



\002\

УДК 316.6

#### ПОЛНЫЙ ТЕКСТ КНИГИ

**Кехо, Дж.** Квантовый воин: сознание будущего.  
Минск: Попурри, 2012.-224с.

#### Аннотация

Квантовый воин — новый герой. Встать на этот путь — значит вобрать в себя всё лучшее, что может быть в человеке. Это путь чудесных открытий о себе и Вселенной. Это новый способ стать счастливым. Если вам не дают покоя тайны бытия и истинный диапазон человеческих возможностей, то в этой книге вы найдёте ответы на свои вопросы.

## Содержание

<b>Выражение признательности</b>	<b>003</b>
<b>1 Сила разума</b>	<b>005</b>
<b>2 Сознание</b>	<b>017</b>
<b>3 Квантовая реальность</b>	<b>029</b>
Квантовое поле возможностей	
<b>4 Мифический образ квантового воина</b>	<b>045</b>
Игры, в которые мы играем	
<b>5 Убеждения</b>	<b>055</b>
Плацебо-эффект	
Базовые убеждения квантового воина	
Запечатление убеждений	
<b>6 Властелин разума</b>	<b>073</b>
Тренировка разума	
Размышления	
<b>7 Плетение паутины</b>	<b>085</b>
Основы	
Квантовая синхронизация	
Действие	
Пробуждение синхроничности	
<b>8 Подсознание</b>	<b>099</b>
Вибрация успеха	
Исследование подсознания: Светлая тень и тёмная тень	
Светлая тень	
Тёмная тень	
Теневой кризис и теневая игра	
Коллективное бессознательное	
Связь с подсознанием	
<b>9 Умение слушать</b>	<b>119</b>
Тело не лжёт	
Интуиция	
Сны	
Священные раны	
Прислушиваться к жизни	
<b>10 Семь привычек</b>	<b>141</b>
Первая привычка: отслеживание внутреннего диалога	
Вторая привычка: отказ от мелочных переживаний	
Третья привычка: наслаждение минутами веселья, радости и красоты	
Четвёртая привычка: осознание текущего момента	
Пятая привычка: развитие характера	
Шестая привычка: ведение дневника	
Седьмая привычка: плетение паутины	
<b>11 Квантовое время</b>	<b>163</b>
Квантовые союзники в пространстве и времени	
Будущее	
<b>12 Создание модели реальности</b>	<b>183</b>
Создание вселенной	
Душа	
Духовный труд в повседневной жизни	
Душа и тело	
<b>13 Сознательная эволюция</b>	<b>203</b>
Теория одной десятой процента	
Мемы	
Наши возможности	

\003\

### **Выражение признательности**

Список тех, кого я хотел бы поблагодарить, - длинный. И это не преувеличение. Просто в жизни писателя каждое знакомство и событие наполнены особым смыслом. Каждый, кого я встречаю, меняет меня и вносит свой вклад в моё творчество.

Нужно ли упоминать Элис и Рэя, - моих массажистов? Называть имена наставников и провидцев, которые вдохновляли меня своими учениями, а некоторые — своей дружбой?

Как поступить с друзьями, которые выслушивали мои рассуждения о содержании книги и высказывали бесценные идеи? А мои верные читатели во многих странах мира, которые общались со мной через Интернет?

Их тоже нужно поблагодарить. Я уж не говорю о предках, родителях, братьях и сестрах — эта книга была создана усилиями многих, и все заслуживают моей благодарности. Я говорю спасибо им всем.

Я также благодарен Дженнифер и Рику Беайрсто: редакторы помогают писателю выразить свои идеи наилучшим образом. Хочу поблагодарить Кристин Хванг за разработку обложки и Кейт Мур за создание макета.

\004\

Не могу обойтись без слов признательности своей жене — первому читателю моих черновиков и суровому критику. Помимо этого, она была для меня источником вдохновения на всех этапах работы. Она мой друг, любимая женщина и спутница жизни.

Спасибо всем вам!

*Джон Кехо*

\005\

1

### **Сила разума**

**Жизнь — это музыкальный инструмент.**

**Нужно лишь научиться на нём играть.**

**Кредо Мутва**

Мы живём во время поразительных открытий о природе Вселенной. Оказывается, в ней будущее и прошлое взаимосвязаны. Возникла теория о том, что всё во Вселенной образовано колебаниями квантовых струн.

Но, несмотря на фантастичность открытий физики, главной разгадкой современности может стать другое: **место человека в общей картине мироздания.**

\006\

Человечество это случайность? Или ему предначертана космологическая функция? Ведь появились доказательства того, что человек устроен гораздо сложнее, чем мы осмеливались предполагать.

Наука помогает понять, кто мы такие и где наше место во Вселенной. Человек — необычайно сложное создание из сознания и энергии.

И между сознанием и энергией существуют симбиотические отношения, природа которых выяснена лишь недавно. Сознание играет гораздо более существенную роль в создании окружающей действительности, чем казалось раньше.

\007\

К тому же известно, что действиями человека управляет не только сознание, но и второй разум, - подсознание, в котором таятся скрытые возможности. Физика утверждает, что мы живём в океане энергетических потоков, в котором всё друг с другом взаимосвязано.

**Сознание человека способно управлять энергией.** Если взять эту концепцию на вооружение и жить по законам **квантовой реальности**, то для нас не будет ничего неосуществимого.

Я более сорока лет посвятил изучению сознания и поиску нестандартных способов его использования. В 1978 году я разработал одну из первых систем и начал ездить по всему миру с авторскими семинарами.

В 1987 году вышла в свет и стала бестселлером моя книга «Подсознание может всё». В моём методе сила мысли объединяется с законами квантовой реальности.

Квантовой называется реальность, существующая за пределами нашего чувственного восприятия. Мало кто понимает, что наши мысли и квантовая реальность тесно связаны друг с другом.

**Сознание, как ни фантастично это звучит, управляет энергией. Владеющий этим знанием поистине владеет миром.**

{V: Энергетическое «коварство» сознания впервые проявилось, когда человек изобрёл удочку и силок. Наладить удочку или свить силок требовало мало энергии, а добыча представляла собой существенно более высококалорийную еду. Коэффициент полезного действия в рыболовстве и охоте сразу превысил значение 30! Недаром первых рыбаков и ловцов дичи в племени почитали как колдунов.}

\008\

Законы Вселенной созданы как будто специально для того, чтобы мы ими пользовались. И наш мозг на это запрограммирован. Мы рождены для успеха в любых начинаниях.

Человек — это Вселенная в миниатюре (микрокосм). Люди и целые страны подчиняются тем же закономерностям, что и звезды с галактиками.

Между тем законы Вселенной не так уж легки для понимания. Некоторые факты полностью переворачивают наши представления о себе и об окружающем мире. Однако они должны вписаться в нашу картину мира.

Впрочем, основополагающее знание о реальности понять несложно: всё в нашей жизни создается энергией. Вся Вселенная — это энергия. Вся без исключения! И наши чувства, мысли, убеждения и желания имеют ту же энергетическую основу.

Этой энергией управляет наше сознание.  
Сознание и энергия тесно связаны.

\009\

Два эти факта войдут в нашу новую модель реальности и будут помогать нам на пути к успеху. Напомню, - каждый из нас создан для успеха и запрограммирован на него. Не забывайте об этом!

Законы Вселенной созданы для того, чтобы содействовать нашему благополучию, и нам остаётся лишь применять их. Каждый находит для этого свой способ. Посредством нашего успеха Вселенная реализует свой потенциал.

Работая со вселенскими законами, вы почувствуете себя частью всеобщей энергетической паутины и осмелитесь экспериментировать с энергией так, как раньше не могли бы. Вы обнаружите, что способны направлять энергию силой мысли.

Большинство так не умеет. Этому не учат ни школа, ни улица. По правде говоря, многие даже не задумываются о деятельности своего мозга. Мы занимаемся повседневными хлопотами, не анализируя, как мысли сменяют друг друга, чего мы опасаемся и чего не замечаем.

Большую часть времени мы едим, общаемся, волнуемся, делаем покупки, работаем и отдыхаем, не обращая внимания на свои мысли. И мы лишаем себя одного из важнейших источников силы.

Система развития силы мозга учит направлять мысли к конкретной цели с помощью воли и воображения. Представляя себе образы желаемых событий, мы посылаем во внешний мир соответствующие колебания, ведь мысли — это тоже энергия.

**Сознание способно формулировать любые мысли и плести из них паутину, - энергетическую паутину.**

\010\

Вселенская паутина насыщена энергией и информацией. Каждый может плести свою паутину с полным осознанием того, что делает. Например, сосредоточив мысли на исполнении замыслов, мы начинаем посылать во Вселенную соответствующие вибрации и увеличиваем успешность планов.

Если систематически ежедневно размышлять о цели, будет плестись паутина, которая привлечёт желаемые обстоятельства. Проще говоря, мы притягиваем к себе то, о чем постоянно думаем.

Конечно, не хочу, чтобы у вас сложилось ложное убеждение, будто всё желаемое можно получить исключительно силой мысли. Но мысли — это самая могущественная созидательная сила в нашей жизни. Научившись работать с ними, вы обнаружите новые возможности и силы для их реализации.

Расскажу, как я сам впервые попробовал сплести паутину, и вы поймёте, чего можно добиться путём систематического применения законов сознания и энергии. Дело было почти сорок лет назад.

\011\

В преддверии своего тридцатилетия я построил хижину в Британской Колумбии, чтобы в лесной тиши разобрать накопившийся за три года массив материалов о возможностях сознания.

Хижина выходила окнами на болото с бобровой плотиной, и по ночам я слышал, как эти трудолюбивые зверьки шлепают по воде хвостами, сгребая ил и ветки в процессе стройки своей плотины. Эта безмятежная и умиротворенная атмосфера идеально подходила для работы. Собранный мерю материал состоял из одних гипотез и

теорий. Никакого практического опыта у меня не было. И я задался целью его приобрести.

Несмотря на скромный быт, мои сбережения всё-таки закончились, и пришлось браться за случайные приработки, чтобы добыть денег на еду и керосин для ламп. Я вдруг осознал всю нелепость своего положения.

Ведь если авторы собранных мною теорий не ошибаются, то ничто не должно помешать мне материализовать финансовый достаток: я не должен прозябать в нищете. Почему же я вынужден бороться за выживание?

Я решил проверить теории на практике. Решение вызвало у меня смешанные чувства: вдруг ничего не получится? Но лучше узнать об этом сейчас и не тратить дальше время впустую. Отбросив сомнения, я начал испытывать свою систему.

\012\

Излучая уверенность в себе, я должен был войти в резонанс с энергией, стать с ней одним целым. Зная об этом, я решил настроиться на частоту изобилия.

Я приучил себя думать о нём и специально обращать на него внимание. Денег у меня было мало, и не имело смысла убеждать себя в обратном, поэтому я начал думать о любом изобилии, рассудив, что настройка на соответствующую частоту активизирует все его проявления, в том числе финансовое. Попросту говоря, решил схитрить. Поэтому, увидев что-нибудь в большом количестве, пусть даже полевые цветы вдоль дороги, я осознанно обращал на это внимание, несколько минут думал об этом, насыщался энергией изобилия и старался излучать её в ответ.

Настраиваясь так, я, теоретически, должен был привлечь к себе изобилие. Спустя столько лет, забавно вспоминать о том эксперименте, потому что тогда у меня не было никакого практического опыта работы с энергиями. Сейчас это для меня так же естественно, как дышать.

Я обнаружил, что подсознание не отличает реальность от фантазий, что оно примет «в работу» любые мысленные образы. Я надеялся, что мои упражнения преобразуют энергию изобилия в материальный эквивалент.

\013\

Итак, каждый день я старался настраиваться на частоту изобилия **при всяком удобном случае**. Это было несложно; данную процедуру я описал в своей книге «Подсознание может всё».

Я ел виноград — потому что больше ни на что не хватало денег — и говорил себе: «Смотри, у тебя не одна винограда. И не две. У тебя их целая гроздь». Это не противоречило действительности.

Да, я мог думать и иначе: «Я так беден, что сегодня на ужин у меня только фрукты». И это тоже не противоречило бы действительности, но я сделал сознательный выбор в пользу энергии изобилия.

Выбор — мощнейшее оружие, и оно играет одну из ключевых ролей. Способность выбирать объект мышления и так управлять процессом — созидательный волевой акт.

Я сам себе готовил и отапливал хижину дровами. Они хранились в поленнице. Н несколько раз в день, приходя за дровами, я говорил себе: «Смотри, у тебя не одно полено, а целая поленница».

Отправляясь бродить по окрестностям, я говорил себе: «Посмотри на окружающее тебя изобилие: деревья, звуки, вода, всякая живность — сколько красоты!» Поднимая глаза на ночное небо, я напоминал себе о бесчисленном множестве звезд и галактик Вселенной.

Выбираясь раз в неделю в город за скромными покупками, я рассматривал высокие здания и думал об успешных компаниях, которым принадлежала эта недвижимость. Я настраивался на частоту изобилия всеми фибрами своей души.

Мне не нужны были эти здания; просто размышления об их владельцах помогали мне проникнуться атмосферой процветания. Настраиваться на эту волну — не пустые мечты, а способ плетения паутины.

\014\

Поначалу мне приходилось напоминать себе об этом, но со временем необходимость в осознанном усилии отпала. Стало легко. Мне нравились мысли об изобилии, и я не оставлял без внимания ни одну сферу жизни.

Я говорил себе, что у меня много друзей, много здоровья, много знаний. Я привык к этому упражнению. Слово «изобилие» стало моим любимым. Мне нравилось его произносить.

У меня не было ни денег, ни особых возможностей, но я каждый день по много раз излучал энергию изобилия. А потом произошло нечто удивительное: **изобилие постучалось ко мне в дверь**.

Сначала возникла идея: а ведь можно обучать этой системе других. Мысль была чёткой и вызвала такой отклик в душе, что я сразу принял её как руководство к действию. Начал я с нескольких лекций в местной библиотеке.

В апреле 1978 года я уже забронировал конференц-зал в самом престижном отеле Виктории — «Empress». Правда, деньги на это пришлось одолжить.

Я дал рекламу в местной прессе и представил свои идеи публике, до отказа заполнившей зал. Мой курс лекций, названный «Динамика мышления», с самого начала стал популярным, и уже в первый год я собирал полные аудитории — более тысячи человек. А потом я отправился в своё первое мировое турне. Деньги текли рекой.

С тех пор как я покинул лесную хижину, прошло пять лет. Я отправился во второе турне по Австралии и остановился в президентских апартаментах гостиницы «Sheraton» в Сиднее.

\015\

Большие, от пола до потолка, окна апартаментов выходили на здание Сиднейского оперного театра. Всего за каких-то пять лет, подумалось мне, я перебрался из скромной лесной хижины без электричества и водопровода в президентские апартаменты отеля «Sheraton», зарезервированные на целый месяц. Месяц!

В ту минуту меня осенило, насколько невероятную систему я разработал, и что настрой на изобилие стал неотъемлемой частью моей сущности.

Я рассказываю свою историю для того, чтобы привлечь ваше внимание и показать, что сила разума — это сила системы методик. Секрет эффективности системы «Подсознание может всё» кроется в том, что она использует известные законы Вселенной в наборе несложных приёмов, **овладеть которыми может кто угодно**.

Чтобы познать Вселенную, нужно в первую очередь понять самого себя. Знания об устройстве мироздания не принесут ощутимой пользы, пока мы не разберемся в самих себе.

Существует только один способ сделать это: научиться чувствовать все стороны своей сущности. С помощью квантовой системы мы учимся чувствовать своё тело, постигать свою душу, плести энергетическую паутину и использовать скрытые возможности своего подсознания. Мы **так** находим смысл жизни.

\016\

В 2002 году я взял трехлетний творческий отпуск для продолжения духовного поиска. У меня появился новый наставник — удивительная женщина, готовая поделиться со мной своими знаниями.

Чуть позже я вас заочно познакомлю. Под руководством наставницы я научился лучше чувствовать энергетику. До знакомства с этой женщиной мне не доводилось применять настолько необычные и эффективные техники.

За эти три года я пробудил свои тело, дух и подсознание. Ключевым словом для описания сути полученных за тот период знаний я бы выбрал «взаимосвязь».

Наставница показала мне, что мы связаны со всем во Вселенной. Я старался усилить эти связи, и начали происходить удивительные события. За время творческого отпуска возник целый комплекс новых техник, **оформилась концепция квантового воина**.

\017\

## 2

### Сознание

Наш мозг. Он так мал, но в нём столько загадок.  
Далай-лама

В 1995 году гарвардский нейробиолог Альваро Паскуаль-Леоне осуществил ряд опытов, позволивших сделать поразительные выводы, способные навсегда изменить наше представление о себе. Участники эксперимента должны были выполнять простое упражнение на фортепиано, стараясь как можно быстрее двигать пальцами.

Каждый день они занимались два часа, после чего подвергались обследованию, позволявшему наблюдать за работой их мозга. По результатам строили кортикальную карту каждого добровольца, и через неделю занятий **было обнаружено, что в моторной области коры образуются новые связи и она разрастается**, - процесс игры на фортепиано начал перестраивать мозг.

Самое интересное произошло на следующем этапе эксперимента. Другая группа участников выполняла похожее упражнение, да только не на настоящем, а на воображаемом фортепиано.

\018\

Здесь добровольцы проигрывали ту же последовательность нот — только мысленно, не двигая пальцами, а лишь представляя себе их движения. Поразительно, но ментальные тренировки привели точно к такому же разрастанию моторной области коры головного мозга, как и физические — в мозге происходили такие же изменения, как если бы человек действительно играл на фортепиано.

Важность этого открытия крайне велика. Главный вывод в том, что мозг образует нейронные связи в ответ на поступающие в него сигналы и что эти сигналы **управляются сознанием**.

Слово выделено неслучайно: способность менять нейронную сеть имеет огромное значение. Узнав столь потрясающий факт о своём организме, мы разгадали шифр, который был скрыт от нас на протяжении всей истории человечества.

Теперь остаётся лишь гадать, где предел возможностей, которые открывает перед нами эта необыкновенная связь **между идеальным сознанием и материальным мозгом.**

Мозг представляет собой голограмму — явление, каждый кусочек которого содержит в себе целое. Например, если сфотографировать цветок голографическим методом и расколоть фотопластинку на две части, мы увидим на них не половинки цветка, а целый.

Разломайте пластинку на четыре части — и получите четыре изображения целого цветка. На сколько частей ни раздели пластинку, результат будет тот же. Правда, с уменьшением размера частей картинка становится менее различимой, но всё равно остаётся цельной.

\019\

Если мозг — голограмма, то каждый его участок, даже отдельные клетки, несёт в себе всю информацию о его устройстве. Неврологи обстоятельно проверяют эту теорию. Однако выдвигается ещё более смелая гипотеза: возможно, человеческий мозг — это голографическая часть всей Вселенной.

Это предположение можно было бы считать слишком смелым, если бы не одно «но»: эта мысль с давних времён прослеживается во многих учениях. Например, каббала считает человека микрокосмом, Вселенной в миниатюре.

Каббала человек и Вселенную разделяет на десять сфер, или источников энергии, взаимодействующих друг с другом и тем самым создающих всё, что нас окружает. Сам процесс образования мироздания фиксирован в каббалистическом «древо жизни». Согласно этому учению, могущество Вселенной повторяется в каждом человеке.

Мы с вами — фрагменты большой вселенской голограммы, поэтому нам доступно всё, что в ней было, есть и будет.

Интерес к эзотерике и метафизике возник у меня сорок лет назад. Было удивительно обнаружить в шаманизме и мировых религиях такое богатство познаний об устройстве нашего сознания.

Приходилось отделять догму древних текстов от смысла, но я был потрясен глубиной понимания взаимосвязей между сознанием и материальной действительностью, особенно с учетом их древности.

Многие из духовных течений предлагают методики постижения скрытой мудрости и использования сил Вселенной. Я буду ссылаться преимущественно на христианство, буддизм и каббалу. С ними я лучше знаком, и они как нельзя лучше вписываются в квантовую голографическую модель.

\020\

Движимый желанием знать правду, я не мог позволить себе разбрасываться ценной информацией независимо от её источника.

Голографическая модель сознания существует не только в религиях; однако далеко не все способности мозга уже обнаружены и изучены, но одно известно наверняка: мозг был сконструирован для предельно эффективной работы.

Природа позаботилась о том, чтобы мы не испытывали дефицита в нейронах: практически с момента зачатия они начинают образовываться в огромных количествах. Невероятно, но к седьмой неделе беременности крошечный мозг эмбриона производит 500 тысяч нервных клеток в минуту.

\021\

Мозг новорожденного содержит 100 миллиардов нейронов. Когда ребёнок появляется на свет, в его мозге уже минимум 100 триллионов связей-синапсов между его нейронами. Только в коре головного мозга находится 30 миллиардов нервных клеток, способных образовать миллион миллиардов синапсов.

Неудивительно, что человеческий мозг называют самым сложным созданием во Вселенной. Многие его функции ещё только предстоит обнаружить.

Нам очень пригодится нейропластичность мозга - его способность образовывать новые нейронные связи (мозг постоянно моделирует и ремоделирует сам себя). Именно на нейропластичности мозга основаны многие техники квантовой системы развития сознания.

\022\

Поразительный процесс образования нейронных связей активно протекает на всех стадиях развития эмбриона. Однако в момент рождения динамика его кардинально меняется. На формирование мозга ребёнка начинает влиять среда, запуская процесс становления личности.

Теперь не только образуются новые синапсы, но и разрушаются старые. В детстве и юности у человека ежедневно разрушается до 20 миллиардов связей между нейронами. Выживают наиболее используемые связи. Они укрепляются и становятся постоянными фрагментами нейронной схемы мозга.

Мы интеллектуально растём, познавая мир и взаимодействуя с ним. Новый опыт углубляет понимание, побуждает к обретению ещё больших знаний, подталкивает к непредсказуемым переживаниям. Нескончаемая последовательность новых переживаний ведёт к повышению интеллектуального уровня.

\023\

Дэниэл Сигел в книге «Развивающийся мозг» («The Developing Mind») пишет: «Для растущего детского мозга общество - источник опыта, влияющий на проявление его природных задатков. Окружающая среда определяет, как будут связываться друг с другом нервные клетки.

Среда, обеспечивая нас жизненным опытом, оказывает самое непосредственное влияние на формирование мозговых структур, задействованных в обработке этого опыта.

Мозг регистрирует каждое событие, а осмысливая его, образует новые нейронные связи. Это симфония вспыхивающих нейронов и зарождающихся синапсов! Каждый новый опыт **физически** встраивается в систему.

Формирование нашего сознания — удивительный процесс. Каждое мгновение прожитой жизни оставляет на нём свой отпечаток. Мозг впитывает невообразимый объём информации из окружающего мира, выстраивая наши привычки и убеждения.

Каждое событие, будь оно самым простым или самым невероятным, должно делать нас лучше и сильнее. В потоке встреч, неудач и триумфов переживание каждого события влияет на наше развитие.

В нас заложена удивительная способность совершенствоваться, толкающая нас в гущу новых событий. Мы постоянно ищем неиспользованные возможности, чтобы выразить свой созидательный

потенциал. Вся полученная информация о мире собирается в так называемый **инвентарь знаний**.

\024\

Мы продолжаем формировать этот инвентарь знаний на протяжении всей жизни и никогда не перестаём учиться.

Многообразие явлений окружающей среды и наша интерпретация событий делают нас теми, кто мы есть. Хотя в каждом из нас заложено коллективное бессознательное и унаследованные от предков представления о жизни, наше личное сознание, принимающее решение и анализирующее действия, уникально. Каждый неповторим.

Любое взаимодействие с внешним миром приводит к образованию связей между нейронами мозга. В соответствии с этим формируются наши представления о мире.

Сначала ребёнок познаёт мир через родительские ценности, но личностный портрет человека зависит не столько от поступающей извне информации, сколько от того, как мы интерпретируем свой жизненный опыт.

Детство — важный этап развития, - ребёнок легко поддается внушению. Он принимает как непреложную истину всё, что видит, особенно если стимул многократно повторяется.

Если ему постоянно говорят, что он глупый, смешной или плохой, эта информация запечатлевается в его подсознании. Но каждый из нас **чувствует** свою уникальность, поэтому для человека вдвойне странно узнать, что он нехороший, неумный, не умеет рисовать, некрасив, неуклюж или обладает какими-то другими изъянами.

Многие комплексы взрослых коренятся в навязанных им в детстве ложных представлениях о себе.

Подобные вредоносные внушения запечатлеваются в мозге, и в этом вся беда: многое из того, что мы считаем правдой, окажется ложью, однако успеет лечь в основу наших представлений о себе и мире. Сознание ребенка, стремящееся к знаниям, впитывает в себя всё подряд, и возникает побочный результат, - заблуждения (ошибочные представления о себе и **модели реальности**).

\025\

Модель реальности — это картина мира, нарисованная нашим сознанием. Она у каждого своя. Наши модели реальности перекликаются друг с другом, но каждый человек интерпретирует свой опыт по-своему.

Некоторые модели реальности в корне ошибочны. Поступая в соответствии с ними, люди навлекают на себя неприятности. Например, если человек уверен, что жизнь трудна и полна разочарований, он не только будет смотреть на всё происходящее с ним сквозь эту призму, но и посылать во внешний мир соответствующую энергию, которая и станет притягивать к нему неприятности. Кто-то же другой видит мир полным возможностей, и это позитивно влияет на его жизненный опыт.

Хотя модель реальности формируется на подсознательном уровне, в какой-то момент мы словно пробуждаемся ото сна. Мы начинаем переделывать свои представления о мире и предпринимать сознательные меры к образованию новых нейронных связей, отвечающих истинной природе мироздания.

Пока мы переосмысливаем своё мировоззрение, формируются новые нейронные цепи. Параллельно осуществляется другой, процесс. Душевные страдания, победы, уныние и разочарования — всё это вплетается в ткань нашего **подсознания** на невидимом космическом ткацком станке.

Подсознание делает собственные выводы, формируя **свою модель реальности**. Получается, что

в каждом из нас сосуществуют две **разные** картины мира — осознанная и подсознательная. Многие даже не догадываются об этом поразительном факте.

\026\

Мы уделим особое внимание **подсознательной** модели реальности, поскольку она ведь влияет на все сферы нашей жизни.

Одни дети уверены в себе, другие — робки. Это зависит и от того, как их сознание и подсознание интерпретируют опыт. Ребёнок, с которым жестоко обращаются, решит, что жизнь опасна, и будет в это верить. Другой ребёнок, пережив неудачу или печальное событие, через всю жизнь пронесёт в душе ощущение безнадежности.

Как ни странно, но у иного ребенка те же обстоятельства могут вызвать обратную реакцию — решимость добиться успеха. Почему

одинаковые события приводят к разным результатам, остаётся загадкой, но сознание каждого человека обрабатывает поступающую информацию по-своему.

До недавнего времени считалось, что структура головного мозга формируется в детстве и после этого уже не меняется. Данная теория была опровергнута в конце 1990-х годов, когда сделали сенсационное открытие: перед половым созреванием нейронные схемы меняются, и вскоре после достижения 20-летнего возраста мозг перестраивается ещё раз.

Сейчас мы знаем, что мозг пластичен, что он постоянно меняется.

Новейшие исследования показывают, что

мозг взрослого человека остаётся пластичным и что новые нейронные связи образуются в течение всей жизни. Это замечательная новость: **в любом возрасте можно научить себя думать по-другому.**

\027\

Любой мозг природа программирует на максимально эффективную деятельность. В животном мире детёныши большинства видов рождаются уже с готовыми знаниями о внешней среде и о том, как с ней взаимодействовать.

При столкновении со средой активируется внутренняя программа. Так в крошечном мозге лосося содержится информация о магнитных силовых линиях Земли, и эти знания подсказывают ему путь. Когда пробуждается инстинкт размножения, лосось, проплывая тысячи километров по океану и сотни километров по пресным водам, безошибочно находит ручей, где он родился, и там мечет икру. Он читает эту встроенную карту мира благодаря нейронным связям своего мозга.

А вот бабочка монарх каждую осень путешествует на тысячи километров с северо-востока США и Канады в Центральную Мексику в особые места зимовки. Третье или даже пятое поколение бабочек, когда-то покинувших Мексику в северном направлении, безошибочно возвращается туда, где раньше никогда не бывало — причём не только в тот же район, откуда улетели его предки, но и зачастую на то же дерево. Другие звери, птицы и насекомые обладают не менее удивительными способностями выживания в окружающей среде.

Человек тоже запрограммирован на успешное функционирование в своей среде; правда, наша среда состоит не только из физического мира.

\028\

Природа заложила в нас поразительную программу. В нашем генетическом коде содержится сложная космическая программа, а вместе с ней — и невообразимые способности. И только сейчас мы начинаем постигать этот космический замысел.

\029\

### 3.

#### **Квантовая реальность**

**Если вас не поражает квантовая теория, значит, вы её не понимаете.  
Нильс Бор**

В квантовой реальности наши привычные представления о мире переворачиваются с ног на голову. Мы превращаемся в энергетическую систему, связанную со всем во Вселенной. Это мир единения. Законы времени и пространства замещаются другими законами, которые кажутся нелогичными.

**Истина о нашей реальности гораздо загадочнее: энергия очень чутко реагирует на наши мысли.**

\030-032\

Сознание, сообщаясь с энергетической паутиной, создаёт нашу действительность, - Вторую Природу.

**В свете этих данных сознание вдруг стало предметом повышенного интереса. Оно оказалось главным участником самого процесса сотворения мира. Мечтой науки стала «теории всего».**

Истинный потенциал сознания до сих пор не разгадан. Значительная же доля человечества до сих пор живёт так, словно внешняя реальность существует отдельно и независимо от нас. Нужно изменить представления о себе и о своей действительности.

\033\

События нашей жизни — результат взаимодействия нашего сознания с динамикой квантового энергетического поля. Наши мысли, желания, надежды, страхи и визуализации — не просто внутренние

психические процессы; это импульсы, вплетающиеся во вселенскую энергетическую сеть.

Но как применить эти знания в жизни? Ответить на этот вопрос поможет теория единства разума и материи, разработанная Дэвидом Бомом, одним из пионеров квантовой физики. Он считал всё мироздание «неделимым целым».

Вселенная в его представлении — это сеть энергообмена всех возможных форм материи. Вселенная не развивается по воле слепого случая; это разумная открытая система, использующая сложную систему обратной связи с существующими в ней организмами.

Фактором, объединяющим всех и вся, служит обмен энергией и информацией, происходящий везде одновременно.

Мы постоянно обмениваемся энергией и информацией со всем квантовым полем. Данное положение кардинально меняет наши представления о себе и о Вселенной.

Обнаруживается, что возможности использования этой системы гораздо шире, чем можно было предположить. Каждый из нас — часть единого целого. Именно об этом на протяжении тысячелетий говорили мистики, и сейчас наука с ними соглашается.

\034\

Как только научное сообщество нехотя, но согласилось с тем, что сознание играет важнейшую роль в устройстве Вселенной, учёные начали задаваться вопросом, насколько велико его влияние и где оно заканчивается. Желание найти ответ побудило физика Роберта Джана создать Принстонскую лабораторию прикладных исследований аномальных явлений (PEAR).

Бренда Данн, психолог из Чикагского университета, специалист по сознанию, стала ассистентом Джана. Они решили использовать генератор случайных событий (ГСС).

За 12 лет в лаборатории PEAR собрана обширнейшая база данных по деятельности сознания. Учёные пришли к выводу, что добровольцы своими мыслями воздействовали на работу генератора случайных чисел.

\035\

Теперь невозможно отрицать очевидное: наши мысли и намерения оказывают вполне реальное воздействие на физическую действительность, что вполне соответствует принципам устройства квантовой реальности.

Сознание составляет часть квантового поля. Остаётся вопрос: что такое сознание и откуда оно взялось? Есть веские основания предполагать, что сознание присутствует во всей Вселенной, в самом малом и незначительном её элементе, и что это сознание, в том числе наше с вами, связано со всем мирозданием и возникло из материнского космического сознания, существующего с начала времён.

Нобелевский лауреат Джордж Уолд пришел к тому же выводу. «Разум, — пишет он, — существовал всегда». Сознание могло существовать ещё до Большого взрыва. С углублением знаний о данном феномене появится новая теория зарождения Вселенной.

\036 - 037\

Если сознание предшествовало Большому взрыву, то не так уж трудно вообразить, что оно и могло стать причиной взрыва. Сознание могло создать энергетическую паутину. Это объяснило бы их неразрывную взаимосвязь.

Возникает немаловажный вопрос: кто мы такие, чтобы обладать этими способностями, как нам себя воспринимать? В одной действительности мы — люди из плоти и крови. Параллельно, в квантовой реальности, мы — системы энергетических потоков.

Мы одновременно живём в обеих областях. Мы можем воспринимать себя как живых существ с физическими телами или как размытые интерференционные картины в космической голограмме. В обоих случаях мы будем правы.

Нейробиолог Карл Прибрам дал своё объяснение двойственной природе нашей реальности: «Если проникнуть в глубины Вселенной и взглянуть на неё как на голографическую систему, то откроется иная реальность — та, которая объяснит синхронизмы — совпадение во времени нескольких явлений, не имеющих явной связи».

\038\

Прибрам был готов признать правоту мистиков, утверждавших, будто наша действительность — это иллюзия и что весь мир — симфония энергетических потоков, которая превращается в наш материальный мир только после контакта с сознанием.

Бом был убеждён, что разум присущ не только материи, но и энергии, пространству, времени, всему вселенскому полотну и тому, что в него вплетено. Далее он рассуждал о том, что два порядка реальности могут быть не последними. За ними могут стоять другие порядки, бесконечные этапы дальнейшего развития.

\039\

Майкл Талбот в книге «Голографическая Вселенная» пишет: «Несмотря на неоспоримую материальность и огромные размеры, Вселенная не существует сама по себе; это лишь порождение того, что неизмеримо загадочнее её. И она даже не главное детище этого неизмеримого нечего».

Наша Вселенная — мимолетная тень в более грандиозной системе? Возможно ли это? Это дерзкое и безрассудное заявление, но это весьма вероятно.

В каждой точке пространства присутствуют волны энергии. Определив минимальное количество энергии в разных точках, физики, к своему удивлению, обнаружили, что пустое пространство («тёмная материя») содержит её в тысячи раз больше энергия видимой Вселенной.

Бом считал, что полученные данные доказывают существование нечего неосязаемого свернутого порядка за пределами нашего понимания.

## **КВАНТОВОЕ ПОЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Поскольку сознание и энергия взаимосвязаны, данная система может стать для нас чистым холстом, на котором мы рисовали бы любые картины своей действительности. Можем ли мы использовать энергию и сознание, как художник использует кисть и краски, и творить свою жизнь усилием воли?

\040\

Не для того ли с самого начала предназначена энергетическая паутина?

Некоторые знания о возможностях объединения энергии и сознания можно почерпнуть из каббалистических учений, в частности из описания сферы Йесод, которая соответствует энергетической паутине, а в нас — подсознанию.

Йесод интересуется нас как энергетическая паутина. Проникновение в эту сферу, — то есть в более глубокое понимание реальности — приносит с собой постижение «вселенских механизмов», позволяет понять энергетическую паутину, увидеть работу механизмов мироздания.

Разум влияет на энергетическую паутину и посылает в неё те образы, которые хочет воплотить в реальности.

\041\

Буддисты верят, что всё разворачивается из ничего и возвращается в ничто. У всего сущего единый источник. Мы с вами —

существа из сознания и энергии, исполняющие танец в удивительной Вселенной, которую называем своим домом.

Можно ли, усвоив законы квантовой реальности, более осознанно и мудро распорядиться бесценным даром жизни?

Духовные учения и квантовая физика говорят об одном и том же, наука и мистицизм, извечные оппоненты, сейчас на удивление единомысленны, утверждая одно и то же. Мы едины со всем и со всеми.

\042 - 043\

Двойственность нашей реальности — это дзэн-загадка, пища для размышлений. Разгадывая её, мы учимся по-новому воспринимать себя и взаимодействовать с миром.

Квантовая реальность предлагает нам безграничные возможности, поэтому стоит разобраться, как пользоваться её огромным потенциалом. Чем больше мы используем ресурсы обеих частот, тем лучше осваиваемся в квантовой реальности.

Систематически применяя квантовые техники, мы создаём новые нейронные связи **в своём мозге**, меняем свою психику и становимся другими людьми. Космическое сознание формируется постепенно, путём последовательных изменений в картине мира. Это сложный и трудоемкий процесс.

Настало время безудержного творчества и фантазий, но в то же время — хаоса, когда ставят под сомнение все прежние системы. Теперь у нас есть возможность стать квантовыми воинами и ускорить формирование космического сознания.

\044 - 045\

#### 4.

### **Мифический образ квантового воина**

**Мир непостижим — как мы и всё, что нас окружает.**

**Карлос Кастанеда**

Стремясь разгадать своё место во Вселенной, обратимся к миру мифов. Переход от обозрения научных открытий к обсуждению фантастических повествований может показаться странным.

Наука помогает понять устройство мироздания и биомеханику мозга, однако загадки сознания ей не под силу. Тут-то и приходит на выручку мифология.

Квантовый воин — воображаемый персонаж, в который нам предстоит перевоплотиться. Это необычно.

Квантовый воин — это метафора, заключающая в себе все те возможности, которые дарят нам жизнь и Вселенная.

На основе этой метафоры мы будем выстраивать мифический образ с учетом знаний о квантовой реальности. Когда воображаешь себя героем своего жизненного романа, появляется источник вдохновения.

\046\

Завершенный мифический образ — сильнейшее оружие. Психика восприимчива к мифическим образам коллективного бессознательного. Они несут в себе глубокий смысл.

Мифические символы, не подчиняющиеся логике и позволяют нам взглянуть на себя с другой стороны и узнать о себе что-то новое.

Думая на языке мифов и совершая фантастические поступки в повседневной жизни, мы вступаем в контакт с первобытными силами Вселенной.

Мифические образы вдохновляют на подвиги. Они гораздо ближе к нашей истинной сущности, чем сдерживающие стереотипы, которые навязывает нам современная культура.

Мы должны освободиться от условностей и стать воинами, преследовать смелые цели, жить полной жизнью.

Мифический образ квантового воина уходит корнями в квантовые законы. Мы понимаем, какие возможности перед нами откроются, если принять эти истины и руководствоваться ими по жизни.

Осознание перспектив побуждает нас быть квантовыми воинами, потому что больше всего на свете мы жаждем полноценной жизни и реализации своего потенциала. Путь квантового воина — стремление разгадать свою сущность и постичь тайны Вселенной.

Слово «воин» вызывает множество ассоциаций, но в контексте данной системы оно означает лишь стремление раскрывать в себе всё самое лучшее. Это стремление к саморазвитию.

\047\

В тибетском языке слово «воин», - «раво», или «отважный». Мы становимся отважными. Мы обретаем внутреннюю гармонию, чувствуем в себе силы и уверенность, дающие возможность справиться с испытаниями.

Эта уверенность без примеси высокомерия основана на глубинном понимании себя и окружающего мира. Воин черпает спокойствие и непоколебимость в своей вере в законы Вселенной.

Связь со Вселенной позволяет ему призвать нужные энергии и использовать их.

Энергетика воина — явление не мифическое; ею пользуются во всех культурах. Это энергия, направленная на достижение конкретной цели. Независимо от пола и возраста, все мы черпаем силы из этого источника, даже если не знаем его истинного названия.

Энергетика воина помогает уставшей матери утром подняться с постели, чтобы накормить детей и собрать их в школу. Та же энергетика заставляет предпринимателя искать новые способы расширения бизнеса, спортсмена — долго и упорно тренироваться, безработного — рассылать резюме и ходить на бесконечные собеседования, мистика — стремиться к просветлению.

Любую жизненную ситуацию можно улучшить с помощью энергетика воина.

Но мы не просто воины; мы квантовые воины, а это подразумевает нечто особенное. Для нас нет невозможного. Мы едины с мирозданием. Каждый день предоставляет нам возможность стать лучше. Каждый день — этап неповторимого жизненного пути. Нам не бывает скучно, потому что каждое обстоятельство нашей жизни исполнено возможностей.

\048\

## **СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ**

Основная задача квантового воина — человеком. Мы ведь разучились это делать. Стать человеком — значит обрести цельность природы, а для этого необходимо наладить связь со всеми четырьмя «энергиями»: разумом, телом, подсознанием и душой.

Каждая должна участвовать в жизни, взаимодействуя с остальными тремя. Тогда вы сможете назвать себя цельным человеком.

Стать личностью не так просто, как может показаться, потому что мы привыкли жить разумом. Чтобы избавиться от этой привычки, нужно упорство. Но для начала придётся признать лидирующую роль разума в нашей жизни, иначе не получится узнать себя настоящего.

Мы - космические создания, и все четыре составляющие нашей сущности должны функционировать согласованно. В первую очередь мы должны стать людьми: от этого зависит вся наша жизнь.

Путь становления цельной личности — это такая же трансформация, как превращение гусеницы в бабочку. Вы станете неузнаваемы. Вы осознаете своё место во Вселенной.

Пробуждение подразумевает расширение границ сознания. В разных традициях этот процесс называют по-разному. Христиане говорят о духовном возрождении, буддисты — о просветлении, эволюционисты — о космическом сознании, а мы, квантовые воины, — о пробуждении.

\049\

Но, как ни называй, это - судьбоносная трансформация, и после неё мы будем способны на всё; у нас будет целая вселенная возможностей. Сейчас трудно в это верить — но лишь потому, что мы забыли свою сущность и цель прихода в этот мир.

Нам ещё только предстоит обнаружить, что мы поразительные создания из сознания и энергии, несущие в себе все вселенские возможности.

В современной культуре полностью утрачено ощущение истинного смысла жизни — быть человеком. Мы погрязли в суетных мелочах, отвлеклись от главного и неправильно расставляем приоритеты.

Мы утратили ощущение связи с мирозданием и даже с разными сторонами своего «я». Потому-то нас и тяготят повседневные заботы. А как иначе? Мы должны научиться жить по-другому и понять всю необъятность своей сущности. Мы должны пробудиться.

Мы достигаем самореализации, когда начинаем воплощать в жизнь мифический образ квантового воина. Это не философская концепция, которую можно время от времени извлекать на свет божий из закровов сознания и изучать, словно древний манускрипт.

В этот образ нужно вжиться.

Процитирую Генриха Циммера: «Этот путь преобразует человека, и он постигает глубинный смысл этой роли». Повседневные практики квантового воина дадут нам такую возможность.

Воспринимать свою жизнь как фантастическое приключение, имеющее цель, наполненное смыслом и чудесами, — значит наполнить её целью, смыслом и чудесами.

\050\

Считать свою жизнь скучной и бесполезной — значит делать её такой. Некоторые видят себя неудачниками, бесполезными для мира. Они уверены, что жизнь безрадостна; эта их убеждённость укореняется в сознании и сковывает их кандалами; они становятся узниками собственноручно возведенной темницы.

Каждый из нас живёт во власти своих представлений о мире. Квантовый воин знает эти механизмы сознания и то, какую подножку оно может нам подставить. Поэтому мы всегда начеку и помним о стремлении к пробуждению. Мы не забываем, кто мы и зачем пришли в этот мир.

Чем больше мы срастаемся с образом квантового воина, тем легче нам черпать вдохновение в мифах, возникших на заре человечества. Легенды и мифы, основанные на обычаях и традициях прошлого, описывают высокие стремления и благородные дела.

Быть высоконравственным профессионалом, уметь жертвовать во имя чего-то большего, помогать тем, кому меньше повезло, — всё это доступно квантовому воину.

Некоторые считают мифы вымыслом, сказкой. Но они заблуждаются. Разуму нужно систематизировать знания о мире, поэтому он и создаёт изоцированную мифологию.

Мифология есть у каждого, хотя мало кто это осознаёт. Она могла сформироваться неосознанно, как и большинство мифов. Учитывая их подсознательную природу, можно сказать, что наши внутренние мифы управляют нами, а не мы ими.

Убеждённость, одержимость или идеал оказывают на нас осязуемое влияние — как хорошее, так и плохое. Наши мифы рождаются сами по себе.

\051\

Роли отца и матери обросли мифами, наполнились обязательствами — действительными и вымышленными. Мы сами придумываем для себя стандарты, а потом стараемся им соответствовать.

Мы даём себе множество определений, каждое из которых имеет свою мифологию. Наш разум нуждается в определенной модели

реальности, поэтому у каждого из нас уже есть система верований; другое дело, что она может стать гораздо лучше.

Принятие образа квантового воина — это возможность преподнести дар миру. В любой ситуации мы стараемся показать себя с лучшей стороны, пробудиться. Вот чего мы ждём от себя.

## **ИГРЫ, В КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ**

Квантовый воин играет только в две игры: в космическую и в «монополию». «Монополия» — первая игра, в которую человек начинает играть с самого рождения. Накапливать знания о мире, учиться говорить, ходить в школу, впервые влюбиться — всё это часть «монополии».

Выбирать профессию, заводить семью, зарабатывать деньги, воспитывать детей, посещать выставки и концерты, развивать своё дело — это тоже «монополия». К ней относится всё, что мы делаем, чтобы наполнить свою жизнь смыслом.

Это игра накопления. «Монополия» увлекательна, насыщена событиями и испытывает наши способности. Успехи приносят счастье, неудачи и трудности угнетают, приводят в уныние. Но это тоже неотъемлемые элементы игры.

\052\

Любые переживания, положительные и отрицательные, находят место в душе воина, потому что из них складывается игра жизни, а значит, они необходимы. Мне нравится «монополия».

Желание преуспеть в этой игре побудило меня разработать систему развития силы мозга. Однако это не единственная игра в нашей жизни.

Есть ещё одна, тайная и загадочная, предназначенная для тех, кому посчастливится её обнаружить. Речь идёт о космической игре. Её цель — пробуждение. Это игра для воина.

Чем дальше в её детали мы углубляемся, тем больше внимания начинаем ей уделять. Здесь другие ставки, гораздо серьезнее. В космической игре мы играем не только в пространстве и времени; в нашем распоряжении — вся вечность.

Восприятие жизни как параллельного участия в двух играх меняет наше отношение к ней. Раз это просто игра, значит, можно прочувствовать внутренний ритм любой ситуации. Такой образ жизни имеет свои преимущества.

Живя играючи, мы замечаем всё изобилие **альтернативных возможностей** для созидания. Зная альтернативы во всей полноте, ты понимаешь, что нет причин беспокоиться по поводу каждой мелочи, какой бы сложной ни была задача. Такой подход многое упрощает.

Исчезает лишнее напряжение. Ты просто стараешься в любой ситуации сделать всё от тебя зависящее и раскрыться с лучшей стороны. Воин узнаёт много хитростей, помогающих преуспеть в жизни, и это одна из них.

Мы не нагнетаем ситуацию. От нас требуется лишь приложить максимум усилий. И пусть «вся тьма вещей» сама **складывается** в нужную картину.

«Вся тьма вещей» — это метафора, описывающая мир во всём его многообразии. Квантовые воины используют три взаимозаменяемых выражения: игра, жизненный путь, вся тьма вещей. Метафоры похожи, но всё-таки вызывают разный отклик со стороны подсознания.

\053\

Мифический образ воина подразумевает ежедневное выполнение ритуалов. Как только этот образ пускает корни в подсознании, начинает проявляться его действие. Он позволяет не размениваться по мелочам, не отвлекаться на беспочвенные сомнения и страхи.

Жизнь воина проста. Его путь чист и понятен. Он знает, что живёт для того, чтобы стать человеком, и делать всё от него зависящее в любой ситуации. Ясность будет нашим компасом, и впереди ждут тысячи приключений.

Вот как описывает своё отношение к воплощению в жизни мифического образа Дэвид Фейнштейн: «Принимать мифический образ — значит руководствоваться мечтами, воображением и другими проявлениями своей сущности, опытом выдающихся представителей человечества. Жить согласно мифическому образу — значит углублять взаимные отношения со Вселенной».

Мифический образ квантового воина превращается в нашего союзника, и с его помощью мы трансформируемся в тех, кем никогда не смогли бы стать самостоятельно.

Ведь в современной культуре рациональное мышление возведено в такую доминанту, что мешает продуктивно работать.

Разум жаждет вырваться из этих оков в бескрайние просторы фантастического мира. Вживаясь в мифический образ, мы заново учимся здраво мыслить.

Мы используем мифический образ квантового воина по той причине, что он создаёт нужный нам внутренний настрой. Если вам больше по душе другой образ — например, «властелин разума» или какой-то ещё, — дело ваше.

\054\

Право выбора — это орудие квантового воина, и мы должны мудро распоряжаться им. Главное — найти то, что будет вас вдохновлять, пробуждать ваши квантовые возможности.

Всё остальное — детали. Мифология — лишь орудие, зато очень действенное. Когда мы полностью сливаемся с образом квантового воина, для нас не остаётся ничего невозможного.

\055\

## 5

### Убеждения

**Все, что человек может себе представить, он способен воплотить в жизнь.  
Наполеон Хилл**

Убеждения — это индивидуальная система представлений о реальности. Это энергетические узоры в нашем личном энергетическом поле. А с точки зрения воина убеждения — это результат выбора. Это самое мощное оружие.

От наших убеждений зависит всё, что с нами происходит. Если вы хотите преуспеть в «монополии» и в космической игре, то вам придётся пересмотреть свои жизненные убеждения.

Убеждения имеют свойство претворяться в жизнь. До сих пор наши убеждения формировались **неосознанно**, и мы даже не знаем, когда и как они возникли.

\056\

Но всё изменится. Постигая свою квантовую сущность, мы однажды поймем, что вольны верить в то, во что захотим. Это перевернёт всю нашу жизнь. Можно будет смело фантазировать и верить в самое невероятное.

Убеждения ещё называют внутренней программой, если сравнивают мозг и компьютер. Как известно, компьютер может работать только с теми программами, которые на нём установлены.

Сознание подчиняется тому же правилу. Допустим, вы хотите обладать сознанием процветающего человека. Но если вы его себе не сформировали, то тогда как же? Чтобы работать с этим сознанием (точнее, чтобы оно работало на вас), его сначала нужно «установить». То же относится к сознанию здорового человека: его сначала нужно установить себе.

## СИСТЕМАТИЗАЦИЯ УБЕЖДЕНИЙ

Убеждения необходимы разуму, как органы — телу. Без них он недееспособен. Разум создаёт убеждения, чтобы объяснить происходящее. У нас много убеждений, но теперь, зная о важности этих внутренних программ, мы должны тщательно пересмотреть каждую из них и выяснить, помогает она нам или мешает.

Эта процедура называется **систематизацией убеждений**.

Нам придётся проанализировать взгляды, связанные с деньгами, отношениями, здоровьем. Изучению подлежат все аспекты жизни. Каждое убеждение должно гармонизировать с нашими целями.

Невозможно одновременно сосредоточиваться на бедности, а стремиться к богатству или быть пессимистом и рассчитывать на успех. Чтобы добиться успеха, нужны убеждения, которые будут придавать силы.

\057\

То, во что мы верим, постоянно влияет на нашу жизнь.

Каждое убеждение определяет то, на какие из сонмов событий мы будем обращать внимание, и что с нами затем будет происходить.

Что посеешь, то и пожнешь.

Как раз об этом рассказывает старая притча.

У ворот древнего города сидел мудрец и смотрел, как, изгнанные из родных стен эпидемией чумы, в город прибывают беженцы,

надеясь обрести здесь новый дом. Один путник остановился у ворот и спросил мудреца: «Скажи, какие люди здесь живут?»

— Скажи сначала, какие люди жили в твоём городе? — сказал мудрец.

— Негодяи. Сплошь воры, мошенники и лжецы. Приходилось всё время оглядываться, чтобы не получить нож в спину.

Кивнув, старик промолвил:

— Здесь ты встретишь таких же людей.

Путник, смиренно вздохнув, отправился дальше. Спустя какое-то время у ворот появился другой путник и обратился к мудрецу с тем же вопросом:

— Скажи, какие люди здесь живут?

— А какие люди жили в твоём городе? — спросил мудрец.

— Чудесные. Дружелюбные и заботливые. В трудную минуту мы всегда приходили друг другу на помощь.

— Здесь ты встретишь таких же людей, — сказал ему мудрец, и путник вошел в город с легким сердцем.

Мораль этой притчи очевидна. Каждый из путников будет видеть и притягивать к себе только те обстоятельства, которые отвечают его убеждениям.

У дзэн-буддистов есть хорошая поговорка: «Куда идешь, туда и придешь». Наша энергетика сопровождает нас повсюду, и ничего в нашей жизни не изменится, пока не изменится она.

\058\

Мы состоим из энергии и сознания, и наша сущность отражается в энергетической паутине. Это наш энергетический рисунок; **такими нас знает Вселенная.**

## БАЗОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Более тридцати лет я имею возможность делиться знаниями о моих техниках с огромным количеством людей. Поначалу многие скептически воспринимают идею о том, что мы можем силой воли изменять свои убеждения.

В совместной работе я всегда начинаю с одного и того же вопроса: «Каковы ваши базовые убеждения?» Если собеседник не знаком с моей методикой, то смотрит на меня с непониманием.

Большинство людей не осознают своих убеждений и не знают, какие из них базовые. Но это несложно установить. Для начала обратите внимание на то, о чём вы чаще всего думаете. Это очень полезное упражнение, способное немало рассказать о вашей внутренней программе.

Как то я работал с женщиной по имени Синди, отчаянно желавшей завести долговременные отношения с мужчиной. Ей было тридцать пять лет, она хотела родить ребенка и была готова к созданию семьи.

Она поставила цель: в течение года найти кандидата в мужа. Однако, проанализировав свои взгляды на жизнь, Синди обнаружила множество ограничивающих её действия убеждений.

Как оказалось, её часто посещали мысли о том, что все достойные мужчины уже женаты.

А все неженатые обладают серьёзными недостатками; что среди её знакомых много разводов, и отношения не могут долго длиться; что она утратила былую привлекательность.

\059\

В этих мыслях явственно обнаруживали себя её базовые убеждения. Именно эти послания Синди неосознанно отправляла во вселенскую энергетическую паутину.

Базовые убеждения Синди конфликтовали с её главной жизненной целью. Такое встречается куда чаще, чем кажется.

Осмелюсь предположить, что это главная причина, мешающая большинству людей обрести желаемое.

Невозможно достичь цели, если ей противоречат базовые убеждения. Я сказал об этом Синди. «**Но я же вижу это вокруг**, — возразила она».

Я часто слышу этот аргумент. Мы неохотно расстаемся с привычными взглядами на жизнь, даже если они мешают нам. Мы цепляемся за ложную жизненную позицию, попадаем из-за неё в нежелательные ситуации, а потом находим другие причины своих неудач, но не эту. Мало кто понимает, что, лишь изменив свои убеждения, можно кардинально поменять свою жизнь.

Подсознание с готовностью примет любые взгляды, которые мы ему предложим. Оно было создано как раз для того, чтобы, не обсуждая, выполнять наши приказы.

Подсознание — наш союзник в сражении за успех, однако никто не научил нас правильно составлять приказы. Мы должны здесь научить разум думать так, как нам нужно.

Ограничивающие убеждения можно заменить новыми, настраивающими на успех. Этот навык нужно развивать. Стоит лишь овладеть искусством формирования правильных убеждений, как жизнь сделает крутой поворот, и всё для нас станет возможным.

Выслушав меня, Синди увидела ситуацию с другой стороны. Она поняла, что должна изменить свои убеждения. Вера в то, что среди холостяков хороших мужчин не осталось, ей не помогала, и от этой мысли нужно было избавиться.

\060\

Поговорив, мы пришли к выводу, что для жительницы города с населением в миллион человек, половину которого - мужчины, мысль об отсутствии достойного холостяка — нелепое преувеличение ( а её-то подсознание приняло эту нелепость за руководство к действию!). Мы решили, что в городе найдутся тысячи свободных мужчин, с которыми она была бы счастлива.

Синди согласилась с такой возможностью. Теперь-то она знала, что раньше ей мешали пессимистичные взгляды, и начала приучать своё подсознание к новым, согласующимся с её целью убеждениям, используя приёмы, о которых мы поговорим чуть позже.

И вот появились новые взгляды, энергетика Синди изменилась, и её личная жизнь начала стремительно улучшаться. Ей стали встречаться интересные мужчины, и через четыре месяца она познакомилась со своим будущим мужем, с которым теперь счастлива в браке.

На моих глазах разительно менялись тысячи моих учеников, пересмотрев свои убеждения. Новые убеждения создают новый энергетический рисунок; они преобразуют нас самих.

Вы наверняка не раз произносили эту фразу: «Поверю, когда увижу». Но должно-то быть с точностью до наоборот.

Зачем ждать, чтобы поверить? Так можно и никогда не дожидаться. Лучше поверить, чтобы вера превратилась в нашу силу, и тогда мы притянем к себе то самое явление или событие. Пусть квантовая мантра будет такой: «Увижу, когда поверю». Слишком смело? Возможно.

Но ведь именно этому учил людей Иисус: «И всё, что ни попросите в молитве с верою, получите» (от Матфея, 21:22). Обратите внимание на порядок действий в этой заповеди. В нём кроется ключ к постижению глубинного смысла. Сначала нужно поверить.

\061\

Нас просят поверить в то, чего ещё нет, и только потом мы это получим. Сначала вера. Трудно принять этот принцип рассудком, но он работает.

Иисус знал о вселенской энергетической паутине. Если бы Вселенная подчинялась ньютоновской модели мира, мы не обладали бы такими способностями.

Убеждения придавали бы нам уверенности и вдохновляли бы, но - не более того. По этой теории, наши мысли и взгляды на жизнь никак не влияют на происходящее с нами.

Квантовая модель предлагает иную картину мира, в которой наши убеждения создают и меняют нашу реальность. Это абсолютно противоположные взгляды на устройство мироздания, и мы с вами знаем, какой из них верен. Вы же знаете, не так ли?

Я спрашиваю, потому что многие продолжают считать себя отдельными от Вселенной. Многие верят в реальность, которую видят и могут потрогать, а не в незримую единую энергетическую паутину — и тем самым оказывают себе медвежью услугу.

Базовые убеждения становятся предпосылками мыслей и действий. Если вы хотите заработать, выиграть соревнование или избавиться от болезни, то важно, чтобы ваши базовые убеждения гармонировали с этой целью.

\062\

Например, если вы стремитесь к финансовому успеху, но считаете, что обстоятельства складываются не в вашу пользу, то не притянете к себе желаемый результат. Можно применять техники, но если нет настроя на успех, то энергетика будет неправильной, и ничего не получится.

Успех требует базовых убеждений, способных его привлечь. Например: «Мир даёт мне массу возможностей для процветания», «Я наделен уникальными талантами, которые принесут мне целое состояние», «Мой мозг создан для успеха». Излучая эти убеждения, вы создадите нужные узоры, и они привлекут благоприятные обстоятельства.

Если хотите избавиться от болезни, то должны думать о здоровье и верить в исцеление. Нужно не просто надеяться и уж точно не стоит волноваться, что самочувствие не улучшится. Нужно, чтобы пульсировала твёрдая убеждённая уверенность в том, что всё будет хорошо.

Например: «Тело способно к исцелению», «Я связан с энергетической паутиной, и она исцеляет меня через моё сознание»,

«У меня крепкий иммунитет», «Я всегда быстро выздоравливаю», «С каждым днём моё самочувствие улучшается».

Убеждения, прорисованные в энергетической паутине, помогут вам поправиться. Когда вера укоренится в подсознании, уже не нужно будет вызывать эти мысли. Тем и хороши базовые убеждения: они действуют сами по себе, не требуя постоянного вмешательства.

## **ПЛАЦЕБО-ЭФФЕКТ**

Плацебо-эффект — одно из поразительных явлений. Сегодня оно вызывает не меньше споров, чем 60 лет назад, когда было обнаружено. Традиционная медицина, хоть и знает о плацебо-эффекте, но ещё не смогла определить, что с ним делать.

\063\

Сторонники плацебо считают его универсальным лекарством. Критики называют его мошенничеством. Между тем обе стороны согласны в одном: во многих случаях плацебо даёт результат.

О плацебо заговорили в середине прошлого столетия. Пациенты, получавшие безобидные пилюли с лактозой и считавшие при этом, что принимают настоящее лекарство, заявляли об исчезновении симптомов болезни. В 1955 году в журнальной статье исследователь из Гарварда Генри Бичер написал о том, что после приёма плацебо более трети испытуемых почувствовали заметное улучшение.

И сегодня обнаруживается, что процент благополучных исходов всё так же высок, зачастую даже выше, чем у настоящих препаратов. Бывали случаи, когда плацебо оказывалось эффективнее препаратов, традиционно используемых при лечении соответствующего заболевания.

Это открытие позволяет делать смелые выводы.

Взять, к примеру, эксперимент хирурга Брюса Мозли, проведенный в 1994 году. Ему предстояло провести десять плановых операций пациентам с остеоартрозом коленного сустава.

Все пациенты — мужчины, бывшие военнослужащие. Каждого из них привезли на каталке в операционную, накрыли простынями, обследовали, дали наркоз. На следующий день всех отпустили домой, прописав костыли и обезболивающее.

Отличалось лишь то, что происходило с этими пациентами под наркозом. Двоим провели стандартную операцию — иссечение поврежденного коленного хряща, троим — лишь удалили ткани, вызывающие воспаление, а пятерым сделали только три стандартных надреза скальпелем, чтоб была видимость операции.

\064\

Все пациенты были осведомлены об участии в уникальном эксперименте, но не знали, кому из них будет проведена настоящая операция, а кому — ложная. Не знал этого и сам Мозли. Только, когда пациенты уже лежали под наркозом, хирурги распечатав случайно выбранный конверт, узнавали, какие манипуляции им следует провести.

Все десять пациентов прошли одинаковый курс послеоперационной реабилитации, включая комплекс лечебной физкультуры.

Плацебо помогло. Через полгода, по-прежнему не зная, что именно им сделали, все десять пациентов чувствовали себя хорошо. Они были довольны.

Через два года всем пациентам, подвергшимся ложной операции, сообщили об этом, но к тому времени их тело и разум приняли благополучный исход лечения — окончательно и бесповоротно.

Вот как выразил свои мысли один из них:

«В этом мире всё возможно. Я знаю, что мозг способен творить чудеса».

Результаты этого эксперимента способствовали возникновению новой дисциплины — плацебо-хирургии.

\065\

Вспоминая, какие методы использовали врачи прошлых столетий, мы понимаем, что вся западная медицина — один сплошной плацебо-эффект с хитроумным набором отвлекающих маневров. Ни пациенты, ни врачи тогда не осознавали, что совершают бесполезные и даже, порой вредные процедуры — как ещё назвать кровопускание, лечение пиявками и другие странные методы?

В большинстве случаев пациенты выздоравливали вопреки лечению, а не благодаря ему.

Лекари, использовавшие эти приёмы, искренне верили в их эффективность, а пациенты доверяли своим врачам и их профессионализму. Обе стороны излучали убежденность, и теперь, когда мы осознаём роль веры в благополучном исходе лечения, понятно, почему эти методы помогали. Едва ли какие-то практики XIX века используют в современной медицине, тем не менее в своё время они приносили нужные плоды.

Польза от плацебо-убеждений не ограничивается исцелением физического тела. Если плацебо-убеждения дают результаты в медицине, могут ли они творить такие же чудеса в других сферах жизни?

Не могли бы мы использовать плацебо-убеждения, чтобы зарабатывать больше денег? Не могли бы мы, например, привлечь к себе везение с помощью плацебо-убеждения? Именно это я сделал двадцать лет назад.

Все произошло за шесть месяцев, в течение которых мы с Джимом Бернсом ходили под парусом на нашей яхте «Akimbo». Каждый раз, когда мы отправлялись в плавание, нам сопутствовала хорошая погода.

И это в северо-западной части Тихого океана, известной частыми дождями и переменчивостью погоды. Однако нам систематически везло на солнечные деньки, и каждый раз я говорил Джиму: «Такое уж наше везение». Произносил я эту фразу в шутку, но знал, что она программирует мой разум. Погода к нам благоволила.

\066\

Но погожими днями дело не ограничилось. Каждый раз, когда со мной случалось что-то хорошее, я говорил: «Такое уж моё везение».

Сначала это было просто присказкой, но я начал замечать, что мне везёт и в других сферах жизни. Случайно заглянув на благотворительную художественную выставку, я стал обладателем аукционной картины.

Я захотел попасть на концерт Леонарда Коэна и позвонил в компанию, занимающуюся распространением билетов. Девушка принялась было объяснять, что они давным-давно проданы, но, вдруг замолчала и сказала: «Погодите. Не поверите, но только что кто-то сдал два билета. Места в третьем ряду». Я сразу же их забронировал. «Вам очень повезло», — произнесла девушка-оператор. «Я знаю», — ответил я.

Мой брат Том пригласил нас на хоккейную игру, выкупив отдельный бокс, и я полетел в Торонто. Спорткомплекс был заполнен до отказа: посмотреть игру пришли двадцать тысяч поклонников хоккея. Среди зрителей проводилась традиционная лотерея, и угадайте, кто получил джек-пот и увез домой 10 тысяч долларов?

И таких примеров не счесть. Мне постоянно сопутствует удача, с завидной регулярностью происходят счастливые случаи. Не могу сказать, что раньше мне не везло; просто сейчас я стал настоящим

баловнем судьбы. Удивляет ли меня сей факт? Вовсе нет; я этого жду. Это превратилось в элемент моей реальности.

\067\

Более века назад философ и психолог Уильям Джеймс сделал наблюдение — поразительно простое, но настолько пронизательное, что оно переворачивает все наши представления о себе:

«Новая жизнь — это всего лишь новые мысли».

Каждый из нас волен верить, во что хочет, и наши убеждения определяют нашу энергетику. Зная этот секрет, квантовые воины создают модель реальности с помощью базовых убеждений.

Следующие четыре квантовых постулата лежат в основе нашей модели реальности.

## **БАЗОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ КВАНТОВОГО ВОИНА**

### **1. Сознание, создавшее Вселенную, заложено и в нас.**

Наш разум — осколок большой голограммы: вселенского сознания. Хоть он и занят своим маленьким мирком, всё равно он часть великого космического разума, и ему доступно всё во Вселенной.

Мы верим в это, потому что можем верить. Не забываем мы и о том, какую практическую пользу сулит нам эта вера: если в нас заложено сознание, создавшее Вселенную, то разве остаётся для нас что-то невозможное? Разве могут испугать нас трудности, когда мы знаем об истинной природе своего сознания? Для нас всё становится осуществимым.

### **2. Мы существуем в энергетической паутине и едины с ней.**

Всё возникает из сферы непроявленного и туда же возвращается. Непроявленное - то, чего пока нет. Это созидательная сила энергетической паутины, - первопричина всего во Вселенной.

\068\

Все мы — дети непроявленного. Галактики и муравьи, люди и океаны порождены одним источником. Все вокруг — наши братья и сестры: люди, растения, звери, даже время и пространство; все мы взаимосвязаны.

### **3. Сознание плетёт энергетическую паутину и управляет ею.**

Энергетическая паутина реагирует на наши указания и выполняет их. Так она устроена. Паутина ждёт сигнала от сознания. Мы общаемся с энергетической паутиной. Каждая наша мысль и каждое убеждение передаются ей через неповторимый рисунок колебаний. Колебания — универсальный язык Вселенной.

#### **4. Всё существует для нас как потенциальная возможность.**

Ничто не ограничивает человека, кроме его собственных убеждений. Всё возможно для того, кто верит. Вселенная загадочнее, чем можно себе представить. Она существует в состоянии бесконечных возможностей, и мы составляем с ней единое целое. Мы верим в свою способность достичь чего угодно.

Эти четыре постулата, хоть они и скрыты в метафорах и аллегориях, поддерживаются квантовой теорией. Ими можно руководствоваться в жизни. Мы запечатлеваем их в своём подсознании, и тогда они превращаются в наш источник силы, в инструмент для великих свершений.

\069\

### **ЗАПЕЧАТЛЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ**

Расскажу, как происходит запечатление убеждений в подсознании. Но сначала ответьте, сколько будет шестью шесть? А восемью девять? Почему мы отвечаем на эти вопросы быстрее, чем успеваем нажать кнопки калькулятора?

Потому, что **благодаря многократному повторению** таблица умножения отпечаталась в сознании. Вспомните, как в школе зубрили эту таблицу, и сколько примеров на умножение успели решить за годы учебы.

Теперь даже при всём желании вы не можете забыть таблицу умножения. И уже не нужно учить её заново.

Точно так же можно закреплять в подсознании новые убеждения. Для этого понадобятся ежедневные упражнения. Каждый день в течение пяти минут нужно сосредоточивать всё внимание на мысли, которую вы хотите запечатлеть в подсознании.

Допустим, что это квантовый постулат **«Сознание плетёт энергетическую паутину и управляет ею»**. Ежедневно на пять минут забывайте обо всём и думайте только об этом, — и пусть ваш разум делает свои выводы.

Когда он начнёт отвлекаться, ещё раз повторите: «Сознание плетёт энергетическую паутину и управляет ею», — и снова

сосредоточьтесь. Почувствуйте глубинный смысл этого постулата. Прodelывайте упражнение снова и снова, чтобы подсознание прониклось его значимостью.

Повторять фразу вслух и мысленно очень важно, потому что посредством повторения в мозге активируются новые нейронные связи.

Безапелляционно утверждайте это высказывание как истину. Почувствуйте энергетику этих слов. Закончив упражнение, снова думайте о чем заблагорассудится, а на завтра повторите его — и так день за днём.

\070\

Благодаря этому процессу то, что сначала было лишь любопытной концепцией, оживет для вас, наполнится смыслом, укоренится в подсознании. Ежедневное выполнение пятиминутного упражнения в течение нескольких месяцев даст невероятные результаты.

Бывали дни, когда после этого упражнения я чувствовал прилив вдохновения. Порой я лишь механически повторял эти слова, не чувствуя их правдивости.

Мне казалось, что я себя обманываю. Внутренний критик иногда выбивал у меня почву из-под ног: «Безграничная сила? Ха! Ты нищий, в твоей жизни ничего не происходит. Ты неудачник». Мне оставалось лишь игнорировать эти саботажные мысли и не прекращать упражнений. Независимо от вдохновения, я не пропускал ни дня. Это стало твёрдым правилом.

Никогда не забуду ту минуту, когда понял, что убеждение укоренилось в моём подсознании и стало частью моей энергетики. Прошло несколько месяцев с тех пор, как я начал выполнять упражнение. Однажды я проснулся среди ночи в полном сознании, преисполненный уверенности в том, что действительно «в моём распоряжении — безграничная сила».

\071\

Истинность данного утверждения пульсировала в каждой клеточке моего естества. Я точно знал, что мне доступна безграничная сила. С тех пор это вера меня не покидает.

Воин имеет возможность сам выбирать убеждения; это неотъемлемая черта его образа. Она позволяет осознанно плести энергетическую паутину, чего обычные люди не умеют.

Выбор убеждений — это оружие, и осознав истинный диапазон своих возможностей, мы уже не возвращаемся к прежней системе

взглядов на жизнь. Дав себе слово делать всё от нас зависящее в любой ситуации, мы выбираем правильные убеждения, **притягивающие к нам нужные обстоятельства.**

{V: Если строить более простые объяснения, то вся предлагаемая здесь техника, - это «**подсознательная работа с обстоятельствами**», то есть благоприятные обстоятельства уже не проскакивают мимо нас. И, в таком случае, эта техника глубоко материалистична и без «квантовой» механики.}

Мы приучаем себя верить в то, что добьемся успеха, привлечём благоприятные возможности, и вера помогает претворить всё это в жизнь. Выбор убеждений — один из важнейших навыков, и мы своими мыслями создаём свою реальность, а окружающие даже не замечают, как мы это делаем.

Не все видят мир так, как мы, и не все понимают силу убеждений. Жизнь учит нас не выдавать секретов. Мы позволяем остальным верить в то, во что они хотят.

Не нужно убеждать других в обоснованности своей позиции. Мы допускаем существование разных убеждений.

\072\

Также никто и не обязан с нами соглашаться. Все люди разные. Двух одинаковых личностей не найти. У всех свой опыт, своё представление о возможностях, так разве можем мы верить в одно и то же?

Все мы плетём энергетическую паутину согласно своим взглядам на жизнь, причём одни понимают, что делают это, другие — нет. Каждый живёт согласно своему мифическому образу. Игра жизни устроена так, чтобы каждый мог играть в неё по-своему. Не существует никаких ограничений. Мы вольны верить, во что хотим.

\073\

6.

### **Властелин разума**

Мастерства достигает тот, кто много практикуется.

Джордж Леонард

Квантовые воины — повелители разума. Мы представляем всё, что для нас возможно, и знаем, как этого достичь. Успех заключён в

умении обучать и контролировать сознание, и посвящаем себя задаче.

Мы тренируемся каждый день, чтобы углубить понимание законов, плести энергетическую паутину, укреплять дух, и развивать воображение. Мы познаём себя и своё уникальное место во Вселенной, где всё существует для нас в виде возможности.

Тренировки квантового воина похожи на тренировки спортсменов. Я давно интересуюсь методиками подготовки спортсменов и знаком с многими тренерами.

И спортсмен, и воин тренируются регулярно, стремятся к полному раскрытию своих способностей, ставят цели и ждут от себя только победы. Познакомившись с методами подготовки лучших спортсменов мира, можно многому научиться.

\074\

Джим Мерфи, автор книги «Внутреннее совершенство» («Inner Excellence»), работал с профессиональными спортсменами, олимпийцами, помогая им восходить на пьедестал. Мерфи знает, как стать лучше всех, и у нас с ним была возможность обсудить общие черты в тренировках разума и тела.

«Пиковая производительность имеет ряд предпосылок, — говорит Джим. — Лучших спортсменов объединяют три общие черты: ясная голова, сосредоточенность и негибкая вера.

Решающее значение имеет то, как и о чём они думают. Это делает чемпиона чемпионом. Как они тренируются, как выступают на соревнованиях, какие результаты показывают — всё в конечном итоге зависит от их образа мышления.

Если спортсмен хочет показать весь свой потенциал, то должен быть уверен в себе и своих возможностях. Ему не обойтись без правильной системы убеждений. Лучшие спортсмены учатся контролировать свои мысли и чувства и **сливаться** с процессом».

В этой цитате, помимо прочего, мне понравилось слово «сливаться», потому что так и воины описывают свои тренировки. Когда мы регулярно упражняемся и посвящаем себя своему видению, внутри происходят заметные изменения. Мы становимся воплощением своих мыслей и убеждений. Мы сливаемся с ними.

Каждый из нас рождён с нейронной системой, запрограммированной на успех. Но для полной реализации потенциала этого недостаточно. Если вы хотите подняться до уровня властелина своего разума, то должны прилагать больше усилий.

Нужно приучать себя к максимальной самоотдаче, и квантовый воин превращает это в смысл своей жизни. Упражнения — это не просто способ добиться успеха; это путь к тому, чтобы стать человеком.

\075\

«Помогают ежедневные занятия, — объясняет Мерфи. — У лучших спортсменов есть программа упражнений на все случаи жизни. Складывается формула успеха, позволяющая им показывать наилучший результат, которую они строго соблюдают.

Они выполняют умственные, физические и даже духовные упражнения, что помогает обрести сосредоточенность. Главное — регулярная практика».

## ТРЕНИРОВКА РАЗУМА

Успех квантового воина зависит от регулярной практики. С убеждениями и программой упражнений мы можем осуществить что угодно. Но прежде, чем приступить к тренировке разума, нужно чётко понять его роль в формировании нашей сущности.

Сосредоточьтесь: следующее предложение даст вам ключ к пониманию самих себя. **Мы не тождественны своему сознанию.** Мы настолько привыкли отождествлять себя со своими мыслями, что забыли о других составляющих собственной сущности.

Руки и ноги — лишь часть нашего тела, точно так же разум — это лишь часть нашей сущности. Нельзя об этом забывать, если не хотите, чтобы он сыграл с вами злую шутку.

Я буду разделять понятия «мы» и «наш разум».

Только так можно понять, какое это сложное и уникальное создание — человек. Отделяя себя от своего разума, мы можем изменить представления о себе и повысить эффективность тренировок.

Наш разум считает, что его единственная задача — думать, и выполняет её, как заблагорассудится.

Дать ему полную свободу действий — значит отдаться на его милость.

А должно быть с точностью до наоборот.

Мы учим разум подчиняться нашей воле и отвечать за выполнение поставленных целей. Мы заставляем его думать те мысли, которые сами выбираем, и слушать наши инструкции. Мы формируем разум воина.

\076\

**У разума — три роли: страж воли, защитник врат подсознания и создатель узоров.**

Это не общепринятые термины, а метафорические названия, передающие суть соответствующих психических процессов. Такой способ описания функций сознания был выбран неспроста: метафоры и аналогии воспринимают и запоминают лучше, чем научные термины.

**Разуму так легче будет понять свои обязанности, а в этих названиях кроется разгадка тайн Вселенной.**

Как страж воли, разум обладает огромной властью над нами. Кто распоряжается волей человека, тот управляет его сущностью. Иногда на нашу волю покушается подсознание. Сознание решает, чем мы будем заниматься и как будем жить.

Наши убеждения выбраны разумом. Мы не создавали свою модель реальности согласно своему видению; это сознание сформировало её.

**В какой-то момент мы начали отождествлять себя с сознанием и даже не заметили, как это произошло.**

Если мы не попробуем стать квантовыми воинами, то рискуем навсегда застрять в модели реальности, созданной разумом, и слепо выполнять его указания. Как страж воли, сознание управляет нашим «я» и неохотно расстается с властью.

Однако оно не является владельцем воли, сознание лишь её страж; оно обучено быть стражем и разборчиво распоряжаться своей властью.

**Когда мы достигнем пробуждения, другие компоненты нашей сущности будут распоряжаться волей наравне с сознанием, но для этого нам предстоит много работать.**

Как гласит древняя мудрость, разум — замечательный слуга, но никудышный господин. И это правда. Мы возьмём бразды правления в свои руки, тренируя сознание и помогая ему понять свою истинную роль в развитии личности.

\077\

Второе метафорическое имя разума — защитник врат подсознания. Узнав об этом, разум недоумекает, потому что не подозревал, что у него есть и другие функции.

Да, мало кто об этом знает. Пока разум не поймёт, что от него требуется, он не будет знать своей роли в становлении личности. Он пока не догадывается, что путём тренировок обретёт могущество.

Разум способен на большее, чем просто мыслить.

С началом тренировок разум приходит в восторг от открывающихся перспектив. Нам на руку его живой интерес к упражнениям. Мы показываем ему все преимущества регулярных занятий.

Это приз для него. Разум ненасытен, он хочет всё знать и всё понимать. Мы используем его любознательность, убеждая принять новые задачи.

Мы переманиваем его на сторону нового мировоззрения, обещая ему выгоду от занятий. Мы создаём систему взаимных компенсаций, при которой все составляющие нашей сущности будут понимать преимущества сотрудничества друг с другом.

Будучи защитником врат подсознания, разум обязан наблюдать за тем, какие мысли в нём обитают.

Ведь подсознание не подвергает сомнению информацию, полученную от сознания, поэтому сознание должно тщательно отбирать сведения. Новая обязанность вносит в сознание разнообразие, и оно принимает вызов.

{V: Здесь мы сталкиваемся с рефлексией особого вида. Число её уровней трудно определимо. Чуть ли не вся вертикаль доступной рефлексии!}

Итак, мы часто размышляем над метафорическими названиями функций разума, и он к ним привыкает и начинает понимать, в целом, свою роль в нашей судьбе.

\078\

Третья обязанность разума — создавать узоры. Каждая мысль, особенно если она сопровождается сильными эмоциями, становится энергетическим рисунком. Повторяясь снова и снова, эти мысли складываются в чёткий узор, и тогда подсознание его подхватывает.

Многие техники квантовой системы тренировки разума могут показаться обманчиво простыми, но при систематической практике они дают результаты. Однако разум ленив и сопротивляется переменам. Придётся потрудиться, чтобы вернуть бразды правления. Для этого и нужны ежедневные упражнения.

Мы задаём разуму много разных задачек. Но ему быстро надоедает однообразие, поэтому приходится изобретать разные способы его стимулирования. Разум должен активно участвовать в любой нашей деятельности, иначе вернётся к старым привычкам. **Наша задача — разнообразить тренировки.**

Умственные тренировки похожи на занятия в тренажерном зале. В тренажерном зале разума мы используем специальные умственные упражнения, чтобы плести энергетические узоры. Эти тренировки укрепляют дух.

Обещая себе регулярно практиковаться и выполняя обещание, мы закаляем волю. Словосочетание «сила воли» сложилось не случайно; в использовании воли — наша сила. Сильная воля даёт нам возможность осуществлять достойные намерения.

Занятия начинаются с комплекса умственных упражнений. Уделяйте занятиям по 20—30 минут в день. Если хотите, занимайтесь дольше, но, чтобы заметить результат, не нужны долгие часы тренировок.

\079\

Даже за короткое время можно сделать очень многое.

**Главное — не пропускать ни дня. Это самое важное условие.**

Лучше заниматься по двадцать минут каждый день, чем два раза в неделю по два часа. Поэтому я рекомендую ограничиться двадцатью минутами. Наша цель — сделать умственную зарядку привычным элементом повседневной жизни.

## **РАЗМЫШЛЕНИЯ**

Первым упражнением станут размышления. Я выбрал это упражнение неспроста: оно даёт умственную зарядку и помогает глубже понять вселенские квантовые постулаты. Мы начинаем чувствовать их.

Размышления — это обдумывание какого-то утверждения, факта или закона. Данное занятие полезно по двум причинам.

1. Раздумывая над чем-то в течение недель или месяцев, мы успеваем мысленно рассмотреть предмет размышлений со всех сторон. Возникают новые идеи и вопросы, ведущие к новым озарениям. Мы словно складываем, мозаику, и постепенно мысленному взору открывается чёткая и сложная картина. Это очень важно, поскольку, когда мы постигаем смысл законов квантовой реальности, внутри накапливается сила, позволяющая эффективнее работать с возможностями разума.

2. Второе достоинство в том, что такой способ концентрации мыслей помогает дисциплинировать сознание. Если упражняться ежедневно, сознание привыкает подчиняться нам и обдумывать те мысли, которые мы для него выберем, а не заниматься самодеятельностью, к которой склонно по природе.

\080\

Размышлять — естественная функция разума, и он всё равно будет выполнять её независимо от нашего инструктивного участия в данном процессе. Инструктируя сознание, мы и «гнём свою линию», и удовлетворяем его естественную потребность.

В результате мы начинаем постигать глубинный смысл того, о чём размышляем. Сразу появляется множество новых догадок и озарений, но это лишь бледная тень открытий, ожидающих нас впереди.

Цель размышлений — сосредоточить сознание на одной мысли, но позволить ему исследовать и изучать вызванные этой мыслью идеи. Например, мы выбрали квантовый постулат «Сознание плетёт энергетическую паутину и управляет ею». Мы повторяем его про себя и следим за тем, какие мысли рождаются в нашей голове.

Мы думаем о том, как чутко энергетическая паутина реагирует на наши мысли. Либо мы задумываемся о том, как поразительно устроено мироздание: сознание взаимодействует с энергетической паутиной. Размышления дают нам обильную пищу для ума.

Мы начинаем задумываться о том, что нам раньше даже в голову не пришло бы.

За пять минут тема успеет вызвать множество необычных мыслей. Мы, конечно, будем отвлекаться на мысли об ужине или о завтрашних планах, ловить себя на этом и начинать сначала, сосредоточиваясь на выбранном постулате.

Пять минут — не долгий срок, но за это время мозг успеет десятки раз сбиться с мысли, особенно поначалу. Бывает, что мы не выдерживаем даже тридцати секунд и начинаем отвлекаться.

{V: Циклы внимания (между двумя отвлечениями) имеют такие длительности: 11 секунд, 45 минут, полтора часа и 4,5 часа. Это экспериментальные данные. Поскольку внимание (как высшая психическая функция) не имеет собственных содержательных операционных единиц, то внимание отключается всякий раз, когда в предмете внимания не осталось (на данный момент) ничего нового для исследования}

Не переживайте. Первые попытки — не показатель вашей способности концентрироваться. Они всегда несовершенны. Чем больше вы будете тренироваться, тем лучше будет получаться.

\081\

В древности каббалисты использовали практики, описание которых можно найти в рукописях публичных библиотек. В XVI веке каббалист Иегуда Альботини рассказывает об одном методе: «Медитирующие на какой-то идее закрывают глаза и отрешаются от всех чувств, чтобы мог проявиться их скрытый ум. Они впитывают урок навсегда».

Благодаря концентрации нам открываются неведомые ранее знания. Мудрость, которая не так уж и скрыта — просто заложена глубже поверхностных суетных мыслей — и ждёт «до востребования».

Альботини пишет также о методиках «перепрыгивания» и «пропуска». В современной психологии это называется «гирляндами свободных ассоциаций». Одна мысль вызывает другую, та — следующую, и мы не вмешиваемся в этот процесс, не пытаемся им управлять.

По словам Альботини, когда человек постигает всю глубину вселенской истины, эти откровения «отпечатываются». Мы с вами для той же цели используем технику запечатления. Мы направляем новые знания прямо в подсознание; они пускают корни в его благодатной почве и становятся источником силы.

Размышления отнюдь не всегда будут приводить к глубокому пониманию истины. Имейте это в виду, иначе после нескольких бесплодных попыток перестанете упражняться. Первые медитации обычно сопровождаются целым потоком озарений; мы поражаемся новым знаниям.

Но через неделю размышлений мы «перелопатим» поверхностный плодородный слой понимания, и продвижение

замедлится. Будет казаться, что никаких новых знаний уже не откроется, что вопрос изучен, и вы поняли всё необходимое.

\082\

Так может продолжаться неделю или две; в голове будут вертеться одни и те же мысли; выбранный для размышлений постулат будет вызывать одни и те же ассоциации. Это неизбежно.

Наступает период закрепления знаний, когда ничего нового вроде бы не происходит, но на самом деле это необходимый процесс, часть пути, ведущего к более глубоким познаниям. Имейте терпение. Регулярно практикуйтесь. Доверяйте процессу.

По очереди размышляйте над базовыми убеждениями квантового воина и постигайте их глубинный смысл. Они успеют отпечататься в вашем подсознании. Можно брать по одному в неделю. Так за год на каждый постулат мы потратим по тринадцать недель.

1. Сознание, создавшее Вселенную, заложено и в нас.
2. Мы существуем в энергетической паутине и едины с ней.
3. Сознание плетёт энергетическую сеть и управляет ею через подсознание.
4. Всё существует для нас как потенциальная возможность.

Размышляя, вы будете открывать для себя новые знания. Для начала выберите один постулат и на пять минут сосредоточьтесь на нём. Упражняйтесь так каждый день.

Практика позволит вам настроиться на частоту вселенских законов, утверждая своё право работать с ними. Мы не просто имеем право плести энергетическую паутину и управлять ею; мы были созданы для этого.

Мы устроены так, чтобы работать с паутиной и с её помощью создавать всё, что пожелаем.

Мы — творения космоса, наделенные сознанием, подсознанием, телом и душой, и через эти составляющие нашей сущности нам доступно всё, что есть во Вселенной.

\083\

Надо творчески использовать заложенные в нас способности согласно собственному уникальному видению. Мы позволяем разуму обдумывать истины. Размышления над ними меняют нас, каждый постулат становится нашим внутренним убеждением и, следовательно, источником нашей силы.

Таки мы создаём своё новое «я». Мы становимся тем, на чём сосредоточиваем мысли. Мы становимся властителями своего разума.

Ежедневные упражнения - наш образ жизни, и мы продолжаем эту практику, потому что чувствуем её пользу. Нам приятны ощущения во время занятий. Мы видим результаты, и это вдохновляет. Мы научились жить по-другому и принимаем этот новый путь.

\085\

## 7

### Плетение паутины

У каждого из нас своё представление о реальности.

Юджин Вигнер

Вначале 1990-х безработный Джим Керри особым образом использовал свои мысли, чтобы стать преуспевающим киноактёром. Приехав в Лос-Анджелес из Канады, он едва сводил концы с концами, зато видел перед собой очень чёткую цель.

Он знал, чего хочет. Джим Керри мечтал быть успешным актёром с мировой славой и зарабатывать большие деньги. Он материализовал своё намерение символическим жестом: выписал себе чек на 10 миллионов долларов, начертав на нём фразу «За оказанные актерские услуги».

Богатая фантазия! Потому что в тот момент он вообще сидел без работы. Он выписал чек, положил его в бумажник и каждый день вынимал и разглядывал.

Но он не просто разглядывал, а снова и снова представлял себе, что получает его, создавая в уме яркий и чёткий образ этого события. Джим Керри видел это словно наяву. Кроме этого, он использовал аффирмации.

«Я всегда верил в волшебство, — признается Керри. — Когда не было работы, я каждый вечер поднимался на Малхолланд-драйв, смотрел на город, простирал руки и говорил: „Все хотят со мной работать“. Я великолепный актер. Меня засыпают предложениями. Я повторял это снова и снова».

\086\

Своими словами Керри плёл энергетическую паутину. Слова — тоже энергия.

Плетение паутины с помощью мыслей называют визуализацией, а с помощью слов — аффирмациями.

Джим Керри собрал волю в кулак и ни на минуту не отступал от своего намерения. Пять лет спустя, уже став известным актером, он получил 10 миллионов долларов за роль в фильме «Тупой и ещё тупее».

Мы плетём паутину своими мыслями, словами и действиями, и для каждого инструмента существует своя методика. Тысячи известных спортсменов, писателей, бизнесменов использовали эти методики для обретения успеха.

Многие истории я рассказывал в своей книге — «Подсознание может всё». Те, кто пользуется моей системой развития, уже знакомы со следующими техниками, но я всё равно расскажу о них в данной главе, поскольку эти техники лежат в основе более продвинутых методик.

## ОСНОВЫ

Визуализация — это техника использования воображения, позволяющая чувствовать, как мы получим желаемое. Это мысленный набросок ситуации, в которой мы делаем то, о чём мечтаем. День за днём мы вызываем в воображении этот образ, сплетая энергетическую паутину.

На короткие периоды от двух до пяти минут мы сосредоточиваем все мысли на осуществлении желаемого, будь то коммерческая сделка, романтические отношения, исцеление от болезней. Запомните главное: представлять нужно так, словно мы уже обладаем тем, чего хотим.

В этом кроется ключ к успеху, секрет визуализации. Мы ощущаем успех как торжествующее свершение, а не «подкрадываемся к нему» через робкую надежду и веру в то, что это «как-то» и «когда-то» произойдёт. Ещё раз повторяю: мысленный узор, который мы плетем, — яркий образ достигнутой цели.

\087\

Во время упражнения мы видим это как результат. С этой энергией, с этими колебаниями мы работаем.

Подсознание, не отличает реальное от воображаемого. Оно и воспримет это как руководство к действию. Мы «плетём паутину» этими чёткими образами, тем самым создавая энергетический узор, который будет притягивать обстоятельства, в которых и свершится наш яркий мысленный образ.

Вы уже знаете, как сотрудничают сознание и энергия, поэтому понимаете, насколько важно создавать яркие мысленные образы того, что хотите получить в действительности.

Аффирмации позволяют использовать слова, но с тем же эффектом. Это утверждения, которые мы снова и снова повторяем про себя или вслух.

В данном случае мы тоже плетём энергетическую паутину, но только с помощью слов. Мы описываем то, что хотели бы видеть в реальности.

Например, перед важным собеседованием в течение нескольких минут повторяйте про себя: «Замечательное собеседование». Или, скажем, вы травмировали ногу и хотите, чтобы она быстрее зажила. Вы можете повторять такое утверждение: «У меня сильные и здоровые ноги».

Эффект аффирмаций объясняется тем, что произносимые слова активируют соответствующие мысли. Скажите: «Замечательное собеседование», — и автоматически начнете думать о предстоящем собеседовании в позитивном ключе. Скажите: «У меня сильные и здоровые ноги», — и мозг сразу же начнёт представлять себе сильные и здоровые ноги.

Слова управляют нашими мыслями. Мы повторяем то, что хотим получить, специально не задумываясь о том, - **как**. Слова превращают намерения в энергетические колебания и направляют ход наших мыслей.

Джим Керри тоже использовал аффирмаций: «Все хотят со мной работать. Я великолепный актер. Меня засыпают предложениями». **Обратите внимание:** его заявления не соответствовали действительности. Никто не жаждал с ним сотрудничать; он сидел без работы и без денег.

\088\

Джим мог бы повторять про себя именно это, но не стал. Он утверждал то, что якобы уже получил. Он посылал подсознанию ясные инструкции.

Аффирмации плетут энергетические узоры. Это самая простая и весьма эффективная методика развития силы разума. У каждого из нас обязательно должен быть набор аффирмаций для ежедневных упражнений.

Их можно не только произносить мысленно или вслух, записывать на бумаге, набирать на клавиатуре компьютера, отправлять себе в виде электронных сообщений или даже петь, если есть настроение.

Десять лет назад во время сеанса визуализации у меня сама собой родилась песня, которую я назвал песней пробуждения. Вдруг захотелось петь, и я не стал противиться. Я без остановки пел двадцать минут. В импровизационной песне бесконечное количество куплетов, и каждый раз она звучит по-новому.

Кажется, что она поется сама, используя меня как посредника. Иногда я сочиняю куплеты, но в большинстве случаев они возникают из ниоткуда и рассказывают о том, о чём я даже не думал. Песня поет то, что я должен услышать.

Если вы зайдёте на сайт [www.learnmindpower.com](http://www.learnmindpower.com), я спою её вам. Это очень сильная песня. Сегодня многие её поют. Нам её подарила Вселенная.

Мы поём её и так ткём полотно **своей** реальности. Иногда мы напеваем квантовые постулаты, и тогда они становятся мелодичными аффирмациями. Мы поём свои мечты. Так мы плетём энергетическую паутину.

\089\

## КВАНТОВАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ

Если вы хотите синхронизироваться с какой-то энергией, думайте о ней. Сознание даёт такую возможность. Нужно знать основы физики и не бояться работы с энергией.

Желание, например, добиться финансового успеха, поступить в колледж, излечиться от болезни, обрести просветление — имеет собственную частоту колебаний, из которых и состоит наша действительность. Настраиваясь через сознание на любую из этих энергий, мы вступаем с ней в контакт.

Во вселенской паутине уже есть энергетические рисунки всего, что нам нужно и чего нам хочется. Она отзывчива и готова выполнить наши инструкции.

Используя технику квантовой синхронизации, мы передаём в космос энергетику успеха, здоровья, изобилия или чего-то ещё, чем хотели бы обладать. Мы подключаемся к первоисточнику этих колебаний. Это не сложно.

Воображая, мы представляем себе, как устанавливаем контакт с энергией, порождающей всё сущее. Мы напрямую связываемся с

энергетической паутиной. Мы не занимаемся самовнушением, а действительно плетём энергетические узоры.

Мы едины с мирозданием. Сознание управляет энергией через подсознание. Мы наделены необходимыми для этого способностями.

Например, болеющий человек может настроиться на нужную энергетику, сосредоточившись на колебаниях, создающих и поддерживающих крепкое здоровье — не только наше, но и всех живых существ.

\090\

Это ключевой момент. Мы не пытаемся усилить собственную энергетику, а синхронизируемся с первоначальной энергией здоровья, создающей определенный узор колебаний в квантовом поле.

Крепкое здоровье, будь то здоровье дерева, кита или спортсмена, обладает конкретной частотой колебаний. Мы работаем в квантовой реальности. Мы настраиваемся, просто думая о здоровье.

Стараниями воображения (развитого с помощью регулярной практики) эти колебания струятся по всему телу. При желании можно направить данную энергию на часть тела, нуждающуюся в лечении, но энергия и сама найдёт зоны, требующие внимания. Она лучше нас знает, где нужна больше всего.

Можно думать о здоровье сильного льва, преследующего жертву, о мощи огромного кедра, об энергичности спортсмена, находящегося в оптимальной физической форме, и использовать эти примеры как источники энергии, с которыми можно синхронизироваться. Мы настраиваемся на них через сознание, и здоровье, сила и жизнестойкость приходят к нам.

Мы живём в квантовой реальности, которая не просто позволяет нам такое проделывать, а сама подталкивает к этому. Квантовому воину дана возможность использовать новые способы взаимодействия с вселенской энергетической паутиной.

Если бы мы захотели привлечь к себе финансовый успех, то действовали бы по той же схеме. Мы бы установили контакт с энергетической паутиной, думая о своём единстве с ней.

\091\

Затем мы настроились бы на частоту материального изобилия и излучали бы энергию изобилия. Мы думали бы о преуспевающих компаниях, где работают талантливые, высокооплачиваемые специалисты, и сливались бы с этой энергетикой через воображение.

Мы думали бы о каком-нибудь филантропе, тратящем миллионы на благотворительность, о каком-нибудь преуспевающем бизнесмене, актере или спортсмене, зарабатывающем баснословные деньги, и настраивались на энергетику их финансового благополучия.

Вы должны понимать, что мы не пытаемся представить себя на месте этих людей или каким-то образом приблизиться к ним в реальной жизни; мы синхронизируемся с частотой изобилия. Это древний энергетический узор, пронизавший энергетическую паутину.

Практикуясь, мы научимся настраиваться на любую энергетику и притягивать к себе согласованных с ней людей, обстоятельства и события.

Именно так я сам впервые настроился на энергию изобилия. Так я привлёк нужные обстоятельства, способствовавшие успеху. Мы должны понимать, как связаны с энергетической паутиной.

Нужно чувствовать эту связь. Ведь мы всегда «подключены» к энергетической паутине и едины с ней, но разум наш этого не знает и думает, что мы существуем отдельно друг от друга.

Поэтому нужно работать над своими представлениями о мире. Мы тренируемся синхронизироваться с энергетической паутиной, ощущая её необъятность, утверждая своё единство с ней.

Мы на практике реализуем взаимосвязь с ней и начинаем по-настоящему ощущать единство. Мы открываем для себя неведомые ранее способы работы с энергией и сознанием.

\092\

Навык развивается по мере практики. Мы размышляем о том, что энергетическая паутина отзывается на наши намерения. Мы позволяем сознанию «обдумывать» постулаты, ощущая связь со Вселенной, и проделываем это многократно — сотни и даже тысячи раз.

Развитие силы разума — постоянная практика, и на протяжении месяцев и лет, не прекращая занятий, мы углубляем свои отношения с энергетической паутиной. Становится всё легче плести узоры из мыслей и синхронизироваться с первичной энергией.

Без тренировок было бы трудно представить себе, что нечто подобное вообще возможно. Но мы тренировались. Мы учимся всё эффективнее работать с энергетической паутиной.

То, что казалось сложным, после многократных тренировок будет происходить легко. Это всё равно что учиться ездить на велосипеде.

Сначала ведь кажется, что никогда не научишься держать равновесие, но, как только «схватил» принцип, всё сразу получается, и навык остаётся на всю жизнь. **Так же и с квантовой синхронизацией.**

Самое большое препятствие — сомнение в своих способностях. Вы поймёте, что всё не так сложно, как казалось. Всё-таки хорошо жить в наше время.

## ДЕЙСТВИЕ

Я рассказывал историю о том, как Джим Керри выписал себе чек на 10 миллионов долларов и через пять лет заработал эту сумму. Но не всё так просто. Я не упомянул о том, сколько труда было затрачено ради достижения такого успеха.

\093\

Признание пришло не сразу, и одними желаниями дело не ограничилось. Керри развивал свой талант комика, оттачивая мастерство в сотнях небольших клубов по всему континенту.

Он пробовал разные пародии, учился чувствовать аудиторию. Творческая деятельность — в сочетании с силой разума — дала ему возможность осуществить свою мечту.

Керри знал, что для достижения успеха недостаточно просто думать о нём; нужно предпринимать целенаправленные действия и притягивать к себе благоприятные обстоятельства.

Если вы хотите обрести здоровье, получить повышение, заработать миллион долларов или осуществить какую-то иную цель, то должны не просто плести узор из мыслей и сидеть без движения в надежде на лучшее.

Силу разума необходимо применять в ежедневных действиях.

Например, если вы хотите встретить спутника жизни, то должны использовать техники, представляя и ощущая, словно наяву, желаемую реальность. Но вы также должны вступать в клубы, посещать мероприятия, знакомиться с людьми и т. д., чтобы притянуть знакомство с потенциальными кандидатами. А как же иначе?

То же касается спортивной победы. Вы должны думать о том, как выигрываете соревнование, и своими действиями увеличивать вероятность победы: регулярно тренироваться, правильно питаться и т. д.

\094\

Если вы хотите похудеть на 10 килограммов, но не желаете правильно питаться и менять привычки, которые привели к увеличению веса, заниматься спортом, то голословные аффирмации вам вряд ли помогут.

Если вы хотите достичь финансового успеха, но не формулируете четких целей, не продумываете планов и не осуществляете их, то можете визуализировать что угодно, - в вашей жизни ничего не изменится.

В нашем мире нужны действия.

Цели помогают сосредоточить усилия и не сбиться с пути к успеху. Это уже не расплывчатая мечта, а чётко сформулированный конечный результат с конкретным сроком реализации.

Без целей и сроков вы практически ничего не достигнете, потому что станете жертвой промедления и бездействия.

Чтобы достичь цели, нужно представить себе конечный результат — чёткую картинку того, что вы хотите получить. Затем распланировать действия. После этого день за днём продвигайтесь к своей цели.

**Сосредоточьтесь на том, что можете сделать сегодня.** Каждый день будет на шаг приближать вас к цели. Знайте, что завтрашний день принесёт новую сумму обстоятельств. День за днём, «по обстоятельствам», старайтесь делать всё от вас зависящее.

Вы обладаете волей квантового воина и своими мыслями и поступками плетёте энергетическую паутину. Ежедневные действия, направленные на осуществление видения, приводят в движение тайные механизмы Вселенной, творящие своё волшебство.

\095\

## ПРОБУЖДЕНИЕ СИНХРОНИЧНОСТИ

Когда мы осмеливаемся поверить в свои истинные возможности и каждый день выбираем действия и мысли, на помощь приходят силы Вселенной. Мы попадаем в **сочетания** благоприятных обстоятельств.

Из источника возможностей мы притягиваем к себе именно тех людей и те ситуации, в которых больше всего нуждаемся на каждом этапе жизненного пути. Это не волшебство и не везение. Это принцип устройства мироздания.

Энергетическая паутина чутко реагирует. Ничто не остаётся незамеченным. Мы едины со всем и, осознавая эту взаимосвязь и настраиваясь на неё, можем по собственной воле пробуждать синхроничность.

Карл Юнг определил синхроничность как **«наличие смысловой связи между несколькими явлениями, которую невозможно объяснить случайностью»**. Это необычные события, происходящие с человеком, не имеющие, явной причинно-следственной связи, однако играющие важную роль в его жизни. Такое происходит, и мы называем это счастливым совпадением.

Может, и так. Но есть вероятность, что за этими «совпадениями» стоит нечто более глубокое и значимое.

По рассказам коллег, чем больше Юнг полагался на подсознание, тем больше оно ему помогало. «Приведу один конкретный пример из моих наблюдений за доктором Юнгом: с годами он стал получать нужные ему сведения о том, что занимало его мысли; информация будто преследовала его», — говорил он.

Однажды, когда Юнг работал над очередной проблемой, какой-то терапевт из Австралии прислал ему полный комплект необходимых материалов.

\096\

Причём принесли их как раз в тот момент, когда Юнг произнёс: «Как бы мне сейчасгодились практические наблюдения в этой области!» Не успел он закончить фразу, как раздался стук в дверь. Такое нельзя не заметить.

Юнг называл подобные обстоятельства **магической причинностью**. Он предполагал, что источник этой причинности — наше подсознание.

Он и сам до конца не понимал механизмов данного явления. Нам с вами теперь легче понять, что такое синхроничность. Мы знаем, что так проявляется деятельность энергетической паутины.

Одна знакомая поделилась со мной удивительным случаем синхроничности из своего детства. Ей было тринадцать лет, и её переполняли вера и любовь к Богу. Каждую субботу она ездила на автобусе «в поисках богоугодного дела».

Моя знакомая верила, что Господь поручил ей выполнять Его миссию на земле. Маршрут она выбирала по наитию, и с ней

происходили неординарные события, но в тот раз случилось нечто из ряда вон выходящее.

Она ехала и вдруг испытала непреодолимое желание выйти на ближайшей остановке. Напротив остановки располагалась гостиница, и девочка направилась в бар гостиницы, сама не зная зачем.

Канадские законы запрещают лицам младше девятнадцати лет посещать бары, и 13-летняя девочка никак не могла сойти за совершеннолетнюю, однако никто её не остановил и вообще не сказал ни слова, хотя официант смотрел прямо на неё. «Я как будто стала невидимой», — вспоминает моя знакомая.

\097\

Что-то заставило её подойти к женщине, сидевшей в одиночестве за одним из столиков.

— Господь попросил меня передать, что любит вас и что вы не одиноки, — произнесла она, как по подсказке.

Женщина несколько секунд смотрела на неё с недоверием, после чего разрыдалась.

— Вчера я купила оружие, — сказала она, а затем поведала девочке горестные обстоятельства своей жизни, рассказав про одиночество и отчаяние:

— Сегодня в час дня я сказала себе: «Если в ближайший час Господь не пошлет мне знак и не даст надежду, я убью себя».

Обе посмотрели на часы: было без десяти минут два. Через десять минут она собиралась подняться в свой номер и застрелиться. Теперь плакали уже обе. Через какое-то время моя знакомая уехала и больше никогда не встречалась с той женщиной.

Откуда взялось такое странное стечение обстоятельств? Нельзя объяснить его случайностью. Каким-то удивительным образом отчаяние той женщины и благие намерения девочки встретились, и их свели вместе. Так устроена Вселенная.

Психолог и писатель Джин Хьюстон рассказывает о своей беседе с антропологом Маргарет Мид. Она заметила, что с Мид невероятно часто происходят счастливые случаи. Она всегда оказывалась в нужном месте. Однажды Джин поделилась своими наблюдениями с Мид.

— Вам так везёт, — сказала она.

— Да, я знаю, — ответила Мид.

— Чем это объяснить? — поинтересовалась Хьюстон.

\098\

Маргарет Мид посмотрела на неё и таинственно произнесла:

— Тем, что я на это рассчитываю.

Неужели всё настолько просто?

Сомерсет Моэм сформулировал этот принцип по-другому: «Жизнь — забавная штука: если ты ждешь от неё только лучшего, то часто его и получаешь».

Встреча с Энни, которая учила меня слушать себя и мир, тоже была проявлением синхроничности. Позже я расскажу эту историю.

Я пережил немало подобных «совпадений», поэтому знаю: чем больше мы в них верим, тем чаще они происходят.

Мы пробуждаем синхроничность, веря в открытую Вселенную, в которой нет ничего невозможного, в которой мы создаём реальность своими желаниями. Как сказал ученый и писатель Джозеф Кэмпбелл, «тысяча невидимых помощников» приходит нам на выручку, когда мы начинаем какое-то дело огромной важности.

Возможно ли это?

Гёте считал, что возможно. Он писал: «Если у тебя есть способности и готовность действовать, твори достойные дела, и тогда получишь милость от великих, расположение сильных мира сего, помощь великодушных, признание толпы, любовь того, кто тебе дорог». Стремительный карьерный рост Гете в судебной системе Германии XVIII века свидетельствует о справедливости его убеждения.

Осознав единство с мирозданием, мы начинаем пробуждать синхроничность без специально прикладываемых усилий. Наши мысли вибрируют, привлекая благоприятные обстоятельства.

Как только мы будем готовы принять помощь со стороны «невидимого союзника», мы начнём чувствовать её. С нами будут происходить замечательные события: мир видимый и невидимый, что до сих пор остаётся для нас загадкой, станут преподносить нам подарки.

\099\

## 8

### Подсознание

**Подсознание — частичка нашей сущности, связанная со всем, что есть во Вселенной.**

**Сильвия Бак**

Природа наделила нас двумя разумами. Видимо, одного недостаточно. Эти два разума кардинально различаются, однако созданы, чтобы дополнять друг друга. Правда, такое редко случается, и отсюда большинство проблем в нашей жизни.

Мы редко задумываемся о своём подсознании, не говоря уже о творческом использовании его ресурсов.

Один мой друг сказал: «Я отношусь к своему подсознанию примерно так же, как к своей печени. Я знаю о его существовании, но не более».

Мы должны взять под контроль подсознание и дать ему возможность выполнять работу, ради которой оно создано.

Это удивительная часть нашей сущности, способная оказать нам неоценимую помощь, если с ней **работать**. Чем больше мы знаем о себе, тем очевиднее преимущества совместной деятельности сознания и подсознания.

Силами подсознания мы творим свою реальность.

Первое метафорическое имя подсознания — **хранитель узоров** (если помните, то сознание мы называли **создателем узоров**). Схожесть названий неслучайна.

\100\

Сознание плетёт узоры из мыслей, а подсознание их получает и хранит. Отпечатки создаются путём ежедневного повторения соответствующих мыслей. Это лишний раз напоминает о том, как важно упражняться каждый день.

Второе название подсознания — «связующее звено». Заложенные в него мысли общаются с энергетической паутиной, передавая сигналы. Колебания — это язык Вселенной, и подсознание с паутиной непрерывно на нём разговаривают.

Каббала видит человека как микрокосм, - Вселенную в миниатюре. Она приравнивает подсознание к энергетической паутине и называет эту сферу бытия «Йесод». В человеке Йесод представлена подсознанием, а во Вселенной — энергетической паутиной.

Размышления об устройстве Йесод приводят к тому, что каббалисты называют «видением механизма Вселенной». Разобравшись во взаимоотношениях между подсознанием и энергетической паутиной, мы получаем представление об устройстве мироздания.

Знание глубинных процессов реальности, помогает понять, как использовать эти взаимосвязи для создания всего, чего мы хотим. Методика очевидна: необходимо прорисовать в воображении те образы, которые хотелось бы воплотить в жизни.

Затем мы ежедневно представляем себе эти образы, и они проникают в подсознание автоматически. Нам не нужно управлять этим процессом или думать о нём. Как только образы отпечатаются в подсознании, оно начнёт транслировать их в энергетическую паутину.

Подсознание и энергетическая паутина похожи. Подсознание действует в нас точно так же, как энергетическая паутина — во Вселенной. Они воспринимают сигналы извне.

\101\

Подсознание — от сознания, а энергетическая сеть — от подсознания. Получив инструкции, паутина распространяет их; эти сигналы улавливаются миллиардами точек соединения паутины.

Отреагируют точки, призванные к действию согласно нашим желаниям (пока непонятно, как именно это происходит), и нам начнут встречаться нужные люди, возможности, обстоятельства.

Если мы чего-то хотим, то самый важный шаг — дать подсознанию чёткий мысленный узор, с которым оно могло бы работать. Каждый день мы размышляем о том, как сообщаются между собой наше подсознание и энергетическая паутина.

Постигая загадки подсознания, мы постигаем тайну энергетической паутины — и наоборот. Размышления об одном углубляют понимание второго.

Наше подсознание не отличает реального от воображаемого. Такая особенность, конечно, может показаться странным упущением природы, но это не так.

Подсознание устроено так, чтобы без возражений принимать от сознания образы желаемого и работать с ними. Это свойство и играет нам на руку.

Например, когда мы выполняем какое-то мыслительное упражнение (скажем, на визуализацию), наше сознание знает, что представляемые образы существуют только в нашем воображении, а вот подсознание не отличает их от реальности. Оно послушно принимает образы, и путём многократного повторения они прочно в нём закрепляются.

Возможности подсознания плохо изучены; Однако был проведён один эксперимент, в котором участвовали пациенты - люди с

ампутированной конечностью, страдающие фантомным синдромом. Его результаты помогают представить, на что способно наше подсознание.

\102\

Пациенты жалуются на боли в ампутированной конечности, которую они продолжают ощущать, но пошевелить ею не могут. Кто-то скажет, что проблема существует только у них в голове, но людям от этого не легче.

Чтобы избавить их от боли, исследователи разработали специальный аппарат, с помощью которого удалось обмануть подсознание. Они соорудили нечто вроде ящика с отверстиями для обеих рук.

Посредине ящик перегородили зеркалом. Здоровая рука помещалась в открытую часть коробки так, чтобы отражаться в зеркале, а культю, чтобы её не было видно, прятали за него.

Пациент двигал здоровой рукой и смотрел в отражение, и ему казалось, что двигается и ампутированная рука. Сознанием он понимал, что это иллюзия, что ощущаемая ампутированная рука не двигается, что её вообще нет, зато подсознание поверило зеркальному отражению и решило, что рука исправно функционирует.

Невероятно, но через несколько недель упражнений с зеркальной коробкой боль уменьшилась или исчезала вообще.

Думается, будут проведены и похожие эксперименты с участием пациентов, восстанавливающихся после инсульта или тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.

Еще одно поразительное различие между двумя разумами (сознанием и подсознанием) заключается в том, что если сознание хотя бы распоряжается нашей волей, то подсознание вообще не имеет к ней отношения.

Оно послушно реагирует на любые сигналы извне и действует автоматически. Система развития силы разума как раз и основана на восприимчивости подсознания к инструкциям.

Оно не выбирает, какие мысленные узоры передавать в энергетическую паутину, и не ставит под сомнение сигналы сознания. Подобно тому, как при прохождении импульсов по одним и тем же маршрутам между нейронами образуются устойчивые связи, в подсознании откладывается всё то, что регулярно в него посылают.

\103\

Мысли здесь превращаются в колебательный рисунок и подсознание переправляет его в энергетическую паутину. Этот рисунок становится нашей персональной энергетической подписью, нашим отличительным признаком.

Наши потаённые страхи, надежды и мечты — вовсе не секреты, затаившиеся в дальних закоулках души; это колебания, обладающие определенной частотой и вибрирующие в энергетической паутине. Паутина всё о нас знает.

## ВИБРАЦИЯ УСПЕХА

Третье мифическое название подсознания — двигатель успеха. Кто-то скажет, что это и двигатель неудачи, — и тоже будет прав.

Но квантовые воины предпочитают первый вариант и тем заявляют Вселенной о своих намерениях. Мы смазываем этот двигатель своими мыслями об успехе и каждый день плетём узоры из мыслей, в точности отражающих наши цели и стремления.

Подсознание — наш союзник, и мы должны помогать ему. Сознание плетёт узоры из мыслей, а подсознание переправляет их в энергетическую паутину.

Долг квантового воина — успешно выполнять все поставленные перед ним задачи. Во многих сферах жизни мы уже вполне успешны, просто не удосуживаемся себя похвалить. Цените свою способность справляться с целями, пусть даже в мелочах, и будете излучать энергетику успеха.

\104\

Считая себя преуспевающими людьми, мы посылаем подсознанию соответствующие мысли и настраиваем его на успех. Думая о себе как о слабом и никчемном неудачнике, мы закладываем в подсознание нежелательную и неправильную картину мира.

Подсознание нуждается в нашей активной поддержке. Оно не будет двигателем успеха, если не наполнить его мыслями о благополучии.

Квантовый воин отвечает не только за свои поступки, но и за свои мысли. Он обязан плести **мысленный узор успеха**, чтобы подсознание с ним работало.

В каждом из нас заложено стремление к успеху. Это неотъемлемая часть человеческой сущности, — намек на смысл и цель нашей жизни. Вселенная создала нас ради того, чтобы мы добивались успеха, и дала всё необходимое.

К сожалению, пристрастие современного общества к потреблению исказило наши представления о благополучии.

Только обладание большим количеством материальных благ не делает нас успешными. У квантового воина более широкое понятие успеха, отражающее его понимание того, что значит быть человеком.

Необходимо думать о характере, ценностях, нравственной целостности, о помощи ближним и включить эти нематериальные аспекты в понятие благополучия.

\105\

В противном случае мы будем сами себе мешать, желая получить всё сразу. Чем бы мы ни обладали, всегда ведь будет хотеться чего-то ещё.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ: СВЕТЛАЯ ТЕНЬ И ТЁМНАЯ ТЕНЬ

Карл Юнг первым назвал загадочное подсознание тенью. Мы расширяем концепцию Юнга и делим тень на две части: светлую и тёмную. Подобная вольность даст некоторые преимущества.

Тень — это наши бессознательные процессы, неразвитые таланты и склонности, а также - отрицаемые черты. Теневые структуры психики динамичны; они не зависят от наших осознанных целей.

Нередко они подавляют нас эмоциями, перепадами настроения, страхами и желаниями, действуя согласно какой-то **своей цели**. Подсознание, хоть и не обладает волей, имеет конкретную задачу и стремится её выполнить.

Работа с тенью заключается в изучении и понимании психических процессов, протекающих на подсознательном уровне. Эта процедура называется археологией личности.

\106\

Нам предстоит выявить глубинные процессы, из-за которых мы порой совершаем непонятные поступки. Нам неведома большая часть того, что творится в нашей психике. Теневым миром таит в себе множество загадок.

## СВЕТЛАЯ ТЕНЬ

В светлой тени спрятаны наши пока не реализованные положительные склонности. Это наши дарования, которыми мы не пользуемся.

Поскольку мы - голографические части мироздания, то в нашей светлой тени, - теоретически, - есть всё достойное.

На практике же одни способности и возможности являются для нас более доступными, чем другие. Мы можем воспользоваться не всеми талантами на свете. До одних добраться сложно, в то время как другие лежат на поверхности, дожидаясь нашего внимания, чтобы пробиться наружу.

Чтобы обнаружить свою светлую тень, нужно следовать призванию и наклонностям, заниматься творчеством и тем, что приносит радость. Доверьтесь своим интересам и увлечениям — и они помогут вам реализовать свои положительные задатки.

Всё, что вызывает любопытство, имеет для нас значение.

Теневые процессы не подвластны логике. Они подчиняются интуиции. Мы поступаем так, как подсказывают чувства, а не рассудок. Логика следует за эмоциями. Этот путь наполняет вдохновением и даёт нам силы.

Вселенная хочет, чтобы мы узнали свою светлую тень. Она побуждает нас становиться талантливыми и творить чудеса. Обнаруживая и реализуя свои скрытые способности, мы приносим пользу себе и Вселенной.

\107\

Таланты, пробудившись, плетут паутину с помощью новых способностей. Дремлющее в нас космическое сознание призывает к саморазвитию и использованию своего скрытого потенциала.

О том же рассказывает одна из библейских притч: «Ибо Он [Сын Человеческий] поступит, как человек, который, отправляясь в чужую страну, призвал рабов своих и поручил им имение своё и одному дал он пять талантов, другому два, иному один» (от Матфея, 25:14).

Далее повествуется о том, как получивший пять талантов (или монет) пустил их в дело и приобрел за них ещё пять талантов. Получивший два таланта тоже удвоил своё состояние, а получивший

один талант, побоявшись его потерять, закопал его в землю. По возвращении господин потребовал у рабов отчет.

Он похвалил тех, кто использовал свои таланты для преумножения богатства, и вознаградил каждого из них: «Хорошо, добрый и верный раб! В малом ты был верен, над многим тебя поставлю» (от Матфея, 25:21). Тем же рабом, который ничего не сделал со своим талантом, господин был очень недоволен и распорядился выгнать его.

Мораль этой притчи ясна как день: мы должны умножать то, что имеем. Энергетическая паутина вознаграждает нас, когда мы пробуждаем свою светлую тень и позволяем ей приносить благо. Изучая и используя светлую сторону своего подсознания, мы получаем награду.

## ТЕМНАЯ ТЕНЬ

В тёмной тени скрыто разрушительное. Оно мешает нам двигаться или втягивает в неприятности. Всё бессознательное, что существует в нас и фактически участвует в нашей жизни, должно быть исследовано. Важно работать с тенью. Именно неосознанные убеждения не позволяют нам вырваться из порочного круга проблем.

\108\

Содержимое тёмной тени поглощает энергию, лишая нас сил, повергая в угнетенное беспомощное состояние. Нами начинают управлять силы, которых мы не понимаем. Мы поступаем вопреки здравому смыслу и вредим себе. Мы не видим и не знаем своих «темных» убеждений, зато отчетливо ощущаем их негативное влияние на нашу жизнь.

Юнг писал: «У каждого есть своя тень. Это подсознательная коряга, о которую спотыкаются наши благие намерения». Один из его последователей, развивая эту мысль, однажды сказал: «Если мы не одолеем свою тень, то она одолеет нас».

Негативные закономерности нашей жизни — это потайные следы подсознания. Как бы мы ни пытались их сломать или изменить, они подрывают любые наши старания.

В одних сферах жизни мы добиваемся успеха, тогда как в других, этого не происходит. Причиной этого служат подсознательные убеждения, сводящие наши намерения на нет.

Важно понять этот принцип: когда наши желания расходятся с подсознательными убеждениями, вторые всегда берут верх. Самые важные цели никак не хотят осуществляться: мы мечтаем об одном, а в подсознании верим в противоположное.

Тайные убеждения сильнее осознанных желаний. Вот почему я так настойчиво подчеркивал важность формирования базовых

убеждений. Подсознательные представления о жизни постоянно влияют на её течение, даже если мы не подозреваем об их существовании.

Обычно мы не знаем, во что верит наше подсознание, но заметить неблагоприятные закономерности в своей жизни может каждый. Если их проанализировать, можно как-то добраться и до своей тёмной тени.

\109\

Подсознательные мыслительные узоры, как правило неизменны, что и позволяет выявить их. Нам важнее всего - выявить «негативные узоры» тёмной тени.

Приведу пример из собственного опыта. Более двадцати лет в моей жизни наблюдалась устойчивая тенденция, связанная со скрытым негативным убеждением. В молодости я постоянно разрывал отношения с женщинами.

И происходило это не в момент кризиса, а когда всё шло хорошо. Ситуация повторялась. Однажды, когда мне было около сорока пяти лет, во время сеанса холотропного дыхания подсознание открыло мне нечто крайне удивительное.

Вдруг откуда ни возьмись (из подсознания) в голове возникла мысль: «**Мать бросила меня не потому, что я её разочаровал**». «Странно, — подумал я. — Она вообще меня не бросала».

Дело в том, что моя мать утонула, когда мне было тринадцать лет. Можете представить, как я переживал. Но мне удалось справиться, и, казалось, травма прошла бесследно. Я вырос уверенным, уравновешенным человеком и был доволен жизнью, только отношения с женщинами не складывались.

И вот на пятом десятке меня вдруг осенило: моё подсознание **само решило**, что мать, утонув, бросила меня, и сделало вывод (ошибочный), что причиной тому было разочарование мною.

Далее, желая меня защитить, оно решило, что любовь к женщине опасна, и заставляло меня, как только отношения становились слишком близкими, разрывать их первым, чтобы снова не оказаться брошенным.

Я сказал, что подсознание **само решило** — и это правда, - до момента озарения я не осознавал этого скрытого убеждения. И вот причина моего ухода от женщин перестала быть загадкой.

Как только я разобрался в изощренной логике своего подсознания, это убеждение вышло из тени. Оно не исчезло, но теперь я знал его и работал над ним.

Вспомните сказку братьев Гримм «Румпельштильцхен». Героиня этой сказки, оказавшись в отчаянном положении, пообещала отдать своего первенца злобному карлику по имени Румпельштильцхен.

\110\

Чтобы освободиться от этого обещания, она должна угадать, как его зовут. Она предприняла множество попыток, но в конце концов ей подсказали имя. Как только она произнесла «Румпельштильцхен», девушка освободилась от страшного обещания.

Во многих сказках скрыт глубокий смысл, и в данном случае повествуется как раз о влиянии тёмной тени на нашу жизнь. Но как только мы «назовём по имени» то, что в ней скрыто, мы освободимся от её власти.

Моё негативное убеждение перестало контролировать мои поступки. Оно не утратило силу. Его ещё предстояло было искоренить, однако это уже дело техники.

Я начал закладывать в подсознание новые представления о личных отношениях и о женщине, которую хотел привлечь. Я не сомневался, что такая женщина обязательно появится рядом со мной. К тому моменту я уже наладил контакт с энергетической паутиной. Оставалось лишь решить, какой будет моя избранница.

Я начал настраивать себя на знакомство с женщиной, обладающей тремя самыми важными, на мой взгляд, качествами — тремя С. Она должна быть **с**ообразительной, **с**ексапильной и обладать стремлением к **с**амопознанию. Примерно через полгода я встретил удивительную женщину.

Она была **с**ообразительной, **с**ексапильной и стремилась к самопознанию. К тому же, кроме трех загаданных мной С, у неё было ещё два: современные взгляды и имя — Сильвия.

Услышав, как её зовут, я рассмеялся и сразу всё понял. Можете себе представить, как я, зная принципы работы подсознания, удивился тому, что имя моей новой знакомой тоже начинается на С.

Таково уж подсознание. Оно «зоологически серьёзно» сосредоточилось на этой букве и одарило меня двумя её дополнительными качествами.

\111\

В этот раз мне не пришлось разрывать отношения, поскольку на смену прежним теневым убеждениям (что тесная связь с женщиной для меня опасна) пришли новые, и вот уже почти двадцать лет мы счастливы в браке и я люблю свою жену.

А вот история, которая ещё раз подчеркивает, как важно давать подсознанию чёткие, недвусмысленные инструкции. Женщина с моих курсов была инженером-механиком и хотела разбогатеть, поэтому ежедневно закрепляла в подсознании такую установку: «В моих руках будет очень много денег».

Прошло четыре месяца, но аффирмация не помогала. За это время женщина успела сменить место работы, поскольку с прежнего

её уволили. Зато характер новой работы «зоологически правильно» отражал закреплённую в подсознании установку.

Сейчас она работает в государственном учреждении и следит за печатью национальной валюты. Через её руки действительно проходит очень много денег.

Приведённые примеры напоминают нам о том, почему метафорическое имя сознания — защитник врат в подсознание. Понимая, насколько огромной силой обладают вибрирующие в подсознании убеждения, мы должны с удвоенным вниманием следить за тем, чтобы в него проникали только лучшие, **однозначно** настроенные на успех мысли.

## ТЕНЕВОЙ КРИЗИС И ТЕНЕВАЯ ИГРА

Мне повезло получить подсказку о том, какие подсознательные убеждения заставляют меня разрывать близкие отношения с женщинами. Но так бывает далеко не всегда. Обнаружить негативные установки будет легче, если анализировать свою жизнь, выводя скрытые закономерности.

\112\

Работа с подсознанием идёт на пользу, и подсознание-то само постоянно пытается до нас достучаться.

Однако обычно мы не хотим углубляться в дебри психики, смотреть в глаза правде о самих себе и производить необходимые изменения. Мы обращаемся к подсознанию только тогда, когда какое-то несчастье заставляет нас искать ответы, которых не может дать сознание.

Вот чем ценен любой личностный кризис: в период глубоких переживаний проявляют себя и тёмная, и светлая тени. Нужно честно признать свои слабости, но происходит-то это в последнюю очередь.

Первая реакция на кризис — быстрее найти решение и восстановить привычный порядок вещей. Однако на то он и кризис, чтоб не дать возвратиться к старому.

Дисгармония и возникает тогда, когда наступает время перемен. Должно родиться что-то новое или умереть что-то старое. Рождение или смерть — вот в чём суть работы с подсознанием.

Столкнувшись с личностным кризисом, мы должны спросить себя: что нужно изменить? Как преобразовать энергетику ситуации? Работа над собой не обойдётся без перемен.

Так мы программируем своё подсознание: постоянно спрашиваем себя, что должно родиться (осуществиться) и что должно умереть (измениться или исчезнуть).

У многих людей сложилось искаженное представление о необходимости жертвовать. Она воспринимается как что-то неприятное.

Например, мы жертвуем 15 долларов ради того, чтобы посмотреть фильм в кинотеатре. Мы отказываемся от просмотра телепередачи, чтобы пойти в тренажерный зал и поработать над своей физической формой.

Жертва позволяет перенаправить энергию во что-то иное. Нельзя отправляться в глубины подсознания, не понимая, чего это от вас потребует. Мы должны быть готовы обнажить меч против того, что мешает самосовершенствованию.

\113\

Обычно в жертву приносят неправильные желания и привычки, и это идёт на пользу. Иногда мы жертвуем ленью, жалостью к себе или даже своими амбициями, чтобы идти вперёд.

Мы отказываемся от прежних убеждений, не идущих нам на пользу. Новые привычки и взгляды на жизнь приходят на смену старым, меняются приоритеты.

Программирование подсознания это не прямая линия с конкретной конечной точкой. Процесс не подчиняется логике и порой доводит до «остервенения», но другие составляющие нашей сущности приходят на помощь.

Мы двигаемся на ощупь, пока не разберёмся. Усилия вознаграждаются. Это возможность познать себя. Оно подталкивает нас в нужном направлении.

## **КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**

Помимо собственных теневого психических процессов, каждый из нас носит в себе коллективное бессознательное. Под ним понимается бездонное море, содержащее энергетические рисунки всего, что когда-либо случилось во времени и пространстве. В нём есть колебательные узоры, существующие с начала времён и по сей день.

Герой книг Карлоса Кастанеды шаман дон Хуан нашёл способ растолковать эту истину своему ученику Карлосу. Он просит Карлоса положить на стол, вынесенный на улицу, предметы, символизирующие его приоритеты, привычки, взгляды на жизнь.

\114\

Всё, что находится на поверхности стола, — это его сознание. Затем дон Хуан просит Карлоса заглянуть под стол. Там находится его подсознание.

По указанию учителя Карлос поднимается на холм и издали смотрит вниз на маленький стол. Дон Хуан попросил его оглянуться вокруг и увидеть, что всё, что окружает необъятно по сравнению с ним и с тем, что под ним. Эти необъятные просторы - коллективное бессознательное.

Дон Хуан пытался показать Карлосу вездесущность коллективного бессознательного, и ученик начинает понимать, что оно повсюду, что он сам — часть чего-то гораздо большего, чем он мог себе представить. Теперь он должен принимать во внимание всю Вселенную.

В коллективном бессознательном хранятся архетипы всех человеческих переживаний. Считать, что общее прошлое человечества не оказывает на нас влияния, — значит заблуждаться. Коллективное бессознательное ни на миг не прекращает воздействовать на нас.

Принято считать, что архетипы человеческих переживаний, в том числе таких, как жадность, ненависть, стыд, сострадание, мудрость, жалость к себе и надменность, вплелись в коллективное бессознательное из-за того, что люди постоянно думают об этом на протяжении всей истории человечества.

Возможно, так, но есть и другая теория: эти архетипы существовали всегда как неотъемлемая часть мироздания. Они заложены в энергетическую паутину с начала времён специально для того, чтобы помогать нам и мешать, каждый по-своему.

\115\

Архетипы представляют большой интерес, и Вселенная помогает их понять и с ними работать. Независимо от того, как они возникли — по первоначальной задумке или в ходе эволюции, — неоспоримо одно; архетипы существуют в коллективном бессознательном, и мы должны принимать их во внимание.

Глупо отрицать их влияние на жизнь. Они всё равно будут влиять, только мы не будем понимать, что происходит.

### **СВЯЗЬ С ПОДСОЗНАНИЕМ**

Остановимся и переведём дыхание. Светлая тень, тёмная тень, коллективное бессознательное, архетипы — столько всего в одном человеке; но такова наша сущность.

Чем больше мы будем практиковаться и применять нашу систему, тем скорее разные аспекты нашей сущности сольются в гармонии.

Мы начнём приближаться к духовному пробуждению, обретая внутреннюю целостность. Чем больше мы будем работать с подсознанием, тем прочнее и глубже будет наша связь с ним.

Сначала мы с ним разговариваем, называем его метафорическими именами, знакомимся с ним, напоминаем себе о его функциях и его способности нам помогать.

Мы распахиваем объятия для этой забытой и оставленной без внимания части своей сущности, словно для родного брата после долгой разлуки.

Мы переосмысливаем роль подсознания в нашей жизни и обещаем себе давать ему чёткие инструкции. Мы размышляем над квантовыми постулатами и осознаём, как влияют на нашу жизнь подсознание и энергетическая паутина. Мы обнаруживаем теньевые структуры собственной психики, учась работать с ними.

\116\

Так мы развиваем взаимоотношения со своим подсознанием.

Лично я начал делать это много лет назад с повторения одной простой аффирмации: «Мое подсознание — это мой партнер в достижении успеха». За долгие годы я тысячи раз повторил это утверждение, и оно укоренилось в моём подсознании и сейчас наполняет меня своей энергией.

Привычка повторять это выражение принесла мне огромную пользу. Используя словосочетание «мое подсознание», я напоминал сознанию о существовании второго разума. Напоминать об этом следует как можно чаще, иначе подсознание останется незаслуженно забытым и его потенциал не будет использоваться.

Говоря «мой партнер», я объяснял сознанию возможности и преимущества совместной работы с подсознанием. Я доводил до его сведения, что у него есть союзник и что не пристало трудиться в одиночку. Наконец, с помощью слова «успех» я настраивался на колебания благополучия.

После создания теории квантового воина моя аффирмация немного видоизменилась. Теперь я говорю: «Наше подсознание — наш партнер в достижении успеха». Сознание должно моментально отреагировать на слова «наше подсознание»: «Чье — *наше!* Кто это *мы?*»

Такая аффирмация напоминает сознанию о том, что у нас есть тело и душа и что подсознание — их союзник. Теперь, произнося новое утверждение, я каждый раз думаю и о других составляющих своей сущности.

Я спрашиваю себя: «Какие мысленные узоры я плету **для своего тела**? Какие мысленные узоры я плету **для своей души**?»

**Работа с подсознанием — творческий процесс.**

Однажды обнаружив «партнёра в достижении успеха», мы начинаем использовать его силу, углубляя взаимоотношения с ним.

\117\

Работая с подсознанием, мы прислушиваемся к своим снам, обращаем внимание на знаки, полагаемся на интуицию. Мы не перестаём слушать себя. Мы доверяем информации, понимая, что она исходит от других составляющих нашей сущности.

Умение «слушать» играет решающую роль в налаживании взаимоотношений с подсознанием. Мы слушаем каждый день, это становится привычкой. В следующей главе мы поговорим о том, как это делать и как превратить слушание в привычку.

Для воина важно, чтобы сознание и подсознание работали как целое. Теперь мы знаем, что есть сильный союзник, который поможет нам стать цельной личностью.

\118 - 119\

9

### **Умение слушать**

**Везде решающее значение имеет случай,  
поэтому у тебя всегда должна быть закинута удочка:  
рыба попадаетя и на такой глубине,  
на какой ты меньше всего  
ожидаешь её встретить.  
Овидий**

Африканский романист Ахмаду Курума сказал: «Не всегда великие события видны в рассвете дня, в который им предстоит свершиться». И он прав.

Никогда не знаешь, что принесёт тебе новый день. Необычные случаи неожиданны. Течение жизни — загадка. Не известно, куда оно нас занесёт. Я был несказанно удивлён, когда однажды вечером мой внутренний голос отчетливо произнёс: «Заверши эту главу жизни. Для тебя уготовано нечто большее».

Указание меня озадачило, потому что я не видел причин менять свою жизнь. Дела шли замечательно. Я прилично зарабатывал. Книги

продавались, попадая в списки бестселлеров. Предложений выступить с лекциями было более чем достаточно.

Лекции приносили пользу слушателям, меняли их жизни; а я занимался любимым делом и успевал полноценно отдыхать. Я не видел смысла отказываться от всего этого, но голос был предельно конкретен, так разве мог я в нём сомневаться?

\120\

Многие считают, что лишь отважный человек способен следовать зову внутреннего голоса, не зная, куда он заведёт. Но я с ними не согласен. Нужно быть ещё смелее, чтобы ему не последовать. Мы доверяем интуиции не впервой. Проигнорировав её голос, мы рискуем упустить нечто важное.

Любое важное решение — это распутье. Перед нами — две дороги. Ведут они к разным судьбам.

{V: Это просто рок какой-то! Проклятие! Раз за разом нас оболванивают безапелляционным неправильным отношением к альтернативам. Альтернативы не «убивают» друг друга, а лишь исключают друг друга «по качеству». Никто не запрещает реализовать их все одновременно. Я вернусь к этому. Сейчас ограничусь квази-коаном: **«Человек разных судеб идёт сразу всеми судьбоносными путями»**. Вот иллюстрация: Зная, что атомная бомба изменит судьбу США, генерал Гровс приказал «одновременно запустить в работу все альтернативные способы получения чистого урана 235. Все три!»}

В этот раз решение далось мне легко. Я отказался от всего привычного, удобного, удачного ради чего-то неизвестного и загадочного. Выбор был очевиден.

Обсудив с женой ситуацию, мы решили, что я прочитаю те лекции, о которых уже договорился, но новых предложений принимать не буду, а затем на два года уйду в творческий отпуск. Поскольку лекции расписаны на год вперёд, на тот момент кардинальное решение «завершить эту главу своей жизни» казалось несколько абстрактным и мало повлияло на мой образ жизни.

Однако шли месяцы, и по мере приближения последней лекции радостное предвкушение будущих приключений усиливалось.

Друзья и коллеги, узнавая о моих творческих планах, задавали один и тот же вопрос: «Чем ты будешь заниматься во время отпуска?»

Я всегда отвечал одинаково: «Буду слушать». Как ни странно, я и сам не знал, что означает этот ответ. Постепенно мой творческий отпуск превращался в «слушательский», и я не возражал.

Последним контрактом был пятидневный интенсивный семинар в Южной Африке. Я должен был проводить его вместе с психологом Дэвидом Фейнстейном. Дэвид попросил разрешения привести на семинар сценариста и певицу Энн Мортифи, чтобы в дополнение к нашей предложить участникам ещё одну жизненную философию.

\121\

Мы никогда не встречались лично, но я знал, что Энн пользуется уважением в своих кругах, поэтому согласился. Семинар прошёл с успехом, что имело для меня особое значение, поскольку он был последним.

Следующим вечером мы собрались вместе за ужином. Моя жена Сильвия, Дэвид, Энни и я сидели за столом, пили вино, произносили тосты. Настроение у меня было праздничное: я отмечал первый день своего двухлетнего отпуска.

— Чем вы будете заниматься во время отпуска? — спросила Энни.

— Буду слушать, — как всегда, ответил я и принялся рассказывать о том, как двадцать пять лет обучал людей системе развития силы разума. — Я настоящий специалист по достижению целей, — добавил я.

— Как интересно! — воскликнула Энни. — А я настоящий специалист по слушанию. В моей жизни как раз завершается долгий слушания, и сейчас мне хотелось бы осуществить все родившиеся за это время задумки.

Несколько секунд мы с любопытством смотрели друг на друга, не говоря ни слова. Так странно, что мы познакомились именно в тот самый момент, когда каждый из нас собирался выбрать ту дорогу, которую покидал другой.

— Я могу научить вас осуществлять цели, — произнёс я, нарушив молчание.

— А я могу научить вас слушать, — без колебаний ответила она, и мы снова удивлённо уставились друг на друга.

Затем спонтанно мы вскочили из-за стола, рассмеялись и принялись обниматься. Опомнившись, мы вернулись на свои места, гадая, чем был вызван этот внезапный порыв.

\122\

Это повторялось ещё минимум пять раз за вечер. Во время мирной беседы мы с Энни вдруг вскакивали с мест, обнимались, смеялись, потом с недоумением смотрели друг на друга и снова садились за стол.

Творилось что-то странное. Казалось, наши души знают что-то неведомое нам и радуются тому, что мы нашли друг друга.

Так начался один из удивительных этапов моей жизни. В тот вечер мы решили стать наставниками друг для друга. Я собирался учить Энни осуществлению целей, а она — учить меня слушать. Каждый должен был стать и учителем, и учеником одновременно.

Тогда никто из нас ещё не понимал, что этот опыт кардинально изменит наши жизни. Ведь в первый же день двухлетнего слушательского отпуска я встретил наставника. В первый же день! Такие вещи не бывают случайными. Хотя, как вы уже знаете, я чрезвычайно везучий. Встреча являлась предзнаменованием.

Поделюсь с вами хитростью, которой пользуются квантовые воины. Я мог отнестись к этому событию как угодно, но чтобы создать эффективную модель реальности, нужно толковать происходящее с вами так, чтобы это соответствовало вашим целям.

Если бы я не придавал значения этому событию... плацебо-убеждение.

\123\

Такой взгляд на ситуацию играет важную роль. Подсознание обращает внимание на мою интерпретацию происходящего. Энергетическая паутина тоже замечает, как я отреагировал, и вибрирует в ответ.

Своим отношением я заявляю и показываю, что данная связь действует. Это придает уверенности. Так я усиливаю **энергетику выбора**.

Воины используют любую возможность для углубления связи. Мы не живём иллюзиями; мы понимаем, что делаем, и поступаем так потому, что у нас есть такая возможность.

Первое, чему научила меня Энни: мы связаны со всем, что есть во Вселенной. «Все вокруг — живое, — начала она, — и ты должен научиться слышать и прислушиваться ко всему, что говорит эта необъятная жизненная энергия. Если ты будешь слушать жадно и сможешь заглушить влияние разума, тебе откроются удивительные вещи».

Мое внимание привлекло словосочетание «заглушить влияние разума». Всю жизнь я использовал силу разума, чтобы получать желаемое, а сейчас Энни предлагала от этого отказаться.

«Разум не всемогущ, — продолжила она. — Он обладает паразитическими способностями, но ограничен. Изучи другие

составляющие своей сущности, своё тело и душу. Они поделятся с тобой секретами. Чтобы услышать, нужно слушать все части себя».

В течение двух лет мы встречались раз в месяц на три-четыре дня и учили друг друга. Никакого плана обучения у нас не было; просто встречались и занимались тем, что подсказывало чутье.

\124\

За это время я научился слушать и пробудил своё тело, а Энни узнала секреты осуществления своих целей.

## ТЕЛО НЕ ЛЖЁТ

**Алхимики называли наше тело сгустком мудрости. У него свои способы познания, не такие, как у разума. Разум думает, а тело чувствует.**

Для нас это два разных источника информации о мире. У тела особая связь с энергетической паутиной. Оно ощущает мир. К сожалению, западная культура забыла о неповторимой чуткости нашего тела.

Как это произошло? Когда мы утратили связь с его чувственной мудростью? Ведь из-за этого возникает множество проблем. В жизни тело так же важно, как и душа, и заслуживает не меньшего почета и уважения.

Если Бог дал нам физическое тело, то вряд ли он сделал это ради того, чтобы мы спешили его покинуть.

Скорее, Бог дал нам тело, чтобы мы изучали его загадки, приняли его мудрость и использовали его ощущения в качестве источника силы. Если тело обладает знаниями, недоступными для разума, то зачем отказываться от бесценного источника информации?

Нейробиолог Антонио Дамасио долго и тщательно изучал способности нашего тела к ощущениям информации.

\125\

«Тело выполняет не только физиологические функции, — пишет он. — Оно обеспечивает базовую пищу для разума». Одно из открытий Дамасио связано с тем, как физические ощущения влияют на мыслительные процессы, минуя стадию осознания.

Он провел эксперимент с использованием специальной тест-игры. Каждому участнику было предложено четыре колоды карт.

Вытягивая ту или иную карту, он либо выигрывал, либо терял деньги. Участники должны были брать по одной карте из любой колоды. Однако они не знали, что колоды разные.

В двух были предусмотрены более высокие выигрыши, но и большие проигрыши. При выборе карт из этих колод суммарный убыток в конечном итоге превысил бы суммарный выигрыш.

В двух других колодах выигрыши были поменьше, как и риск потерь, но в итоге игрок оставался в плюсе. В среднем через 50—80 карт участники эксперимента «вычисляли», какие колоды повышают их шансы на выигрыш.

Дальше самое интересное. Дамасио прикрепил электроды к ладоням участников и измерял электропроводность их кожи. Он обнаружил, что уже после десятой карты тело знало, из какой колоды нужно тянуть карту, и начинало «нервничать» при приближении ладони к «опасной» колоде. (В эти мгновения прибор показывал повышение электропроводности кожи.) Тело определяло выгодные колоды значительно быстрее, чем разум.

Это открытие подтверждает наши собственные ощущения. Сколько раз у вас возникало сильное желание поступить так, а не иначе, которое в итоге вас не подводило? Наверняка такое случилось неоднократно.

Интуитивно мы знаем, что ощущениям нужно доверять, что они ведут нас в нужном направлении. Однако, чтобы признать это разумом, придётся переосмыслить свои представления о мире и признать, что тело постоянно получает информацию, улавливая тончайшие сигналы из окружающего мира и передавая их нам. Оно чувствует информацию.

Язык тела — это наши ощущения, и чем чувствительнее мы к его сигналам, тем успешнее взаимодействуем с окружающим миром.

\126\

Один мой друг, привыкший принимать решения разумом (как и большинство из нас), рассказал, как случай навсегда изменил его отношение к ощущениям. Однажды в разговоре с женой он признался, что не доверяет чувствам, потому что они «искажают факты».

Его жена удивлённо посмотрела на него, а потом серьёзно произнесла: «Твои чувства и есть факты». И он, наконец, понял то, что она пыталась донести до него многие годы совместной жизни.

Её слова прозвучали настолько мудро и пронзительно, что он мгновенно прозрел. Наши чувства — это факты! Конечно! Разве может быть иначе?

У чувств нет подтекста. Мы чувствуем то, что чувствуем. Мы никогда не ставим под сомнение достоверность своих ощущений. Можно сомневаться в том, как мы толкуем свои чувства, но не в самих чувствах.

«Тело и душа должны оставаться неразлучными, — утверждал Уолт Уитмен — Я чувствую это умом и сердцем. Я не буду писать стихи о частях; я буду писать стихи об их ансамбле».

Ансамбль — какое выразительное слово! Оно так точно описывает нашу сущность. Сочетание четырёх компонент - разума, тела, души и подсознания составляет ансамбль; они взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Нельзя к одним прислушиваться, а другие игнорировать. Иначе сложится искаженное представление о том, что с нами происходит. Каждая наша часть призвана сообщать нам знания и предлагать нам разные пути понимания. Так мы обретаем цельность.

\127\

Мудрость тела можно только почувствовать. Не умея чувствовать людей, мы не сможем их узнать. Познать себя тоже можно только в том случае, если уметь себя чувствовать.

Мы должны ощущать, чего хочет тело, какие в нём неполадки, какие из выбранных разумом целей ему не подходят, когда мы обманываем самих себя.

Мы учимся чувствовать правильные и неправильные решения и доверять своей интуиции. Вот что даёт нам мудрость тела. Даже знания нужно прежде почувствовать, чтобы потом их осмыслить.

Многие из тех, кто привык полагаться только на интеллект, этого не понимают. Чтобы осознать некую истину, недостаточно понять её умом — нужно ещё почувствовать её телом.

Специалисты в области изучения Корана подчеркивают, что для более глубокого понимания древних текстов важно не только разгадывать смысл слов, но и прислушиваться к сердцу (телу).

Сердце видит мир по-своему. «Ты должен понять сердцем», — призывает нас Коран, явно говоря о том, что понимать разумом недостаточно. И это так.

Невозможно принимать правильные решения, полагаясь только на разум. Мы тогда превращаемся в эмоциональных калек.

Разум учится доверять загадочным способностям тела. Однажды он **понимает, что не одинок**, и начинает прислушиваться к ощущениям. Он видит преимущества этого сотрудничества.

\128\

Тело полно загадок и чудес. За ним нужно ухаживать и изучать его, как любимого человека. Разум обнаруживает своего союзника. Как только это происходит, тело и разум становятся партнерами.

В нашей же культуре больше внимания уделяют внешним характеристикам тела. Мы замечаем, как выглядит человек: худой он или толстый, молодой или одряхлевший, привлекательный или уродливый. Но эти качества несущественны.

Нужно осознавать, насколько совершенно тело. У него есть мозг, сердце, кожа; оно позволяет нам ходить, есть, видеть и чувствовать.

Оно встает по утрам и взаимодействует с физической реальностью. Где и кем бы мы были без этого идеального союзника? **Первое метафорическое название нашего тела — чувствующий знаток.**

Тело всё знает, потому что полагается не на мысли, а на материальные чувства. Ведь тело состоит из атомов, столь же древних, что и остальные атомы Вселенной.

Мы со Вселенной – одного возраста! Так сколько нам лет? Наше тело в этом плане – натуральный и прямой канал связи мозга со Вселенной.

Без тела мы не могли бы играть ни в «монополию», ни в космическую игру. Душа нуждается в нём, чтобы осуществлять свою космическую миссию, поэтому между ними существуют особые взаимоотношения.

**Второе мифическое название тела — навигатор судьбы.** Мы находим свою судьбу, руководствуясь чувствами. В каждое мгновение жизни тело знает, что мы должны делать, что для нас правильно. Только оно может показать, что нам суждено.

Мы бы никогда не смогли увидеть этого разумом, потому что он постоянно отвлекается на другие проблемы, заставляя преследовать его интересы.

\129\

Тело способно чувствовать всё существующее во Вселенной.

Мы забыли, как это делать: ощущать красоту и радость, чувствовать других людей и энергетику всего, что находится вокруг. Нейронные связи, ослабленные вследствие неиспользования, необходимо восстановить. Когда человек перестает чувствовать, он становится неполноценным.

Лишенный чуткости человек попадает в ловушку размышлений, хотя не всегда это осознаёт.

Превыше всего он ставит накопление знаний и теоретическое понимание природы вещей. Он думает и делает выводы — всё это происходит в разуме.

Человек может быть эрудитом, но если он не умеет чувствовать, то не познает чудес Вселенной и не вырвется из ловушки своего разума. Разум высоко ценит способность мыслить. А как же иначе? Ведь это его способ познания мира.

Как любой родитель считает, что его ребёнок лучше других, так и разум, восхищаясь своей сообразительностью, считает, что мыслительный процесс важнее остальных. Так разум обманывает себя и существует в теневом мире, который сам же и создал.

Он не может обмениваться знаниями с другими составляющими нашей сущности и, если его не разбудить, превратится в «жалкую мыслящую иллюзию».

Именно так моё тело назвало разум во время одного удивительного диалога между ними, когда получило возможность выплеснуть всё своё недовольство этой частью моей сущности.

Расскажу вам эту историю. На одном из занятий мы с Энни решили придумать какой-нибудь способ, чтобы моё тело могло пообщаться с разумом.

\130\

Нам казалось, что ему необходимо выговориться. Мы разработали сложную церемонию, во время которой тело и мозг вели свободный диалог.

Замечу, что в период слушательского отпуска одним из наших любимых высказываний было «Создай декорации — и спектакль пойдёт сам собой. Мы изобретали способы налаживания связи между разными составляющими своей сущности.

Вообще, к этой затее мы относились с детской непосредственностью, как к игре, не ожидая никакого конкретного результата. Когда случалось что-нибудь необычное, мы говорили друг другу: «К счастью, мы не ведаем, что творим».

Мы доверились Вселенной и послали в энергетическую паутину сигнал о том, что готовы отойти в сторону и не мешать проявлениям непознанного, не пытаться управлять результатами наших экспериментов. Мы уступили бразды правления Вселенной и работали с тем, что происходило само собой.

Во время психодрамы моё тело очень сердилось на разум и жаловалось, что его не слышат. В какой-то момент тело сказала: «Посмотри на меня, я реально. Посмотри, как я красиво, как я двигаюсь.

Я ем, занимаюсь любовью, прикасаюсь и позволяю трогать себя. Я чувствую, я реально, а ты... ты всего лишь жалкая мыслящая иллюзия!»

Разум был ошеломлён. Он почувствовал себя беспомощным, когда понял, что совсем не знает и не понимает тело, и на короткое мгновение даже позавидовал его замечательным способностям. Диалог продолжался, пока тело не выговорилось. С того дня мой разум начал воспринимать тело как равноценного партнера и союзника.

\131\

Обученный разум, наладивший взаимоотношения с другими составляющими нашей сущности, знает, что у каждой из них есть мудрость. Как только тело начинает что-то чувствовать, разум отходит в сторону, давая телу возможность впитывать чудесные ощущения.

И дело не только в уважении, но и в любопытстве — ведь разум жаждет познать загадочную мудрость тела и может сделать это только с его помощью. Он понимает, что лишится этих знаний, если будет мешать телу.

Отсюда вывод: нельзя думать и чувствовать одновременно.

Чтобы глубоко чувствовать, мы должны хотя бы на миг перестать думать и позволить ощущениям проникнуть в тело, не пытаясь их анализировать. Ощущения говорят с телом на своём языке, и от этого оно становится здоровее.

Стихотворение Уоллеса Стивенса очень точно описывает сущность проникновенного слушания окружающего мира.

Нужно смотреть глазами зимы,  
Чтобы увидеть мороз и ветви  
Сосен под шапками снега;  
И промерзнуть насквозь, чтоб разглядеть  
Можжевельник под коркой льда  
И очертания елей в далеком сиянии  
Январского солнца; и не слышать  
Жизненных тягот в звуке ветра,  
В звуке одиноких листьев,  
Ибо он — звук земли,  
Где дуют те же ветра,  
Что и на пустынных просторах,  
Для того, кто слушает в снежной тиши  
И, сам, став ничем, созерцает  
Все то, чего нет, и ничто, что стало реальным.

\132\

Во время сеансов проникновенного слушания прислушиваемся ко всему вокруг, и нам открываются тайны, когда «то, чего нет, и ничто, что стало реальным», показывает нам свою сущность. Чтобы услышать, мы не мешаем телу чувствовать.

Оно не утратило эту способность, но разучилось глубоко чувствовать. Разум систематически отгонял ощущения, и в итоге эта способность ослабела.

Нейронные связи, вызывающие чувство радости и удивления, стали неактивными, ибо разум считал их неважными.

Тело постоянно соприкасается с энергетикой радости и красоты, но его нейронная сеть утратила способность распознавать эти сигналы. Зная о нейропластичности, мы можем представить, как это произошло.

В детстве, когда мы познавали мир, исполнялись трепета и восторга, соответствующие связи между нейронами укреплялись. Постепенно мы перестали уделять внимание этим ощущениям, и связи начали ослабевать.

Мы разучились замечать чудеса. Мы стали слишком много думать и мало чувствовать, и от этого радость и чудеса исчезли из нашей жизни.

Если снова начать обращать внимание на наш удивительный мир, эти связи можно восстановить, что позволит нам снова испытать удивление и трепет. Как только это произойдёт, мы увидим и почувствуем мир таким, какой он есть, был и всегда будет: чудесным, загадочным и удивительным.

## ИНТУИЦИЯ

Интуиция — это ощущения, затрагивающие каждую клеточку нашего тела. Подсознание имеет доступ ко всей записанной в энергетической паутине информации и снабжает тело знаниями, подсказывая решения через интуицию.

Иногда его подсказки принимают форму внутреннего голоса, иногда проявляются как непреодолимое желание что-то сделать.

\133\

Наши пути взаимодействия с миром не ограничиваются пятью чувствами. Астронавт с «Аполлона» Эдгар Митчелл главным чувством считал интуицию, потому что «она существовала ещё до появления человечества».

В мудрости тела нет ничего мистического. Такими нас создала природа. Наша физиология такова, что мы можем постигать мир интуитивно, испытывать инстинктивные чувства и слышать внутренний голос.

У каждого есть свой внутренний способ связи со вселенскими знаниями. Нужно лишь быть внимательными и слушать. Владение этим внутренним способом познания позволяет жить более полной и осмысленной жизнью.

Однако термин «интуиция» кажется не совсем подходящим. Называя способ познания существительным, мы словно приравниваем его к некому готовому знанию, в то время как правильнее было бы воспринимать интуицию как процесс и говорить, к примеру: «Я нашёл ответ интуитивно».

Мы обращаемся к интуиции не как к кладезю знаний, а используем её как способ доступа к энергетической паутине.

## СНЫ

Сны — это наши беседы с подсознанием и душой. Более двадцати лет я разговариваю со своими снами, и эти уникальные взаимоотношения сделали меня более проницательным.

Часто я не понимаю, что они говорят, но записываю их, зная, что со временем мне откроется их смысл. Иногда, просматривая записи о снах за два-три месяца, я вижу закономерности, которых раньше не замечал, и вдруг понимаю, что они пытались мне сказать.

Обращать внимание на свои сны — это тоже часть умения слушать.

Чтобы работать со снами, их нужно записывать в специальный дневник. Он превращается в книгу тайной мудрости. Когда только начинаем записывать сны, нам открываются лишь небольшие подсказки, но постепенно информация накапливается и мы начинаем замечать какие-то повторения или закономерности, которые складываются в общую картину.

Иногда сведения сообщаются нам в одном сновидении, иногда приходится толковать сразу несколько, чтобы что-то понять, но каждый сон должен быть записан в дневник, все их нужно ценить и беречь.

Эдгар Кейси, которого часто называют «величайшим американским ясновидцем», говорил, что сны выполняют две задачи. Во-первых, они решают проблемы, с которыми мы сталкиваемся наяву, а во-вторых, помогают нам реализовать свои скрытые способности, ускоряя процесс своими подсказками.

Прислушиваясь к своим снам, мы становимся лучше.

Когда нужно принять важное решение, я обращаюсь к снам, используя для этого метод программирования сновидений. Лежа в постели, я перед сном даю подсознанию установку. Например: «Сегодня я увижу сон и запомню его. Мне приснится» (например, ответ, который я ищу).

Я повторяю это утверждение десять или двадцать раз и расслабляюсь, зная, что инструкция принята. Я жду от подсознания определенных действий, и оно меня не подводит.

Приведу примеры, когда сны выручали меня в трудных ситуациях. В первом случае сон касался важного решения, которое

мне предстояло принять на следующий день. Ночью я должен был получить ответ, поэтому попросил подсознание позволить мне увидеть нужный сон, и оно подсказало мне правильное решение.

Не буду описывать весь сон — опишу лишь ту его часть, в которой содержался ответ. Во сне сотрудник дорожной полиции выписывал мне штраф за стоянку в неположенном месте. Я бежал к машине, повторяя снова и снова: «Чего мне это будет стоить?»

Проснувшись, я записал сон в дневник и назвал его «Чего мне это будет стоить?». Придумывание названий для сновидений тоже помогает их понять. Используя сон как подсказку, я спросил себя: «Чего мне будет стоить, если я последую своему плану?» Во сне я совершаю неправильный поступок и меня за это наказывают.

Видимо, меня предупреждали о том, что, если я выполню задуманное, мне придётся за это расплачиваться. В итоге я отказался от своих планов и, как выяснилось, правильно сделал.

\136\

Моему первому семинару на тему сновидений тоже предшествовал вещий сон. Я ещё не был уверен, что достаточно сведущ в этой теме, чтобы проводить семинар. Со снами я работал всего несколько лет и, несмотря на огромное желание, сомневался в своём праве обучать людей.

Тогда я обратился за помощью к подсознанию, и оно указало мне ответ. Во сне я увидел себя в комнате в окружении длинноволосых старцев. Они ходили вокруг меня с линейкой, то и дело прикладывая её к моим волосам, и обсуждали между собой, достаточно ли они длинные.

Кому-то длина моих волос казалась достаточной, кому-то — нет. Они спорили, но в итоге решили, что длины еле-еле, но все-таки хватает. Я проснулся, записал сон и истолковал его значение так: «еле-еле», но я готов проводить семинар.

Решение продлить двухлетний творческий отпуск ещё на год тоже родилось после сна-подсказки, увиденного ближе к концу второго года. Во сне, взбираясь на высокую гору и уже преодолев две трети пути, я встретил путника и услышал от него, что, прежде чем добраться до вершины, мне нужно вернуться в долину. Я был удивлён, но знал, что он прав. Я вернулся в долину.

Утром я принялся размышлять над тем, что мне приснилось. Символические «две трети» пути подсказали, что сон советует мне продлить творческий отпуск. Я как раз уже думал о дальнейших планах. Сон подсказал мне решение.

Сны не всегда конкретны и не всегда легко поддаются толкованию. Часто мы не можем их разгадать. Как понять, что увиденный прошлой ночью сон связан с нашим обращением к подсознанию?

Ведь подсознание и так постоянно пытается нам что-то сказать. Поэтому стоит попробовать разгадать его смысл. Если ничего не приснится или сон не запомнится, нужно продолжать процесс программирования до получения результата.

\137\

Записывайте сновидения, подмечайте сходства и закономерности между несколькими снами. Складывайте сны как мозаику. Тогда вы постепенно научитесь разговаривать на языке символов.

## **СВЯЩЕННЫЕ РАНЫ**

Священные раны — это личные кризисы, возникающие у каждого из нас хотя бы раз в жизни. От них никто не застрахован, но хорошо, вместе с горем и печалью они приносят знания и пользу. Кризис происходит из-за того, что какая-то часть нашей сущности хочет, чтобы на неё обратили внимание. Возникает разлад.

Это может быть финансовый кризис, развод или тяжелая болезнь. В любом случае кризис становится серьёзным потрясением и заставляет пересмотреть свой образ жизни, свои убеждения. Ничто не ускользает от внимания, и в этом смысл и цель кризисов.

Анализируя свою жизнь во время кризиса, мы смотрим на себя другими глазами. Всё, что казалось важным и нужным, вдруг утрачивает свою значимость, а то, что мы привыкли игнорировать или отвергать, становится важным.

Священные раны всегда заставляют проникать в глубины подсознания. Что-то должно родиться или быть принесено в жертву.

Кризис отнюдь не радостное событие, но он даёт нам возможность обратить внимание на зашифрованное в нём сообщение и «выслушать» его, потому и называется священным. Так жизнь вынуждает нас что-то менять — ведь без перемен наступит застой.

Комфорт — враг перемен; мы редко что-то меняем, когда всё складывается по-нашему. Жизнь требует перемен и, если она начинает застаиваться или становится слишком комфортной, мы перестаём уделять должное внимание глубоким проявлениям своей сущности.

\138\

Порой только кризис способен дать необходимую встряску. Он всегда предшествует трансформации. Нужно приветствовать его, как желанного гостя.

Бейсбольный тренер Фил Джексон во время особенно сложной серии игр вдохновлял свою команду такими словами: «Соперник нам не враг; он наш партнер в танце». Сумев взглянуть на ситуацию другими глазами, игроки избавились от лишней ответственности, расслабились и выходили на поле с желанием сделать всё от них зависящее. С этим подходом они и выиграли чемпионат.

Мы должны руководствоваться тем же принципом.

Наши трудности — это не проблемы, а союзники на пути самосовершенствования. Без них мы не смогли бы развиваться.

Они делают нас сильнее, ведут туда, куда в противном случае мы не решились бы повернуть. Священные раны — важный компонент становления человеком. Они готовят нас к переменам.

{V: «Всё, что нас не убивает, то нас укрепляет!» - Фридрих Ницше}

Перестаньте классифицировать каждое событие жизни как благословение или проклятие, как хорошее или плохое, приятное или неприятное, и примите всё происходящее как возможность глубже узнать себя и мир.

Священные раны делают нас лучше. Испытывая боль, мы прикасаемся к боли других. Жизнь сбивает с нас спесь и заставляет искать ответы. Этот период наполнен тяжелыми переживаниями, но он порождает новые открытия. Это происходит как во внешней жизни, так и внутри нас, и мы во многом становимся лучше.

\139\

## ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ЖИЗНИ

Каждый из нас однажды осознаёт, что в жизни куда больше волшебства, чем мы предполагали. Нельзя загонять её в жесткие рамки представлений. С нами происходит много необъяснимого, и теперь мы это принимаем.

События, противоречащие логике, становятся нормой. Жизнь удивительна; такова истина. Это волшебный путь, и события нашей жизни не случайны; **они зависят от нас.**

События всегда нам что-то сообщают, надо только уметь их слушать.

Обстоятельства нельзя игнорировать, или их винить. Это означало бы считать себя отделённым от Вселенной. Мы едины с мирозданием, и каждое событие нашей жизни имеет смысл.

Мы толкуем знаки и открыто воспринимаем всё, что с нами происходит. Жить так — правильно и мудро.

В арсенале квантового воина много способов извлечь пользу из любой ситуации. Мы овладели искусством жизни. Мы пришли к удивительному открытию: наше стремление к пробуждению оживило паразитерный механизм. Жизнь начала играть неожиданными красками, а в игре обнаружилось гораздо больше игроков, чем можно было предположить.

Теперь всё во Вселенной может стать участником этой игры. Энергетическая паутина, прошлое и будущее, люди, сны, события, знаки — все принимают участие в игре нашей жизни.

Всё, с чем мы сталкиваемся, разговаривает с нами, содержит какое-то сообщение, новую возможность, призыв, что-то важное.

Жизнь становится насыщенной, наполненной откровениями. Слушая, мы пробуждаемся ото сна и совершенно иначе видим и понимаем своё место во Вселенной.

\140 - 141\

## 10

### Семь привычек

Посей поступок, и пожнёшь привычку;  
посей привычку, и пожнёшь характер;  
посей характер, и пожнёшь судьбу.  
Джордж Дана Бордман

Мы обещаем делать всё от нас зависящее в любой ситуации. Но прилагать максимум усилий — не значит быть безупречным.

Стремление к совершенству вредит делу.

Оно давит на нас ненужной ответственностью. Делать всё от тебя зависящее — значит использовать свои способности и **полностью** сосредоточиться на задаче. Мы делаем всё, что в наших силах, а в остальном полагаемся на Вселенную.

Мы избавляемся от мелочных переживаний, увеличиваем силу разума, прислушиваемся к своей жизни и наслаждаемся ею. Получать удовольствие от того, что ты делаешь, — это образ жизни просветленного человека.

Это одна из наших привычек. Мы осознаём каждое мгновение своего существования и принимаем активное участие во всём, что с нами происходит.

Быть квантовым воином — значит подчинить свою жизнь определенной дисциплине: каждый день использовать свои квантовые способности. Дисциплина помогает нам проявить свои лучшие стороны.

\142\

Она освобождает нас от бесполезных переживаний. Такой образ жизни дарит свободу.

Мы познаём тайны энергетической паутины через повседневные события. Энергия окружает нас повсюду. Мы учимся чувствовать её потоки.

Мы ощущаем, как неправильные мысли и действия истощают её запасы. Одни привычки и поступки усиливают нашу энергетику, другие её ослабляют, и мы принимаем это к сведению.

Мы стараемся выбирать убеждения и поступки, придающие нам сил, благодаря чему обретаем живость ума, остроту чувств и способность действовать чётко. Существует семь привычек воина, увеличивающих нашу силу.

## **ПЕРВАЯ ПРИВЫЧКА:**

### **ВЫСЛЕЖИВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА**

Первое препятствие — неугомонность и бесконтрольность мыслей. Вот уж над чем придётся поработать. Мы должны установить, чем заняты наши мысли, когда мы не обращаем на них внимания.

Существует лишь один способ это сделать, - **выслеживание сознания**. Выслеживание — эффективное орудие. Мы выслеживаем сознание точно так же, как охотник выслеживает зверя.

Он изучает повадки зверя, отслеживает его передвижения. Когда он охотится: днём или ночью? Чем он питается? Куда ходит? Охотник соберёт максимум информации о выслеживаемом звере.

Так же точно мы изучаем свой внутренний диалог, чтобы выяснить частые темы. Мы хотим обнаружить, какие процессы происходят неосознанно и как вредные привычки истощают наши энергетические запасы. Мы выслеживаем себя с целью самопознания. Странно?

\143\

Странно. Мы сложные создания, у нашей сущности четыре составляющие, и каждая со своими интересами готова сражаться за свою территорию, поэтому познание себя — задача не из легких.

У нашего разума много привычек, и не все они идут нам на пользу.

Например, он практически беспрерывно разговаривает сам с собой. Я испытал потрясение, когда впервые обнаружил в себе непрекращающуюся внутреннюю болтовню. Я такого даже не мог предположить.

Мы настолько привыкли к этой болтовне, что даже не обращаем на неё внимания. Мы привыкаем к звуку, как к гудению работающего холодильника, и перестаём его слышать.

Выслеживая внутренний диалог, мы словно впервые замечаем тайные разговоры, которые ведём сами с собой. От этой непрерывной болтовни — сплошной вред. Она отвлекает нас, мешает сосредоточиться на происходящем в данный момент.

Мысли перескакивают с одного предмета на другой, блуждают без цели, и это сбивает нас с толку. За несколько часов, в зависимости от содержания внутреннего диалога, мы успеваем побыть счастливыми, несчастными, скучающими, испуганными, грустными, разочарованными и снова довольными.

Такие перепады настроения лишают нас душевного равновесия, доверия к естественным ритмам жизни и законам Вселенной. Мы лишь без конца думаем.

\144\

Прислушиваясь к внутреннему диалогу, мы многое о себе узнаём. На протяжении нескольких дней, мы выявляем повторяющиеся темы, а это очень ценные знания.

В итоге мы приходим к пониманию того, насколько нелепа эта постоянная суэта в мыслях, насколько бесполезна и даже вредна эта внутренняя болтовня.

Большинство даже не подозревает о внутреннем диалоге, в котором всё и вся оценивается и обсуждается, и его обнаружение становится откровением. Когда это произойдёт, прислушайтесь. О чём говорит с собой сознание? Как оно настроено — положительно или отрицательно? Кого оно критикует? Что его раздражает? Есть ли у него какие-то привычки? Когда внутренний диалог особенно активен? Попробуйте выследить его и внимательно послушать, и тогда получите ответы на эти вопросы.

Нескончаемая внутренняя речь гипнотизирует. Мы попадаем в плен к бреду, который сами же и сочиняем. Между тем, хоть всё это иллюзии, тело воспринимает их как реальные переживания, и подсознание - тоже.

Пока сознание не умолкая болтает, остальные составляющие нашей сущности реагируют на этот моно-диалог. Если мы спорим с воображаемым оппонентом, это вызывает такие же физиологические реакции, как настоящий спор, — стресс и моральное истощение.

Внутренний диалог мешает нам избавиться от недостатков и комплексов, поскольку мы постоянно подпитываем их энергией мыслей. Слабости и обиды ещё больше закрепляются в подсознании.

Страхи разрастаются до нереальных размеров и укореняются в душе, проблемы преувеличиваются, отношения становятся напряженными — **и всё из-за каких то воображаемых разговоров, не умолкающих у нас в голове!?**

\145\

Находясь в плену сознания, мы становимся слабее. Выражение про плен, конечно, образное, это метафора, но она точно описывает происходящее. Так жить нельзя. **Человек создан для иной судьбы.**

Выслеживание сознания позволяет впервые увидеть себя в истинном свете. Мы обнаруживаем то, что скрыто в тени. Мы узнаём, как некоторые качества, например привычка медлить, мешают нам преодолеть неблагоприятные обстоятельства, и как склонность придавать слишком много значения мелочам подрывает наши силы.

Через месяц упражнений вы узнаете о себе много нового. Это знание принесёт вам немало пользы.

Мы осознаём, как плохо знаем себя, и, наверное, впервые в понимаем стоящую перед нами задачу — взять под контроль происходящие внутри бессознательные процессы.

Мы учимся прощать. Мы понимаем, что выбрали верный путь и что работа над собой помогает нам духовно взрослеть.

Мы учимся не судить и не критиковать. Так что мой вам совет: успокойте внутреннюю болтовню и в любой ситуации просто будьте «молчаливым собой». Тогда жизнь сразу покажется веселее.

## **ВТОРАЯ ПРИВЫЧКА: ОТКАЗ ОТ МЕЛОЧНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ**

У квантовых воинов нет времени на переживания по пустякам. Мелочи отнимают энергию, делая нас слабее. Мы должны выявить свои мелочные переживания и от них избавиться.

Первое мелочное переживание — это у одних людей самомнение, а у других — жалость к себе. Склонность к одному из двух есть у каждого.

И жалость к себе, и самомнение свидетельствуют о том, что наши мысли чрезмерно заняты собственной персоной.

Квантовый воин знает, что ни у кого нет повода ни для гордости, ни для жалости к себе. Избавление от самомнения (или жалости к себе) высвобождает энергию, давая ей возможность распределиться по другим сферам нашей жизни. Нас перестают давить жалость к себе и самомнение и мы можем просто быть самими собой:

Мы избавляемся от волнений, страхов, нелюбви, критики и любых других привычек, истощающих наши силы. Отслеживание позволяет наблюдать за процессом мышления и выявлять нездоровые тенденции.

Полчаса волнений выводят нас из строя на несколько часов. Мы притягиваем к себе то, из-за чего переживаем. Беспокоясь, мы сосредоточиваем мысли на нежелательных обстоятельствах, тем самым наделяя их энергией и властью над нами.

Почему мы так поступаем?

Потому, что не осознаём последствий этих своих переживаний. А иногда мы просто ленимся и не хотим прилагать усилия для того, чтобы направить энергию в другое русло.

Многие люди не готовы меняться; им комфортно в своих обидах, жалобах, негодованиях. Им нравится чувствовать себя жертвами.

Никто от этого не застрахован. Все мы подвержены тем или иным мелочным переживаниям, хоть и не всегда это осознаём.

\147\

Перестать переживать по пустякам — значит жить без пустых волнений. Обдумывать своё положение и предпринимать меры для его улучшения, конечно же, необходимо.

Однако следует понять, что волнения непродуктивны. То же касается страха (страх — это крайняя степень волнения). Это опасное состояние, сковывающее мысли и отравляющее организм гормонами стресса.

Страх нужно подавлять в зародыше. Приучите себя сосредотачиваться на противоположных обстоятельствах. Страх появляется только тогда, когда мы теряем бдительность и позволяем ему укорениться.

Избавиться от страха просто. Осознайте, что эти эмоции питаются энергией наших мыслей и не могут без них существовать. Это решающий момент. Без поддержки наших мыслей страх и беспокойство лишатся жизненной силы.

Чтобы погасить огонь, мы перекрываем поступление кислорода. Точно таким же образом мы подавляем страх и беспокойство — перекрывая поступление энергии наших мыслей. Мы думаем о хорошем и тем самым лишаем их силы.

Страх и беспокойство указывают на две вещи. Либо мы ленивы и не хотим направить мысли в правильное русло, либо не верим в законы Вселенной и считаем себя отделёнными от неё.

Тот, кто доверяет связи со Вселенной, просто-напросто не может бояться. В любой ситуации мы делаем всё от нас зависящее, плетём паутину с помощью своих мыслей, действуем на упреждение, меняем то, что нуждается в изменении, и больше ничего не требуется. Остальное от нас не зависит; мир развивается так, как должен.

\148\

Привычка критиковать — ещё одно ненужное качество, от которого мы избавляемся. Как только вы начинаете кого-то осуждать, пусть даже мысленно, потом почувствуете себя обессиленными.

Не будем касаться аспектов осуждения, хотя они немаловажны. Просто обратите внимание, как критика в отношении окружающих влияет на вашу энергетику — усиливает её или ослабляет.

Подсознание фиксирует узоры критики и если осуждение войдёт в привычку, подсознание начнёт критиковать нас по любому поводу, потому что мы заложим в него модель этого отношения.

Если же мы будем стараться поднимать людям настроение, подмечать их достоинства, ожидать от них лучшего, это тоже войдёт у нас в привычку. Подсознание отметит данное обстоятельство и точно так же начнёт нас поддерживать.

Обращайте внимание на жалость к себе, волнение, гнев, страх и желание покритиковать — всё, что ослабляет нашу энергетику, — и останавливайтесь, как только начнете предаваться подобным мыслям и эмоциям.

Каждая мысль, каждое убеждение и настроение обладают своим энергетическим рисунком, который отражается во вселенской паутине. В итоге Вселенная отождествляет нас с этим рисунком.

Мы в ответе за то, что происходит в нашем сознании.

Иисус умел преобразовывать энергию и в своих учениях делился секретами: отвечай добром на зло, любовью на нелюбовь. Помню, когда впервые читал Библию, недоумевал: с какой стати мы должны так поступать?

Это казалось нелепым и наивным. Встретившись со злом, рассуждал я, нужно с ним бороться; а если кто-то тебя ненавидит или подло с тобой поступает, то можно относиться к этому человеку как угодно, но только не любить его.

\149\

Сейчас же я смотрю на эти заповеди как на способы преобразования энергии. Это лишь эффективные приёмы работы с энергией.

Это способ **не** попасть в зависимость от зависти или ненависти. Это дальновидный тактический маневр.

По большому счёту, многие религиозные учения оказываются просто мудрыми принципами работы со вселенскими энергиями. Поэтому имеет смысл ещё раз обратиться к бесполезным на первый взгляд духовным доктринам и изучить их.

Применение данных методик исцеляет нас и делает сильнее. В свете этих открытий нужно пересмотреть свою манеру общения с окружающими.

Допустим, вы на кого-то злитесь и перестали общаться с этим человеком. Гнев кажется вам оправданным. Но ненависть и горечь всегда подпитываются праведным негодованием и событиями — реальными или вымышленными, — которые мы обсуждаем сами с собой.

Гнев подрывает наши силы каждый раз, когда мы думаем об этом человеке. Мысленно мы спорим с ним, ведём неприятные диалоги, и каждый из них делает нас слабее.

С точки зрения энергии было бы разумнее простить человека, хотя делать этого совсем не хочется.

Благодаря прощению освобождается энергия, тратившаяся на ненависть; теперь её можно использовать для других целей. Прощение усиливает нашу энергетику. От него выигрывает прощающий, а не прощённый. Это очень правильный взгляд на отношения с окружающими.

Отказываясь от мелочных переживаний, мы оказываем себе услугу.

\150\

### **ТРЕТЬЯ ПРИВЫЧКА:**

#### **НАСЛАЖДЕНИЕ МИНУТАМИ ВЕСЕЛЬЯ, РАДОСТИ И КРАСОТЫ**

Мы складываем в копилку минуты веселья, радости и красоты, потому что это делает нас сильнее. Было бы неуважением к щедрости Вселенной не ценить приятные моменты повседневной жизни.

Так поступают лишь те, кто психически неуравновешен, поглощён мелочными переживаниями. Мы обязаны радоваться жизни; это принесёт нам пользу.

Когда мы счастливы, наслаждаемся мгновениями веселья, радости и красоты, которые случаются каждый день, и благодарим Вселенную за эти удовольствия, улучшается наше самочувствие, пополняется запас сил, мы ощущаем жизнь каждой клеточкой своего тела.

Радость, веселье и красоту не считали источниками энергии, но мы начинаем видеть их в новом свете. Всё окружающее нас — это

энергия, и накопление веселья, радости, красоты и счастья наполняет нас жизнью.

Вселенная хочет, чтобы нам жилось весело, иначе умение радоваться не придавало бы нам столько сил. Она побуждает нас к пополнению энергетических запасов, создавая приятные источники энергии.

Вот и процесс производства потомства не зря был задуман приятным: это нужно ради продолжения рода.

Таким же образом, когда мы счастливы и получаем удовольствие от жизни, она награждает нас всплеском энергии. Нам всегда было предназначено черпать силы из этих источников; **просто мы забыли о жизненно важной потребности в веселье и радости.**

Мы стали слишком много думать и перегружать себя делами.

В 2000 году я написал чудесную книгу «Принятие счастья» («The Practice of Happiness\*»). Как ни странно, люди всё время искажали её название. Путая слова «принятие» и «поиски», они часто называли книгу «Поиски счастья».

\151\

«Не „Поиски счастья“, — деликатно поправлял я, — а „Принятие счастья"». Мы настолько привыкли к мысли, что для того, чтобы что-то получить, это нужно искать, что эта оговорка звучала постоянно, хотя книга лежала прямо у говорящих перед глазами.

Ключевая же идея книги как раз в том, что счастье не нужно искать; его нужно испытывать. Нужно просто радоваться, веселиться, наслаждаться красотой.

Каждый сам должен поднимать себе настроение. Чтобы быть счастливым, не нужно ждать кардинальных перемен в жизни. Мы испытываем радость, наслаждаясь приятными мелочами.

Нужно, чтобы это стало привычкой. Один из способов — радоваться «совершенным мгновениям» — мгновениям, в которых столько красоты, радости и веселья, что больше ничего не нужно для полного счастья.

Мы должны проникнуться моментом. Тёплая ванна, разговор с другом, хорошая книга, погружение в сон после утомительного дня,

яркая луна на звездном небе, детский смех, вкусная еда, завораживающий полет птицы — совершенных мгновений не перечислить.

Чтобы впитать в себя их энергию, нужно уделить им безраздельное внимание, не торопясь переключить его на что-то другое. Каждый день приносит радости.

Изменить привычные взгляды на жизнь непросто. Сначала старайтесь заметить хотя бы один радостный момент за день. Не нужно постоянно думать о том, что жизнь должна быть наполнена счастьем и смыслом.

На первый взгляд странный совет, но мы-то расстраиваемся и разочаровываемся каждый раз, когда чувствуем, что она не отвечает этим критериям. Жизнь — долгое путешествие, и прожить каждую минуту с радостью и смыслом никому не по силам.

\152\

Любые попытки это сделать обречены на провал; и они угрожают депрессией и ненужными переживаниями. Стараясь же каждый день замечать что-то радостное, красивое, веселое, мы упрощаем себе жизнь. Мы насыщаемся энергией этих мгновений и наслаждаемся умиротворенностью будней.

#### **ЧЕТВЕРТАЯ ПРИВЫЧКА:**

#### **ОСОЗНАНИЕ ТЕКУЩЕГО МОМЕНТА**

Главное, чему учит нас квантовая реальность, — то, что существует только «сейчас». Час настоящего ничем не отличается от далекой вечности. Всё происходит в текущем моменте.

Погружаясь в текущую ситуацию, мы проникаем в суть величайшей тайны мироздания: сейчас — это всё, что у нас есть. Сейчас — самый драгоценный подарок Вселенной.

Осознавать текущее мгновение — значит позволять каждой минуте настоящего, каждому дню быть такими, какие они есть. Мы стараемся полностью присутствовать в том, что происходит с нами, принимая каждое мгновение настоящего во всей его неповторимости.

Всё происходящее с нами, в том числе совсем не радостные для нас события, — это часть вселенского замысла.

\153\

Квантовый воин довольствуется тем, что даёт ему текущий момент, ни к чему не относясь слишком эмоционально. Разум не пытается рассудить, что плохо, а что хорошо, что приятно, а что неприятно, а просто впитывает в себя всё происходящее.

Кем бы мы ни были — официанткой, продавцом, медсестрой, артистом, предпринимателем, студентом, домохозяйкой, дворником, президентом компании, — мы духовно пробуждаемся через то, что делаем.

Медитативная практика дзэн-буддизма привлекла меня по той простой причине, что является полной противоположностью моей программе развития силы разума.

\154\

В моей программе нужно формулировать мысли и направлять их к определенной цели. А во время медитации не нужно отвлекаться на мысли; нужно лишь ощущать жизнь без определений, без мнений и без суждений. Оба пути по-своему правильны.

Осознавать текущее мгновение — значит всегда помнить о том, кто мы и зачем здесь. Каждый день мы напоминаем себе о том, что мы квантовые воины, наделенные телом, разумом, подсознанием и душой. Мы создания из сознания и энергии, выбравшие необыкновенный путь.

И мы держимся с достоинством и величием, словно гора или могучий кедр. Мы ощущаем свою взаимосвязь со Вселенной. В этом нет высокомерия; только осознание красоты и необычности человеческой жизни. Мы ценим полученную возможность.

## **ПЯТАЯ ПРИВЫЧКА: РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРА**

Важно не только то, что мы думаем и делаем, но и каковы мы сами. Наш характер тоже обладает своим энергетическим рисунком. Наши достоинства и недостатки шлют в энергетическую паутину свои колебания, рассказывая ей, кто мы такие. Наш характер играет в устройстве мироздания не последнюю роль.

Развитие характера — это преобразование себя. Мы приняли квантовую модель мира и знаем, что можем сделать что угодно и стать кем угодно, поэтому освобождаемся от ограничений и формируем у себя качества, необходимые для реализации нашего видения действительности.

\155\

Нет лучшего доказательства удивительности человеческой природы, чем возможность преобразовать себя. Мы можем воспитать в себе все качества, которые видим в своём воображении. Мужество, находчивость, великодушие, уверенность, чуткость — эти и многие другие достоинства могут стать неотъемлемой частью нашей сущности.

Спросите себя: «Какое качество могло бы изменить мою жизнь, если бы я им обладал?» В любом возрасте и в любых обстоятельствах нужно стараться проявить себя с лучшей стороны, делать всё от себя зависящее.

В нашей светлой тени заложены все положительные качества. Они у нас уже есть; просто нужно уделить им должное внимание. Наше право и наша обязанность — позволить им засиять во всей красе.

Мы говорили об отказе от мелочных переживаний, но чем мы их заменим? Природа не терпит вакуума и поспешит заполнить пустоту. Это даёт нам возможность заместить мелочные переживания противоположными качествами, которые станут нашим новым энергетическим рисунком.

Мы избавляемся от жалости к себе и заменяем её благодарностью. Мы избавляемся от самомнения и заменяем его сдержанностью. Волнения мы превращаем в уверенность, страх — в веру, жадность — в великодушие, лень — в самодисциплину. Мы активно работаем над собой и меняемся в лучшую сторону. Это происходит не за один день и не по мановению волшебной палочки и только в том случае, если ответственно относиться к поставленной задаче.

Мы анализируем свои привычки и спрашиваем себя, помогают ли они нам. Соответствуют ли они нашим интересам? Приносят ли пользу окружающим? Развитие характера — это перераспределение энергии и реализация своего потенциала. Мы понимаем, зачем это делаем. От характера зависит наша способность достичь самых высоких целей.

\156\

Не стоит недооценивать потенциал сострадания, великодушия, веры и благодарности. Благодарность, к примеру, обладает полезной энергетикой. Энергия благодарности имеет секретное свойство: то, за что мы говорим спасибо или хвалим, преумножается.

Скажите Вселенной спасибо за своих друзей — и их станет ещё больше. Поблагодарите её за своё крепкое здоровье — и будете чувствовать себя ещё лучше. Поблагодарите за изобилие в своей жизни — и оно преумножится. С точки зрения энергии благодарность — одна из самых влиятельных эмоций.

Смелость, самодисциплина, великодушие, уверенность, вера, находчивость, психическая устойчивость — каждое из этих качеств существует в безграничном поле возможностей, доступ к которому для нас всегда открыт. Мы должны каждый день плести паутину с помощью образов тех качеств, которыми хотели бы обладать.

Развитие характера — это не абстракция, а конкретная повседневная деятельность. Характер мы проявляем во всём: в том,

как взаимодействуем с окружающими, как поступаем в трудных ситуациях, как реагируем на проблемы и возможности, которые приносит нам каждый новый день.

Толкая нас в ситуации, требующие проявления наших наилучших качеств, Вселенная даёт нам шанс стать совершеннее. Чтобы проверить свой характер на прочность, мы должны испытывать себя в условиях реальной жизни. И не жаловаться на трудности. Благодаря им мы закаляем характер и становимся сильнее.

\157\

## **ШЕСТАЯ ПРИВЫЧКА: ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА**

Развитие характера, избавление от мелочных переживаний, записывание снов, плетение паутины, укоренение убеждений — жизнь квантового воина богата возможностями. Мы практикуемся каждый день, осознавая важность регулярных занятий: мы видим их результат.

Мы не теряем бдительности, всегда следим за тем, чтобы сознание нас не перехитрило. Нужно постоянно быть настороже. Для этого мы ведём дневник, позволяющий на любой момент представить себе, что происходило в нашей жизни.

Благодаря дневнику нам не приходится прибегать к воспоминаниям, ведь память может и подвести, и обмануть.

Дневник — инструмент; он показывает договоренности между сознанием и нашей сущностью. Без него мы перестали бы упражняться. Путь квантового воина из повседневной практики может превратиться в праздную «жизненную философию», но дневник не даёт этому случиться. Он поможет следить за дисциплиной.

Дневник расскажет, выполняем ли мы упражнения; в него можно записать свои озарения, сны, результаты внутреннего поиска. В начале недели мы перечисляем упражнения, запланированные на предстоящие семь дней, и конкретно указываем, какие аффирмации и визуализации будем использовать, с какими энергиями станем работать, какие убеждения начнём закреплять, о чём будем размышлять, от каких мелочных переживаний избавимся.

Мы всё записываем. Если сегодня мы поддались жалости к себе или критическому отношению к окружающим, это тоже нужно зафиксировать. Мы помечаем каждое выполненное упражнение.

Мы рассказываем дневнику, какие знания открылись нам во время размышлений. И он в любой момент сможет напомнить нам, над чем нам сейчас работать.

\158\

Жизнь снова и снова будет испытывать на прочность ваши намерения. Ни на миг не забывайте об опасности промедления, бездействия и апатии.

Не поддавайтесь этой негативной тенденции. На своих семинарах я называю её Великим Обманщиком. Сознание любит придумывать для нас всякие уловки.

Оно находит оправдания для того, чтобы не выполнять упражнений. «Я слишком занят», «Я устал», «Сделаю я их или нет — это не имеет значения» и так далее до бесконечности.

Разум ленив, недисциплинирован и совершенно не заинтересован в том, чтобы «заниматься».

Мы должны напоминать себе о том, что мы — это не только наш разум, и чётко понимать, что поначалу он будет противиться любым попыткам его обучить. Если **вы** примете решение регулярно практиковаться, это ещё не значит, что разум не найдёт способов задушить ваши намерения на корню.

Он предпочел бы лениво перебирать случайные мысли, вместо того чтобы дисциплинированно придерживаться выбранного вами перечня. Он привык размышлять по-своему, сам выбирать приоритеты и не намерен отказываться от этой привычки.

Только через дисциплину и регулярную практику можно изменить ситуацию. Ежедневное ведение дневника — одна из важнейших привычек квантового воина.

Это занимает несколько минут в день, и, выполняя данное себе обещание ежедневно вести дневник, мы, помимо прочего, закаляем силу воли. Выполнение данных себе обещаний — качество, которое необходимо развить.

Если вы думаете, что можно развивать силу разума без ведения дневника, то опыт показывает: это не так. Мы сбиваемся с пути и, не успев опомниться, возвращаемся к привычному бездействию.

Откуда я это знаю? Я сам много раз с этим сталкивался и, кроме того, не одно десятилетие обучаю своей системе других, поэтому знаю, какие трудности подстерегают новичков в ежедневной практике.

\159\

Поверьте на слово: если вы хотите получить наилучший результат, то регулярно ведите записи.

Недавно я обнаружил в своём дневнике запись: «Доверяй только дневнику. Не доверяй своим благим намерениям. Не доверяй разуму. Доверяй только дневнику».

Да, я тоже нарушаю правило о ежедневных упражнениях. Эта запись была сделана после периода бездействия. Мы можем обманывать себя, но дневник не солжёт. Записи и их отсутствие расскажут о многом. Благодаря дневнику мы можем следить за закономерностями работы сознания, а это - ценная информация.

У каждого из нас свои ритмы и циклы, и без дневника их не заметить. Подобно океану, у сознания есть подводные течения, и благодаря дневнику мы их обнаружим и поймём, как они влияют на нашу жизнь.

## **СЕДЬМАЯ ПРИВЫЧКА: ПЛЕТЕНИЕ ПАУТИНЫ**

На семинарах я повторяю одни и те же законы и понятия, используя разные формулировки.

Тогда разум может видеть их с разных сторон. Повторение — это ключ к обучению сознания и к дверям подсознания. Поэтому мы повторяем себе, кто мы такие и почему играем в «монополию» и космическую игру.

Мы — квантовые воины, для нас нет ничего невозможного. Мы проникаем в глубины мироздания и видим, как плетём энергетическую паутину.

Мы плетём её своими мыслями, словами, убеждениями, намерениями и действиями. Мы привлекаем к себе то, о чём постоянно думаем.

Если поначалу эти концепции казались нам странными, то сейчас мы воспринимаем их как нечто очевидное.

\160\

Мы ушли далеко вперёд. Мы размышляем над квантовыми законами, и они становятся источником нашей силы. Мы настраиваемся на вселенские потоки, чтобы объединиться с энергией, которую хотим использовать.

Мы знаем, как взаимодействуют сознания и энергии, и используем данный процесс для своих целей. Это и есть плетение паутины, главный жизненный принцип квантового воина. Мы должны делать это каждый день.

Это явные способы, но мы плетём паутину и всеми своими действиями, закаляя характер, избавляясь от мелочных переживаний, поднимая себе настроение и радуясь жизни — любые наши поступки плетут паутину. Это происходит, когда мы размышляем, когда жалеем себя и когда критикуем других.

Мы постоянно плетём паутину и через качества своего характера. Это важное открытие делает каждый, кто стремится стать квантовым воином.

Мы - часть вселенской системы энергий и постоянно с ней общаемся. В каждое мгновение своей жизни мы плетём паутину. С каждым вдохом, с каждой мыслью. Поразительно!

Я уже говорил, что 20—30 минут ежедневных упражнений на развитие силы разума дадут результат, и это правда. Данные упражнения являются, так сказать, формальными занятиями, но, кроме них, существуют и неформальные.

Неформальная практика — это наши мысли и действия в повседневной жизни: наша реакция на обиды, наши мысли во время мытья посуды или вождения автомобиля, отношение к чужим требованиям, к процессу усвоения уроков священных ран. Вся наша жизнь — непрерывная тренировка сознания.

\161\

В каждое мгновение мы должны быть квантовыми воинами, даже когда предаёмся мелочным переживаниям. Привычки квантового воина изменяют нашу энергетiku, и эти перемены отражаются на всех сферах нашей жизни.

Мы с радостью обнаруживаем, как становимся жизнестойкими, как развиваются наши способности. Мы замечаем, что обрели внутренний покой.

Если мы сталкиваемся с трудностями, то обрётённая сосредоточенность позволяет нам с ними справиться. Изменение

энергетики помогает лучше понять окружающий мир, что позволяет принимать правильные решения.

Чем больше у нас жизненных сил, тем лучше нам всё удастся: обостряется наше чутье, углубляется связь со Вселенной. Мы чувствуем всю полноту бытия.

\162\

11

## Квантовое время

Все согласны с тем, что ваша теория безумна.

Разногласия вызывает другой вопрос: достаточно ли она безумна, чтобы быть правдой.\*  
Нильс Бор

Меня всегда интересовал феномен времени. **Течение** времени вызывало у меня недоумение. Я не мог понять, как события жизни могут исчезать в «прошлом» и больше не существовать.

Что-то произошло, но растворилось в пустоте под названием «прошлое» и бесследно исчезло. Раньше я не мог объяснить этого необычного интереса к течению времени, но сейчас знаю ответ.

Я интуитивно чувствовал, что время — это не то, что нам кажется, и мне предстояло убедиться в правоте своей интуиции на опыте.

Первый случай произошел в лекционной аудитории Ванкувера в 2001 году. Я только-только спустился со сцены, как внутренний голос произнёс: «С твоими инвестициями всё будет в порядке».

---

\* Комментарий физика Нильса Бора, одного из родоначальников квантовой теории, к научному труду своего коллеги.

\164\

В тот момент я не думал о своих инвестициях и был поражен уверенности этого голоса. Я прошёл в конец зала, отвечал на вопросы, подписывал книги, но всё это время думал о том, что произошло.

Чтобы вы всё поняли, расскажу предысторию события.

За три недели до него я вложил крупную сумму денег в рискованные акции, которые начали стремительно дешеветь. Я потерял свыше сотни тысяч долларов, и убытки собирались ещё вырасти.

Я был обеспокоен, но, когда спускался со сцены после лекции, совершенно об этом не думал. Внутренний голос никогда меня не подводил, но на этот раз поразительно было то, что он с уверенностью предсказывал будущее, причём конкретно.

Следующие несколько недель мне не давала покоя мысль о том, почему внутренний голос был настолько уверен. Неужели он осведомлён о том, что случится в будущем? Но каким образом? Может быть, будущее уже произошло? Если да, то вся наша судьба предрешена? А как же свобода воли? Я был озадачен.

Следующие несколько недель я продолжал терять деньги, но почему-то был уверен, что всё разрешится благополучно. Через месяц стоимость моих инвестиций перестала падать, и они начали дорожать, а три месяца спустя я не только вернул потерянные деньги, но и заработал более сотни тысяч долларов.

Внутренний голос оказался прав. Он знал. Но откуда?

Время играет настолько важную роль в нашей жизни! Мы воспринимаем жизнь как цепочку календарных событий, и нетрудно понять, почему мы в это верим: такова реальность для наших органов чувств.

\165\

Она кажется линейной. В пространственно-временном измерении именно так и происходит. Однако в квантовой реальности происходит нечто иное. В квантовом времени прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно и взаимозаменяемы.

Либо мой внутренний голос просто угадал.

Автор многочисленных научно-фантастических романов Филип Дик тоже пережил необычный опыт и, судя по всему,

\166\

Поделюсь ещё более невероятной историей из своей жизни. Во время творческого отпуска мы с Энни как-то отправились на каяках в уединенную бухту, где несколькими месяцами ранее провели четырехдневный обряд поиска видений.

По этому обряду человек покидает привычную обстановку, уезжает куда-нибудь, обычно на природу, и просит высшие силы о видении, знаке, откровении, которые указали бы ему путь. Для нас обряд оказался результативным, и мы решили вернуться в это место, чтобы отдать ему дань уважения.

Через несколько часов мы приплыли в бухту. Мы вытянули лодки на берег, и, когда начали произносить молитвы и слова благодарности, случилось что-то необычное.

\167\

Сначала возникло очень сильное ощущение, что я здесь не только в настоящем, но и в прошлом тоже. Я не понимал, что происходит, но знал источник этого ощущения, а затем увидел его. Передо мной, подобно миражу в пустыне, стоял другой я, раскладывающий спальный мешок точно в том месте, где я спал два месяца назад.

Я видел самого себя из прошлого. Никогда до и после того случая я не испытывал ничего подобного. Я словно вышел за пределы пространственно-временного измерения.

Будь я там один, то счел бы всё изощренной уловкой воображения, но когда я шепотом начал рассказывать об этом Энни, оказалось, что она видит то же самое. Мы оба замерли, потрясенные происходящим.

Мы наблюдали за движениями своих двойников из прошлого, а потом начали говорить с ними. Мы обращались к ним, указывая им путь к событиям, которые должны были с ними произойти. Мы стали собственными наставниками из будущего и помогали себе в прошлом.

Через несколько минут я произнёс: «Нам пора, Энни». Происходило смещение измерений, и моё тело знало, что пора уходить. Мы покинули бухту и в полной тишине, размышляя, вернулись домой.

Вечером мы обсуждали на кухне свои видения. «Что ты видела? Что происходило? Значит, мы оба видели одно и то же? Что это было? Как такое возможно?» — мы никак не могли оправиться от потрясения.

Осознав, наконец, что произошло, мы шагнули на новый уровень понимания красоты и удивительности человеческого существования.

\168\

Пережитые за лень сильнейшие эмоции обессилили меня. «Мне нужно отдохнуть», — сказал я, направляясь в гостевую спальню. Я лег на кровать. Голова была удивительно ясной.

А потом я совершил огромную ошибку — возомнил себя гением.

«Теперь нет сомнений в том, что я волшебник!» — сказал я себе. Но как только я произнёс эти слова, просветленность сознания исчезла, и оно вернулось в своё привычное состояние.

Я обомлел. Я почувствовал себя маленьким мальчиком, который с ужасом наблюдает за тем, как шарик мороженого скатывается с вафельного рожка и падает на землю.

Высокомерие до добра не доводит, особенно в космической игре.

Я поднялся с кровати и пошел искать Энни, чтобы рассказать ей о случившемся. Она так смеялась, что чуть не упала со стула.

Этот случай в бухте навсегда изменил мои представления о времени, открыв новые возможности работы с ним. Теперь я знаю, что прошлое и будущее едины, и это не просто теория.

Нельзя сказать, что такое случается сплошь и рядом, но известны похожие случаи. Один из наиболее примечательных произошел с двумя преподавательницами из Оксфорда во время прогулки по парку вокруг Малого Трианона в Версале.

Энн Моберли, директор колледжа Сент-Хью, и её заместитель Элеанор Журден впоследствии рассказывали, что окружающий пейзаж на несколько минут потерял чёткие очертания и им на пути стали встречаться люди, одетые, как в XVIII веке. Все они проявляли очевидные признаки беспокойства.

\169\

Женщины не только видели их, но и успели пообщаться. Один незнакомец предупредил их об опасности продолжения пути в выбранном направлении и посоветовал незамедлительно повернуть обратно. Через какое-то время видение исчезло, но на том месте, которое англичанки прошли всего несколько минут назад, теперь стояла каменная стена.

По возвращении в Англию Моберли и Журден принялись за историческое расследование и пришли к выводу, что стали свидетельницами штурма Тюильри и убийства гвардейцев.

История оксфордских преподавательниц подробно описана в документах Британского общества исследования паранормальных явлений. Не исключено, что они всё выдумали, но ради чего?

С какой стати две высокообразованные дамы будут рисковать своей репутацией, навлекать на себя нападки скептиков (а без них действительно не обошлось), не получая от этого никакой выгоды? Вероятнее всего, происшедшее действительно имело место.

Теперь я мысленно представляю себе не только будущее, но и прошлое.

Если визуализация и аффирмации могут повлиять на будущее (а они могут), то с квантовой точки зрения логично предположить, что они могут повлиять и на прошлое. Кто сказал, что нельзя мысленно перенестись в прошлое и что-то в нём изменить?

Но как, спросите вы, можно повлиять из будущего на прошлые события, если они уже произошли до того, как мы начали на них воздействовать? По логике, если что-то уже свершилось, то наши действия в будущем не способны этого изменить.

В пространственно-временном измерении это действительно так. Но в квантовой реальности прошлое, настоящее и будущее существуют параллельно, поэтому, пока событие происходит в прошлом, мы находимся также и в будущем и влияем на него.

\170\

Наше воздействие из будущего является одним из факторов, определяющих развитие прошлых событий.

Если так, то ничто не мешает христианину помолиться за умирающего на кресте Иисуса, поскольку с квантовой точки зрения это не только происходило в прошлом, но и совершается в настоящий момент. Могли бы мы сейчас, из будущего, морально поддержать Иисуса в его суровом испытании?

Попытаться стоит, и если есть хоть малейшая вероятность, что это может получиться, то не обязаны ли мы попробовать? Не могли бы мы в таком случае помочь Будде достичь просветления? Если эту идею подхватят и миллионы буддистов во всём мире мысленно перенесутся в прошлое, чтобы помочь Будде в духовных поисках, может быть, они тоже окажутся частью того, благодаря чему он достиг просветления.

Я до сих пор мысленно переносюсь в прошлое и обращаюсь к мотоциклисту, которого едва не убил несколько лет назад. Я тогда натерпелся страху, а уж каково пришлось ему!

Я вел машину по шоссе, шёл небольшой дождь, и я торопился. Машина передо мной ехала очень медленно, поэтому, бросив быстрый взгляд в зеркала, я резко вырулил на полосу обгона. Но я не обернулся и не проверил слепую зону.

Тот мотоциклист как раз меня обгонял, и я его подрезал. Я с ужасом следил в зеркале заднего вида, как вилял и вращался

мотоцикл и как отчаянно водитель пытался его выровнять. В какой-то момент руль оказался всего в нескольких сантиметрах от асфальта.

Каким-то чудом мотоциклист справился с управлением. Через несколько минут, придя в себя, мы с женой начали мысленно разговаривать с мотоциклистом. Мы обращались к нему в прошлое из настоящего. Я мысленно перенёсся в момент за несколько секунд до своего маневра.

Я говорил водителю мотоцикла: «Я взываю к тебе из будущего. Сейчас машина перед тобой начнёт перестраиваться. Будь предельно внимателен и собран. Не нервничай. Сохраняй самообладание. С тобой всё будет хорошо».

\171\

Я был искренен и обращался к нему с верой и с чётким намерением. Помогло ли? Услышал ли мотоциклист мой голос из будущего? Вряд ли до него дошли мои слова, но возможно, что за секунды до происшествия он почувствовал опасность и сосредоточился на дороге, не понимая причин ощущения.

Учитывая, что с тех пор я повторил это обращение уже десятки раз, возможно, именно оно спасло жизнь мотоциклисту. С квантовой точки зрения такая вероятность существует, а если так, то я продолжаю мысленно переноситься в прошлое и разговаривать с этим человеком.

Теперь, по прошествии нескольких лет после того случая, одно можно утверждать наверняка: когда мотоциклиста подрезала машина, водитель той самой машины мысленно обращался к нему из разных точек будущего. За несколько секунд до происшествия его предупредили об опасности.

Расскажу вам ещё один случай — о том, как я лечил себя из прошлого.

Около двух лет назад я повредил спину. Такое уже случалось, и процесс исцеления всегда протекал одинаково. Несколько дней я отлеживался, давая спине отдых, и она восстанавливалась. Через неделю я возвращался к привычному образу жизни.

Наше тело обладает потрясающей способностью к исцелению и, если ему не мешать, обычно приходит в норму самостоятельно. Но на этот раз восстановительный процесс затягивался, и спустя неделю я едва поднимался с кровати.

Я вспомнил своего друга, который, снося по лестнице телевизор, травмировал спину и так и не смог оправиться. Со спиной не шутят, подумал я и внезапно заволновался. Но тут же одернул себя.

Волнения приводят только к одному — притягивают то, чего мы больше всего опасаемся, поэтому я должен был как можно скорее изменить ход своих мыслей.

Я начал выполнять упражнения на увеличение силы разума, чтобы исцелить своё тело. Однако я чувствовал себя слабым, незащищённым и мечтал о заботе. Мне ничего не хотелось делать. Хотелось, чтобы кто-нибудь постарался вместо меня и вылечил мою спину.

\172\

И вдруг меня осенило, что можно обратиться за помощью к самому себе из будущего. Я принялся воображать возможную ситуацию в будущем. Я представлял себе, как пою, молюсь, бью в барабан и исцеляю себя.

Образы рисовались легко, но это была не просто фантазия; я полностью расслабился и интуитивно почувствовал, что делал бы в будущем, чтобы помочь себе сегодняшнему. «Лечение» давалось мне без всяких усилий, поскольку ничего не нужно было делать: за меня старался мой будущий двойник.

Мне не пришлось напрягать воображение; я просто представлял себе, что мог бы делать, и погрузился в грезы. Я был спокоен и уверен в успехе.

Казалось, будто желаемое воображается само собой. Я просто доверился процессу исцеления. Я нашёл своего лекаря — себя из будущего. В первые несколько дней я многократно проделывал это упражнение и каждый раз чувствовал, будто по позвоночнику пробегает ток.

Такого я не представлял; ощущение было абсолютно реальным. Игра воображения? Может быть, но вероятно и то, что таким образом до меня дошла целительная энергия из будущего. Спина, прежде не желавшая восстанавливаться, вдруг начала подавать признаки исцеления. Через два дня я встал с кровати, а две недели спустя полностью восстановился.

После завершения процесса исцеления я начал возвращать долг. Я начал лечить себя в настоящем, которое было будущим для меня из прошлого, и воплощать в действительности все те образы, которые мысленно представлял себе несколько недель назад, когда был прикован к постели. Я замыкал энергетическую цепь.

Работая в этих измерениях, необходимо всегда отдавать долг. Если черпаешь энергию из будущего, то нужно обязательно выполнить всё, что воображал. Что будет, если этого не сделать? Ты больше никогда не сможешь с уверенностью повторить данный опыт.

Действительно ли я исцелил себя из будущего? Был ли это плацебо-эффект? Восстановился бы я, если бы не делал этого?

\173\

Никто никогда не узнает ответов на эти вопросы, но в одном я уверен: пока я «настоящий» лежал в постели с больной спиной, я

«будущий» одновременно исцелял себя. Оба этих события происходили в точности так, как я себе представлял.

Знаю, поначалу трудно понять эту теорию, но, как только постигаешь её основной принцип, открываешь для себя ещё один способ работы с энергией.

Мы должны регулярно переноситься мыслями в прошлое, помогая самим себе в трудных ситуациях.

\174\

Тем самым мы не только облегчим задачу своему прошлому «я», но и наладим прочную связь между ним и своим «я» в настоящем, а также между своими «я» из настоящего и будущего. Нынешняя привычка систематически помогать своему прошлому «я» может означать, что в будущем мы тоже помогаем себе сегодняшним.

Подумайте сами: если мы обращаемся к своему прошлому «я» и верим, что это помогает, то с какой стати мы откажемся от подобной практики? Конечно, наши будущие «я» тоже посылают нам подсказки. Насколько важно и отрадно осознавать, что мы получаем напутствия, поддержку и энергию от самих себя из будущего!

Мы наладили связь со своими будущими «я», поэтому они нам помогают. Они заинтересованы в том, чтобы мы сейчас поступали правильно. Работа с квантовым временем позволяет нам стремительно продвинуться вперёд в космической игре. Теперь к нам присоединились наши прошлые и будущие «я»; они взаимодействуют с нами и помогают. Это потрясающе!

При использовании этих техник все наши «я» (прошлое, настоящее и будущее) учатся рассчитывать друг на друга.

Например, когда я «возвращал долг», моё прошлое «я» поняло, что в трудный момент всегда может рассчитывать на поддержку моего будущего «я». Я так ему и говорил: «Я — это ты в будущем. Ты всегда можешь ко мне обратиться. Я помогу тебе. Тебе нужно лишь попросить».

Я хотел, чтобы моё прошлое «я» об этом знало, поэтому каждый раз, мысленно переносясь в прошлое, напоминал ему, что оно всегда может послать просьбу или вопрос мне в будущее. Такая связь придает мне уверенности, когда я обращаюсь к своему будущему «я» — а это происходит регулярно. Я верю (нет, даже знаю), что моё будущее «я» делает то, о чём я сейчас прошу. Все мои «я» — прошлое, настоящее и будущее — люди слова и доверяют друг другу.

\175\

Сейчас моя связь со своим будущим «я» настолько тесна, что мне даже не нужно его ни о чём просить. Я уверен, что оно и так мне помогает. Оно играет вместе со мной в «монополию» и в космическую игру, помогая и направляя меня из будущего. Представляете, сколько сил придает мне эта уверенность?

\176\

Если направлять силу разума в прошлое или будущее, она увеличивается. Обладая такими знаниями, мы способны на что угодно.

Мы должны регулярно переноситься мыслями в прошлое и обращаться к себе в будущем. Мы должны наладить связь со своими прошлым и будущим «я».

Такая практика ощутимо влияет и на подсознание, и оно обращает на неё внимание.

Если систематически помогать своим прошлым «я» и получать помощь от будущих «я», подсознание будет воспринимать это как реальность. Как минимум, сформируется плацебо-убеждение, которое будет выполнять свою функцию.

## **КВАНТОВЫЕ СОЮЗНИКИ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ**

Мы можем наладить квантовую связь с любым человеком, когда-либо жившим во Вселенной. А что мешает нам получать мудрые советы и наставления от великих учителей?

Эту способность обнаружил Наполеон Хилл, наставником которого был не кто иной, как великий промышленник Эндрю Карнеги. Хилл узнал законы успеха от этого предпринимателя и разбогател сам, но опыт общения с Карнеги дал ему куда больше, чем только богатство.

\177\

Карнеги познакомил молодого человека со способами использования ресурсов подсознания. В своей книге «Думай и богатей» Хилл пишет о систематических воображаемых коллективных совещаниях «за круглым столом». Это был коллектив людей, которыми он восхищался и на которых равнялся.

Эксперимент был задуман для того, чтобы «заложить в подсознание определенные черты их характера, которыми хотелось бы обладать». Однако Хилл обнаружил, что наставники, к которым он

обращался в воображении, вдруг стали **сами** отвечать на его реплики и давать «поразительно ценные сведения».

Это поразило его: «Я был потрясен тем, что эти воображаемые персонажи стали реальными». Фантазии приобрели настолько реальные очертания, что Хилл прекратил эксперименты, боясь потерять рассудок.

Однако их польза была огромна, поэтому вскоре он возобновил совещания и прибегал к их помощи не только ради себя, но и ради своих клиентов.

Я обучил этой методике многих людей, Одним из них был Грэм Кирни, молодой талантливый художник, с которым я познакомился во время лекционного тура по Южной Африке.

Он начал вести воображаемые беседы с великими художниками прошлого. Рассказывая о своих экспериментах, Грэм был убеждён, что дело не только в его воображении: «Я чувствую их присутствие. Они мне помогают. Я знаю». Похоже, эта методика принесла ему пользу, поскольку сейчас его картины украшают холлы роскошных гостиниц и кабинеты самых состоятельных людей планеты.

\178\

После того как мы запечатлели в подсознании квантовые постулаты, нам остаётся лишь выбрать тех, с кем хотелось бы установить связь.

Следует отметить, что данная методика не для новичков.

\179\

Есть ещё одна техника, которую я использую и считаю более эффективной — устанавливая телепатическую связь с квантовым союзником и «скачивать» информацию. Мы настраиваемся на нужную частоту не только разумом, но и телом, и чувствуем эту связь и принимаем информацию.

Мы не слышим слов, это скорее ощущения. Даже необязательно понимать эти сообщения; их смысл откроется позже.

Подчеркну, что без веры в то, что это возможно, ничего не получится. Вы должны не просто наивно ожидать чуда, а быть твёрдо убеждены, что данное явление произойдёт, ибо ваша уверенность основана на понимании законов мироздания.

Вселенная даёт нам квантовую связь. Реализовать её позволят убеждённость и вера в свои способности. Вера и убеждённость обладают очень сильной энергетикой.

Джин Хьюстон описывает квантовые отношения так: «Вам открываются невиданные возможности. Вы получаете энергию, знания, помощь и перенимаете просветленность великих наставников».

Если вы будете контактировать с квантовым союзником и считать его знания, то с какого-то момента начнете постоянно чувствовать его присутствие, и тогда связь перестанет быть воображаемой. Наставник становится квантовым союзником. Мои квантовые союзники всегда со мной, даже когда я о них не думаю.

\180\

Многие древние писания указывают на то, что прошлое, настоящее и будущее сосуществуют и что само время — лишь дитя сознания. В Ведах упоминается способность человека путешествовать во времени. В Бхагавад-Гите есть эпизод, в котором бог Кришна является принцу Арджуну накануне грандиозного сражения.

Арджун угнетён мыслью о том, что обе стороны понесут огромные человеческие потери, и Кришна показывает ему мир, существующий вне времени. Арджун видит, что все смерти и рождения случаются одновременно, что предстоящее сражение уже свершилось. Ободрённый этим знанием, принц выходит на поле битвы.

В беседе с Петром в Гефсиманском саду Иисус говорит ему: «Прежде нежели пропоет петух, трижды отречешься от Меня» (от Матфея, 26:75). Петр возражает, что такому не бывать, но до рассвета это действительно происходит, и тогда Петр начинает плакать потому, что предал учителя, и потому, что предсказание сбылось.

Как мог Иисус знать будущее, если только будущее уже не случилось? Реальность не такова, какой кажется.

## **БУДУЩЕЕ**

Судьба человечества с начала времён записана как код возможностей. В квантовом времени наша судьба как биологического вида уже осуществилась через наши решения и решения прошлых и будущих поколений.

Если предположить, что в будущем мы достигли космического сознания, то не мешало бы нам обратиться к умнейшим и проницательнейшим людям будущего, чтобы они подсказали, что мы должны сейчас сделать.

Они могут указать нам путь в будущее, помогая понять, какие убеждения способны претворить это видение в реальность.

\181-182\

Их судьба зависит от правильности наших решений и поступков. Они заинтересованы нам помогать.

Через бездну тысячелетий люди будущего оглядываются в наше время, зная, что мы сейчас делаем первые шаги, ещё не осознаём свой потенциал, но уже готовы к встрече с космическим сознанием.

Уверен, сейчас миллионы людей будущего мысленно обращаются к нам, посылая в прошлое необходимые образы и плетя кружево энергетической паутины пока ещё неизвестными нам способами.

\183\

12

### **Создание модели реальности**

**Мы должны изменить свои представления о месте и роли человека в этом мире.**

**Дэвид Бом**

Посредством ежедневных размышлений мы пришли к осознанию своего единства со всем миром. Мы запечатлели квантовые постулаты, и теперь они посылают свои вибрации Вселенной.

Взглянув на свою тёмную тень, мы поняли, что происходит в подсознании. Мы разбудили своё тело и чувствуем единство с энергетической паутиной, со всем Мирозданием.

Мы побывали в прошлом и будущем. Сейчас мы создаём модель реальности, «агрегат убеждений», который повезёт нас в глубины тайн Мироздания.

В какой-то момент этого рейса нам придётся разрушить старую и выстроить новую космологию, новую систему представлений о себе и о мироустройстве. Когда мы увидели истинную сущность реальности, вряд ли мы будем довольствоваться прежними моделями.

В большинстве случаев наши модели - это смесь убеждений, навязанных родителями, сверстниками, религиями и обществом, не говоря уже о влиянии тёмной тени.

\184\

Не избавиться от этих ограниченных моделей — значит расписаться в собственной слепоте или, что ещё хуже, - в лени и безразличии. На этом этапе мы берём на себя ответственность за перестройку своей системы убеждений.

Создание новой модели и пугает, и вселяет смелые надежды. Это слишком невероятно, однако такую правду открывает нам квантовая реальность. А если возможно всё, то трудно представить, что мы можем или должны сделать.

Мы обращаемся за наставлениями к великим космическим воинам, жившим до нас, исследуем их учения. Пока квантовая физика не объяснила загадку нашей жизни, слова великих провидцев человечества казались непостижимыми метафорами, оторванными от жизни.

Но сейчас мы по-новому понимаем давно известные тексты и разгадываем их истинный смысл, черпая в них вдохновение и стимулы к духовному развитию. Начать лучше всего с учений Иисуса.

Если взглянуть на него как на руководство для будущих квантовых воинов, начинает проступать совершенно новый смысл. Скрытые в его словах перспективы захватывают.

«Дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит, потому что Я к Отцу Моему иду» (от Иоанна. 14:12).

Иисус рассказывает нам о возможностях квантового воина. По его словам, мы должны делать не только то же, что и он, а и больше. Он ждёт от нас ещё более великих деяний. Должны ли мы ему верить? Осмелимся ли мы?

Вот Иисус говорит о своей связи с Отцом: «Я и Отец — одно».

\185\

С квантовой точки зрения это логично, и мы не только **можем** стать одним с Отцом; мы **уже** одно с Ним, всегда были и будем, поскольку всё во Вселенной едино. Любое разделение — это лишь удобная иллюзия разума.

Но Иисус продолжает поражать наше воображение. Он хочет, чтобы мы забыли себя и родились в новой реальности:

«Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (от Матфея, 5:48).

Поначалу разум отмечает эти слова как преувеличение. Это-де невозможно. Поверить в них было бы большой дерзостью. Но потом закрадывается мысль: «А вдруг он имеет в виду то, что в процессе космической эволюции нам суждено стать богоподобными?»

\186\

А вот отрывок из одиннадцатой книги «Герметического корпуса»:

«Понимай Бога как содержащего весь мир. Если не делаешь себя подобным Богу, ты не можешь Его постигнуть, так как только подобное понимает подобное.

Увеличь себя до неизмеримости, превзойди все тела, пересеки все времена, стань вечностью — и тогда постигнешь Бога. Ничто не мешает тебе представить себя бессмертным и способным познать всё. Вознесись выше всех высот, спустись ниже всех глубин. Представь себе, что ты везде, — что ты ещё не родился, что ты молодой, старый, мертвый, вне смерти. Постигни всё сразу — и ты постигнешь Бога».

Это учение подрывает привычные представления о мире. Можно размышлять над каждым предложением приведенного отрывка по очереди, и медитации принесут пользу.

Я советую брать по одному предложению в неделю. Живший в XVI веке раввин Ицхак Лурия-каббалист, довёл эту методику до совершенства. Он проводил дни, а иногда и недели, в размышлениях над каким-то одним отрывком из книги «Зоар».

Благодаря воле, упорству и концентрации он одолевал великие истины, скрытые в этих текстах. Данный метод принес ему замечательные результаты, и так будет с каждым, кто найдёт время и упорство для ежедневной практики. Возьмите, к примеру, эти фразы:

\187\

**Пересеки все времена, стань вечностью —  
и тогда ты постигнешь Бога.**

**Думай, что для тебя нет ничего невозможного.**

Выберите одну из них для размышлений и погрузитесь в неё. Сделайте это не один и не два, а сотни раз. Я через это прошёл и многое для себя открыл.

## **СОЗДАНИЕ ВСЕЛЕННОЙ**

Чтобы создать себе новую реальность, нужно представить себе всю необъятность возможностей, а затем запечатлеть в подсознании новые убеждения, согласующиеся с этим видением. Новые убеждения меняют нашу энергетику и передают в энергетическую паутину вибрации новой сущности.

Мы себя изучаем, избавляемся от вредных убеждений, мелочных переживаний, очищаем свою сущность от всего, что идёт вразрез с новыми представлениями о мире. Мы заново создаём свою личную вселенную.

Для нас ведь всё существует в виде возможности, а поскольку возможно всё, мы спрашиваем себя: что мы должны сделать, кем должны стать? На что готовы осмелиться?

Раз человечеству дарованы эти возможности, значит, ему суждено пробудить свои космические силы и использовать их в полной мере.

Кто-то должен стать первым, выйти за привычные границы возможного, но опять возникает вопрос: насколько смелыми могут быть наши убеждения? С чего и как начать, какая составляющая нашей сущности будет решать, во что верить?

\188\

Нельзя целиком передавать это право разуму, поскольку он будет вмешивать в процесс свои интересы. Во что хочет верить наше тело? Мы прислушиваемся к чувствам, инстинктам, желаниям. Тело требует таких убеждений, которые помогут осуществить наше высшее призвание.

Чего захочет наша душа? Став полноценным игроком, она нуждается в новых видениях и средствах достижения её целей. Какие приоритеты разных составляющих нашей сущности не подлежат обсуждению, и вообще, кто, что и с кем будет обсуждать?

Подсознание будет работать с любыми рисунками и плести энергетическую паутину согласно инструкциям. Но какое видение «мы» ему предложим? И кто в этом случае «мы»? Кто принимает решение?

Полезно задать себе эти вопросы: они помогают нам представить всю сложность своей сущности.

Сознание должно служить связующим звеном для всех заинтересованных сторон и не навязывать им собственные интересы. Разум должен быть согласен с любым принятым решением, поскольку он плетёт паутину и стережет волю. Но ему необходима поддержка остальных составляющих нашей сущности, и просветленному разуму это известно.

Непросветленный же разум, предоставленный сам себе, может выбрать из всех возможностей те, которые выгодны ему, и будет плести паутину из этих энергетических узоров, хоть они и будут вредить Вселенной. Именно это происходит в современном мире, и потому в нём столько бед и проблем.

Вы можете вообразить себя распорядителем земли, который хочет изменить мир к лучшему, и создавать модель реальности в соответствии со своими идеалами. Каждый из нас должен выбрать своё видение и следовать ему.

\189\

Мы доверяемся сердцу, интуиции, мечтам, предзнаменованиям, чувствам — всему, что привело нас на путь квантового воина. Чтобы сделать первый шаг, не нужно видеть всю картину целиком; мы просто действуем, доверяемся и снова действуем, находя ответы на загадки мироздания.

Если мы доверяем Вселенной и поступаем правильно, плетя паутину из того, что нам открылось, знания прибывают каждый день. Вот что говорит об этом философ и алхимик XVI века Герхард Дорн:

«Через изучение мы обретаем знания, через знания — любовь, из которой рождается преданность; преданность ведёт к повторению, и, когда возникает привычка, появляются опыт, добродетель и сила, позволяющие творить чудеса».

Чудеса — это обретение единства с космосом; постепенный процесс, состоящий из отдельных этапов. Дорн говорит, что преданность ведёт к повторению, а повторения являют опыт, добродетель и силу.

Очевидно, он придавал большое значение повторению. Мы должны понимать истинную силу данного процесса и не обманывать себя, будто добиться изменения сознания можно другими способами.

С этим согласен и нейробиолог Майкл Мерцених, один из ведущих исследователей в области нейропластичности. Как он объясняет, создать связи между нейронами головного мозга можно только путём повторения.

Он описывает мозг как нечто способное меняться при обучении, почти как самостоятельное живое существо.

Мозг беспрестанно «учится учиться», и ключевую роль в образовании новых нейронных связей играет концентрация внимания.

\190\

Психолог Эдвард Тауб также обнаружил, что обучение должно осуществляться короткими интенсивными сеансами «дрессировки», которые он назвал концентрированным обучением. Именно короткие, но регулярные занятия, а не продолжительные, но нечастые дали наилучший результат.

{V: Мне повезло открыть «метод жестокой дрессировки» применительно к людям. Дело было в «лихие 90-е», когда то и дело у нас в институте менялись секретари директора. Они приходили совсем не обученные работе на компьютере и не знающие азов административного делопроизводства.

«Жестокая дрессировка человека» состояла в том, чтобы, в среднем, семь раз повторить определённую длинную последовательность действий, например, «включить компьютер в сеть питания», «нажать кнопку пуска компьютера», «вызвать на исполнение текстовый редактор», «создать новый документ (например, - письмо)», «написать пару абзацев текста», «скопировать абзацы», «вставить копии абзацев», «отформатировать как абзацы с разными полями, отступами и выступами и разными шрифтами» или «в виде списка», «создать директорий», «сохранить письмо в этот директорий» и т.п.

Сначала я сам выполнял всю последовательность, а «дрессируемый» просто наблюдал. Затем я уничтожал все результаты и требовал от дрессируемого выполнить всю последовательность. Ничего у неё не получалось.

Тогда мы шли «шаг за шагом»: я выполнял шаг и сразу делал откат – удалял его результат и требовал повторить «без подсказок». Но раза три приходилось подсказывать каждый новый шаг. Получалось не с первого раза. Начинались протесты вроде того: «Можно я с начала почитаю руководство по Word?» Но я отвечал: «Никак не можно! У нас всего 2 часа на учёбу», и мы продолжали.

То же самое повторялось у шкафов с папками документов: «куда поместить документ», «что написать в листе описи данной папки», «как извлечь документ», «как найти его электронную копию в файловой системе компьютера».

Это всё поначалу казалось «дрессируемому» изнурительным. «Пытка» продолжалась от полутора до трёх часов. Дрессировка укладывалась всего в один такой сеанс. После чего я слушал искренние благодарности. Я бы не открыл этот метод, если бы все новоиспечённые секретарши, «поднаторев», не увольнялись примерно через год, найдя более высоко оплачиваемую работу. По просьбе директора, на очередную будущую секретаршу снова требовалось потратить от полутора до трёх часов. **Они всегда были искренне благодарны за «дрессировку»!** И после «дрессировки», и при увольнении.

Затем случилось главное в открытии метода. Моего аспиранта, который очень хорошо работал в Интернет, я заставил в течение 2-х часов «дрессировать» меня, как слабого знатока Интернет. В жесточком режиме я освоил всё, что умел он. **И увидел, что это хорошо!** Так и родился этот метод.}

Квантовый воин знает, что с помощью повторения плетёт паутину, запечатлевает убеждения и углубляет понимание законов мироздания. Все наши практики требуют систематического повторения, без них ничего стоящего не получится.

Вот почему мы занимаемся каждый день. Посредством ежедневных занятий мы переделываем себя, перестраивая нейронную сеть мозга.

Мы не только создаём новые убеждения, плетём паутину и переступаем пределы прошлого и будущего, но и за счет применения новых способностей создаём новые нейронные связи в своём мозге, становясь другими людьми. Нашему сознанию начинают открываться тайны и загадки Вселенной.

Теперь, когда мы знаем о своих истинных возможностях, возникает вопрос: достанет ли нам смелости ими воспользоваться? В этом нам поможет преданность своему видению. Вспомним Дорна: «Преданность ведёт к повторению». Именно постоянная работа над собой заставляет нас целиком посвятить себя великому делу, и это решение даёт силы, чтобы пробудить в себе космическое сознание.

\191\

Превращение себя в человека сверхъестественной силы ещё называют строительством храма души. Мы выбираем и запечатлеваем в подсознании убеждения о своих сверхъестественных способностях в соответствии с чётким видением будущего.

Мы должны тщательно продумать модель реальности, которую собрались воплощать, — ведь всё созданное в «храме души» становится нашими законами, нашей правдой. С ними мы будем «жить, дышать и быть собой».

Поэтому желать нужно мудро, опираясь на все собранные знания, на весь опыт. Это и есть «храм нерукотворный». Кирпичик за кирпичиком, мысль за мыслью, упражнение за упражнением мы возводим храм в своём сердце.

Мы создаём новые связи между нейронами головного мозга осознанно, руководствуясь чёткой целью и видением. Пробуждение своего потенциала — это путь провидца, творца и квантового воина.

Осознанно выбирать законы, по которым мы будем жить, и творить свою модель мира — наивысший акт созидания.

\192\

## ДУША

Теперь и последняя составляющая нашей сущности. Душа пробуждается через мириады ощущений и событий, составляющих нашу жизнь. «Вся тьма вещей» — вот что её питает.

Священные раны, знаки и сны, ритуалы, обращения к высшим силам, плетение паутины, укоренение убеждений, развитие характера, избавление от мелочных переживаний, осмысленное восприятие жизни — все эти перемены будоражат душу и заставляют её пробуждаться ото сна.

Такой задумана космическая игра. Без участия души мы не смогли бы в ней преуспеть. Пока душа спит, нет внутреннего видения, необходимого для проникновения в высшие сферы бытия. Но когда она подвижна, всё меняется.

Теперь можно слушать голос души и следовать её подсказкам — ведь только ей известен секрет правильной жизни. Она принимает непосредственное участие в создании нашей новой модели реальности. Она становится активным игроком, оказывая нам поддержку.

Согласно каббалистическим текстам, наше первое знакомство с загадками души происходит в сфере Тиферет. Здесь разум встречается с высшим «я». Добродетель этой сферы называется преданностью Великому Деланию.

Великое дело — это слияние с космосом, когда мы «видим и знаем» то, что не охватить разумом. Слово «преданность» выбрано неслучайно: это не праздное любопытство, а занятие, требующее самоотдачи и полной концентрации внимания.

Мы осознаём свои возможности, и приоритеты кардинально меняются. Главной целью всей жизни становится духовное пробуждение, а ежедневные дела - средство достижения данной цели.

Первое метафорическое название души — проводник к космосу или проводник к истинному «я», к нашей бессмертной сущности. Через пробуждение души нам открываются пути к внутренним глубинам.

\193\

Разум обнаруживает, что правила и цели изменились. Если «монополия» — это игра накопления, которой руководит разум, то космическая игра — это путь к освобождению от всего ненужного. И управляет здесь душа.

Разуму нелегко «потерять власть» и принять эти перемены. Годы игры в «монополию» настолько приучили сознание к концепции накопления, что

разум пытается применить те же правила к космической игре, пытаясь обрести душу. Но мир устроен иначе. Не мы обретаем душу, а она нас.

Пробудить душу — значит позволить ей играть в космическую игру своими творческими непостижимыми способами. Мы отказываемся от планов на жизнь, чтобы узнать, что приготовила для нас Вселенная. Чтобы освоиться с новым мировоззрением, понадобится время.

В Библии говорится, что мы должны утратить жизнь, чтобы обрести её, и так происходит духовное перерождение. Суфийский философ Руми создаёт ещё более яркий образ: «Зажги свою жизнь».

Эти метафоры описывают одно и то же: коренное преобразование личности. Ведомые своей душой, мы вступаем в космическую игру, и происходят серьёзные внутренние перемены.

Мы должны поверить, что этот путь ведёт нас к осуществлению космического предназначения. Новый образ жизни требует веры, но не слепой. Он требует веры, укрепленной упражнениями.

Осознав свою душу, мы охватываем взглядом всю картину мироздания и не позволяем мелочным перипетиям жизни сбить нас с пути.

Мы чувствуем, что становимся частью чего-то грандиозного, мудрого, великого, и испытываем прилив сил. Это начальная стадия пробуждения души.

\194\

Правильно подготовленному подсознанию и разуму предстоит совместно выполнить самую важную из задач. Разум получает настолько грандиозное видение, что не может не действовать, поскольку, неожиданно для себя, тоже пробуждён космической игрой.

В этой игре раскрывается его истинный потенциал. Он подвергается таким испытаниям, каких больше нигде не встретил бы.

Масштабы и загадки космической игры потрясают его. Ему приходится осваивать сложные концепции: вечность, единство и т.п.

Разум принимает вызов и преданно готовит подсознание к трансформации с помощью закрепления в нём необходимых базовых убеждений. Трудясь на просторах своей психики, мы готовы выполнить своё предназначение.

Согласно мифическому образу квантового воина, чтобы достичь пробуждения, все составляющие нашей сущности должны воссоединиться и действовать в гармонии друг с другом.

Нельзя отдавать все силы только одной составляющей, будь то подсознание, тело, разум или душа. Играя в «монополию», мы часто сосредоточиваем внимание только на развитии сознания и подсознания, игнорируя другие стороны своего «я», тем самым совершая серьёзную ошибку.

Это признак духовной незрелости, ибо все составляющие нашей сущности равны и одинаково важны.

Пока они не воссоединятся, бесконтрольная тёмная тень будет тянуть нас назад и вносить разлад.

\195\

Душа пробуждается не для нашего бегства от жизни, а, наоборот, для активного участия её во всём, что приносит каждый новый день.

Буддисты же, считая, что разговоры о душе отвлекают нас от главного, говорят не о ней, а о стремлении к просветлению. Легко ведь погрязнуть в догмах и философских рассуждениях о душе, забыв о том, что

пробуждение души — это не абстрактная концепция, а реальный способ жить.

Суть всех духовных традиций одинакова: они призывают выйти за пределы обычного сознания, чтобы принести пользу миру. Пробужденная душа стремится служить человечеству.

## ДУХОВНЫЙ ТРУД В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

В дзэн-буддизме для иллюстрации этапов просветления иногда используют десять картинок с изображением быка. Здесь это животное символизирует наше «я», пробужденную сущность.

Процесс пробуждения аллегорично называют поиском быка. Пробуждение — это грандиозная борьба между сознанием со всеми его заблуждениями и нашей истинной сущностью.

Завершающий этап просветления называется появлением на рыночной площади с протянутой рукой помощи. В священных текстах написано: «Двери его дома закрыты, а его самого не найти.

Разум его очистился от мыслей. Он идёт своим путём, не пытаясь следовать по стопам древних мудрецов. Он заставляет засохшие деревья цвести».

Несомненно, когда мы достигаем такого уровня сознания, происходит нечто поразительное.

\196\

«Он заставляет засохшие деревья цвести» — смысл этой фразы в том, что после пробуждения чудеса происходят сами собой, поскольку мы сами становимся благом. Через нас Вселенная наполняет жизнью мир материальных вещей.

Как же всё просто! Как это мудро, что сознание людей призвано развиваться до уровня, когда мы сможем выполнить своё предназначение — служить друг другу.

Иисус описывает это духовное перерождение такими словами: «Большой из вас да будет вам слуга».

## ДУША И ТЕЛО

**Второе метафорическое название души — пробужденное сердце.** Когда просыпается душа, сердце выходит за пределы нашего «я». Пробуждённое сердце ощущает единство со всем мирозданием.

Тело и душа связаны уникальными отношениями, подобно сознанию с подсознанием. Тело знает о нашем единстве с мирозданием, потому что чувствует его.

Сердце, пробудившись, жаждет узнать других людей, заботиться о них. Разум способен принять и поверить, что весь мир — одно целое, но никогда не сможет знать этого наверняка, поскольку не умеет чувствовать.

Даже просветленный разум на это не способен, а вот чуткое сердце — да!. Сердце от избытка чувств любит, а от любви жаждет служить, жаждет «появиться на рыночной площади с протянутой рукой помощи».

Именно об этом говорил Иисус ученикам: «Ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне» (от Матфея, 25:35—36).

\197\

Ученики смутились, не понимая, о чём он говорит. И тогда он ответил: «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (от Матфея, 25:40).

Желание сердца служить — это не абстрактная концепция принесения себя в жертву ради всего человечества, а обыденный труд служения ближним. Из-за занятости и контактов со слишком большим количеством людей в нашей жизни этот долг часто причиняет нам дискомфорт.

Но такое неудобство полезно, поскольку проверяет нас на готовность к новой игре — космической. Если служение ближним кажется вам обузой, то спросите себя, какая часть вашего «я» сопротивляется больше всего. Разум? Душа?

Душа никогда не будет считать обузой помощь другим людям. Вместе с её пробуждением меняются наши взгляды на жизнь, - мы сами. Мы меняемся не потому, что ощущаем единство и **ХОТИМ ЖИТЬ по-другому**.

Мы представляем себе, какой была бы новая жизнь. Вот что говорил Иисус: «Еще подобно Царство Небесное купцу, ищущему хороших жемчужин, который, найдя одну драгоценную, пошёл и продал всё, что имел, и купил её» (от Матфея, 13:45—46). Купец мудр: он меняет свои ценности на нечто ещё более ценное.

\198\

Мы меняемся не потому, что морально обязаны стать лучше. Не стоит поступать так только потому, что от вас этого ждут. Ничего не получится. Мы меняемся потому, что осознали ценность данной метаморфозы.

Но что именно мы продаём и покупаем? Мы продаём старые ошибочные убеждения, мелочные переживания и всё, что отделяет нас от Мироздания.

Взамен мы покупаем пробуждение, космическое сознание, новую жизнь. Мы меняем старую жизнь на новую потому, что Вселенная поощряет нас.

Японский мыслитель XIII века Догэн называет данный процесс покиданием дома. Речь идёт об уходе от самих себя. Мы покидаем прежние привычки, чтобы отправиться навстречу своей истинной сущности.

«Покидание дома», - с этого решения жизнь развивается в ином направлении. Мы начинаем играть в космическую игру.

Согласно каббале, в момент зарождения Вселенной Божественный замысел разделился на бесчисленные фрагменты, по одному для каждого человека. Ни одна душа не знает и не понимает всего замысла. Но каждый из нас должен найти свой фрагмент плана и осуществить его.

Современная культура не уделяет должного внимания душе, и это не удивительно, если учесть, с каким рвением СМИ посредством «повторения» закрепляют в нашем подсознании выгоды потребления, заставляя накапливать всё больше и больше вещей.

Мы попадаем на «крючок покупки» и на короткое время испытываем удовлетворение. Накопление не приносит удовлетворения.

\199\

Душа всё равно будет в смятении, будет жаждать чего-то настоящего, вечного. Пока она не проснётся, нам всегда будет чего-то не хватать, какими бы богатствами мы ни обладали.

Можно пытаться удовлетворить эту потребность сексом, наркотиками, деньгами, авантюрами, но безделушки не заменят души.

Чувство неудовлетворенности не исчезнет, поскольку это чувство — голос души, жаждущей чего-то более существенного.

Разум помогает нам меняться, хотя сам многого не понимает. Покидая дом, мы отправляемся в путь и преодолеваем его шаг за шагом. Процесс требует времени, и нельзя торопить события. Нужно набраться терпения.

Невозможно пробудиться за один день и понять всё сразу. Мы помогаем разуму постичь космические истины, а они непросты для понимания.

Чем ближе разум к их осознанию, тем более проявлена его связь с душой. Мы осознаём и принимаем каждую, даже мельчайшую крупицу новых знаний.

На этом этапе мы не выходим за пределы разума, а, скорее, используем все его возможности для достижения более высокого уровня сознания. Мы правильно его обучили и теперь пожинаем плоды.

Мы взбираемся на гору сознания шаг за шагом. В нужное время старая система взглядов и представлений исчезнет сама собой, и вместо неё останется новое и более совершенное видение мира.

Буддисты называют новый уровень сознания отречением от тела и разума. Разумеется, в метафорическом смысле, ибо тело и разум никуда не исчезают.

Вместо эгоистичного, разума появляется бескрайний океан вселенского сознания, а тело вбирает в себя весь мир.

\200\

На протяжении этого пути квантовый воин становится человеком в высшем смысле этого слова. Вселенная вещей разбудила нас. Избавившись от мелочных переживаний и власти тёмной тени, приведя к согласию все четыре составляющие своей сущности, мы «появляемся на рыночной площади, протягивая руку помощи.

Мы приносим гармонию туда, где был разлад; радость туда, где была печаль; утешение туда, где была боль; надежду туда, где было отчаяние. Мы перестаём жить только своими переживаниями и только для себя и становимся чем-то большим.

Мы живём в сознании Будды, в сознании Христа, в космическом сознании; теперь это наш дом. Космическая игра завершена. Будут другие игры, но эта завершена.

Мы пробудились, отреклись от себя и увидели, что мы — это всё сущее. Поистине драгоценная жемчужина.

**В этой точке пути мы прощаемся и с мифическим образом квантового воина.** Достигнув берега просветления, мы перестали нуждаться в транспортном средстве.

Вот почему завершающая стадия просветления описана так: «Он идёт своим путём, не пытаясь следовать по стопам древних мудрецов». Нечему следовать.

Мы превращаемся в нечто уникальное, доселе не существовавшее во Вселенной, и такова её задумка. Божественная искра, хранившаяся в нас с начала времён, разгорелась в яркое пламя.

Тело, душа, разум и мир стали едины, и мы растворились в этом единстве. Нас больше нет.

Теперь мы знаем все возможности данного пути, и возникает один вопрос: насколько хорошо мы понимаем, что делаем? Переступить границы времени, плести паутину, запечатлеть убеждения в подсознании, выбирать убеждения, изучать тёмные стороны подсознания и коллективное бессознательное, создавать новую модель реальности, пробуждать душу, становиться квантовым воином — всё это кажется настолько невероятным, что мы не можем не спросить себя: **как понять, что мы не обманываем себя**, что этот путь реален?

\201\

**Ответ — никак.** Но есть способ не предать себя. Мы оглядываемся на свою жизнь и спрашиваем: «Как дела? Всё ли у меня хорошо? Доволен ли я своими отношениями с родственниками и друзьями? Стал ли я увереннее в своих решениях? Отношусь ли к окружающим с большим пониманием, чем раньше?»

Ответы на эти вопросы скажут о многом. Трогают ли нас повседневные радости: луна на звездном небе, детский смех, цветы у обочины? Помогаем ли мы ближним?

Благодаря квантовой системе развития силы разума должны начаться перемены в отношениях с окружающими. Люди должны заметить в нас эти перемены.

Путь квантового воина влияет на нас и на тех, кто находится рядом с нами. Если влияние незаметно или неблагоприятно, то нужно остановиться и пересмотреть свой новый путь. Возможно, он нам не подходит и необходимо искать что-то другое. Всегда нужно смотреть на свою жизнь. Она не соврёт. Она поможет избежать самообмана.

Большинство шаманов, мистиков и учителей — обычные люди. При всей своей мудрости они совершают и глупости. Ничто человеческое им не чуждо. Они растят детей, борются с тёмными сторонами своей личности, ошибаются.

Я говорю это, чтобы вы поняли, что путь квантового воина — не высшее призвание, достойное лишь избранных. Он доступен каждому.

\202\

Один из ценных вкладов в мою копилку знаний о жизни сделал шаман индейского племени чиппева по имени Солнечный Медведь. Произошло это в погожий зимний день незадолго до ритуала раздачи подарков, называемого потлач.

Он произнёс слова без пафоса, в непринужденной беседе, и вряд ли шаман осознавал, насколько они для меня важны: „Шаман могущественен ровно настолько, насколько сильна его вера в себя. У каждого из нас свой набор хитростей. Все шаманы действуют по-разному. Каждый находит свой путь и свою правду“.

Эти слова Солнечного Медведя стали моими. Он не возносил себя и никем не притворялся. Он был простым, скромным человеком, который верил в себя и пользовался своим набором хитростей. Он был настоящим человеком — таким, каким старается стать квантовый воин.

«Набор хитростей» — мне нравится это выражение; оно очищает простые истины от налёта мистики, избавляет от того, что я называю «душком духовности»: лицемерия и ханжества, свойственного многим «учителям».

Каждый из нас составляет свой набор хитростей — даже если называет это другими именами. Квантовые воины, шаманы, мистики, буддийские монахи, успешные предприниматели, пронизательные творцы, работающие матери — у всех нас есть свой набор хитростей, позволяющий выдерживать экзамены жизни.

И путь квантового воина — это не что иное, как набор хитростей. Мы делаем то, что хотим, и становимся теми, кем хотим.

Мы вольны творить свою жизнь. Вселенная даёт нам все возможности.

\203\

13

### Сознательная эволюция

На смену бессознательной эволюции  
через естественный отбор приходит  
осознанная эволюция через осмысленный выбор.  
Барбара Маркс Хаббард

Описывая эволюцию человечества в XXI столетии, историки будущего, возможно, назовут это время звездным часом, эпохой Великого Пробуждения нашего вида, когда космическое сознание захлестнуло планету, меняя всё на своём пути.

И чем больше людей **сейчас** захочет такого будущего и начнёт воплощать это видение в жизнь, тем выше вероятность его наступления.

Будущее создается благодаря коллективному представлению о нём, и наш духовный долг — твёрдо верить в светлое завтра. Мы должны отказаться от безнадежно пессимистичных финансовых, социальных и экологических прогнозов, **беспреданно навязываемых средствами массовой информации.**

Мы должны представлять себе нечто прямо противоположное.

Эти мрачные образы из TV и других СМИ плетут паутину и создают энергетическое поле, притягивающее именно те события, которых мы больше всего опасаемся.

Если всё человечество дружно поверит в безысходность, то эта модель реальности укореняется в коллективном бессознательном; ведь миллионы людей, репродуцируя, посылают во Вселенную эти образы, не осознавая ни своих действий, ни их последствий.

\204\

Каждый из нас может принять на себя ответственность за энергетику человечества. Нельзя дальше делать вид, что наши мысли и действия ничего не решают.

Каждый из нас должен ежедневно плести паутину мыслями и о возможностях нашего рода. Плести паутину своей любовью, творчеством, сопереживанием, радостью, великодушием. Верить, что планету ждёт блестящее будущее. Мы можем и должны выбирать свои убеждения.

Вероятно, что за бесконечными проблемами и кризисами жизни разворачивается другая пьеса — рождение космического сознания в человечестве.

Нам стали открываться новые возможности и новые представления о мире. В минуты озарений приходит осознание того, что мы - священные потомки рода человеческого, создатели паутины, вместилища всех возможностей.

Всемогущее сознание, создавшее Вселенную, живёт в нас, пробуждая наши таланты, направляя нас. Наше индивидуальное сознание, черпающее энергию из этого космического источника, преобразуется в нечто новое.

Мы должны просто довериться и не сопротивляться этому процессу. Он приведёт нас туда, куда суждено.

Человечество — биологический вид с неограниченным потенциалом. Наша история омрачена войнами, алчностью и несправедливостью, но в ней нашлось место и состраданию, щедрости и величию.

Мы забрались в космос и проникли в микромир. Научились пересаживать органы, исцелили многие болезни. Мы изобрели печатный станок, Интернет, создали великие шедевры литературы и искусства.

\205\

За плечами человечества история инноваций, творчества и благодеяний. Запас инноваций вплёлся в коллективное бессознательное и требует от нас ещё более великих свершений.

Долго спавшие коды сознательной эволюции сейчас вибрирует, вызывая ко всем нашим талантам и добродетелям. Эти коды уже активированы и запустили эволюцию сознания, которая теперь ежедневно заводит нас на неизведанные территории.

И всё это происходит, пока мы как ни в чём не бывало продолжаем заботиться о семье, зарабатывать на хлеб и искать смысл и счастье в жизни. Мы даже не замечаем данных процессов.

Но в Библии говорится о втором пришествии, и, с точки зрения ярого фундаменталиста, имеется в виду второе пришествие человека по имени Иисус Христос. Однако богословы сходятся во мнении, что речь идёт не о самом Христе, а о его сознании, которое придёт незаметно для нас.

Именно это сейчас и происходит. Вне сомнений, следующий эволюционный скачок — стремительное развитие сознания.

Новое мышление проникает в коллективное сознание; оно плетёт энергетические поля даже сейчас, когда вы читаете эти строки. Приближается волна перемен, и управляют ею силы, могущество которых даже трудно представить.

Никто из нас пока не знает, какую роль ему суждено сыграть. Возвращаясь с Луны на Землю в космической капсуле, астронавт Эдгар Митчелл пережил, по его словам, «нечто мистическое».

\206\

Когда он приближался к планете, его вдруг осенило: этот прекрасный голубой шар — часть большой живой системы, которую он впоследствии назвал «вселенским сознанием». Митчелл привык мыслить рационально, так ему было удобнее.

Ничего подобного он ни разу не испытывал, и этот случай с пришедшим озарением, в корне изменил его представления о мире. Митчелл осознал, что, несмотря на выдающиеся достижения в науке,

мы только начинаем проникать в самую большую загадку Вселенной — сознание и что глубины разума — это «следующий рубеж».

Тогда Митчелл ещё не знал, что пережитое приведёт его к основанию Института ноэтических наук и побудит посвятить свою жизнь исследованию сознания. Мы не осознаём, насколько огромное влияние оказывают на нас события нашей жизни.

Сорок лет назад строя хижину в лесу, я тоже не знал, что буду заниматься изучением сознания.

Каждый из нас носит в себе частичку космического кода. Каждый призван проявить свою уникальность. Вселенная щедро рассеяла таланты по всему человечеству.

Не все дары будут проявлены, но такова жизнь. Наше призвание — это дар Вселенной, и никто не проживет за нас нашу судьбу.

Танцовщица и хореограф Марта Грэм однажды сказала: «Через вас приходит жизненная сила, и поскольку другого такого, как вы, нет и не будет, это воплощение уникально. Если вы не дадите выхода этой энергии, она не сможет найти другие средства выражения и будет утрачена навсегда».

\207\

Многие судьбы и дары, призванные помочь человечеству, были утрачены по вине тех, кто считал себя бесталанным, сомневался в себе. Из-за них мир многое потерял.

**Каждый из нас должен считать своим святым долгом обнаружить свой дар и поделиться им с остальными.**

## **ТЕОРИЯ ОДНОЙ ДЕСЯТОЙ ПРОЦЕНТА**

Принцип работы лазерного луча основан на накоплении когерентных волн. Свет состоит из волн, и частота каждой из них немного отличается от частоты соседних. Если хотя бы одна десятая процента всех волн имеет одинаковую частоту то остальные отсеются, а эти, многократно проходя стержень лазера, и «срывая» с него по пути себе подобные волны, создадут мощнейший когерентный

луч. Итак, нужна - лишь одна десятая процента; так работает лазер. Это называется «когерентный срыв излучения».

Для чего я это рассказываю?

Видите ли, возможно, что для сознания тоже существует такое же магическое число. В таком случае каждый из нас, квантовых воинов, идёт в счет тысячи.

Данный факт не может не обнадеживать. Задача кажется непосильной, если думать, что скачок в развитии сознания свершится лишь при участии всего человечества. Но если существует пороговое количество, как в случае с лазерным лучом, способное пробудить «когерентный срыв» в космическое сознание во всём человечестве, то это событие становится куда более вероятным.

Может быть, мы даже станем его свидетелями. Если волшебное число — действительно одна десятая процента, а население планеты насчитывает около семи миллиардов, то **должны пробудиться всего семь миллионов человек.**

\208\

Это осуществимо. Чтобы человечество достигло космического сознания, всего лишь каждый тысячный человек должен встать на путь квантового воина.

Перемены в сознании произойдут в случае, если достаточное количество человек поверит, что личное пробуждение имеет значение. Один за другим, мы должны избавиться от заблуждения, что от наших поступков ничего не зависит. Ещё как зависит!

Один за другим мы занимаем своё место и плетём паутину своими мыслями и действиями. Иначе погрязнем в бездействии.

Нечто подобное уже происходит. Слишком многие думают, что от их мыслей и поступков ничего не зависит, но, зная о квантовой реальности, мы понимаем, что это не так. Мы должны действовать революционно.

Одна десятая процента человечества должна услышать призыв и воплотить в жизнь квантовые постулаты, чтобы разбудить в нас космическое сознание. Кто эти люди? Думаю, мы с вами.

Это видение подкупает по той причине, что для кардинальных перемен в судьбе планеты достаточно одной десятой процента человечества. И необязательно быть лауреатом Нобелевской премии.

Нужно просто быть самим собой!

Вселенная обращается к каждому, поэтому поступайте так, как подсказывает внутренний голос.

\209\

Я верю, что скачок в эволюции сознания человечества близок и свершится в одном из ближайших поколений. Сегодняшние беды человечества могут оказаться эволюционным спусковым механизмом. Возможно, уже происходит квантовый «естественный отбор» в сфере сознания.

Есть вероятность, что наши внутренние космические программы, ощущая данные вибрации, реагируют так, как задумано, и поднимают нас на новый уровень сознания.

## МЕМЫ

Мемы — это идеи и концепции, придающие смысл поступкам. Мемы формируют общие представления о мире. Вот что пишет о них Говард Блум: «Мем - **самовоспроизводящийся** комплекс идей, благодаря которому система взглядов на мир превращается в то, что сплачивает цивилизации и придает каждой культуре её уникальный характер».

Мем распространяется от человека к человеку подобно вирусу, и в конечном итоге охватывает всю культуру. Каждой культуре необходима своя картина мира, которая придавала бы ей смысл. Утрачивая видение мира, культура сбивается с пути. С нами как раз происходит нечто подобное.

\210\

Современные мемы: потребление, сосредоточенность на себе, богатство любой ценой, победитель получает всё — не самые достойные, однако они определяют наши установки.

Каждый из нас усваивает правила и нормы, не ставя их под сомнение и даже не замечая как. Наши мемы возникали по большей части неосознанно и влияли на наши поступки. Но пробуждение дало нам шанс взглянуть на себя по-новому.

Мы можем осознанно выбрать другие мемы, с помощью которых сотворим то будущее, которое пожелаем.

Один из новых мемов — концепция сознательной эволюции. Другой — теория, что каждый из нас идёт в счет тысячи. Эти мемы могут распространиться в кратчайшие сроки.

В нынешний век мгновенной связи новые средства общения создают беспрецедентные **технические** условия для распространения мемов. Технологический прогресс и гигантский скачок в развитии человеческого сознания неслучайно совпали по времени. Интернет — аналог энергетической паутины.

Обе системы предоставляют нам мгновенную связь и доступ ко всей информации; каждый из нас подключен к целому. Тот факт, что технологии и сознание развиваются с гиперскоростью в один и тот же исторический момент — любопытное совпадение. Есть все основания видеть в нём проявление синхроничности.

\211\

Возможно, так и было задумано. Барбара Маркс разделяет это мнение: «Важно не жалеть усилий на создание нового мема. Только так мы сможем накормить голодающих, исцелить болезни, положить конец насилию и очистить мир от смертоносных токсинов. Самый короткий путь — разработать и распространить по миру систему концепций, подталкивающих к нравственной эволюции.

Раньше мемы возникали без участия сознания и управляли нашими поступками.

Но сейчас мы несём ответственность не только за свои действия, но даже за взгляды на жизнь.

Здравый смысл велит нам оценивать убеждения по тому, как они влияют на реальность. Если они побуждают нас любить, творить, принимать мудрые решения, то это хорошие убеждения. Если они толкают нас к жестокости, то причиняют вред, и от них надо избавиться. Мы должны отвечать за свои убеждения».

Как раз это мы и делаем. Мы плетём паутину с помощью убеждений и создаём модель реальности, вмещающую в себя всё самое лучшее и благородное.

\212\

Дети сознательной эволюции проявляют себя во всех культурах. Люди творческих профессий, мистики и провидцы чувствуют ветер перемен: именно в их голове рождается видение будущего, призывающее всех нас к действию.

Когда эти идеи звучат в СМИ, мы понимаем, что они уже проникли в коллективное бессознательное и вскоре найдут дорогу к общему сознанию. Вот чем прекрасно и волнительно наше время.

Вдохновляющие театральные постановки, музыка, книги и фильмы облагораживают образ человечества, помогают нам взглянуть на себя по-новому. Мы живём во время Великого пробуждения и эволюции человечества до космического сознания.

Два вышеупомянутых мема — о сознательной эволюции и о том, что каждый из нас идёт в счет тысячи — распространятся и будут набирать силу, пока миллионы людей не проникнутся истинностью этого видения. Эволюционные силы взывают к нам, и многие слышат зов и отвечают на него, что и даёт надежду на прекрасное будущее человечества.

Поначалу перемены будут небольшими, но волна будет нарастать, и всё больше людей станет вдохновляться на то, чтобы изменить свою жизнь. Когда мы достигнем критической массы, с нами произойдёт много неожиданного. Когда семь миллионов человек начнут воплощать в жизнь квантовые постулаты, мы начнём плести энергетическую паутину с помощью образов непреодолимой силы.

\213\

Миру нужны квантовые воины. Физик может знать и понимать механизмы Вселенной, а воин не просто знает — он использует эти механизмы. Активное применение вселенских истин отличает путь квантового воина от других путей духовного поиска.

И это важное различие. Этим же квантовый воин отличается от мистика. Мистик интуитивно ощущает своё единство со Вселенной, но никогда не пытается что-то изменить. Он влияет на энергетическую паутину только фактом своего существования. Впрочем, это тоже ценный вклад.

Квантовый воин, в свою очередь, не просто посылает в энергетическую паутину вибрации своей сущности, а ещё и усиливает свою энергетику, сосредоточивая волю и воображение на том, чего требует его призвание.

Квантовый воин — новый герой нашего времени. Его миссия — стать цельной личностью и помочь человечеству достичь космического сознания. Наше призвание в том, чтобы раскрыть свой потенциал и проявить всё лучшее, что в нас заложено.

## **НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ**

Нужны революционные мысли, которые сумели бы поразить своей глубиной. Это способ измениться самим и изменить мир.

Однажды в Ванкувере подобной смелой мыслью поделился с нами будущий лауреат Нобелевской премии Мухаммад Юнус. Юнус

получил Нобелевскую премию за разработку концепции микрокредитования для малоимущих, суть которой в предоставлении кредитов в размере нескольких сотен долларов беднейшим слоям населения на организацию мелкого бизнеса.

Когда ты в отчаянном положении и живешь тем, что принёс день, получение кредита на покупку осла или швейной машины имеет для тебя огромное значение.

\214\

Программа оказалась невероятно успешной и помогает сотням тысяч человек во всём мире. Поразительное достижение. Но меня его видение покорило после того, как он произнёс следующие слова:

«Когда-нибудь, когда бедность навсегда исчезнет, люди построят музеи, чтобы показывать будущим поколениям, как это было; и люди будущих поколений будут ужасаться уже тому, что их предки могли допустить подобное».

Наибольшее впечатление произвела фраза про музеи, в которых будущим поколениям будут показывать бедность и рассказывать о ней, и про то, что люди будущего ужаснутся тому, что их предки (мы с вами) могли вообще позволить такому случиться.

Вот что потрясло меня. Воображение тут же нарисовало эти музеи и смешанное с ужасом недоумение на лицах посетителей, и я без колебания поверил в реальность этого видения.

А раз оно осуществимо, рассудил я, значит, мой гражданский долг — сделать для этого всё, что в моих силах. Каждый из нас, ради блага общества, обязан выбирать убеждения, увеличивающие потенциал человечества. Должно набраться критическое количество людей, разделяющих это мировоззрение.

Зарождение космического сознания изменит наши жизни и самые устои человеческого общества. Эволюционная религия будет стерта с лица земли волной космического сознания.

Предводители религиозных конфессий объединятся ради общей цели. Какими бы ни были ваши нынешние метафизические убеждения, они трансформируются в нечто грандиозное и наполненное жизнью.

\215\

Великие религии не исчезнут, но наполнятся новой силой, когда новое сознание очистит их от догм и даст возможность истинной сути верований вырваться на свободу.

То же произойдёт в медицине, бизнесе, политике — все сферы деятельности будут преобразованы. Они утратят сегодняшний облик. Представьте себе, как всё изменится, когда начнется сознательная эволюция. Мысль о нашем единстве со всем мирозданием станет настолько очевидной, что идея разделения человечества на имущих и неимущих будет казаться такой же нелепицей, как добровольная ампутация собственной ноги или руки.

Представьте то время, когда нас будут вдохновлять и вести вперёд самые блестящие и проницательные представители всех сфер человеческой деятельности. Сегодня же лучшие умы планеты озабочены прежде всего богатством и властью.

Но вообразите, что будет, когда эти люди, обладающие выдающимися способностями, узнают о существовании космической игры и почувствуют потребность улучшить наш мир. Они осознают, что никакие другие дела им не нужны и неинтересны, и направят все свои умственные и душевные ресурсы на служение Вселенной.

Представьте, что миллионы умнейших людей планеты находят необычные и творческие способы использовать свою проницательность, богатства и талант, чтобы помогать малоимущим, пожилым, перспективной молодежи. Они непременно добьются успеха — ведь это лучшие представители нашего рода.

\216\

Представьте, как они воплощают в жизнь видение лучшего будущего для человечества. Вообразите себе этот мир. Возможен ли он? Возможен, и он таким будет. В этом поможет эволюция сознания.

Когда концепция сознательной эволюции и теория о том, что каждый из нас идёт в счет тысячи, распространятся по планете, многие почувствуют потребность в активных действиях. Это видение поможет наркоману избавиться от зависимости, поскольку он поверит, что своим поступком спасет тысячу других. Оно придаст ему сил; освободившись от зависимости, он станет квантовым воином.

Утративший нравственные ценности бизнесмен под влиянием увидит свою тёмную тень, или священную рану, которая поставит его благополучие под угрозу (это тоже эволюция в действии), решит измениться. Он вдруг начнёт помогать ближним: строить приюты для бездомных, оказывать финансовую помощь малоимущим, проявлять свои лучшие качества.

Мать-одиночка, утратившая покой и надежду, поверит в это видение, воспрянет духом, и этот акт мужества вплетется в энергетическую паутину Вселенной, придавая сил другим женщинам, оказавшимся в таком же положении.

Эти мемы формируют видение, исполненное вдохновения, и многие люди начнут принимать эту картину мира. Затем, когда

количество таких людей достигнет критического значения, в сознании человечества произойдёт преобразование.

Человечество придет к космическому сознанию так, как пока никто не представляет.

Это неизведанная область знаний, но в одном можно не сомневаться: сейчас не время медлить. Нам даётся возможность стать участниками невероятного события в истории Вселенной. Космическое сознание стучится в дверь, и многим из нас должно хватить мужества открыть её.

\217\

Все революции в истории человечества происходили благодаря нескольким смельчакам, которые, вдохновившись мечтами и видением лучшего будущего, отваживались на решительные действия. **Предводители** перемен всегда немногочисленны, но приходит время, и их становится сотни тысяч.

Правда, этот раз особенный, это не смена караула, если можно так выразиться, а, скорее, преобразование - превращение гусеницы в бабочку. Это беспрецедентный эволюционный этап человечества, завершающийся рождением космического сознания.

Такая цель заслуживает внимания, и нужно, чтобы всего лишь семь миллионов человек сыграли в космическую игру. Тогда всё изменится.

Лунь-я, великий дзэн-мастер, написал прекрасное стихотворение:

Кто в прошлом не был просветленным,  
Теперь им станет;  
Для этого жизнь нам дается.  
Не обретя просветления, будды были такими,  
Как ты сейчас;  
Став просветленным, ты будешь подобен  
Буддам прошлого.

Эти строки вдохновляют. В них говорится о том, что стать Буддой возможно и что все будды прошлого были похожи на нас: откладывали важные дела, уклонялись от обязательств, стремились к комфорту, **беспокоились по мелочам**. Им тоже пришлось работать над собой, прежде чем достичь просветления, что в начале этого пути они были ничем не лучше нас. **А потом они стали буддами!**

К этому призывает и Иисус. Он велит нам быть такими, как он. В Евангелии от Иоанна (14:12) Иисус обещает, что мы сможем повторить его деяния и даже сделать «больше».

\218\

Он знал о грядущей сознательной эволюции. Подобными предположениями я, конечно, немного смущаю своих друзей-христиан, но так написано в Библии. Нашу планету ждёт грандиозное будущее.

И вот-вот должно случиться нечто из ряда вон выходящее. Вселенная эволюционирует согласно великому замыслу, и каждый из нас, будучи её частичкой, сыграет свою уникальную роль.

Космическое сознание уже начало зарождаться в человечестве. От того, что нам откроется путь в вечность, дух захватывает!

## Содержание

<b>Выражение признательности</b>	<b>003</b>
<b>1 Сила разума</b>	<b>005</b>
<b>2 Сознание</b>	<b>017</b>
<b>3 Квантовая реальность</b>	<b>029</b>
Квантовое поле возможностей	
<b>4 Мифический образ квантового воина</b>	<b>045</b>
Игры, в которые мы играем	
<b>5 Убеждения</b>	<b>055</b>
Плацебо-эффект	
Базовые убеждения квантового воина	
Запечатление убеждений	
<b>6 Властелин разума</b>	<b>073</b>
Тренировка разума	
Размышления	
<b>7 Плетение паутины</b>	<b>085</b>
Основы	
Квантовая синхронизация	
Действие	
Пробуждение синхроничности	
<b>8 Подсознание</b>	<b>099</b>
Вибрация успеха	
Исследование подсознания: Светлая тень и тёмная тень	
Светлая тень	
Тёмная тень	
Теневой кризис и теневая игра	
Коллективное бессознательное	
Связь с подсознанием	
<b>9 Умение слушать</b>	<b>119</b>
Тело не лжёт	
Интуиция	
Сны	
Священные раны	
Прислушиваться к жизни	
<b>10 Семь привычек</b>	<b>141</b>
Первая привычка: отслеживание внутреннего диалога	
Вторая привычка: отказ от мелочных переживаний	
Третья привычка: наслаждение минутами веселья, радости и красоты	
Четвёртая привычка: осознание текущего момента	
Пятая привычка: развитие характера	

Шестая привычка: ведение дневника	
Седьмая привычка: плетение паутины	
<b>11 Квантовое время</b>	<b>163</b>
Квантовые союзники в пространстве и времени	
Будущее	
<b>12 Создание модели реальности</b>	<b>183</b>
Создание вселенной	
Душа	
Духовный труд в повседневной жизни	
Душа и тело	
<b>13 Сознательная эволюция</b>	<b>203</b>
Теория одной десятой процента	
Мемы	
Наши возможности	