

Книги о тайнах нашего мозга и подсознания

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

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

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

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

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

«Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов»

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

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

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

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

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

Джудит Орлофф, доктор медицины,

автор книги «Эмоциональная свобода»

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

Ролин МакКрейти, доктор философии,

*директор по науке Исследовательского центра
«Математика сердца»*

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

Линн МакТэггарт,

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

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

Доктор Аллан Боткин,

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

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

Доусон Черч, доктор философии,

автор бестселлера «Гений в ваших генах»

Доктор Джо Диспенза подарил нам единственное в своем роде руководство по божественному сотворению! Применяя науку о мозге

на практике, он объясняет, как освободиться из плена эмоций, наполнить жизнь здоровьем, счастьем и изобилием и наконец-то увидеть, как мир наших мечтаний обретает реальные черты. Я ждал эту книгу уже давно!

Альберто Виллольдо, доктор философии,

*автор книг «Как повысить продуктивность мозга»
и «Шаман, целитель, мудрец»*

Для Роби

Предисловие Даниэла Дж. Амена

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

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

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

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

В своей новой книге *«Сила подсознания»* мой коллега доктор Джо Диспенза рассказывает, как оптимизировать «оборудование» и «программное обеспечение» нашего биологического компьютера и достичь нового состояния ума. Книга основана на прочном научном

фундаменте и отмечена той же добротой и мудростью, что и получивший награду фильм Джо Диспензы *«Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной?!»*^[1] и его первая книга *«Развивайте свой мозг»*.

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

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

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

- мозговая травма может разрушить человеческую жизнь;
- алкоголь вреден для мозга, и на сканированиях ОЭКТ часто отмечаются значительные повреждения, вызванные алкоголем;

- ряд широко применяемых лекарств, например некоторые распространенные препараты для снижения тревожности, оказывают пагубное влияние на мозг;
- некоторые заболевания, например болезнь Альцгеймера, начинают развиваться за несколько десятилетий до проявления первых симптомов.

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

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

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

Я надеюсь, что у читателей, как и у меня, возникнет «мозговая зависть», и им тоже захочется, чтобы их мозг заработал лучше. Наша работа в сфере нейровизуализации полностью изменила мою жизнь. Вскоре после того, как в 1991 году я начал направлять пациентов на ОЭКТ, я решил взглянуть и на собственный мозг. На тот момент мне было 37 лет. По бугристому, нездоровому виду я сразу понял, что мой мозг не в порядке. Всю свою жизнь я практически не употреблял алкоголь, не курил и никогда не пробовал наркотики. Так почему же мой мозг выглядел столь плохо? До того, как я стал по-настоящему разбираться в вопросах здоровья мозга, у меня было множество

вредных для мозга привычек. Я поглощал вредную пищу в ресторанах быстрого питания, не расставался с диетической газировкой, частенько спал не больше 4–5 часов и носил в себе непроработанные травмы из прошлого. Я не занимался спортом, у меня был хронический стресс и почти 15 кг лишнего веса. То, о чем я не знал, приносило мне вред, и весьма ощутимый.

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

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

Даниэл Дж. Амен, доктор медицины,

автор книги «Измени свой мозг – изменится и жизнь!»^{[\[2\]](#)}

Предисловие автора

Самое грандиозное отвыкание – это отвыкание от себя

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

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

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

Однако всесторонне исследовав внутреннюю трансформацию этих людей, я понял, что она шла при активном участии разума и что физические изменения вовсе не были такими уж спонтанными. Это открытие направило мои интересы в область нейровизуализации, нейропластичности, эпигенетики и психонейроиммунологии. Я просто представил себе, что в таких случаях в мозгу и в теле должен

происходить некий процесс, который можно было бы выявить и затем воспроизвести. В этой книге я хочу поделиться с вами полученными знаниями и рассказать о принципах взаимодействия разума и материи, которые вы сможете применить не только к физическому здоровью, но и к любому аспекту вашей жизни.

От «знаю, что» к «знаю, как»

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

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

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

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

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

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

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

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

Чтобы выйти за рамки привычного, не следует дожидаться разрешения от науки, иначе мы превращаем науку в очередную религию. Нам должно хватить смелости тщательно проанализировать свою жизнь и преодолеть границы стандартов, и не единожды. Поступая так, мы повышаем уровень личностной силы.

Обрести настоящую силу помогает глубинный анализ убеждений. Их истоки можно обнаружить в условиях, которые диктуют нам религия и культура, общественные и семейные устои, образование,

СМИ и даже гены, где закреплены сенсорные ощущения, – и те, что мы получаем в течение жизни, и те, что наследуем от бесчисленных поколений предков. Затем необходимо сопоставить старые убеждения с новыми, которые, возможно, сослужат нам лучшую службу.

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

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

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

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

Отважитесь ли *вы* свернуть с привычной колеи?

Изменение – это выбор, а не реакция

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

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

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

Усвоение информации (*знаю, что*) и наработка практического опыта через многократное применение полученных знаний вплоть до полного закрепления навыка (*знаю, как*) – именно так вы скорее всего приобрели большинство умений, ставших неотъемлемой частью вашего существования (*знание*). Навыки изменения жизни

формируются аналогично: сначала нужно овладеть информацией, а затем применить ее. Именно поэтому эта книга разделена на три одинаково важные части.

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

Часть I. Человек с точки зрения науки

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

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

сосредоточиваться на этом ничтожном проценте физической составляющей, если на самом деле я – нечто намного большее? И не является ли величайшим ограничением то, что я определяю собственную реальность лишь через чувственное восприятие?»

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

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

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

- В **главе 4 «Преодоление времени»** говорится о том, что мы либо живем в ожидании будущих событий, либо постоянно возвращаемся в прошлое, а иногда и то и другое сразу. В конце концов нашему телу начинает казаться, что оно существует в какой-то иной момент, отличный от настоящего. Новейшие исследования подтверждают идею о том, что мы обладаем естественной способностью изменять мозг и тело силой мысли, так что на биологическом уровне эффект будет таким, словно будущие события уже произошли. Поскольку

мысль может быть реальнее всего остального, то при наличии правильного понимания человек в силах изменить свою сущность на всех уровнях, от мозговых клеток до генов. Когда вы научитесь управлять вниманием и проникать в настоящее, вы получите доступ к квантовому полю, где сосредоточены неограниченные возможности.

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

Часть II. Мозг и медитация

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

Ощущение, что некие будущие события происходят с нами в тот миг, когда мы о них думаем, означает, что в данное мгновение мы переписываем привычки, убеждения и прочие нежелательные программы подсознания.

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

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

пространственно-временные рамки – не сдвинет вас с достигнутого энергетического уровня. Вы преодолеваете внешнюю среду, собственное тело и даже время.

Часть III. Шаг навстречу новой судьбе

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающий материал подается маленькими порциями. Это делается для того, чтобы мозг и тело могли действовать согласованно. Как только вы ухватите суть, разрозненные шаги,

которые вы многократно повторяли, объединятся в непрерывный процесс. С этого момента знание становится частью вашей личности. Процесс может оказаться трудоемким, однако если вы проявите силу воли и будете активно стремиться вперед, то со временем достигнете великолепных результатов.

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

Так давайте начнем!

Часть I

Человек с точки зрения науки

Глава 1

Квантовый человек

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

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

Может ли человек создавать собственную реальность при помощи разума?

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

Посмотрим правде в глаза: все мы несовершенны. Независимо от того, какую именно сферу мы хотели бы изменить: физическую, эмоциональную или духовную, – нас объединяет общее желание: прийти в соответствие с идеальной версией себя, стать такими, какими мы, по собственным представлениям, могли бы быть. Когда мы стоим против зеркала и смотрим на жировые складки на талии, нашему взору открывается нечто большее, чем просто отражение

полноватой фигуры. В зависимости от настроения мы покажемся себе либо более стройными и подтянутыми, либо, напротив, еще толще. Так какой из этих образов реален?

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

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

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

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

В этом вам и поможет моя книга.

Корни прошлых неудач можно свести к одной глобальной ошибке: вы не были готовы жить с полным осознанием

истины о том, что наши мысли обладают столь огромной силой, что буквально создают нашу реальность.

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

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

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

Чтобы изменить жизнь, нужно изменить представления о природе реальности

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

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

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

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

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