



JOHN KEHOE

MIND POWER FOR
THE 21ST CENTURY

ДЖОН КЕХО

ПІДСВІДОМОСТІ ВСЕ ПІДВЛАДНЕ

ПЕРЕДМОВА

Метою написання цієї книги було бажання поділитися з читачами кількома важливими техніками, які вважаю корисними для створення нової реальності. У книзі «Підсвідомості все підвладне» я поділюся історіями людей, які успішно використовують ці методи, та покажу, чому вони так добре працюють.

Опанування сил Всесвіту й активна участь у творчому процесі досягнення мети — захопливий досвід. Моя книга дає всі необхідні інструменти для цього. Вам залишається тільки застосувати їх.

За двадцять років я з великим задоволенням навчив за такою системою понад сто тисяч людей. Тепер завдяки цій книзі зможу навчити безліч читачів. Якщо ви тримаєте в руках цю книгу вперше, тоді ласкаво прошу. Впевнений, що мої відкриття підуть вам на користь, і дуже радий можливості представити вам систему для опанування сили думки.

Джон Кехо

Розділ 1

Інший погляд на реальність

Більш явищ є на небі та землі,
Ніж мріяли філософи коли¹.

В. Шекспір

Для тренування сили думки не треба розуміти закони фізики або механізми утворення реальності, так само, як не потрібно знати принципи роботи карбюратора чи свічки запалювання, щоб водити машину. Мало хто з нас розуміє будову автомобіля, але це не зупиняє нас від водіння. Так само й у науці про силу думки — будь-хто може швидко та успішно опанувати основи й ефективно застосовувати їх для поліпшення свого життя.

Ми почнемо з дослідження природи реальності, зокрема, з разючих наукових відкриттів упродовж останніх двадцяти років, що допомогли нам чіткіше зрозуміти, як наша свідомість створює власну реальність. Ці відкриття пояснюють, чому створення візуаліза-

¹ Пер. Михайла Рудницького. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

цій — не безглузде фантазування, а творчий процес, що допомагає нам контролювати та спрямовувати ту саму енергією, яка тримає матерію разом, перетворює воду на пару або сприяє проростанню зернятка.

Розуміння природи цієї енергії допомагає нам осягнути, як працює свідомість, та демонструє, чому натхнення, молитва чи інтуїція взагалі не є надприродними явищами, а підпорядковуються моделям і законам, які ми також можемо відкрити для себе та використовувати за власним бажанням. Як і все інше у відомому нам Всесвіті, сила думки також підпорядковується законам, котрі можна легко зрозуміти, очистивши їх від наукового жаргону, та чітко сформулювати.

Дозвольте стати вашим провідником у короткій подорожі до цих відкриттів.

Сучасна фізика розглядає Всесвіт як величезну неподільну мережу динамічної активності. Мало того, що Всесвіт живий і постійно змінюється, до того ж усе в ньому впливає на все інше. На первинному рівні Всесвіт видається цілним та однорідним, бездонним морем енергії, що пронизує кожну річ і кожну дію. Він неподільний. Якщо коротко, то науковці нині підтверджують те, що містики, провидці та окультисти намагалися сказати нам тисячі років — ми не одні, а є частиною одного величезного цілого.

«Увесь Всесвіт здригається, коли зрізають хоч одну травинку», — стародавній афоризм Упанішад — давньоіндійських релігійно-філософських брахманських текстів.

Сучасна фізика змінила нашу концепцію матеріального світу. Ніхто уже не стверджує, що частинки складаються з якоїсь базової «речовини», їх розглядають радше як згустки енергії. Вони можуть робити раптові переходи, «квантові стрибки», часом поводячись як відокремлені одиниці, а в інших випадках — як хвилі чистої енергії. Реальність мінлива. Ніщо не залишається на місці. Усе є частиною моделі, яка перебуває в постійному русі, навіть камінь — це танець енергії. Всесвіт динамічний та живий, і ми перебуваємо в ньому, є його частиною, такою ж динамічною й живою.

ВСЕСВІТ — ЦЕ ГІГАНТСЬКА ГОЛОГРАМА

Теорії, що уможливили створення голограми, вперше сформулював у 1947 році Денніс Габор, якого згодом відзначили Нобелівською премією за його відкриття. Голограма є явищем, у котрому «ціле» міститься в кожній із частин. Наприклад, певний голографічний ефект має морська зірка. Якщо від неї відрізати частину, то вона знову виросте. Ба більше, з відрізаної частини виросте нова морська зірка, оскільки генетичний код міститься в кожній із її частин.

Кілька років тому я відвідав виставку, присвячену голограмам, на якій були представлені світлини, зроблені зі застосуванням голографії. На одній із світлин було зображено жінку, яка стояла прямо. Якщо я рухався вправо від світлини, зображення різко зміню-

валось, і жінка вже палила цигарку; якщо ж відходив вліво від неї, зображення знову змінювалось, і жінка поставала у грайливій позі, випнувши стегно. Якби це голографічне зображення впало й розбилося на частки, на кожній із них можна було б побачити не те, що ви очікували б — частину її взуття або сукні чи, може, її око, — а цілісне зображення жінки. І якщо нахилити будь-який із цих уламків із боку в бік, усе ще можна буде побачити, як жінка палить цигарку та виставляє стегно. У кожній із маленьких частинок міститиметься усе зображення.

Наразі вважається, що реальність має голографічну природу і що наш мозок також працює відповідно до принципу голограми. Процес мислення має вигляд, ідентичний до первісного стану Всесвіту, та складається з тих самих «компонентів». Мозок — це голограма, що інтерпретує голографічний всесвіт.

Головними архітекторами цієї дивовижної ідеї були два відомі світові мислителі: фізик Лондонського університету Девід Бом, протеже Альберта Ейнштейна й один із найавторитетніших квантових фізиків, і Карл Прібрам, нейрофізіолог Стенфордського університету. Вони окремо один від одного дійшли до цього відкриття, працюючи в різних сферах науки. Девід Бом переконався в голографічній природі Всесвіту після років розчарування через неможливість пояснити за допомогою стандартніших теорій усі феномени та результати, які він отримував у квантовій фізиці. Карл Прібрам, вивчаючи людський мозок, також зрозумів, що стандартні теорії

жодним чином не пояснюють різноманітні нейрофізіологічні загадки. Для них обох голографічна модель несподівано набула сенсу та вирішила безліч питань, які до того не мали відповідей. Обидва вчені опублікували свої висновки на початку 1970-х років. Їхня робота викликала дуже сильну реакцію, але, на жаль, за межами наукової спільноти її мало розуміли. Хоча в їхньої теорії і були противники та скептики (а в якій новій теорії їх немає?), багато видатних фізиків та науковців скоро її підтримали. Браян Джозефсон із Кембриджського університету, лауреат Нобелівської премії з фізики 1973 року, описав відкриття Д. Бома і К. Прібрама як «найреволюційніший прорив у розумінні природи реальності». Доктор Девід Піт, фізик університету Квінз (Канада) й автор книги «Міст між матерією та розумом», також погодився з теорією: «Процеси мислення набагато тісніше пов'язані з фізичним світом, ніж хто-небудь із нас міг здогадуватися».

У 1979 році декан Інституту інженерії та прикладних наук Принстонського університету Роберт Дж. Ян започаткував дослідницьку програму, спрямовану на вивчення «ролі свідомості у створенні фізичної реальності». Після тисяч контрольованих експериментів Ян із колегами опублікували висновки, в яких містилось удосталь доказів для того, щоб однозначно заявити: розум може впливати та безпосередньо впливає на фізичну реальність. До 1994 року видатні вчені, викладачі й фізики з усього світу зустрілися в Принстонському університеті, щоб обговорити,

як ці разючі відкриття можна розвинути й застосувати на практиці в різних наукових сферах.

Відкриття справді цікаві, а їхні результати — щонайменше вражають, якщо задуматися над тим, як можна використовувати нові знання.

Уже не є таємницею, як свідомість взаємодіє з фізичним світом: свідомість — це енергія в її найчистішій і найдинамічнішій формі. Отже, є змога пояснити, чому те, що ми уявляємо, візуалізуємо, чого бажаємо, хочемо або боїмося, впливає на те, що з нами трапляється, а також те, як можна зробити реальністю образи, які ми тримаємо в розумі.

Ці відкриття щодо природи реальності можуть стати основним поштовхом для наших поступових змін та розвитку. Знаючи та розуміючи, що ми є частиною відкритого й динамічного всесвіту і що наш розум відіграє вирішальну роль у побудові реальності, можна вибрати для себе більш творче та яскраве життя. Надалі не потрібно стояти на узбіччі, спостерігаючи, як ті чи інші речі просто трапляються, оскільки з новим розумінням ми усвідомлюємо, що цього узбіччя немає й ніколи не було. Усе впливає на все інше. Куди б ми не йшли, хоч би що робили, наші думки створюють нашу реальність.

Альберт Ейнштейн колись сказав, що «відкриваючи нову теорію, ніби підіймаєшся на гору, де з кожним кроком перед тобою відкривається новий та ширший краєвид». Саме так ви робите, читаючи цю книгу, і незабаром ваш ментальний підйом буде винагороджено захопливим краєвидом на ваш справжній потенціал.

Розділ 2

Свідомість

Тож думайте так,
ніби кожна ваша думка
випалена вогнем на небі
та всі можуть її бачити,
оскільки так воно і є.

Книга Мірдада

Якщо ви сприйматимете свої думки як реальність, котра існує поряд із тим, що ми називаємо «фізичною реальністю», то наблизитесь до розуміння їхньої унікальної взаємодії.

Ви живете одночасно у двох реальностях, двох світах: внутрішній — світ реальності ваших думок, емоцій і ставлень, та зовнішній — реальності, що складається з людей, місць, речей і подій. Оскільки ми не можемо розділити ці внутрішній та зовнішній світи, то дозволяємо зовнішньому світові домінувати, використовуючи внутрішній світ лише як «дзеркало» для всього, що з нами відбувається. Наш внутрішній світ постійно реагує, й позаяк більшу частину часу ми просто реагуємо на зовнішні подразники, то ніколи не відчуваємо своєї сили. За іронією долі, ви починаєте змінювати власну реальність того дня,

години, хвилини, коли припиняєте *постійно* реагувати на неї.

Свідомість є потужною силою, яка впливає на кожний аспект вашого життя. Вона, по суті, основна й найважливіша частина вашої сутності, як і головна причина вашого успіху або невдач.

Усе за своєю чистою та найглибшою сутністю є енергією, і під час процесу мислення ви працюєте з величезною кількістю цієї енергії у швидкій, легкій та мобільній формі думки. Думка завжди намагається знайти форму, завжди шукає спосіб вийти назовні, намагається проявити себе. Намагання матеріалізуватись у фізичний еквівалент є природою думки. Звичайні думки можна порівняти з іскрами від багаття. Вони, маючи суть та потенціальну силу полум'я, зазвичай швидко гаснуть. Їхнє існування триває лише кілька секунд, іскри злітають у повітря та швидко вигоряють. Нехай поодинокі думки не має багато сили, але завдяки повторенню вона може стати концентрованою і спрямованою, а її сила зросте в багато разів. Що більше повторювати думку, то більше енергії та сили вона генеруватиме і то легше зможе проявитися в реальності.

Слабкі й розсіяні думки — слабкі й розсіяні сили.

Потужні й концентровані думки — потужні й концентровані сили.

Для прикладу уявіть збільшувальне скло, крізь яке проходять сонячні промені. Якщо рухати його з місця на місце, потужність променів розсіюється й майже непомітна. Однак, якщо тримати скло на одному

місці й на правильній висоті, ті самі промені стають спрямованими, і розсіяне світло раптом набирає сили, достатньо потужної, щоб запалити вогонь.

Те саме і з думками. Продовжуючи вивчати силу розуму, ви навчитеся розвивати та концентрувати думки, роблячи їх набагато потужнішими. На цьому етапі просто усвідомте той факт, що думки самі собою мають силу. Ваші глибоко заховані переконання, страхи, надії, турботи, ставлення, бажання, кожна ваша думка — усе це впливає на вас і ваше середовище.

Більшість живе, не звертаючи уваги на процеси мислення: як працює розум, чого він боїться, що ховає, що каже сам собі, що відкидає набік. Більшу частину часу ми їмо, працюємо, спілкуємося, хвилюємося, сподіваємося, плануємо щось, займаємося коханням, купуємо речі, граємо — усе це відбувається з мінімальною увагою до того, як саме ми думаємо.

Можливо, ми б набагато більше захотіли навчитися використовувати механізми мислення, якби на мить уявили, що за кожну думку або заробляємо, або втрачаємо долар, залежно від типу думки. Зважаючи на те, що в нас бувають тисячі думок щодня, це вигідна пропозиція. Уявіть собі облікову систему, яка реєструє кожну думку й зазначає, яка з них дала нам гроші, а через яку ми їх втратили. Як старанно ми б почали контролювати та спрямовувати думки! З яким ентузіазмом узялися б створювати ті думки, що дають нам гроші, й оминати ті, котрі ці гроші забирають.

Це, по суті, приблизно те, що вже відбувається всередині вас, хоча й з енергією, а не з доларами. Велика облікова система справді *існує*. Вона називається Всесвітом, і жодна з думок не минає непоміченою.

Наш світ — це аж ніяк не мертва купа цегли і каміння. Це жива, насичена система енергетичних потоків. Кожна ваша думка викарбовується у цій системі, і її дія є незаперечною. Подобається це вам чи ні, але ви за допомогою думок постійно створюєте власну реальність.

Перший крок до нового успішнішого життя неймовірно легкий. Ви маєте лише звертати увагу на потік думок та відповідно спрямовувати його.

Ваше життя цілком залежить від вас, тому подивіться уважніше на те, як ви живете. Ви стверджуєте, що хочете фінансового достатку, водночас постійно жаліючись на нестачу грошей і на те, як дорого усе коштує. Концентруєтесь на тому, чого бракує, вас лякають рахунки до оплати. Хвилюєтесь щодо того, як упоратися з усім. Ви можете прагнути фінансового достатку, але ніколи його не відчуєте, якщо ваша свідомість складається з хвилювань та думок про нестачу чогось.

Або ж ви хочете знайти нову роботу, щось цікаве та перспективне, де можна буде використати свою креативність та одержати добру платню. Якщо ви постійно повторюєте собі, що таку роботу неможливо знайти, що такого не буває, то навряд чи можете розраховувати на успіх.

Можливо, ви хотіли б стати комунікабельнішою, сміливішою, спонтаннішою і сповненою впевненості особистістю. Проте, якщо постійно фокусуєтеся на своїй неповноцінності, невідповідності цьому образу, принижуйте самого себе, знову і знову нагадуючи собі про ті чи інші проблеми, то навряд чи зможете стати такою людиною. Можна *бажати* сили, але якщо у свідомості тільки слабкості, то не треба обманювати себе, очікуючи, що сила з'явиться сама.

Коротше кажучи, лише бажаючи чогось, навіть дуже, результату досягти не вдасться. Сподіватися на щось інше так само безглуздо. Просто тяжко працювати, навіть дванадцять-п'ятнадцять годин на день, теж недостатньо. Ви завжди будете залишатися на тому самому місці, якщо — і це важливе «якщо» — не *зміните своє мислення*.

«Кожному, хто має, то дасться йому, хто ж не має, забереться від нього й те, що він має»¹, — коли я вперше побачив цю цитату, вона не здалася мені справедливою. Виглядало нечесно, що ті, «хто має», одержать ще більше, а ті ж, «хто не має», втратять навіть те мале, що мають. Це видавалося просто неправильним. Як на мене, то справедливіше було б дати більше тим, «хто не має», але у Святому Письмі сказано інакше. Згідно з Біблією, Всесвіт працює інакшим чином. Але потім, після певних розмірковувань, я зрозумів, що це дійсно справедливо. На-

¹ Євангеліє від Луки, 19:26. (Пер. Івана Огієнка.)

ЗМІСТ

Передмова	5
Розділ 1. Інший погляд на реальність.....	6
Розділ 2. Свідомість.....	12
Розділ 3. Візуалізація.....	19
Розділ 4. Засів думок.....	28
Розділ 5. Афірмації.....	34
Розділ 6. Визнання.....	42
Розділ 7. Підсвідомість.....	49
Розділ 8. Інтуїція.....	55
Розділ 9. Сни.....	68
Розділ 10. Реальність.....	79
Розділ 11. Концентрація та розмірковування.....	84
Розділ 12. Укорінення переконань.....	91
Розділ 13. Самооцінка.....	102
Розділ 14. Креативність.....	108
Розділ 15. Проблем нема, є лише можливості.....	122
Розділ 16. Самолікування.....	129
Розділ 17. Свідомість успішної людини.....	141
Розділ 18. Створення стосунків.....	156
Розділ 19. Тренуйтеся для досягнення неперевреного результату.....	169
Про автора	173
Рекомендована література	174