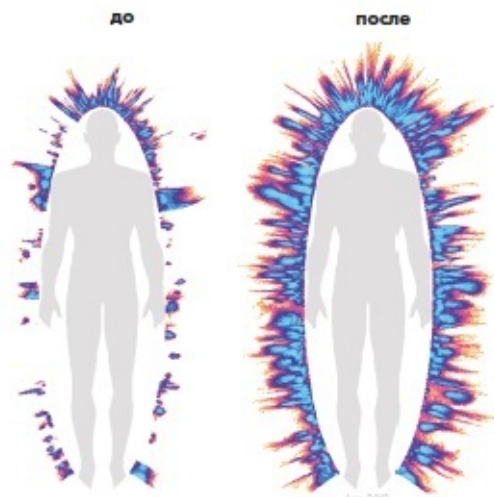


Иллюстрация 5С

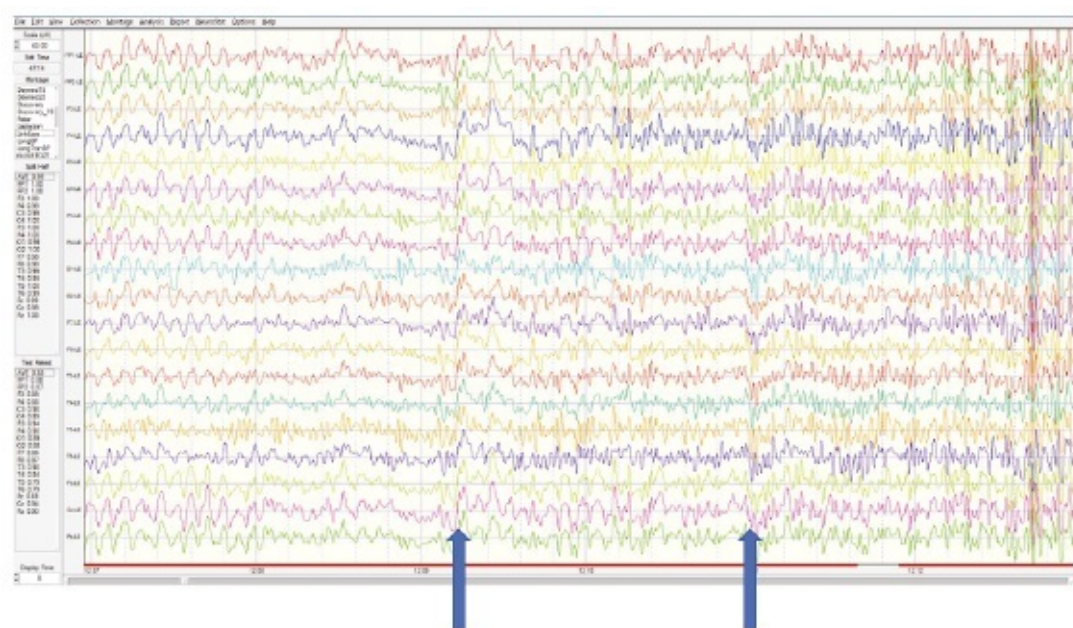


Иллюстрация 6А (2)

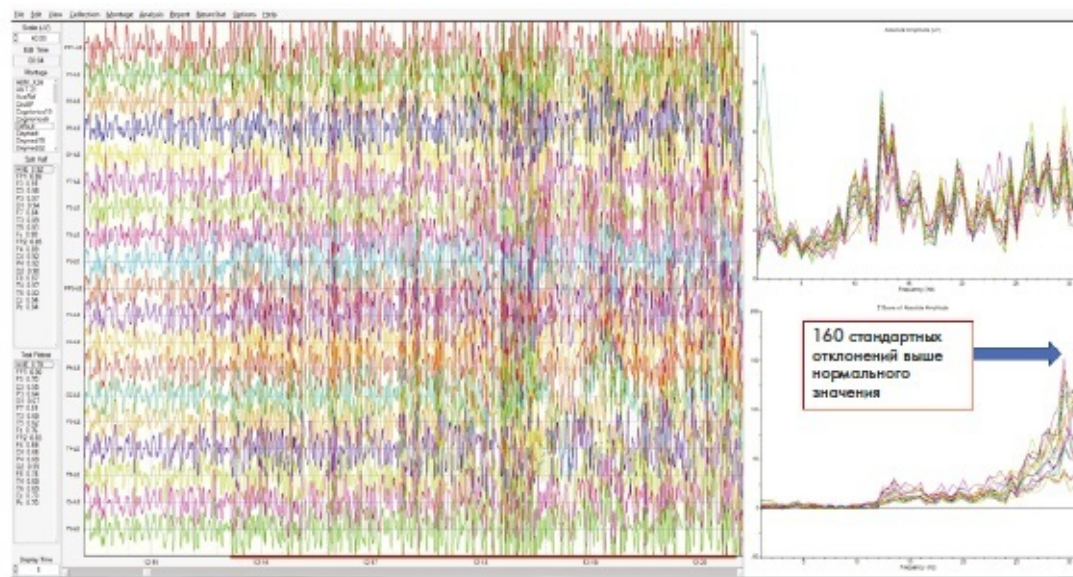


Иллюстрация 6А (3)

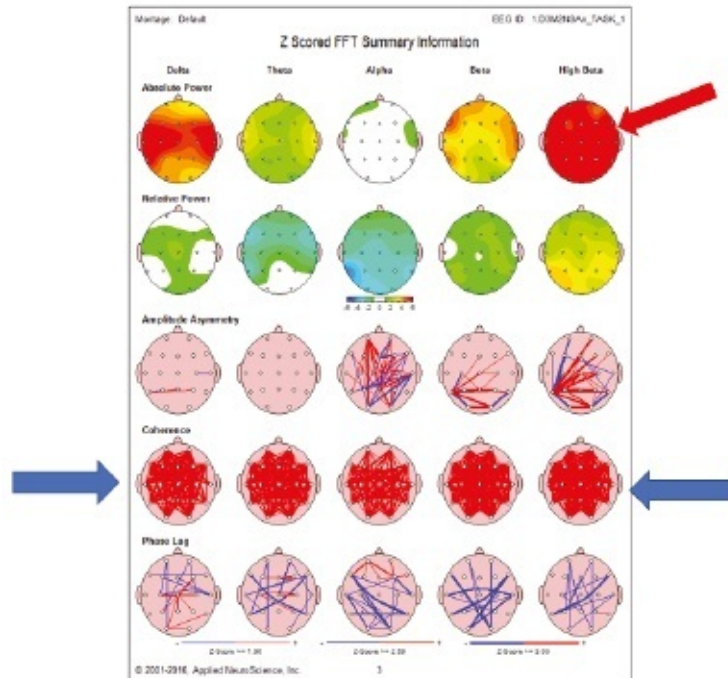


Иллюстрация 6А (4)

Иллюстрации 6А (1), 6А (2) и 6А (3) показывают студента, переводящего мозговые волны в гамма-диапазон в результате выполнения дыхательной техники, когда он переходит через высокий бета-диапазон. Его мозг очень возбужден энергией. Вы видите явное изменение в частоте мозговых волн, когда это происходит (показано синими стрелками). Объем энергии в его мозгу составляет 160 стандартных отклонений выше нормального значения). А теперь посмотрите на иллюстрацию 6А (4). Преобладание красного цвета в мозгу обозначает большой объем энергии. Синий же цвет обозначает очень низкий уровень энергии. Таким образом, красная стрелка, указывающая на совершенно красный круг, обозначает чрезвычайный объем энергии в мозгу в состоянии высокого бета-диапазона при переходе в гамма-диапазон. Компьютерная программа, применяемая в этих измерениях, не записывает мозговые волны гамма-диапазона сами по себе, но, глядя на графики с другими измерениями, расположенные выше, мы видим, что объем энергии в мозгу в совершенно красном круге отражает как гамма-диапазон, так и высокий бета-диапазон. Синие стрелки, указывающие на ряд, обозначенный словом «когерентность», показывают высокий уровень коммуникации наряду с высоким уровнем энергии во всех измеренных мозговых частотах.

Другой студент, переводящий мозговые волны в гамма-диапазон через дыхание

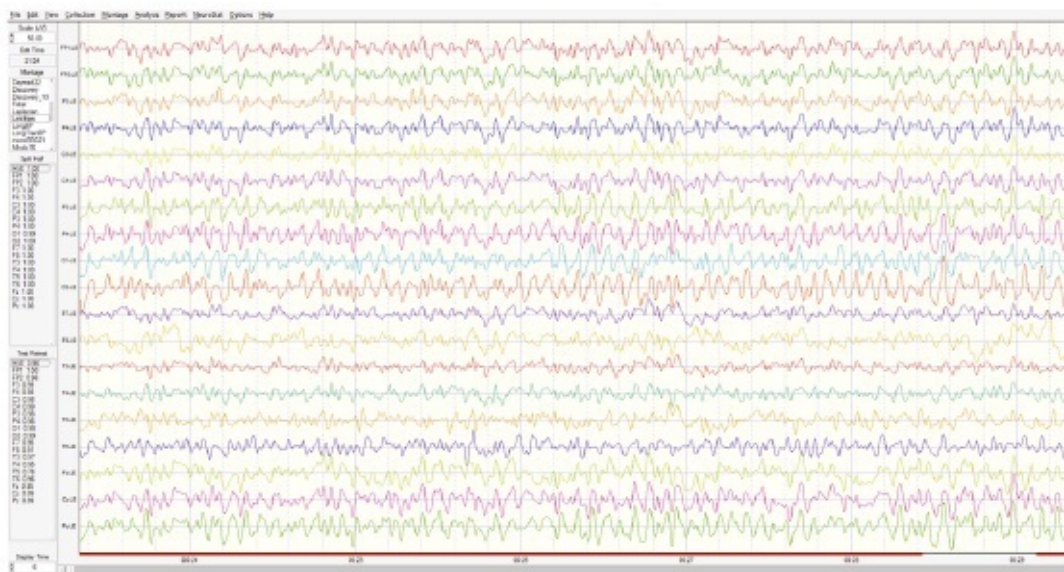


Иллюстрация 6В (1)

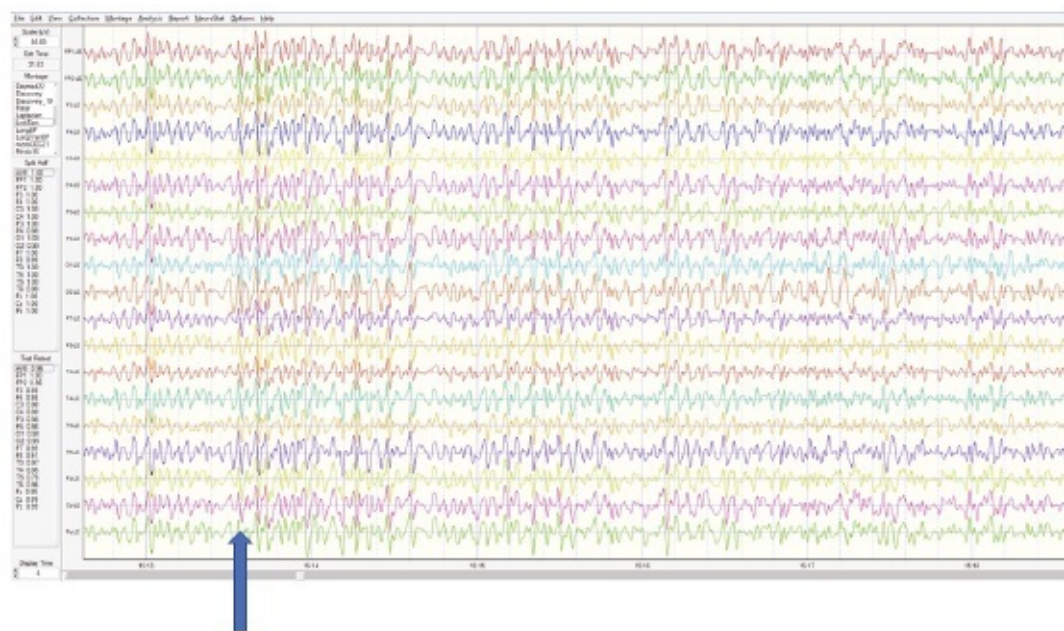


Иллюстрация 6В (2)

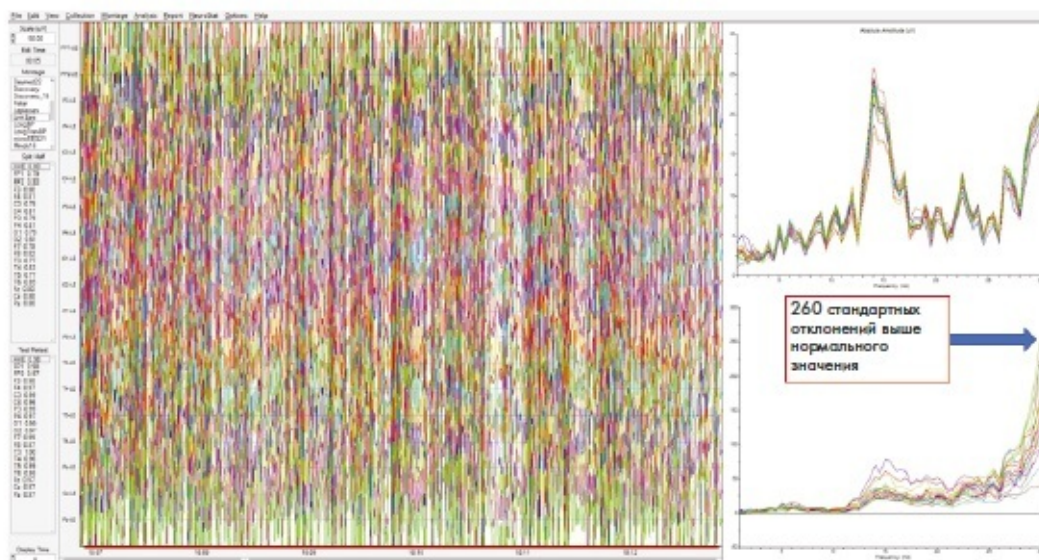


Иллюстрация 6В (3)

Вы видите схожие изменения на этих иллюстрациях. Синяя стрелка в нижней части ленточной диаграммы на иллюстрации 6В (2) показывает момент, когда мозг переходит из высокого бета-диапазона в гамма-диапазон. Иллюстрация 6В (3) показывает, что энергия в мозгу составляет 260 стандартных отклонений выше нормального значения. В данном контексте 99,7 % населения укладываются в пределы 3 стандартных отклонений выше или ниже нормального значения. Все за пределами 3 стандартных отклонений можно считать сверхъестественным.

Сцинтиграфия, демонстрирующая область вокруг активированной шишковидной железы

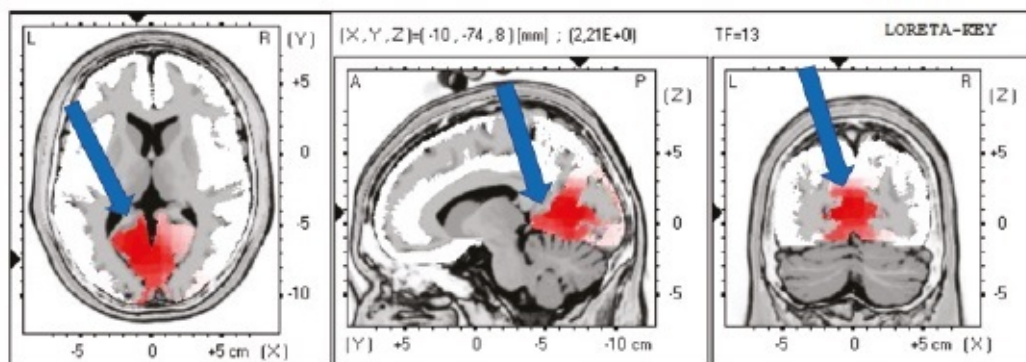


Иллюстрация 6В (4)

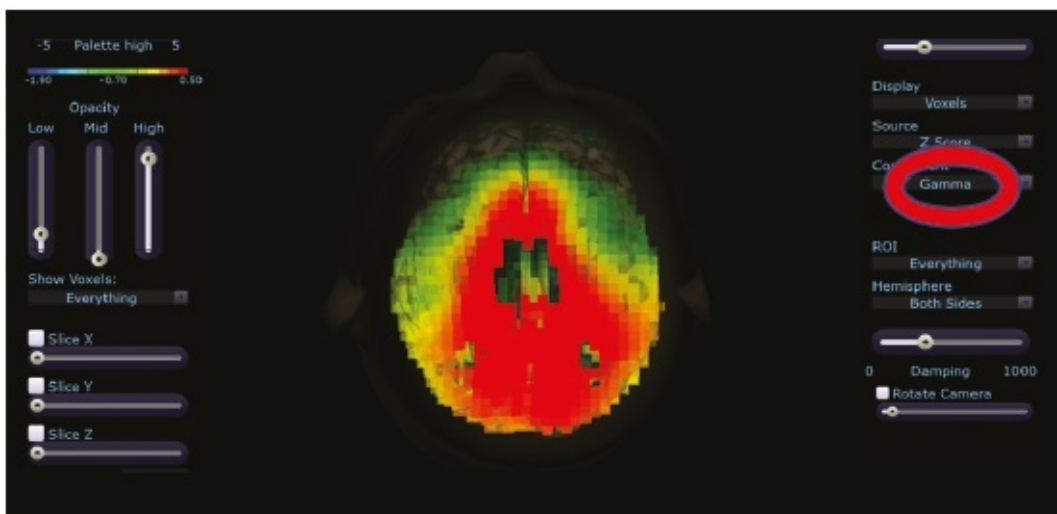


Иллюстрация 6В (5)

Красная область мозга, на которую показывают синие стрелки на иллюстрации 6В (4), – это область, окружающая шишковидную железу, а также область, называемая полем Бродмана, связанную с сильными эмоциями и образованием новых воспоминаний. Наша команда видит этот паттерн в тех областях мозга неоднократно, когда студенты переводят свои мозговые волны в гамма-диапазон. Иллюстрация 6В (5) показывает трехмерное изображение мозга того же студента снизу, где виден значительный объем энергии, выходящей изнутри лимбического мозга.

Сцинтиграфия мозга Фелиции

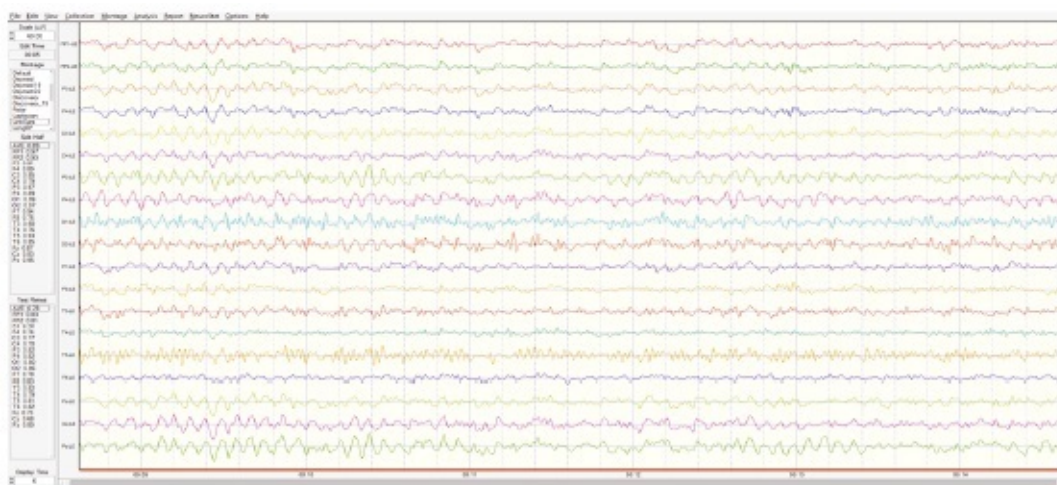


Иллюстрация 7А (1)

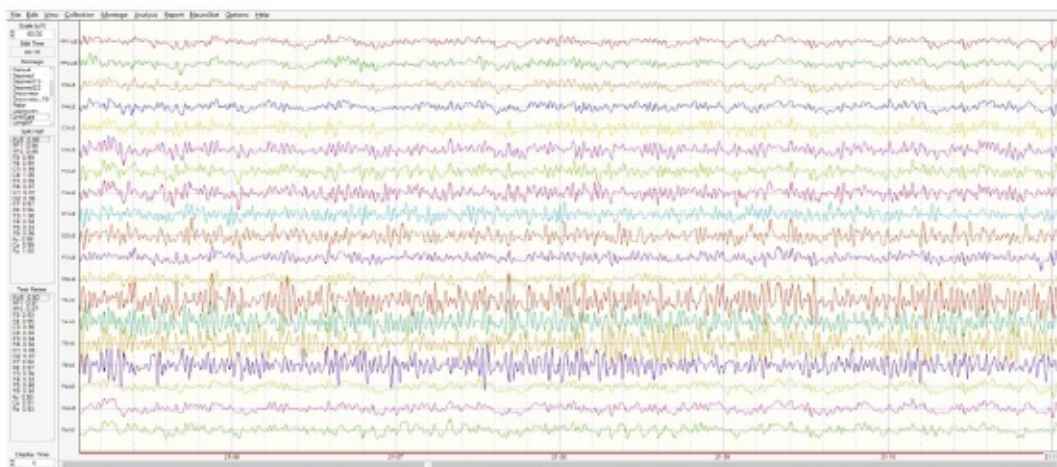


Иллюстрация 7А (1)

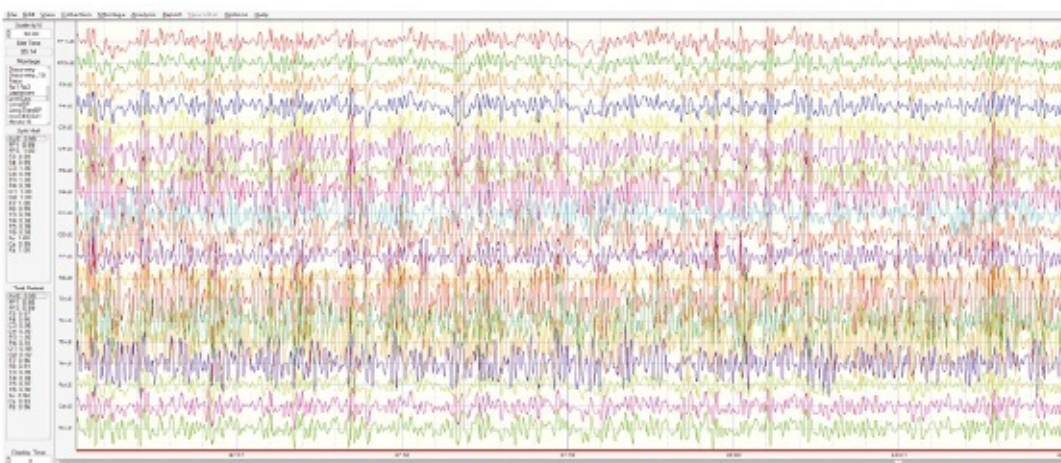


Иллюстрация 7А (3)

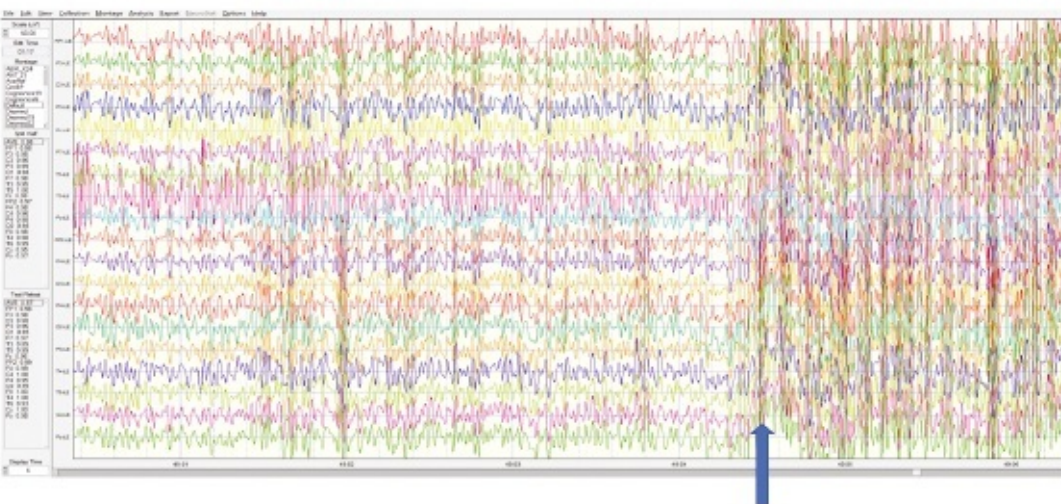


Иллюстрация 7А (4)

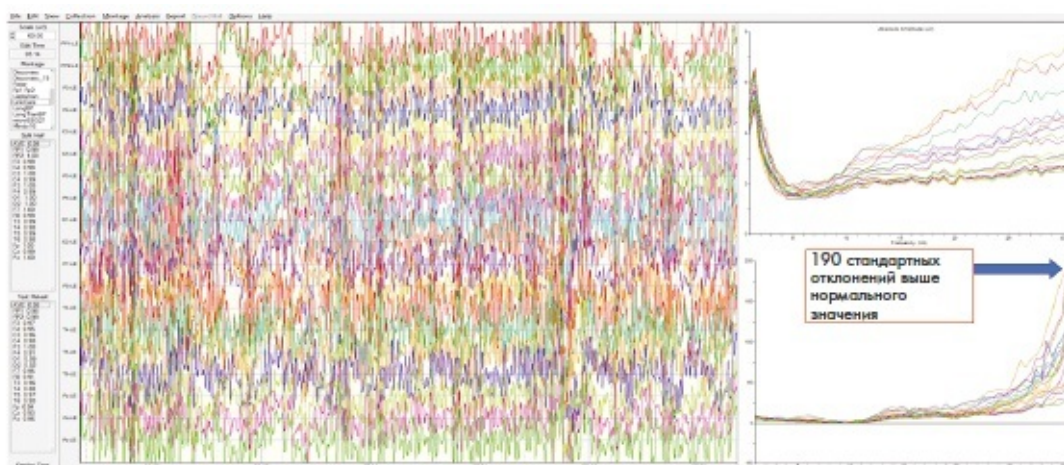


Иллюстрация 7А (5)

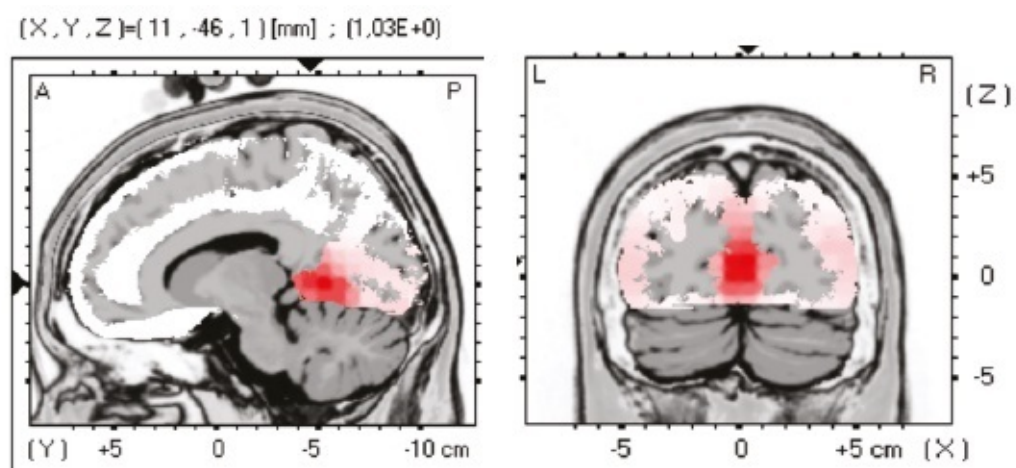


Иллюстрация 7В

История Фелиции, продолжение

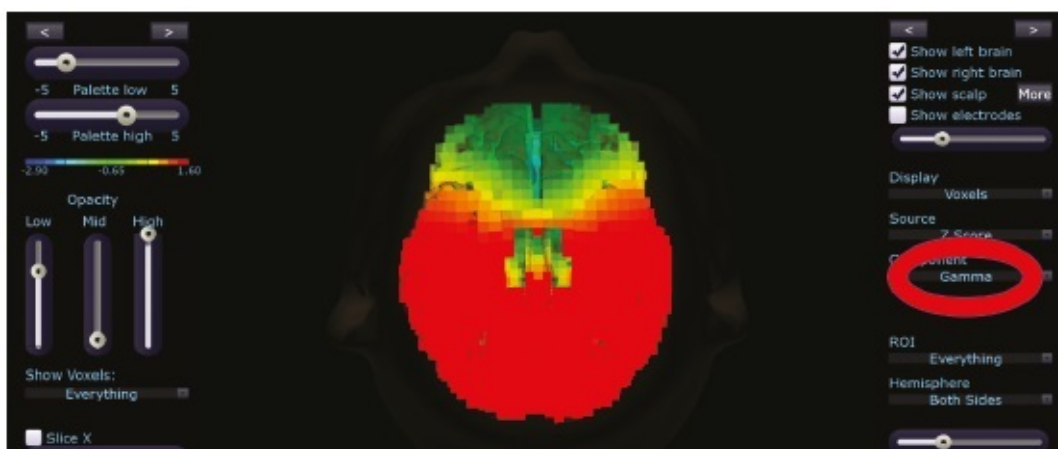


Иллюстрация 7C



Иллюстрация 7D

Иллюстрации с 7A (1) до 7A (5) показывают переход мозговых волн Фелиции из нормального в высокий бета-диапазон перед тем, как она переходит в высокоэнергетическое состояние гамма-диапазона (синяя стрелка отмечает переход). Энергия в гамма-диапазоне превышает нормальное значение на 190 стандартных отклонений, когда Фелиция входит в единое поле. Область шишковидной железы, а также часть мозга, обрабатывающая сильные эмоции, пребывают в состоянии высокой активности, как видно по иллюстрации 7B. Изображение на иллюстрации

7C показывает мозг снизу. Красная область демонстрирует, что энергия в гамма-диапазоне выходит изнутри лимбического мозга. Взгляните на иллюстрацию 7D, чтобы увидеть изменения в состоянии кожи Фелиции на следующий день после того, как она получила биологическое обновление из единого поля.

Сердечная и мозговая когерентность

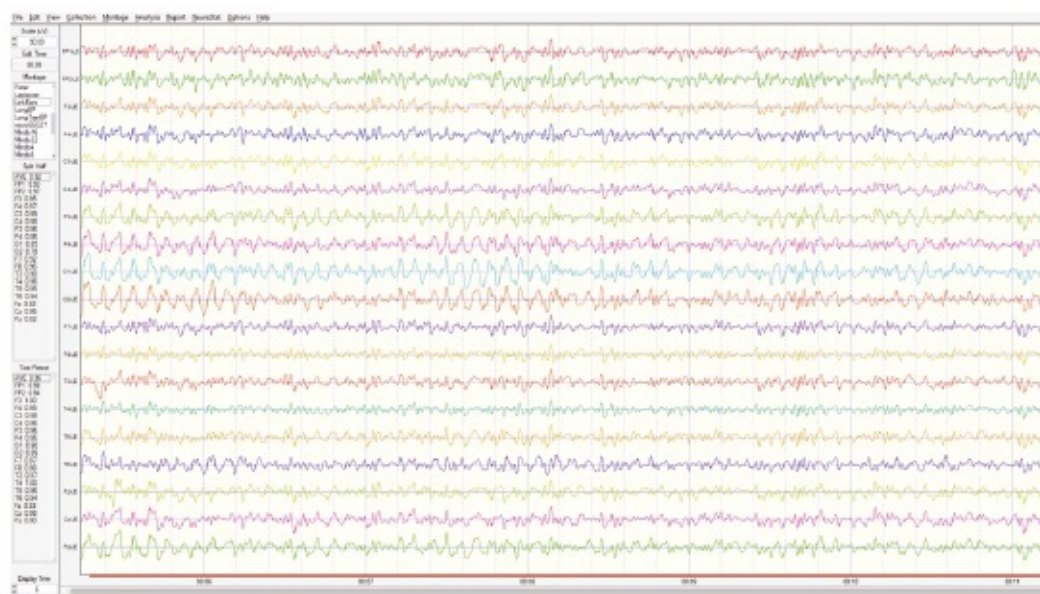


Иллюстрация 8А

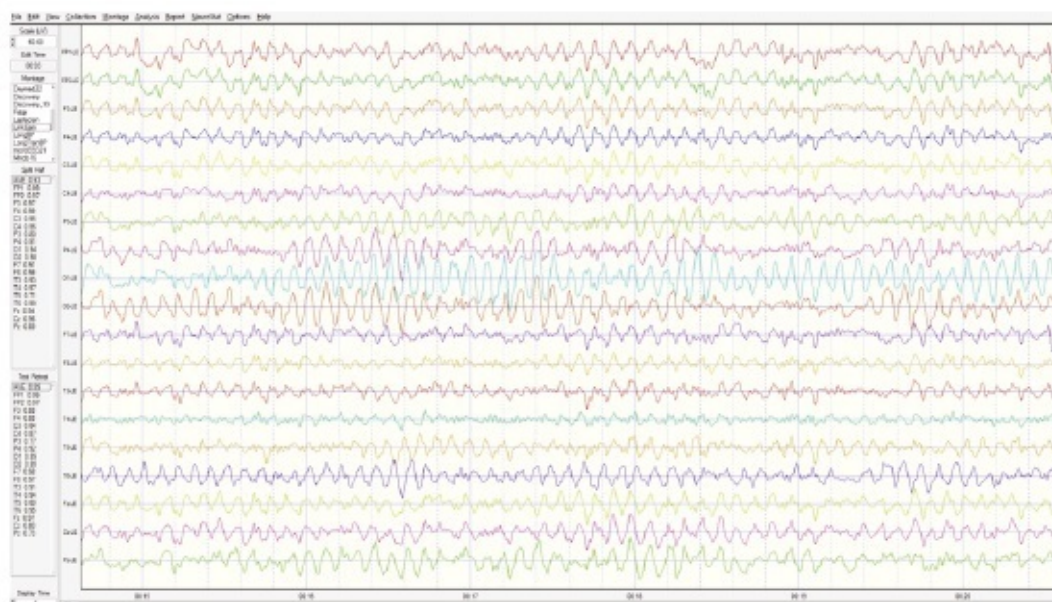


Иллюстрация 8В

Первая сцинтиграфия показывает измерение мозга человека до того, как он активировал свой сердечный центр. Его мозговые волны пребывают в доминантной частоте десинхронизированного бета-диапазона, указывающей на состояние загруженности мыслями и рассеянное внимание. На второй сцинтиграфии измеряется тот же мозг примерно через 10 секунд, когда человек вошел в состояние сердечной когерентности. И тогда все мозговые волны переходят в когерентное состояние альфа-диапазона.

***Когерентные мозговые волны в диапазонах альфа и тета во время
смотрения в калейдоскоп***

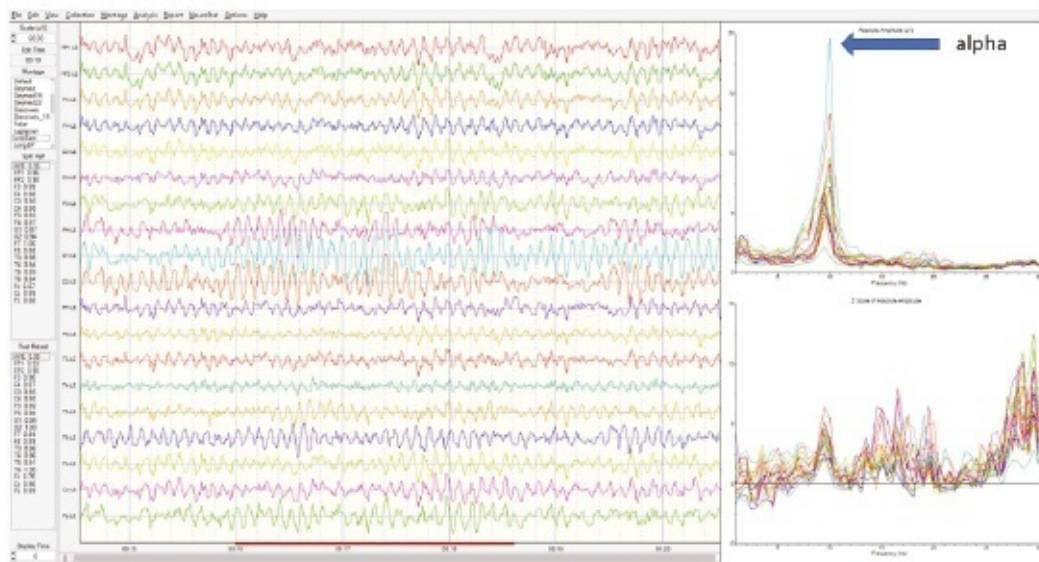


Иллюстрация 9А (1)

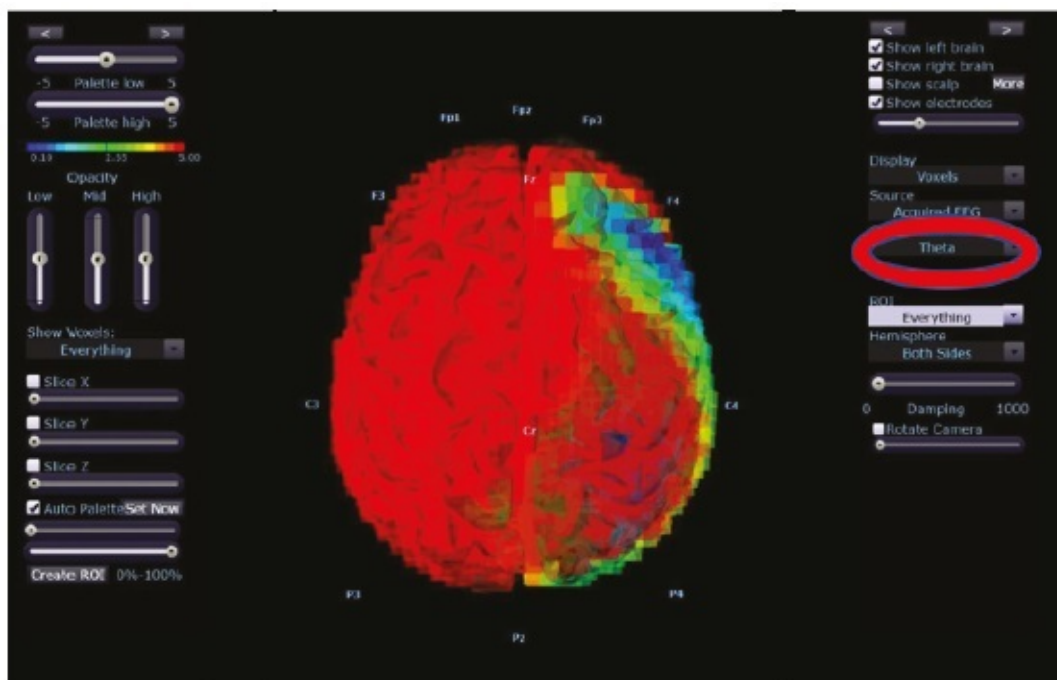


Иллюстрация 9А (3)

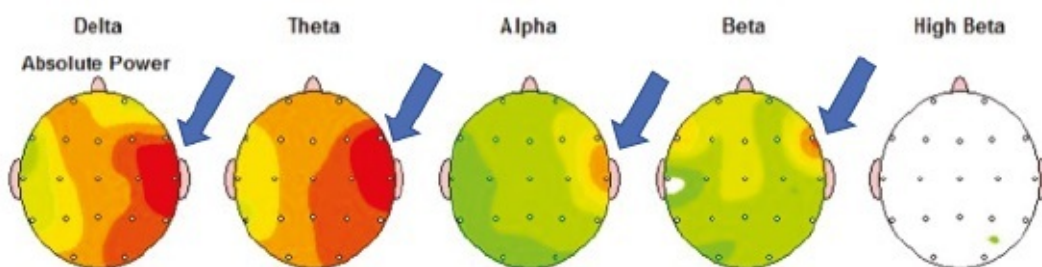


Иллюстрация 9А (4)

Красный овал справа показывает измерения мозга в тета-диапазоне. Иллюстрация 9А (4) показывает сканиграфию мозга человека с другими частотами мозговых волн в то время, как он смотрит в калейдоскоп. Красная и оранжевая области, отмеченные синими стрелками, справа от каждого изображения мозга показывают большой объем активности в мозговых волнах в диапазонах дельта, тета, альфа и бета.

Высокая энергия в мозгу при просмотре умственного кино

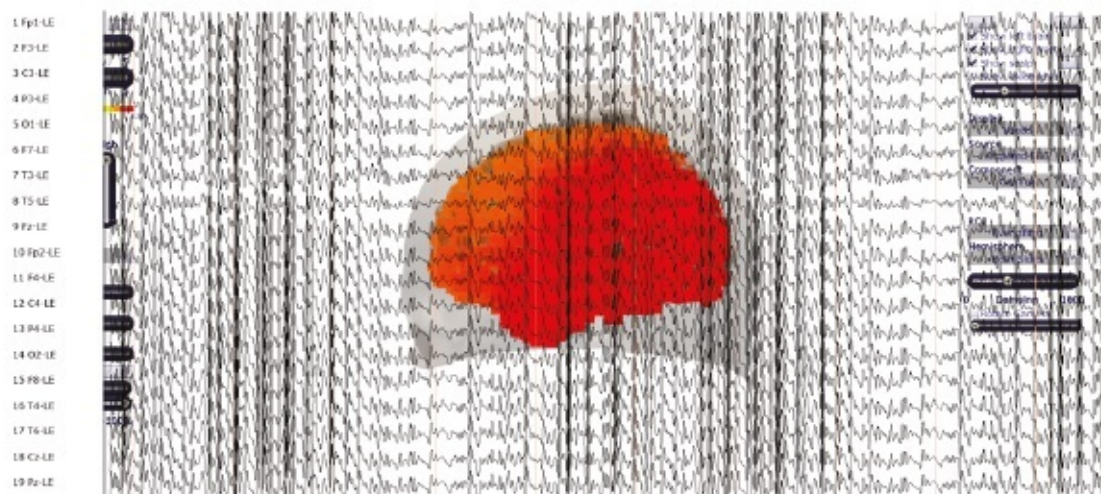


Иллюстрация 10

Это мозг, полностью вовлеченный во внутренний опыт умственного кино. Наблюдается значительный объем когерентных мозговых волн в высоком бета- и гамма-диапазоне, активирующих весь мозг.

Мозговая активность при пространственном развертывании сцены умственного кино

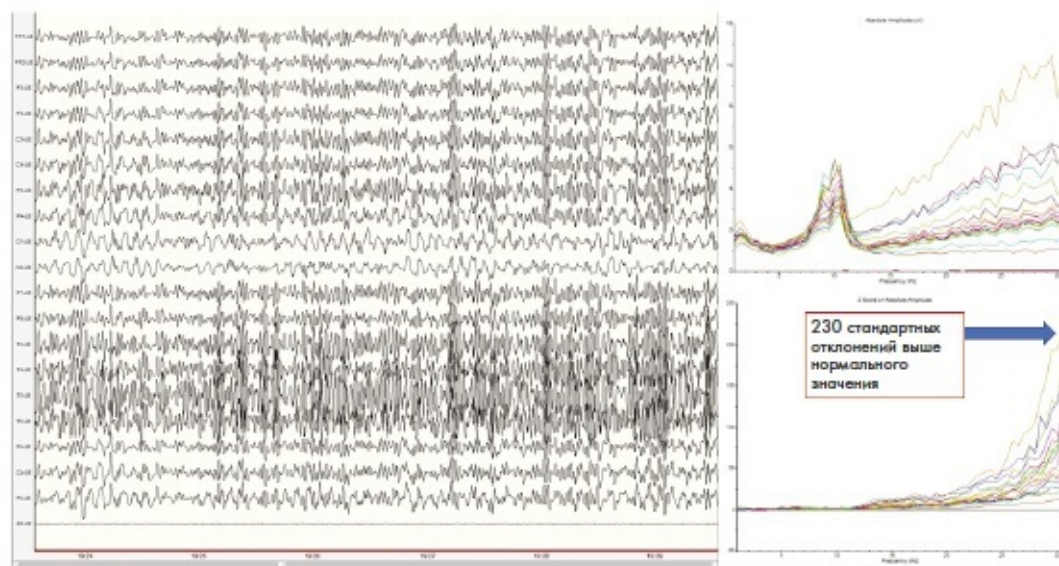


Иллюстрация 11A

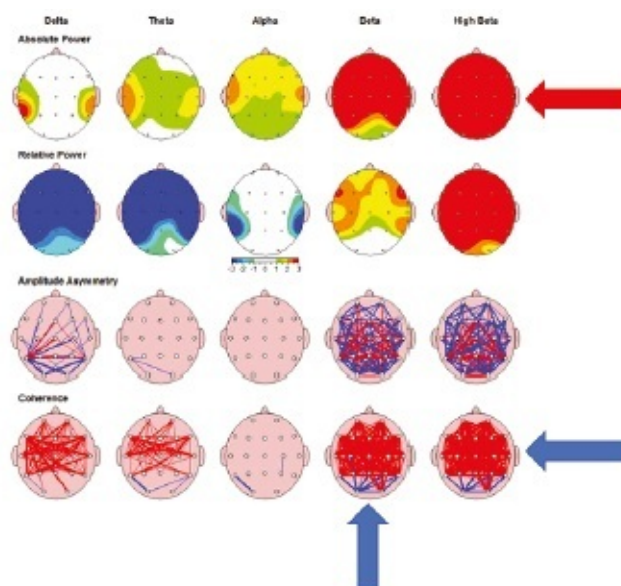


Иллюстрация 11В

Этот человек сообщил о том, что он испытал полноценный чувственный опыт без задействования физических органов чувств, когда развернул сцену в своем умственном кино во время медитации. На иллюстрации 11А вы видите, что мозг человека пребывает в когерентном состоянии в высоком бета- и гамма-диапазоне. Энергия в его мозгу превышает нормальное значение на 230 стандартных отклонений. Красная стрелка на иллюстрации 11В показывает довольно значительный объем энергии в высоком бета-диапазоне, переходящем в гамма-диапазон. Синие стрелки также показывают высокую степень когерентности в мозгу. Здесь важно отметить, что человек не может просто заставить свой мозг сделать это. Это происходит при переживании полноценного внутреннего опыта.

Изменения в мозгу до и после ходячей медитации

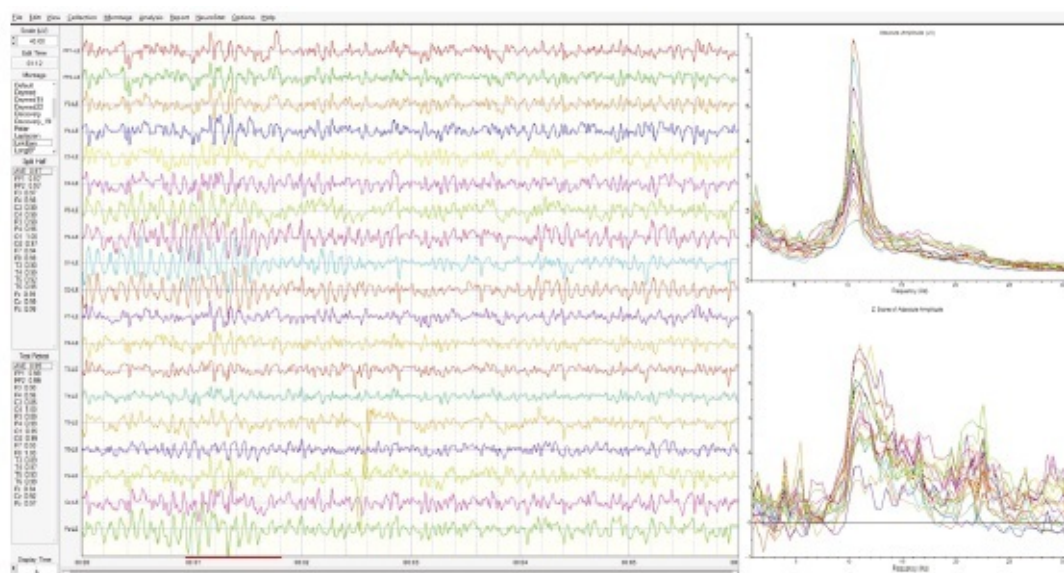


Иллюстрация 12А

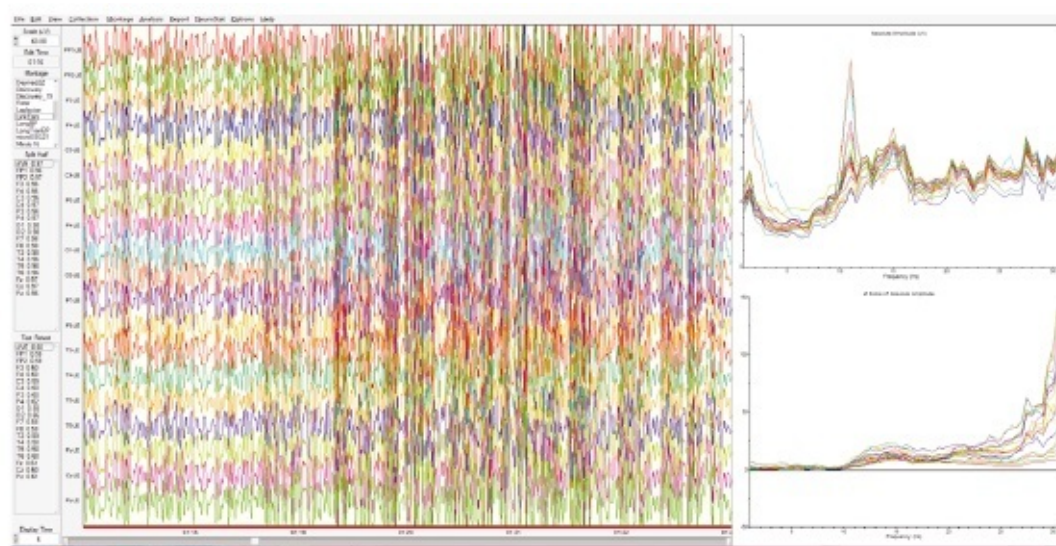


Иллюстрация 12В

Иллюстрация 12А показывает базовые измерения человека с нормальными мозговыми волнами в бета- и альфа-диапазоне до начала ходячей медитации. Если вы посмотрите на его сканиграфию на иллюстрации 12В, сделанную после медитации, через час и двадцать минут, вы увидите, что его мозг пребывает в высокоэнергетическом состоянии гамма-диапазона.

Стоячие волны информации

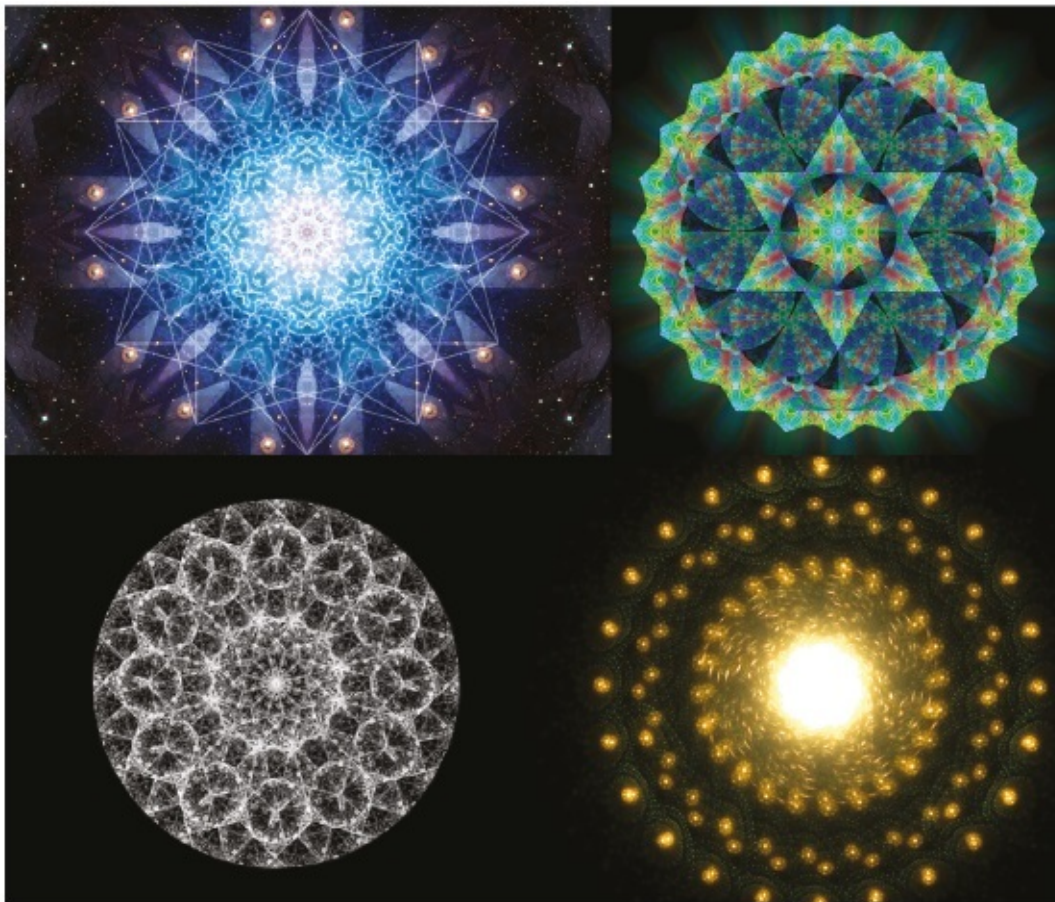


Иллюстрация 13А

Фрактальные фигуры в виде сложных геометрических конфигураций являются стоячими волнами частоты и информации, которые мозг может дескремблировать в очень мощные образы. И хотя эти образы двухмерные, они дают вам представление о том, как выглядят эти фигуры.

***Соотношение между солнечной активностью и событиями
человеческой истории***

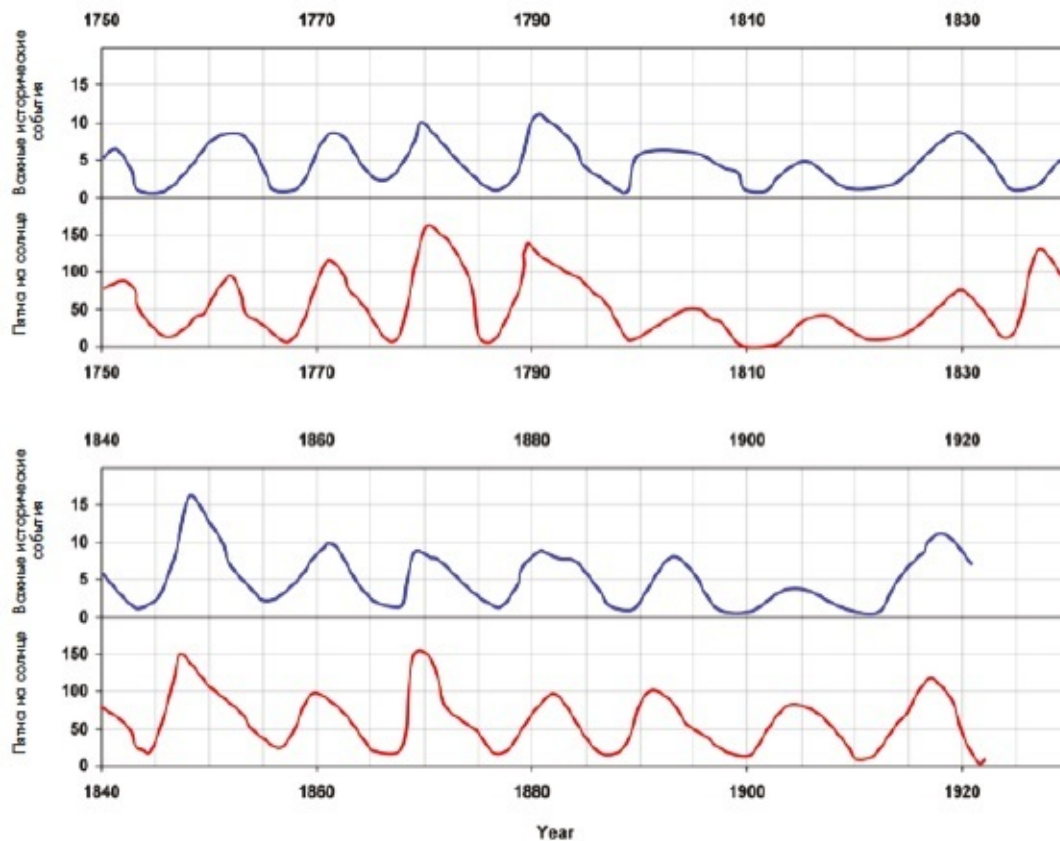


Иллюстрация 14

Александр Чижевский провел сопоставление важных политических и общественных событий в период с 1749-го по 1926 год с повышением солнечной активности. На графике синяя линия иллюстрирует вспышки на солнце, а красная линия относится к человеческой возбудимости. Заметьте, что каждый раз, когда повышается солнечная активность, также повышается и активность человеческой деятельности.

Сравнение энергии по целым дням: среда, четверг, пятница, суббота на семинаре в Такоме, штат Вашингтон, в 2016 году

Научная лаборатория газоразрядной визуализации

Такома, 2016 — эталон: среднее 6186; погрешность 0,005; интервал доверия 0,010

Такома, 2016 — четверг: среднее 6400; погрешность 0,006; интервал доверия 0,012

Такома, 2016 — пятница: среднее 6523; погрешность 0,006; интервал доверия 0,012

Такома, 2016 — суббота: среднее 6712; погрешность 0,007; интервал доверия 0,013

многофакторные опытные образцы статистически различны

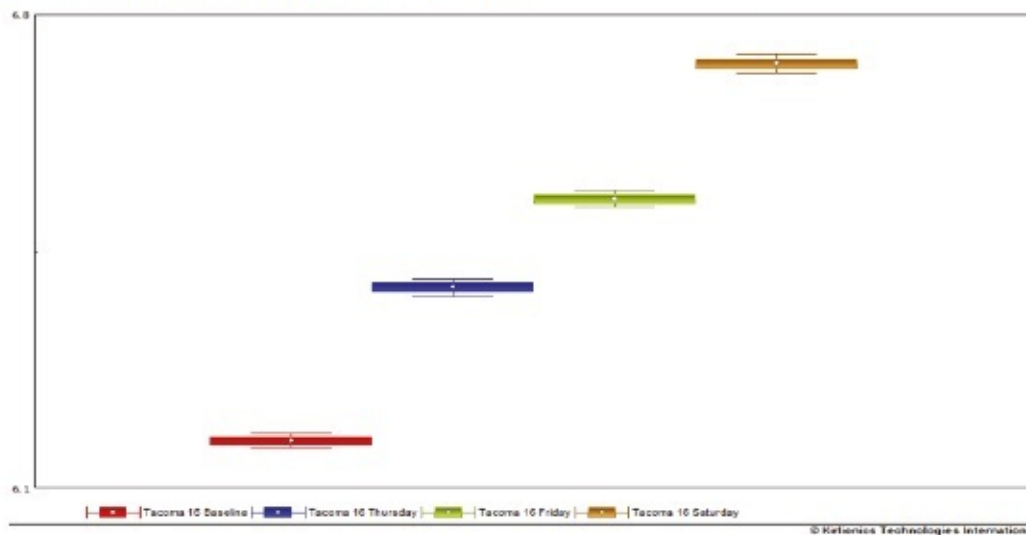


Иллюстрация 15А

Сравнение энергии по целым дням: среда, четверг, пятница, суббота на семинаре в Кефри, штат Аризона, в 2015 году

Научная лаборатория газоразрядной визуализации

Кефери, 2015 — эталон: среднее 6148; погрешность 0,006; интервал доверия 0,013

Кефери, 2015 — четверг: среднее 6321; погрешность 0,007; интервал доверия 0,013

Кефери, 2015 — пятница: среднее 6602; погрешность 0,008; интервал доверия 0,016

Кефери, 2015 — суббота: среднее 6758; погрешность 0,006; интервал доверия 0,012

многофакторные опытные образцы статистически различны

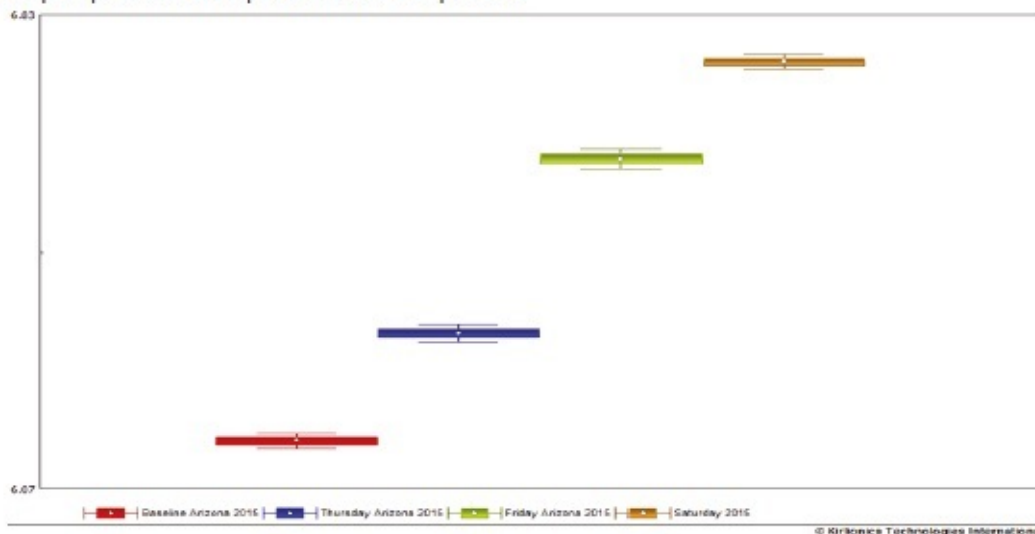


Иллюстрация 15В

Иллюстрации 15А и 15В демонстрируют возрастание коллективной энергии в комнате в течение 3 дней на наших продвинутых семинарах. Первая линия, красная, показывает наше базовое измерение энергии в комнате до начала занятий в среду. Глядя на красную, синюю, зеленую и коричневую линии (каждый цвет представляет отдельный день), вы увидите, что каждый день энергия устойчиво возрастает.

Сравнение энергии утренних медитаций в среду, четверг, пятницу и субботу в Канкуне, Мексика, в 2014 году

Научная лаборатория газоразрядной визуализации

Канкун, 2014 — эталон, среда, утро: среднее 6239; погрешность 0,025; интервал доверия 0,049

Канкун, 2014 — четверг, утренняя медитация: среднее 6365; погрешность 0,020; интервал доверия 0,040

Канкун, 2014 — пятница, утренняя медитация: среднее 6642; погрешность 0,029; интервал доверия 0,056

Канкун, 2014 — суббота, утренняя медитация: среднее 6680; погрешность 0,025; интервал доверия 0,050
многофакторные опытные образцы статистически различны

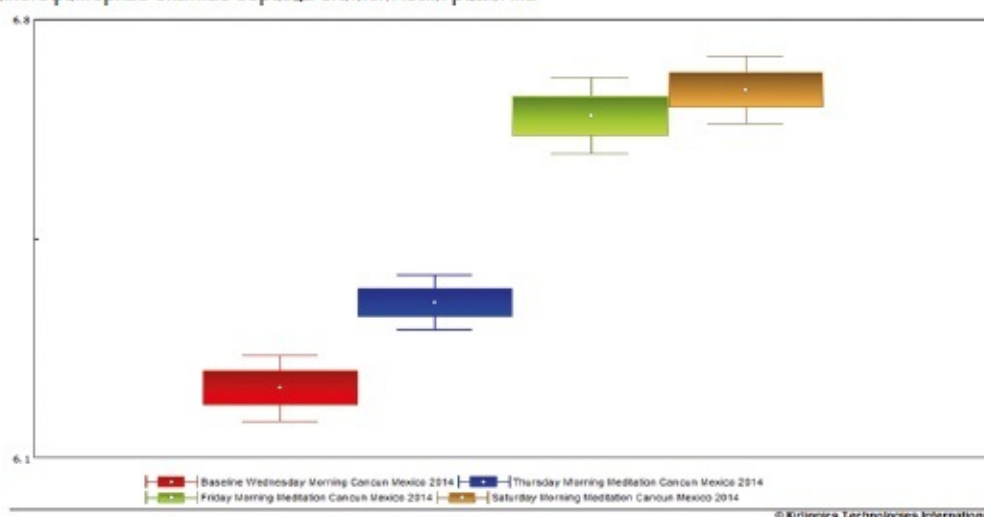


Иллюстрация 15С

Сравнение энергии утренних медитаций в среду, четверг, пятницу, субботу и воскресенье в Мюнхене, Германия, в 2015 году

Научная лаборатория газоразрядной визуализации

Мюнхен, 2015 — эталон, среда, утро: среднее 6253; погрешность 0,013; интервал доверия 0,026

Мюнхен, 2015 — четверг, утренняя медитация: среднее 6319; погрешность 0,013; интервал доверия 0,025

Мюнхен, 2015 — пятница, утренняя медитация: среднее 6361; погрешность 0,013; интервал доверия 0,026

Мюнхен, 2015 — суббота, утренняя медитация: среднее 6391; погрешность 0,014; интервал доверия 0,027

Мюнхен, 2015 — воскресенье, утренняя медитация: среднее 6501; погрешность 0,015; интервал доверия 0,029
многофакторные опытные образцы статистически различны

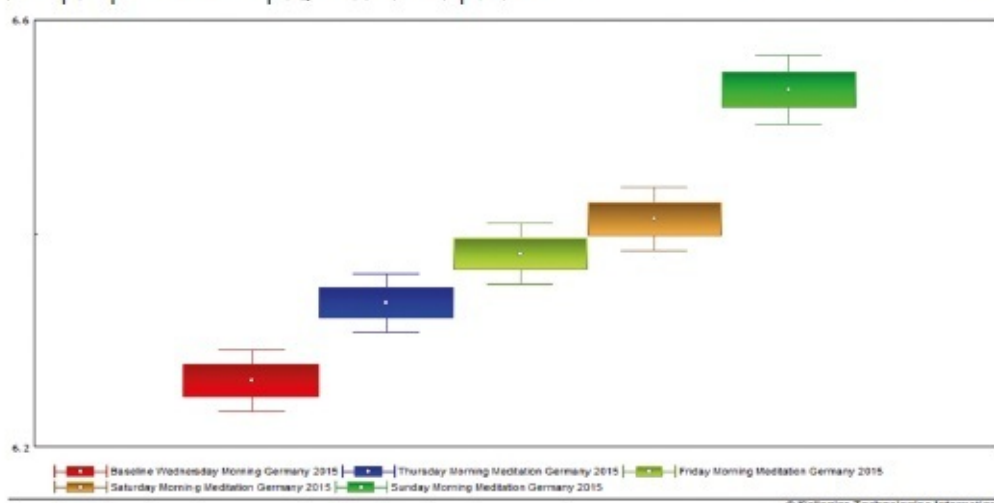


Иллюстрация 15D

На иллюстрациях 15C и 15D применена та же цветовая схема; однако эти измерения отражают особые промежутки во время каждодневных утренних медитаций. На иллюстрации 15D имеется дополнительная светло-зеленая линия, поскольку мы измеряли энергию в комнате во время медитации на шишковидную железу в 4 часа утра. Как видите, энергия в то утро была очень высокой.

Об авторе

Джо Диспенза, доктор медицины, лектор с международным признанием, исследователь, корпоративный консультант, автор книг и преподаватель, которого приглашали выступать в более чем 30 стран на 5 континентах. Как лектор и преподаватель, он убежден, что каждый из нас обладает потенциалом к величию и безграничным способностям. В своей простой для понимания, ободряющей и сострадательной манере он дал знания тысячам человек, чтобы они могли перестроить работу мозга и настроить тело новым образом и на долговременной основе.

В дополнение к различным онлайн-курсам и телеклассам, он лично вел трехдневные прогрессивные семинары и пятидневные продвинутые семинары в США и других странах. Начиная с 2018 года, его недельные семинары станут щедрым даром всем желающим, и содержание прогрессивных и продвинутых семинаров будет доступно онлайн. (Для получения более подробной информации просьба посетить раздел мероприятий на сайте www.drjoedispenza.com.) Доктор Джо является преподавателем в таких вузах, как Квантовый университет в Гонолулу на Гавайях; Институт холистических исследований Омега в Ринебеке, штат Нью-Йорк; и центр йоги и здоровья Крипалу в Стокбридже, штат Массачусетс. Он также является приглашенным членом научно-исследовательского комитета в Университете жизни в Атланте, штат Джорджия.

Как ученый, доктор Джо сочетает страсть к новейшим открытиям в таких областях, как нейробиология, эпигенетика и квантовая физика, исследуя науку за границей спонтанных ремиссий. Он использует эти знания, чтобы помочь людям избавиться от различных проблем со здоровьем и даже смертельных болезней, давая возможность всем наслаждаться полноценной, счастливой жизнью, а также развивать свое сознание. На продвинутых семинарах по всему миру он со своей командой ученых проводит обширные исследования по воздействию медитации на здоровье, применяя эпигенетическое тестирование, картирование мозга с помощью электроэнцефалографии и тестирование индивидуальных энергетических полей по методу газоразрядной визуализации (ГРВ). Его исследования также включают измерение сердечной когерентности с помощью мониторов Института математики сердца и отслеживание энергии в окружающем пространстве до начала, в течение и после

проведения семинаров с помощью датчика системы «Спутник».

Как консультант, доктор Джо читает лекции и проводит семинары для бизнесменов и корпоративных клиентов, заинтересованных в применении принципов нейробиологии для повышения креативности своих сотрудников, введения инновационных подходов, повышения продуктивности и т. п. Его корпоративная программа также включает персональный коучинг для менеджеров верхнего звена. Доктор Джо лично обучал и сертифицировал группу из более чем 70 корпоративных тренеров, преподающих его модель трансформации в компаниях по всему миру. Он также не так давно начал сертифицировать независимых коучей, желающих использовать его модель личностных изменений со своими клиентами.

– Как автор бестселлеров «Нью-Йорк Таймс», доктор Джо известен такими книгами, как «Сам себе плацебо: следуя за разумом» («Хэй хауз», 2014), «Отвыкаем быть собой: как лишиться ума и создать себе новый» («Хэй хауз», 2012) и «Развиваем свой мозг: наука об изменении вашего разума» (2007), каждая из которых посвящена нейробиологии как способу изменения и эпигенетике. «Сверхъестественный разум» – это четвертая книга доктора Джо. Он также появлялся в таких фильмах, как «ИСЦЕЛЕНИЕ» (2017); «Эмоция – энергия в движении» (2014); «Сакральное путешествие сердца» (2012); «Люди против государства Иллюзии» (2011); «Что, ЕСЛИ кино» (2010); «Развивая креативность» (2009); и «Какого #\$*! мы знаем?» и «Вниз по кроличьей норе», расширенное DVD-издание (2005).

Доктор Джо получил научную степень бакалавра Государственного колледжа Эвергрин и докторскую степень мануального терапевта Университета жизни, который окончил с отличием. Его постдипломное образование включает неврологию и нейробиологию. С доктором Джо можно связаться на сайте: www.drjoedispenza.com.