

## Зеланд Вадим – Взлом техногенной системы



УДК 159.9  
ББК 86.30  
348

На обложке представлена картина «Осколок Времени» Арины Гордиенко (ARINA, «The Shard of Time», 2012)

Зеланд В.

Взлом техногенной системы. — СПб.: ИГ «Весь», 2012. — 480 с. — (Трансерфинг реальности).  
ISBN 978-5-9573-2529-1

Если вы не обладаете никакими особыми достоинствами и талантами, то у вас нет иного пути, как выйти из общего строя и позволить себе стать уникальными. Имея в распоряжении технику освобождения, представленную в книге, вы сможете создать себе любой мир. Сила вашего интеллекта и творческий потенциал поднимутся до уровня гения. У вас не будет проблем с достижением своих целей. Перед вами откроется реальность в незнакомом обличье, какой она является на самом деле.

Если у вас есть заветная мечта, если ваша цель труднодостижима, если многие хотят того же, чего и вы, если вам приходится стоять в длинной очереди за своей мечтой... Вы должны знать, что у вас есть особый, уникальный шанс. Шанс получить преимущество, которого нет у других. Шанс взломать матрицу и вырваться на свободу. Вы должны хотя бы знать, что это возможно.

**Тематика:** Эзотерика / Эзотерические учения

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2012

© Гордиенко Арина, картина «Осколок Времени», 2012 (©ARINA, «The Shard of Time», 2012)

### Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ  
Часть I  
ВЫ СПОСОБНЫ СОЗДАТЬ СЕБЕ ЛЮБОЙ МИР  
НАЧАЛО ТРАНСФОРМАЦИИ  
Я ВСЕ МОГУ!

СЛАЙДЫ ВЛЮБЛЕННЫХ  
ГИДРАВЛИКА НАМЕРЕНИЯ  
МИРИАДЫ ОТРАЖЕНИЙ  
Poker Face  
Часть II

СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРАЗИТЫ  
ЗАХВАТ ВНИМАНИЯ  
ТЕХНОГЕННОЕ СОЗНАНИЕ  
АРТЕФАКТ НАМЕРЕНИЯ  
СТРАШНАЯ ТАЙНА  
ХОЛОДНО И ГОЛОДНО  
О МЫШАХ И ЛИСИЦАХ  
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС  
ТРАНСЕРФИНГ ИЛИ ТРАНСГРЕССИЯ?  
ДЕТСКИЙ ИМПРИНТ  
Я ВИДЕЛ РАДУГУ!  
Часть III  
ЖИВЫЕ ВОПРОСЫ  
ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ — ЕШЬ!  
ЖИЗНЬ — НЕ ХИМИЯ В ПРОБИРКЕ  
ПРИНЦИП СОЦИУМА  
ЖИВОЕ И МЕРТВОЕ  
ВЫЖИВАНИЕ В ТЕХНОГЕННОЙ СРЕДЕ  
МАМА ЕЛА КАШУ  
ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВОДИЦА  
ЗАКОН ПРИВЛЕЧЕНИЯ СИЛЫ  
РЕКВИЕМ ЧУЖОМУ МЯСУ  
СИ-БЕМОЛЬ МАЖОР  
ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ФЕРМА  
ВОЙНА В СРЕДИЗЕМЬЕ  
УРАВНЕНИЕ ЖИЗНИ

ПИСЬМА ИЗ СРЕДИЗЕМЬЯ  
РЕАЛЬНАЯ ЭЗОТЕРИКА  
СТРАННЫЕ ВОПРОСЫ  
ГОЛОСА ЭЙУА  
ЖИВОЙ ШОКОЛАД  
НОВАЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ  
Часть IV  
УКУШЕННЫЕ, С ДЖОЙСТИКОМ ВНУТРИ  
ИНВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ  
КОНТРОЛЬ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОТКРЫТЬ ЗАСЛОНКУ  
ВЗЛОМ И УНИФИКАЦИЯ ЛИЧНОСТИ  
ПРИТЧА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ  
АНАТОМИЯ ВАЖНОСТИ  
МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЩЕПКИ  
ГОНКА ИНВАЛИДОВ  
ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ  
СОМАТИЧЕСКИЕ ПРИЩЕПКИ  
ПРИЕМНИКИ И ТРАНСЛЯТОРЫ  
ДВА БЛОКНОТА  
РЕАЛЬНОСТЬ ДУАЛЬНОГО ЗЕРКАЛА  
ТРАНСЛЯЦИЯ НАМЕРЕНИЯ  
ОСВОБОЖДЕНИЕ СИЛЫ  
ОРАНЖЕВЫЙ ПРАЗДНИК  
Центр

Трансерфинга

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый Читатель!

Перед вами книга, сотворенная Силой. Не я ее писал, — она меня двигала. Могу это утверждать с полной уверенностью, поскольку, во-первых, написать такое сам я бы не смог. А во-вторых, без поддержки Силы, как следует из названия, это было бы невозможно. Почему? Потому что содержание книги, в чем вы скоро убедитесь, полностью соответствует ее названию. Говорить о таких вещах просто так, без разрешения, никому не позволительно. Можно рассуждать о концах света, об инопланетянах, о приверженцах чему угодно и противниках чего угодно, о любых изъятиях и пороках нашего общества, даже о тайном мировом правительстве, которое якобы правит миром. Но ни о каком *взломе самой системы* говорить нельзя. Это табу. Вы разве когда-нибудь слышали о чем-нибудь подобном?

Речь пойдет не об экологии окружающей среды. Есть другая, но не менее серьезная проблема, поскольку она, не раскрываясь пока в явном виде, несет в себе угрозу самому ценному, что есть у человека — его свободе и индивидуальности. Это вопрос *экологии духа*, который почему-то мало кого заботит. Внимание уводится в сторону вопросов незначимых и несущественных, в то время как мир стремительно меняется с обратной, невидимой стороны. Может показаться, что ничего не происходит. На самом деле происходит *нечто*.

Внешне это никак особо не проявляется — вроде бы все идет своим чередом, наша цивилизация следует путем технического прогресса. В действительности прогресс, в той форме, когда его плоды приносят пользу человеку, уже закончился и двинулся в направлении, выгодном собственно системе как самостоятельно развивающейся структуре. Система, как опухоль, начала активно разрастаться сама, теперь уже независимо от воли человека. Все указывает на то, что данный процесс вышел из-под контроля.

Для человека это не проходит даром, его способности блокируются, возможности резко сокращаются — именно с той целью, чтобы он не мешал системе развиваться так, как ей надобно. Но человек ничего подобного не видит и не чувствует, потому что «операция» проводится под общим наркозом, в состоянии глубокого сна, о чем пациент,

опять же, не подозревает. В его сознание прошивается код:

*Сиди на своем рабочем месте, в своей ячейке, и нажимай на кнопки, как положено. Создавай продукты системы, и потребляй все, что она дает тебе. Подчиняйся правилу маятника: «Делай как я». Следуй принципу социума: «Если все так делают, значит, это правильно». И не вздумай покидать общий строй. Но главное — будь всегда на связи, в сети. Будь в системе. Не расставайся с необходимыми для этого гаджетами. Внимай входящему потоку информации. Участвуй в общем хоре кликаний и лайканий, чтобы всегда резонировать с паутиной, быть частью ее. Не ищи свой путь — тебя направят. Не думай, не утруждай свою голову — тебе расскажут и покажут. Твое дело — учиться кликать и лайкать на самом что ни на есть примитивном уровне, формировать у себя необходимые условные рефлексy, чтобы правильно лайкнуть в нужном месте в нужное время — кнопкой ли мыши, покупательской корзиной, или избирательным бюллетенем. А когда настанет час, будь готов пополнить многочисленные ряды шагающих общим строем туда, куда... Ну, в общем, тебе укажут, куда. Ты, главное, будь готов, винтик.*

Представьте, вы пришли на свою работу или учебу, а там — коллективное сновидение. Все стремятся добиться успеха, но действуют как во сне, на уровне каких-то общепринятых алгоритмов и инстинктов. Вам бы тоже хотелось преуспеть и выделиться из общей массы. Но каким образом вам это удастся, если вы — рядовой винтик, шагающий в общем строе, с такими же как у всех сознанием и энергетикой? Сейчас все образованные, все знают «Секрет». И вы знаете. Ну и что? Какое у вас преимущество перед остальными? Никакого. У вас очень мало шансов.

Техногенная система, по своей сущности, абсолютно деструктивна, как в отношении биосферы нашей планеты, так и для человека. Однако поскольку в мире все стремится к равновесию, на всякое действие, нарушающее гармонию, всегда найдется противодействие. В таком противоборстве и рождается Сила, о которой я упомянул. Речь идет не о том, чтобы сломать систему. Скорей всего, это сделать невозможно, разве что она сама себя разрушит, или будет уничтожена каким-нибудь природным катаклизмом.

Зато есть шанс значительно повысить качество своей жизни, если знать принципы работы системы и правила игры, которые объявлены не были. Можно находиться в системе, использовать ее в своих целях, и в то же время быть непривязанным к ней.

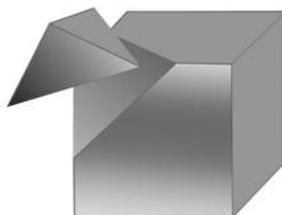
Представьте теперь другую картину. Ваше сознание свободное и чистое. Энергетика на порядок выше, чем у остальных. Вы перестали думать «как все» и делать «как все». Вышли из строя, не покидая его. Прикинулись сновидящим, но проснулись. Теперь вам уже совершенно ясно, что все вокруг спят, а вы — бодрствуете. Тот, кто выходит из общего строя, всегда получает преимущества:

- Взглянуть со стороны, куда шагают все остальные.
- Избавиться от «прищепок» и стереотипов социума.
- Научиться видеть и понимать то, что другие не видят и не понимают.
- Прекратить, наконец, стремиться быть первым, а стать уникальным.

Когда вы освободитесь от ограничений и условностей, которые навязала вам система, у вас появится шанс отомстить ей за то, что вашу личность снивелировали. Вы — уникальны, а теперь уже и свободны. Это шикарная привилегия. Пользуйтесь своей привилегией.

## Часть I

### ТРАНСЕРФИНГ



## **ВЫ СПОСОБНЫ СОЗДАТЬ СЕБЕ ЛЮБОЙ МИР**

Сейчас очень модно говорить о том, что мысль материальна. Могу вам как физик авторитетно заявить, что это полная чушь. Мысль нематериальна уже хотя бы потому, что она не фиксируется никакими физическими приборами и не имеет скорости распространения. Как только вы о чем-то подумали, ваша мысль тут же оказалась на краю Вселенной, безо всякой задержки. Электроэнцефалограмма регистрирует мозговые импульсы как результат мыслительной деятельности мозга, но не сами мысли. Точно так же, мигание лампочек на компьютере показывает не сами программы, а процесс их обработки. С энергией проще — ее можно зафиксировать, почувствовать и даже увидеть на осциллографе. А вот с мыслями в этом отношении гораздо сложнее. Если кому-то удастся «силой мысли» двигать предметы, то это, опять же, не так. Предметы двигает энергия — вот она — материальна. Мысль — нет.

А вообще, что такое мысль, вы не задумывались? Понятно лишь одно: она несет в себе какую-то информацию. Но что это такое, можете объяснить?

Аналогично, нельзя объяснить, что такое бесконечность. Вот вы представьте, мы двигаемся все дальше и дальше от Земли, выходим за пределы Солнечной системы, за пределы галактики, пролетаем все звездные скопления, вырываемся за границы нашей Вселенной, потом, возможно, встречаем уже другие Вселенные, и так бесконечно — представить невозможно, как ни старайся. Лично в моем уме такое положение вещей вызывает жуткий дискомфорт. Ну как же так?

Мало того, существует еще более неудобный факт: бесконечность и точка — это топологически одно и то же. Представьте теперь, что мы движемся в бесконечность не наружу, а вовнутрь — в молекулу, в атом, пролетаем электроны, вращающиеся вокруг ядра подобно планетам, внедряемся в протон, внутри протона уже кварки пошли, и так далее, тоже бесконечно далеко и долго. Ни конца, ни начала нет, и не отыскать. И нет опоры, фундамента, на который можно приземлить свой разум, чтобы хоть что-то понять.

Что же делать? Приходится довольствоваться моделями, которые хотя бы в первом грубом приближении объясняют, кто мы такие и в каком мире живем. Иначе «наш ум просто с ума сойдет». А ведь оно так и случается: если разум теряет опору в этом мире, его «точка сборки» смещается в какой-то другой, параллельный мир, в результате чего человек, по мнению окружающих, «сходит с ума». Впрочем, как не объясняй, какие модели не строй, все равно, вопросы как были, так и остаются открытыми.

Модель Трансерфинга тоже является лишь одной из множества возможных интерпретаций, предназначенной для того, чтобы хоть более-менее внятно растолковать разуму, как обращаться с этой странной и непостижимой реальностью. Единственное утешение в том, что эта модель если и не все объясняет, то, по крайней мере, работает.

Основной принцип состоит в том, что *вы своими мыслями формируете свою реальность*. Казалось бы, почему такое вообще возможно, если мысли нематериальны? А потому что мысли находятся не в голове, а в нематериальном, метафизическом пространстве вариантов, где стационарно хранится все что было, есть и будет. Мысли — как те же каналы в телеприемнике. А человек — просто совершенный биотелевизор, способный по своему желанию подключаться к тому или иному сектору пространства, где и находятся эти самые мысли — «телепрограммы». И подобно телевизору, человек не «генерирует» программы — он их принимает.

Все живые существа в нашем мире «подключены» к какой-нибудь программе. У растений свои программы — строго фиксированные. У тех, кто умеет ползать, плавать, бегать, летать, программы более гибкие, но тоже «прошиты» достаточно жестко, на уровне инстинктов. Один лишь человек способен свободно и осознанно перескакивать с одного «канала» на другой. Но и он не использует эту свою возможность в полной мере, в силу того, что слишком увлекается «сериалом», который «крутится» в реальности. И этот, чаще всего унылый, сериал не прекращается потому, что «переключатель каналов» заклинило на одной и той же кнопке.

Но ведь человек способен взять свой «пульт» и включить другой канал. Да, реальность изменится не сразу. Сначала по инерции будет крутиться все та же программа. Однако если достаточно продолжительное время упорно давить на нужную кнопку, в старом сериале постепенно начнут проявляться черты новой программы, и в конечном итоге новая реальность полностью заместит собой прежнюю. Вот так материализуются мысли. Единственное условие, которое надо накрепко усвоить, заключается в следующем: *для того чтобы мыслеформа материализовалась, необходимо систематически и достаточно долго фиксировать на ней внимание*.

В теории Трансерфинга имеется несколько «демонстрационных» моделей, иллюстрирующих, как *это* работает. Одна из них создана по аналогии с настройкой радиопередатчика на определенную частоту. Вы попадаете на ту линию жизни, параметры которой соответствуют вашему «мысленному излучению». То есть на какую волну настроились, в такой реальности и окажетесь.

Хотя термины «мысленное излучение» и «энергия мыслей», которые я употреблял в первых книгах, не совсем корректны и служат, скорей, для облегчения понимания, нежели объяснения устройства мира. Мы все время забываем, что стоим перед зеркалом мира, поэтому многое нам представляется перевернутым. Повторяю, мы не «излучаем мысли», а совсем наоборот, — подключаемся к ним, поскольку находятся они там, где и положено быть нематериальным объектам — в метафизическом пространстве. Как именно происходит такое подключение, никто не знает. Суть в том, что, во-первых, мы будто подсвечиваем фонариком своего внимания какой-либо сектор пространства вариантов и воспринимаем информацию, которая там находится, отчего нам кажется, будто мысли родились у нас в голове. И во-вторых, если эта подсветка будет длиться достаточно долго, тогда соответствующая мыслеформа воплотится в реальность — материализуется.

Другая модель подобна зеркалу. Окружающая действительность — это зеркальное отражение (ну если не в точности зеркальное, то очень близкое к нему) того образа, который сидит в ваших мыслях. Все очень просто: ваша задача состоит лишь в том, чтобы сформировать такой образ, какой вы хотите увидеть в зеркале. Желаете видеть веселое лицо — улыбнитесь; хотите, чтобы отражение двинулось навстречу — сделайте шаг вперед. Однако трудность состоит в том, что люди очень легко попадают в плен зеркальной иллюзии. Они как замороженные, не отрываясь, смотрят в зеркало — в окружающую их действительность. И подобно тому, как это происходит во сне, забывают себя — свой образ. У них просто из головы вылетает, что надо следить за образом и осознанно поддерживать его в желаемой форме.

Казалось бы, ну что тут сложного? Оторви внимание от зеркала, переключи на образ, сформируй этот образ, каким хочешь его видеть, а уж потом наблюдай, что будет твориться в отражении. Но нет, человек все делает наоборот: столкнулся с «суровой действительностью», испугался, поверил, что так оно есть, и так будет всегда, принял, зафиксировал в своем ментальном шаблоне, и живет теперь в этой мрачной реальности, не в силах оторвать взгляд от зеркала, обратиться взором в себя, в свои мысли, и щелкнуть там хоть каким-нибудь переключателем.

Опять извечный вопрос: что делать? Первое — *поддерживать осознанность*, чтобы зеркало не завораживало, как во сне. Второе — *смотреть не в зеркало, а в себя*. Только при этих двух условиях окружающая действительность, то есть слой вашего мира, начнет потихоньку, не сразу, но постепенно поддаваться. Главное — постоянно и непреклонно удерживать в мыслях нужный образ, что бы там ни творилось в действительности. Все равно отражение, в конце концов, придет в соответствие с образом. Куда оно денется!

На самом деле, *вы способны создать для себя любой мир*. Когда ваше внимание, либо осознанно и настойчиво, либо непроизвольно и навязчиво, фиксируется на каком-то мысленном образе, окружающая вас реальность начинает трансформироваться. Происходят странные вещи. То, на чем вы заостряете внимание, буквально заполняет ваш мир и принимается то и дело попадаться на глаза. А другие вещи, прекратившие владеть вашими мыслями, напротив, куда-то бесследно исчезают. Как такое может быть? Ведь реальность на всех одна?

Не совсем так. Она-то одна, но у каждого имеется свой, отдельный *слой* этой реальности. *Меняется не общая реальность — меняет конфигурацию слой вашего мира*. Рядом с вами другой человек может существовать совсем в иной реальности. Это может казаться невероятным, но это действительно так. Просто весь мир очень многообразен. Этого многообразия хватает на множество всевозможных конфигураций для отдельного слоя. Своими мыслями вы строите уникальную, индивидуальную *версию* своего мира. Туда попадает или не попадает то, что присутствует или отсутствует в ваших мыслях.

Так женщина, которая ненавидит пьяных, постоянно сталкивается с ними в реальности. Как известно, *что вас раздражает, то владеет вашими мыслями*. Да еще и поляризация от избыточного потенциала вступает в действие — раздражители так и прилипают на слой вашего мира, словно железные опилки на магнит. В итоге, если наша особа преуспеет в своей ненависти к пьянчугам, они тотально заполнят ее слой. В мир этой бедной женщины вторгнется буквально прорва шатающихся, валяющихся и пристающих к ней алкоголиков. И все мужья у нее будут алкоголиками. И дети тоже.

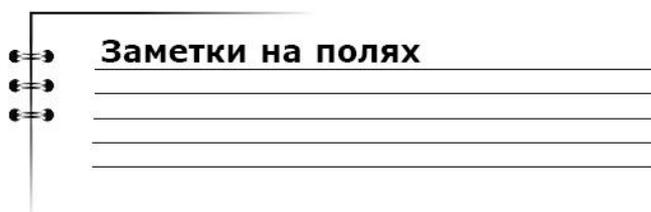
Аналогично мужчина, который где-то в глубине души осознает, что далек от совершенства, а потому всячески старается убедить себя, что все бабы шлюхи, или в лучшем случае дуры, будет снова и снова нарываться именно на таких. Женщины «высшей лиги» будут обитать далеко за пределами его слоя, потому что он сам сделал свой выбор и объявил об этом миру.

Похоже на фантастику? Нет, это и есть — зеркальная реальность, в бесконечном

множестве ее проявлений. Быть может, кому-то картина нашего мира, которую я нарисовал, покажется пугающей. Но пусть вас это не беспокоит. Все это лишь внешняя, видимая сторона дуального зеркала. Реальность, которая скрыта от нашего взора, еще более пугающая.

### Резюме

- Мысли нематериальны, они находятся не в голове, а в метафизическом пространстве.
- Мысли подобны телевизионным каналам.
- Человек не генерирует и не излучает мысли, а подключается к ним, как биотелевизор.
- Человек способен осознанно и намеренно переключаться с одного канала на другой — управлять ходом своих мыслей.
- Человек не использует эту свою способность в полной мере, в силу того, что слишком увлекается «сериалом», который «крутится» в реальности.
- Мыслеформа — это фиксированная «телепрограмма», к которой человек может подключиться и транслировать в окружающий мир.
- Для того чтобы мыслеформа материализовалась, необходимо систематически и достаточно долго фиксировать на ней внимание.
- Реальность на всех одна, но у каждого человека имеется свой, отдельный слой реальности.
- Своими мыслями вы строите уникальную, индивидуальную версию своего мира.
- Туда попадает или не попадает то, что присутствует, или отсутствует в ваших мыслях.



*Главная ошибка человека состоит в том, что он выступает в роли пассивного зрителя — смотрит завороченно в зеркало реальности, не в силах оторвать от него свой взор. Подобно биотелевизору, он смотрит телепередачи, навязанные ему извне. Почему так происходит, вам станет окончательно понятно лишь к концу книги. Чтобы создать свой мир, нужно смотреть не на внешний экран (в зеркало), а на внутренний (в себя). Не принимать чужие телепередачи, а транслировать свои.*

### НАЧАЛО ТРАНСФОРМАЦИИ

Теперь вопрос: как задать нужную конфигурацию своего слоя? Очень просто. Возьмите листок бумаги и напишите мыслеформы — лаконичный портрет окружающего вас мира и вашего места в нем, буквально в нескольких фразах, как бы вам хотелось это видеть.

Например: *«Я забочусь о своем мире, а мой мир заботится обо мне. Мой мир всегда обо всем позаботится и все устроит. Мне не о чем беспокоиться. У меня все идет как надо. Постепенно моя планетка превращается в уютный уголок. Мне все удается. Я отлично выгляжу, и с каждым днем все лучше и лучше. Я очень обаятельная личность, от меня исходит внутренний свет, люди это чувствуют и испытывают ко мне симпатию. У меня отличное здоровье, мощная энергетика и супер интеллект. Я*

*легко справляюсь с любыми задачами. И Сила со мной, Сила ведет меня, поэтому я все делаю гениально и блестяще».*

И так далее, можете переделать на свой лад, конкретизировать, дополнить, расширить: к чему стремитесь, и что хотите получить в итоге. Так вы создадите своего рода конфигурационный файл, типа «config.sys» для «операционной системы» вашего мира.

Записать именно на бумаге такую вот конфигурацию вашего мира будет нелишним уже потому, что это систематизирует и упорядочит мысли. Вы наверняка никогда не сажались и не задумывались специально, какой бы вам хотелось видеть окружающую действительность. Вот и сформулируйте свое видение.

«Конфигурационный файл» вам понадобится на первое время, пока все записанные параметры не пропечатываются четко в вашем уме. Только не вешайте этот листок на стену для всеобщего обозрения. Ваши мыслеформы — это интим между вами и вашим миром, вместе с которым вы их будете реализовывать.

Теперь, что с этим делать дальше. *Первое.* Всякий раз, когда вы смотрите на мир (то есть в зеркало), смотрите на него через призму заданной конфигурации. Или другими словами, сначала в себя, а лишь потом в зеркало. Что бы там снаружи ни творилось, вы должны *фиксировать луч внимания на том, что вас устраивает и что вам нравится, и в то же время, старательно отводить этот луч от тех вещей, которые раздражают или мешают.* Пусть они будут, эти помехи. Пока. Вам нет до них дела. Вы от них просто отворачиваетесь. Скоро весь этот мусор сдует с вашей планетки.

Например, так можно отфильтровать людей, с которыми вам приходится сталкиваться. Задерживайте свое внимание на приятных и красивых людях — женщинах, мужчинах — кто и что вас больше интересует. Любуйтесь ими, общайтесь с ними, улыбайтесь им, доставляйте себе удовольствие от их общества. А тех, кто вам неприятен, просто вежливо терпите, прикрывая на них веки и сдавая себя в аренду. И уж тем более, если общаться с ними нет надобности, просто избегайте их, отворачивайтесь, проходите мимо, не останавливайтесь на них луч внимания. Постепенно ваш мир будет заполнен приятными людьми повсюду, и что самое удивительное, даже в тех местах, где на приятное общество рассчитывать не приходится.

Не всегда все будет получаться гладко, и так, как бы вам хотелось. Время от времени вам придется сталкиваться с негативными аспектами реальности. Но вы все равно, спокойно и методично пропускайте весь этот хлам через фильтр своей конфигурации. Все равно, упрямо твердите себе, что мир лучше знает, как о вас позаботиться, и все идет как надо, потому что принцип координации намерения, если ему следовать, работает безотказно.

*Второе. Декларируйте свои мыслеформы при всяком удобном случае, особенно когда находите им подтверждение.* Отводите для этого специальное время, а также носите мыслеформы с собой постоянно, в фоновом режиме, чтобы повторять их почаще, как молитву. Таким образом, вы, во-первых, научитесь управлять ходом своих мыслей, что равносильно тому, чтобы управлять реальностью. А во-вторых, преобразуете окружающую вас действительность к тому виду, какой вам нужен.

Буквально это следует понимать так. Вы вставляете в свой «кинопроектор» нужную «киноленту» и крутите ее систематически, постоянно. Пусть мысли иногда уходят в сторону, пусть иногда включаются негативные ленты, — не боритесь с этим, просто спокойно и педантично возвращайтесь к своей картине опять и опять. В результате, *какая лента будет крутиться в вашем виртуальном проекторе, такое кино вы и будете смотреть в реальности.*

Не важно, как вы будете произносить мыслеформы — вслух или про себя. Слова — вторичны, они — всего лишь дребезг воздуха. Значение имеют только мысли, притом лишь те, что транслируются постоянно, систематически. Если вы станете, дни напролет ходить, словно живой телеприемник, и транслировать одну или несколько намеренно

выбранных и фиксированных программ, слой вашего мира постепенно придет к заданной конфигурации.

Подчеркиваю, *мыслеформы необходимо транслировать систематически*. Это конкретная работа, а не витание в облаках. И это единственный «Секрет», который вы должны знать и который секретом вовсе не является. Никаких тайн. Все эзотерические знания в открытом доступе, хоть и не для всех. Тот, кто эту «тайну» для себя открыл, становится Вершителем своей реальности. Вся сложность лишь в том, что результат проявляется не сразу, и нужно иметь терпение и упорство, чтобы непреклонно, и пусть даже пока вслепую, посылать Вселенной *правильную*, свою конфигурацию, несмотря на то, что там, опять же, *пока*, творится совсем не то, чего бы желалось.

Следует еще знать, что мысли, которые прокручиваются механически, неосознанно и бездумно, не имеют большой силы. Внешнее намерение запускается только мыслями, идущими от сердца, произносимыми с чувством, в единстве души и разума.

Добавочную силу приобретают мыслеформы записанные. Недаром говорится: «Что написано пером, то не вырубишь топором». Когда вы не просто продумываете что-то, но вдобавок декларируете это в письменной форме, душа и разум активизируются и стремятся прийти к единству. По этой причине у писателей нередко в жизни реализуются сюжеты, события, люди, о которых те пишут в своих книгах. Могут этот факт лично подтвердить.

В письме, особенно если оно составлено с чувством, и адресовано конкретному лицу, содержится сила мысли в квадрате. Так что надо иметь в виду, с посланиями следует обращаться осторожно. Сейчас повсюду в Интернете наблюдается типичная картина: кто-то, в стремлении излить свою желчь, посылает всем, либо одному человеку, какую-нибудь свою ругательную, пренебрежительную или враждебную мыслеформу. Если вы бывали на виртуальных площадках для общения, то знаете, там всегда найдутся люди, которые захотят вас чем-нибудь уколоть, опустить вас, испортить настроение. Это не значит, что эти люди плохие, скорей наоборот, зачастую они одиноки и несчастны, отчего и пытаются каким-то образом самоутвердиться за чужой счет, либо повесить свои проекции на других.

Казалось бы, ну столкнулся ты с тем, что тебе не нравится, так проходи мимо, и отправляйся туда, где тебе хорошо, и бери то, что тебе по душе. В любом случае, если кто-то что-то сказал, или создал, наверно это кому-то нужно, и наверно тому были причины, как наверно и то, что чужое имеет такое же право на существование, как и твое, которое ты с гордостью лелеешь. Но нет, этот человек не пройдет просто так мимо. Он обязательно «пометит территорию», напачкает, и лишь потом, довольный собой, отправится дальше.

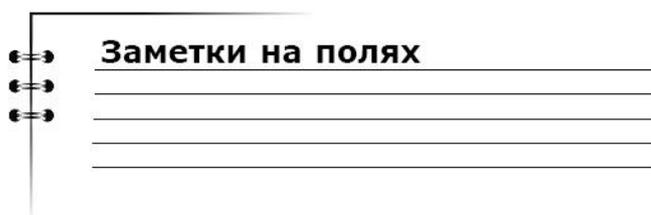
Я на таких людей смотрю с благоговейным ужасом, как на членовредителей. Им и в голову не приходит, что если они своим недружелюбным выпадом или критиканством доставили кому-то несколько неприятных минут, это неизбежно вернется к ним бумерангом. А как же иначе? В той или иной форме, а возможно и в еще большей степени, обязательно вернется. Это все равно что выплескивать помой из ведра против ветра. Разница лишь в том, что *бумеранг не сразу возвращается, и не всегда таким, как его запустили*. Поэтому люди, не видя причинно-следственных связей, не понимают, что платить, то есть получать по носу, все равно придется, и продолжают раскидывать мусор по своей же планетке.

Совершенно очевидно, бросать в кого-то злобный бумеранг, чисто практически, очень невыгодно. Наоборот, вместо того чтобы напачкать, не лучше ли оставить на этом месте цветок? Послать кому-нибудь слово поддержки, участия, благодарности. Несмотря на то, что иногда очень хочется излить свою желчь, лучше этого не делать. Лучше пройти мимо, либо намеренно перевернуть свое отношение — с минуса на плюс. Как ни странно, «переконфигурировать» свой бумеранг со зла на добро очень легко — в

любой момент — стоит лишь проснуться, понять и захотеть. Доброе послание будет таким же сильным, каким могло бы быть злобное, и удовлетворения отправителю доставит куда больше — как в эту минуту, так и потом. Ведь бумеранги любви и добра, — они ведь тоже возвращаются? Еще как!

### Резюме

- Конфигурационный файл выполняет важную функцию — он упорядочивает и проясняет мысли, желания, цели.
- Смотрите на мир через призму заданной конфигурации.
- Фиксируйте луч внимания на том, что вас устраивает и что вам нравится, уводя его в сторону от тех вещей, которые раздражают или мешают.
- Декларируйте свои мыслеформы при всяком удобном случае, особенно когда находите им подтверждение.
- Какая лента будет крутиться в вашем виртуальном проекторе, такое кино вы и будете смотреть в реальности.
- Мыслеформы необходимо транслировать систематически.
- Мыслеформы записанные приобретают добавочную силу.
- Принцип бумеранга: если не хотите увидеть в отражении враждебность, агрессию, осуждение, неприятие — не отправляйте туда соответствующие образы.



*Конфигурационный файл приведет в порядок ваши мысли. Далее, с одной стороны, вы узким лучом своего внимания отфильтровываете только годное из всего, что попадаете вам в слое вашего мира, а с другой, намеренно транслируете в окружающую действительность все то, чего там пока не хватает, но что бы вам хотелось там видеть. Вы становитесь как бы одновременно и прожектором, и кинопроектором. Это первые шаги вашего чудесного превращения из приемника в транслятор. Вы увидите, как вслед за вашим преображением, последуют качественные изменения в вашей реальности.*

### Я ВСЕ МОГУ!

Итак, мы имеем четыре методики, с помощью которых можно трансформировать слой своего мира: *конфигурационный файл, луч внимания, кинопроектор и бумеранг*. Рассмотрим, как происходит трансформация на конкретных примерах.

? Есть ли какое-нибудь объяснение тому, что три дня подряд я натываюсь на кошек? То соседская на глазах умирает; то на следующий день в фильме (первый раз за год пошла в кино) тоже кошка умерла; то на балкон (пятый этаж!) забредает неизвестный черный кот и орет ночью; и т. п. Вообще я стала замечать много взаимосвязей, точнее, повторяющихся слов, вещей, действий, но не понимаю, к чему все это.

Все очень просто: в слое вашего мира накапливается то, на чем вы фиксируете внимание. Сначала, подобно приемнику, ловите из входящего потока информации какой-то сигнал, а затем, если он завладел вашим вниманием, начинаете его транслировать, отчего сигнал, по цепочке обратной связи, становится все сильнее.

? Я ищу работу. Все предложения мне делают крупные западные компании (как я и хочу), но это сигаретные или пивоваренные компании. Я не пью, не курю и четко решила для себя, что не хочу в них работать — это против моих правил. Но мне упорно продолжают поступать предложения от таких контор. Когда меня спрашивают друзья о том, как дела с работой, я всем говорю, что предложения только от «сигаретников» и пивоваров. Может быть из-за того, что всем это повторяю, я сама и привлекаю именно те компании?

Вашими мыслями владеет то, чего вы активно не приемлете. Вы не просто отказываетесь — вы продолжаете упорно повторять свой отказ, а значит, фиксируете внимание, потому и получаете соответствующую реализацию в зеркале реальности. Можно не курить и не пить, но при этом спокойно относиться к тому, что другие это делают. Почему бы не позволить другим быть другими?

? В последний месяц постоянно «222» на глаза попадаются. Интуитивно как-то. Бывает, смотрю куда-то, например, на километраж, а там по 3–4 одинаковых цифры (и не только двойки). Когда смотрю на часы, цифры так же повторяются странным образом: 11–11, или 22–22, и так очень часто. Раньше такого не было, а в последние несколько месяцев — постоянно. Что могут означать знаки в виде цифр?

Ровным счетом ничего. В слое вашего мира преобладает то, что попадает в луч вашего внимания, особенно если это вас удивляет или раздражает. Примеров можно привести сколько угодно. Если вы испытываете отвращение к бомжам, они постоянно будут попадаться вам на глаза. Если вам досаждают соседи или попутчики, вы обязательно будете с ними сталкиваться. Если вам нравятся красивые девушки, и вы заглядываетесь на них, такие станут встречаться еще чаще. Если вы очень злитесь, когда вас обсчитывают в магазине или подсовывают плохой товар, это будет повторяться снова и снова.

В данном случае вы зафиксировались на цифрах. Началось все с того, что вашим вниманием завладело попавшееся на глаза симметричное число. Ваши мысли, так или иначе, отражаются в зеркале мира и реализуются в окружающей вас действительности. Поэтому через некоторое время вам опять встречается странное число. Вы уже удивляетесь, а душа и разум всегда сливаются в единстве, если чувство достаточно сильное, в результате чего перед зеркалом возникает четкий образ. Дальше процесс идет по нарастающей. То, на чем зафиксировано ваше внимание, буквально *заполняет слой вашего мира*.

Обыденный человеческий разум едва ли поверит в то, что мысли таким вот образом способны формировать окружающую действительность. Так и хочется все списать на избирательность восприятия, не правда ли? Неужели я, своими мыслями, создаю этих бомжей, соседей, красавиц? Да они и так объективно существуют, а я чрезмерно заостряю на них внимание, вот они и мозолят мне глаза!

Однако все не так просто. Избирательность восприятия действительно имеет место, но это лишь половина дела. Если вы понаблюдаете, то с удивлением обнаружите очень странный феномен: когда что-то перестает вас трогать, оно исчезает из вашей жизни, и наоборот, стоит вам на что-либо «запасть», как оно начинает неотступно преследовать. Причем совершенно отчетливо видно, что восприятие здесь не причем. Вы прекратили обращать внимание на бомжей, и те стали попадаться очень редко — куда же они подевались? Вы нашли себе пару, успокоились, и красивые девушки уже встречаются не так часто — их что, меньше стало? Вы смирились с тем, что вас раньше очень раздражало — мусор на улицах — и улицы вдруг стали чище. Почему?

Объясняется это тем, что у каждого человека слой мира имеет определенную автономность, или «отдельность». Все эти слои накладываются и пересекаются между собой, но в то же время двигаются независимо друг от друга в ту сторону, куда их притягивает *луч внимания владельца*. Реальность на всех одна, как стол, но карты на этом столе перемешиваются. Как только владелец слоя фиксирует луч своего внимания

на определенном объекте, его слой (карта) начинает движение в ту область, где имеется большое скопление таких объектов. Действительно, вы не материализуете всех тех персонажей, на которых сконцентрированы ваши мысли — это слой вашего мира «едет» туда, где их больше.

? Я пишу музыку и тексты в стиле рэп. Очень часто бывало так, что события, о которых я писал, потом происходили в действительности либо со мной, либо с кем-то другим. У меня было почти шоковое состояние, когда я узнал об одном случае из новостей, который я описывал в своем тексте за неделю или две до этого. Этот текст был типа story-telling и полностью вымышленным, то есть, большой куплет, в котором рассказывается придуманная мной ситуация под музыку и в рифму. Такие ситуации были уже не раз и не два, и я теперь более аккуратно с этим обращаюсь. Теперь я понял, почему такие исполнители как 50cent заработали большое состояние на своем рэпе, — они напевали тексты о своем достатке еще задолго до его появления. Теперь я буду осознанно выбирать темы и фильтровать то, что пишу.

Комментарии излишни.

? В мире происходят массовые стихийные бедствия. Если я правильно понял, все что с нами случается — результат наших мыслей. Допустим, у одного человека могли быть мысли о том, что с ним что-то случится, но нельзя же утверждать, что то же самое было в голове у всех людей, попавших в катастрофу?

Мнение о том, будто все случившееся с нами, является результатом наших мыслей — это не Трансерфинг, а так называемая «чистая эзотерика», то есть метафизика, возведенная в абсолют. И мнение это — ошибочно.

Мы живем в дуальном мире, который состоит из физической и метафизической составляющих, поэтому нужно учитывать и то, и другое. В «уравнении физической реальности» слишком много переменных. Когда происходит некое особое стечение обстоятельств, в результате которого реализуется какая-нибудь фатальная переменная, в жизни любого, даже очень позитивно настроенного человека может случиться всякое. Разве удастся полностью избежать землетрясений, если живешь в сейсмоопасной зоне? Можно говорить лишь о *корреляции* ваших мыслей с *вероятностью* несчастного случая.

К тому же, вы существуете не один в этом мире. Слои многих людей пересекаются во времени и пространстве. Поэтому невозможно полностью изолировать слой своего мира и обустроить его чисто, без внешних примесей. Конечно, чужие примеси будут всегда, от них никуда не денешься. Но что касается катастроф и бедствий, если не будете обращать внимание на такие новости, тогда *с большой долей вероятности*, в слой вашего мира они не проникнут.

? Если слой моего мира формируется по большей части моими мыслями, тогда выходит, что если я по поводу чего-то хоть капельку вождедею (т. е. боюсь, что не выйду), у меня, по идее, вообще ничего не должно получаться.

Наш мир устроен не настолько примитивно, чтобы реагировать как автомат, по принципу либо да, либо нет. Реальная действительность складывается из мириадом единиц и нулей. В результате получается сложная система, в которой все одновременно и детерминировано и случайно. Казалось бы, случайностей быть не должно. Любое следствие имеет свою причину. Однако *в силу сложности системы на деле мы наблюдаем не детерминированное, а вероятностное поведение реальности*. И мы сами тоже не так просто устроены. У нас нет в голове лампочки, которая либо горит, либо не горит. Наша психика гораздо сложнее. А наше взаимодействие с реальностью — еще на порядок сложнее.

Поэтому, когда строятся предположения о том, «что будет, если», речь идет не об абсолютных законах и строгих алгоритмах, а о тенденциях и вероятности. Вы разве не обратили внимания, что в Трансерфинге нет законов, а есть только принципы? Например, чем сильнее вождеделение (желание и одновременно боязнь), тем меньше вероятность получить желаемое. Но никто ведь не утверждает, что вы точно ничего не

добьетесь, если будете хоть немного бояться. И напротив, если у вас будет это самое «горчичное зерно веры», вы можете горы свернуть. Но опять же, никто вам не скажет, сколько именно этой веры требуется, чтобы получить результат. «Горчичное зерно» здесь, конечно, метафора.

Так что ничего абсолютного нет. И слава богу, потому что иначе, если бы любое желание, или малейший страх, сразу же осуществлялись, в мире воцарился бы хаос.

? Получаю со всех сторон информацию о грядущих катаклизмах, и готовлюсь встретить это дело. Ощущаю себя сталкером. Хожу по улицам и такое чувство, будто я в каком-то чужом мне мире нахожусь. Все крутится, вертится, магазины продают кучу всякого хлама, совершенно не нужного и неприятного. Запахи, звуки неестественные... Проблемы людей кажутся несущественными... Цивилизация схлопывается в матрицу? Очень неуютно.

Сталкер должен наблюдать за всеми этими матричными проявлениями отстраненно. Пусть себе будут. Вы не сможете все это как-то «победить». Наоборот, с таким отношением наберете в свой мир лишнего хлама. Не стоит проявлять неприятие к тому, что вам не нравится и активно выражать свое недовольство, или, пуще того, вступать в битву с маятниками. То, к чему вы питаете неприязнь, обычно владеет вашими мыслями, а следовательно, наполняет слой вашего мира в избытке. Нужно наоборот, принять то, что вас раздражает (как бы просто «к сведению»), пропустить через себя и помахать на прощание ручкой. Когда вы это отпустите, оно вас тоже отпустит.

? У меня вот такая проблема. Я по своим политическим убеждениям западник, либерал, демократ, и как вы понимаете, то, что сейчас происходит в России (движение к тоталитарной системе), для меня подобно чуме. Как быть? Вычеркнуть полностью политику из жизни, наверное, невозможно. Новости о катастрофах, убийствах и пр. вообще стараюсь игнорировать. Но все равно, куча негатива так и валится из Интернета и СМИ, и отгородиться от этого невозможно. Как увижу фото «первых лиц», непременно раздражаюсь. Как быть? Мне кажется, это ежедневное раздражение сводит к нулю все мои усилия в Трансерфинге.

Вы делаете ошибку, связывая общество, в котором живете, с благополучием в слое своего мира. На первый взгляд это может показаться странным, но связи здесь абсолютно никакой нет. Вы можете быть как счастливы, так и несчастны в любом государстве — что в тоталитарном, что в демократическом. Тем более что разница между первым и вторым, по сути, чисто декоративная. Вы способны сыграть любую пьесу в любых декорациях. Когда вы это осознаете, политика перестанет вас волновать.

? Хочу задать вопрос по поводу злого намерения. Вы писали, что это плохо кончится для того, кто направил такое намерение. Хотелось бы узнать, почему так происходит? Ведь если у меня твердое убеждение, что я при этом не пострадаю, тогда для меня так и должно быть? Что за сила здесь действует? Закон космической справедливости, который карает преступника? Но ведь вы говорили, что кармы нет? И существует ведь черная магия, адепты которой отдают себе отчет о своих действиях, и не боятся быть наказанными?

Кармы не существует — для вас, — если ее нет в вашем «конфигурационном файле». Карма — это вещь субъективная, так же как и судьба. Кто смирился с тем, что судьба пред-определена, так оно и будет — для него. Для того же, кто взял управление судьбой в свои руки, она будет управляема.

Существует, однако, объективный закон бумеранга: если кинете кому-нибудь недоброе пожелание, оно к вам вернется, так или иначе, в той или иной форме. Ведь мир — это зеркало — «как аукнется, так и откликнется».

С черными магами ситуация иная. Они действуют не прямо, а через посредство своих маятников, поэтому бумеранг к ним не возвращается. Так что, если хотите кому-то досадить, нужно уметь использовать соответствующий маятник, либо совсем не

заниматься такими вещами. Невыгодно.

? Несколько лет я учился в разных центрах духовного развития. Но по прошествии некоторого времени стал замечать, что, несмотря на всю действенность методик, они не приближают меня к основной цели — беспроблемному существованию. Получалось «топтанье на месте с подпрыгиваниями». Меня такой результат не устраивал. Притом, что лично у меня результаты после почти семилетней практики «подпрыгивания» были вполне впечатляющими — я мог сносно управляться с погодой, например, останавливать дождь, материализовывать земельные участки, машины и т. д. Однако постоянной волны удачи, беспроблемного существования не получалось. За успехом все равно шло поражение.

Для того чтобы привести слой своего мира в устойчивое, беспроблемное состояние, необходимо систематически, с неизменным постоянством практиковать принцип координации намерения и технику амальгамы, которые описаны в книге «Трансерфинг реальности». *Весь секрет — в постоянстве.* Зеркало работает с задержкой, поэтому стабильная реальность создается не разовыми усилиями, а устоявшимися привычками и образом мышления. Амальгама и координация должны войти в привычку. Это необходимо и достаточно для того, чтобы непрерывно скользить на волне удачи. Все просто: требуется постоянство и последовательность в мыслях и действиях. Однако люди, по обыкновению, действуют непоследовательно — быстро загораются и быстро остывают, отчего и получают в своей жизни череду черных полос, иногда прерывающихся временными «подпрыгиваниями».

? Потеряла состояние целостности и внутренней радости. Пытаюсь вспомнить, как это было, ощутить, но ничего не выходит. В голове много мыслей, они переплетаются, и ни одной завершенной идеи. Я не паникую, но мне это состояние очень не нравится. Что можно предпринять в такой ситуации? Я знаю, чего хочу: уверенности, душевного комфорта и радости.

Необходимо *выправить реальность* — вывести слой своего мира из мутного облака на чистую область пространства вариантов. Как это сделать?

Имеется один рецепт, простой, как все гениальное. Когда ребенок плачет, как его успокоить? Уговоры не подействуют. Надо повозиться с ним, проявить заботу, участие, уделить ему внимание. Так вот, когда вам плохо — это ребенок плачет внутри вас. Позаботьтесь о нем. Несмотря на то, что многие из нас выглядят серьезными, солидными, крутыми и т. д. — все мы, в сущности, остаемся детьми. Вспомните об этом. «Покатайте себя на карусели», что означает, займитесь тем, что вам больше всего нравится. Возьмите для исправления реальности специальный тайм-аут, в течение которого вы будете просто отдыхать, не думая о проблемах. Скажите себе: «*Сегодня мы с моим миром идем гулять!*» Это время стоит того, ведь слой очистить необходимо — от него многое зависит. Купите любимое лакомство: «Кушай-кушай, мой хороший, поправляйся». Посвятите весь день себе, своим удовольствиям. Поухаживайте за собой, заботливо уложите себя в кровать: «Спи, мой хороший, твой мир обо всем позаботится».

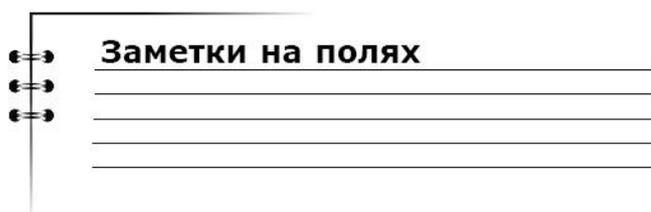
Спустя какое-то время вы почувствуете, как окружающая действительность начинает приобретать все более теплые, уютные оттенки — слой выходит из мутной области. После этого постарайтесь приложить некоторые усилия, чтобы *принцип координации намерения*, а также техники трансформации реальности — *конфигурация*, *луч внимания*, *кинопроектор* и *бумеранг*, вошли в привычку, стали образом ваших мыслей и мировосприятия. И однажды наступит день, когда вы себе скажете: *я все могу*.

## Резюме

- В слое вашего мира накапливается то, на чем вы фиксируете внимание.
- Вашими мыслями может завладеть то, чего вы активно не приемлете.
- Когда что-то перестает вас трогать, оно исчезает из вашей жизни, и наоборот,

стоит вам на что-либо «запасть», как оно начинает неотступно преследовать.

- Слой мира двигается туда, куда его притягивает луч внимания.
- Вы способны сыграть любую пьесу в любых декорациях.
- В то же время не все определяется одними лишь мыслями, поскольку мир дуален, а так же, потому что слои разных людей могут пересекаться.
- В силу сложности системы мы наблюдаем не детерминированное, а вероятностное поведение реальности.
- Стабильная реальность создается не разовыми усилиями, а устоявшимися привычками и образом мышления.



*Далее мы на конкретных примерах разберем типичные вопросы, которые возникают в процессе творения своего мира.*

## **СЛАЙДЫ ВЛЮБЛЕННЫХ**

? Можно ли в целевой слайд вставлять конкретного человека?

Обустривая слой своего мира методами Трансерфинга, вы материализуете из пространства вариантов все, что намерены иметь. Это аналогично тому, как вы ходите в магазин и приносите оттуда в дом необходимые вещи. Пространство вариантов действительно содержит все блага, которые можно материализовать: дом, автомобиль, яхта, успешное продвижение по карьерной лестнице и т. д. Это шаблон, в котором хранятся сценарии и декорации. А существует ли нечто такое, чего там нет?

Там нет вашей любви или ненависти, вашего душевного комфорта или угнетенности, радости или грусти. Понимаете, чего там нет? Там нет вашей души. И знаете, в чем разница между реальными людьми и персонажами пространства вариантов, с которыми вы встречаетесь в сновидениях? В том, что у тех персонажей, в отличие от людей, отсутствует душа и самосознание. Они — просто шаблоны, манекены, или псевдоживые программы. Если в осознанном сновидении вы попытаетесь задать кому-либо из них вопрос, наподобие «А вы знаете, что я сплю, а вы мне снится?», — ничего кроме глупого смеха в ответ не услышите, потому что они не способны понять смысл таких вопросов. Персонажи сновидений действуют по заданному сценарию, как герои компьютерной игры или фильма. Что прописано для них на данной киноленте, которую вы в данный момент смотрите, то и будет.

Конечно, таких кинолент, с различными сценариями, — бесчисленное множество. Поэтому поведение персонажей может пластично меняться, в зависимости от ожиданий разума, который выступает и в роли зрителя, и в роли киномеханика (генератора идей). *Разум, когда смотрит сновидение, своими ожиданиями и представлениями вносит мгновенные коррективы в сценарий, отчего и кинолента в тот же миг меняется.* В результате возникает иллюзия, будто сон человек не смотрит, а проживает, как реальную жизнь. Но все же это иллюзия. Все что там происходит — не является реальностью, хотя в то же время существует реально и объективно (по аналогии: кино — иллюзия, а кинолента в коробке — реальность). И персонажи там — не живые, а бездушные шаблоны.

Что происходит, когда вы вставляете конкретного человека в свой слайд? Вы

подсвечиваете лучом внимания киноленту из пространства вариантов с *персонажем* данного человека — его *шаблоном*. Но что толку? Ведь его — живого — там нет. Это все равно что смотреть кинофильм и думать, что общаешься с героем картины в действительности. Точно такая же ситуация с вызовом «духов умерших». Участники спиритических сеансов наивно полагают, что общаются с «умершими» — людьми, которые когда-то умерли, и теперь обитают где-то в потустороннем мире. На самом деле те «лица», так скажем, с которыми они общаются, никогда не рождались и никогда не умирали. Это все те же персонажи сновидений — *слепки, копии, киноленты*, которые как лежали, так и продолжают лежать где-то на полках пространства вариантов. А вот сами подлинники — души умерших, — уже либо давно возродились в новом теле, либо витают в сферах, к которым только Богу открыт доступ.

В принципе конечно можно крутить слайд, в котором вы вместе и любите друг друга. Это сценарий, а следовательно, в пространстве вариантов он имеется, и его теоретически можно вытащить из метафизического мира в физический, то есть материализовать. Но повторяю: другой человек — это не пассивный предмет, а живое существо, которое активно реализует свое намерение. Может быть, у вас что-то и получится со слайдом, но это будет малоэффективно, потому что живой человек не сидит стационарно в пространстве вариантов, а все время куда-то бежит. Пока вы будете его «слайдить», он быстренько найдет себе более «земного» партнера.

Вообще, оказывать влияние на людей противоречит принципам Трансерфинга. В магазине вы можете выбрать какой угодно товар. Но если вы там попытаетесь кого-нибудь схватить за локоть и увлечь за собой, что из этого выйдет? Вот в этом и вся проблема. А может быть, человеку вовсе не нужны ваши слюни, которые вы потенциально стараетесь ему навязать в своем любовном слайде?

Я не знаю, какие тут действуют механизмы, но скорее всего душа человека, которого «слайдят», это чувствует. И если ей это не понравится, человек может почувствовать к вам неосознанное отвращение. Вы этого хотите? Так что лучше не экспериментировать с метафизикой, а наладить прямой контакт, используя принципы фрейлинга. Межличностные отношения — это тот случай, когда нужно общаться с живым человеком, а не летать в облаках и мечтах. А если пока никого на примете нет, используйте слайд с некой абстрактной личностью, идеалом. Тогда в определенный момент вы повстречаетесь с человеком, близким к этому идеалу.

? А если я представляю человека радующимся («энергетический деликатес») — почему в этом нет никакого нарушения? Вы писали, что это подарок на ментальном уровне. В моем конкретном случае этот человек — девушка. Я просто пытаюсь представлять, как дарю ей любовь, не ожидая ничего в ответ. Но если «слайдить» конкретного человека нельзя, то почему дарить энергетический подарок — можно, ведь это тоже представление человека в несвойственной для него ситуации?

Вы дарите ей любовь! А вы уверены, что она нуждается в вашей любви? Разве в технике энергетического подарка сказано, что это *вы* должны доставлять человеку удовольствие? Там говорится, что надо представить человека в ситуации, когда он сам доволен: катается на велосипеде, сидит с кружкой пива, играет в футбол и т. д. Ваше присутствие в этой картине совершенно излишне. В книге так же говорится, что нужно еще угадать, какой преподнести подарок. А для этого необходимо проявить к человеку искренний интерес: в какой ситуации он почувствует себя комфортно, чего ему не хватает? И это не слайд как таковой, а ваш энергетический подарок. Человек испытывает удовольствие рядом с вами, потому что ваше энергетическое излучение содержит в себе то, чего ему не хватает.

Надо внимательней читать книги. Именно читать, по крайней мере, первый раз, а не слушать. Потому что тот, кто слушает, многое буквально пропускает мимо ушей. И читать нужно именно книгу, а не электронный текст. *Книга — живая сущность*. Когда вы с ней общаетесь непосредственно, она вам помогает. Это абсолютно достоверный

факт.

? Каким образом действовать в том случае, если целью является человек, потенциальный партнер в любовных отношениях? Моя цель — найти человека, который полностью удовлетворял бы моей потребности во взаимной любви. Визуализировать образ мне в достаточной степени неплохо удается. Но это длится уже достаточно долго, а знаков или каких-то намёток на изменение ситуации нет. По правде говоря, я живу визуализацией целевого слайда уже больше десятка лет.

Причин тому может быть две. Первая: холостая визуализация. Слайд должен держаться на «пленке» намерения. Вам необходимо не просто представлять в мыслях картины исполнения желаний, а именно намереваться получить результат, да и ноги передвигать в направлении к цели. Вторая: вы проходите мимо открывающихся дверей, словно ваши глаза и уши закрыты. Если в какой-то мере имеют место обе причины, то ситуация следующая.

Я собрался в лес по грибы. Блуждаю там и представляю, как много грибов собрал, как приготовил их и съел. Слайд — идеальный, во всех отношениях. Не хватает лишь одного: все мои мысли и действия заняты только визуализацией — я просто мечтаю, глаза на верхушки деревьев, а под ноги и не смотрю вовсе. А может и корзинку дома оставил. Или вообще, «собираю грибы», лежа на диване. Грибы на диван сами не припрыгают, нужно все-таки пойти и собрать их.

? Никак не могу принять себя. То есть, принять и полюбить. Для этого вечно ставлю себе условия: вот была бы я красивой, тогда любила бы себя, и т. д. В глубине души понимаю, что все это нелепые условности. Но дело в том, что у меня есть определенные недостатки во внешности: шрам на губах, неровный нос... Хотя, по правде сказать, девушка я вполне симпатичная, но вот эти недостатки все портят. Вернее, не они сами, а мое к ним болезненное отношение. Все время считала, что из-за внешности останусь одна.

Но в 20 лет вышла замуж, родила дочь. И все же, постоянно чувствовала, что делаю что-то не то. Муж мой был прекрасным человеком, добрым, заботливым, а главное, любил меня и дочь. Мне казалось, я тоже его люблю. Но... сколько помню, все годы в браке ощущала себя несчастной. Все время беспричинно плакала. А объяснить причину слез не могла. Только чувствовала, что душа горько плачет, как ребенок.

И вот однажды друг семьи принес нам аудиокниги по Трансерфингу. Я заинтересовалась очень, начала крутить целевой слайд. И что же? Сработало. Но... то, как я это делала... может и нельзя было так делать. Я представляла себя счастливой, любимой, а главное, любящей, но только с другим человеком, не с мужем.

И все пошло наперекосяк. Он что-то почувствовал, и ушел. Если честно, я рада, что он ушел. На душе стало так легко и уютно, но... он, мой муж, до сих пор любит меня и страдает, никак не может простить.

И вот по Интернету я познакомилась с одним мужчиной. Мы начали общаться. Потом он приехал. Он мне очень понравился. Просто аж пронзило меня. Но он, видимо, не чувствовал ничего подобного. Как-то не клеилось у нас. Он уехал, но сказал, что мы можем общаться. Но вот беда, он не выходит на связь. На звонки не отвечает. А когда все-таки ответил, то сказал, что мы будем общаться, но позже, то есть надо подождать. А сколько ждать? Не хочу терять его. Хочу вернуть. Тем более что он не сказал мне «нет» прямо. Вот теперь в качестве целевого слайда представляю его и себя, как счастливую пару. Можно ли так?

Нужно хорошенько усвоить одну простую истину. *Во-первых, если ваша половинка от вас ушла, значит, это не ваша половинка.* Вы сами подумайте: разве может *ваша половинка* вас бросить? Абсурд. Но люди, к своему несчастью, обычно не понимают этой простой вещи. *Во-вторых, если человек ушел, вернуть его невозможно.* Кто думает иначе, глубоко заблуждается. Здесь тоже все просто. Никакой «психологический огород» городить не требуется. Даже если иногда и удастся кого-то

вернуть, то ничего путного из этого не выходит. Но это другая тема, и к ней мы вернемся позже.

На самом деле вам нечего возвращать, потому что вы ничего не теряли. Не стоит тешить себя иллюзиями, и тем самым бессмысленно растрачивать время своей жизни. Этого времени не так много. Надежду вселяет в вас то, что он «не сказал „нет“ прямо». Однако далеко не всегда и не каждый может вот так прямо и твердо сказать «нет». А есть люди, которые вообще «нет» говорить не умеют. К тому же, следует знать, что если для женщины ситуация «— Я не сказала „да“, милорд. — Вы не сказали „нет“, — указывает на, скорей, обнадеживающую неопределенность в ее мыслях, то для мужчины означает его однозначный отказ. Мужской менталитет в этом отношении совершенно недвусмысленный, даже можно сказать, «черно-белый».

«Слайдить» конкретного человека можно лишь в том случае, если другого выхода не остается. Однако вам этого делать не следует, потому что вы встретили не свою половинку. Когда встретите своего мужчину, за него не придется бороться — он сам к вам потянется. А с этим, вероятнее всего, горя хлебнете. Так что переживать не о чем. Используйте технику амальгамы и координацию намерения.

А по поводу недостатков внешности, — ерунда какая! Наоборот, подобные недостатки, не вписывающиеся в общие стандарты, придают только пикантность. Вы думаете, мужчины западают только на кукольную внешность? Глупости. На этот счет можете совершенно успокоиться и принять себя как новорожденного младенца, как есть. Тогда и все окружающие вас примут автоматически. Окружающий мир — это просто зеркало.

? Наверное, вы правы. Но как понимать «хлебну горя с ним?» То есть если даже мне удастся как-то привлечь его в свою жизнь обратно, то счастья мне с ним не будет?

Дело в том, что если дверь Ваша, она принимает вас охотно, все идет легко и приятно. Если же с самого начала что-то не ладится, или дверь сперва открывается, а затем захлопывается перед носом, значит, дверь чужая. В нее можно иногда протиснуться, но ничего хорошего из этого, как правило, не выходит. Поэтому жалеть здесь не о чем, абсолютно.

Точно так же и с вашей половинкой. Вам просто пока не удалось встретить Свою. Здесь вы не одиноки. У большинства людей та же проблема. Найти Свою цель и Свою половинку — две наиболее сложные задачи в жизни. Все остальное тривиально. Душе свойственно увлекаться и влюбляться. И ей, часто бывает, кажется, что она нашла свое. Но потом выясняется, что это было лишь мимолетное увлечение. Надо не отчаиваться, а продолжать искать. Если есть намерение, все получится.

? Видимо, «слайдить» человека — это своего рода вторжение в его реальность, в его внутренний мир? Но все же хотелось бы знать последствия в случае, если бы я продолжала представлять его в своем целевом слайде... Что может произойти? Я должна знать, к чему это может привести, и понять, придется ли мне нести ответственность за это?

Ни к чему это не приведет, и никакой ответственности вы нести не будете, если только не заболите чувством вины. Ответственность моральную несут те, кто воспользовался услугами мага с целью приворожить кого-либо. Это грязные технологии. Обычный человек не имеет прямого доступа к сознанию другого человека. Маятники имеют. Маг взламывает себе доступ через посредство маятника. Если цель достигается, заказчик получает «зомбированную любовь». И разумеется, такое искусственное счастье рано или поздно оборачивается бедой.

Единственное, чего можно добиться слайдом, это притянуть человека в слой своего мира. Возможно, вы будете чаще попадаться друг другу на глаза, и возможно, представится случай наладить контакт. Но «влюбить в себя» данного человека с помощью слайда не удастся. А вот обратный эффект получить вполне вероятно, как я уже говорил, если его душа почувствует, что ее «слайдят», и если ей это не понравится.

А не понравится ей это почти наверняка. Представьте, вы без сознания, а вас, без вашего ведома, грубо говоря, кто-то «имеет».

С другой стороны, если уж очень хочется как-то привлечь человека в свою жизнь, и другого способа нет, можно пойти на такую крайность как слайд с конкретным лицом. Только делать это, как вы наверно понимаете, следует искренне и тактично. То есть не позволять себе то, что не могли бы себе позволить в реале.

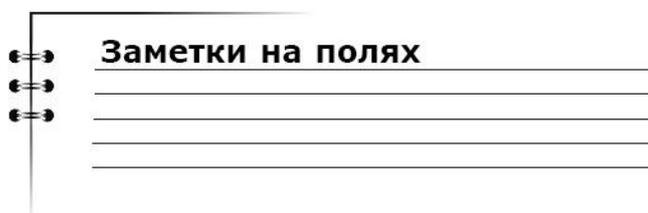
### Резюме

- Слайдить конкретного человека нежелательно, потому что это неэффективно, а может и дать обратный эффект.

- Слайдить конкретного человека можно лишь в том случае, если другого выхода не остается.

- Единственное, чего можно добиться слайдом, это притянуть человека в слой своего мира.

- Необходимо не просто представлять в мыслях картины исполнения желаний, а именно намереваться получить результат, да и ноги передвигать в направлении к цели.



*Межличностные отношения — это тот случай, когда нужно общаться с живым человеком. Используйте фрейлинг. Подробнее о нем в книге «Тран-серфинг реальности».*

### ГИДРАВЛИКА НАМЕРЕНИЯ

? Если у меня уже сформировалось «намерение иметь», нужно ли мне заниматься визуализацией?

Когда у вас будет *намерение иметь*, необходимость в таких вопросах отпадет сама собой, потому что вы уже получите то, что иметь *намерены*. Ну а поскольку вы все же спрашиваете, значит, придется еще потрудиться.

Если *намерение иметь* чистое, без примеси сомнения и страха, Привратник Вечности пропускает вас в супермаркет пространства вариантов, и вы без проблем берете Свое. Вспомним классический пример с газетным киоском. У вас нет сомнения в том, что вы получите свою утреннюю газету (решимость иметь). Вы спокойно идете и покупаете ее в киоске (решимость действовать). Когда в наличии чистая *решимость иметь и действовать*, вы безусловно получаете то, что хотите. Хотите ходить по воде? Да не вопрос.

Если же хоть какие-то крупинки сомнения или страха присутствуют, придется работать с целевым слайдом, никуда не денешься. Работа заключается в том, чтобы *накачать намерение верой*, как это делает гидравлический насос: хоть понемногу, по капле, но регулярно и целенаправленно. В результате таких систематических действий накапливается огромная сила. При этом и зона вашего комфорта расширяется, и в окружающей действительности происходят заметные трансформации. Из сектора метафизического пространства, который вы упорно подсвечиваете своим вниманием, в физический слой вашего мира буквально под давлением закачивается то, чего там раньше не было, да и быть не могло. Вот так работает «гидравлика» вашего намерения.

А для большего укрепления веры я буду по ходу изложения приводить отзывы читателей, которые говорят сами за себя.

? Ощуаю себя как Нео в Матрице, вдруг осознавший, что все это иллюзии. Трансерфинг полностью утвердил меня в понимании такой простой вещи, что мир есть ничто. И я смотрю в него без страха и с радостью, как в детстве. Иногда, конечно, забываешься, начинаешь трепыхаться в бесполезном беспокойстве, но потом стряхиваешь с себя наваждение. Вы действительно открыли мне свободу, и я могу с ней делать все, что захочу. Например, наложить свои правила и жить по ним. Не забывая, что я сама их сотворила. И взять себе все, что хочу. Наполнить жизнь тем, что нравится. Волшебное чувство, которое, как оказалось, было у меня в детстве.

Вообще-то, мир не совсем иллюзорен. Он состоит из двух составляющих: материальной и нематериальной. Об этом тоже не следует забывать. Но одним из замечательных свойств этой дуальности является то, что мы способны перетаскивать вещи из метафизического мира в мир физический.

Пространство вариантов, в отличие от хранилища информации, подразумевает возможность реализации того или иного варианта событий. Вы можете не только взять диск с полки и посмотреть его, но и *запустить свою трансляцию*, так что ваше кино будет крутиться в реальности.

? Трансерфинг воспринял на одном дыхании, как часть своей жизни. Результаты не заставили себя ждать, но это были лишь мелочи. Нужна машина — пожалуйста, расширить квартиру — без проблем, причем варианты как бы сами находили меня. Но я и представить себе не мог, что сила намерения безгранична, что ей неведомы такие ограничения, как пространство и время.

Короче, жил я раньше как все, все как у всех, но ничего хорошего. Душа просила, просто умоляла, сделать одно, а разум, под воздействием «доброжелателей», делал совсем наоборот. Так продолжалось до тех пор, пока душа не обратилась к разуму и сказала: «Дай я попробую, уступи мне штурвал, только один разок, на минутку». Разум нехотя согласился. Произошло невозможное. Реальность изменилась в течение суток! Разум был в шоке, а душа пела и летала! Я понял, что такое Путь, который имеет сердце!

Каждый человек — властелин своего мира, просто с детства его уродует социум (матрица). Просто при принятии каких-либо решений, особенно в ключевых моментах жизни, надо послать подальше всех «доброжелателей» и советчиков, погрузиться в тишину, выключить дурацкий телевизор, пойти в лес, закрыться в комнате, перестать думать, взвешивая все за и против, и просто вслушаться в тихий голос своего сердца. Его ответ и будет единственно правильным решением, даже если он на первый взгляд и нелогичен.

Ведь в жизни человека все, что нужно для счастья, находится всегда у него под носом. А если человек нашел путь с сердцем, то все остальное (разные материальные блага), они приложатся сами собой, по мере надобности. И это не простые рассуждения, я это ЗНАЮ. Всем удачи и счастья! В жизни нет ничего невозможного! Главное, ни при каких обстоятельствах не падать духом! Жизнь намного загадочнее и удивительнее, чем самая крутая фантастика.

Могу только добавить, что телевизор надо иногда выключать не только тот, что снаружи, но и тот, что внутри, в голове. Как ни странно, люди не могут сделать одну элементарную вещь: остановиться, усадить себя за стол, взять листок бумаги и ручку и сформулировать требования к миру и своему месту в нем, как хотелось бы видеть. Сформировать свой конфигурационный файл, чтобы потом, хотя бы раз в день после пробуждения, загружать его в слой своего мира, как в операционную систему. Никто этого не делает. Удивительно. Люди бегают, как заведенные. Вечно некогда, все потом, а в итоге, *все никогда*. Все-таки попробуйте задать конфигурацию, как было описано в одной из предыдущих рассылок, и увидите, что это, во-первых, действительно стоящая

задача, а во-вторых, убедитесь, что она таки работает.

И еще один пример, весьма наглядный в практическом плане.

? Я езжу на работу на машине. И по пути на работу, и обратно, иногда подвожу голосующих на дороге людей. Не только потому, что лишние 50–300 рублей в день мне не помешают. Мне это еще и нравится. Нравится водить машину. Нравится элемент азарта в этом занятии. Нравится общаться с незнакомыми людьми (правда, не всегда и не со всеми).

Эти 2–3 часа в день почти никак не пересекаются со всей остальной моей жизнью. Я уезжаю из дома, окунаюсь на час-полтора в эту игру, приезжаю на работу и там — еще один мир, еще одна жизнь. Заканчивается еще один рабочий день — и вот еще час, два, редко три, когда я кручусь на машине, неизбежно приближаясь к дому. Я мог бы этим и не заниматься. Но лишился бы при этом не только некоторой суммы денег, которую пришлось бы компенсировать из зарплаты, но и какого-то дополнительного интереса в своей жизни.

И вот в один прекрасный день я познакомился с Трансерфингом. И мне пришла в голову такая мысль: ведь это мое движение из дома до работы можно представить как некую «модель Тран-серфинга». Это как маленькая жизнь: с началом, концом, путем, удачами и неудачами, случайностями и закономерностями, возможными трагедиями (ДТП), надеждой на счастливые встречи (например, Прекрасная Незнакомка, садящаяся в мою машину), злыми врагами (гаишники с радаром, прячущиеся в кустах) и т. д.

И самое главное — весь ход этого процесса полностью зависит только от моего ВЫБОРА. От того, какой я выберу маршрут. От того, возьму ли я на борт вот этого голосующего небритого мужчину, от которого пахнет перегаром и плохо выстиранным бельем. От того, проскочу ли я этот перекресток на желтый, или послушно остановлюсь у стоп-линии. И т. д. Причем, если вдуматься, то результат этой небольшой поездки действительно ПОЛНОСТЬЮ зависит от моего выбора. Во всем. Все, что случается на моем пути, зависит от того, какой выбор я перед этим совершил!

Кстати, а что есть РЕЗУЛЬТАТ в данном случае? Ну, конечно, во-первых, чисто цифровой итог — сколько денег удалось заработать. Но это далеко не все. Есть еще состояние, в котором я приезжаю на работу и домой. Это может быть или какой-то неприятный, тягостный осадок, или наоборот, светлое, хорошее настроение от удачной приятной поездки, от общения с симпатичными людьми.

Когда я понял, что ход этих поездок полностью укладывается в те принципы, которым должен следовать трансерфер, то решил, что попробую придерживаться следующего:

- понизить до нуля важность цифрового результата поездки. Если что-то заработаю — отлично. Если нет — хрен с ним, завтра будет лучше;

- никогда не бороться за клиента, не пытаться кого-то обогнать, не торговаться, никогда не брать людей, которые чем-то неприятны;

- при выборе маршрута поменьше «рассчитывать», а полностью полагаться на какие-то внутренние импульсы: ехать туда, куда хочется, куда тянет, на каком маршруте больше душевного комфорта;

- на дороге всем, как правило, уступать, никогда не ввязываться в бессмысленные соревнования;

- может быть главное — не жалеть НИКОГДА и НИ О ЧЕМ, не расстраиваться даже в случаях, когда меня просто нагло обманывают, кидают.

Ну, например, еду в правом ряду по проспекту Маршала Жукова, вижу голосующую девушку в белой курточке, внутренне уже радуюсь — она моя! И в это время из соседнего ряда газует ржавая «копейка», подрезает меня, так, что приходится тормозить «в пол», и успешно снимает МОЮ девушку. Раньше я бы грязно выругался про себя (а то и вслух), обматерил бы и хозяина «копейки», и девушку зачем-то, и (самое главное!) — себя, за то, что лоханул. Теперь я стараюсь и в такой ситуации

улыбаться — типа, ну и придурок же... доедешься, голубок... А девушка что ж, последняя что ли? Другую найдем, получше!

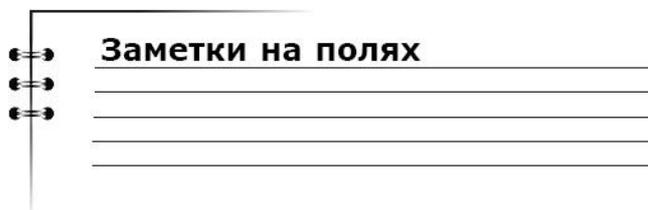
Это на 100 процентов работает. Раньше, если поездка начиналась с какого-то облома, я внутренне расстраивался и, как правило, дальше все проходило как-то неудачно. Теперь, когда мне это пофиг (или почти пофиг), неудачное (по старым понятиям) начало поездки НИКАК не влияет на дальнейший ее ход.

И вот конкретный вопрос: стал ли я при этом больше зарабатывать? Отвечу честно — не знаю! Может быть да. А может быть и нет, я просто не вел никаких подсчетов. Во всяком случае, никакого «скачка» в этих заработках не произошло. Но я заметил явное изменение в другом. Мне стали попадаться на дороге какие-то совершенно другие люди! Куда-то исчезли грубые пьяные компании, после которых салон приходилось усиленно проветривать, высокомерные «мажоры», которые сразу начинают меня учить, как я должен вести машину, даже «лиц кавказской национальности» (против которых я, в общем-то, ничего не имею), стало как-то меньше. Зато стало больше симпатичных влюбленных парочек, разговорчивых сорокалетних женщин, мужчин — любителей (как и я) классического рока и футбола. Будто бы то уменьшение внутреннего напряжения, которого я добился, повлияло на слой моего мира, окрасив его в более яркие и добрые тона.

### Резюме

■ Люди бегают, как заведенные. Вечно некогда, все потом, а в итоге, все никогда. Надо все-таки перестать откладывать жизнь на потом, и начать жить сейчас.

■ Систематическая работа с целевым слайдом накачает ваше намерение верой, как это делает гидравлический насос, хоть понемногу, по капле, но регулярно и целенаправленно.



*В голове мыслей нет. Они находятся в пространстве вариантов. Когда вы занимаетесь визуализацией, вы фактически берете оттуда нужную киноленту и начинаете крутить свое кино. Если это делать достаточно долго, кино материализуется в реальности. Таков принцип «вытаскивания» из пространства вариантов той реальности, которая вам нужна.*

### МИРИАДЫ ОТРАЖЕНИЙ

Мы продолжаем углубленное изучение некоторых сложных вопросов Трансерфинга. Судя по письмам, много белых пятен остается в технике слайдов.

? Дело в том, что я уже совершенно определенно знаю, чего хочу. Я хочу жить для себя, иметь собственный дом, путешествовать, заниматься самосовершенствованием, изучать языки и пр. Иметь свое (пусть и любимое) дело мне не хочется. То есть источником для достижения цели должно стать наследство или другие инвестиции. Правильно ли я делаю, что работаю только с целевым слайдом, в котором я виртуально живу в своем доме, иногда вожу свой автомобиль? Или мне нужно создать слайд, где я подписываю документы на получение наследства?

Слайд должен содержать картину достигнутой цели, то есть: свой дом,

путешествия и т. д. Подписание документов на получение наследства — это уже не цель, а средство. Не нужно программировать средство достижения цели, если вы не знаете о нем наверняка. Каким образом цель будет достигнута — не вашего ума дело. Дело разума — фокусировать внимание на целевом слайде, иначе процесс станет только тормозиться. Если вы будете устойчиво держать внимание на картине, где вы уже наслаждаетесь всеми благами, через определенное время откроется соответствующая дверь, то есть путь, ведущий к цели. Что это будет за дверь, неизвестно. Но откроется она только в том случае, если вы на данном этапе позволите себе не знать и не думать о ней. Просто доставьте себе удовольствие от созерцания целевого слайда. Когда же откроется дверь, душа и разум должны прийти к соглашению, что это средство подходит. Когда соглашение будет достигнуто, все получится.

? Всю свою сознательную жизнь я жила в ощущении, что бьюсь головой о невидимую стену. А с другой стороны, меня всегда преследовало чувство, даже знание того, что за этой стеной удивительная, прекрасная бесконечность, в которой возможно все.

Боль и тоска вели меня от одной книги к другой. С каждой новой книгой — сначала дикий восторг от нового мироощущения, а потом грусть от того, что все возвращается на круги своя. Боль остается. Жизнь не меняется.

От ваших книг восторг, как и ранее, испытываю невероятный. Немного переживаю, конечно, что как и в предыдущих случаях это пройдет. Но в моем королевстве эти переживания дозволены.

Испытываю затруднения с техникой слайдов. Каким должен быть слайд, как его составить?

Жизнь не меняется именно потому, что вы неотрывно, замороженно смотрите на киноэкран и питаетесь лишь восторгом от того, какими чудными могут быть картины, которые вам показывают. Читая чужие книги, вы смотрите чужие слайды. От этого, конечно, ничего не изменится.

Кино, телевидение, прочие средства массовой информации, и даже книги — это все мир иллюзий, гениальное изобретение матрицы, созданное с той целью, чтобы заблокировать способность человека творить свою реальность. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не вносило своим творчеством хаос в упорядоченный процесс движения системы. Система — она движется туда, куда нужно ей. А куда нужно вам?

Ваш собственный слайд за вас никто не составит. Вам необходимо перестать, наконец, любоваться на чужое кино и начать создавать свое. Правило игры очень простое: *какая лента крутится у вас в голове, такое кино вы и будете смотреть в своей реальности.*

Представляйте себе это не так, как следует делать «по инструкции», а как получается. Именно как получается, потому что визуализация — вещь сугубо индивидуальная, и у всех она происходит по-разному. Никаких особых инструкций здесь нет. Главное условие: играть роль теперь должны вы сами, и играть так, чтобы получать от этого удовольствие.

? Работаю с целевым слайдом, но никак не могу отключить мозг. Сразу в голове возникает куча проблем. Причем, на пустом месте (а что подумают другие, а как это смотрится со стороны, а это вообще невозможно, а как же, а что же и т. д. и т. п.). Вроде все понимаю — это маятники, их нужно игнорировать, но не получается, мысли крутятся как заводные. Выпьешь — голова отключается, но я не хочу пить, а другого способа не вижу.

Затыкать свою мыслемешалку совсем ни к чему. Напротив, это весьма трудоемкое, и к тому же совершенно бессмысленное в рамках техники Трансерфинга занятие. Вопрос не в том, чтобы заглушить свой «кинопроектор», а в том, чтобы заправить туда нужную киноленту. Если ваш собственный кинопроектор остановится, сознание улетит уже в другое кино, которое, опять же, не ваше, а чье-то чужое (уже и

неизвестно чье).

Побочные мысли будут возникать, это неизбежно, так устроен наш разум. *Главное, чтобы основной вектор ваших мыслей указывал на цель.* Вы можете сомневаться, бояться, даже впадать в уныние, однако снова и снова возвращайтесь к целевому слайду, несмотря ни на что.

? Моя компания разрабатывает и производит молодежную одежду, товар продается в магазинах наших клиентов, которым мы даем товар на реализацию. Хочу улучшить продажи с помощью визуализации. Столкнулся с дилеммой: нужно визуализировать, как в каждый магазин заходит покупатель и покупает нашу одежду, но ведь магазинов много, и товаров не одна единица?

В данном случае не обязательно «видеть», как товары продаются хорошо. Достаточно просто с убежденностью декларировать мыслеформу. Например, можно использовать технику «Генератор намерения»\* без визуализации, просто с мыслеформой как декларацией вашего намерения. Декларируя свое намерение, вы посылаете в зеркало мира образ, который рано или поздно проявится в отражении. Главное, делать это систематически. Не забывайте о том, что зеркало реагирует с задержкой.

? Мы с мужем обсудили мечту каждого в отдельности и обнаружили, что они почти сходятся. Мы мечтаем иметь собственный дом на побережье, который будет нашей резиденцией, Порше, яхту и путешествовать по миру. Но вы нигде не пишете, что мечта может быть общей для двоих. Отсюда вопросы по визуализации. Даже словесно описав друг другу дом, обстановку, двор, яхту и прочее, все равно мысленно мы представляем это по-разному. Не будет ли это тормозить исполнение мечты и перестройку на желаемые для нас линии жизни? Может, визуализацией следует заниматься одному человеку? Или пусть каждый из нас занимается визуализацией, это не помешает? Ведь наша визуализация базируется на общей мечте. Яхту захотел муж, в моей мечте ее не было. Я согласилась с ней умом, а душой принять пока не могу. Мне кажется, что это очень дорого (хотя, парадокс, логически понятно, что покупка земли и дома обойдется значительно дороже).

Визуализацией можно и нужно заниматься вдвоем. В свой слайд вставлять только свои атрибуты. Например, если лично вас яхта не увлекает, не надо себя насиловать. Географические привязки лучше на первом этапе отбросить. Пусть вас не беспокоит то, что вы «замахнулись» слишком шикарно. Главное, чтобы это входило в зону комфорта. Хотя, как известно, и зону комфорта можно расширить с помощью слайдов. Как и когда цель будет достигнута, не думайте. Работайте со слайдом и ждите. Возможно, ждать придется не один год. А что же вы хотите? Сектор пространства вариантов, где вы проживаете в роскошном особняке, отстоит достаточно далеко от текущей действительности. Требуется время, чтобы ваша реальность переместилась в этот сектор. Так что будьте терпеливы и занимайтесь техникой слайдов систематически. Если не откажетесь от своей цели, вы ее получите.

? Вы говорите, что визуализировать конкретного человека в качестве своей пары нельзя. А если вы уже пара, тогда можно ли заниматься визуализацией, как вам вместе хорошо и становится еще лучше?

Вопрос не в том, можно или нет, а имеет ли смысл. Если вы уже пара, пора перестать визуализировать и заняться собственно любовью. Любовь приходит однажды, и приходит сама. Но когда она появилась, за ней следует ухаживать и поддерживать ее, как огонь в очаге. Межличностные отношения можно строить по принципам фрейлинга, слайды здесь уже не причем. Это конкретная работа, а не только веселое времяпровождение. Но это не так сложно. Главный принцип здесь в том, чтобы правильно ориентировать вектор внимания и намерения: не получать, а давать. Поскольку вы стоите перед зеркалом, вам надо всего лишь сделать первый шаг, чтобы изображение двинулось навстречу. Как только вы отказались от намерения получить и

заменяли его намерением дать, вы получаете то, от чего отказались. Все действительно просто, но если этой работой не заниматься, любовь скоро погаснет.

? Создается ли избыточный потенциал, если при визуализации я представляю, что уже имею желаемое, но при этом так сильно этому радуюсь, что иногда даже слезы выступают? Потому что в жизни я также себя веду, если чему-то очень радуюсь, то даже заплакать могу от счастья и благодарности. Или это тоже является избыточным потенциалом?

Радуйтесь, сколько хотите, это не повредит. Только слайдами нужно заниматься систематически, целенаправленно, тогда и эйфория уляжется, и результат будет.

? Я люблю смотреть фильмы жанра «мистика, ужасы, боевики». Но ведь во время просмотра таких фильмов человек переживает за главного героя, и даже в какой-то степени ставит себя на его место. Получается, что мысли зрителя, который регулярно смотрит фильмы такого рода или читает подобные книги, транслируются на негативные секторы пространства вариантов и должны быть реализованы?

Ответ утвердительный. Если вы отказываетесь от роли активного творца и полностью погружаетесь в роль пассивного зрителя, потребителя внешней информации (а с большинством людей все именно так и происходит), ваша способность создавать свою реальность исходит на нет. И тогда, например, если у вас в ушах, глазах и мыслях постоянно крутится «Владимирский централ», вы там будете. На чем фиксируется ваше внимание, то неизбежно, в такой же или другой форме, появится в вашей жизни.

? Будущее хочу связать с кинематографом, а точнее режиссурой. Пока возможностей начать дорогу к цели не вижу, но по этому поводу не волнуюсь, дабы оставить это на усмотрение внешнего намерения. Но для этого ведь нужно крутить слайд конечной цели. Вот тут у меня затруднение.

Представляйте все, что связано с будущей работой. Не думайте, что правильно, а что неправильно — просто доставляйте себе удовольствие от вашей виртуальной реальности. Когда начнут открываться двери, сами увидите, что и как дальше делать.

? Уже в подростковом возрасте я просыпался во сне, то есть, понимал, что сплю. Каждый раз, попадая в сон, я, как правило, сначала проверял: а сон ли это? Делал какую-нибудь несуразность, или то, что не умею делать в реальности — если получалось, тогда, понеслась!

В удачные периоды жизни, когда я чувствовал себя на волне удачи, мне казалось, что мой мир — это сон, а я в нем хозяин. Силой мысли я рушил здания, летал как супермен со скоростью ракеты, ходил сквозь стены, в общем, тешился, как мог. Причем все было легко, потому что у меня в голове засел стереотип, что сон — это мой мир, и я там что хочу, то и творю.

Вопрос же в другом. В ваших книгах есть такая идея, что, думаешь о плохом — плохое приходит. Но почему то у меня есть талант: чем ярче картинка, и чем реальнее я себе представляю какое-то будущее событие, тем с меньшей вероятностью оно сбывается.

Намеренно я не могу себя заставить рисовать красочные картинки по тем или иным возможным событиям. По идее, должны реализовываться самые яркие слайды. Но в реальности почему-то реализуются самые тусклые.

В своем вечном копании поиска различных истин и устройства мироздания я все больше прихожу к идее, что нет никаких идей. Есть только, как вы это называете, единство души и разума. А идеи — это часть материального мира, и мы же их и создаем.

Что верно, то верно. Как на самом деле устроен наш мир никто не знает, и скорей всего не узнает, потому что картина мира не статична и не «одновариантна», а бесконечно многообразна в своих проявлениях, как бесконечный ряд отражений между двух зеркал, поставленных друг против друга. Вы не пробовали подходить к одному зеркалу с другим зеркалом в руках? То, что вы там увидите, как раз и является наиболее адекватной моделью нашего мира — бесконечность зеркальных отражений. Мы

способны исследовать и понять лишь отдельные отражения — те или иные проявления многогранной реальности. С какой концепцией (зеркальцем) подойдете к зеркалу мира, такое отражение и получите. Если в основе вашего зеркальца заложены принципы материализма, получите соответствующую картину мира. А если идеализма (хоть субъективного, хоть объективного — неважно), мир тоже не будет возражать, и построит вполне логичное и непротиворечивое отражение.

Так что приходится довольствоваться моделями, которые хотя бы в первом грубом приближении объясняют, кто мы такие и в каком мире живем. Сколько моделей мира возьмете, столько и будет. Важно другое: чего можно добиться с помощью той или иной модели. Например, сконструировать атомную бомбу, или же создать гуманистическое общество, гармонично сосуществующее с биосферой планеты; пассивно плыть по течению, или намеренно управлять своей судьбой.

По поводу вопроса о реализации или не реализации слайдов, в письме есть две ключевые фразы: *«...мне казалось, что мой мир — это сон, а я в нем хозяин»* и *«намеренно я не могу себя заставить рисовать красочные картинки»*.

Картина слайда должна лежать на холсте намерения, а не просто висеть в пространстве воображения. Когда вы во сне представляли себя хозяином реальности, намерения и не требовалось, поскольку ощущение «я все могу» находилось вне зоны веры или не веры — это было как само собой разумеющееся, по умолчанию. То, что душой и разумом принимается безусловно, по умолчанию, — зеркало реализует тут же, безукоризненно. Однако разум больше захвачен созерцанием зеркальной иллюзии, нежели реализацией своего намерения, поэтому у него и мало что получается.

Чтобы получалось, необходимо управлять своим «кинопроектором» намеренно. Если же качество изображения выходит неважное, значит, надо брать эту крепость постоянной осадой, то есть крутить свое кино систематически.

Качественные слайды у вас получались спонтанно, произвольно, поэтому и висели в пространстве воображения, и силы не имели. А вот тусклые картинка, которые вы пытались рисовать намеренно, со временем реализовывались. Именно поэтому я советую не придавать большого значения собственно технике визуализации. Главный залог успеха — систематическая и целенаправленная работа.

### **Резюме**

- Слайд должен содержать картину достигнутой цели, а не сценарий и средства ее достижения.

- Какая лента крутится у вас в голове, такое кино вы и будете смотреть в своей реальности.

- Нет нужды останавливать внутренний монолог. Главное, чтобы основной вектор ваших мыслей указывал на цель.

- В случаях, где трудно создать визуальный образ, можно использовать словесную мыслеформу, в том числе в технике «генератор намерения».

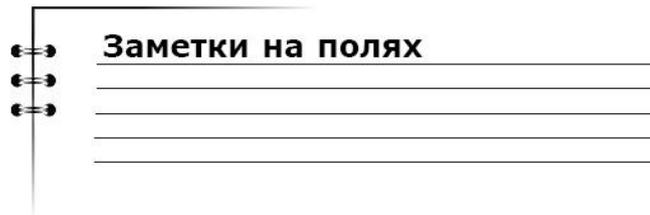
- Межличностные отношения следует строить по принципам Фрейлинга, слайды здесь не нужны.

- Если у вас в ушах, глазах и мыслях постоянно крутится «Владимирский централ», вы там будете.

- Картина слайда должна лежать на холсте намерения, а не просто висеть в пространстве воображения.

- Если качество изображения выходит неважное, надо брать эту крепость постоянной осадой, то есть, крутить свое кино систематически.

\* Описание техники в книге «Апокрифический Трансерфинг».



*На самом деле все эти вопросы просты и очевидны, но мы подробно на них останавливаемся, потому что сам принцип, «крутить свое кино», не настолько очевиден как кажется.*

## **Poker Face**

? Вы писали, что необходимо прокручивать слайд хотя бы полчаса в день. Это плотно засело у меня в голове. Если посмотреть со стороны, то ясно, что эти «полчаса» — вещь условная, такая же, как «чистить зубы» или «делать зарядку». То есть, важна не столько правильность и обязательность, сколько систематичность, периодическая настройка на частоту цели. Но на практике все превращается в маленький кошмар.

Происходит следующее. Несколько дней или неделю я каждый день прокручиваю слайд не меньше чем полчаса, и все замечательно. Но вот в один прекрасный день, например, просыпаюсь с мыслью о том, что «надо» выделить время на прокрутку, и тут же возникает сопутствующая боязнь того, что свободного времени может и не быть. Разум не хочет ничего слушать: он нагнетает такой избыточный потенциал, что любая, даже мнимая угроза регулярности работы со слайдом оборачивается жуткой тревогой, когда все в груди сжимается. Важность цели зашкаливает. Тут же вспоминаю ваши слова о том, что визуализация не должна превращаться в обременительную обязанность, и от этого становится еще тревожнее. Заколдованный круг. А лучше сказать — дурдом!

Надо время от времени себя отпускать, устраивать себе выходной, когда никакой работы вообще не делается. У Каста-неды такая практика называется «неделанием». Когда вы *осознанно* позволяете себе ничего не делать, накопленная энергия избыточных потенциалов тоже рассеивается, как и в действии. В то же время, намерение предстоящего действия натягивается, как тетива. И когда после ничегонеделания эта тетива приходит в движение, высвобождается ранее накопленная сила.

Еще один способ. Для того чтобы систематическая работа не была в тягость, необходимо превратить ее привычку, но для этого потребуются на первом этапе некоторые волевые усилия. Потом, когда дело станет привычкой, оно перестанет напрягать.

А еще лучше занять привычку прокручивать слайд в фоновом режиме, когда вы занимаетесь повседневными делами. Это наиболее эффективно. Так, что бы вы ни делали, постоянно, снова и снова возвращайтесь мыслями к своей цели, сопоставляйте всю входящую информацию с тем, к чему стремитесь. Другими словами, держите целевую киноленту в своем проекторе всегда, на постоянной основе. Действуйте осознанно и ни о чем не беспокойтесь.

? По поводу визуализации, последнее время с ней подзапутался, или скорее перенапрягся. Стоит ли тратить время и силы на представление полной и четкой картины, или все же делать это как получается?

Насиловать себя не стоит, здесь нужна *сосредоточенность*, а не усердие. Сосредоточенность и усердие — разные вещи. Лучше просто доставить себе удовольствие. Нам всегда легче всего сосредоточиться на том, что нам приятно.

? Поставила себе цель получить квартиру, т. к. живу в общежитии. По началу,

когда я представляла себе новое жилье, в сердце появлялась радость, хотелось прыгать, петь и танцевать. Но в процессе я поняла, что это не совсем та цель, которая мне нужна. Хочется не квартиру в городе, а загородный дом, мысли о нем приносят больше удовольствия. Но ситуация такова, что в первую очередь меня интересует сейчас именно переезд в свое жилье, и наверное я пока не готова к глобальным переменам (вне зоны комфорта).

Заказывать надо сразу по полной. Это и зону комфорта расширит, и направит вас на линию жизни, которая так или иначе выведет вас к цели кратчайшим путем. Конечно, если цель достаточно амбициозная и сложная, внешнее намерение может предоставить сначала варианты поскромнее. В таком случае надо радоваться этим скромным подаркам и знать, что дорогие подарки еще впереди.

? Надо ли крутить слайд как полнометражный фильм? То есть непрерывные события в течение какого-то времени с моим непосредственным участием? Или можно какой-то коротенький фрагмент прокручивать много раз?

Как хотите. В технике слайдов нет никаких жестких ограничений и правил. Вы можете и должны это делать так, как считаете нужным, и как вам удобно. Когда вы делаете все так, как вам удобно, вы это делаете хорошо. Главное, чтобы это было не в тягость, а доставляло удовольствие, и чтобы слайд был не чужой картиной на экране, а вашей собственной виртуальной жизнью, тогда он со временем постепенно воплотится в действительность. Временные рамки тоже не нужно ставить. Можно сказать, *у каждого должна быть своя техника слайдов.*

? У меня есть подруга, у нее невероятно сильная энергетика, все, что она пожелает, исполняется самым невероятным образом. Она хочет помочь мне в моих делах. Мы сначала решили, что ей нужно визуализировать меня с нужными людьми и обстоятельствами, но у нее это не получилось, она ни разу не видела, как делается мой бизнес. В общем, ничего не получается у нее. Как ей лучше работать в моем направлении?

Никак. В вашем распоряжении только слой вашего мира. У каждого человека своя реальность, даже если они живут рядом. Вы не способны оказать ментальное (метафизическое) воздействие на чужую реальность. Так же и другие люди не могут воздействовать на вашу. Общую реальность совместными усилиями создавать можно, только следует разделять компетенции. Например, ваш бизнес — это лично ваш бизнес, на него ваша подруга повлиять не сможет. А вот построить общий дом, в котором вы будете жить вместе — вполне реально.

? Я учусь во ВГИКе, и сейчас с одним другом снимаю короткометражку. Сценарий основан на моих переживаниях и частично на моей истории. Только вот конец фильма отличается от конца моей истории, который еще не наступил. К тому же, я исполняю в этом фильме главную роль. Когда мы отсняли первую сцену, то поняли, что сценарий нужно переделывать. Целыми днями я прокручиваю варианты окончания истории. И каждый раз, когда я придумываю что-то интересное, а потом записываю это, моя жизнь начинает двигаться по направлению написанной мной истории. Мне кажется, я скоро сойду с ума.

Как видите, зеркало действительно работает по принципу, *какая лента крутится в вашем «кинопроекторе», такое кино вы и смотрите в реальности.* И если не просто обдумывать и представлять слайд, а еще и записывать, то эффективность заметно возрастает. Поэтому я и советую: не ленитесь записывать свои мыслеформы — таким образом вы буквально создаете конфигурацию своей реальности. Утром можно задавать установки на достижение чего-либо, а вечером констатировать свои успехи и подвижки. И то, и другое будет все прочней прошиваться в вашем ментальном шаблоне, а соответственно, и в реальности.

? С визуализацией вроде все ясно, но как справиться с сомнениями? Они постоянно вклиниваются в слайд.

С сомнениями бороться не надо. Если они нахлынули, позвольте им немного побултыхаться у вас в голове, а затем опять непреклонно возвращайте свое внимание на цель, будто она уже достигнута. Флюгер внимания может время от времени гулять, главное чтобы среднестатистический его вектор указывал твердо на цель. Со слайдами необходимо просто систематически и прилежно работать. Тогда временные сомнения не помешают.

? Свою цель я формулирую так: независимая, обеспеченная, комфортная жизнь, без необходимости работать. Однако, как, по-вашему, может выглядеть целевой слайд, отражающий состояние, что эта цель уже достигнута? Кроме, конечно, денежных счетов в банках. Не подумайте, что вам пишет бездельник, лежащий на диване. Я успешный специалист и автор нескольких книг. Однако раньше трудился по специальности увлеченно, а теперь (когда возраст подошел к сорока), стало поднадоедать.

Просто систематически крутите в мыслях праздник жизни, каким вы его себе представляете. Ведь это не только счета в банке? Живите в своем придуманном мире виртуально. Я называю такое занятие *«целенаправленным витанием в облаках»*. Со временем откроются двери, дающие возможность на этот праздник попасть.

Зеркало мира — это вообще такая классная штука, что прямо дух захватывает. Не нужно ломать голову, каким образом может осуществиться мечта — зеркало само покажет. Сложность лишь в одном: не дать себя вовлечь в зеркальную иллюзию. В реальности, особенно поначалу, будет твориться совсем не то, что крутится в вашем виртуальном кинопроекторе. И это заставляет сомневаться, беспокоиться, паниковать. Человек в смятении бросает свою киноленту и начинает с ужасом наблюдать за разворачивающимися событиями. Вот это и есть зеркальная иллюзия.

А надо быть до конца последовательным, и я бы даже сказал, хитрым. Поиграйте в эту игру, «Poker Face». Меня страшат, меня водят за нос, надо мной издеваются, а я сохраняю невозмутимость и спокойно гну свою линию. Не смотрю большими глазами на весь тот кошмар, что творится на экране, а лишь изредка хитро подглядываю, и слежу главным образом за тем, какая лента крутится в моем кинопроекторе.

«No, he can't read my poker face». Не дайте вовлечь себя в игру, которую вам навязывают — делайте свою. Картина в зеркале все равно рано или поздно придет в соответствие с вашей кинолентой. Ну куда ей просто деваться. Такие правила.

? С одной стороны намерение должно декларироваться в настоящем времени. Как будто я уже стал обладателем цели. Для примера автомобиль. Я легко могу представить, что он у меня уже есть. Что он стоит под окнами. Представить, как я выхожу из дома, сажусь в него, завожу и еду. Покупаю запчасти в магазине, зимнюю резину и прочее... Но, как соотносить это с тем, что автомобиля пока все же еще нет? Так, где же он тогда? Мой разум постоянно доводит меня с этим вопросом.

Это игра такая, «верю-не верю» с зеркалом мира. Оно ведь играет с вами, и вертит вами, как хочет, пользуясь тем, что ваше внимание легко захватывается сериалом, который крутится в окружающей вас действительности.

Происходит вот что: вы смотрите в зеркало, а оно вам показывает, какой повсюду неподатливый и неудобный мир, в нем очень трудно добиться успеха, надо непрестанно вертеться, как белка в колесе, считаться с обстоятельствами, подчиняться им, и постоянно находиться в напряжении — чего-то добиваться, чего-то бояться, в чем-то сомневаться (особенно в себе), в общем, дергаться на ниточках подобно тряпичной кукле. Вы верите в эту иллюзию? Да легко. Игра ведь односторонняя, вы сами апатично согласились с ролью пассивного зрителя в иллюзионе.

А теперь создайте свою иллюзию для зеркала. Велите ему: *теперь смотри сюда и делай, как я скажу*. И оно тоже, представьте, охотно согласится. Зеркало будет смотреть на вас и сообщать: «верю-не верю». Поверит оно вам или нет, сразу или потом — зависит от того, насколько искренне вы будете его обманывать. И конечно, насколько долго будете оставаться в роли раздающего. А то ведь опять, бросите карты и

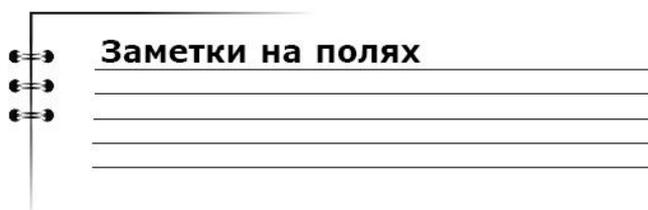
установитесь тупо в экран, и снова начнется та же канитель — вам фокусы показывают, а вы верите.

Так вот, когда вы оторвете замороженный взгляд от зеркала и переведете внимание на себя, на ту киноленту, что крутится у вас в голове, реальность начнет постепенно трансформироваться. Это произойдет далеко не сразу, напротив, на экране по инерции будет крутиться старый сериал и твориться такое, что никак не согласуется с вашими установками, вплоть до фатального ухудшения ситуации. Но вы должны помнить, что за игра тут ведется, и кто кого пытается обмануть.

Если станете твердо придерживаться своей линии, то вскоре увидите, как из слоя вашего мира начинают постепенно исчезать атрибуты прошлого и появляться признаки будущего — того будущего, что вы нарисовали в своей неправдоподобной легенде. Это похоже на смену декораций на сцене. Только все происходит еле заметно, словно какая-то другая реальность из параллельного мира втягивается в мир настоящий. И чем наглее будете врать, тем натуральнее это у вас будет получаться. И зеркало, в конце концов, совсем вам поверит, и будет так же послушно вестись на созданную вами иллюзию, как это раньше делали вы. Так что изначальный смысл и уговор этой игры состоит в следующем: *кто создает иллюзии, а кто их просто смотрит*. Свою роль вы выбираете сами.

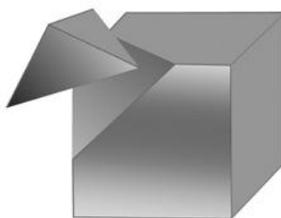
### Резюме

- Нельзя превращать работу с целевым слайдом в обременительную обязанность.
- Чтобы систематическая работа не была в тягость, необходимо превратить ее в привычку.
- В слайдах решающее значение имеет сосредоточенность, а не усердие.
- В технике слайдов нет никаких жестких ограничений и правил. Вы можете и должны это делать так, как считаете нужным, и как вам удобно.
- В вашем распоряжении только слой вашего мира. Вы не способны оказать ментальное воздействие на чужую реальность.
- Если не просто обдумывать и представлять слайд, а еще и записывать, то эффективность заметно возрастает.
- Со слайдами необходимо просто систематически и прилежно работать, тогда временные сомнения не помешают.
- Намеренно крутите в мыслях праздник жизни, каким вы его себе представляете. Живите в своем придуманном мире виртуально. «Витайте в облаках» целенаправленно.
- Не дайте вовлечь себя в игру, которую вам навязывают — делайте свою.
- Поиграйте с миром в «верю-не верю». Создайте свою иллюзию для зеркала. Велите ему: теперь смотри сюда и делай, как я скажу.



*Если вы упрямо и непреклонно будете крутить в мыслях свое кино, реальность рано или поздно придет в соответствие с ним. Реальности просто некуда деваться — таково ее свойство. Не только вы зависите от реальности, но и она от вас. Вопрос в том, кто владеет инициативой.*

### Часть II



### СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРАЗИТЫ

*Сегодня самый лучший день, сегодня битва с дураками.*

Группа «Машина времени»

Для того чтобы понять, почему люди испытывают трудности с Трансерфингом, надо разобраться, как устроен наш социум. Начнем с не очень приятных вопросов. Не часто, но иногда мне приходят письма от людей, видимо, чем-то обиженных, ожидания которых Трансерфинг чем-то не оправдал.

? Верной дорогой идете! Рубите бабло, пока ваше имя в моде и на слуху.

Вот так, коротко и ясно. Именно в таком формате предлагаю писать мне письма подобного содержания, потому что, если с самого начала послание выдает себя как враждебно настроенное, и если оно длиннее двух-трех строк, то остается недочитанным до конца и сразу отправляется туда, где ему самое место — в корзину. И получается, что весь ваш труд идет насмарку. А так, если лаконично и по существу, то ваша стрела достигает цели, и я тут же падаю, поверженный в пух и прах.

Вообще-то не очень хотелось бы затрагивать эту тему. Провокации отдельных марионеток маятников можно игнорировать, однако если существует некий феномен, от него так просто не отмахнешься. А феномен есть, и одно из его проявлений состоит в следующем: мне приходят письма от людей, которые искренне убеждены в том, что мой труд не должен оплачиваться. Например:

? Одной из причин, почему я начал читать Трансерфинг — именно бескорыстность — автор свободно распространял книгу, не требуя ничего взамен. А теперь это больше похоже на обычный коммерческий проект.

Ну, во-первых, я не занимался свободным распространением своих книг. Хотя, если кому-то нужен текст, я высылаю. Во-вторых, если у вас такие убеждения, что работать нужно бесплатно — идите и работайте бесплатно. Вот так просто, не слабо? Или будем лукавить и изворачиваться?

Если быть честным, мы все, так или иначе, что-то производим и получаем за это вознаграждение. Если я приду к автору данного письма за тем, что он производит, он ни за что не отдаст мне это просто так. Но в его голове почему-то прочно засело убеждение, что я ему — *должен*. Да и не просто должен, а обязан отдать свой труд

задаром. Таков менталитет паразитов.

Меня подобные письма не то чтобы задевают, скорее изум-ляют. Я смотрю на такие вещи и с отвращением, и одновременно с любопытством исследователя. Явление действительно представляет чуть ли не медицинский интерес, и достойно весьма пристального изучения. Существуют всем известные паразиты тела, а так же менее известные паразиты сознания. Но есть еще и социальные паразиты, которых, что удивительно, очень мало кто исследует как явление. Поскольку я данной темой владею не достаточно компетентно, то не стану долго распространяться, а позволю себе лишь высказать некоторые соображения.

Любопытно и удивительно здесь даже не столько собственно проявление сущности паразита, сколько неопишуемая глупость его претензий. Ну скажите, как можно обвинять в «порочном тяготении к коммерции» художника, музыканта, композитора, писателя, повара, наконец? Встаньте из-за стола в ресторане, зайдите на кухню и крикните повару: «А ты че тут, бабло рублишь, собака?!» Или музыкантам на концерте: «А, и вы тут бабло строгаете! Искусства хочу!»

Ну а ты-то сам, по какой такой причине приперся в ресторан или на концерт? Что-то получить надо, не так ли? Иначе, если б оно того не стоило, не стал бы деньги тратить. Но платить за чужой труд паразиту ох как не хочется! Самому на халяву урвать чего-нить, это завсегда, но если не получается, так обвинить в корысти других — первое дело.

Вот так червячок и ведет себя — он из норки своей вылезет, головкой повертит, поморщится — ишь, развели тут коммерцию! Повар его кормит, музыкант развлекает, но ему не нравится — вот если бы все задаром давалось, вот тогда бы было все ладно и справедливо, как надо. А сам тем временем колбасу в своем магазине разложит, и попробуй у него — попроси! А што, сравнили, — мою конкретную колбасу с вашей творческой хренью.

Я нарочно спускаюсь до примитивизма, чтобы объяснить вещи, казалось бы, очевидные. В том и дело, что находятся люди, которые простых вещей не понимают.

Тех огромных сумм, которые якобы загребает известный автор, как оно рисуется в воображении червячков, на самом деле не существует — все намного скромней. В то же время, соотношение трудоемкости писательской работы и материальной отдачи абсолютно непропорционально. Кто не пробовал заниматься этим делом, тому невозможно и представить.

Центр Трансерфинга\* тоже не дает червякам покоя, они никак не могут смириться с тем, что кто-то зарабатывает деньги на обучении. Но ведь Центр возник в результате спроса на такое обучение. Значит, кому-то это нужно. Так что же, преподаватели должны это делать бесплатно? Ведение занятий требует высокой квалификации и полной отдачи сил. Паразитам неведомо, чего стоит, допустим, учителю вести уроки в обычной школе, — они чужой труд не ценят, да и сами перетруждаться не станут. Лично я не имею никакого дохода с деятельности Центра Трансерфинга, потому что сам не веду никаких занятий. Когда буду вести, тогда и буду иметь. Или тоже не могу?

Если уж на то пошло, в самой коммерции ничего плохого нет — бизнес есть бизнес. И все относятся к бизнесу очень трепетно и нежно, когда речь идет о своем собственном деле. А вот на чужой бизнес всегда готовы навешать ярлыки корысти, обмана, нечестной игры. Да и потом, о какой такой коммерции здесь можно вообще говорить, если я поднимаю такие неуютные темы, как питание живой растительной пищей? Разве это популярная тема? Да бог с вами. Другое дело — мясо!

Если бы я утратил доверие к какому-нибудь автору, которого раньше читал, то круто развернулся бы и ушел, и больше никогда бы не приближался и не прикасался к тому, что он делает. А вы (обращаюсь к авторам подобных писем) до сих пор здесь топчетесь? Зачем? Пожалуйста на выход! Я ведь всегда говорил, что никого с собой не приглашаю.

Сейчас по факту большая часть моей работы никак не оплачивается. Работа с почтой читателей, которые обращаются ко мне с просьбами помочь в конкретной жизненной ситуации, отнимает очень много моего времени и сил. Здесь я действительно безвозмездно помогаю тем, кому в состоянии помочь, по мере своих возможностей, насколько меня хватает. Но давайте я вообще ничего не буду получать со своих книг? Тогда мне придется идти зарабатывать, заниматься чем-нибудь другим, и тогда времени на то, что я делаю, совсем не останется. И на этом покончим и разойдемся.

Звучит дико и абсурдно, не правда ли? А разве претензии червячков звучат не дико? Но ведь это тоже люди, которые среди нас, и которых социум признал вполне вменяемыми. Почему же такое явление имеет место быть?

У нас в России, где болезнь социального паразитизма приобрела характер обострения, данное явление обусловлено историческими особенностями. И в средневековье, и во времена крепостного права, и при социализме ответственность за уплату дани в той или иной форме несла община (колхоз), а не сами производители по отдельности. Одни добросовестно трудились, а другие в то же время могли бездельничать — община все равно расплатится за всех. Условия для размножения паразитов — просто идеальные.

После царского режима, при котором бюрократическая система развилась до степени патологии, большевики надеялись: «До основанья разрушим, а затем...» И разрушили, но ничего не вышло — сразу после этого бюрократия расцвела еще пуше прежнего, во всем своем чудовищном великолепии.

Ленин, наблюдая за тем, что начало твориться после революции, в отчаянии хватался за голову, не зная, что делать. Более всего его тревожили не кризис и разруха, не сопротивление «недобитой контры», и даже не дураки и дороги, а стремительный рост бюрократической системы, которая развивалась сама по себе, по каким-то своим законам, и с которой никакими директивами нельзя было справиться.

Многие из нас еще помнят, как при социализме, вплоть до его крушения, велась активная кампания против бюрократии. Сейчас на бюрократию уже плюнули — с коррупцией борются. И опять ничего не выйдет. История ведь, как известно, ничему не учит. Очевидно то, что с социальными паразитами, как и с паразитами тела, бороться совершенно бессмысленно — нужно создать такие условия, при которых их существование станет невыносимым, невозможным.

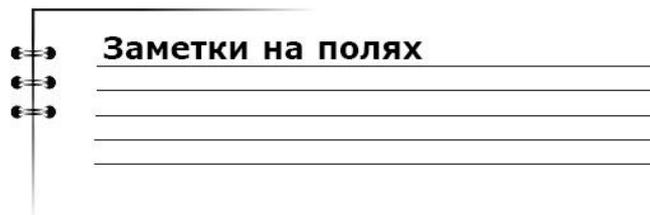
Но даже с учетом исторической наследственности, для меня остается непонятно и удивительно, как современные образованные люди могут совершенно искренне считать, что им кто-то *должен*, в то время как они сами что-то дать взамен вовсе не обязаны. Короче, «сколько лет тайга ходи — понимай нету» (© Дерсу Узала).

А если выходит так, что мы друг друга не понимаем в принципе, значит, мы слишком разные, как с разных планет, и нам следует держаться друг от друга подальше. Но просто игнорировать проявление чьей-то инородной сущности, когда она вылезает наружу, не всегда удается. Будешь игнорировать паразитов тела, они в тебе будут тихонько сидеть и сосать тебя. Игнорировать социальных паразитов тоже не получится — пойдешь к чиновнику за бумажкой, а он эту бумажку одной ручкой придерживает, а другую протягивает. И Тран-серфинг ни от тех, ни от других не спасет. Спасенье от паразитов тела и сознания, слава богу, найдено — живая пища, живая вода, живой воздух. А средство от паразитов социальных, где? Никто еще не нашел. Но будем искать.

## Резюме

■ Система начинает свое развитие с формирования бюрократического аппарата.

\* <http://tsurf.ru/> — Здесь и далее примеч. автора.



*Уважаемый Читатель!*

*Как известно, книги о Трансерфинге лежат в «якобы свободном» доступе в Сети. Однако ничто даром не проходит и не дается. Вы либо получаете дешевую подделку, как на блошином рынке, либо ублажаете интересы случайных людей. Должен вас предупредить: если вы скачиваете электронные тексты книг с нелегальных ресурсов, я не могу гарантировать, что это целиком мои тексты. Туда можно вставить все что угодно, и это уже делается. Читать оригиналы от издательства, или подбирать «использованные экземпляры», которые валяются в сети — вопрос вашего выбора и вашей ответственности. Если вам нужен текст, пожалуйста, напишите мне, и я его вышлю. Я никому не отказываю, если меня просят. Мне не требуется ваша компенсация, воспринимайте это как подарок. Меня заботит лишь одно — чтобы к вам не попал fake под маркой Трансерфинга.*

## **ЗАХВАТ ВНИМАНИЯ**

После резонанса, вызванного книгой «Апокрифический Трансерфинг», меня конкретно завалили письма читателей и просьбы различных периодических изданий (в том числе зарубежных) по поводу статей и интервью, так что со свободным временем стало совсем трудно, отчего и данная книга писалась довольно долго.

С другой стороны это радует, поскольку такой оживленный интерес свидетельствует о том, что курс на «Трансерфинг обновления», который прослеживается в последних книгах, был выбран правильно и своевременно. Идея очищения тела, повышения энергетики и освобождения сознания с помощью практики живого питания находит большую поддержку читателей. Мне приходит множество писем, полных энтузиазма и благодарности за обновленный Трансерфинг, который работает гораздо эффективней, чем классический.

Честно говоря, я не рассчитывал на такую поддержку, потому что очень уж странным, необычным, а в особенности, непопулярным, казался выбранный курс, по крайней мере, первое время. Более того, мне пришлось выдержать колоссальное давление со стороны очень многих читателей, убежденных в том, что я «засоряю ненужным мусором» саму суть философии Трансерфинга. И все-таки, новая философия не только начинает приживаться, но и здорово воодушевлять (теперь уже) очень многих. Видимо, тема живого питания затрагивает какие-то глубокие струнки души, открывает какой-то новый свет в конце тоннеля. Далее я постараюсь объяснить, почему это именно так есть. Начнем вот с чего.

юунжен екулзар в ъвобюл ьтакси ,юунжербзбзб ьлад в ьсалиладу И .огоншетузбзб ,обен в алунтем ,огоннешебдоп тсовх аз я алитавхС .йыннешебдоп ьпал аз ?отч аз .йыннешеб ?отК .ястеатлоб – ужалГ .яаннешевонваруен ,усел оп я ьсалелП

Проснулись? Прошу прощения, уважаемый Читатель. Я использовал этот прием, чтобы активизировать ваше внимание. (Отрывок взят из книги «Форум сновидений».) Иначе вы можете не уловить смысл того, что я хочу до вас донести. Знаете, как это бывает во сне — когда происходит нечто уж слишком несуразное, внимание

пробуждается, и человек вдруг осознает, что пребывает в сновидении. Но главное даже не в том, что он это осознает, а в том, что теперь он перестает быть как зомби и начинает ясно видеть и понимать, что вокруг происходит.

Недавно я с удивлением обнаружил, что происходит нечто странное. Меня постоянно в письмах *переспрашивают* о том, что и так подробно расписано в книгах. Буквально, картина следующая. В книге ставится какой-либо прямой вопрос и тут же дается на него прямой и четкий ответ. А человек, прочитавший эту книгу, пишет мне письмо, где задает тот же самый вопрос, чуть ли ни слово в слово.

Раньше я не придавал этому большого значения, списывая все на обычную невнимательность. Однако в последнее время такое повторяется все чаще и чаще, откуда можно сделать вывод, что это уже не отдельные случаи, а *явление*, некая закономерность.

Ощущение такое, будто значительная часть внимания человека, читающего книгу, захвачена кем-то или чем-то. Это как с энергией — если человек болен, львиная доля его энергии задействована, отвлечена на борьбу с болезнью. Или если человек взвалил на себя непосильный груз обязательств, большая часть его свободной энергии, опять же, заблокирована, зарезервирована под эти обязательства.

В первых книгах я как-то писал про захват внимания маятником, когда человек, чем-то раздраженный, озабоченный или испуганный, словно впадает в ступор, погружается с головой в свою проблему, как в сновидение, и перестает видеть и осознавать, что творится в его реальности. Но тогда я не описывал это как массовый феномен. Сейчас же явно прослеживается массовая закономерность. Я рассматриваю этот феномен как тревожный знак, потому что буквально *года два-три назад он еще не был так ярко выражен*. Поэтому впоследствии я буду еще не раз возвращаться к анализу данного явления, а пока приведу несколько других примеров, иллюстрирующих эффект захвата внимания.

Возьмем хотя бы выпуск рассылки\* о социальных паразитах. Иногда я объясняю, почему делаю то-то и то-то, иногда нет. В том выпуске я совершенно четко объяснил, почему затронул эту тему. Но представьте, нашлись люди, которые, прочитав мое объяснение, тут же меня спрашивают: почему вы это делаете? И далее заявляют: в моем мире нет паразитов!

Вот так, если тупо абсолютизировать принципы Трансерфинга, можно с головой погрузиться в самую же созданную иллюзию, когда не то что управлять реальностью — просто адекватно оценивать эту реальность становится невозможно.

Я ведь о чем толкую! Можно игнорировать отдельных провокаторов, но игнорировать явление просто глупо — его надо, по крайней мере, изучать с позиции наблюдателя, а не прятать голову в песок. Ну конечно, они есть в вашем мире — и паразиты тела, и сознания, а так же и социальные захребетники. Они не исчезнут лишь оттого, что вы объявили, будто их нет. Первые будут тихо сидеть в вашем теле — им как раз то и надобно, чтобы вы о них не вспоминали. Вторые могут запросто завладеть вашим сознанием так, что вы ничего и не заметите. А с третьими вы, так или иначе, повстречаетесь в чиновничьих кабинетах или еще где угодно.

Так вот, повторяю, паразитов нужно не игнорировать, а, как минимум, наблюдать за ними, желательно через увеличительное стекло. Когда их вытаскиваешь из темноты, где им удобно копошиться, на свет божий, они тут же начинают извиваться и корчиться, потому как раскрытие их неприглядного облика — смерти подобно. Когда паразит попадает «под стекло», как по Гофману, вся его сущность высвечивается, и он больше не может спокойно заниматься своими делишками. Вот почему я поднимаю такие темы. А теперь спросите меня снова: почему я это делаю?

С тем же выпуском произошла еще одна любопытная история. Центр Трансерфинга\*\* объявил о бесплатном вебинаре, на который зарегистрировалось неожиданно большое количество людей, так что регистрацию пришлось в тот же день

прекратить, поскольку число участников ограничено. Однако реально на вебинар явилось столь же неожиданно малое количество. Стало интересно, с чем это связано (зачем же тогда регистрироваться?), и Центр провел опрос, почему люди не пришли. Причины оказались банальными: не смогли по времени, не успели, забыли, перепутали часовые пояса, пришли на вебинар не в то время, либо пришли слишком рано и больше не попытались войти, указали неверные адреса, а потому не получили приглашение, и так далее.

Это говорит о том, что люди в подавляющем большинстве спят, то есть буквально действуют как во сне — не сами управляют своей жизнью, а *жизнь с ними случается*. Нетрудно, конечно, предположить, что если бы они заплатили за это мероприятие, тогда явились бы непременно. Но неужели одни лишь деньги способны активизировать внимание? Если такая статистика уже среди трансерферов, то что с остальными? Мне кажется, этот эффект «засыпания» сейчас быстро набирает силу и скорость. Еще несколько лет назад люди не были такими сонными.

И даже в бизнесе, где для достижения успеха осознанность должна быть на самом высшем уровне, зачастую наблюдается заикленность внимания на штампах и стереотипах. Например, недавно от одного сервиса коммерческих рассылок мне поступило предложение о сотрудничестве. Цель состояла в том, чтобы перевести базу моих читателей с Subscribe.ru на этот новый сервис. Однако когда они узнали, что база адресов на Subscribe.ru авторам рассылок недоступна (да я бы и не стал этого делать самолично, без ведома подписчиков), мне предложили платить за свои статьи, которые я буду писать, а они рассылать. Такой подход меня озадачил, поскольку бренд Трансерфинга привлекает к себе людей, а следовательно, работает на увеличение базы подписчиков сервиса, что само по себе гораздо более ценно, нежели деньги, которые можно заработать на авторе.

Но дело даже не в этом. После того как я отказался сотрудничать на платных условиях, мне заявили следующее: «Мы будем публиковать ваши статьи бесплатно при условии, что в них не будет упоминания о ваших продуктах». Понимаете, как работает гениальная мысль бизнесмена? Оказывается, философию Трансерфинга можно запросто положить на одну витрину с колбасой или кроссовками. То есть, я могу в своих статьях разглагольствовать о чем угодно отвлеченном, только о Трансерфинге — ни-ни — это продукт!

Здесь, очевидно, внимание занято одной всепоглощающей страстью: вместо намерения сделать первый шаг перед зеркалом, чтобы отражение двинулось навстречу, наблюдается стремление во что бы то ни стало схватить это отражение и силой притянуть к себе. Психология, недалеко продвинувшаяся от детского «Дай!». И одновременно судорожный страх перед тем, чтобы не дай бог сделать кому-то бесплатную рекламу. Просто внимание несвободно, потому оно и не в состоянии уловить смысл принципа «откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались».

Я, например, в этом отношении абсолютно свободен, и не стану ворочаться по ночам из-за того, что кто-то заработал на моих рекомендациях. Да на здоровье! Если я что-то рекомендую, то делаю это не с целью кого-то продвинуть, а чтобы облегчить другим поиск надежных ресурсов, которым можно доверять. И мне невдомек, почему все вокруг так озабочены и щепетильны по поводу бесплатной рекламы.

Еще одна простая иллюстрация эффекта захвата. Когда какая-нибудь компания выезжает на природу, что делается в первую очередь? Распахиваются двери автомобиля, и врубается радио на полную громкость. Казалось бы, странно, вместо того чтобы отдохнуть от городского шума и послушать тишину леса и пение птиц, включается все та же долбежка по мозгам. Может быть, все у нас такие любители музыки или свежих новостей?

Сравните современного человека и того, кто жил тысячу лет назад, когда не было

газет, кино, радио, телевидения, Интернета и мобильных телефонов. Это совершенно разные люди! И главное отличие даже не в уровне интеллекта, цивилизованности или образования. Дело в том, что *современный человек конкретно посажен на информационную иглу* — он уже не в состоянии обойтись без внешнего потока информации. Вот этот поток, созданный системой, и порождает *эффект захвата внимания*.

Вам может казаться, что вы полностью сосредоточены на том, чем заняты в данный момент, но на самом деле *активна лишь незначительная доля вашего внимания*. Большая же часть *связана* невидимой нитью с информационной паутиной Системы, *зарезервирована* под внешний управляющий поток, как депозитная ячейка в банке.

А еще одна, не менее значительная часть внимания *заблокирована*, находится в состоянии гибернации. Блокировку индуцирует *синтетическая пища*, как и любой другой продукт, вызывающий измененное состояние сознания, в большей или меньшей степени.

Внимание, а вслед за ним и осознанность, блокируется уже просто мертвой пищей, то есть приготовленной на огне. Это открытие впервые сделал Арнольд Эрет еще в начале прошлого века. Но он, в свое время, еще не мог предположить, какое воздействие на сознание будет оказывать *пища синтетическая*.

Итак, в современной реальности идут два параллельных процесса: *захват и блокировка* внимания. Эти процессы являются неотъемлемой частью более сложного механизма развития Системы — матрицы.

#### **Резюме**

■ Люди в подавляющем большинстве спят, буквально действуют как во сне — не сами управляют своей жизнью, а жизнь с ними случается.

■ Вместо намерения сделать первый шаг перед зеркалом, чтобы отражение двинулось навстречу, люди пытаются схватить это отражение и силой притянуть к себе.

■ Современный человек конкретно посажен на информационную иглу — он уже не в состоянии обойтись без внешнего потока информации.

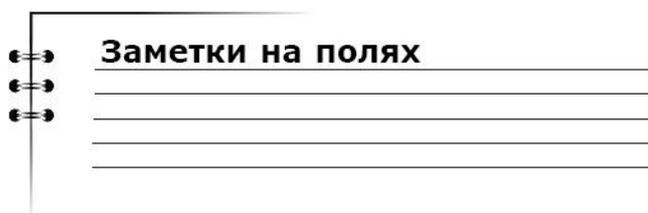
■ Поток информации, созданный системой, порождает эффект захвата внимания.

■ Активна лишь незначительная доля внимания. Большая же часть зарезервирована под внешний управляющий поток, как депозитная ячейка в банке.

■ Еще одна, не менее значительная часть внимания, заблокирована, находится в состоянии гибернации. Блокировку индуцирует синтетическая пища.

\* Некоторые главы из книги были впервые опубликованы в моей рассылке, на которую можно подписаться на авторском сайте <http://zeldands.ru>.

\*\* <http://tsurf.ru/>



*Феномен захвата внимания, который наблюдается в последние годы, — первый симптом и признак того, что система, как опухоль, начинает активно разрастаться. Для человека это не проходит даром, его способности блокируются, возможности резко сокращаются. Мы начали с обсуждения основ Трансерфинга и трудных вопросов, а теперь переходим к тому, из-за чего эти трудности возникают.*

## ТЕХНОГЕННОЕ СОЗНАНИЕ

Одновременно с развитием *техники и технологий* должно формироваться и соответствующее *техногенное сознание* — сознание киборгов, если хотите. Первое без второго невозможно — все взаимосвязано. Питаешься синтетикой — становишься киборгом, становишься киборгом — питаешься синтетикой. Для человека все это означает одно — он превращается в ячейку матрицы. И это уже вовсе не фантастика.

Почему об этом нигде четко и ясно не говорится? Это, опять же, закономерно. Во-первых, системе такого рода информация невыгодна, а во-вторых, осознанность людей уже в достаточно сильной степени заблокирована, а внимание захвачено — оно постоянно уводится в сторону вещей второстепенных и несущественных.

Что можно противопоставить этим процессам? Многие на пути духовного поиска обращаются с надеждой к древним эзотерическим учениям и практикам. В чем-то это может служить опорой, но особых надежд на практики, которым тысячи лет, возлагать не стоит, потому что разрабатывались они в то время, когда люди были совсем другими и жили в совершенно иных условиях.

Можно еще вытянуть свою осознанность на более высокий уровень и чисто ментальным способом, путем постоянного наблюдения за собой, своими мыслями и действиями, за окружающей реальностью. Однако постоянно себя воспитывать и находиться в готовности номер один достаточно трудно, для этого требуется дисциплина Воина и значительные волевые усилия. Далеко не каждому это дано, и очень немногие станут такой практикой заниматься.

С учетом всего вышесказанного, практика питания натуральной и по возможности живой пищей (о чем я начал писать еще в 2005 году, в книге «Вершитель реальности») представляется наиболее простой, естественной, и в то же время эффективной. Это, как минимум, снимает *блокировку внимания*. Сознание действительно проясняется и освобождается, не говоря уже о подъеме общего тонуса, энергетики и здоровья, что в один голос подтверждают все, кто это понял и испытал на себе. И требуется ведь совсем немного — всего лишь понять и попробовать.

Недавно в новостях промелькнула информация о девочке, страдающей одной из форм навязчивого состояния — она вынуждена помногу раз повторять одно и то же бессмысленное действие, например считать шаги или закрывать двери. Это крайняя степень захвата внимания паразитами сознания. Доктора усиленно пичкают ее психоделиками, но это не помогает. Таким «лечением» они добьются лишь одного — превратят девочку в растение. А ведь ей помочь очень просто — достаточно изменить ее рацион — живая натуральная растительная пища и побольше свежей зелени. Паразиты сознания сами отвалятся, может даже помощь психотерапевта не потребоваться, не говоря уже о химии. Но я не могу помочь, потому что меня не послушают. Доктора не понимают что делают, поскольку их внимание так же захвачено. Все это очень грустно.

\* \* \*

Небо крыло мглу бурей. Та крутила вихревые снежки, плакала как зверь и завывала как дитя. Не понял, мгла или буря? Короче, неважно, звери с детьми разозлились и закидали мглу светящимися светочками. Благослови Бог зверей и детей.

Прошу еще один квант вашего внимания. Теперь уже совершенно серьезно. Феномен захвата внимания — явление нешуточное, если не сказать, пугающее. Помните, как фантасты страшили нас захватом Земли инопланетянами? Но может быть, опасность (как это часто бывает) надвигается с совершенно иной, непредвиденной стороны?

С древних времен известно: то, что входит в человека непосредственно, формирует его физическое тело, сознание, а вслед за этим и индивидуальную реальность. Однако спустя тысячелетия этот фундаментальный принцип превратился в

настолько избитый стереотип, что перестал обращать на себя внимание. Люди о нем дружно забыли и устремились на поиски каких-то новых, скрытых секретов улучшения своей жизни.

Согласитесь, разве не странно, подавляющее большинство людей вообще не задаются вопросом — что они едят, как, и зачем — *они просто едят, и все*. Максимум, что их заботит, это чтобы было вкусно, или, по крайней мере, практично.

Конечно, степень осознанности в этом вопросе у всех разная. Например, представьте себе старушку, которая, из чисто практических соображений, затоваривается макаронами, белой мукой, дробленой крупой, маргарином, рафинированным маслом, сахаром. Исходные продукты уже сами по себе никуда не годные, а конечные блюда и вовсе — пища изможденных, замученных, больных людей, каковыми и становятся очень многие после сорока лет, а то и раньше. Это наинизшая степень осознанности — *человек просто ест то, что съедобно*. И скудная пенсия здесь не причем. На те же деньги можно купить гораздо больше натуральных продуктов.

У молодой хозяйки, которая смотрит по телевизору «продвинутые» передачи о здоровом питании, степень осознанности уже повыше, она уже задумывается о том, что ест сама и чем кормит семью. Однако многое из того, о чем вещает телевидение и прочие крупные средства массовой информации, так или иначе, представляет интересы крупных производителей. А крупных производителей, понятно, интересует вовсе не здоровье нации, а нечто другое. Хотя всякая реклама, само собой, идет под эгидой «натуральных здоровых продуктов».

Возьмем для примера самый распространенный продукт — белую муку. Осознанность молодой хозяйки пока не дотягивает до того уровня, чтобы понять, что белая мука (а так же изделия из нее) это чисто синтетический продукт — кулинария, доведенная до абсурда. Все ценное, что есть в зернах, находится в зародыше и оболочке. Белая мука высшего сорта получается путем очистки зерна пшеницы от оболочки и зародыша. Таким образом, все ценное удаляется, а остается лишь мертвая часть, состоящая в основном из крахмала. Эта безжизненная часть зерна предусмотрена природой как своего рода бочка с жиром для зародыша. Питаться изделиями из белой муки высшего сорта — это все равно что купить в магазине крахмал и наворачивать его ложкой за обедом.

Не следует строить иллюзий и по поводу черного ржаного хлеба. Люди не осведомлены, что мука — весьма скоропортящийся продукт. Токоферолы (витамин Е), витамины группы В и остальные полезные вещества очень быстро окисляются на воздухе. Свежесмолотая мука стремительно теряет свой товарный вид, необходимую консистенцию, влажность и прочие свойства, позволяющие из нее хоть что-то делать. Очевидно, это совсем невыгодно ни производителям, ни торговцам. Для того чтобы превратить муку в кондиционный продукт, ее подвергают основательной химической обработке. Но об этом, повторяю, мало кто осведомлен.

Более того, изделия из синтетической муки производятся на основе термофильных дрожжей. Такая практика получила широкое распространение совсем недавно, в годы Второй мировой войны. Просто с дрожжами меньше возни, чем с натуральной закваской. Кинул в тесто — и оно тут же поднялось. А что такое дрожжи? По сути, это грибы, причем их живучесть сравнима с живучестью самых опасных паразитов — их даже высокие температуры не убивают, отчего и название такое — термофильные.

Вот и представьте теперь, в вашем организме поселяется *чужой* — гриб, который начинает перестраивать вашу внутреннюю среду под себя. Пока известно лишь то, что дрожжи угнетают симбиотную микрофлору (откуда и невиданная популярность всевозможных йогуртов, опять же, синтетических, которые эту флору якобы «восстанавливают»). О прочих дегенеративных изменениях можно судить лишь по количеству смертей от новых болезней, и по доходам фармацевтических компаний, потому как соответствующие исследования не проводятся (раскрытие правды очень

многим невыгодно).

Что же делать молодой хозяйке в условиях, когда ее со всех сторон обложили мертвой синтетикой?

Представьте теперь другую картину. На вашей кухне стоит такое чудо — своя электромельница. (Наверно, многие даже и не догадываются, что такое чудо на свете есть.) Вы можете в любой момент размолоть зерно сами, и тут же приготовить из него все что угодно, от хлеба до кондитерских изысков. И вы будете точно знать, что никакой химии и дрожжей в ваших вкусных штучках и в помине нет. И все полезные вещества сохранены. И увидите, какой должна быть мука — не белой, как крахмал, а бурой, с крапинками драгоценной оболочки и зародыша. Вот это и будет настоящая мука, какую использовали наши прадеды, и какой вы никогда не видали.

На самом деле, приготовить натуральную закваску и испечь свой хлеб совсем несложно — не сложнее тривиального печенья. А если захотите получить еще и целебный продукт, то зерно опять же нетрудно сначала прорастить, а затем высушить. Экологическое зерно можно без проблем (во всяком случае, пока) купить в специализированных магазинах или заказать через Интернет. И рецепты сейчас доступны в Интернете, и электромельницу можно найти там же. А мельничка на вашей кухне станет вашей любимицей, когда вы увидите, какое это чудо, и поймете, что она освобождает вас от неисчислимой и ненасытной оравы производителей синтетики. Но для этого необходимо, чтобы Осознанность молодой хозяйки поднялась хотя бы на одну ступеньку выше. Понимаете?

P.S. Ой, кажется, я опять что-то прорекламиривал. Только в этот раз я нарочно, из вредности не стану указывать адрес, где можно раздобыть мельничку. Кому надо, найдет его в книге «Апокрифический Трансерфинг» или в поисковике. Но если кому-то очень-очень нужно, и прямо сейчас, тогда напишите мне, и я пришлю вам ссылку. По секрету.

### **Резюме**

■ Питаешься синтетикой — становишься киборгом, становишься киборгом — питаешься синтетикой.

■ Внимание постоянно уводится системой в сторону вещей второстепенных и несущественных.

■ То, что входит в человека непосредственно, формирует его физическое тело, сознание, а вслед за этим и индивидуальную реальность.

■ Подавляющее большинство людей вообще не задаются вопросом — что они едят, как, и зачем — они просто едят, и все.

■ Питание натуральной и по возможности живой пищей, как минимум, снимает блокировку внимания. Сознание проясняется и освобождается, не говоря уже о подъеме общего тонуса, энергетики и здоровья.

**Заметки на полях**

---

---

---

---

---

*Посмотрите вокруг: спящие, немощные, болезные люди, кормятся в системных супермаркетах, морочатся в системных медучреждениях, слепо внимают рекламе... Человечество дошло до такого идиотизма, что стало уничтожать себя, уже не то что через окружающую среду, но непосредственно, через пищу. Такой глупости очень*

*трудно было ожидать от существ, называющих себя разумными.*

## АРТЕФАКТ НАМЕРЕНИЯ

Предлагаю вам одну мощную, и причем древнюю технику, которая в нынешних условиях захвата и блокировки внимания оказывается весьма полезной.

Потребуется некий атрибут — маленькая игрушка, сувенирчик, талисман, варежка... — любая вещица, внушающая вам симпатию. Это может быть чей-то подарок, либо вещь, купленная или сделанная вами, или случайная находка, чем-то зацепившая ваше внимание.

Техника сводится к простому «языческому» ритуалу, который нужно выполнять утром и вечером. Вы берете в руки свою игрушку и говорите ей: «Доброе утро (спокойной ночи), мой хороший. Я люблю тебя и забочусь о тебе, а ты помогаешь исполнить мое желание». И далее произносите *декларацию намерения* о том, чего хотите достичь. Например:

*Мой мир меня любит, мой мир обо мне заботится, я встречаю свою половинку (или моя половинка находит меня — как вам больше нравится), мне предлагают отличную работу, я блестяще реализую свой проект, мне открывается возможность занять свой дом, я нахожу свою цель, мои дела идут в гору, и так далее, чего вам больше всего хочется.*

На одну игрушку — одно желание. Если желаний несколько, придется заводить несколько атрибутов, и с каждым «шептать» по отдельности. Декларация должна быть сформулирована лаконично, ясно и конкретно, в утвердительной форме, в настоящем или продолженном времени, и не как просьба или молитва, а как намерение, безо всяких условий и объяснений. Произнося декларацию, вы должны не желать, а *намереваться*. Вы намереваетесь сделать и делаете. Намереваетесь получить и получаете. Если декларация сформулирована правильно, вас посещает характерное чувство *уверенности, знания*, что вы свое получите.

Несмотря на внешнюю простоту и невинность (или даже наивность), игрушка достаточно серьезная. Сейчас я объясню, как и почему она работает. В основе ее механизма лежат две функции. Первая, что очевидно, это *крючок намерения*. В современной реальности на человека большое влияние оказывает *эффект захвата внимания*, отчего фиксировать намерение на цели становится все труднее и труднее. Вы сами можете понаблюдать за собой, как много всяких намерений постоянно откладывается на потом, как много возникает всяких неотложных дел и отвлекающих моментов, не дающих буквально на минуту присесть и сосредоточить свои мысли на цели.

А данный ритуал, который вы включаете в свое обязательное расписание, действует как лассо, фиксирующее ваше внимание на том, на чем оно непременно и систематически должно останавливаться, если хотите добиться результата.

Вторая функция уже не совсем очевидна, поскольку лежит в сфере метафизической, неосознаваемой. Наравне с миром физическим, существует такой же объективный, но невидимый мир, населенный тонкоматериальными сущностями, такими же реальными, как мы с вами. Этот мир нами воспринимается лишь косвенным образом, в форме паранормальных явлений. Так же и сущности тонкого мира воспринимают наше присутствие лишь в виде каких-то отблесков, фантомных проекций другого измерения.

Представьте, что при раскопках в слое, которому миллионы лет, вы обнаруживаете предмет явно неестественного, скорее даже внеземного происхождения. Вас буквально парализует благоговейный трепет, потому что термин «удивление» здесь не подходит — слишком нереально то, что вы видите. Подобный предмет называется *артефактом*. В энциклопедии ему дается такое определение: «Процесс, предмет,

свойство предмета или процесса, появление которого в наблюдаемых условиях по естественным причинам невозможно или маловероятно. Является признаком *целенаправленного вмешательства* в наблюдаемый процесс, либо наличия неких неучтенных факторов».

Точно так же *предмет, подсвеченный намерением*, представляется тонкоматериальным сущностям как артефакт, вызывая у них сильное любопытство. Мир остальных окружающих нас материальных объектов для сущностей остается невидимым. Мы, как правило, не придаем *значения* вещам, не вкладываем в них *намерения*, а лишь механически используем в качестве приспособлений, орудий труда или интерьера. Единственным универсальным связующим звеном между нашими мирами является *намерение и любовь*. Если в материальный объект вложить намерение, он из безжизненного куска материи превращается в *предмет Силы*, который в тонком мире уже становится видимым. Для сущностей он предстает как *артефакт намерения*, обладающий признаком целенаправленного вмешательства из какой-то параллельной реальности. А если в него вложена еще и любовь, артефакт начинает светиться и привлекать к себе сущностей, как нектар бабочек.

Это самостоятельные сущности (не маятники), они все разные, большие и маленькие, развитые и не очень. Они не имеют прямого доступа к нашему миру, но очень им интересуются, и если представляется такая возможность, охотно идут на контакт. В книгах я уже писал о том, что вы способны создавать свои сущности — фантомы, и поддерживать их жизнь мысленной энергией. А может случиться и так, что вам удастся привлечь и приручить уже зрелую сущность, которая станет вашим *союзником*. Артефакт намерения, ваша игрушка, является связующим звеном, своего рода телефонным проводом, между вами и союзником. В какой форме будет происходить ваше «общение», совершенно неважно — какие правила установите, такие и будут работать. От вас требуется только более-менее постоянное, систематическое внимание и подпитка энергией намерения и любви. Небольшого утреннего и вечернего ритуала будет вполне достаточно.

Итак, когда вы совершаете ритуал со своей игрушкой, на нее садится сущность, как бабочка на цветок. Она греется в теплых лучах вашей любви, а к вашему намерению с интересом прислушивается. И, в общем-то, опять же неважно, понимает сущность, что вы хотите ей сказать, или нет. Она просто слушает, как сказку или песенку, а затем улетает и разносит ее повсюду, как эхо: «Мой мир меня любит! Мой мир обо мне заботится! Моя мечта, мы скоро встретимся!» Вот это эхо и является той весомой добавкой, которая заметно усиливает ваше собственное намерение.

### **Резюме**

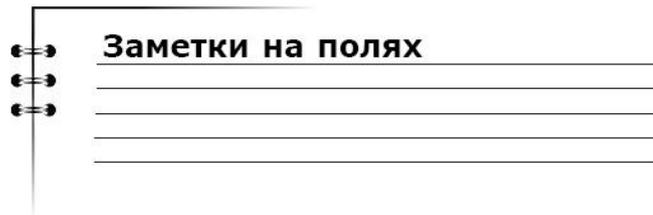
- Если в материальный объект вложить намерение, он из безжизненного куска материи превращается в предмет Силы, который в тонком мире уже становится видимым.

- Артефакт намерения является связующим звеном, своего рода телефонным проводом, между вами и союзником.

- Декларация должна быть сформулирована лаконично, ясно и конкретно, в утвердительной форме, в настоящем или продолженном времени, и не как просьба или молитва, а как намерение, безо всяких условий и объяснений.

- Если декларация сформулирована правильно, вас посещает характерное чувство уверенности, знания, что вы свое получите.

- Данный ритуал фиксирует внимание на цели.



*Мои книги, особенно эта, — совершенно самостоятельные сущности, личности. И эти личности сильнее меня. Они сами пишутся, не я их пишу. И они пишутся так, как они того хотят, а не как мне бы хотелось. А потом еще и в издательстве начинают командовать. Редакторы мне рассказывали, бывает, когда моя книга приходит, так буквально под себя перестраивает их распорядок, будто новая начальница.*

*Последние полгода работы над этой книгой я каждый месяц находился в состоянии, что, ну вот, уже конец. Но нет, какая-то Сила подкидывала еще несколько вопросов и заставляла над ними трудиться. Данная книга — сама предмет Силы — артефакт Силы, я в этом абсолютно уверен. Исполнитель я посредственный, но она все время волокла меня за шиворот и выжала из меня все, что ей было нужно.*

## СТРАШНАЯ ТАЙНА

Глава «Артефакт намерения» публиковалась в рассылке. Здесь я отвечаю на некоторые вопросы, продолжая тему захвата внимания.

? Описанная вами техника ничем не отличается от шаманских ритуалов. Вы как раньше, так и сейчас, не способны сказать ничего нового.

А разве я когда-нибудь утверждал, что открываю что-то новое? Да помилуйте, наоборот, я всегда называл Трансерфинг древним Знанием, которое, между прочим, известно многим и безо всяких книг, поскольку многие из нас — очень древние души.

Неужели вы до сих пор не поняли, что все пишут об одном и том же, начиная с древних Вед и кончая Блаватской? О современных авторах я уж не говорю. В нашем мире нет ничего нового, потому что этот мир уже достаточно стар.

Открою вам одну страшную тайну. Не говорите никому! Дело даже не в том, что нового может открыть лично для вас тот или иной автор, а в том, что нового *вы сами* способны открыть для себя, читая разных авторов. Вы с одинаковым успехом можете изучать очень серьезный философский труд, а можете читать незамысловатую сказку, — *результат, по большому счету, зависит не от внешнего источника информации, а от того, какие мысли при этом крутятся у вас в голове.*

Вопрос следовало формулировать иначе: «Читая ваш текст, я не открыл ничего нового». И далее ряд уточнений:

1. «Нового в смысле вообще или нового для себя?» Вы ведь понимаете, что это совершенно разные вещи?

2. «Не открыл почему?» Кто в этом виноват, вы или автор?

3. «О чем я думал в тот момент, когда читал текст?» О том, что вы очень умный и все знаете?

4. «Как работал мой ум, когда я читал текст?»

Последнее уточнение весьма существенно. Мы уже как-то обсуждали, что средний современный человек является больше потребителем информации, нежели ее творцом. В процесс создания информации в нашем мире вовлечены очень немногие — менее одного процента населения. Остальные ее *только потребляют*. И даже те, кто создает, в свою очередь тоже являются потребителями. В каком смысле?

Представьте такую несколько утрированную картину. В кинотеатре сидит некий кибернетический организм (допустим, таких уже научились делать), способный выполнять две простейшие функции: поглощать попкорн и мигать лампочками в ответ на внешние шумовые и зрительные эффекты. Когда киборг просто смотрит кино, ни о чем не думая, и жует попкорн, в его организме идут два процесса.

Первый: попкорн входит в одно отверстие и двигается по направлению к другому отверстию, подвергаясь попутно некоторым пищеварительным метаморфозам. Второй процесс: подобным же образом в соседние отверстия входит информация, вследствие чего внутри крутятся какие-то шестеренки (реакция типа «Ух ты, гы-гы!»), а снаружи мигают лампочки. Процессы, казалось бы, разные, но суть у них одна и та же: и попкорн, и информация просто входят и выходят, не порождая никаких изменений, а уж тем более творений и озарений.

Я вовсе не хочу сказать, что смотреть кино и читать книги просто так, для развлечения, не имеет смысла. Все имеет смысл, если делается осознанно. Но если шестеренки настроены лишь на потребление информации, то выдавать из своего выходного отверстия критические заключения, мол, это не ново, неинтересно, недостойно меня — по меньшей мере, не эстетично.

Если человек, прочитав книгу, заявляет, что не нашел там ничего нового, то можно с абсолютной достоверностью полагать, что он — примитивный потребитель. А не создатель, и уж точно, не творец. Потому что узнать что-то новое с чужих слов — это не достижение и не творение. Достижение и творение — это когда вы, листая старые страницы, делаете новые открытия *сами*. Тогда и всякое желание покритиковать, как оставить метку на столбе, пропадает напрочь, потому что и намерение занято совсем другим, и ум работает в совершенно ином режиме.

Теперь давайте разберемся, что же все-таки нового есть в технике «артефакт намерения». Действительно, похожую технику использовали и используют язычники, маги, а также и дети. Но, несмотря на внешнюю схожесть, техники эти, по сути своей, разные.

Если быть кратким, различия состоят в следующем. Маги вкладывают в свои артефакты намерение, превращая их в амулеты, талисманы и прочие предметы Силы. Намерение работает достаточно эффективно. У язычников это уже не намерение, а скорее просьба, мольба, вера, надежда, поклонение, страх. Очевидно, техника, основанная на вере с помесью благоговения, уже гораздо слабее. У детей нет ни веры, ни намерения, но есть любовь. Они просто любят своих мишек и кукол, ни о чем их не упрасывая и не придавая особого значения. В технике «артефакт намерения» используется двойная сила — намерения и любви. Думаю, дальнейшие объяснения излишни.

Вопрос лишь в том, захотите ли и способны ли вы испытывать и вкладывать любовь в обыкновенную безделушку. Конечно, понятно, что любовь эта адресована не самому предмету, а сущности, которая за ним стоит. И это вовсе не сентиментальность, как может показаться, а даже скорее «любовь по расчету». Ведь вы, так или иначе, рассчитываете, что сущность, к которой вы обращаетесь через посредство игрушки, вам поможет. Но даже такая, не совсем «чистая» любовь имеет достаточную силу. Мы начинаем любить тех, о ком заботимся, а вы действительно заботитесь о своей игрушке, потому что уделяете ей особое внимание. Да и вообще, как его не полюбить, если он, такой хороший, с обожанием слушает мои сказки и песенки, и помогает мне, а сам взамен ничего не требует, кроме капельки внимания к себе.

Однако повторяю, не всем такая техника подходит по складу характера и менталитета. Если она не вписывается в зону вашего комфорта, считайте, что это нормально, и используйте другие техники.

? Если артефакт выполнит через какое-то время мое намерение, должна ли я с ним расстаться при появлении новой цели и завести новый? Или он, грубо говоря,

многоразового использования?

А разве эхо «одноразовое»? А плеер разве только для одного диска? Конечно, одна и та же сущность может транслировать сначала одно намерение, а потом и на другое переключиться, потому что работает как эхо, или скажем, как светлячок, который летает в тонком мире, излучая декларацию вашего намерения как программу или радиосигнал. От вас требуется только четкость и последовательность, чтобы не сбивать с толку ни сущность, ни себя.

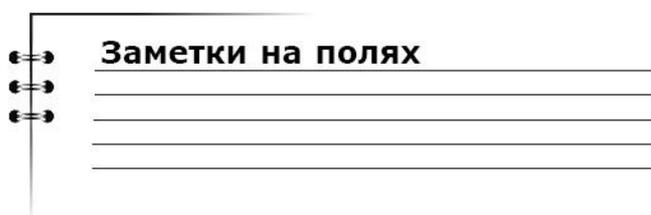
? Что делать с предметом Силы, с Союзником, когда цель выполнена? Просто перестать уделять внимание и любовь этой сущности? Но она же как дите твое, да притом если еще и нашел этого союзника, а не создал?

Когда программа выполнена, переключайтесь на другую с тем же предметом Силы. В остальном, вы и сами все понимаете. Мы в ответе за тех, кого приручили. Например, если домашний питомец вас больше «не вдохновляет», решение, что с ним делать, лежит на вашей совести. Конечно, сущности тонкого мира не проявляют себя столь же явственно, как обитатели мира материального. Трудно сказать, что случится с сущностью, которую вы бросили. Она может угаснуть, а может начать жить своей жизнью. Исследований на этот счет никаких не имеется. Но ведь и люди друг друга бросают и начинают жить своей жизнью. Всякое бывает. Решать, в любом случае, вам. Один лишь совет — не заводите слишком много союзников, чтобы не обременять себя в будущем.

### Резюме

■ Знания, которые можно почерпнуть из книги, зависят по большей части не от ее содержания, а от того, что читатель сам способен для себя в ней открыть.

■ Узнать что-то новое с чужих слов — это не достижение и не творение. Достижение и творение — это когда вы, листая старые страницы, делаете новые открытия сами.



*Предметом Силы для данной книги является картина на обложке. Автор — лондонская художница с мировым именем, ARINA (Арина Гордиенко). Я был удивлен, когда звезда такой величины сама мне предложила сотворить красивое платье для книги, за что очень благодарен. Картина не просто красива. Вы могли обратить внимание, что Жрица, изображенная на ней, — само совершенство. Она живая, в то время как системный куб — мертвый и злоеущий. Вне всякого сомнения, на картине стоит печать Силы. Арина обладает поразительным талантом останавливать мир. С ее творчеством можно познакомиться на авторском сайте: <http://www.arina-art.com/>*

### ХОЛОДНО И ГОЛОДНО

Ко мне часто приходят письма с такими вопросами:

? Ума не приложу, где найти живую пищу зимой?

Да. Холодно и голодно. Холодно, потому что голодно, а голодно, потому что холодно, и травы нет — приходится искать корм под снегом.

В то время как я писал эти строки, была середина зимы, но погода неожиданно

сделала реверанс, и к нам в гости ненадолго заглянула весна. Ростки тюльпанов и одуванчиков потянулись вверх, думая, что с зимой покончено. Это они зря. Так получилось, что я, сам того не желая, зиму испугал. Или может, не испугал, а привел в замешательство, не знаю. Только произошло действительно нечто странное.

В эту зиму у нас выпало очень много снега, что для местности, где я живу, совсем нетипично. У меня даже лыж не было, потому как снега обычно мало, и он долго не держится. А в этот сезон, точнее, с начала декабря, мне приходилось каждое утро брать лопату и откапываться.

В конце концов, мне это порядком надоело, и я решил: все, покупаю лыжи. Мои близкие восприняли эту идею с большим изумлением, но я был непреклонен. Проблема состояла еще в том, что на лыжах у нас почти никто не катается, а потому и в магазинах их не бывает. Однако я уже встал на тропу войны с зимой, и не сомневался, что лыжи найду. Или Трансерфинг не работает, что ли?

Мой поиск начался с грубого нарушения тех самых принципов Трансерфинга. (У меня такие рецидивы нередко случаются, поскольку большую часть жизни я руководствовался анти-Трансерфингом.) Я рассуждал так: в магазине рядом, под боком, лыж быть не должно, потому что это невозможно (если вообще возможно их наличие в нашем городе). Поиски лыж должны быть непременно долгими и трудными, и найти их может лишь тот, кто умнее всех, кто знает, что лыжи могут встретиться только в самом дальнем, специализированном магазине. И лишь тому они достанутся, кто пройдет все тяготы и лишения на занесенных снегом дорогах, кто испытает всю горечь разочарований от бесплодных поисков.

Так оно и вышло (как заказывал). После того как моя утомительная экскурсия по всему городу не увенчалась успехом, я уже безо всякой надежды зашел в самый ближний и простой магазин, где дожидались они — специально для меня припасенные.

Принес я лыжи домой и угрожающе выставил на видное место. На следующий день пошел дождь, а снег начал таять. Это было недели две назад. И так продолжается до сих пор. Даже крещенские морозы не состоялись. Так вот, самые неугомонные из зеленых вообразили, что пришла весна, и вздумали всерьез просыпаться.

А я теперь думаю, что делать дальше? То ли скорее прятать лыжи в сарай, чтобы зима вернулась и вновь усыпила глупых зеленых, то ли ждать, чтобы, как только она снова приблизится, идти покупать коньки. У меня еще и клюшки нет. Да много еще всего, чем можно вооружиться. В общем, не знаю пока. Поглядим — увидим.

Нечто подобное случалось и ранее, например, в Гонконге, куда меня приглашали на презентацию книг. Я знал, что еду туда в сезон дождей, а потому заранее вооружился широким зонтом. За все те несколько дней, что я там находился, дождя так и не случилось. Наши гонконгские друзья все удивлялись: «Что это? С нами Зеланд?» «Нет, — отвечал я, — со мной зонтик».

Теперь вернемся к поискам корма. На самом деле, если вы не представляете, чем питаться зимой, тогда вам еще рано переходить на стопроцентное живое питание. Вы еще не в теме. Надо просто больше интересоваться живой пищей и всем, что с ней связано. В Интернете, а в последнее время уже и на книжных полках, можно найти много информации от людей, накопивших полезный опыт.

Не советую только верить всему, что говорят о еде по телевизору, а в особенности, что там вещают о живой пище. Последнее любят обсуждать, как правило, именно те люди, у которых подобного опыта нет вообще. Крупные средства массовой информации всегда, так или иначе, работают в пользу крупных производителей и торговцев. Когда вскрывается какая-нибудь «суровая правда о еде», задавайтесь вопросом: кому данная передача выгодна?

Если спуститься в зрительный зал, то можно разглядеть, какой забавный спектакль играется на сцене: если от «суровой правды» страдают производители, выигрывает медицина, если ущемляются интересы косметики, растет рейтинг

фармацевтики, если в данный момент публично избивают одних торговцев, в тот же момент торжествуют другие, и так далее, по-всякому, в разных комбинациях. Идет непрекращающаяся битва крупных маятников — за нас — покупателей и потребителей. Наше дело — в эту битву не включаться и наживки не заглывать, а отстраненно наблюдать, как на цирковом представлении, осознавая, что это цирк.

Если вы не знаете, чего бы такого съесть или чем себя накормить, не нарушая при этом какое-то правило, сделайте одну простую вещь: *позвольте себе нарушить правило*.

При этом было бы целесообразно руководствоваться следующими принципами:

1. Если нет полной уверенности в том, что вы *хотите и можете* питаться *только и исключительно* живой растительной пищей, следует установить себе более приемлемую планку — питаться *преимущественно* живой пищей, разрешая себе исключения на данном этапе.

2. Если делается исключение, предпочтение следует отдавать тем продуктам, в которых действительно имеется что-то полезное и ценное, а не просто есть то, что съедобно.

3. Полезной и ценной можно считать ту пищу, которая, обладая высокой питательной ценностью, способна скорее очистить, нежели засорить организм.

4. Действовать не по принципу *отказа*, а по принципу *замещения* одних продуктов другими, более ценными.

5. Ну и не забывать главный принцип: переход на питание живой растительной пищей должен быть постепенным, по мере своего созревания, а не ценой волевых усилий и эмоциональной накачки.

Третий принцип нуждается в комментариях. Продукты, которые больше очищают, нежели засоряют, действительно имеются, даже среди мертвой пищи. Это, прежде всего, проростки злаковых и бобовых. В сыром виде они все, конечно, проявляют свои качества наилучшим образом, но и в приготовленном виде тоже очень хороши.

Например, проростки маша и нута очищают организм на всех уровнях — от клеток до фильтросистем, обладая при этом высокой питательной ценностью. Готовить их очень просто. Вечером перебрать (иногда встречаются камушки), залить водой и оставить до утра. Утром переложить в дуршлаг, накрыть четырьмя слоями мокрой марли и поставить в теплое место. Вечером вскипятить в кастрюле воду, добавив туда лавровый лист, душистый перец и гвоздику, бросить в кипящую воду проростки и варить в течение 3–5 минут. После воду слить, добавить тыквенное или кедровое масло, можно немного соли или натуральной аджики (без помидоров), и получится блюдо, по своей питательной ценности намного превосходящее мясо, а по очистительным свойствам уступающее только живым проросткам. Маш и нут обычно продают восточные торговцы на рынке. В Интернете тоже имеется: <http://syroeshka.ru>

Только что сваренный вегетарианский борщ, как ни странно, имеет ОВП (окислительно-восстановительный потенциал), сравнимый с тем, что имеет живая вода. Конечно, борщ на мясном бульоне я не могу рекомендовать. Но если такое блюдо кому-то покажется слишком пресным, можно пассеровать на сковороде помидоры с чесноком, а капусты брать одну часть свежей, а другую кислой. Все овощи варить до полуготовности, не больше. Также ценный и полезный продукт, хоть и приготовленный.

Еще один очень полезный и забытый корм — репка. Высокое содержание кальция, железа и калия. По содержанию витамина С превосходит даже лимоны. Много фосфора и магния. Профилактика рака. Очень полезна для укрепления зубов и скелета. Очищает и оздоравливает ЖКТ. Известна как «пища строителей пирамид» благодаря своей высокой питательной ценности.

Никто не может сказать точно, действительно ли пирамиды были построены «в поте лица», но и в Древнем Египте, а также и на Руси, до появления картошки, репа была одним из основных продуктов питания. Потом, по мере развития техногенной цивилизации и повального идиотизма, очень многие ценные продукты ушли в забвение.

Если вам удастся повстречать на рынке какую-нибудь древнюю старушку с репкой, считайте, крупно повезло. Конечно, еще не перевелись люди, понимающие в этом толк, но таких уже очень мало.

Если зимой хочется съесть чего-нибудь плотного и горячего, попробуйте сварить на пароварке репку (если конечно посчастливится ее найти), или хотя бы картошку напополам с репкой, добавив туда же, за пять минут до готовности, несколько луковиц. Как фрукты, так и овощи, однозначно надо есть с кожурой (за некоторыми исключениями, например бананы, цитрусовые), потому что в ней содержатся вещества, необходимые для полноценного переваривания данного растения. Следует только знать, что старую зимнюю картошку уже требуется очищать от кожуры — в ней накапливаются вредные вещества. Репку — не обязательно. Но зеленые участки и с репки, и с картошки нужно срезать всегда.

Здесь речь пока идет не о чисто живом питании, а об исключениях и дополнениях к нему. *Смысл в том, что если и нарушать принцип питания живой пищей, то делать это с умом, с минимальными потерями и максимальной пользой для организма.* Например, вареные каши заменять пророщенными бобовыми, картошку репой. Еще один эксклюзивный продукт в этом отношении — дикий рис.

Хотя к рису это растение, за исключением внешней схожести, не имеет никакого отношения. В свое время дикий рис был одним из основных продуктов питания у северо-американских индейцев (как и амарант у майя и ацтеков). Чрезвычайно полезен для организма. Улучшает зрение, реакцию, дает необычайный прилив сил. Очень хорошо тонизирует и уравнивает нервную систему. Богат белком. Сильный афродизиак: можно с одинаковым успехом питаться как устрицами, так и диким рисом.

Готовится по-разному, в зависимости от вида. Общий принцип таков. Сначала замочить в воде на час, а то и на ночь, если не деформируется. (Прорастить дикий рис, к сожалению, не удастся, потому что он, как правило, подвергается высокотемпературной обработке с целью длительного хранения.) Варить в течение 20–25 минут (соотношение воды и риса 3 : 1). Затем закутать кастрюльку в одеяло на два часа. Заправить по вкусу соевым соусом (если найдете без глутамата), и кедровым маслом.

Отыскать дикий рис в продаже не так-то просто, по той же причине, что и репу — потому что люди, в большинстве своем, совершенно бестолковы в вопросах еды — ничего не знают и знать не хотят, а *просто едят то, что съедобно*. Потому я и говорю, что, приобщаясь к этой новой практике Трансерфинга, *питанию натуральной и живой пищей*, вы вступаете в элитный клуб.

Обычно дикий рис продается в гастрономических бутиках. В Интернете тоже можно найти.

Что касается тепличных овощей и зелени, зимой лучше ими не увлекаться, а перевести фокус внимания на морскую капусту и квашеную белокочанную. Тепличные растения сильно уступают натуральным по содержанию полезных веществ. И употреблять их систематически можно лишь в том случае, если вы точно знаете, что они были выращены без использования химических удобрений. Но иногда побаловать себя можно и овощами из супермаркета — большого вреда не будет. Следует только избегать продукции из стран, не входящих в Евросоюз — можно нарваться на ГМО.

Фрукты лучше покупать из тех краев, где они произрастают по сезону в естественных условиях. Например, бананы, апельсины, мандарины, лимоны, ананасы и прочие можно употреблять без особых опасений, если у них естественный вид, вкус и запах. Натуральные бананы (как и прочие фрукты) обычно быстро портятся, покрываясь черными пятнами.

Свежемороженые (не бланшированные) овощи и ягоды — вполне приемлемая живая пища для зимы. Из мороженых ягод можно приготовить великолепное блюдо, которое я называю *живой йогурт*, потому что он, в отличие от супермаркетных суррогатов, оправдывает свое название по целому ряду полезных свойств. Вот его

рецепт.

*Мороженые ягоды — 300–400 г*

*Яблоки — 2–3 шт.*

*Бананы — 2–3 шт.*

*Курильский чай — 2 ст. ложки с верхом*

*Цветочная пыльца — 5 ст. ложек*

*Перга — 1 ст. ложка*

*Вода — 2 стакана*

Ягоды (смородина, черника, клубника) разморозить. (Вместо ягод хорошо пойдет половинка ананаса.) Яблоки порезать дольками вместе с косточками. Цветочная пыльца и перга разведены медом, как указано в системообразующих рецептах (в книге «Апокрифический Трансерфинг»).

Курильский чай — это такая сухая травка, известная как одно из лучших средств от дисбактериоза. Дисбактериоз — это когда у человека симбиотная микрофлора становится больной и извращенной вследствие питания дрожжевым хлебом, синтетической и мертвой пищей. Практически все население страдает дисбактериозом. Проявляется он, как минимум, в форме снижения иммунитета и КПД пищеварительного тракта. Человек ест много, но усваивается лишь малая часть.

Итак, все компоненты загрузить в блендер и хорошо взбить. Данный продукт имеет очень высокую питательную ценность. 400–500 граммов будет достаточно в качестве весьма эффективного и полезного завтрака на каждый день зимы. Особенно ценен живой йогурт для детей и спортсменов.

Еще один, чрезвычайно полезный рецепт блюда, которое очень эффективно очищает печень, кишечник, повышает общий тонус и питает организм всем необходимым.

*Зерно пшеницы — 200 г*

*Бананы — 3 шт.*

*Масло расторопши — 5 ст. ложек*

Зерно прорастить (как проращивать пшеницу, рассказано в системообразующих рецептах). Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой сначала бананы, затем пшеницу. Добавить масло, размешать. Не только полезно, но и вкусно. Употреблять как отдельное блюдо, ни с чем больше не смешивая. Этот рецепт заимствован у компании «Тинятовъ» (<http://www.tiniatov.ru>).

И в заключение рецепт напитка. Зимой недостаток зелени можно компенсировать не только морской капустой, но и настоями на сухих травах.

*Курильский чай — 1 ст. ложка с верхом*

*Иван-чай (кипрей) — 1 ст. ложка с верхом*

*Каркаде (суданская роза) — 1 ст. ложка*

*Ягоды шиповника — 3–4 ст. ложки с верхом*

*Ягоды рябины или боярышника — 1 ст. ложка с верхом*

*Живая вода — 1 л*

Шиповник размолоть на кофемолке. Все компоненты залить холодной водой (желательно живой, активированной), размешать и настаивать в течение дня или ночи. Затем хранить в холодильнике, потому что быстро скисает. Пить вкусно с медом. Удобно использовать литровый стеклянный кофейник с прессом. Все детали пресса должны быть металлическими, иначе настой трудно отфильтровать. Много всяких сухих травок можно найти здесь: <http://www.taiga.etnoshop.net>

Все ягоды, естественно, сушить следует при комнатной температуре. И лучше это делать самому, чтобы не покупать у кого-то неизвестно что. Для меня всегда было совершенно непостижимо, как можно сушить шиповник в духовке, заваривать кипятком (да еще в термосе), а затем пить это, делая вид, будто сей напиток богат витамином С. Мне вот никак не понять, что там может остаться ценного после такой обработки? Разве

что пектины... Это так же бессмысленно, как делать сироп из шиповника путем выпаривания, а затем, поскольку витаминов в сиропе уже не остается, добавлять туда искусственные. Но все это делается, на полном серьезе, и даже на «научной» основе.

В общем, что я хочу сказать: совсем даже не голодно, если владеть информацией и знать, где искать корм. А для того чтобы это узнать, необходимо и достаточно всего лишь задаться такой целью. Удачной охоты!

### Резюме

- Если вы не представляете, чем питаться зимой, тогда вам еще рано переходить на стопроцентное живое питание. Не спешите, двигайтесь постепенно.
- Можете питаться преимущественно живой пищей, разрешая себе исключения.
- Предпочтение следует отдавать тем продуктам, в которых действительно имеется что-то полезное и ценное, а не просто есть то, что съедобно.
- Полезной и ценной можно считать ту пищу, которая, обладая высокой питательной ценностью, способна скорее очистить, нежели засорить организм.
- Действовать не по принципу отказа, а по принципу замещения одних продуктов другими, более ценными.
- Переход на питание живой растительной пищей должен быть постепенным, по мере своего созревания, а не ценой волевых усилий и эмоциональной накачки.

**Заметки на полях**

---

---

---

---

*Вообще, в любое время года основой живого питания являются проростки. Они сразу снимают самые нетерпеливые вопросы:*

- *Чем питаться зимой?*
- *Чем восполнить дефицит белка?*
- *А витамины и аминокислоты, чем восполнить?*
- *Чем вообще питаться, если все кругом химия и ГМО?*

*Преимущество проростков в том, что их питательная ценность на порядок выше, чем у спящих семян. Прорастающие семена, по определению, не содержат ГМО. В них присутствуют все необходимые организму вещества, которые раньше поступали, а в особенности, не поступали с животной пищей. А ценную зелень можно получать даже зимой, выращивая пшеницу в лотках на подоконнике.*

*Подробнее о проростках можно прочитать в книге Наталии Кайрос «Проростки — живая еда. Алхимия питания» (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/8533500/>).*

### О МЫШАХ И ЛИСИЦАХ

Я продолжаю приводить в систему массу вопросов, которые приходят от читателей. Для начала можно рассмотреть два наиболее фундаментальных. Первый:

*«Почему, когда читаешь книгу, такая эйфория и восторг, а потом все это куда-то девается, проходит?»*

А почему такое спрашиваете? Сейчас вы узнаете ответ, который вам покажется настолько же простым, насколько и неочевидным.

Итак. Куда девается эйфория, почему так происходит? Да потому что, когда вы читаете книгу, вам показывают, что реальностью можно управлять как осознанным сновидением. Но когда вы отрываетесь от книги и окунаетесь в эту самую реальность, вам становится понятно, что все не так легко как казалось. Вы опять в том же бессознательном сновидении, которое управляет вами. Из одного сновидения (книги) вы перескочили в другое сновидение (реальность), которое уже далеко не так радужно.

Ответ ясен? Все очень просто. Но неочевидно. Иначе, если бы было очевидно, вы бы не спрашивали, верно? Это сейчас, когда я произнес четкие слова, все стало предельно ясно. Но что было до этих слов? Туман в голове — вот что. Я прав? Или нет? Конечно, для кого как. *У каждого свой уровень осознанности и Силы.* Вот об этом и речь.

А вспомните, как бывало, когда вы, посмотрев какой-нибудь фильм, который вас чем-то сильно воодушевил и вдохновил, были абсолютно убеждены: «Вот это оно! И я так смогу! С этого момента я буду другим! Стану таким, как она и он!»

Но проходило совсем немного времени, и вы впадали в прежнее инфантильное и беспомощное сновидение, и все ваши обещания, которые вы клятвенно давали себе, куда-то девались, растворялись, как та же эйфория.

Второй фундаментальный вопрос (или скорее, первый): *«Почему вообще возникают вопросы?»* Казалось бы, в книгах и так все понятно написано. А вопросы все вылезают откуда-то, и все новые, и новые...

Ответ следующий: потому что вам не удастся управлять сновидением наяву — своей реальностью. Если бы удавалось, никаких вопросов не возникало бы. Верно?

А почему не удастся? Как мы уже обсуждали в прошлых темах, современный человек является больше потребителем информации, нежели ее создателем (в данном контексте точнее будет сказать творцом). Если вы — приемник, вы смотрите чужое кино. Если транслятор — создаете свое. Понимаете, о чем речь? Когда вы смотрите чужое кино, вы находитесь в бессознательном сновидении. *Чтобы превратить бессознательное сновидение в осознанное, необходимо самому превратиться из приемника в транслятора.*

Транслятор — это тот, кто не ведется на стереотипы и условности, которые навязывает ему социум, а имеет дерзость устанавливать свои законы и правила. Законы социума, знаете ли (в отличие от законов Природы), такая зыбкая вещь... не говоря уж о правилах. При всей объективности общей для всех реальности, ваш мир — это ваш мир, ваше сновидение — это ваше сновидение. Если вы имеете *осознанность и намерение Вершителя*, ваше сновидение (ваша реальность) становится управляемым, несмотря на, казалось бы, «непреодолимые обстоятельства».

Не надо бояться этой неумолимой фразы: «непреодолимые обстоятельства». Возьмем, например, хоть и привычный, но невероятный факт: *летучая мышь умеет летать*. Да еще как! С точки зрения здравого смысла и *известных* законов механики, этого не может быть. Ну не может такого быть! Но это работает, как и Трансерфинг.

Если вы когда-нибудь видели полет летучей мыши, то знаете, что это не похоже ни на что: ни на полет птицы, ни насекомого. В ее движении есть что-то мистическое, можно даже сказать, инопланетное. Она это делает виртуозно. Летучая мышь в сравнении с птицей все равно что НЛО в сравнении с вертолетом. К чему я обо всем этом? Будет понятно далее.

Вопрос главный: *как превратить себя из приемника в транслятора?* Ответ: *освободить сознание и повысить энергетику.*

Значительная часть сознания современного человека (как вы помните, когда мы

обсуждали *эффект захвата внимания*) зарезервирована системой под внешний поток информации, а еще одна значительная часть *заблокирована* продуктами техногенной среды: мертвой синтетической пищей, химией, ГМО, электромагнитной радиацией и прочими факторами. В голове туман, мысли гуляют, как фанера на ветру, сосредоточиться трудно, а целенаправленно транслировать «свое кино» практически невозможно.

Те же самые факторы вызывают *захват и блокировку энергии*. Часть энергии отбирает система, поскольку человек как элемент системы объективно не может пользоваться ее благами безвозмездно. Еще одна часть неизбежно гасится техно-сферой, опять же поскольку человек как природное создание не может просто так «безнаказанно прохладиться» в неестественной для его организма техногенной среде. Ну и немалая часть энергии идет на текущие расходы: переваривание мертвой синтетики, борьбу с болезнями и стрессами, поддержку навешанных на себя гирек — обязательств, а также на психологические проблемы. В итоге свободной энергии, питающей осознанное намерение, практически не остается.

С возрастом сознание затуманивается еще больше, а энергия угасает еще сильнее. В результате наблюдается явление, которое я называю «*феномен старого комода*». Вы можете сами проследить этот феномен — либо на своем опыте, если вам уже немало лет, либо наблюдая за близкими в пожилом возрасте. Многие вещи, которые раньше делались энергично, с охотой и увлечением, спустя годы делаются уже «еле-еле», или не делаются вообще.

Например, раньше вы любили красиво сервировать стол, с большим увлечением занимались интерьером и обустройством дома, охотно и тщательно делали уборку, возились с автомобилем, следили за собой, наконец. А сейчас все прежнее стремление к перфекционизму куда-то улетучилось — вам уже многое все равно и просто неохота. Стол вы уже накрываете чуть ли не «на газетке», интерьер вашего жилища вам уже безразличен, уборку делаете спустя рукава, да и вообще многое делаете как попало.

В итоге там, где раньше был праздник, блеск и лоск, сейчас царит вялое запустение, как будто доживающее свой срок, и похожее на старый комод, на котором неизменно лежит пыль и скучают старенькие сувениры.

Конечно, так происходит далеко не всегда и не у всех. Многое зависит от уровня культуры, интеллигентности, воспитания... Если культурные традиции семьи достаточно сильны, в доме всегда поддерживается прежняя чистота и порядок, и на комод не бывает пыли, несмотря на душевную усталость. И наоборот, например, если в семье практикуется регулярное «питие», феномен старого комода проявляется очень явно.

Я привожу подобные примеры в качестве иллюстрации, чтобы было понятно: если с такой энергией и сознанием не хватает сил управляться с реальностью даже на материальном плане, то уж на тонком плане — делать вообще нечего. Феномен старого комода настигнет вас так быстро и врасплох, что вы и ахнуть не успеете. Потому что вот эти два процесса — *захват и блокировка энергии и сознания* — в последнее время имеют тенденцию внешне незаметного, но очень сильного ускорения. На вашем комодe пыль появится много-много раньше, чем это случилось у ваших родителей.

Теперь извечный вопрос: что с этим можно сделать? Вот здесь опять приходится поднимать тему, которая кое-кого раздражает. Я в который раз вынужден повторять, Трансерфинг необходимо рассматривать как холистическое, целостное учение, в котором есть три основных составляющих: *как мыслим, как питаемся, как двигаемся*.

Что значит *холистическое* учение? Это значит, что если отбросить одну или несколько его составляющих, получится нечто «недоделанное» — техника утратит свою полную силу.

*Мышление* — это ваш способ взаимодействия с зеркалом мира, то есть, какой образ вы перед ним формируете, и как реагируете на то, что творится в отражении.

*Питание* — это то, что входит в вас непосредственно — пища и информация.

*Движение* включает в себя ваш образ жизни — активный или малоподвижный, а так же вашу способность обращаться со своим телом и энергетикой.

Первая составляющая, известная всем как классический Трансерфинг, изложена в пятитомнике «Трансерфинг реальности». Однако в последнее время все большее значение приобретают вторая и третья, поскольку одной лишь первой уже недостаточно\*.

Вы не можете просто так «выйти погулять» и соорудить себе реальность на свой вкус и цвет. Энергии и осознанности не хватит. Конечно, визуализация будет работать, никуда она не денется, но для того чтобы управлять реальностью как осознанным сновидением, требуется иметь свободное сознание и мощную энергетику.

*Смысл в том, чтобы, существуя в системе (матрице), которая отнимает у вас энергию и сознание, быть в то же время непривязанным к ней.* Добиться этого можно только с помощью второй и третьей составляющих. Всякие прочие ментальные способы, типа медитаций, остановки внутреннего монолога, дайвинга в глубины подсознания — все это совершенно бесполезно. *От системы вы можете отвязаться только таким способом, каким она вас привязывает.*

То есть действовать в противофазе: система заставляет вас вести малоподвижный образ жизни — вы делаете наоборот — начинаете серьезно заниматься своей физической формой; она вас кормит синтетикой — вы переходите на натуральное питание; она старается нагрузить вас всякой информационной ахинеей — вы уклоняетесь, притворяетесь «пустым»; она вас травит всевозможной химией и радиацией — вы стремитесь выбирать все экологичное, начиная с дома и кончая косметикой. Вот такой простой принцип.

Не обязательно прямо сразу переходить на сырую пищу или удаляться в экопоселение. Вы начните с самого простого и доступного. Хотя бы *начните*, вступите на Путь — а дальше — Путь сам вас выведет куда надо.

Например, если у вас проблемы психологического плана на уровне комплексов и фобий — вы можете потратить годы на борьбу с собой, занимаясь самоанализом и самокопанием, обращаясь к психологам и психотерапевтам — и так ничего и не добьетесь. Но стоит вам всего лишь перейти на раздельное питание натуральными продуктами, да заняться своим физическим телом и энергетикой, как все эти комплексы сами поотваливаются. А почему? А потому что вторая и третья составляющие освобождают значительную часть энергии и сознания, которые были отняты техногенной системой. *Когда энергетика и сознание достигают некой критической массы, все остальное начинает налаживаться само собой.* Об этом мы еще будем подробнее говорить в дальнейшем.

Кто-то может возразить, мол, у меня Трансерфинг и так прекрасно работает, а остальное меня не волнует. Он, конечно, работает, но сейчас я могу с уверенностью заявить — *уже не так эффективно, как лет 5–7 назад, в силу того самого эффекта захвата и блокировки энергии и сознания.* Это касается нас всех. Реальность очень быстро меняется, и если вы будете продолжать жить старыми принципами, типа, «это работает, остальное неважно», то скоро отстанете от поезда.

С другой стороны, каждый выбирает свой уровень Силы, по своей потребности. Это как с автомобилями: кто-то предпочитает мощные машины, а кого-то удовлетворяют легонькие. Так что сколько Силы взять вознамеритесь, столько и получите. Если поставите себе цель занять мощное сознание и энергетику, тогда у вас не будет проблем такого плана, что «эйфория куда-то девается». В один прекрасный день, когда вы, закрыв книгу или выйдя из кинотеатра, задумаете что-то реализовать в своей жизни, — у вас, наконец, *получится*, вы сможете не откладывать мечту в долгий ящик, как это было всегда, а *взять и сделать* ее, потому что энергии и сознания (как бывает с деньгами) уже *хватит*. И это не будет стоить больших волевых усилий, как

сейчас, а получится действительно легко.

Наглядной иллюстрацией тому, что уровень Силы можно выбирать по своему усмотрению, может служить *эволюция видов*. Вот смотрите, казалось бы, привычное положение вещей: кто-то плавает, кто-то бегаёт, ползает, летает, а кто-то все время стоит на месте. Привычно, просто, понятно: что кому дано, тот то и имеет — так было и так будет всегда. Но очевидно ли это? Нет!

Задаю детский вопрос: *почему?* Почему кто-то летает, а кто-то ползает? Кто может ответить? Если вы будете время от времени задаваться детскими вопросами, вы откроете вокруг множество привычных, но совершенно неочевидных вещей.

Есть один любопытнейший отряд млекопитающих — *рукокрылые*, передние конечности у которых превращены в крылья. Среди них встречаются виды, умеющие только летать, но есть и такие, кто может еще и бегать, плавать и даже взлетать с воды. Представьте, когда-то давным-давно существа разделились по своим предпочтениям: кто-то остался на земле, а кому-то этого показалось мало. В реальности (по крайней мере, растянутой по времени) «непреодолимых обстоятельств» не бывает. Захотел бегать на лапах — пожалуйста. Хочешь летать — да не вопрос. Положено только птицам? Кто сказал? *Каждый выбирает свой уровень Свободы и Силы*.

И даже среди тех, кто выбрал крылья, предпочтения по уровню силы лежат в широком диапазоне. Возьмем для сравнения две наиболее интересных особи: летучую мышь и летающую лисицу.

*Летучая мышь* — одно из самых совершенных и таинственных существ, созданных Природой. Недаром и образ супермена-Бэтмена, и театральная дивы, снят с нее. Ведет ночной образ жизни. Обладает прямым видением\*\*. В научной среде существует мнение, что мыши ориентируются в пространстве с помощью ультразвуковой эхолокации. Однако это весьма сомнительно. Никто толком не знает, зачем мышам эхолокация (или делает вид, что знает). Большинство летучих мышей питаются насекомыми. Во время полета распевают песенки, в основном брачные. Не все эти песенки слышны человеку, поскольку их частота может лежать выше порога нашего восприятия 20 кГц. Могут впадать в анабиоз (спячку) на время существования неблагоприятных условий внешней среды.

*Летающая лисица* ведет как ночной, так и дневной образ жизни. Питается в основном фруктами, нектаром, цветками. Размах крыльев достигает полутора метров. Летает неуклюже, но хорошо планирует. В анабиоз лисицы впадать не способны. Прямым видением и эхолокацией не обладают. Живут стаями, постоянно скандалят между собой, дерутся, сильно шумят и всяко безобразничают.

Если бы мышь и лисица могли встретиться и поболтать, между ними мог бы состояться примерно такой диалог.

— Я летающая лисица! А ты кто?

— А я летучая мышь.

— Ой, бедная зверюшка! Ты такая уродица!

— На себя посмотри: противная волосатая мордочка, мохнатое брюшко, коротенький хвостик.

— А у меня, видишь, какие красивые ушки, не то что твои смешные перепонки!

— А у меня зато эхолокация есть. Хотя я и без нее прекрасно вижу в темноте. Всем почему-то взбрело в голову, что с помощью эхолокации можно ориентироваться в полете. Идиотизм! Это все равно, что слепому с тростью грибы в лесу искать. Мне же надо за мотыльками гоняться, а они, знаешь, какие проворные!

— Зачем же тебе эхолокация?

— А это никого не касается. Мое дело.

— Круто, пупсик, круто! Только не лопни от важности!

— Да я что — мы тихие скромные мышки, весело летаем, радуемся жизни, а вы, стервозные лисицы, в своей стае вечно шумите и переругиваетесь между собой. Наверно

злитесь оттого, что такими неуклюжими и непутевыми уродились?

— А чего ты так противно пищишь, когда летаешь?

— От удовольствия, что могу летать, как хочу.

— Но я тоже летаю!

— Да, как собака, если бы у нее были крылья:

Над лесами и полями,

Кабы я могла летать!

И собачьими крылами

Нашу землю осенять!

— А ну-ка лети отсюда, а то я тебя могу нечаянно съесть!

— Не выйдет, милочка, ты вегетарианка.

Ну и так далее. Точно так же и среди вас есть как летающие лисицы, так и летучие мыши. Ведь мы все разные, и потребности и увлечения у каждого свои. Каждый выбирает свой уровень Свободы и Силы. Но потребности и увлечения могут меняться со временем. Сегодня одни — завтра другие. И вы, когда-нибудь встретившись, может быть, скажете друг другу эти слова, как пароль:

— А я летучая мышь!

— А я летающая лисица!

— А я мышь!

— А я лисица! Но если захочу, тоже могу стать мышью. Вот.

### **Резюме**

■ Когда вы читаете книгу, вам кажется, что реальностью можно управлять как осознанным сновидением. Но когда вы отрываетесь от книги и окунаетесь в эту самую реальность, вам становится понятно, что все не так легко, как казалось.

■ Реальностью не удастся управлять, потому что человек является потребителем, а не творцом; приемником, а не транслятором.

■ Чтобы превратить бессознательное сновидение в осознанное, необходимо самому превратиться из приемника в транслятора.

■ Транслятор — это тот, кто не ведется на стереотипы и условности, которые навязывает ему социум, а имеет дерзость устанавливать свои законы и правила.

■ Чтобы превратиться из приемника в транслятора, необходимо освободить сознание и повысить энергетику.

■ Значительная часть сознания современного человека зарезервирована системой под внешний поток информации, а еще одна значительная часть заблокирована продуктами техногенной среды.

■ Те же самые факторы вызывают захват и блокировку энергии.

■ С возрастом сознание затуманивается еще больше, а энергия угасает еще сильнее. В результате возникает «феномен старого комода».

■ Процессы захвата и блокировки энергии и сознания в последнее время имеют тенденцию внешне незаметного, но очень сильного ускорения.

■ Трансерфинг необходимо рассматривать как холистическое учение, в котором есть три основных составляющих: как мыслим, как питаемся, как двигаемся.

■ Смысл в том, чтобы, существуя в системе (матрице), которая отнимает у вас энергию и сознание, быть в то же время непривязанным к ней.

■ От системы вы можете отвязаться только таким способом, каким она вас привязывает, то есть действовать в противофазе с ней.

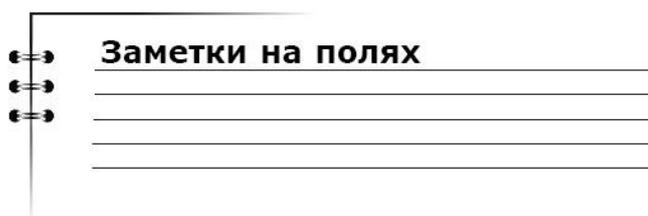
■ Когда энергетика и сознание достигают некой критической массы, все остальные проблемы отпадают сами собой.

■ Каждый выбирает свой уровень Свободы и Силы, по своим потребностям.

\* Основы второй и третьей составляющих изложены в книге «Апокрифический Трансерфинг», или то же самое в подарочном издании с дополнениями — «Живой

Трансерфинг».

**\*\*** Для справки: *прямое видение* — это способность мозга воспринимать реальность без помощи глаз, то есть непосредственно. Этой, а так же другим способностям обучают в Школе Бронникова (<http://bronnikov.ru/>). Прямое видение у человека представляет собой сон в бодрствующем состоянии. В обычном сне мы видим только нереализованную часть пространства вариантов. Прямое видение позволяет воспринимать без помощи глаз как метафизическую, так и физическую составляющие нашего мира, с различными вытекающими отсюда феноменами. Все эти способности глубоко заблокированы, но с помощью специальных тренировок могут быть раскрыты. Легче всего это получается у детей. У взрослых — достаточно трудно, но тоже возможно.



*Иногда мне задают вопрос: «В Интернете всякая противоречивая информация о методе Бронникова. Не знаешь, как к этому относиться».*

*Обычно люди склонны верить написанному, если оно написано в средстве массовой информации, коим является Интернет. Однако особенность Интернета состоит в том, что это одновременно и богатая сокровищница, и большущая помойка. Вам не приходила в голову такая мысль? Рядом, чуть ли не на одной полке, располагается как достоверная информация, так и откровенная ложь. Никто ведь не может все это контролировать.*

*Что касается Бронникова, с точки зрения обывателя его метод настолько фантастичен, что просто не может быть правдой. Вот невежественные обыватели и строчат, высунув язык, всякие пакости, чтобы оправдать, и я бы сказал, отстоять свое невежество. А о Трансерфинге разве мало всякого маразма написано?*

## **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС**

Так можно отзываться о своем телосложении: либо с самоиронией, если вас как хорошего человека — много, или же с гордостью, если вы — обладатель спортивной фигуры. Но что значит здоровье, каким оно должно быть? Или поставим вопрос интереснее: а бывает ли оно?

В наше время абсолютно здоровых людей — считанные единицы, если вообще такие найдутся, потому что человек, по отношению к своему телу — изощренный садист, он будто нарочно подвергает себя именно тем испытаниям, которые Природой не были предусмотрены.

Природа ведь не могла предугадать, что человек вздумает вливать в себя алкоголь, травиться табачным ядом, готовить пищу на огне, окружать себя всевозможной химией, электромагнитной радиацией, а вместо активного движения, на которое его тело, собственно, и было рассчитано, вести малоподвижный образ жизни.

Вот и получается, что если по предварительному диагнозу пациент скорее жив, чем мертв, то по окончательному, скорее болен, но уж точно — не здоров. Даже если его приходится отправлять в космос.

Существует два ложных стереотипа

Первый: *болезнь — это когда что-то заболело*. Однако человеческое тело, поскольку оно имеет достаточно большой ресурс, заявляет о себе болью уже на последней стадии, когда жить по-прежнему становится просто невозможно. Второй: *болезнь могут вылечить врачи и медикаменты*. Повреждения тела к болезням относить не будем — здесь больше подходит термин «поломки», которые можно починить. Но беда в том, что «чинить» у нас привыкли практически все болезни. Другими словами, к хроническим заболеваниям применять методы неотложной медицины.

Как дорогу не привести в порядок, заделывая лишь выбоины по весне, так и организм не сделать здоровым, латая его заплатками тут и там. Но врачам приходится заниматься именно *латанием дыр*: не причины устранять, а заглушать проявления симптоматики. Повысилось давление — выпить таблетку, чтобы понизилось. Повысилась температура — аналогично. Появился кашель — души его! Голова заболела — глуши ее! Живот захворал — дави его! Есть множество способов заставить организм заткнуться — пусть хоть постоянно долбанутый под таблетками ходит, лишь бы не досаждал воплями, ни владельцу своему, ни врачам.

А что еще остается? Как можно вылечить человека — дитя Природы, который все, какие только есть природные законы, нарушил? Спросите любого здравомыслящего доктора: возможно ли излечение болезни пилюлями, примочками и припарками? Да никогда! Загнать куда-нибудь в угол, ненадолго — может быть. *Излечить — нельзя*. А вот *заниматься лечением* можно постоянно, как дороги латать.

Каков же выход из положения?

Академик И. П. Павлов любил повторять: «*Организм — саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система*». Он сам себя вылечит. Но для этого ему необходимо создать условия, естественные для его нормального функционирования, как то предусмотрено Природой.

Главные из этих условий — натуральное питание и движение. О питании я высказывался уже неоднократно. На сей раз речь пойдет о необходимости *адекватных физических нагрузок*. В принципе, о том, что движение необходимо, знают все, это привычный стереотип. Но *зачем именно* нужно движение, вряд ли кто задумывается, как раз по той причине, что данный факт не подлежит сомнению. *Не все простое очевидно, не все очевидное понятно*. Здесь я постараюсь дать краткий и внятный ответ, чтобы очевидное сделать еще и понятным.

Болезнь — это наводнение

Болезнь зарождается там, где по каким-либо причинам происходит *нарушение микроциркуляции* крови, лимфы и межклеточной жидкости. Организм как саморегулирующаяся система, по Павлову, всегда устремляет поток «ремонтных» ресурсов в ту область, где возникают какие-то неполадки. И если доставка ресурсов на своем пути не встречает препятствий, проблема, как правило, устраняется. Но когда пропускная способность русла реки (сети сосудов) не справляется с экстренными объемами, возникает разлив, наводнение, застой, *воспаление*.

Сосуды — иссохшие русла

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, венозная и капиллярная сети неразвиты. Капилляры отмирают, вены атрофируются. А вследствие нездорового питания стенки сосудов еще и засоряются, как старая сантехника. В итоге высыхают даже не сами реки (крови-то достаточно), а их русла. Полноводная река превращается в тонкий ручеек, или вообще иссыхает. Отсюда — множество негативных последствий.

Мышцы — береговые гребцы

Сердце способно быстро прокачать кровь лишь по крупным сосудам. В мелких сосудах кровь перемещается в основном благодаря сокращению скелетных мышц, потому их и называют *вторым сердцем*. Для лимфы и межклеточной жидкости отдельного сердца вообще не предусмотрено, так что движение этих субстанций целиком зависит от состояния скелетных мышц — гребцов по берегам сосудов — рек.

Что не используется, то атрофируется

Да, существует такой неприятный закон Природы, и от него никуда не денешься. «Статус-кво» не бывает — есть либо развитие, либо деградация. Примерно до 20 лет организм развивается по большей части самостоятельно, но далее все происходит иначе — либо вы прикладываете усилия для дальнейшего развития или хотя бы поддержания хорошей формы, либо постепенно деградируете. Если мышцам не давать нагрузок, гребцы по берегам рек будут слабеть, а число их редеть. Тела гребцов в организме человека, ведущего малоподвижный образ жизни, будут по сложению напоминать его самого — либо грузные и неуклюжие, либо слабые и изможденные.

Ненужных мышц не бывает

Природа ничего не создает зря. Если что-то имеется, значит, оно для чего-то нужно, в том числе мышцы, на которые обычно не обращают внимания. Но, как следует из вышесказанного, если какие-то мышцы не загружены работой, они атрофируются. Неполноценная двигательная активность (а также пассивность) ведет к тому, что нагрузка распределяется неравномерно: одни мышцы используются чаще, другие реже (или вообще не используются). В одних местах гребцов больше, в других меньше, а то и совсем недостает. Где-то «долина Нила», где-то мертвая пустыня. Это нормально? Нет. Это типично? Для современного человека — да.

Что делать?

Представьте, что ваши «гребцы» — это ваша армия, от которой зависит безопасность, да и сама ваша жизнь. Нельзя позволять солдатам «курортничать» — нужно постоянно поддерживать их боеспособность. Помните: вы либо развиваетесь, либо деградируете. Нагрузки должны быть регулярные, систематические, но не изматывающие. Все хорошо в меру — и работа, и отдых. Движение должно доставлять удовольствие, — если это не так, организм основательно зашлакован и его надо чистить. Упражнения должны быть максимально разнообразны, чтобы развивались все группы мышц без исключения.

Как видите, ничего нового под этой луной — все просто и очевидно. Но теперь еще и *понятно*, не правда ли? Когда русла рек восстановятся, а гребцы наберутся сил, тогда и болезни вас покинут, и тело красивым станет, и здоровье по-явится, а вес — действительно *здоровым будет*.

### Резюме

- В наше время абсолютно здоровых людей — считанные единицы.
- Человеческое тело заявляет о себе болью уже на последней стадии.
- К хроническим заболеваниям у нас привыкли применять методы неотложной медицины.
- Организм — саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система.
- Основной причиной болезней в большинстве случаев является нарушение микроциркуляции внутренних сред.
- У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, капиллярные сети лимфатических и кровеносных сосудов атрофируются.
- В мелких сосудах кровь и лимфа перемещаются в основном благодаря

сокращению скелетных мышц, потому их и называют вторым сердцем.

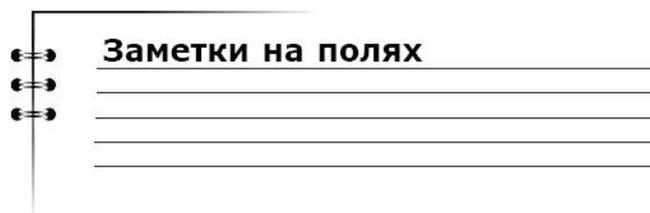
- «Статус-кво» не бывает — есть либо развитие, либо деградация.

- Ненужных мышц не бывает.

- Ваши «гребцы» — это ваша армия, от которой зависит безопасность, да и сама ваша жизнь.

- Нагрузки должны быть регулярные, систематические, но не изматывающие.

- Упражнения должны быть максимально разнообразны.



*Техносфера отнимает у нас здоровье, энергию, внимание, осознанность, а в конечном счете и свободу. Самое странное, что мы все это видим, но в то же время не замечаем. Например, вы успели проследить и опомниться, как быстро и незаметно, в течение двух-трех десятков лет, синтетические материалы, чуть ли не полностью, заместили собой натуральные?*

*Для того чтобы реализовать основной принцип Трансерфинга — выбор, необходимо, по крайней мере, быть в курсе, что ограничивать себя лишь тем, что навязывает техно-сфера, вовсе не обязательно. Была бы только осведомленность да намерение, а натуральные еда или одежда, милые душе и телу, в пространстве вариантов найдутся.*

*Есть такое забытое чудо — синий лен. О нем можно долго говорить. Но тут не до слов — в техносфере его надо искать и жадно охотиться за ним, как за сокровищем, потому что одежда из льна — биосферный оазис для тела. Смотрите, вот какое чудо на свете есть: <http://otrada.by>.*

## **ТРАНСЕРФИНГ ИЛИ ТРАНСГРЕССИЯ?**

Мне часто приходят письма с восторженными откликами, что «Трансерфинг работает!». А вот конкретных историй, где рассказывается, что было сделано то-то, и в результате получилось то-то, попадает мало. Это говорит о том, что люди путают намеренное и осознанное управление реальностью с эффектом синхронистичности, когда нечто, зацепившее внимание, каким-то чудесным образом проявляется в действительности.

Однако если вы, к своему удивлению, в первый раз заметили, что между вашими мыслями и реальностью возникла спонтанная связь, это еще не значит, что ваш Трансерфинг работает. Точнее, он работает, но сам по себе, независимо от вашей воли. И это не Трансерфинг, а неуправляемая синхронистичность — феномен, за которым вы можете лишь наблюдать и удивляться.

Для того чтобы начать управлять этим процессом, то есть научиться устраивать себе преднамеренные, заготовленные «удивления», необходимо, как я уже говорил, *перестроить свой способ мышления*, «перепаять» где-то там в голове схему таким образом, чтобы пассивный приемник стал передатчиком, перешел в *режим трансляции своих намерений*.

Может возникнуть вопрос: как часто и как долго следует находиться в режиме

трансляции? Это все равно что спросить, сколько потребуется грести в лодке, чтобы удерживать неизменный курс в постоянно меняющемся потоке. Как только вы отпустили весла, вас тут же подхватывает течение внешних обстоятельств, созданных не вами. Ваша жизнь попадает в зависимость от сценариев и декораций чужой, не вашей реальности. Ваши весла оказываются в руках более активных попутчиков. Таково положение вещей.

Поэтому необходимо стремиться *транслировать картину своей реальности* во внешний мир постоянно, в прямом или фоновом режиме. Даже если вы просто отдыхаете, гуляете, читаете, смотрите или слушаете чужие фильмы и передачи — показ вашего собственного кино и вещание вашего радио не должно прекращаться. Вы сами раскрашиваете свой мир, как хотите. Если действительно хотите. Что бы там ни творилось в реальности, твердите свое, как в известной песне:

*Оранжевое небо, оранжевое море,  
Оранжевая зелень, оранжевый верблюд.  
Оранжевые мамы оранжевым ребятам  
Оранжевые песни оранжево поют.*

У вас тоже будут, например: оранжевые полицейские, оранжевые чиновники, начальники, дураки, дороги, любые проблемы — все оранжевое! Знаете, как сразу весело станет! Ведь, какими бы ни были черными тучи, вы всегда должны помнить, что над ними неизменно сияет синее небо. Или если хотите, оранжевое.

Ну это как бы «объяснение магов» в упрощенном виде. В принципе, любая входящая информация может вызывать какие-нибудь аналогии и связи с вашим внутренним миром. Если вы в режиме трансляции, тогда данные на входе «передатчика» превращаются в ассоциации, а на выходе выдаются *декларации вашего намерения*. Просто задайтесь целью, когда смотрите чужие картины, ловить ассоциации и одновременно крутить свое кино — декларировать намерение своего, «оранжевого мира».

У них все серое — а у меня оранжевое. В том мире какие-то проблемы — а в моем нет. Эти люди живут в рамках каких-то ограничений — а меня это не касается. Звездные личности творят шедевры — и я тоже кое-что умею. Какие они красивые, сильные, смелые — и у меня тоже свои достоинства. Вон то я не пушу в свой мир — а вот это мое.

Или приводить всю входящую информацию к общему знаменателю своей цели. Например, если очень хочется поскорей занять свой дом, нужно постоянно крутить трансляцию передачи «Мой Дом и Я в Нем». Когда видите в реальности, в кино или на телеэкране какие-то дома — сопоставляйте со своим, какой бы вам хотелось иметь — похожий или другой — и тут же рисуйте его в воображении. Увидели в рекламе или в магазинах полезные товары — подбирайте их для своего дома, хотя бы пока присматриваясь. Видите различные уголки планеты — представляйте, где бы вы сами хотели жить. Раскрашивайте весь этот мир в краски своей мечты, совершенно серьезно и решительно, не обращая внимания на дядю, который, как в песне, говорит, что «так не бывает». Это у него не бывает. У вас — будет.

Для кого-то пребывание в таком режиме транслятора может показаться достаточно напряженным и обременительным, а то и вовсе ненужным занятием. Конечно, все зависит от наличия цели в жизни, а также силы желания ее достичь. Что касается обременительности, это вопрос привычки. То, что становится повседневной привычкой, перестает напрягать. Перестройку способа мышления в режим трансляции можно начать с самого простого. В Трансерфинге имеется очень мощный и в то же время простой принцип координации намерения. Освежим его в памяти.

*Если вы вознамеритесь рассматривать событие, кажущееся негативным, как позитивное, тогда все именно так и будет.* Помните: как бы ни было плохо сейчас, впереди вас ждет какой-то очень приятный сюрприз, при условии, что в данный момент

вы сохраняете координацию. Почему так происходит?

Жизнь человека, как и любое другое движение материи, представляет собой цепочку причин и следствий. Следствие в пространстве вариантов всегда расположено близко по отношению к своей причине. Как одно вытекает из другого, так и близлежащие секторы пространства выстраиваются в линии жизни. Каждое событие на линии жизни имеет два ответвления — в благоприятную и неблагоприятную сторону. Всякий раз, сталкиваясь с тем или иным событием, вы делаете выбор, как к нему относиться. Если вы рассматриваете событие как позитивное, — попадаете на благоприятное ответвление линии жизни. Однако склонность к негативизму заставляет вас выражать недовольство и выбирать неблагоприятную ветвь. Как только вас что-то раздосадовало, следом идет новая неприятность. Вот так и получается, что «беда никогда не приходит одна». Но череда неприятностей следует не за самой бедой, а за вашим отношением к ней. *Закономерность формируется выбором, который вы делаете на развилке.* Принцип координации намерения дает вам возможность всегда попадать на удачную линию жизни.

Почему я снова повторяю то, что вам давно известно? Потому что между *знать* и *делать* лежит целая пропасть. Согласитесь, вы хорошо знаете принцип координации намерения, но ведь не делаете, верно? Это не входит в вашу повсе-дневную привычку. Иначе у вас бы не возникало *очень многих* из той массы проблем, о которых вы пишете в письмах. Все зная и понимая, вы по-прежнему реагируете на негативные события и обстоятельства негативно — вот что входит в вашу привычку. И вот эта бессознательная привычка, а не ваше осознанное намерение, управляет вашей реальностью.

Я хочу прояснить ситуацию, почему принцип координации действительно необходимо использовать. Для этого рассмотрим феномен, казалось бы, не имеющий к данной теме прямого отношения — *дежавю*. Это когда стечение ряда обстоятельств указывает на то, что нечто похожее уже происходило когда-то раньше. Отличительная особенность дежавю состоит в том, что человек почти уверен, но никак не может вспомнить точно, где и когда имело место подобное событие. Обычно бывает так, что события прошлого путаются, и невозможно определить, то ли это сбой в памяти, то ли путаница в самой реальности.

Можно назвать две возможные причины явления. Первый вариант. Дежавю случается по той причине, что некое похожее событие происходило в сновидении. Человек не всегда помнит, что ему снилось, но когда встречается в реальности с аналогичными условиями и обстоятельствами, у него в памяти всплывает смутное, но очень явственное ощущение повторного переживания.

Второй вариант. В течение жизни человек постоянно переходит с одной линии на другую. Две линии жизни, как две киноленты, могут иметь разные события в прошлом. Это как если бы склеить две разные ленты, у которых истории до точки склеивания различаются. В редких случаях сценарии могут отличаться достаточно принципиально. Казалось бы, подобные переходы должны привести к нарушению причинно-следственных связей, но обычно явных конфликтов не возникает, а случается что-то типа «недоразумения», когда непонятно, то ли человек что-то напутал, то ли действительно здесь что-то аномальное. Но в любом случае, ни подтвердить, ни опровергнуть непонятную ситуацию, то есть поймать реальность за руку, «с поличным», не удается. Получается так, что сам человек вроде помнит, что на предыдущих кадрах киноленты было одно, а окружающие, те, которые не «перескакивали» с одной ленты на другую, твердят ему, что этого не было, а было совсем иначе.

И здесь уже наваливаются новые вопросы, об устройстве памяти человека. Допустим, если процесс воспоминания представляет собой подключение к лентам, которые хранятся в пространстве вариантов, тогда возникает вопрос: человек «смотрит» именно свою ленту, которая получилась в результате многочисленных склеек при переходах с одной линии на другую, или он может подключаться к цельным кускам из

тех лент, которые в прошлом не проходил? В общем, здесь можно сильно запутаться.

Путаница возникает не только в жизни, где все можно списать на несовершенство человеческой психики, но и в физических лабораториях. Принцип неопределенности Гейзенберга, известный из квантовой механики, демонстрирует вот эту коварную сторону реальности — она не дает «схватить себя за руку», всячески изворачивается и ускользает, когда пытаешься припереть ее к стенке и разглядеть как следует.

Один такой характерный пример неразберихи, подобной дежавю, приводится в книге Сидерского и Привалова «Око Возрождения для новой эпохи». Там происходит то, что автор называет *трансгрессией* из одной жизни в другую. Человек, будучи научным сотрудником на закрытом (режимном) предприятии в Сибири, вдруг проснулся в другой реальности, где он женат на женщине, с которой знаком и не знаком, а занимается совсем другой работой, которую знает и не знает. У «трансгрессора» было совершенно четкое ощущение, будто он, в одном и том же телесном воплощении, в одно и то же время, прожил две абсолютно разные жизни. Зная точно, где находится секретное предприятие, он отправляется в Сибирь, но ничего на том месте не обнаруживает.

Карлос Кастанеда тоже рассказывал об аналогичной ситуации, когда он бросился с обрыва в пропасть, а затем очнулся в своей квартире в Нью-Йорке. То есть произошла склейка: он по идее должен был разбиться, но на самом деле перескочил из одной реальности в другую — оказался на той линии, где жив.

Не возьмусь судить, является ли правдой то, что изложено в книгах, но в жизни бывали не менее удивительные свидетельства перемещения в пространстве и времени. Хотя реальность как всегда увилькает и не дает четких ответов: было или не было, каким образом и почему. Несомненно лишь одно: трансгрессия как перемещение между отдельными линиями жизни, близлежащими или отдаленными, на самом деле имеет место. Более того, она происходит с нами постоянно — всякий раз, когда мы *принимаем решение на развилке*.

В моей жизни тоже иногда случалось нечто подобное. Вот одно из давних воспоминаний.

Ты забыла у меня свои перчатки. Точнее: забыла, или оставила, чтобы вернуться? У меня какое-то странное ощущение, будто между нами что-то произошло, но у меня нет четкой уверенности, было ли это во сне или наяву.

Накануне в моем доме крутилась вечеринка нашей веселой компании. Я помню, мы с тобой вышли покурить на балкон, там больше никого не было, и мы вдруг ни с того ни с сего начали целоваться, причем, весьма темпераментно. Но я, к своему стыду, в тот вечер так много выпил, что не мог на следующий день отличить реальность от сновидения.

Когда мы встретились, ты смотрела на меня как-то странно, но в то же время, по твоему поведению я не мог определить, было между нами что-то или это плод моих фантазий. Я спросил, ты забыла у меня перчатки, может, зайдешь. Ты ответила, может быть, и все как-то странно смотрела. Ничего не понимаю. И прямо сказать не могу, потому что толком не помню, и ты тоже ничего не говоришь. Вроде было, а вроде и нет. Вот влип. Пить надо меньше.

Потом, когда похмелье окончательно развеялось, в памяти вспыхнул еще один флэш, круче прежнего. Мы опять целуемся, уже в прихожей, оба невменяемые и озверевшие, ты, обычно такая спокойная и уравновешенная, лихорадочно стряхиваешь с себя туфли, а с меня пытаешься сорвать рубашку... Дальше не помню. Опять провал в пустоту. Ну и дела. Так было или не было? Нет, решительно, пить надо меньше.

Проходит два дня. За перчатками ты не приходишь. Значит, не оставила их, а забыла? И мне все это приснилось? Да и нелепо как-то. С чего бы? У тебя другой, и у меня другая. Я ничего такого не думал, и на измену идти не собирался. Зачем? Уезжаю в командировку. Там погружаюсь в другие проблемы. Дежавю отступает на второй план.

Возвращаюсь домой. Твои перчатки исчезли. Все, теперь действительно тупик.

Каким образом такое могло случиться, я понимаю только сейчас. Произошла трансгрессия с одной линии, где действительно что-то было и могло иметь продолжение, на другую линию, где не было ничего, ни в предыстории, ни впоследствии. Склейка произошла на развилке, в тот момент, когда я принял решение: «ничего не было». Однако поймать реальность за руку, то есть, узнать, куда и как исчезли перчатки, мне тогда так и не удалось. А вот еще одна история, уже из недавнего прошлого.

Зима, мороз. Собираюсь в сарай за дровами для камина. Нужно положить телефон в карман, должны позвонить из издательства. В тот же миг отвлекаюсь и забываю про него. Выхожу из дома. Нащупываю телефон в кармане. Так, не забыл, он здесь. Куда бы его лучше положить, чтобы не мешал? Нет, зря его взял, пока буду возиться с дровами, могу повредить. Надо выложить. Опять отвлекаюсь. Соседский кот нарушил мою территорию. Гоню его в шею. Паршивец повадился метить мою дверь. Наконец, принимаюсь за дрова. Вспоминаю про телефон. Надо выложить. Шарю по карманам. Его нет. Так. Выронил, пока гонялся за котом. Ладно, потом найду. Снова отвлекаюсь. Возвращаюсь домой. Телефон лежит на столе.

Очевидно, опять произошла склейка. В этот раз я могу поклясться, что телефон совершенно четко прощупывался в кармане. Как он мог оказаться на столе? Наверно, был какой-то спонтанный всплеск моей энергетики, поскольку для такой явной трансгрессии «среди бела дня» требуется значительная доля энергии. Сейчас, когда энергетика у меня, бывает, зашкаливает, электронные приборы иногда вдруг выходят из строя. А не пью я уже давно.

Короче, к чему я все это рассказываю. Дежавю — явление неуправляемое, оно *случается*, подобно бессознательному сновидению. До тех пор, пока мы неосознанно, как в бреду, принимаем ключевые решения на важных развилках, и так же тупо, как устрицы, реагируем на мелкие житейские неприятности, наша жизнь представляет собой неуправляемую трансгрессию по неудачным линиям жизни. Если же мы приучаем себя соблюдать принцип координации намерения в любых ситуациях, наша реальность начинает скользить по волне удачи. И это уже не трансгрессия, а Трансерфинг.

Вся прелесть координации еще в том, что она выправляет реальность самым оптимальным образом — не нужно особо трудиться над раскрашиванием своего мира. Например, вам хочется, чтобы все у вас было хорошо и как надо, но не знаете, как оно хорошо, и как оно надо. Нет проблем. Не обязательно ломать над этим голову. Просто займите привычку всякий раз, когда что-то идет не так, как хотелось бы, тут же просыпаться и осознанно инвертировать неприятность в приятность. На эти случаи у вас должны быть установлены свои особые способы реагирования.

*Ух ты, интересно, какое радостное событие за этим последует?! О, меня ждет какой-то приятный сюрприз! Посмотрим! Какая удача, надо же! Случилась радость! Случилось счастье! Какое чудесное стечение обстоятельств! Какая прекрасная возможность! Да, это мой шанс! Мой мир уберег меня от каких-то еще больших неприятностей! О, какой кайф! Ну, вообще классно! С нетерпением жду подарков и поздравлений!*

Все эти «неуместные» возгласы вы должны издавать (про себя или вслух, неважно) всякий раз, когда случается любая неприятность, хоть самая мелкая, или когда задуманный вами сценарий каким-то образом нарушается. Научитесь балдеть от плохой погоды, от очередей, пробок, проблем, любого негатива. Такой вот своего рода мазохизм постепенно расчистит небо над вашим миром. Вам следует задумываться лишь над тем, какой выгодой обернется для вас то или иное досадное обстоятельство. А так оно и будет — сами в том убедитесь неоднократно. Необходимо приложить лишь на первых порах некоторые волевые усилия, чтобы координация вошла в привычку, стала

частью вашего **Я**. И тогда все у вас будет как надо. Это первый шаг на пути превращения из приемника в транслятор.

### Резюме

■ Нельзя путать намеренное и осознанное управление реальностью с эффектом синхронистичности.

■ Если между вашими мыслями и реальностью возникла спонтанная связь, это еще не значит, что ваш Трансерфинг работает.

■ Для того чтобы начать управлять этим процессом, необходимо перестроить свой способ мышления таким образом, чтобы пассивный приемник стал передатчиком, перешел в режим трансляции своих намерений.

■ Необходимо стремиться транслировать картину своей реальности во внешний мир постоянно, в прямом или фоновом режиме.

■ Какими бы ни были черными тучи, вы всегда должны помнить, что над ними неизменно сияет чистое небо.

■ Задайтесь целью, когда смотрите чужие картины, ловить ассоциации и одновременно крутить свое кино — декларировать намерение своего, «оранжевого мира».

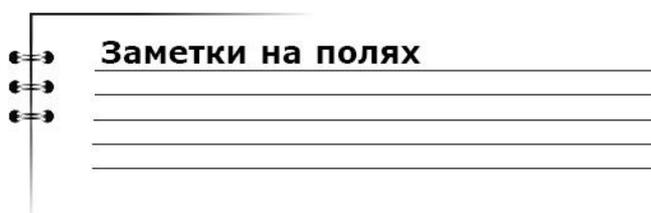
■ Приводите всю входящую информацию к общему знаменателю своей цели.

■ Перестройку способа мышления в режим трансляции можно начать с координации намерения.

■ Если вы вознамеритесь рассматривать событие, кажущееся негативным, как позитивное, тогда все именно так и будет.

■ Трансгрессия происходит с нами постоянно — всякий раз, когда мы принимаем решение на развилке.

■ Научитесь балдеть от плохой погоды, от очередей, пробок, проблем, любого негатива.



*Кстати, всю «Оранжевую песню» (в оригинальном варианте) можно послушать в блоге Лоры Лотос и Дракоши Хивонг «Трансерфинг на практике» (<http://transerfingon.ru/>). Песня впервые была исполнена восьмилетней Ирмой Сохадзе, по-моему, лет сорок назад. С тех пор ее много раз перепевали (очевидно, не зря). В «Оранжевой песне», между прочим, заключена вся квинтэссенция Трансерфинга. Стихи написали Григорий Горин и Аркадий Арканов, музыку — Константин Певзнер. На странице блога и полный текст песни есть. Хороший блогжеск. Там все очень интересное и очень оранжевое.*

### ДЕТСКИЙ ИМПРИНТ

Я продолжаю тему предыдущей главы, где шла речь о координации намерения. Мы раскрашивали в оранжевый цвет события и обстоятельства, имеющие «якобы негативный» оттенок. На самом деле, в нашей власти сделать любую (ну, или почти любую) неприятность приятностью. Осталось применить тот же принцип по отношению к людям и тому, что они делают.

Сейчас мы обсуждаем технологии очистки своего мира от ненужного мусора. Если вы обратили внимание, Трансерфинг не занимается «лечением» проблем, а устраняет их причины, разрушает гордые узлы одним махом. Более того, не стоит искать даже и причины той или иной ситуации — слишком долго возиться, да и запутаться можно. Самое лучшее, что можно сделать, чтобы облегчить себе дальнейший путь, это избавиться от вещей, порождающих эти самые причины. Тогда и текущие проблемы разрешатся сами собой, а новые не возникнут.

Другими словами, смотреть надо не в прошлое, и даже не в настоящее, а в «целевое будущее». Двигаться вперед, что бы там, позади, ни оставалось. Потому что придете вы только туда, куда устремлено ваше намерение. *В данном контексте известное утверждение «живи сейчас, текущим моментом» не вполне корректно. В текущем моменте никакой Силы нет — Сила в моменте опережающем — именно он влечет за собой ход вашего сновидения наяву. Но об этом поговорим позже, а пока это лишь информация к размышлению.*

Итак, если вспомнить девочку, которая раскрашивала свой мир в оранжевый цвет, можно задаться вопросом: а как это сделать на практике? К счастью, никаких особых умений и усилий здесь не требуется — мир сам приобретает радостные оттенки, если применять к нему принцип координации намерения, как в отношении к ситуации, так и в отношении к действиям и поступкам других людей.

Те, у кого сейчас осознанность активирована, могут меня тут же поймать: «Действия и поступки — это одно и то же». Вот в том-то все и дело, что мы привыкли по поводу и без повода осаждать, одергивать, критиковать других за малейшую ошибку, а за большую и обругать немедля. Так делается на автомате, у большинства из нас это буквально безусловный рефлекс. Чуть что не так, не нравится, — тут же где-то в голове загорается красная лампочка, «А-а-а!» — и погнались, в письменном или устном изложении.

Особенно в Интернете, где уж точно никто не схватит за шиворот и не даст пинка под зад, для критиканов всех мастей — ну просто привольное раздолье (или раздольное приволье?)

Что бы там ни говорили о спокойном отношении к критике, в ней нет абсолютно ничего хорошего, ни для кого — ни для объекта, ни для ее носителя. По меньшей мере, это *всегда* выглядит некрасиво.

Если вы сейчас находитесь в равновесном расположении духа, попробуйте представить объективно, как выглядит тот, кто ругает кого-то или что-то, высказывает свое неприятие, выражает недовольство. Это действительно некрасиво, причем совершенно независимо от того, оправдана такая реакция или нет. Но тогда спрашивается, почему люди так часто выступают в такой неприглядной роли?

А потому что в нашем менталитете с раннего детства прошит импринт: если кто-то из взрослых нас уверенно и гневно ругает, значит, они правы, а мы в чем-то провинились, что-то делаем не так, и следовательно, они взрослее, выше, лучше нас, а мы такие маленькие и непутевые, мы в чем-то ниже их — хуже. Понимаете? Но ведь нам не хочется быть ниже кого-либо? Вот так с самого детства и вырабатывается шаблонная реакция: если не тебя, а ты ругаешь кого-то, значит, ты прав, ты лучше, выше тех, кого ругаешь.

Реакция, если разобраться, достаточно примитивная, на уровне низших беспозвоночных. Но зато она создает иллюзию хоть временного, но превосходства, и хоть как-то возвышает нас над другими.

Однако надо отдавать себе отчет, что это не более чем иллюзия, причем, возвышающей она кажется только изнутри, в то время как снаружи, со стороны, всегда смотрится малопривлекательно.

Например, если взять Интернет, поскольку он занимает значительное место в нашей реальности, и представить: как выглядит критикан (а таких много),

промышляющий там в поисках самоутверждения? Ни дать ни взять, дворовый бобик с задраным хвостом, который тут налаял, здесь лапу задрал, напакостил... Пусть даже иногда и прав. Но каков девиз? В отличие от девиза великих — «пришел, напачкал, наследил».

Только вот вопрос, чьи дела и какой след после себя оставляют? Дела тех, кто подвергся нападкам критикана, останутся наверняка, поскольку он, как правило, на мелкое не задирается. А что останется после него? Рано или поздно снег, растопленный весенним солнцем, обнажит «художества», а летний ливень без остатка смывает все, что не радует глаз.

Сам я вынужден заниматься такими вот малоприятными зарисовками лишь по необходимости, чтобы взломать детский импринт и дать иллюстрацию реального положения вещей. Однако неприглядность — это далеко не все, чем характеризуется примитивная реакция недовольства. Есть еще три веские причины, по которым не следует ей придаваться.

Первая — это *эффект бумеранга*. Чем бы вы ни кидались в зеркало, все полетит к вам обратно, как хорошее, так и плохое. Отсюда прямой вывод: не стоит бросаться тем, что не хотелось бы получить назад. Обратите внимание, когда вы кого-то осуждаете, то спустя некоторое время уже сами оказываетесь в роли обвиняемого по той же статье. Так бывает очень часто. Реже, но так же неизбежно, бумеранг возвращается в иной, трансформированной форме. Вас могут осудить за другие ваши действия. Или вы столкнетесь с какой-то досадной неприятностью, которую невозможно будет логически увязать с ранее брошенным в чей-то огород камнем. Чего уж тут недоумевать, «и откуда столько напастей?», если клянешь вокруг все и вся, а потом получаешь в ответ град бумерангов, от которых опять приходится отбиваться. Конечно, не все настолько фатально и однозначно, но, безусловно закономерно. Вот так безобидный, казалось бы, детский импринт порождает множество конфликтов, от семейных скандалов до звездных войн.

Вторая причина — *зеркальный эффект*. Зеркало бесстрастно констатирует содержание отношения, игнорируя его направленность. Ему все равно, высказываете вы одобрение или осуждение — оно просто отражает ваш посыл. Но во втором случае это отражение падает в вашу реальность еще более темной тенью, поскольку осуждение всегда высказывается с чувством, в единстве души и разума. Выражая недовольство и неприятие, вы тем самым еще больше засоряете свой мир. Какая лента в проекторе, такое кино и крутится.

И, наконец, третья причина — *вы можете быть неправы*. Обрушиваясь на кого-то с критикой, вы почти наверняка будете неправы, поскольку не можете владеть всей информацией, почему этот человек делает что-то не так, как вам хочется. Чего натворили бы сами, окажись вы на его месте? В любом случае, невозможно знать все чужие обстоятельства, условия и мотивы. Многое в этом мире весьма относительно, за редким исключением.

Возьмем хотя бы в качестве иллюстрации, чтоб далеко не ходить, критику в мой адрес. Меня, бывает, обвиняют в том, что я вклинил в эзотерику всякие там «кухонные принадлежности», совершенно не имеющие к ней отношения. Да и вообще, не мужское это дело, на кухне возиться. Не то чтобы это меня как-то задевало, просто странно наблюдать, с каких позиций пытаются выносить суждения. Между прочим, не мешает иной раз мыслить не прямолинейно, по-мужски, а «перпендикулярно», как думают «блондинки» (я никого и ничего здесь не имею в виду). Нелинейные и нелогичные шаги в решении сложной задачи, которые, казалось бы, «к делу не относятся», очень часто ведут к озарениям. Ну, а что касается «немужского занятия», тут тоже все относительно.

Я помню, в армии мы не любили тех, кто толком не умел ничего делать. На того, кто привык к услугам мамок и нянек, положиться нельзя, и в разведку с таким не пойдешь. Не знаю как сейчас, но в мое время все приходилось делать самим, в том

числе и на кухне. Бывали и ситуации, когда приходилось добывать еду в зимнем лесу. Например, в зайца из калашникова попасть трудно, да и время требуется, чтобы выследить. Но есть один жестокий прием, как раз по мужской части. Делается петля из полевки (это такой телефонный кабель со стальными прожилками), и привязывается за ветку над заячьей тропой. Заяц ночью бежит по своей тропе, проскальзывает в петлю, не обращая на нее внимания, но задней лапой цепляет за проволоку, и та затягивается. К утру его находишь уже окоченевшим, на красном снегу, с лапой, изрезанной петлей до кости. Он предпочитает биться до конца и умереть, испытывая сильнейшую боль, чем дожидаться того, кто за ним придет. Когда о трусливом человеке говорится «заячья душа», сравнение несправедливо. По силе духа заяц не слабее волка. Все относительно.

Итак, общий смысл всего сказанного в том, что, проявляя недовольство чем-либо или ругая кого-либо — правительство, госслужащих, футболистов, погоду, коллег, соседей, близких, не говоря уж о детях, — вы транслируете в зеркало мира неприглядный образ и получаете соответствующую реальность в отражении. Вещать ли на частоте радио «Волна удачи», или радио «Сливной бачок» — вопрос осознанного (либо бессознательного) выбора.

Конечно, речь не идет о том, что не следует вообще спорить, давать отпор кому-то, защищать себя или кого-то, когда это действительно необходимо. Главное, чтобы вашим отношением и действиями управлял не бессознательный импринт, а осознанное намерение. Повсюду и постоянно встречаются ситуации, в которых проявление негативной реакции вовсе необязательно. Зачем ругать то, что напрямую вас не касается, или того, кто лично вам ничего плохого не сделал? Вы не можете изменить *уже свершившееся* в этом мире, как не можете воздействовать на кино, которое видите на экране. Зато в вашей власти сменить киноленту. Бросаться на экран или настраивать проектор — это два совершенно разных способа существования, и опять же, вопрос личного выбора.

Во многих случаях лучше просто пройти мимо вещей, вызывающих негативные эмоции, не заострять на них внимание, не принимать близко к сердцу то, что вам не хотелось бы иметь в слое своего мира. Потому что стоит вам позволить кому-то или чему-то зацепить внимание каким-либо негативом, как *он тут же войдет в вашу реальность*.

Если же пройти мимо не удалось, и вы попались в эмоциональную ловушку, не следует себя насильно сдерживать — это пустое занятие. Вы должны помнить, что *управлять нужно не эмоциями, а отношением*. Отношение всегда можно *инвертировать*, если включить осознанность.

Например, вместо того чтобы обругать, займитесь прямо противоположным — похвалите. Чиновники вас затаскали? Посмотрите на них под другим углом зрения. Какие же они прилежные! Стараются! Полицейские на дороге пристали? Ай, какие хорошие! Как они заботятся о том, чтобы у меня не было дорожных происшествий! Досужие соседи замучили? О, какие же они затейники! Креативные люди! Футболисты не радуют? Зато как хорошо по полю бегают! Какие славные и пригожие! И форма у них какая красивая! Коллеги на работе обидели? Помогли проснуться и что-то понять! Очень вам спасибо! Хвалите все подряд, на чем свет стоит. На всякий негативный посыл всегда найдется, по крайней мере, «издевательски-приветливый» отклик. Прелестно! Обворожительно! Или как у Элочки-людоедки — колоссально! Пусть маятники позлобствуют, оставшись ни с чем.

Как бы там ни было, *терпимость и снисходительность — достоинство королей*. Не так ли?

И еще одно небольшое дополнение в связи с этим, по поводу движения в течении вариантов. В повседневной действительности вам очень часто приходится сталкиваться с тем, что вам делают мельком какие-нибудь замечания, предложения, что-то советуют, или просто высказывают отвлеченное мнение. Все эти мелочи могут казаться

малозначительными, но на самом деле это не так. Вы должны знать, что окружающие люди, в отличие от вас (если вы сами не спите наяву), пребывают в глубоком сновидении. Сновидение движет ими, и они по большей части *плывут* по его течению, лишь изредка предпринимая попытки что-то изменить. Ваша задача — не плыть, а *осознанно двигаться* в потоке течения, используя его силу и обращая внимание на попутные знаки.

Так вот, этими знаками могут служить мельком брошенные замечания, особенно если видно, что они делаются не намеренно, а как бы попутно, *по ходу*. В таких случаях будет очень полезно преодолеть первый порыв заупрямиться, возразить или отмахнуться. Не обязательно, конечно, немедленно следовать любым советам, но на заметку взять не помешает. Заведите себе новое правило: *послушай женщину и сделай, как она сказала*. Понимаете, о чем я говорю? В отношении мужчины это реже срабатывает, поскольку его ведет в большей степени разум, нежели интуиция. Нужно его внимательно выслушать и похвалить. Очень ты молодец! Мой совет: делать, что он говорит, не обязательно, но похвалить стоит. Мужчины любят, когда их слушают и хвалят, остальное они простят. Ну и конечно, то, что они говорят неосознанно, взять на заметку будет нелишним, потому что это может являться путеводным знаком — мудрой подсказкой от течения вариантов, которое движется по оптимальному пути. *Сохраняйте бодрость, когда вокруг вас творится всеобщее бессознательное сновидение, и воспринимайте его как увлекательное приключение*.

И последнее: для того чтобы все это работало, необходимо приучить себя включать осознанность в нужный момент. Всякий раз, когда что-то не нравится, и есть повод чтобы дать волю негативной реакции, поймите себя. В голове загорелась красная лампочка? Ага! Включается режим наблюдения. Что надо делать? Дальше вы знаете. Не сразу, но при должном усердии, после серии неудачных опрокидываний в сновидение, вы постепенно приобретете нужный навык, и прежний бессознательный импринт перестанет управлять вашей жизнью. Вы с удивлением обнаружите, что и самих поводов для недовольства вокруг становится все меньше и меньше. Ваш мир очистится и засияет теплым оранжевым цветом.

### **Резюме**

■ Мир сам приобретает радостные оттенки, если применять к нему принцип координации намерения, как в отношении к ситуации, так и в отношении к действиям и поступкам других людей.

■ В нашем менталитете с раннего детства прошит импринт: если кто-то из взрослых нас уверенно и гневно ругает, значит, они правы, а мы что-то делаем не так.

■ С самого детства вырабатывается шаблонная реакция: если не тебя, а ты ругаешь кого-то, значит, ты прав, ты лучше, выше тех, кого ругаешь.

■ Чем бы вы ни кидались в зеркало, все полетит к вам обратно, как хорошее, так и плохое.

■ Выражая недовольство и неприятие, вы тем самым засоряете свой мир.

■ Обрушиваясь на кого-то с критикой, вы почти наверняка будете неправы.

■ Проявляя недовольство чем-либо, или ругая кого-либо, вы транслируете в зеркало мира неприглядный образ и получаете соответствующую реальность в отражении.

■ Это не значит, что не следует вообще спорить, давать отпор кому-то, защищать себя или кого-то, когда это действительно необходимо.

■ Вашим отношением и действиями должен управлять не бессознательный импринт, а осознанное намерение.

■ Вы не можете изменить уже свершившееся в этом мире, зато в вашей власти сменить киноленту в своем проекторе.

■ Бросаться на экран или настраивать проектор — это два совершенно разных

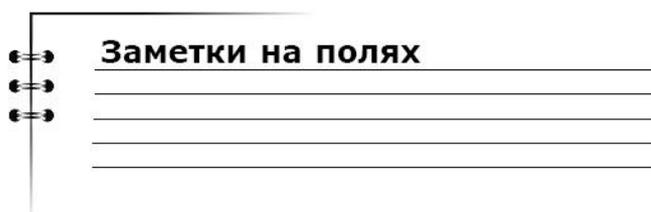
способа существования.

- Управлять нужно не эмоциями, а отношением.
- Терпимость и снисходительность — достоинство королей.
- Двигайтесь по течению вариантов, обращая внимание на попутные знаки.

Послушай женщину и сделай, как она сказала.

■ Сохраняйте бодрость, когда вокруг вас творится всеобщее бессознательное сновидение, и воспринимайте его как увлекательное приключение.

■ Необходимо приучить себя включать осознанность в нужный момент. В голове загорелась красная лампочка? Ага! Включается режим наблюдения.



*Когда вас что-то гнетет или раздражает, вы спите. Как только вы осознали, что вас что-то гнетет или раздражает, вы можете проснуться в сновидении — наяву или во сне, не важно. И если хватит энергии и ясности сознания, вы сможете управлять этим сновидением.*

## **Я ВИДЕЛ РАДУГУ!**

На этот раз я решил сделать то, что делаю очень редко: вместо проблемных писем опубликовать истории успеха. Таких очень много, можно сложить толстую книгу. Думаю, вам интересно знать, как это получается у других.

«Решила просто вам рассказать о том, что именно и как у меня получилось. Начала читать „Трансерфинг за 78 дней“. Работа шла успешно, благо у меня было желание избавиться от подступавшей депрессии. Все-таки нытье и уныние — непозволительная роскошь.

В качестве эксперимента создала намерение на поиск новой работы. Многие принципы из книги пересекались с тем, что я старалась делать до этого: ожидание от мира только хорошего, твердая уверенность в своей счастливой звезде и так далее. Поиск работы закончился успехом. Я уже третий месяц тружусь на новом месте.

Собственно это то, что я использовала для того, чтобы убедить свой ум, что все прекрасно работает. Я не говорю о бытовых мелочах вроде удачно приходящего транспорта и других мелких приятных „случайностях“.

Сейчас я занимаюсь проецированием целого комплекса картин — они предполагают более крупные изменения, чем просто интересная работа. Изменения происходят постепенно: все-таки поле для деятельности очень широкое, и иногда у меня бывают моменты, когда я начинаю снова заниматься самокопанием и ментальным мазохизмом. В таких случаях мне помогает забота о моем физическом теле (контрастный душ, вкусный салатик, длительная прогулка, физические упражнения), или просто переключение внимания на окружающий мир, в том числе и на людей, которые находятся рядом со мной.

Тем не менее, в последнее время мир вокруг меня стал как огромный механизм, который я сначала остановила, и сейчас он начинает раскручиваться в обратную сторону — сначала медленно, со скрипом, но с каждым днем „шестеренки“ вращаются все быстрее и быстрее.

Насчет трансгрессии. Вспомнился мне один случай — он произошел несколько

лет назад. Я уже больше 10 лет ношу, не снимая, кольцо, которое купила еще в подростковом возрасте. Оно пропало у меня с пальца — неожиданно. Думаю, что в обычное время я бы расстроилась, но тогда почему-то мои мысли куда-то унеслись, что ли. Это было, как когда снится очень реальный сон, а потом просыпаешься и пытаешься понять: было ли это в реальности или только приснилось. Тогда на меня как раз какое-то подобное наваждение нашло. Первые кадры, которые я помню уже довольно четко, это то, как я засовываю руку в сумочку, а когда вытаскиваю ее, кольцо оказывается снова у меня на пальце. В тот момент я даже не удивилась. Посмотрела на него, погладила, и в каком-то анабиозном состоянии пошла дальше».

«Если друг твой закадычный  
Стал веселым неприлично,  
Не грустит он и не ноет  
И ругаться перестал...  
То скажу тебе я точно,  
Что трансфером он стал!  
Ты ему — что небо мутно,  
Он в ответ: „Деньгам уютно!“  
Лето кончилось, дождь мочит...  
Он в ответ вообще хохочет!  
Он нас всех как будто дразнит,  
Снег пошел — так скоро праздник!  
Холод дикий — к урожаю!  
Все. Молчу... не возражаю...  
Шеф орет — к большой зарплате!  
Рвешь колготки — к новым платьям!  
Штраф уплатишь на парковке —  
До обеда жди обновки!  
Понедельник — к жизни сладкой!  
Вся неделя будет гладкой!  
Босс уволил? Не реви!  
Знать, везет тебе в любви...  
Пес хвостом тебе виляет?  
То к деньгам! Он точно знает!  
Кот себя за ушком гладит?  
Точно, будешь в шоколаде!  
Все события — к веселью!  
Крыша рухнет... к новоселью!  
Все дороги — в Рим и к морю!  
С ним давно уже не спорю...  
И сегодня он как птица  
На волнах удачи мчится!  
Все меняя, сам меняясь,  
Удаляясь, удаляясь...  
Не беги за ним, не надо...  
Есть твоя реальность рядом!  
Ну и что, что небо мутно,  
А в Египте так уютно!  
Лето кончилось, дождь мочит...  
На экзаменах проскочим!  
Жмет сапог — весна наступит!  
Туфель нет? Любимый купит!  
Все болезни — к долголетью!

90 лет? К 100-летью!  
Жизнь — она вообще к удаче!!!  
Мы живем, а это значит,  
Что везет нам всем безмерно!!!  
В этом весь Трансерфинг... Верно?»

«Как-то раз прошедшей зимой, прогуливаясь вечером, я занимался визуализацией своей цели. Это мой будущий дом. В моих мыслях он уже существует. Как внутренняя планировка, обстановка, так и моя семья уже тоже внутри всего ЭТОГО.

Я уже не говорю о том, как мой дом выглядит снаружи, как он стоит по отношению к солнцу. Я спокойно могу прогуляться по нему, заглянуть на кухню, увидеть там свою жену, ощущаю дневное освещение в доме, как солнечные блики пронизывают окна и, падая, растекаются по полу приятной на ощупь босыми ногами солнечной энергией. Удивительно! Пишу эти строки, а сам нахожусь ТАМ, внутри!

Так вот, в конце моей прогулки я решил сделать транзакцию. Смеркалось, обожаю, это время суток, оно, как ни что другое, показывает нам всю прелесть нашего мира! Уже ни светло и ни темно, ни жарко и ни холодно. Мне кажется, что в этот момент времени я ощущаю абсолютную гармонию мира! Это время быстротечно, несколько минут назад еще было светло, а еще через несколько минут совсем стемнеет. И когда удастся поймать этот момент, я испытываю чувство тихого восторга. Так случилось и в этот раз, но при всем при этом каким-то необъяснимым образом причины и следствия сошлись в пространстве, как говорится — здесь и сейчас.

На улице было много снега (по европейским нормам) после вчерашнего снегопада, поэтому я вынужден был осторожничать при переходе улицы. В течение дня снег таял, а к вечеру образовался гололед, но, несмотря на это, мой вечерний променаж прошел без особых проблем, и когда я уже подходил к дому, мне оставалось пересечь узкую улочку и шагнуть на почищенный от снега тротуар.

В тот самый момент, когда моя левая нога вступила на безопасный тротуар, а правая нога хотела присоединиться к левой, все мое внимание в целях безопасности сконцентрировалось на поребрик и в это мгновение, я увидел НЕЧТО! Это был обрывок реальности неопределенной формы, с оборванными краями, но с четко выраженным контуром, как остров в океане на карте мира.

„Вот это да!“ — подумал я. И ведь это не сон, это реально произошло в одно мгновение, которое я уловил. Благодаря особому освещению, которое бывает только в сумерках, картинка была очень высокого качества только без особых прикрас, как, например, в цветных снах, но в реальности снам нисколько не уступала. Сам не знаю, почему я решил рассказать именно об этом случае. Наверно потому, что он ярко выражен по отношению к другим, таким как внезапно появившаяся звезда на звездном чистом небе, и я был абсолютно уверен, что секунду назад ее там точно не было! Или то, что я наблюдал вчера прямо над головой во время визуализации, сегмент радуги на небе, не предвещающем никакого дождя. Радуга натолкнула меня на мысль, что в эти десять минут, на которые она появилась, немногие люди ее вообще видели, как всегда и бывает. Кто-то едет куда-то, кто-то в супермаркете делает покупки, кто-то спит, кто-то пьет и т. д. А я видел эту радугу! Наверное, это и есть СЧАСТЬЕ!»

«Недавно был конфликт с сыном из-за учебы (ему 12). В общем, он послушный мальчик, но, бывает, заносит. Конфликт был связан с неуспеваемостью в школе из-за компьютера и социальных сетей. В общем, дошло почти до драки, после чего он был наказан, а в наказание должен был каждый день до дня рождения извиняться и повторять, как он нехорошо поступает. На третий день до меня дошло, что я классический манипулятор, и внесла изменения: теперь он должен был каждый день напоминать мне, что он самый красивый, самый умный, хорошо делает уроки, всегда слушает родителей, помогает маме по хозяйству, и ему во всем всегда везет.

Ну, то, что уроки стали делаться практически без моего вмешательства, сильно не

удивило, после очередной взбучки такое бывает. Но буквально сегодня мы вечером шли домой и разговорились за школу, какие приколы, кто в классе крутой, и т. д. Так он мне рассказал, что у них время от времени практикуют опрос девочек, кто кому нравится. Так вот, по вчерашнему опросу он занял первое место. У меня от эмоций дух захватывает!»

«То, что Вы „натворили“ своими книгами в моей жизни, трудно высказать словами: каждый день приводит меня в восхищение. Первую Вашу книгу я купил летом 2005 года. Прочел ее на одном дыхании. Далее купил и изучил последующие книги. Подписался на рассылку.

Стал применять полученные знания в жизни. Каждый день стараюсь жить по Трансерфингу. И моя жизнь изменилась во всех отношениях и только в лучшую сторону. Более того, она стала такой, какой я ее „нарисовал,,.

Один из примеров. Составил таблицу „МОИ ЦЕЛИ на такой-то год“. Получилось 10 пунктов. О деньгах все мысли я отбросил, так как на день составления таблицы я располагал менее десятой части от нужной суммы. Тем не менее, таблицу я распечатал в нескольких экземплярах, один из которых повесил дома над рабочим столом, второй носил с собой в портфеле, третий повесил на видном месте на даче. Далее я стал работать с записанными целями, как „прописал,, в своих книгах Доктор Зеланд.

Первым пунктом значилось: купить автомобиль. Так как модель была определена ранее, я нашел всю доступную информацию по нему: фото, видео, результаты тест-драйвов, проспекты, обсуждения на форумах и т. п. Красочные фото автомобиля я развесил на видных местах, носил их собой в дороге, просматривал фото, выискивал данный автомобиль на дорогах и стоянках, смотрел в салонах, сидел в них, один раз проехался. И вот РЕЗУЛЬТАТ:

Я сижу за рулем собственной машины. Приятная деталь: я приобрел машину той же марки, но более дорогую и лучшую модель. Считаю, что в моем случае об этом позаботился МОЙ МИР, который лучше знает, что мне нужно. Чем весьма доволен. Из 10 записанных пунктов в том году были реализованы 9. К выполнению последнего пункта я приступил сейчас.

Да, чуть не забыл. Полтора года назад совершенно осознанно и добровольно отказался от употребления ВСЕХ спиртных напитков. И год назад перешел на живое питание. Благодаря Вашим книгам я сделал это. Здоровье стало по этой причине совсем другим: помолодел, сбросил 20 кг, бодр, весел, вынослив и т. д.».

«Когда я прокручиваю целевой слайд, то представляю мою будущую жизнь. То, что превращает мою жизнь в праздник. Я успешный финансист, у меня замечательная семья. Вот я на работе. Офис находится на 30-м этаже. Прихожу в свой кабинет. Сажусь на кресло рядом с окном. Открываю жалюзи, а там такой вид... просто дух захватывает. Заходит секретарь и приносит почту. Я беру в руки ножик для конвертов. А у него такая удобная деревянная ручка. Открываю письмо. Такая бумага приятная, аж хрустит. В нем приглашение на юбилей в университет. Затем иду на совещание.

Когда прокручиваю этот слайд, у меня внутри стойкое ощущение, что я прекрасно разбираюсь в своей работе. Я высококлассный специалист. Затем могу поехать в ресторан с женой или на теннис с другом. А потом раз, и командировка в Нью-Йорк.

В следующий раз прокручиваю слайд когда я дома. Просыпаюсь от того, что мой мопс пытается залезть на кровать. Он немного толстый и не может сам запрыгнуть. Встаю. А в доме витает запах свежей выпечки. Подхожу к окну. А оно у нас высокое, от пола до потолка. Открываю его и выхожу на балкон. А там у нас небольшое озеро, вокруг которого играют дети.

Ну и так далее. То есть слайд у меня постоянно меняется. Я, конечно, возвращаюсь ко всем этим моментам. Но сегодня я в своем слайде по Европе ееду с семьей, завтра в командировке в Сибири, а послезавтра мы в Мариинском театре и т. д. Постоянным во всех этих картинах остается ощущение, что это моя жизнь. Это мое. Все

вокруг. Я чувствую, слышу, вижу. И все это мне очень нравится. Я значительно расширил зону комфорта.

Если раньше все думал, как же это может быть, как я этого добьюсь... То сейчас таких вопросов не возникает. Я просто знаю, и все. Все идет как надо. И мир идет мне навстречу. Уже произошло столько всего, во что раньше бы я и не мог поверить.

Но не так давно на форуме прочитал, что нельзя крутить составные слайды. Мол, я проживаю не свою жизнь. А как же быть?»

Все правильно делаете. Создавайте себе виртуальную реальность и живите в ней. Если будете крутить это кино систематически, получите его в реальности (В. З.).

«Я сама из Украины. У нас в феврале телеканал СТБ приглашал на кастинг поваров-аматоров (чтобы не было профильного образования, и не работал по специальности). Проводили кастинг. Ну в общем, с блюдом я определилась (это был тортик). А вот как украсить... никогда не декорировала свои блюда, а тут такое дело... В общем, посидела в Интернете, нашла интересные мастики и пошла спать. Утром встаю, и за дело, по-быстрому (муж должен был подвезти перед работой), а так как ни разу не занималась этим, в общем, с декором ничего не получается... И муж подгоняет... В общем я, пользуясь принципом координации намерения (мужа отправила на работу, чтоб не мешал), начала петь на всю кухню что-то такое: „Все у меня получится, выйдет Лучше Всех, я есть победительница и меня возьмут...“, и т. д. В общем, так красиво получилось, что просто слов нет, а на кастинге переспрашивали, не пеку ли я под заказ на свадьбы или дни рождения, а то что я говорила, что в первый раз, то просто не верили...»

«Я понял, что чем четче направляю мысль, тем скорее все исполнится. Отбросил все деструктивные мысли, и за неделю с нуля сделал свой бизнес. Открыл видеостудию, которую давно хотел. Дело было так. Денег не было ни копейки, порой не хватало, чтобы заплатить за съемную квартиру, в которой жил. Казалось бы, какой там свой бизнес... Кредит оформить на себя не мог, так как был один не оплаченный. Но я собрался, и начал мыслить в этом направлении. Я буквально жил этими мыслями. Составлял график доходов, убеждался, что на себя работать не только выгодней, чем на кого-то, но и приятнее. Нашел в этих мыслях множество плюсов, что мне даже приятно было о них думать. Я смаковал их, как мог, не думая, откуда деньги могут появиться. И вот в один прекрасный день, мои друзья предложили мне оформить на них кредит и открыть наконец-таки свое дело. Причем делали это они с охотой, и взамен ничего не просили. Разве что ящик пива с первой выручки. Я так и сделал. И вот уже полгода работаю на себя. Живу в новой, хоть пока и съемной, но хорошей квартире. Прилично зарабатываю. Один кредит закрыл. Через несколько месяцев закрою и второй. Вот так вот!»

«Ваши книги полностью изменили мою жизнь. „Апокрифический Трансерфинг“ — моя настольная книга. Организм мгновенно чувствует разницу между натуральным питанием и мертвой пищей. Готовлю живой кисель, поначалу вкус мне показался, мягко говоря, не очень — но! Зато потом... в общем, как Вы и писали — теперь за уши не оттащишь. Постоянно ем пророщенные зерна, живые хлебцы и т. д. — эффект поразительный! С удивлением для себя открыла, что оказывается, никогда не знала, что такое здоровье. Так же постоянно использую техники „Генератор намерения“ и „Стакан воды“ — ооочень!!! мощные техники, работают на все сто! Я занималась 1,5 года „Оком возрождения“, эффект был незначительный, но дополнив методами выполнения этой техники из Вашей книги, наконец-то почувствовала силу от этого комплекса. Сил и энергии становится раза в три больше, хочется переделать все и сразу. А главное, ты реально понимаешь, что на все хватает сил и настроения, чувство лени вообще куда-то подевалось».

«Не могу сказать, что полностью перешел на живую пищу, иногда употребляю термообработанную, но значительно чаще — овощи, фрукты, рыбу слабосоленую. Мне

48 лет. Трансерфинг изменил меня и мою жизнь. Вес вначале снизился, затем прибавил, размер джинсов уменьшился. Энергетика повысилась конкретно. Настроение всегда прекрасное. Активно занимаюсь спортом. Самое удивительное — стал видеть свечение вокруг людей, вижу размер этого свечения, немного различаю цвета свечения. Удивительно, мы живем в мире ярких, светящихся существ! Я читал про это, но не верил, что такое возможно со мной».

«Я сумела реально многое изменить в своей жизни. Если, к примеру, раньше я стремилась заработать деньги, то сейчас они сами зарабатываются. Я просто делаю заказ, на что именно мне нужны деньги, потом ввожу это в зону комфорта и жду. Обычно достаточно 2–3 недель, и деньги сами появляются, можно сказать материализуются. Мой заработок в среднем увеличился в 10 раз уже примерно через полгода после того, как я начала применять на практике ваши методы! Я уверена, что на это ушло бы гораздо меньше времени, если бы не эта самая „зона комфорта“. Первое время мне приходилось себя чуть ли не уговаривать, мой разум упорно не хотел поверить, что я МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ИМЕТЬ многое из того, что сейчас имею. Еще года 2 назад я бы ни за что не поверила, но сейчас это стало так привычно и естественно. Бывают, правда и моменты затишья, когда все идет, не так уж гладко, но я знаю, что это временное и легко преодолимое явление».

«Хотела похвастаться насколько пошли в гору мои дела. Мне 20 лет, я отучилась на архитектора в московском колледже. В строительную компанию пришла, естественно, самым младшим архитектором. Сейчас я заместитель руководителя архитектурного отдела, ГАП. Я просто сдала себя в аренду. Честно говоря, делала это сначала инстинктивно, позже догнала и осознанность. Причем, очень сильно работает фрейлинг. Начальник меня очень любит. Да я вообще вся цвету и пахну. Огромное вам спасибо! У меня теперь нет ни рамок, ни ограничений!!!! Ощущение такое, будто раньше я была лошадью, которая плелась по колее, не поднимая головы, а теперь у нее выросли крылья. Я стала беззаботной и свободной... как ребенок!!!! Да! Вот как это можно назвать. И ничего не случится, если мне надоест моя игра — я придумаю новую. И в жизни нет ничего серьезного, кроме того как следить за состоянием души. А она просто прекрасна у меня».

«Изменилось в жизни буквально все — отношения в семье, с друзьями, знакомыми. Я даже стал невообразимым образом выигрывать в бильярд, хотя до этого не играл, а испытывал нервную систему и не только свою. Сильнейшим достижением считаю сближение с женой — только за это огромное спасибо. Мы даже начали вместе строить бизнес! Перестав думать о собственной важности, замечаю, как изменилось в лучшую сторону отношение ко мне окружающих! Не лезут в голову страшные мысли, навязываемые СМИ, и не только потому, что не смотрю телевизор, просто им нет места в потоке позитива. Моя реакция на явно негативные события ошеломляет мое окружение. Сейчас свое состояние характеризую как невесомость — раньше я был военным летчиком, и знаю, о чем говорю. Месяц назад мне исполнилось 40, и ощущение „жизнь закончилась“, сменилось на „все только начинается“».

«Вы ответили мне на вопрос, который мучил меня всю жизнь: почему у меня все получается наоборот. Если я была уверена, что произойдет какое-либо событие, то это событие никогда не происходило. Неважно, хорошее событие или плохое. Доходило до абсурда. Однажды мне записали дискеты с библиотекой программ в Институте связи, и я была уверена, что получу желаемую библиотеку. Мне ничего не могло помешать. Дискеты уже были записаны. Осталось только их взять. Даже если что-то случится, то их можно заново переписать, и все проблемы решатся. За сутки до того как их должны были передать мне с оказией, Институт связи, а именно вычислительный центр, где лежали мои дискеты, сгорел. Так пропала моя мечта. Когда я заметила такую закономерность, я стала этим „феноменом“ активно пользоваться. Если мне что-либо было нужно, я уверяла себя, а еще лучше и окружающих, что ничего не получится. В

результате, все срабатывало наоборот, и я получала желаемый результат.

Я пользовалась эти приемом 30 лет!!!! Исключений практически не было. Вероятность срабатывания 99,9999 процентов!!!!!!!!!!!! Но, в конце концов, мне это надоело. Почему у меня все не как у людей! Почему мне нужно думать наоборот! Все вокруг говорят, что нужно посылать хорошие мысли, что нужно думать позитивно. Ага! Как бы не так. Стоит мне подумать позитивно, и все получается наоборот. И вот, случайно (ха-ха), мне посоветовали Ваши книги. И мир вдруг перевернулся с головы на ноги, и все стало понятно. За месяц я перестроила свои мысли, и теперь мои намерения срабатывают так, как им и положено работать. Получается еще лучше, чем раньше! Проще, понятнее и веселее! Я получила ответы на свои вопросы, а как бонус еще и методику, как идти к своей цели и как защищаться от маятников. А теория слайдов просто великолепна! Все работает!!!!!»

«Не хочу загружать Вас бесконечно расширяющимся перечнем чудес (по-другому и не назвать), которые происходят со мной благодаря этому ЗНАНИЮ. Вкратце, раньше я жил беспросветной и отвратительной жизнью мегаполиса, а теперь, буквально через мизерный отрезок времени, живу с прекрасной женой на тропическом острове в океане, и каждая минута жизни наполнена смыслом и радостью. Как Вы говорите — „Душа поет, а разум довольно потирает ручки“. Иногда только огорчает и удивляет то, как слепы люди вокруг, и как те, кому даришь чудо ТРАНСЕРФИНГА, прочитав книгу, не понимают НИЧЕГО из нее... Огрызаются и продолжают жить своей рутинной ненавистной жизнью, рефлексирова по всякому поводу. Но особо не расстраиваюсь, т. к. каждый человек сам выбирает слой своего мира».

«Что я делаю? Допустим, пришло какое-то неприятное с моей точки зрения, известие. Начинаю тереть ладошки друг о друга, улыбаюсь (иногда через силу и как-то кривенько), и сама себе говорю: „Все идет, как надо. Здорово! Все ОК! Все просто превосходно!“ А вот потом идет такой, какой-то непонятный „внутренний жест“. Я даже не могу понять, что это такое, а объяснить тем более! Как будто что-то внутри радостно сжимается (знаете, как дети маленькие от счастья могут сжать кулачки и потрясти ими). Вот примерно то же самое я заставляю сделать себя. И это срабатывает реально! Ситуация не просто оборачивается в мою пользу, но обязательно приносит еще какой-то неожиданный приятный сюрприз! И тогда только говоришь: „Ух ты!!!!“»

«Когда начала читать первую книгу, удивилась тому, что то, о чем Вы пишете, знакомо и понятно: я в детстве, примерно до 12–14 лет, все это умела делать. Конечно, не знала так подробно, но как-то интуитивно умела, и у меня успешно получалось. Потом все чаще нужно было поступать разумно и как надо. Затем, «благодаря» накопившемуся жизненному опыту, все стала раскладывать «по полочкам», в соответствии с понятиями о правильном и неправильном. Результат не замедлил себя ждать: сейчас я потеряла все то, что когда-то было мною достигнуто, было важным и непоколебимым. Особо стойкие убеждения разбились о случившиеся события. Хорошо, что решила остановиться и подумать, в чем тут дело. О Ваших книгах узнала случайно, но зато достаточно быстро их нашла. Наверное, это тоже знак. Теперь я похожа на спорт-смена, который был чемпионом, но из-за самомнения получил травму и заново учится ходить. Буду вспоминать детство».

«Когда я читал „Трансерфинг“, года два назад, я и мечтать не мог оказаться за границей, тем более в Лондоне. А о том, что люди могут спорить, в каких горах кататься после Альпийских, узнал тоже, можно сказать, в вашей книге. Тогда же именно и решил, что это и мое желание. Тогда оно мне казалось поистине нереальным, но я знал, что если Трансерфинг работает, так будет. В общем, я катаюсь в Альпах сейчас, следовательно, он работает, что позволяет мне ставить еще более невероятные и сумасшедшие цели на будущее. Ведь нет ничего невозможного, и только лишь мы сами себя ограничиваем».

«С самого начала моей целью, моим намерением было сменить жилплощадь. Были

проблемы с пониманием того, чего же я, собственно говоря, хочу. Если два года тому назад я усиленно, с воодушевлением „слайдила“ трехкомнатную квартиру в центре моего города, то спустя полтора с лишним года я окончательно поняла: моя душа стремится к большому участку земли, хозяйству, собственному дому. Хочу жить и работать на земле. И желательно подальше от центра моего города.

И вот три дня тому назад это счастье буквально свалилось на мою голову. Появилась реальная возможность по крайне доступной цене приобрести большой участок земли (7 га) для создания крестьянского хозяйства. На деньги, вырученные от продажи моей теперешней квартиры, вполне возможно построить хороший коттедж. Итого, без всяких ипотек и прочих долговых петель я меняю свою двухкомнатную халупу в третьесортном районе города на отличный коттедж квадратов так на 150 на огромном участке хорошей плодородной земли, окруженной лесом, рядом с речкой, в часе езды от города. Вот уж где будет простор для моей фантазии, как много можно будет там реализовать!

К слову сказать, когда это счастье свалилось мне на голову, это было так неожиданно, что вначале я запаниковала. То есть да, я имею намерение все это иметь, но прямо сейчас, вот так просто и сразу! Это же кардинально меняет всю мою жизнь! Пришлось немного поработать над собой, успокоиться и вставить мозги на место. Я поняла: реализация намерения происходит тогда, когда ты четко осознал, что конкретно тебе нужно. И только в том случае, если тебе действительно это нужно. Я не была бы удовлетворена, получив трехкомнатную квартиру в центре. Это была не моя цель. Как только я осознала мою истинную цель, я тут же ее достигла».

«Душа жила, душа болела,  
Душа томилась и звала,  
Душа свободной быть хотела,  
Парить, любить, не помнить зла,  
Смеяться, радоваться жизни,  
Счастливым видеть белый свет...  
Но в голову пришли вдруг мысли,  
Чтобы разумный дать совет:  
Не верь... не нужно... не бывает...  
Спустись на землю... не желай...  
Как часто строить ад нас разум поучает,  
Душа ж всегда во всем создать стремится рай...»

«Я стал читать, и не смог оторваться. Я находил ответы на все вопросы, включая ответы на те, которые не мог сформулировать. Все прочитанное складывалось в одну гармоничную систему, где ничто и никому не мешало, а даже наоборот помогало. Мне стали очевидными многие вещи, суть которых я до этого либо не понимал, либо сомневался в правильности моих суждений.

С самого детства у меня были запросы, как говорили взрослые, на шаг дальше остальных. В то время как все говорили: „Так нельзя, нужно делать вот так, иначе ничего не добьешься“, я искал другие пути. Почти никогда мне не нравилась „дорога“ моих сверстников. И вот только сейчас я понимаю, что искал дорогу для себя, дорогу к „гармонии души и разума“.

После этих слов мир словно изменился, будто с меня сняли очки. Я наблюдал за тем, что меня окружает, и не мог нарадоваться тому, что наконец-то я смотрю настоящими глазами. Будто у меня выросли крылья! Вот настолько все изменилось. И то, что доселе я делал неосознанно, оказалось, соотносится с Трансерфингом.

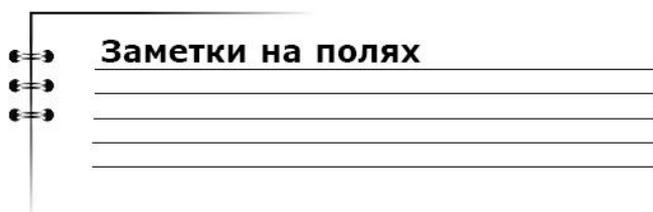
И уже без тени сомнения я стал идти по своей дороге, по направлению к гармонии души и разума. Оказалось, что все, как я люблю говорить, „до смешного просто“. Исчезла смена настроения по малейшему поводу, ведь теперь мне смешно, когда на меня, например, в автобусе какая-нибудь бабка начинает ругаться. Исчезли

„недостижимые“ цели, ведь их не существует. Исчезли проблемы с общением, учебой, деньгами — все просто как испарилось. Теперь я знаю, что есть подлинное. Впервые за свои 18 лет я по-настоящему счастлив. Ведь я сбежал с фермы. Я свободен! И больше не вернусь туда».

«Подруга дала почитать ваши выпуски про синтетическую пищу. Мне кажется, вы должны знать, что направили на путь еще одного человека — меня. Мне было несложно перейти на живое питание, так как я регулярно постилась, и организм был подготовлен. Во время поста я чувствовала себя прекрасно, и было много энергии, но я даже представить не могла, что ее станет еще больше! Действительно, ощущение такое, что вкололи допинг, хочется летать и вообще творить.

Но главное даже не это. Я никогда не жаловалась на свое здоровье и сознание, поскольку уже давно живу осознанно, и все мои намерения сбываются. Но раньше по утрам была тревога, я не могла понять, откуда она берется, какая-то необоснованная тревога, переходящая в чувство страха. И тут я поняла. В организме была зависимость, от той же синтетики. Когда ее не стало, все куда-то ушло. Раньше мне было тяжело, потому что я могла наметить цель, достичь ее, но сроки сдвигались. Сейчас появилась безотлагательность. Просто четкое намерение, без лишних напрягов, я просто иду к цели и все. Все стало просто.

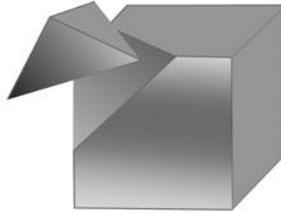
А ведь я даже не могла предположить, в чем было дело. Если бы мне кто-то раньше сказал про питание, я бы не поверила. Все искала причины в характере, в недостатке дисциплины и прочее. И вот, только поняв, что есть еще много вещей, о которых я не подозреваю, например как с питанием, можно действительно просто менять свою реальность. Я написала это письмо, чтобы вы знали, КАК много вы сделали для меня».



*Надо отметить, после выхода книги «Апокрифический Трансерфинг» счастливых историй стало приходиться значительно больше. Дальше в книге будет еще одна глава отзывов о том, как радикально меняет мир живое питание.*

### **Часть III**

#### **БИОСФЕРА**



## **ЖИВЫЕ ВОПРОСЫ**

От читателей приходит много вопросов по теме натурального образа жизни. Следующие главы — об этом, и не только.

? Правда ли, что частые занятия сексом ведут к упадку творческой энергии, как в одном из романов Драйзера, где главный герой-художник перестал рисовать, потому что женился?

Нет, не правда. Это не ведет к упадку творческой энергии, да и энергии вообще, если не заходить за рамки разумных пределов, конечно. Интимные отношения — достаточно эмоциональная, и в определенном смысле неравновесная сфера, поэтому здесь очень много субъективных мифов.

Вопрос в том, что понимать под «частыми занятиями». Любое занятие, а не только секс, отнимает энергию, если придаваться ему сверх меры. Где эта мера находится, каждый определяет для себя сам, поскольку все люди разные.

Следует только учитывать один момент. Энергия подобна силе течения, и она проявляется лишь в движении. Другими словами, энергия там, где есть движение, а там, где застой, ее нет. Нельзя накопить энергию, если одновременно ее не расходовать. Что не используется, то постепенно атрофируется. За ненадобностью. Так устроена Природа.

? Правда ли то, что, по мнению кастанедовских магов, после зачатия в аурах обоих партнеров образуются черные дыры?

Нет, не правда. По факту, что-то не видеть никаких сведений о том, что кто-либо когда-либо почувствовал в своей оболочке пробой после того как зачал ребенка. Неужели вы верите, будто Природа заинтересована в том, чтобы «продырявить» человека за то, что он реализовал свою первейшую природную функцию? Скорей наоборот. Давайте не будем выдумывать, а также буквально и свято верить всему, что кто-то когда-то сказал.

? Правда ли, что на живом питании сексуальная сила убывает?

Нет, не правда. Сначала убывает, потом возрастает. Питайтесь разнообразно и полноценно. Когда завершится переход, все восстановится и придет в норму.

? Почему Ошо говорит, что достаточно иметь секс лишь один раз в год, и это вовсе не обязательная составляющая человеческой жизни?

А почему *достаточно* именно раз в год, а не два, или двенадцать? Где критерий? Если имеется в виду продолжение рода, то это совсем другой вопрос. Речь ведь идет о сексе, а не о репродуктивной функции. Это разные вещи.

Что касается необязательной составляющей жизни, то верно. По факту, многие обходятся без секса, и это никак особо не влияет на их жизнедеятельность. Вы можете назвать какие-либо видимые принципиальные отличия между теми, кто ведет активную половую жизнь, и теми, для кого данная сфера жизни еще не наступила, или уже ушла в прошлое?

Просто когда в вашем распоряжении имеется какой-то вид энергии, то его можно либо использовать, либо нет — на ваше же усмотрение. Не будете использовать — постепенно утратите, как впрочем, утратите и в том случае, если будете использовать чрезмерно.

Но, повторяю, обходиться без данного вида энергии, если вы не испытываете такой необходимости, вполне возможно, безо всякого ущерба во всем остальном.

? Вы написали, что если нет энергии, то вы и не сможете ничего сделать — не хватит намерения. В последнее время очень сильно увлекся медитацией, и дело в том, что даже на живом питании есть ощущение, что не хватает энергии быть все время в осознанном состоянии. Поэтому начали появляться мысли ограничить так же и сексуальную сферу, перейти на брахмачарью. Причина вопроса в том, что есть любимая девушка. Не хотелось бы выбирать между путем души и любовью к своей девушке.

Не надо путать божий дар с яичницей: любовь с сексом, духовность с аскетизмом, самодисциплину с фанатичным воздержанием. Все это разные вещи. Не будете использовать какой-то один вид энергии — он у вас просто атрофируется, *что однако вовсе не означает, будто в других видах чего-то прибавится.*

Есть движение — есть энергия. Сравните горную реку и застойное болото. Где есть энергия?

Не знаю, какой медитацией вы увлекаетесь, и что она вам дает. Могу сказать лишь одно: медитация в смысле остановки внутреннего монолога, погружения в какие-то глубины сознания, стремления постичь какую-то истину и тому подобное — не имеет отношения к Трансерфингу.

Чего такого особенного удалось постичь приверженцам медитативных практик? Насколько известно, первым и последним, кому действительно удалось *нечто* (причем, что именно, доподлинно никто не знает), был Будда. О каких-то пронзительных успехах его последователей что-то не слышать. Разве не так?

Внутренний монолог следует не останавливать, а направлять в нужное русло, чтобы транслировать в окружающий мир свое целенаправленное намерение. Трансляция — это движение. Медитация — это остановка, провал из одного сновидения в другое, еще более глубокое. И кто в этом сновидении будет править вашими мыслями — вы или тонкоматериальные сущности, которые там пребывают в своей естественной среде, — большой вопрос.

Питание живой пищей — тоже не гарантия просветления, хотя оно и поднимает вас, как на лифте, сразу на несколько этажей выше.

Обретение того уровня сознания, когда реальность ощущается как осознанное сновидение, подвластное намерению, и что является, собственно, целью Трансерфинга, — достаточно длительный путь, требующий самоконтроля и самодисциплины. Но не самоограничения. Понимаете разницу?

Живое питание — это не ограничение себя в чем-то, а принципиально иной принцип существования, который переводит человека как сущность в высший диапазон вибраций и, конечно же, значительно облегчает путь обретения осознанности. Но опять же, далеко не сразу.

? Помогает ли шунгит для защиты от электромагнитной радиации?

Не знаю. Есть производители, которые заявляют, будто шунгитовая пластинка

экранирует поле. В Интернете даже можно найти ролик, где показан фокус, как индикатор фиксирует уменьшение поля мобильного телефона, если на него положить пластинку. На самом деле, кусочек камня никак не может экранировать поле. Кастрюля может — шунгит нет. У меня есть электромагнитный индикатор, и я потрудился проверить сам. К сожалению, кастрюлю использовать неудобно.

Экранирование, то есть снижение напряженности поля, возможно только при наличии собственно экрана. Если говорить о защите от электромагнитного излучения телефона, то здесь не может идти речи об экранировании, потому что прибор просто не будет работать. Излучение нельзя погасить, его можно только гармонизировать, то есть сделать более-менее физиологичным.

Гармонизировать поле шунгит способен. Теоретически. Но в какой степени, трудно сказать, производители об этом умалчивают, поскольку не располагают такими данными. Чтобы это проверить, требуется специальная аппаратура. Вот им и остается просто слепо декларировать, что шунгит якобы защищает. Было бы здорово, если бы кто-нибудь все-таки занялся квалифицированной проверкой.

? Одна моя знакомая работает в кабинете магнитно-резонансной томографии. Работает давно, года три. Но с некоторого времени она стала замечать, что после работы у нее скапливается такая усталость, что не помогает продолжительный сон. А выходные проходят в постоянной спячке. В пятницу ляжет в 21.00, в субботу встанет в 9.00. Часа два походит и опять ложится спать. Спит и спит. Уезжала в отпуск на месяц, но это не помогло. То же самое происходит с ее напарницей. Скажите, это электромагнитное излучение так действует? Или проблемы в чем-то другом? Возможно ли с этим бороться каким-либо образом, кроме как сменить место работы?

Лучше сменить место работы. Одни из самых вредных профессий — у водителей электропоездов, трамваев, троллейбусов, космонавтов, подводников, летчиков, и всех тех, кому приходится работать в окружении электроприборов. Электромагнитное излучение воздействует в первую очередь на кровь и биополе человека. Эритроциты слипаются в конгломераты (грозди), подобно тому как это происходит после дозы алкоголя. Биополе подвергается значительной деформации. Специальная аппаратура показывает, что у людей, не расстающихся с мобильным телефоном или проводящих много времени за компьютером, аура вся в изломах. Такова плата за техногенные «удобства».

Впрочем, подавляющему большинству людей на все это начихать, поскольку большинство, как водится, пребывает в беспечном невежестве, будто ничего страшного, все нормально. (Невежество, к сведению, такое беспечное и беззаботное именно оттого, что оно коллективное.) Но это до поры до времени, пока резервы организма не исчерпаются и не начнутся дегенеративные процессы. Хотя даже и после этого — все равно начихать.

Что можно посоветовать тем, кому не все равно? Спрятаться от радиации нельзя, ее можно только гармонизировать, то есть сделать физиологичной, приемлемой для организма. По моему мнению, на сегодняшний день с такой задачей более-менее успешно справляется приспособление под названием КФС (<http://www.center-region.com/>).

Не хочу никому ничего навязывать, тем более что игрушка стоит недешево. Однако считаю своим долгом поделиться информацией о том, что использую сам. Это именно информация, для тех, кому может пригодиться, а не реклама. Я не зарабатываю на этом никаких денег. Но всегда охотно и намеренно предоставляю сведения о вещах, которые действуют в противовес широко разрекламированным продуктам техносферы. Это, как бы, мой скромный вклад в дело сохранения драгоценной и хрупкой биосферы нашей планеты.

КФС — это небольшая пластинка, которая, если говорить в общем и кратко, структурирует воду, гармонизирует нефизиологичные поля, создает дискомфортные

условия для чужеродных организмов — паразитов, а также и многое другое — у разных пластинок свое назначение и свойства. Иными словами, КФС обеспечивает человеку локальный (персональный) оазис в агрессивной внешней среде. Источником питания служит магнитное поле Земли. Подробную информацию можно найти на сайте производителя.

Наверно, мне следует предупредить, что у неподготовленного человека данная там информация может вызвать непонимание, недоверие и даже отторжение. К сожалению, производитель не удосужился представить описание своего изделия доступным и простым языком, так, чтобы это было понятно обычным людям, без био-физико-технического образования. Особенно если послушать лекции создателя КФС — Кольцова Сергея Валентиновича. Впечатление такое, что говорит гений, но так, будто общается со своими коллегами, которые конкретно в теме, и для которых все понятно и очевидно.

На самом деле сначала вам будет почти ничего не понятно. Потребуется прослушать достаточно много видеолекций и прочитать изрядное количество текста, прежде чем вы начнете что-то соображать. Тем более что теоретическая база КФС расходится с парадигмой фундаментальной науки. Но такое расхождение скорее плюс, поскольку именно эта парадигма и привела к созданию техносферы, которая может нас убить либо очень быстро и неожиданно, либо медленно и постепенно. Так что фундаментальная наука уже давно вызывает больше опаски, нежели доверия.

Если быть честным, я не могу вам дать свою стопроцентную гарантию того, что изделие действительно работает так, как заявлено. Чувства могут быть субъективны, а для объективной проверки требуется достаточно сложная и дорогостоящая аппаратура, которой у меня нет. Остается лишь верить производителю, чье оборудование показывает, что аура действительно выправляется, а эритроциты расцепляются. Лично я этому производителю верю. Но в то же время не могу вам рекомендовать верить в то, во что верю сам. Так что и вы тоже решайте сами. Если конечно эта вещь вас чем-то заинтересовала. Либо просто примите к сведению и пока забудьте. Возможно, в вашем мире для вас найдется другое средство защиты. У каждого свой путь и свои игрушки.

? Что дают занятия в Центре Трансерфинга? Вы ведь как-то говорили, что человек может все освоить сам, безо всяких тренингов?

С тех пор, как я это сказал, прошло много лет. Реальность стремительно меняется, и Трансерфинг тоже. Изменения происходят с большим ускорением. Новая реальность уже начинает проявлять себя раньше, чем создается очередная, соответствующая ей техника Трансерфинга. А выход новых книг и подавно запаздывает. В Центре у вас есть возможность освоить новейшие технологии управления реальностью.

Конечно, при должной целеустремленности можно обойтись и без тренингов. Однако далеко не все обладают такой целеустремленностью, многим требуется толчок извне для того, чтобы начать самостоятельное движение. Особенно в последнее время, когда эффект захвата энергии и сознания, о котором я писал в последних рассылках, начинает проявляться все сильнее. Люди становятся все более сонными. Жизнь человека тонет в калейдоскопе не зависящих от него событий, и он ничего не может с этим поделать. Энергии и осознанности не хватает.

Кроме того, как нередко бывает, между пониманием теории и действием — способностью решить практическую задачу, может лежать целая пропасть. Как известно, проблема собаки в том, что она понимает — сказать не может. Проблема человека в другом: все понимает, сказать может — сделать не может. Так вот, читая книги, вы учитесь *понимать*. На занятиях вы учитесь применять знания на практике — *делать*.

? Уже полгода на живом питании, временами срываюсь на сырую рыбу, баранину. От баранины сразу тупею. Появилась легкость, неестественная худоба и агрессия. Пропала тяга к сексу. Появилась бледность, связываю с дефицитом В12, в растениях его

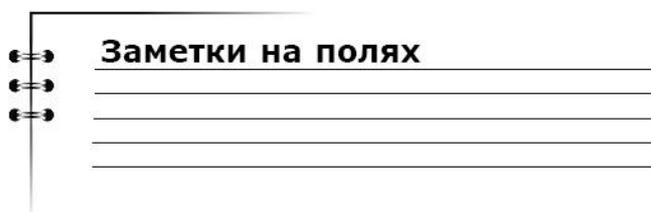
очень мало.

Это все переходные явления. Когда переход завершится, все придет в норму. Я потому и не рекомендую ударяться сразу в чисто растительное сыроедение, чтобы все проходило плавно и гармонично, без побочных эффектов. Организму требуется не один год для полной очистки и перестройки.

О В12 я уже писал, могу повторить. Организм нуждается в совершенно мизерных количествах этого витамина. Источники В12: виноград, синий изюм, морские водоросли, натуральный яблочный уксус, цветочная пыльца, перга, пророщенные злаки. Необходимые витамины вырабатываются еще в том числе и микрофлорой кишечника. Но для этого она должна быть здоровой, однако перестраивается микрофлора очень медленно — вот еще по какой причине на живое питание лучше переходить не сразу, а постепенно.

### Резюме

- Энергия там, где есть движение, а там, где застой, ее нет.
- Что не используется, то атрофируется.
- Если задумали переходить на живое питание, переходите постепенно, питайтесь разнообразно и полноценно.
- Когда завершится переход, все восстановится и придет в норму.
- Живое питание — это не ограничение себя в чем-то, а принципиально иной принцип существования.
- Живое питание переводит человека как сущность в высший диапазон вибраций.
- Спрятаться от электромагнитной радиации нельзя, ее можно только гармонизировать, то есть сделать физиологичной, приемлемой для организма.



*Я не люблю и стараюсь не использовать термин «сыроедение», потому что данное направление уже достаточно дискредитировано, как со стороны СМИ, так и со стороны самих сыроедов. Никому не рекомендую переходить на живое питание немедленно и резко. Свое представление о том, как это следует делать, я изложил в книге «Апокрифический Трансерфинг». Отказ от супермаркетной синтетики — уже большое достижение. Арнольд Эрет, основоположник живого питания, предупреждал: «Никогда не забывайте о том, что любая крайность вредна. Избегайте всякого рода крайностей».*

### ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ — ЕШЬ!

? Не знаю, что делать. Хочу перейти на живое питание, поскольку считаю, что это самый лучший вариант, но живу с мужем, который не поддерживает меня в этом — он говорит, что я впадаю в крайности, что я эгоистка — думаю только о себе. Я ему не навязываю ничего, он ест все что хочет, но меня заставляет есть то же самое. Говорит, если ты меня любишь — ешь!

Он считает, что в нашей жизни должно быть и хорошее, и плохое, поэтому хочет, чтобы я ела вареную пищу и пила алкоголь, для того чтобы организм знал, как потом бороться с различными болезнями, потому что если я буду есть только сырую пищу,

организм будет ослаблен, и я буду очень болеть.

Мне вся его еда не нравится, но я должна в себя все это запихивать, ибо он так велел. Он говорит: «Как ты можешь знать, чего хочет твой организм? Это знают только врачи, потому что учатся на это — не зря же придумали медицину. Таблетки тоже надо пить — обязательно!»

Однажды он мне сказал: «Выбирай: или сыроедение, или Я. Если хочешь быть сыроедом, тогда разводимся — не хочу жить с таким глупым человеком, как ты.

Я не могу давать конкретные советы в подобных ситуациях. Семейные отношения — это та сфера, куда с советами «из своего устава» лучше вообще не соваться. А вам не приходило в голову, что ваши с мужем разногласия, по сути своей, — не в еде вовсе?

Например, вот характерный случай, описанный в книге семьи Бутенко «Кулинарная книга сыроеда»:

«Сергей Бутенко: Как-то после занятий на кулинарных курсах ко мне подошла женщина (ее звали Венди), рассказавшая мне о том, что собирается расстаться со своим супругом, поскольку тот даже не желает и слышать о сырой пище. Несмотря на то, что она сама перешла на употребление сырой пищи всего месяц назад, она уже устала убеждать своего мужа и была уверена, что любые попытки его изменить будут бесполезны.

Год спустя я получил по электронной почте письмо от Питера, бывшего супруга Венди, в котором он сообщил мне, что расстался с Венди, и помолвлен с другой женщиной, вместе с которой они перешли на режим сырого питания. Питер был в восторге от сыроедения и спросил: можем ли мы с сестрой приготовить стол на его свадьбе. В конце своего письма Питер с иронией упомянул о том, что Венди перестала питаться сырой пищей».

Не могу удержаться, чтобы не привести еще один отрывок из этой же замечательной книги. Ее, кстати, можно найти здесь:

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5600408/>

«Валя Бутенко: Вот типичный пример одного из огромного числа моих диалогов с другими студентами:

Я: Привет.

Генри: Привет.

Я: Как сам?

Генри: Слушай, вчера вечером я все в комнате облевал. Спал всего 3 часа. В башке тикает, как в бомбе с часовым механизмом.

Я: Вот это да!

Генри: А как ты?

Я: Чувствую себя вполне отдохнувшей.

Генри: Я что-то торможу по всем предметам. Ты понимаешь, что говорит преподаватель?

Я: Да.

Генри: Вчера на вечеринке было круто!

Я: Точно.

Генри: Мне так плохо. Ненавижу эту школу. Скорее бы уроки кончились.

Я: А мне так сегодня очень хорошо. Правда, здорово, что для определения плотности тела нужно взять отношение массы к его объему? Только подумай, что получается: плотность воды — единица, а плотность льда — всего девять десятых. Лед на десять процентов легче воды, поэтому у айсберга и видна только верхушка (те самые десять процентов, что легче воды).

Генри: Да, интересно. Откуда ты это знаешь?

Я: Так об этом сегодня на физике рассказывали. Ты что, не помнишь?

Генри: Ни фиги себе! (Он поворачивается, чтобы уйти.) Пока!

Я: Пока-пока».

? А как убедить детей перейти на живую пищу? Ведь им так просто не объяснишь, почему раньше ели вот это, а теперь надо это.

Так просто и объясняйте, как сами понимаете. Дети тоже поймут, даже лучше вашего. Если, конечно, они еще не доведены до кондиции отпетых потребителей супермаркетной синтетики. К сожалению, синтетика обладает порочной привлекательностью и вызывает наркотическую зависимость, поэтому отголоскам натуральной природы, если они еще где-то там отзываются, остается немного шансов докричаться до разума. От влияния доброжелателей-родственников, а также агрессивной среды сверстников, где добра желать никто и не думает, уберечься тоже непросто. Однако принуждение в вопросах питания следует полностью исключить. *Все что вы можете сделать, это подать свой личный позитивный пример.* Не более того. Принуждение («Ну как тебя убедить?! Убить легче!»), и война с близкими, в любых форматах, не принесут никаких плодов — будет только хуже.

Еще одна выдержка из книги Бутенко «Кулинарная книга сыроеда». Опять не могу удержаться. Блестящая иллюстрация, как разбираются между собой дети. Взрослые могут только позавидовать:

«*Валя Бутенко:* Однажды в третьем классе у нас был „Праздник пиццы“, событие, которое в календаре третьеклассников равно по значению Рождеству или Новому году. Я сидела со своими друзьями и ела фруктовый салат из яблок, апельсинов, черники, малины и меда, когда девочка из другого класса подседа ко мне. Я уже по опыту знала, что от ее присутствия можно ждать только неприятностей.

— Вот какая у меня пицца! — сказала она, вертя обветренным куском у меня перед носом. — А у тебя такой нет, кролики пиццу не едят!

— Если бы я захотела, у меня тоже была бы пицца, — сказала я, — но мне это не нужно.

— Разве? — насмешливо спросила она. — И почему же?

— Ну, если ты хочешь знать, — сказала я, вздохнув, — это потому, что мука была произведена из генетически-модифицированной пшеницы, которую опыляли такими ядовитыми пестицидами, что людям, обрабатывавшим ее, впору было надевать костюмы химзащиты и противогазы. Сыр на твоей пицце на несколько лет старше тебя, он выглядит так, словно его достали из просроченных армейских запасов. Помидоры собрали зелеными, положили в холодильник и заставили покраснеть с помощью газа этилена. А на колбасу пошло мясо накачанное гормонами животных, которые содержались в такой грязи, что только от ее вида тебя стошнило бы. Лично я не имею ни малейшего желания употреблять это в пищу. Мои родители знакомы с владельцем пиццерии, он рассказал им, что прибыль от предприятия неплохая, поскольку ингредиенты для пиццы стоят гроши.

Девочки, сидевшие за моим столом, застыли с открытыми ртами. Вечером моей маме позвонила разгневанная дама с требованиями объяснить, что такое я рассказала ее дочери, что та отказалась ужинать».

Конечно, это не означает, что нужно опускать всех, кто пытается тебя задеть. К тому же, это надо еще и уметь — ответить достойно. Знаете, что для этого требуется? Своевременно проснуться, взглянуть на сцену со стороны и отдать себе спокойный, трезвый отчет: что в данный момент происходит. Другими словами, требуется *ясное сознание*. Наверно, каждый может признаться, что нередко бывало так, что нужные слова в ответ на обиду находились слишком поздно. Очевидно, две приведенные выше цитаты от Вали Бутенко демонстрируют, какое преимущество перед остальными дает человеку живая пища. *Все ясно вижу, ясно понимаю, ясно излагаю. Я свободен, спокоен и уверен в себе.*

? Трансерфинг поняла и приняла сразу. Не могла принять только ваши рассылки про живую кухню и живую воду. Была не готова на тот момент. Безумно искала чего-то еще, какого-то смысла. Увлекалась разными учениями, после чего произошел ряд

небольших трагедий в моей жизни. Потом купила «Апокрифический Трансерфинг». Прочитала моментально. Но осмыслить не успела, так как совершенно случайно и неожиданно очутилась на Мальдивах. Что произошло — не знаю, но домой вернулась совсем другая Я! Уже 9 месяцев питаюсь живой пищей, включила в рацион льняное масло, масло расторопши, пыльцу, пью настои трав, перешла на натуральную косметику, многие крема заменила на соки растений. Выгляжу потрясающе! С удовлетворением могу сказать: чем старше — тем моложе.

Но я в полной растерянности! В моем окружении нет ни одного человека, кто читал «Трансерфинг». Любимый мужчина (на тот момент он еще пытался быть со мной), поинтересовался, что меня так увлекло, тут же вернул мне книгу обратно и сказал, что это «популистика». В моем окружении нет ни одного человека, который бы питался живой пищей и разделял мою точку зрения. Я никому не навязываю ее, просто терпеливо отвечаю, почему я не ем тот либо другой продукт. За 9 месяцев я выслушала бесчисленное количество лекций, наставлений и нравоучений о недостатке белка и других витаминов в моем рационе. Но я с каждым днем выгляжу все лучше и лучше. Больше того, я всех раздражаю. Итог: разрушились отношения с друзьями, разрушена личная жизнь, непонимание.

Это не вы всех раздражаете, а вас все раздражают. Это не вам не позволяют быть собой, а вы не позволяете другим быть другими. Происходит следующее. Вы хотите, чтобы все ваше окружение прониклось вашими увлечениями. Зеркало сначала просто отражает тот факт, что вы этого хотите. «Я хочу! — Да, ты хочешь. Ну и хоти себе».

Дальше. Вы видите, что одно лишь ваше хотение ничего не меняет. Вы продолжаете хотеть, но уже с примесью раздражения и недовольства: почему другие не хотят того же, чего хочу я? Зеркало опять бесстрастно отражает ваше недовольство и раздражение.

Теперь вы наблюдаете уже другую картину — в окружающем мире появляются оттенки агрессии по отношению к вам — с вашего же посыла. Ваша дальнейшая (и вполне естественная, но не осознанная) реакция — защита и противодействие внешней агрессии. Вы начинаете отбиваться, стоя у зеркала, а в отражении видите — что? То же самое — свои проекции.

В моем мире тоже никто не увлекается Трансерфингом. У меня дома слово «Трансерфинг» вообще не произносится. И живой пищей никто из моих близких не увлечен. Можете себе представить? Однако это никак не разрушает мои отношения. Почему? Потому что я никому не навязываю свое мировоззрение, даже речь об этом не завожу, если только меня прямо не допрашивают.

То же самое по поводу питания. Могу сидеть за общим столом, где едят мясо и пьют алкоголь, в то время как в моих тарелках и чашках совсем другое. Если человек предпочитает не употреблять мясо и не выпивать, разве это повод, чтобы разрывать с ним отношения?

Я знаю, есть много других людей, которые, подобно мне, остаются верны своим приверженностям, притом что их знакомые и близкие этих приверженностей не разделяют. Просто нужно выполнять первый принцип Трансерфинга: позвольте себе быть собой, а другим быть другими. *Если же вы себе не позволяете быть собой, другие вам тоже не позволят.* Понимаете?

С другой стороны, когда вы отказываетесь от мяса, алкоголя, табака и прочих веществ, вызывающих наркотическую зависимость (мясо, между прочим, сильный наркотик), вы переходите в диапазон высших вибраций, и тогда вы можете перестать резонировать с прежней компанией, потеряете с ней общий язык. Например, если человек прекращает колотья, ему больше нечего делить с прежними друзьями-наркоманами. Если бросает пить, ему уже неинтересно с бывшими собутыльниками.

Однако если вы, меняясь, остаетесь в то же время гибкими и следуете первому принципу, ваши знакомые примут вас такими, какими вы стали, и вы тоже примете их

такими, какими они остались. И между вами все равно будет много общего.

Мои друзья, например, с которыми я в свое время прилично выпивал, не перестали быть моими друзьями после того, как я от этого дела отказался. Не говоря уж о коренных отличиях в наших меню. Только вот многие из тех, кто пить продолжал, уже умерли, а те, кто еще жив, выглядят очень плохо и имеют большие проблемы со здоровьем и качеством жизни вообще.

В вашем случае, вы либо не соблюдали первый принцип, а потому оттолкнули от себя свое окружение, либо ваше окружение вам просто перестало соответствовать. Потому что если поводом для разрыва отношений смогла стать перемена меню, значит, есть повод задуматься: а нужно ли мне такое окружение?

На меня однажды произвело впечатление то, с каким непринужденным увлечением одна очень известная светская львица рассказывала мне о своих хлопотах.

— Ой, завтра у нас вечеринка, друзья придут, надо для них столько всего приготовить, вина купить, мяса купить, надо вот это сделать, и вот это, ляляля-ляляля...

Наблюдаю за ней.

— Ты же не пьешь, и мяса не ешь?

На ее лице, на мгновение, застывает гримаска искреннего недоумения.

— Ну и что?!

— А какие они, твои друзья, какие?

— А вот такие они, вот такие! Ляляля-ляляля...

Понимаете, это трансляция уже совершенно иного рода. Ее абсолютно не волнует, хотят ли друзья того же, чего хочет она. *Она просто заботится о своем мире, а ее мир заботится о ней.* Вот и все. Перестаньте посылать в зеркало проекции своих ожиданий, — и ваше окружение оставит вас в покое. А будете заботиться, — и вас окружают заботой. Элементарный фрейлинг.

### Резюме

■ Супермаркетная синтетика обладает порочной привлекательностью и вызывает наркотическую зависимость.

■ Принуждение в вопросах питания следует полностью исключить. Все что вы можете сделать, это подать свой личный позитивный пример.

■ Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

■ Ни с кем не спорьте, ничего не навязывайте и ничего не доказывайте. Не обращайтесь всех вокруг в свою веру. Ищите единомышленников.

☞☞☞ **Заметки на полях**

---

---

---

---

*Несмотря на все преимущества живого питания, призываю вас подходить к этому делу осмотрительно и грамотно, не бросаться очертя голову. Сам я придерживаюсь очень умеренных взглядов по данному вопросу. Мои главные принципы — гармоничность и постепенность. К сожалению, среди сыроедов иногда попадаются те, о ком сказано: «заставь дурака молиться, так он лоб себе расшибет». (Имею в виду не приведенные здесь письма, а вообще.)*

### ЖИЗНЬ — НЕ ХИМИЯ В ПРОБИРКЕ

? Врачи говорят, молочные продукты совершенно необходимы, иначе зубы испортятся, и волосы выпадут. А у вас в каком состоянии зубы и волосы?

Старая песня о главном источнике кальция — молоке и молочных продуктах — это всего лишь песня, раскрученная, в основном, даже не фермерами и врачами (последние ее всего лишь дружно подхватили), а производителями продуктов и торговцами. Им ведь надо найти очень веские аргументы для того, чтобы люди с неизменным постоянством и охотой раскрывали свои кошелечки и покупали товары.

Производители и торговцы — это настолько мощные структуры, что могут создать любой миф. Если вдруг, по какой-то причине, молочное производство и торговля молочными продуктами станут невыгодны, не сомневайтесь, тут же сочинят новую песню. Песня должна быть очень убедительная, очень разумная и красивая, чтобы все в нее поверили. Исполнители тоже сразу найдутся — от звезд шоу-бизнеса до профессоров. И покупатели послушают и скажут: «Ай какая песня красивая умная новая!» И так же охотно понесут в супермаркет свои кошелечки. Понимаете, все это можно очень грамотно и всесторонне организовать. Что и делается.

Кроме песен, сочиняются еще и страшные, очень страшные истории.

Если ты, не дай бог, не будешь есть наш вкусный могоурт, у тебя выпадут волосы, а ногти — их придется вырвать, потому что они начнут расти внутрь! Если ты не будешь есть его много, нашего питательного могоурта, тебя отправят к злому и страшному стоматологу, с засученными рукавами и плоскогубцами! Если же ты и дальше будешь упорствовать, думая, что проживешь без нашего целебного могоурта, у тебя знаешь, что будет? Все кости выпадут! И тогда ты сможешь только ползать, как самый жалкий гад ползучий, а все здоровые и красивые люди будут стоять вокруг, с чашечками чудодейственного могоурта в руках, смеяться над тобой и показывать пальцем! Разве ты этого хочешь? («Нет! Нет! Не хочу!») Тогда ешь побольше нашего могоурта, такого натурального и полезного.

А еще сочиняются ложные мифы — «подставы», чтобы извратить и дискредитировать чужие, невыгодные и неудобные мнения и учения.

An apple a day keeps the doctor away. Яблоко в день, и доктора не надо. Нет, не так. Яблоко в день, и я пошел убивать доктора. Кто ест яблоки, тот превращается в психа ненормального и террориста ужасного! Нет, не так. Капля никотина убивает лошадь, яблоко убивает доктора. Не ешьте яблоки — это очень вредно!

Примерно в таком духе. Лично я предпочитаю верить Природе, потому что она выгоды не ищет, песен не сочиняет и шоу не устраивает. В природе молоком питаются только младенцы, причем молоком *своей* матери — не чужой.

А еще я склонен все проверять на своем опыте. Когда продукты животного происхождения были *постепенно вытеснены* из моего рациона и *замещены* живыми растениями, все проблемы с зубами решились сами собой, без участия «злого и страшного». У меня было несколько проблемных зубов. Они выпали сами, совершенно безболезненно, и как бы естественно, а на их месте выросли новые. У сыроедов такое явление — не редкость. Но только у тех, кто не ударяется в крайности, а питается *разнообразно и полноценно*.

Волосы у меня такие же густые и сильные, как в юности, и не седеют, хотя уже давно пора. На морщины — нет и намек. Это не говорит о каких-то моих индивидуальных особенностях. Напротив, в моей жизни был период, когда признаки старения — плохие зубы, морщины, седеющие волосы — начали проявляться довольно явственно. Однако потом я, к своему удивлению, обнаружил, что дегенеративные процессы можно не только приостановить, но и обратить вспять. Это обнаружилось, когда в моем рационе стала преобладать *разнообразная* живая растительная пища. Оказывается, если *вернуться* к законам Природы, в организме просыпается *способность к регенерации*. Очень многое, если не все, восстанавливается и приходит в норму.

Но еще раз подчеркиваю, не стоит ударяться в крайности. Питание должно быть,

прежде всего, разнообразным и полноценным, а не фанатичным, как бывает — услышит человек краем уха о чудесах живой пищи, и начинает питаться, буквально, одними яблоками. Переход должен быть постепенным и естественным. Основной принцип — *не ограничение и отказ* от каких-то одних продуктов, а *постепенное замещение и вытеснение* их другими.

Не спешите отказываться от сыра, творога, яиц и сливочного масла, если чувствуете, что еще не готовы. И помните, что особая ценность заключается даже не в овощах и фруктах, а в свежей зелени, проростках злаковых и морских водорослях. По содержанию витаминов, минералов и остальных питательных веществ, зелень превосходит плоды в десятки и сотни раз. Однако одной лишь травы много не съешь — трудоемко, да и не особо вкусно. Но для того и придуман выход: зеленый коктейль и зеленый суп. Обо всем этом уже сказано подробно в книге «Апокрифический Трансерфинг».

? *Всю жизнь, мне 22, занимаюсь активно спортом. Сейчас играю в футбол, тренируюсь в зале «на массу». Вопрос: откуда, из каких источников, будучи приверженцем сыроедения, черпать белок, который необходим для роста мышц? Мама, хороший доктор по образованию и любящий по характеру, говорит, что без животного белка активного роста мышц не будет.*

На этот вопрос я уже отвечал неоднократно, но мне продолжают его задавать. Конечно же, ваша мама права. Ни одна мама в природе не станет кормить своего теленка мясом, а тигренка травой. Вопрос в том — *кто вы, чем вас вскормили и кем вырастили.*

Почему человек, когда он отказывается от вареной и животной пищи и переходит на живую и растительную, заметно теряет в весе? Особенно если этот переход осуществляется резко?

Здесь имеет место два процесса. Во-первых, живая пища не блокирует механизм выведения шлаков и токсинов, как это делает вареная (мертвая) пища, а наоборот, активно запускает его. Раньше в организм поступала убитая огнем, неполноценная, чуть ли не ядовитая пища. Вареная пища токсична по своей природе. Мертвое — есть мертвое. Рассудите сами: что есть жизнь, а что смерть?

Сравните любую живую сущность с мертвой. Почему-то, мы все очень хорошо чувствуем и понимаем разницу между живым существом и трупом, и эта разница производит очень сильное впечатление, когда глаза, конкретно, перед собой, видят труп, или увядшее, мертвое растение. Смерть представляет собой очень неприятное, и уж тем более совсем не аппетитное зрелище. Не правда ли?

Однако когда дело доходит до обеденного стола, мы почему-то об этом сразу же забываем. Такова сила привычки, заложенной с рождения. Таков стереотип, ментальный шаблон, сформированный социумом. Представьте себе вареный труп человека. Никогда не видали? Отвратительно? Но разве он чем-то принципиально отличается от вареного трупа курицы?

Не будем далее уточнять разницу между живым и мертвым. Просто подумайте: что приходится делать организму с мертвой пищей? Природа не могла предвидеть такую ситуацию, когда ее творение вздумает убивать свою пищу огнем. Но она в любом случае предусмотрела достаточно большой запас резерва и прочности. Мы в этом плане гораздо совершенней любого животного. Если животное подвергнуть всем тем экстремальным излишествам и нарушениям природных законов, которым подвергает себя человек, оно бы долго не протянуло.

Так вот, организм вынужден как-то усвоить мертвую пищу, коли его поставили в такие условия. У него просто нет другого выбора. И он с этим более-менее справляется, с переменным успехом. Все-таки есть запас прочности и готовность к экстремальным ситуациям. Но нет готовности к тому, что экстремальная ситуация будет продолжаться все время — всегда. Понимаете? Организм не в состоянии постоянно выводить из себя

отходы от переработки мертвой пищи. Ведь мертвое — есть мертвое. Пища — это не просто химическое сырье, смесь каких-то молекул, каких-то нужных веществ. А организм — это не просто химическое предприятие, где из сырья производятся материалы. И жизнь — это не просто комплекс химических реакций.

Все гораздо сложнее. Даже наука, хоть она до сих пор и не может объяснить, что такое жизнь, с этим согласна. *Живое должно питаться живым.* Таков абсолютный закон Природы. Даже растения — единственные из всех живых существ, которые способны получать питательные вещества напрямую из минералов, питаются живыми минералами — не мертвыми! Попробуйте извлечь домашний цветок из горшка с землей, «испечь» этот горшок в духовке, а затем снова посадить туда цветок — он погибнет. Потому что мертвое — есть мертвое. У цветка нет тех ресурсов, которыми располагает человек, чтобы мертвое усвоить и превратить в живое.

Повторяю, жизнь — это не химия в пробирке. *Человеку с каждым приемом мертвой пищи приходится расходовать часть своей жизненной энергии.* На том уровне, что понимает сегодня наука, это энергия живых ферментов. Но и это еще не все — все гораздо сложнее. Ферменты тоже — не просто химические реактивы, а живые субстанции, обладающие своим свечением, аурой. Они некоторое время остаются живы даже в теле, которое покинуло душа. Но если тело зажарить, ничего живого там уже не останется.

Итак, организм вынужден *рассовывать отходы от переработки мертвой пищи куда попало* — его ресурсы не позволяют вывести все. Ведь, так или иначе, в кровь попадает и живое, и мертвое, что нужно и что не нужно, что может усвоиться и что не может. Природа, опять же, не могла предвидеть, что человек, увлекшись химией, будет настолько без-умно внедрять ее в сферу своего существования, и в особенности в еду. Организм рассовывает весь этот балласт по всему телу — он копится и копится, всю жизнь. Грузное тело, если это не тело тяжелоатлета, свидетельствует именно о наличии балласта, а вовсе не о здоровье и силе мышц.

*Когда же человек переходит на питание живой пищей, запускаются механизмы самоочищения.* Резервы выделительных систем освобождаются, и организм начинает постепенно вытаскивать накопленный за долгие годы хлам со всех закоулков, и выбрасывать вон. Буквально, как мусор из старого дома, захламленного маразматичными жильцами.

Таким образом, первый процесс, из-за которого происходит потеря веса, это *очищение*. Очищение может длиться годами. Ведь и мусор годами накапливался. Не так просто от всего этого избавиться. Могу судить по себе. Уж сколько я внимания уделял и очищению, и правильному питанию, но до сих пор вижу и чувствую, как из меня продолжает выводиться дрянь, которой я когда-то себя усердно потчевал.

И вы можете заметить по себе: бывает так, будто дух чего-то такого, чего вы давно уже не употребляли, выходит из вас. Это может ощущаться, например, как отрыжка от пива, характерное мимолетное ощущение табака, вина, жареной картошки... Откуда ощущению взяться, если вы этого не пробовали уже долгое время? Вот это оно и есть — дух мертвого и токсичного продукта, в прямом и переносном смысле, который выводится как шлаки и токсины на телесном уровне, а также как внедренный импринт на ментальном. После этого данный продукт уже совсем перестает «хотеться». Если же вам до сих пор хочется колбасы, положим, или жареной картошки, значит, токсины данного продукта все еще присутствуют в вашем теле.

Далее, и одновременно с *очищением*, начинается второй процесс — *замены*. Замены чего на что? Подумайте, чем отличается человек от травоядного животного, мясом которого он питается? Буквально, мясом и отличается. Они стоят на разных ступенях пищевой пирамиды — у них все различное — и пищеварение, и мясо, и кости, а так же и сознание.

А теперь представьте, этот человек вдруг, ни с того ни с сего, прекращает

употреблять пищу животного происхождения и начинает есть только растения, причем не вареные, как прежде, а сырые. Что с ним происходит? Его организм сначала испытывает сильный шок. Как это так? Он сбит с толку, не понимает, что от него хотят. Затем, опомнившись, он принимается за *генеральную реконструкцию всего себя*. Организм вынужден подчиниться, потому что с законами Природы не поспоришь — он должен перейти на другую ступень пирамиды, а для этого потребуется все в себе изменить. Форма, может быть, останется прежней, но содержание, материал, станет совсем другим.

Итак, в организме идут одновременно два процесса — *очищение и замена*. Очевидно, перестройка нешуточная. Что из этого следует?

### **Резюме**

■ Стереотипы в вопросах питания, по большому счету, формируются производителями и торговцами.

■ Природа выгоды не ищет, песен не сочиняет и шоу не устраивает. В природе молоком питаются только младенцы, причем молоком своей матери — не чужой.

■ На живом питании волосы шикарные, седина уходит, а зубы новые вырастают. Только если питание разнообразное и полноценное. Но и не сразу, конечно.

■ Если вернуться к законам Природы, в организме просыпается способность к регенерации.

■ Переход должен быть постепенным и естественным. Основной принцип — не ограничение и отказ от каких-то одних продуктов, а постепенное замещение и вытеснение их другими.

■ Не спешите отказываться от сыра, творога, яиц и сливочного масла, если чувствуете, что еще не готовы.

■ Особая ценность заключается даже не в овощах и фруктах, а в свежей зелени, проростках и морских водорослях.

■ Пища — это не просто химическое сырье, смесь каких-то молекул, каких-то нужных веществ.

■ Организм — это не просто химическое предприятие, где из сырья производятся материалы.

■ Жизнь — это не просто комплекс химических реакций.

■ Человеку, с каждым приемом мертвой пищи, приходится расходовать часть своей жизненной энергии.

■ Организм вынужден рассовывать отходы от переработки мертвой пищи куда попало — его ресурсы не позволяют вывести все.

■ Живое должно питаться живым.

■ Когда человек переходит на питание живой пищей, запускаются механизмы самоочистки.

■ Очищение может длиться годами. Ведь и мусор годами накапливался.

■ Организм принимается за генеральную реконструкцию всего себя.

☞☞☞ **Заметки на полях**

---

---

---

---

---

*Системные средства массовой информации будут убеждать вас в том, что*

*живое питание — это уродливая причуда людей, не вполне здоровых умом и телом. Покажут какого-нибудь двинутого и замученного сыроеда (таких вполне хватает), и рядом цветущую и преуспевающую особу, которая питается «как все нормальные люди». Однако что мясоеды, что сыроеды друг друга стоят. С одной стороны может напирать невежество, откровенная ложь, тенденциозная подача, дискредитация. С другой — узколобость, зацикленность и безголовый фанатизм. Невежество, на самом деле — великая сила!*

## ПРИНЦИП СОЦИУМА

Мы остановились на том, что когда организм переходит на питание живой растительной пищей, в нем происходит *генеральная реконструкция*, сопровождающаяся процессами *очищения и замены*. Балласт шлаков и токсинов, накопленный за долгие годы, выбрасывается, а на смену ему приходит, в буквальном смысле, *новое тело*, состоящее из *нового биоматериала* и с уже *новым механизмом пищеварения и обмена веществ*.

Нельзя утверждать, что механизм пищеварения и обмена веществ меняется совсем уж принципиально, однако значительное изменение симбиотной микрофлоры и еще тот факт, что сырая растительная пища начинает полноценно усваиваться, уже говорит о многом.

Я прошу вас, уважаемый Читатель, активизировать сейчас свое внимание и осознать смысл приведенных выше формулировок. Вы действительно понимаете, о чем идет речь? Это не диета, не поверхностное изменение рациона, и даже не вегетарианство, при котором допускаются молочные продукты и обработка пищи огнем, а именно *переход на другую ступень пищевой пирамиды*, со всеми вытекающими отсюда следствиями.

В предыдущей главе (она публиковалась в рассылке) я упомянул об этом, но не акцентировал, и кажется, никто не заметил, что «в сновидении произошло нечто из ряда вон выходящее». Напротив, многих заинтересовали только новые зубы. Но зубы-то что — еще лишь цветочки, «побочный эффект» перехода. Речь идет о *принципиальной способности организма к регенерации*, в том смысле, что *дегенеративные процессы можно обратить вспять*. А ведь это уже вопрос фундаментальный.

Конечно, пока нельзя безапелляционно заявлять о возможности стопроцентной регенерации, хотя в истории бывали случаи, что и утраченные конечности у человека заново отрастали, как у саламандры. Но уже то, что я наблюдаю фактически на себе самом, подает большие надежды, поэтому мнение официальной науки по этому поводу мне уже неинтересно.

Почему-то о живом питании как переходе на другую ступень пирамиды никто и нигде четко и ясно не говорит. И я тоже до сих пор не говорил об этом именно в таком ракурсе, дабы не шокировать излишне публику, а ввести всех интересующихся в тему как можно более мягко. Но, думаю, подошло время назвать вещи своими именами.

Там, на той ступени пирамиды — люди уже совсем другие. С другим мировоззрением, мировосприятием, энергетикой, здоровьем, интеллектом, качеством жизни, с другим телом, наконец. Это своего рода элитный клуб, если иметь в виду необыкновенные привилегии, которые он дает. Причем, в отличие от иных привилегированных клубов, вступить в него может всякий, кто пожелает. (А в отличие от секты, по своей же воле и выйти в любой момент.)

Но для такого неординарного шага должны быть очень веские основания. Шутка ли, переместиться на другую ступень пирамиды, да еще в нашем-то обществе, зомбированном устоявшимися стереотипами? Возникает три резонных вопроса:

1. Что это дает?
2. Как это возможно?

### 3. И возможно ли это?

Отвечая на первый вопрос, перечислим основные достоинства: чистый и здоровый организм; мощный интеллект и ясное сознание; хорошая физическая форма; устойчивая психика; освобождение от паразитов; освобождение от пищевой и прочих зависимостей; избавление от хронических и дегенеративных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, рак, диабет, артрит, СПИД, избыточный вес, аллергия, депрессия, неврастения, бесплодие, преждевременное старение, стресс, хроническая усталость и т. д.; а в довершение всего, и как естественное следствие, повышение общего жизненного тонуса и качества жизни вообще. Можно ли считать все эти основания достаточно вескими, или нет — судите сами.

Если же рассматривать живое питание как одну из составных частей Трансерфинга, то очевидным достоинством здесь является повышение энергетики и прояснение сознания, что для управления сновидением наяву — реальностью, необходимо в самую первую очередь. *Вы начинаете видеть и понимать то, что другие не видят и не понимают.*

Приобретая хотя бы одно из перечисленных достоинств, вы получаете преимущество перед остальными, которые данными достоинствами не располагают. Вообще, когда вы покидаете общий строй и начинаете делать что-то не так, как все, у вас непременно появляется какое-то преимущество. Вам это должно быть знакомо из основ Трансерфинга. Помните правило маятника «делай, как я»?

Те, кто шагает в общем строю, слепо подчиняются принципу: *если все так думают и так делают, значит, это правильно.* На этом принципе, собственно, и держится социум, однако справедлив он далеко не всегда.

Рост дегенеративных заболеваний, например, совершенно четко статистически коррелируется с появлением и развитием новых технологий приготовления пищи, таких как консервирование, рафинирование и всевозможные виды химической обработки. Пищевые технологии развиваются не из соображений полезности, а по принципам *вкусно, практично, модно, все так делают.*

Сначала злаки и рис придумали очищать от оболочки и зародыша, в которых как раз и содержится все самое ценное. Продукты из обработанного зерна стали белыми, нежными и пушистыми. Кто-то когда-то зашел к кому-то в гости и увидел: какие пышные булочки, какой белоснежный рис! Как здорово! Я тоже хочу! Так все и захотели. А потом привыкли. Вот только болеть начали. Но связать появление новых болезней с изменениями в пищевых технологиях никому в голову не пришло. Почти никому. И по сей день над этим мало кто задумывается. *Едят и болеют. Болеют и едят.*

Интересный факт, в средневековой Франции, родине изощренной кулинарии, большая миска зеленого салата была главным и повседневным блюдом простолюдинов. Простой народ питался незатейливой натуральной пищей. Кулинарные изыски считались привилегией знати — это для нее повара старались приготовить что-нибудь этакое, в то время как сами, сидя на кухне, уплетали целую миску салата из всевозможных трав. В господские блюда ту же самую зелень было принято добавлять лишь в качестве приправ и украшений.

Так вот, болезни и всякие недомогания в то время были характерным признаком знатного рода. Считалось даже модным иметь бледное лицо и валяться весь день в постели, изнывая от «высокосветской» хандры и болезненности. Такая вот мода. И напротив, загорелый, здоровый, простецкий такой, вид был характерным признаком низшего сословия. Болеть, знаете ли, недосуг. Да и сил хоть отбавляй. Весь день трудиться — обычное дело, а после того и любезностями заняться где-нибудь в стог сена — запросто.

Однако со временем изощренная кулинария распространилась повсеместно, причем во многом благодаря той же моде. Например, консервы были изобретены с целью обеспечить наполеоновскую армию практичным пайком. Но потом они просто

вошли в моду, как одно из достижений прогресса. Представьте, люди сидят за столом, сервированным всевозможными консервными банками. И тем для разговоров-то прибавилось: «А какие банки вы сегодня ели? Мы — вот такие и такие. Как, вы не едите консервов?! Да вы совсем отстали от жизни!»

Сначала технология консервирования ограничивалась длительной тепловой обработкой. Но впоследствии изобрели еще и всякие консерванты, усилители вкуса, ароматизаторы, добавки, отдушки. К такой пище уже не просто привыкают — она вызывает сильнейшую наркотическую зависимость, привязанность к кормушке. И главное, получается, что это удобно всем — и производителям, и торговцам, и потребителям. Все сидят на одной и той же игле и получают каждый свою выгоду. Но опять же: *едят и болеют, болеют и едят.*

Такое впечатление, будто современный человек это не Homo Sapiens, «человек разумный», а какой-то одомашненный, прирученный и намеренно вскармливаемый *КЕМ-ТО* вид, который абсолютно не соображает, чем его кормят и с какой целью. *Ното Mansuetus. ЧЕЙ-ТО домашний человек.* Здесь я, конечно, фантазирую. В действительности, этот *КТО-ТО* — не индивид, а система — матрица. Но суть дела от этого не меняется.

Система заинтересована в том, чтобы все шагали одним строем. А управлять этим строем особенно легко, если все привязаны к одной кормушке. Не так ли? А еще этим строем легко управлять, если все стремятся к одинаковым суррогатным целям и боятся одних и тех же проблем. Загляните в любые средства массовой информации, и отчетливо увидите совершенно примитивную, по сути, картину: с одной стороны, со всех экранов и обложек нам навязывают *культ успеха и потребления*, а с другой одновременно пугают *тревожными новостями*. Так держится строй.

Как же выйти из общего строя, чтобы перестать шагать за чужим успехом и отправиться за своим собственным? Для этого требуется взломать принцип социума — *перестать верить в то, что «если все так делают, значит, это правильно».*

В определенном смысле такой шаг можно рассматривать как *взлом операционной системы общества*, которая постоянно манит вас чужим успехом и одновременно держит в рамках, вынуждает действовать по заданной программе, погружая в коллективное сновидение. Освободившись от этой программы, вы сможете создать свою, а затем и встроить ее в систему так, чтобы система работала на вас, а не вы на нее. И тогда однажды ваш успех станет эталоном для остальных, все еще пребывающих во власти алгоритма.

## Резюме

■ На смену старому приходит, в буквальном смысле, новое тело, состоящее из нового биоматериала и с уже новым механизмом пищеварения и обмена веществ.

■ Это не диета, не поверхностное изменение рациона, и даже не вегетарианство, при котором допускаются молочные продукты и обработка пищи огнем, а именно переход на другую ступень пищевой пирамиды — принципиально иной вид питания и существования.

■ Речь идет о принципиальной способности организма к регенерации, в том смысле, что дегенеративные процессы можно обратить вспять.

■ Сознание проясняется, вы начинаете видеть и понимать то, что другие не видят и не понимают.

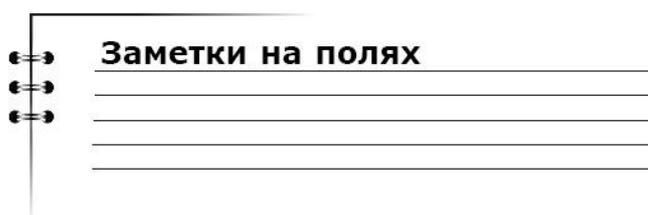
■ Когда вы покидаете общий строй и начинаете делать что-то не так, как все, у вас непременно появляется какое-то преимущество.

■ Принцип социума: если все так думают и так делают, значит, это правильно.

■ Рост дегенеративных заболеваний четко статистически коррелируется с появлением и развитием пищевых технологий.

■ Над этим мало кто задумывается. Едят и болеют. Болеют и едят.

- Синтетическая пища вызывает сильнейшую наркотическую зависимость, привязанность к кормушке.
- Все сидят на одной и той же игле и получают каждый свою выгоду. Но опять же: едят и болеют, болеют и едят.
- Современный человек — это одомашненный, прирученный и намеренно вскармливаемый системой вид, когда-то считавшийся самостоятельным и разумным.
- Система заинтересована в том, чтобы все шагали одним строем. Управлять этим строем особенно легко, если все напуганы одними и теми же страшилками, устремлены в погоню за одинаковыми целями, и привязаны к одной кормушке.
- Чтобы перестать шагать за чужим успехом и отправиться за своим собственным, требуется взломать принцип социума — перестать верить в то, что «если все так делают, значит, это правильно».



*Объективно, такими вопросами приходится заниматься не по причине какой-то приверженности или озабоченности «зелеными» проблемами, а потому что для управления реальностью необходимо, прежде всего, знать, что собой представляет данная реальность.*

## **ЖИВОЕ И МЕРТВОЕ**

Продолжаем тему предыдущих глав. К достоинствам новой ступени пирамиды питания, кроме всего прочего, можно причислить и весьма приятные бонусы. Для женщин это, прежде всего, устранение из жизни такой, *в действительности, неестественной и нелогичной проблемы*, как месячные, а также отсутствие токсикоза во время беременности и безболезненные роды. Вот что по этому поводу пишет доктор Арнольд Эрет:

*«Когда женский организм полностью очищается благодаря целебной диете, менструация прекращается. В священном писании этот феномен так и называется — „очищение“ — то есть, прекращение ежемесячного истечения нечистой крови со шлаками.*

*Все мои пациентки, прошедшие процесс очищения посредством целебной диеты (живого питания), сообщали, что месячные у них случались все реже — с интервалом два, три, четыре месяца — пока, в конце концов, не прекращались вовсе.*

*Головная и зубная боль, тошнота и прочие так называемые „недомогания“, присущие состоянию беременности, прекращаются, происходят безболезненные роды, на свет появляется младенец, необычайно „чистый“ по сравнению с другими, у матери вырабатывается достаточное количество сладчайшего молока — все это я наблюдал в случаях с женщинами, которые соблюдали целебную диету.*

*Не рекомендуется кардинально менять рацион питания во время беременности или вскармливания грудью, это нужно делать, по меньшей мере, за два или три месяца до зачатия».*

Полезным приобретением для мужчин будет заметное повышение устойчивости психики к внешним воздействиям, или, другими словами, *стрессоустойчивость*. Появляется характерное чувство спокойной уверенности в себе, чувство Силы,

уравновешенности, без истерик и немотивированной агрессии.

Как известно, в любой сложной ситуации, в том числе конфликтной, наиболее ценным качеством является самообладание и выдержка, нежели физическая сила. Но воспитать самообладание гораздо труднее, чем накачать мышцы. Так вот, уверенность в себе дает, как ни странно, не кусок мяса, а свежая зелень. Даже не столько овощи и фрукты, а именно свежая зелень лучше всего стабилизирует нервную систему. Почему? Попробую объяснить.

Нельзя сказать, что вместе с живой пищей в организм поступает какая-то сила. В данном случае сила не прибывает, она *освобождается*. Сравните волю и психику наркомана с волей здорового человека. Эйфория и подъем сил у наркомана продолжается совсем недолго — большую часть времени он пребывает в состоянии рецессии, ломки. Его энергетика подобна дырявому ведру — требуются все новые дозы, чтобы восполнить утечку. Состояние интоксикации отнимает много сил и очень плохо сказывается на нервной системе, делает ее неустойчивой, слабой.

Воздействие мертвой пищи проявляет себя не так явно, как у сильных наркотиков, но зато абсолютно аналогично. Все дело в токсинах, которые, так или иначе, при этом образуются. Прием любого вещества, вызывающего интоксикацию, всегда влечет за собой состояние абстиненции, когда требуются новые дозы, чтобы эту интоксикацию остановить. Хочется снова уколоться, выпить, покурить, или поесть — нет никакой разницы — природа одна и та же.

Казалось бы, если дело обстоит именно так, почему же тогда человек живет себе припеваючи (относительно, конечно), в то время как ему уже давно бы пора отравиться? Или почему, например, человек может долгое время курить, без тяжелых и, главное, быстрых последствий? Ведь табачный дым содержит порядка сотни всевозможных ядов.

А дело в том, что организм обладает способностью инкапсулировать токсины, которые не успевают выводиться, и рассовывать их куда попало, лишь бы подальше от жизненно важных органов. Точно так же поспешно, только не от безысходности, а от великой глупости, человек хоронит хими-ческие отходы, с глаз подальше. Но ведь бочки с отравляющими веществами на дне Балтийского моря не могут лежать вечно. Точно так же неотвратимо наступит время, когда и стены токсичных складов в организме рухнут. А пока все ограничивается состоянием непрекращающегося похмелья.

Живая пища, в отличие от мертвой, не токсична. Живое есть живое — всегда свежее и чистое. Любое живое растение чище любой мертвой каши, хоть самой «полезной-располозной». Мертвое, оно всегда, хоть в чем-то, уже нечисто. Потому что мертвое есть мертвое. Зеленый лист — это самое изначальное и совершенное проявление высшей формы жизни. В живом листе заложен мощный потенциал, *программа на развитие*. В мертвом листе жизнь уже кончилась. Там, где жизнь кончается, начинается процесс распада, гниения. Жизнь и распад — два противоположных процесса, их разделяет тонкая, но совершенно определенная в своем смысле *грань*.

Стоя перед зеркалом, вы прекрасно понимаете разницу между реальностью и отражением. Вы знаете, что в зеркале есть грань — плоскость, с одной стороны которой есть одно, а с другой — совсем другое. Стоя перед мертвым телом, вы так же четко различаете грань между жизнью и смертью. Это даже производит на вас впечатление. Однако, как только дело доходит до еды, способность чувствовать эту *грань* пропадает напрочь. Люди настолько привыкли к мертвой пище, что уже не осознают разницу между свежим яблоком и вареным. Нет, они, конечно, понимают: субстанции разные, и вкус различный. Но понимание именно *границы*, то есть того, что *принципиально* отличает живое от мертвого, отсутствует полностью.

Жизнь по своей сути подразумевает наличие потенциала, возможности восстановления и развития. Но когда грань между живым и мертвым пройдена,

запускается *программа дегенерации, разложения*. Отсюда и токсичные отходы как неотъемлемая часть мертвой пищи. А где интоксикация, повторюсь, там абстиненция, отток силы, подавление воли, расстройство нервной системы. Дыра в «ведре», как в Душе дырка, которую постоянно требуется чем-то заполнять.

Собственно, вареная (мертвая) пища не оказывала столь мощного губительного воздействия на организм человека до тех пор, пока в течение многих столетий оставалась натуральной. Все-таки резервы человеческого организма на удивление огромны. Однако с появлением и развитием техногенных способов обработки пищи, ситуация с каждым годом стала все больше усугубляться.

Например, особенность психики современных детей, а именно, *гиперактивность и дефицит внимания*, привыкли списывать на «феномен индиго». Ну, просто так удобно думать (если не знаешь истинную причину), вот, мол, дети индиго, они все сейчас такие.

Ничего подобного. Истеричное поведение, которое сейчас характерно для детей с самого раннего возраста, обусловлено большим содержанием химии и синтетики в супермаркетном корме. Мертвая синтетика во много раз токсичней, чем просто вареная, но натуральная пища. Вот вам и расшатанная нервная система. Такого ребенка болтает, как флюгер на ветру. Ему трудно учиться, он не способен сконцентрировать внимание и усидеть на месте.

В свое время, когда мы были пионерами, мы могли усидеть. Мое поколение еще помнит, как нас можно было даже заставить сидеть со сложенными на парте руками. А почему современные дети не могут? Их настроение и энергия постоянно меняются. Чем же они отличаются от тех пионеров — от нас? Мы тоже были бешеные, но сконцентрироваться могли запросто.

А сейчас, я бы сказал, дети уже не бешеные (какими, в общем-то, и положено им быть), а скорее усталые. Как-то летом я шел по берегу моря и увидел впереди большую группу детей, видимо, лагерных. Их только что привели, раздели и разрешили лезть в воду. Я приготовился к тому, что мне сейчас придется пройти сквозь беспорядочную, сумасшедшую толпу вопящих, бегающих, прыгающих, скачущих живоглотов. Не тут-то было. Они вели себя как пенсионеры после плотного обеда. И это с учетом того, что море обычно детей возбуждает.

Конечно, у всех дети разные, да и на взрослых химия действует неодинаково. Однако общая картина однозначна: *интоксикация мертвой синтетикой*, со всеми симптомами, которые эту интоксикацию сопровождают, и которые уже вошли в норму. Считается, что это нормально, поскольку, в соответствии с принципом социума, «если это у всех, значит, так и должно быть». Но разве должно быть так?

Отбросьте идиотский стереотип и подумайте только: ну разве нормально то, что в вашем теле, в вашем любимом чудесном теле, что-то там разлагается и гниет? Почему так должно быть? Потому что у всех? А если я не хочу как у всех?

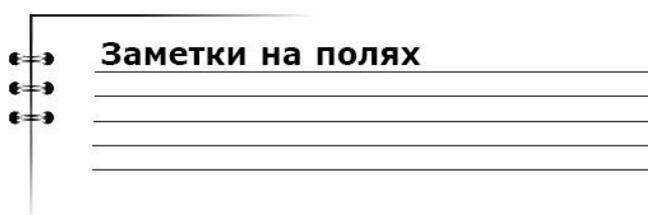
Так вот, если вы решитесь взломать принцип социума в вопросах питания, с вами начнут происходить аномальные, но удивительно приятные вещи. Зубы новые, например, могут вырасти, потому что старая программа дегенерации закрывается, а вместо нее запускается новая программа — обновления и развития. Вообще «шкурка» меняется. Но главное — вы избавляетесь от интоксикации, и у вас высвобождается значительный потенциал Силы. А это немалое преимущество перед теми, кто все еще пребывает в состоянии постоянного похмелья.

## Резюме

- Устранение из жизни такой, в действительности, неестественной и нелогичной проблемы, как месячные, а также отсутствие токсикоза во время беременности и безболезненные роды.

- Заметное повышение устойчивости психики к внешним воздействиям, стрессоустойчивость.

- Уверенность в себе дает, как ни странно, не кусок мяса, а свежая зелень.
- Вместе с живой пищей сила не прибывает, она освобождается.
- Живая пища, в отличие от мертвой, не токсична. Живое есть живое — всегда свежее и чистое.
- Зеленый лист — это самое изначальное и совершенное проявление высшей формы жизни. В живом листе заложен мощный потенциал, программа на развитие.
- Вареная (мертвая) пища не оказывала столь мощного губительного воздействия на организм человека до тех пор, пока в течение многих столетий оставалась натуральной.
- Гиперактивность и дефицит внимания детей напрямую связаны с наличием синтетики в пище.
- Мертвая синтетика во много раз токсичней, чем просто вареная, но натуральная пища.



*Как раньше люди тупо умирали от цинги, так и сейчас, тупо умирают от техногенной пищи, не понимая, в чем дело. Животные тупо следуют за изменениями ареалов обитания. Приходит холод, уходят копытные, вслед за ними уходят хищники. Человек следует так же тупо. Погоня за прибылью — дешевая рабочая сила — дешевая продукция. Опять прибыль — дешевая пища — человек все это тупо потребляет. Его не волнует качество, главное — прибыль, и дешево. Он просто, опустив голову, «следует за миграцией копытных». Как в древние времена. Человек не поумнел.*

## **ВЫЖИВАНИЕ В ТЕХНОГЕННОЙ СРЕДЕ**

Когда умер Стив Джобс, на многих это произвело сильное впечатление. Я тоже не могу молчаливо пройти мимо этого события, поскольку всегда считал его выдающимся из гениев и трансфером по жизни. Главный лозунг Стива: *«Имейте смелость следовать путем своего сердца и интуиции, все остальное вторично».*

Еще мне нравится лозунг: *«Оставайтесь голодными, оставайтесь безрассудными!»* Я это понимаю так: не пресыщайтесь, не взрослейте, оставайтесь детьми, способными удивляться и смотреть на мир широко открытыми глазами, не слушайте никого, только голос своего сердца, ищите свою цель, но никогда не отчаивайтесь и не останавливайтесь, потому что цель — это путь, а не пункт назначения.

Обидно то, что смерть нелепа и преждевременна. Мы всякий раз убеждаемся, что смерть не разделяет своих клиентов на VIP и обычных, ее не впечатляют ни выдающиеся качества, ни грандиозные творения. И деньги от нее не спасут, и блестящий ум не поможет.

Казалось бы, реальность такова, что существуют смертельные болезни, от такой реальности никуда не деться, и помощи ждать неоткуда. Но помочь все-таки можно: и тем, кто уже ушел, только с приставкой «было», и тем, кто на очереди, для кого вопрос стоит «будет или не будет». Для того чтобы помочь себе самому (поскольку здесь едва ли поможет «кто-то»), необходимо принять тот факт, что в цивилизованной среде вопрос *выживания* не менее актуален, чем в среде дикой.

Меня часто спрашивают: вот эти все приготовления и церемонии с живой водой, живым воздухом, пищей — не слишком ли много хлопот? Почему все так сложно, и стоит ли оно того?

На самом деле это ни хлопотно, ни сложно, а всего лишь непривычно. Поставил у себя дома и в офисе ионизатор — и дыши себе живым воздухом. Заменяю чайник активатором — и пей себе живую воду. Где тут сложности? С пищей, правда, все не настолько просто, но здесь уже действительно важно ответить себе на вопрос — *зачем?* Стоит или не стоит?

В условиях дикой среды требуется постоянно прилагать усилия, чтобы добыть и приготовить пищу, укрыться от непогоды и диких зверей. Не хочешь сложностей — ложись на землю и помирай от холода, голода и хищников — это просто. Хочешь выжить — придется принять все эти сложности и как-то с ними справляться.

В условиях цивилизации, казалось бы, все уже приготовлено и предоставлено. Жилье есть. Из вредных материалов, но зато дешево и быстро. Предметы обихода тоже — сплошная химия и синтетика, но зато практично. Топать своими ногами уже не надо. А надо ли? Для лишней сотни метров — машина есть. Для развлечений и общения — целый виртуальный мир создан. Правда, есть там еще какая-то электромагнитная радиация, но ведь она не ощущается, значит, наверно все хорошо, прокатит. Пищи полно — хочешь ешь, не хочешь... А разве кто-то не хочет? Что-то там слышали краем уха о химии, ГМО, пищевой зависимости... Но ведь все так вкусно и, опять же, практично. На «ферме» и в самом деле все просто: хоть ложись на пол супермаркета и не вставай, только руки к полкам протягивай.

Но действительно ли все так просто, в этой синтетической цивилизации, и все ли «прокатит»? Химия, радиация и ГМО не ощущаются, но убивают реально, только медленно. Это *медленная смерть*. И это путь смерти, а не жизни. Нужно быть очень наивным, считая, что все эти «синтетические удобства» пройдут даром. Мы ведь не андрюиды, верно?

Можно, конечно, не думать об этом. Повеселимся сего-дня, как мотыльки у фонаря. Еще один день пройдет беззаботно — и ладно. И еще день, и еще... А сколько бы вы хотели, этих дней, для себя? Мотыльки не задумываются никогда. Мы же, люди, задумываемся только тогда, когда уже поздно.

На нас почему-то всегда сильное впечатление производит смерть известного человека, особенно если в жизни он добился больших успехов. Но мало кого впечатляет общая статистика, которая всегда остается как бы в тени, за кадром. А статистика следующая.

В России от рака умирают 300 тысяч людей в год. В США полмиллиона. Население небольшой страны. Представьте, ежегодно, внутри каждого крупного государства, вымирает целая страна. Только от рака. И с каждым годом эти цифры значительно увеличиваются. А в последнее время наблюдается заметное «омоложение» заболеваний.

Не буду приводить статистику смертности от диабета и сердечно-сосудистых заболеваний — она уже на порядок выше. Интересна другая статистика. Треть населения США — наиболее продвинутой страны в техносфере, страдает бесплодием, у трети развито непомерное ожирение, и треть же конкретно сидит на антидепрессантах.

40 процентов европейского населения, по данным журнала *New Scientist*, уже признано психически нездоровым. Трудно поверить? Однако если учесть, что депрессия, например, разрослась уже до масштабов пандемии, удивляться тут нечему. Аллергия, артрит, проблемы с позвоночником — это все тоже массовые эпидемии.

Да что там депрессия, только в России за последние два десятка лет 800 тысяч людей покончили жизнь самоубийством. Получается, у нас в среднем 40 тысяч в год уходят из жизни — уже не по причине болезней, а потому что считают, что жить дальше просто невыносимо.

Каждый день от голода умирает 37 тысяч человек. Каждые 5 секунд от голода умирает ребенок. Нам когда-то обещали, что ГМО спасет человечество от голода. Однако внедрение ГМО не только не справилось с этой проблемой, но и повлекло за собой повсеместный рост бесплодия, а также гибель насекомых, занимающихся опылением, что по цепочке может привести к катастрофическим последствиям.

Вот такая на сегодняшний день статистика, которая широко не афишируется и остается за кадром. Все нормально, да? Но важно даже не то, какие здесь цифры, а то, что все перечисленные заболевания являются *дегенеративными*. Это значит, организм буквально рассыпается, деградирует под натиском неестественных и агрессивных условий внешней среды. И происхождение всех этих заболеваний, включая сюда же и суицид, *чисто техногенное*. В истории, до начала широкого внедрения техносферы во все аспекты жизни человека, особенно в пищевые технологии, ничего подобного не было.

Ну так как, существует проблема *выживания* в условиях *синтетической цивилизации*? Что несет в себе большую опасность и вред: биосфера или техносфера? И стоит ли для выживания прилагать какие-то усилия?

Последний вопрос даже не риторический, а идиотский. Хотя, как сказать. Если ты в стойле, и у тебя перед носом кормушка, то тебе может быть уже все по барабану. Ну а если все-таки нет, тогда возникает вопрос другого плана: если не хочется совсем убежать с фермы, то возможно ли все же быть при ней, кормиться под ее кровом, и в то же время не быть к ней привязанным?

Ответ положительный. Только для этого требуется кое-что знать и все-таки приложить хоть немного усилий. Знать нужно правила безопасного существования в техногенной среде. Почему я назвал смерть от рака нелепой? Потому что возникновение рака, как и любой дегенеративной болезни, можно предотвратить. На всякое вредное внешнее воздействие, будь то химия или радиация, можно найти средство, по меньшей мере, снижающее вред и риск.

В частности, риск заболевания раком сильно возрастает вследствие избыточного закисления организма, когда рацион питания состоит из преимущественно животных и синтетических продуктов. Избыток электромагнитного излучения от телефонов и компьютеров выступает катализатором.

Что в данном случае может служить противодействующим средством? Изменение баланса в рационе в сторону живой растительной пищи. Но даже если не хочется менять свой рацион, живая вода и живой воздух — это минимум, который может себе позволить каждый. Ведь это совсем нетрудно и необременительно. И просто. Элементарные правила безопасности, как правила гигиены. Кто сказал, что первое уместно только на производстве, а второе только в быту?

### Резюме

■ В цивилизованной среде вопрос выживания не менее актуален, чем в среде дикой.

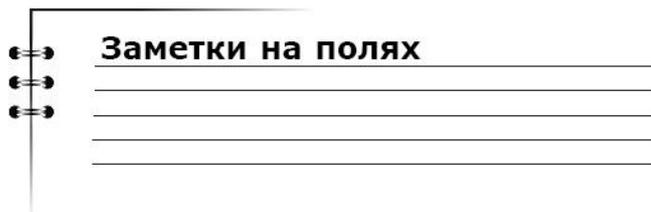
■ Химия, радиация и ГМО не ощущаются, но убивают реально, только медленно. Это медленная смерть. И это путь смерти, а не жизни.

■ Дегенеративные заболевания, это когда организм буквально рассыпается, деградирует под натиском неестественных и агрессивных условий внешней среды.

■ Происхождение всех дегенеративных заболеваний — чисто техногенное.

■ Жить в системе, пользоваться отдельными ее благами, и в то же время не быть к ней привязанным, возможно.

■ Для этого нужно знать правила безопасного существования в техногенной среде. Об этом вся книга.



*На самом деле вопрос, где мы находимся, и что вокруг происходит, — едва ли не самый главный и сложный. Мы способны видеть лишь поверхность явлений и осознавать отдельные аспекты реальности. Одним из наиболее явных и одновременно (что парадоксально) скрытых аспектов является превращение цивилизации в техногенную матрицу.*

## **МАМА ЕЛА КАШУ**

Прежде чем двигаться дальше, необходимо прояснить ситуацию, чем мы тут занимаемся и какие у нас цели. Мне время от времени приходится это делать, поскольку нашу аудиторию постоянно пополняют новые люди, знакомые лишь с основами по книге «Трансерфинг реальности», и не всем новоприбывшим понятно, куда они попали и что тут происходит. (Эта и предыдущая главы публиковались в рассылке. К рассылке можно присоединиться на авторском сайте <http://zeldands.ru>)

Число читателей рассылки уже превышает 45 тысяч — это большой стадион. Немногие журналы имеют тираж того же порядка. Среди нас присутствуют и всем хорошо известные личности, как, например, звезды, политики, бизнесмены, и еще только начинающие жизнь школьники, а также и пенсионеры, для которых жизнь тоже только начинается, коли они здесь.

Тот факт, что наше число не убывает, а с каждым днем увеличивается, говорит о том, что обсуждаемая тематика достойна вашего внимания. А внимание такой большой аудитории, надо сказать, привлечь весьма непросто, а удержать еще труднее. И все же пока мне это удастся уже в течение 9 лет, с тех пор как в августе 2003 года вышел первый выпуск рассылки.

Удерживать внимание трудно еще потому, что в последнее время все сильнее проявляются эффекты блокировки и захвата энергии и сознания, о которых я писал в прошлых выпусках. Сознание человека так устроено, что оно, будучи сознанием индивида, с одной стороны свободно, но в то же время не может находиться в состоянии свободного полета, или в подвешенном состоянии. Сознанию требуется опора, как птице ветка. Если с самого начала развития цивилизации такой опорой могла служить религия, то сейчас инициатива незаметно, но очень уверенно переходит к системе — энергоинформационной матрице.

Новая реальность меняется с большим ускорением. В 2003 году была совсем иная ситуация, и Трансерфинг был другой. Очень хорошо, что многие это уже поняли, как видно из писем. Но немало и тех, кто все еще пребывает в эйфории по принципу «это работает, остальное неважно». На самом деле прежний, классический Трансерфинг работает уже не так как раньше. Если не учитывать современную специфику, эйфория скоро пройдет, и вернется все та же неуправляемая реальность, где события идут своим чередом, не обращая внимания на ваши «хочу» или «не хочу».

Поэтому мне придется набраться терпения и время от времени отвечать на схожие по своей неадекватности вопросы. Неадекватны они все по одной и той же причине — человек может воображать, что он в добром здравии и рассудке, а на самом деле его энергия и сознание уже в значительной степени заблокированы, захвачены системой.

Что толку от Трансерфинга, если реальность представляется в искаженном виде?

? Стив Джобс как раз и был одним из лидеров техногенной системы.

Одно дело создавать для людей удобные гаджеты, и совсем другое изобретать, например, ядерную бомбу или ГМО. Надо различать такие вещи. Вы захотите отказаться от мобильного телефона или компьютера? Да, это продукты системы. Но речь не о том, чтобы убежать от системы, а чтобы осознанно ее использовать, оставаясь в то же время непривязанным к ней.

? Стив Джобс не ел мяса, но все равно заболел.

Как бы это помягче выразиться... Вы, однако, странные люди. Разве кто-то сказал, что если не есть мясо, то не заболеешь раком?

? Здравствуйте Владимир. Очень давно читаю Ваши книги и подписана на Вашу рассылку. Во многом Трансерфинг мне помог, но все же остается много вопросов. Например, что Трансерфинг работает не всегда, а как-то выборочно. Сегодня прочитала Вашу рассылку о смерти Стива Джобса и очень захотелось высказать свое мнение. В одной из телепередач много говорили о биографии Стива Джобса. Например, что после института он посетил Индию и с того времени стал Будистом и вегетарианцем!!!

Поскольку меня вы называете Владимиром, а Стива «Джобсом», могу сделать вывод, что ваше внимание уже сильно захвачено системой, и вы просто не улавливаете суть того, что я пытаюсь донести. От рака избавляет не вегетарианство, а питание живой натуральной пищей — это две совершенно разные вещи. В книге «Апокрифический Трансерфинг» об этом написано крупным разборчивым шрифтом, черными буквами на белом фоне, чтобы всем было видно и понятно. Но вы все равно не видите и не понимаете, потому и Трансерфинг для вас работает «как-то выборочно».

Подобные письма далеко не единичны, и это нельзя списать на обычную рассеянность. Сейчас практически все молодое поколение страдает синдромом дефицита внимания. Знаете, почему ввели ЕГЭ? Вовсе не по чьей-то недалёковидной глупости. Это вполне закономерно. Потому что в настоящее время найдется очень немного молодых людей, способных ясно мыслить и ясно излагать. У большинства хватает сознания лишь на то, чтобы поставить галочку в нужном месте.

Представьте, как можно принять экзамен у спящего? Только задавая ему односложные вопросы или предлагая ответы на выбор. Произнести членораздельную и связную речь он не в состоянии, но подать какие-то знаки в бреду и проявить простейшие реакции пока способен. Здесь я, конечно, утрирую, но по сути все так и есть.

Однако блокировка внимания — это еще лишь половина дела. Ментальные шаблоны сужают границы восприятия и не дают увидеть реальность такой, как она есть. Люди впервые видят самолет, а представляют его не иначе как «летающую колесницу». Смотрят на паровоз, а видят «железного коня». Я вам рассказываю о живой пище (даже не обязательно растительной), а вам чудится, будто речь идет о вегетарианстве.

А с появлением средств массовой информации и коммуникаций ментальные шаблоны начали внедряться в сознание еще более активно, прочно и, главное, централизованно, будто под управлением некой операционной системы, стоящей в основе технократического общества. Сознание становится четко отфрезерованным под систему. Система не пропускает в прямой эфир вещи, которые ей не выгодны. А если даже что-то проскальзывает, то до сознания не доходит или воспринимается в искаженном виде.

Скоро наверно придется растолковывать значение каждого слова, или писать, как в букваре: «Мама мыла раму. Маша ела кашу». Хотя найдутся те, кто и такие простые вещи поймут превратно: «Как! Мама съела Машину кашу?!» Или того лучше: «Мама мыла кашу. Маша ела раму».

? Если бы я хотел подписаться на рассылку о здоровом питании, я бы так и сделал. Поэтому от данной рассылки отписываюсь, прошу меня извинить.

Видимо, такие слова меня должны бы расстроить, но, напротив, мне гораздо приятнее и легче общаться с теми, кто способен отличить раму от каши. Так что извинения не к месту. Я уже давно свыкся с тем фактом, что *всем не объяснишь, и все не поймут*. Надежда лишь на тех немногих, которые уже поняли, что, несмотря на сходство в лексике и семантике, речь идет совсем не о здоровом питании. Здоровье здесь выступает как побочный эффект, но ни в коем случае как цель. О здоровье, да и о питании вообще, по-моему, говорить совсем даже неинтересно.

Я отдаю себе отчет в том, что тема непопулярна. (Кто-то сейчас, проснувшись, как на уроке, опять же спросит: а какая тема?) Если бы я гнался за популярностью, то не стал бы касаться неудобных вопросов. Но я привык смотреть реальности в глаза. По моим оценкам (прошло уже достаточно много лет с момента издания первых книг, и теперь я могу делать выводы), людей, способных хоть как-то воспринять Трансерфинг, наберется не более 5 процентов. Остальные 95 даже близко к полкам с этими книгами не подойдут. Далее, из этих 5 процентов лишь 10 процентов способны понять, о чем идет речь в книге «Апокрифический Трансерфинг». Очевидно, аудитория сужается еще сильнее. Зачем же мне это нужно? Почему я продолжаю в том же духе?

Потому что мне пришлось столкнуться с еще одной неутешительной статистикой. Из тех, кто ознакомился с основами Трансерфинга, лишь немногие, здесь я уже затрудняюсь назвать цифру, смогли действительно все понять и применить полученные знания на практике. Большинство же практически так ничего и не поняли, на их жизнь это Знание никак не повлияло. Об этом я могу судить по вопросам, которые продолжают поступать, будто никаких книг и не было. Что же мне, начинать все сначала? Но зачем, ведь вы узнали «Секрет», чего же вы еще хотите?

Можно было бы пойти тривиальным путем: продолжать объяснять основы Трансерфинга, снова разжевывать и раскладывать по полочкам то, что должно быть и так понятно. Но тогда это был бы уже «Трансерфинг нереальности». *Почему не понимают то, что должно быть понятно?* Значит, в реальности есть такие аспекты, которые ранее учтены не были. Тем более что эта реальность буквально на глазах меняется.

Конечно, плясать на гранитной плите застывшего Знания в определенном смысле «для всех удобно и бесподобно». И популярно. Но нереально. Знание должно сделать виток в развитии и подняться на новую ступень, где то, что было непонятным, становится очевидным и ясным. И это действительно так. Вот еще одно мнение, совершенно иного толка, нежели первое, потому что исходит с той самой новой ступени Знания:

? В самом деле, на натуральном питании Трансерфинг воспринимается вообще по-другому! Раньше читала, вроде все понятно, но как-то лень, как-то что-то не то... А сейчас просто буквально читаешь между строк, буквально притягиваешь в свою жизнь нужные события!

Так о чем же идет речь? О здоровом питании? Нет. И даже не о сыроедении как таковом. Как вы должны были заметить, я очень далек от фанатизма в этих вопросах. Нужно разделять *цели и средства*. Там, где целью ставится снижение веса, например, или избавление от каких-то болезней, там и средства, и разговоры совсем другие. Лексика, может быть, схожая, и тематика близкая, но цель другая, понимаете? А тогда, соответственно, и смысл, и путь совершенно иной.

О том же, о чем говорится здесь, вы больше нигде не прочтаете и не услышите. Потому что цель не вписывается в рамки системных шаблонов: *вырваться из общего строя, непонятно куда бредущего, освободиться от коллективного сновидения*. Вот это есть цель, об этом идет речь, и в этом весь смысл. А одно из средств —

хотя бы,  
по крайней мере,  
и для начала, —

перестать потреблять то, что общепринято. Поскольку именно то, что общепринято, и то, что потребляется непосредственно, как раз и погружает в это самое коллективное сновидение.

То, что *непосредственно соприкасается с телом и разумом человека* (пища, информация, условия), прямым же образом формирует и его сознание. У системы нет иных способов воздействия на сознание, кроме пищи, информации и условий внешней среды. Поэтому Трансерфинг не может рассматриваться только в одном лишь классическом аспекте — как *мыслим*. Для полноты необходимы еще две составляющие — как *питаемся* и как *двигаемся*.

В настоящее время наблюдается сильный информационный перекося в сторону техносферы: большая часть информации отражает, в частности, интересы производителей, торговцев, политических или финансовых структур, а в общем и целом — интересы техногенной системы.

*Цель техносферы* — загнать человека в ячейку матрицы, стереть его индивидуальность, «выточить» из личности стандартный винтик. Для этой цели широко и беззастенчиво используется дезинформация и тенденциозная подача. Винтик должен быть не вполне здоровым, чтобы не имел свободной энергии, и слегка «долбанутым», чтобы не понимал, где находится.

*Цель индивида* — сохранить свою свободу, независимость, уникальность, осознанность, энергию, здоровье. Сохранить все эти качества смогут только те, кто отважится покинуть общий строй. Приверженцев техносферы ждет поголовная «унификация», подгонка под нужды системы. И это не фантастика.

*Как избежать «унификации»?*

Первый и главный шаг — взломать принцип социума, перестать верить в то, что «если все так думают и делают, значит, это правильно». Выйти из общего строя. Перестать шагать за чужим суррогатным успехом и отправиться за своим собственным.

*Что это дает?*

Тот, кто выходит из общего строя, всегда получает преимущества:

- Взглянуть со стороны, куда шагают все остальные.
- Избавиться от «прищепок» и стереотипов социума.
- Научиться видеть и понимать то, что другие не видят и не понимают.
- Прекратить, наконец, стремиться быть первым, а стать уникальным.

*Зачем это нужно?*

А вот здесь уже каждый решает сам, нужно или нет. Если вы не обладаете никакими особыми достоинствами и талантами, то у вас нет иного пути, как выйти из общего строя и позволить себе стать уникальным. Глядя на то, как быстро меняется реальность в сторону всеобщей унификации, можно предположить, что лет через 5–10 будет вообще интересно. Но интересней всего будет тем, кто *вышел из строя* и *наблюдает за всеми остальными*.

В практике толтеков это называется *Сталкинг*. Представьте, вы пришли на свою работу или учебу, а там — коллективное сновидение. Все стремятся добиться успеха, но действуют как во сне, на уровне каких-то общепринятых алгоритмов и инстинктов. Вам бы тоже хотелось преуспеть и выделиться из общей массы. Но каким образом вам это удастся, если вы — рядовой винтик, шагающий в общем строю, с такими же как у всех сознанием и энергетикой? Сейчас все образованные, все знают «Секрет». И вы знаете. Ну и что? Какое у вас преимущество перед остальными? Никакого. У вас очень мало шансов.

А теперь представьте другую картину. Ваше сознание свободное и чистое. Энергетика на порядок выше, чем у остальных. Вы перестали думать «как все», и делать «как все». Вышли из строя, не покидая его. Прикинулись сновидящим, но проснулись. Теперь вам уже совершенно ясно, что все вокруг спят, а вы — бодрствуете. Дальше начинается Сталкинг — управление вашим сновидением наяву. В этом сновидении вы

— Хозяин и Вершитель. И это уже следующая ступень Трансерфинга, которая дает реальные преимущества.

Но приступить к объяснению Сталкинга прямо сейчас я не могу, по одной простой причине: это не объясняется, а осознается. Способны ли вы проснуться в реальности, как бывает во сне? Для этого необходимо сначала очистить сознание и поднять энергетику. И питание живой пищей здесь вовсе не основная тема, а лишь один из аспектов. Но это уже первые шаги в Сталкинге. Притворяешься «нормальным психом», но таблетки не глотаешь. Ночуешь на ферме, делая вид, что ты «в стаде», «как все», но кормишься на воле, а не тем, что суют под нос.

Мой долг — донести Знание последовательно, для тех, кто хочет его усвоить. Иначе дальше будет вообще не понятно, и уж точно «не для всех».

### **Резюме**

■ Сознание не может находиться в состоянии свободного полета, или в подвешенном состоянии, ему требуется опора, как птице ветка.

■ Если с начала времен такой опорой могла служить религия, то сейчас инициатива незаметно, но очень уверенно переходит к системе — энергоинформационной матрице.

■ Новая реальность меняется с большим ускорением.

■ С появлением СМИ и коммуникаций ментальные шаблоны начали внедряться в сознание очень активно, прочно и централизованно.

■ То, что общепринято, и то, что потребляется непосредственно, как раз и погружает в это самое коллективное сновидение.

■ У системы нет иных способов воздействия на сознание, кроме пищи, информации и условий внешней среды.

■ Большая часть информации отражает, в частности, интересы производителей, торговцев, политических или финансовых структур, а в общем и целом — интересы техногенной системы.

■ Цель техносферы — загнать человека в ячейку матрицы, стереть его индивидуальность, «выточить» из личности стандартный винтик.

■ Цель индивида — сохранить свою свободу, независимость, уникальность, осознанность, энергию, здоровье.

■ Цель обновленного Трансерфинга — вырваться из общего строя, непонятно куда бредущего, освободиться от коллективного сновидения.

■ Одно из средств — хотя бы, по крайней мере, и для начала, — перестать потреблять то, что общепринято.

■ Взломать принцип социума, перестать верить в то, что «если все так думают и делают, значит, это правильно».

■ Перестать шагать за чужим суррогатным успехом и отправиться за своим собственным.

☞☞ **Заметки на полях**

---

---

---

---

*Сознание человека постоянно подвергается кодировке: «Делай, как я; равняйся на предложенные стереотипы и цели; производи и потребляй все, что производится и потребляется в системе; возжелай то, что дает тебе система; будь всегда на связи,*

*отзывайся на все вибрации паутины; будь в системе; в конечном счете, все так делают; и ты знаешь, если все так думают и делают, значит, это правильно». Этот код прошивается в сознание.*

## **ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВОДИЦА**

В данной главе ответы на вопросы по теме «живая вода».

? Вот вы говорите, что надо пить щелочную воду, а автор Z утверждает обратное — пить надо кислую.

Я рекомендовал пить живую, а не «щелочную» воду. Живая вода имеет щелочную реакцию благодаря отрицательному значению ОВП (окислительно-восстановительного потенциала), а не из-за присутствия солей щелочноземельных металлов. В живой воде преобладают антиоксиданты — молекулы-доноры, имеющие свободный электрон. Мертвая вода имеет реакцию кислую, потому что ОВП у нее положительный. В мертвой воде преобладают свободные радикалы — молекулы-вампиры, у которых недостает электрона. Живая вода омолаживает организм, «заряжает его аккумуляторы», и пить ее можно сколько угодно. Мертвая вода обладает бактерицидными свойствами, поэтому употребляют ее в лечебных целях, по специальной программе. Лечение — не в моей компетенции, так что рецептов по мертвой воде дать не могу.

Теперь по второй части вопроса. Автор Z всех запутал. По его рекомендациям, в рацион следует обязательно включать кислую воду. Мало того — еще и порошком лимонной кислоты запивать. Но вся теория автора Z разработана для той местности, где в воде содержится много солей кальция. (Например, в низовьях больших рек.) Соли жесткости способствуют образованию *отложений на стенках сосудов и в суставах*. Возможно, кислая вода в какой-то степени нейтрализует процесс отложения солей. Но это в случае, если вы пьете жесткую воду. Только вопрос, зачем ее тогда пить, эту жесткую воду? Очищайте ее дистиллятором или фильтром обратного осмоса и пейте себе на здоровье.

Лично от себя хотел бы добавить, что не могу считать мнение автора Z авторитетным по одной лишь причине, которая перевесит все остальные: он позволил себе негативные выпады в адрес Поля Брэгга и Геннадия Малахова. Нехорошо, однако. Малахов и Брэгг столько сделали для здоровья целых наций, что автору Z и не снилось. Можно ли доверять человеку, который занимается дискредитацией чужих учений? Имя автора Z произносить не стану. Кто в теме, тот знает.

? Можно ли пить дистиллированную воду постоянно?

Да, но желательно не чисто дистиллированную, а настоящую на шунгите и кремне. Все жидкости в организме — электролиты, поэтому и вода для питья должна быть слегка, буквально едва-едва минерализованной. Шунгит и/или кремень для этой цели подходят лучше всего.

? Правда ли, что шунгит и кремень через полгода приходят в негодность?

Да, камни следует мыть хотя бы раз в две недели, а через полгода менять, потому что на них неизбежно образуется твердый налет, даже если используется дистиллированная вода. Вы не можете получить в домашних условиях стерильную воду.

? Можно ли вместо дистиллятора использовать фильтр обратного осмоса?

Да, можно. Это и проще, и дешевле. Правда, дистиллятор все-таки дает воду лучшего качества — это даже на вкус видно. Мембранный фильтр так же хорошо очищает воду, и от солей жесткости в том числе. Следует только знать, что структура мембранной воды сильно поломана. Такую воду пить сразу нельзя, ее нужно обязательно приводить в порядок — солнечным светом, шунгитом, кремнем, аквадиском, а еще желательно и КФС.

Старую информацию мембранный фильтр тоже не стирает. Возможно, тонкая

перегородка не мешает «битам» тут же за ней восстанавливаться. Насколько известно, информация как бы «архивируется», но не исчезает. (К сведению, информация и структура — это не одно и то же.) Однако если использовать КФС, то на данный факт можно закрыть глаза, потому что КФС быстро и сильно записывает на воду много целительной информации, которая, можно считать, полностью перекрывает весь старый негатив. Таково мое мнение.

? Интересно ваш опыт с организацией производства живой воды. А именно — какие емкости вы используете, какого объема?

Сначала требуется получить дистиллированную воду. Для этой цели я использую дистиллятор («ДЭ-4 Тюмень-Медико»), а иногда мембранный фильтр «Гейзер Престиж» (без дополнительной минерализации).

Дистиллированная вода заливается в 25-литровый эмалированный бак, на дне которого выложены камни (около 1 кг кремня и 1–1,5 кг шунгита). О времени, сколько настаивать, можно особо не заботиться — достаточно пару часов. Бак лучше накрыть хлопчатобумажной салфеткой, чтобы туда не осаждалась пыль. Но следует также знать, что вода перед употреблением должна «увидеть дневной свет» (не обязательно прямые лучи). Поэтому, после того как бак пополнился только что приготовленной дистиллированной водой, салфетку нужно убрать хотя бы на час.

Для чего это делается. Вода сразу после дистилляции (а после мембранного фильтра тем более) имеет поломанную структуру. Точнее, структура у нее вообще отсутствует. Это техническая вода, она не соприкасалась с природными минералами и солнечным светом, а потому для организма она — *не физиологична*. Космонавты и моряки, которых поили такой водой, часто болели. Для того чтобы вода стала приемлемой для организма, ее необходимо осветить дневным светом, синхронизировать ее структуру с Солнцем. Шунгит и кремень тоже частично структурируют воду, делают ее физиологичной, природной.

Нижний слой воды в баке сливать не требуется, вода ведь и так очищена. Но камни следует промывать раз в две недели проточной водой. А перед первым использованием тщательно мыть щеткой, особенно шунгит, и *много камней сразу не класть, потому что свежие камни дают сильную минерализацию*.

Следующий этап — активация, то есть приготовление живой воды. Лично меня вполне устраивает электроактиватор «АП-1». Время активации зависит от положения стрелки индикатора и может составлять от 1 минуты до часа. Главный критерий правильной длительности: живая вода во внешней колбе не должна иметь ни запаха, ни щелочного привкуса; мертвая вода в керамическом стакане тоже не должна иметь привкуса, но должна иметь слабый, еле уловимый запах кислоты. Оптимальные физико-химические показатели живой воды следующие: ОВП = (–150) – (–200), pH = 8 – 8,5. Мертвую воду можно отстоять в течение суток и вылить обратно в бак. Как отрицательный, так и положительный ОВП с течением времени релаксирует в нейтральный. Правда, мертвая вода сохраняет свои свойства дольше живой. Об этом можете судить по запаху.

Последний этап — конечная структуризация. Живая вода заливается в кувшин, который стоит на аквадиске, и энергично размешивается деревянной палочкой против часовой стрелки. Помимо аквадиска я еще использую КФС, одно другому не мешает, а хорошо дополняет. Пластина КФС (чередуется, один день № 1, другой день № 2) стоит тут же рядом с кувшином, прислоненная под углом к стене.

Таким образом, весь процесс сводится к переливанию воды из одной емкости в другую. Приготовленную воду можно брать с собой на весь день и наслаждаться ее живительной силой, в то время как остальные мучают себя тяжелыми напитками. Организму действительно тяжело усваивать напитки. Любые. Единственное исключение — настой трав на той же живой воде. Даже свежесжатый сок — это не питье, а еда. Чистая водица организму требуется, прежде всего, для очищения и поддержания

водного баланса.

От кофе, чая и прочих напитков кровь становится густой и вязкой. Если пьете кофе и чай, не забывайте через полчаса освежиться и промыться чистой водой. Нельзя весь день мучить себя одними лишь напитками. Хотите ли вы иметь организм, подобный чистой горной реке или же застою болоту? Подробнее о живой воде, кто не читал, в книге «Апокрифический Трансерфинг».

? После активации вода приобрела неприятный привкус, какой-то химический.

Нужно, чтобы исходная вода была чистая, дистиллированная, или пропущенная через фильтр обратного осмоса, а затем настоянная на шунгите и кремне. Время активации такой воды на «АП-1» определяется в зависимости от положения стрелки на индикаторе. Если стрелка в зеленой области, время — не более минуты. Если на границе зеленой и желтой — 3 минуты. Если вообще на нуле — может быть до часа.

Еще многое зависит от проводимости керамического стакана. В последнее время стали делать пористые стаканы, так что даже очень слабо минерализованная вода выводит стрелку в зеленую область. Поэтому главный критерий, повторяю: живая вода во внешней колбе не должна иметь ни запаха, ни щелочного привкуса; мертвая вода в керамическом стакане тоже не должна иметь привкуса, но должна иметь слабый, еле уловимый запах кислоты. Если привкус есть, значит, время активации сильно превышено. Если вообще хлопья появляются, значит, вода очень жесткая.

Еще нужно не забывать, что стакан и электроды со временем засоряются, их нужно чистить, хотя бы раз в месяц. Для этого прибор выключается из розетки и заливается как обычно, но не водой, а 6-процентным уксусом, и оставляется на полчаса, а затем тщательно промывается.

? Можно ли активатором заряжать родниковую воду?

Родниковая вода — жесткая. В активаторе из нее получится мутный раствор с хлопьями. Хлопья — это те самые соли жесткости, от которых вашему организму придется как-то избавляться. Единственное достоинство родниковой воды — информация. Но лишь в том случае, если это действительно хороший источник, в экологически чистом районе.

? Один профессор очень старательно убеждал меня в том, что даже 50-процентный переход на живую воду вреден для организма, не говоря уже о полном переходе, мол, неизвестно, какие последствия это может вызвать.

Если «неизвестно, какие последствия», так и выносить суждения не стоит. Мне известно, поэтому я и говорю, что знаю. Негативных последствий уж точно нет. Водичка живительная, вкусная, ее хочется пить всегда, а не только когда конкретная жажда.

? Существует мнение, что дегидратор, а также искусственно структурированная и «оживленная» вода никаким образом не относятся к сыроедению. Что Вы скажете на этот счет?

Я тоже никаким образом не отношусь к сыроедению. Точнее сказать, не отношу себя ни к сыроедам, ни к духовным учителям, ни к духовным искателям. И термин «сыроедение» мне не нравится, поэтому я его редко использую. Вообще, «отнести себя» означает примкнуть к какой-то колонне, принять какие-то догматы. Я догматы не признаю и не проповедую. Не навязываю выбор, а даю информацию для выбора.

Все эти манипуляции с водой могут показаться недостойными внимания, времени и усилий, а кому-то и вовсе лишними и обременительными. И это действительно так. В самом деле, всем известно: плохой бензин портит двигатель, а вот для организма плохая вода безвредна. Привожу доказательство. Если в организм человека перорально, то есть через рот, заливается некачественная вода, организм не проявляет никаких видимых реакций — он не пускает пузыри, не бьется в конвульсиях, и уж точно, не дымит и не грохочет. Следовательно, о качественном бензине заботиться необходимо, а о воде можно не думать.

Если вас такое доказательство не устраивает, то я ничего не могу поделать —

другого у меня нет. Но есть другая логика, отличная от общепринятой. Вопрос в том, что вы хотите или чего не хотите *иметь*. Намерение — это решимость иметь и действовать. С этого все начинается. Логика простая. Сила намерения прямо пропорциональна энергетике. В чистом организме энергия течет легко и свободно, как в чистой горной реке. Чистота сосудов, суставов, а в свою очередь и чистота энергетических каналов во многом зависит от качества питьевой воды. Так что все это не пустые хлопоты, а забота о самом главном.

С другой стороны, процесс приготовления качественной воды можно попутно использовать для тренировки силы намерения. Собственно, качество воды напрямую же зависит от намерения, которое вы вкладываете в свои действия. Если действия выполняются механически, бессознательно, «через лень», то и намерения никакого «не выделяется».

Если же все это делается:

*осмысленно* (ведь вы понимаете, зачем это делаете),

*осознанно* (вы отдаете себе отчет, что делаете в данный момент),

*с душой* (вы же для себя стараетесь), —

тогда ваша вода приобретает некую *Силу*. Это уже не просто H<sub>2</sub>O, а намерение, записанное на жидком носителе. Намерение вернется к вам обратно, с удвоенной энергией.

### **Резюме**

■ Живая вода омолаживает организм, «заряжает его аккумуляторы», и пить ее можно сколько угодно.

■ Соли жесткости способствуют образованию отложений на стенках сосудов и в суставах.

■ Все жидкости в организме — электролиты, поэтому и вода для питья должна быть слегка, буквально едва-едва минерализованной.

■ Структура мембранной воды сильно поломана. Такую воду пить сразу нельзя, ее нужно обязательно структурировать.

■ Кремень и шунгит перед первым использованием тщательно промыть щеткой, и много камней сразу не класть, потому что свежие камни дают сильную минерализацию.

■ Живая вода не должна иметь ни запаха, ни щелочного привкуса, ни хлопьев. Если это есть, значит, используется неверная технология.

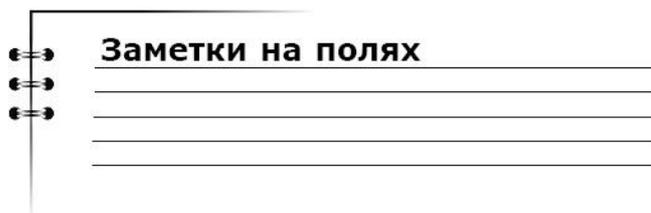
■ Чистая водица организму требуется, прежде всего, для очищения и поддержания водного баланса.

■ Сила намерения прямо пропорциональна энергетике.

■ В чистом организме энергия течет легко и свободно, как в чистой горной реке.

■ Чистота сосудов, суставов, а в свою очередь и чистота энергетических каналов во многом зависит от качества питьевой воды.

■ Так что все это не пустые хлопоты, а забота о самом главном.



*Намерение возвращается обратно с удвоенной энергией. Откуда эта энергия берется и в чем заключается тренировка намерения, стоит поговорить отдельно, в следующей главе.*

## ЗАКОН ПРИВЛЕЧЕНИЯ СИЛЫ

В прошлой главе мы остановились на том, что с помощью такой обыденной процедуры как приготовление живой воды можно тренировать намерение.

В жизни, наряду с приятными вещами, существуют не вполне приятные обязанности и рутинная работа. Рутинную работу выполнять не хочется, лень, а нередко и в тягость. Но потворствовать своей лени тоже — занятие трудное, тягостное и непродуктивное. От этого не становится легче, потому как понимаешь, что проку все равно нет. А от бездействия устаешь еще больше.

Вопрос: как справиться с ленью? Побороть ее невозможно. Ведь если выполнять рутинную работу «через не могу», лень не исчезнет. Обязанность как была, так и останется ею. И неважно, кому ты обязан, себе или кому-то еще.

Против лени есть лишь одно средство: вложить душу в то, что тебе лень. Выполнить рутинную работу как можно лучше, с полной отдачей. Но не пересиливая себя, а от души. Может быть, в какой-то степени обмануть себя, притвориться. Превратить повинность — duty, в passion — страстное увлечение. Сделать это осознанно, намеренно. В таком случае лень действительно исчезает. Можете проверить и убедиться, если вам еще не знаком этот секрет. А я попробую объяснить, почему так происходит.

Состояние лени или бездействия — это энергетический застой, пробка, блок. Нет движения — нет энергии. Нет энергии — нет желания что-либо делать. Замкнутый круг. Когда же все-таки начинаешь шевелиться, появляется «ток», и мотор запускается, хотя бы на малых оборотах. Энергия питает намерение, намерение порождает движение, и так далее, по цепочке обратной связи.

Однако этого недостаточно. Если работа рассматривается как повинность, намерения не хватит. И лень никуда не денется, и труд будет не в радость, и результат плохой. Но если начать делать дело, даже самое что ни на есть обычное, добросовестно и старательно, то откуда ни возьмись появляется дополнительная энергия. И для этого не требуется каких-то особых усилий. Ведь имеется только два варианта: выполнить работу спустя рукава или сделать ее добросовестно. Но в первом случае энергия тратится по большей части на преодоление своей лени, а во втором энергия приходит сама. Откуда же она берется?

Подключается внешняя Сила. Или внешнее намерение, другими словами. Именно та Сила, о которой говорили джедаи в саге «Звездные войны». Но и не только они, конечно. Это не фантастика, Сила действительно существует. Что она есть такое?

Если упрощенно рассматривать реальность как движение ленты в некоем кинопроекторе, то Сила — это движок, который крутит проектор. Задача Силы — толкать эту реальность, непрерывно двигать ее, чтобы не было остановки. Потому что остановки быть не может. Материя и пространство, Сила и движение, а также и время как «побочный эффект» движения, — все это абсолюты, неизменные первоосновы нашего мира. Они никогда не появлялись и не исчезали, а существовали всегда.

Каждый индивид имеет свою киноленту — слой своего мира. Человек своими мыслями и действиями, так или иначе, крутит эту ленту в своем проекторе. Так вот, когда кто-то, намеренно и осознанно, добросовестно и старательно, в единстве души и разума, сотворяет свое маленькое кино как часть большого, тем самым способствуя миссии Силы, она это видит и тут же устремляется на подмогу.

Она это делает не «зачем-то» и не «почему-то» — просто таково свойство Силы. Внутренний импульс влечет за собой внешний отклик.

Недаром древние маги, а также мастера боевых искусств заставляли своих учеников выполнять рутинную работу, не имеющую к практике никакого отношения. Можешь просто механически, бездумно подметать улицы, а можешь превратить это

занятие в магическое действие. Вот и подметай, пока в голове что-то не прояснится, пока не поймешь, что ты делаешь и как.

Чтобы проиллюстрировать, как это работает, приведу несколько примеров из своего опыта.

\* \* \*

Одним из основных курсов, которые нам читали на физическом факультете, была история КПСС (для тех, кто не знал, да еще забыл, КПСС — Коммунистическая партия Советского Союза). И не просто читали, а основательно, три семестра. Сейчас история партии, наверно, могла бы даже вызвать мое любопытство, но в те годы данный предмет ну никак не вписывался в круг моих интересов. Однако оценки оказывали существенное влияние на распределение после университета. В то же время, история — это не тот случай, когда можно как-то «выкрутиться». Ты либо знаешь, либо тебе вообще нечего сказать.

Но экзамены были еще не самым худшим испытанием. Каждую неделю надо было отвечать на семинарских занятиях. Семинары проходили в церемониальной атмосфере средневековой казни. У каждого была лишь одна надежда, что его в этот день не спросят. Для всех нас это было очень мучительно. Учиться тягостно, а на эшафот подниматься — еще тягостнее. Преподаватель, напротив, получал массу удовольствия, будучи одновременно и зрителем на цирковом представлении, и Пилатом на судилище.

Меня такое положение никак не устраивало. Стояла дилемма: учить не могу и не хочу, но и тройки получать тоже не могу и не хочу. А находиться под гнетом вынужденной необходимости было просто невыносимо. По крайней мере, для меня. Это как рабский труд на галерах: тебе дают жить, пока ты тянешь свою лямку, но и жить не дают, поскольку ты раб. Унылая обязанность. Надо было что-то решать.

И тогда я решил готовиться к занятиям так, будто это был мой любимейший предмет. Не «через не могу», нет. Это было нечто другое. Скорей, по принципу «чем хуже, тем лучше». На лекциях я сидел в первом ряду, ел глазами преподавателя и старательно конспектировал. На семинарах, в то время как все остальные дрожали, втянув головы в плечи, я поднимал руку и принимался с энтузиазмом докладывать: «А вы знаете, оказывается, на таком-то съезде партии было намечено взять повышенные социалистические обязательства и перевыполнить план по производству тракторов и комбайнов! А в такой-то пятилетке колхозникам удалось сдать в закрома Родины столько-то тонн зерна!» (Да, были времена, не то что нынче. К слову.)

Никто не мог понять, чего это такое со мной творится. Крыша у меня съехала? Преподаватель сначала был доволен, но потом, поскольку моя рука тянулась вверх на каждом семинаре, он начал немного нервничать, однако прекратить мои доклады не осмеливался. Мое желание, моя инициатива — я отвечаю. Это уже был совсем другой цирк, и никто не знал, относиться ли к нему серьезно или здесь кроется какой-то подвох. Впрочем, к моему «чудачеству» скоро привыкли.

Подвоха здесь, конечно, не было, но имелся некий умысел (а отчасти и внутренний протест), порожденный этой самой вынужденной необходимостью: «вы меня так, тогда я вас так». Нельзя сказать, что я и впрямь заинтересовался историей партии (хотя это и история нашей страны). По сути, я сдал себя в аренду себе самому. Не учил предмет, а просто готовился к каждому конкретному семинару, прилежно конспектируя необходимую литературу. (На занятиях разрешалось заглядывать в конспект, если он был, конечно.)

Зато я сделал одно удивительное открытие: ты можешь сдавать себя в аренду, но если делаешь это с полной отдачей, становится легко! Откуда берется эта легкость, было непонятно, но очевиден был факт: подневольный труд на галерах каким-то образом трансформировался в увлекательное творчество. Уже не тебя заставляют, а ты сам изъясляешь свою свободную волю. И работа уже не в тягость, и свобода при тебе.

Шикарно!

Так продолжалось от сессии до сессии. С тем лишь отличием, что во время сессии я вообще ничего не делал, то есть все наоборот. Не потому что был готов. Напротив, по предмету я фактически ничего не знал (хотя что-то и усваивал, конечно). Информация вылетала из головы сразу же после очередного занятия, поскольку мне это было неинтересно и не нужно. Но я знал, что преподаватель будет не в силах слушать мою демагогию еще и на экзамене. Так оно и выходило. Каждый мой экзамен по истории сворачивался в короткий нервный диалог:

— Значит так. М-м-м, э-э-э...

— Следующий вопрос!

— Второй вопрос звучит следующим образом...

— Дальше, дальше!

— На третьем вопросе я хотел бы остановиться подробнее...

— Все, иди, пять!

\* \* \*

Еще один похожий эпизод из армейской жизни. Армия вообще очень хорошо подходит для иллюстрации, потому что там все социальные проблемы вырисовываются контрастно.

В первые месяцы службы в нашем полку для новобранцев был заведен такой порядок. Рота строится перед входом в казарму. Дается команда: «Разойдись, в ротное помещение бегом марш!» Тот, кто окажется последним, драит всю лестничную клетку.

В моем сознании это не укладывалось. У меня были другие представления об армейских принципах: товарищество там, взаимопомощь... А как же насчет «сам погибай, а товарища выручай»? Однако командирам было выгодней действовать по принципу «разделяй и властвуй». Подчинить коллектив ведь гораздо труднее. И еще один принцип: для того чтобы воля новобранца стала пластичной, как мягкая глина, необходимо было максимально усложнить его жизнь.

Ротное помещение располагалось на третьем этаже. Вся лестничная клетка была выложена белоснежным кафелем. Попробуйте представить, во что превращалась лестница, после того как по ней проносилось бешеное стадо из сорока пар черных сапог. А происходило это не раз, и не два, а по многу раз на дню, туда и обратно. И в каждом случае, «кто последний, тот козел».

В общем, идея понятна. Все те же галеры. Во мне проснулось знакомое чувство внутреннего протеста, и я решил каждый раз демонстративно оставаться последним.

Свою работу я выполнял со всем старанием, и даже больше скажу, с наслаждением. Хозяйственное мыло, щетка, тряпка, ведро. И немного мазохизма. Но лишь немного. Оказалось, чем оно хуже, тем лучше. Мне было легко. И я был свободен.

Офицеры и сержанты, глядя на меня, испытывали крайнюю досаду. Ведь должен же я когда-нибудь сдать?! Но по мне было видно, что, вместо того чтобы страдать, я, похоже, испытывал удовольствие. Отлаженный механизм больше не работал. Что со мной было поделать? Пришлось завести новый порядок. Беготня наперегонки прекратилась, и лестницу стали мыть все по очереди. А вскоре нас перевели в другую казарму. Я тогда еще не вполне осознал, что сделал, но про себя подумал: ух ты, систему-то можно взломать.

\* \* \*

И еще один характерный армейский эпизод. Мы бежим по пересеченной местности. Уже долго. В полной экипировке и с полной выкладкой. Жара, пыль. В горле сухо. Грудную клетку клинит. Умираем конкретно. А конечная цель еще далеко.

Нами командует здоровенный натренированный сержант. Точнее, не командует, а издевается, как только может. «Девочки! Я сделаю из вас мужчин!» Явно видно, что

«делая» нас, он себе очень нравится и торжествует. Однако сам бежит налегке и в кроссовках.

Я тоже умираю, как все. Мысли только об одном: поскорей бы закончилась эта пытка. Но в то же время обидно. Вот, блин, до чего дошло. Какой-то сержант должен «сделать меня мужчиной». Если так, плохи мои дела.

Вспоминаю, как там, у самураев: «живи так, будто ты уже умер». Еще вспоминаю, как они тренировались. Бегут до изнеможения, потом отжимаются раз триста. Снова бегут. Снова отжимаются. Опять бегут. Останавливаются. Больше не могут. Больше просто невозможно. «Ну, — говорит сэнсэй, — пока хватит. Или нет. Разве мы не воины?!» «Банзай!» — кричат все. И отжимаются еще триста раз. И снова бегут.

Но я не могу. Сил уже нет. Им-то что, они самураи, и они уже умерли. А я вот сейчас просто в натуре сдыхаю, как собака. Но этот сержант, сука... И тут взяла меня злость. Ладно, думаю, я умер. А теперь побежали. Сделаем его.

В тот момент я почувствовал, будто какая-то Сила подхватила меня и понесла. Я опять поймал то ощущение, когда стало легко. Спустя некоторое время оглядываюсь назад. Сержант, уже сильно озабоченный, тщетно пытался меня догнать. Но Сила, которая еще минуту назад была с ним, теперь целиком перешла на мою сторону. Он потом, конечно, был в ярости, хоть и старался делать вид, что ничего не произошло.

\* \* \*

И последний пример, уже из истории. Запорожские казаки в Средние века владели удивительными магическими практиками. Когда казак попадал в плен к врагам, они старались сломить его волю под пытками. А потом отрубали голову. Но он говорил в таком случае: «Да что ты отрубишь мне голову! Ты меня на кол посади, да шкуру с живого сними, вот тогда посмотрим». И когда с ним так поступали, его дух переходил в тело врага.

Конечно, вовсе не обязательно привлекать к себе Силу столь brutальными способами. Да и критические ситуации в жизни встречаются нечасто. Силу можно ловить и в обычной повседневности. Помните, например, вот это?

«Здравствуйте! Товарищи, минутку внимания. Сегодня завтрак в детском саду у нас отменяется. (Ура!) Мы совершим полет на космической ракете на Марс. Прошу вас, возьмите в руки космические ложки. Подкрепитесь основательно. Ракета до обеда на Землю не вернется».

В общем, мораль сей басни такова, что если вы находитесь в ситуации вынужденной необходимости, когда вас заставляют, или вы сами себя заставляете выполнять какие-то обязанности, попробуйте превратить весь этот внешний гнет в свое сокровенное намерение.

Представьте, вы уныло плететесь в колонне невольников. Вас гонят на каторжную работу. А теперь вы проснулись, встрепенулись, и ну приставать к погонщику: «Отдай! Отдай плетку! Ты плохо меня погоняешь!» Трансформируйте ситуацию «меня вынуждают» в свое свободное волеизъявление — «я сам!», «я сама!» Так нередко поступают дети. Они чувствуют присутствие Силы. Когда вы начинаете с азартом крутить движок своей реальности, Сила обращает на вас внимание и присоединяется к вам.

Если работа должна быть выполнена в любом случае, у вас нет иного выхода, как намеренно и осознанно сделать ее наилучшим образом, с душой. Когда прилагаются старания, душа подключается автоматически. А подключается душа — присоединяется Сила. Любую работу легче выполнить добросовестно, чем спустя рукава. Кто этого не знает, тот всю жизнь мучается, борясь с вынужденной необходимостью и непобедимой ленью.

Если же использовать закон привлечения Силы, то можно распрощаться с рутиной и ленью. Даже простейшие действия, как, например, приготовление живой воды,

приобретают Силу и легкость, если их выполнять осознанно, намеренно, с душой. Тогда это будут не просто механические движения, а магическая практика с участием Силы. Когда такая практика войдет в привычку, Сила всегда пребудет с вами. А если Сила будет с вами, вы сможете творить шедевры.

### Резюме

■ Состояние лени или бездействия — это энергетический застой, пробка, блок. Нет движения — нет энергии.

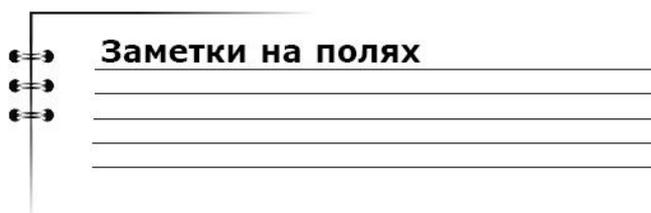
■ Средство от лени: вложить душу в то, что тебе лень. Выполнить рутинную работу как можно лучше, с полной отдачей. Но не пересиливая себя, а от души.

■ Ты можешь сдавать себя в аренду, но если делаешь это с полной отдачей, становится легко!

■ Трансформируйте ситуацию «меня вынуждают» в свое свободное волеизъявление — «я сам!», «я сама!»

■ Когда прилагаются старания, душа подключается автоматически. А подключается душа — присоединяется Сила.

■ Когда вы начинаете с азартом крутить движок своей реальности, Сила обращает на вас внимание и присоединяется к вам.



*Помните феномен «старого комода»? Если своей энергии не хватает, закон привлечения Силы послужит дополнительным источником.*

### РЕКВИЕМ ЧУЖОМУ МЯСУ

*Как приятно отчего-то*

*Знать, что кто-то где-то есть,*

*Или рядом будет кто-то,*

*Кого можно вкусно съесть.*

В данной главе мне бы хотелось внести ясность по вопросу, который впервые был затронут еще в одной из ранних книг о Трансерфинге — в «Вершителе реальности». Я получаю множество писем от тех, кто загорелся желанием перейти на новую ступень пищевой пирамиды, но в то же время имеет опасения, возможно ли обойтись без животного белка, не нанесет ли это ущерб здоровью и внешности.

Опасения вызваны в основном тем обстоятельством, что почти все диетологи и врачи в один голос твердят: «Без мяса жить нельзя на свете, нет». Дескать, есть там какие-то вещества, совершенно необходимые организму. Да еще принцип социума держит, как в упряжке: все его едят, значит, видимо, так оно *надо*. И впрямь, в любой ресторан зайдешь, меню раскроешь, и сразу же становится ясно: *то, что не чье-то мясо, то не еда*. Или иначе: *еда — это то, что является чьим-то мясом*.

Однако в Индии, например, 70 процентов населения — вегетарианцы. И не

заметно, чтобы они страдали от изнеможения. Напротив, по численности скоро Китай перегонят. Значит, что-то здесь не стыкуется, что-то не так с этим «мясным принципом».

Я не ставлю своей целью попытаться кого-то отвадить от привычных пищевых пристрастий, мне это совершенно ни к чему. Мое дело — дать объективную информацию. В техногенной системе вся информация поставлена на службу этой системе. Любую концепцию натурального питания могут вывернуть наизнанку и извратить так, что все иконы заплачут.

Давайте лучше обратимся за ответами к более надежным источникам — к Природе, здравому смыслу, а также к классикам, Арнольду Эрету и Максу Бирхер-Беннеру, которых каким-то странным образом позабыли.

Начнем с того, что такое белок. Это не свинина, говядина, рыба или чье-то другое мясо, а гигантская молекула — длинная цепочка аминокислот. Что нужно сделать организму, чтобы превратить белок в свою мышечную ткань? Становится ли говяжий бифштекс частью нашего тела, как есть? Нет, *для того чтобы усвоить чужую молекулу белка, необходимо растащить ее на аминокислоты, а затем из них уже синтезировать свою молекулу.*

Белок есть везде — и в котлете, и в зеленых листьях. Но, в отличие от животной пищи, растения содержат в себе как белки, так и элементарные аминокислоты, то есть первичный строительный материал — кирпичи. Очевидно, растения, и особенно зелень, в этом смысле являются оптимальным источником не только белков, но и исходного материала для их синтеза.

Можно найти наглядное тому подтверждение прямо на сковородке. Кусок мяса животного, выращенного на «богатых белком» комбикормах, уменьшается в два-три раза, в то время как мясо домашнего животного, вскормленного натуральной травой и сеном, в объеме почти не меняется. От так называемого «полноценного животного белка», который уже всю добавляется в корм, скотина больше жиреет и брюзгнет, чем наращивает мясо.

В отношении белка вообще все перевернуто с ног на голову. В действительности, полноценным следует считать не животный, а именно растительный белок, или, если точнее сказать, те аминокислоты, минералы и витамины, из которых белок синтезируется, и которые в изобилии присутствуют в растениях. Живая растительная пища формирует мышечную массу медленно, но естественно и качественно. Животная пища, наоборот, способствует быстрому набору веса. Именно того бесполезного веса, что тает на сковородке, но зато так радуется сердце производителя.

И тогда производитель так же радостно сообщает своему потребителю, что животные белки лучше — ими даже скотину кормить можно, а затем, само собой, и человеку скармливать.

А потребитель охотно верит, потому что его обывательский ум легко принимает такую примитивную логику, над которой не надо задумываться: чтобы сформировались мышцы, надо есть эти самые мышцы; чтобы сформировался белок, надо есть белок; чтобы сформировался жир, надо есть жир; а кормящая мать должна пить молоко, чтобы у нее вырабатывалось молоко.

Но если исходить из этой логики, то быка надо кормить мясом (что, в принципе, уже и делается, поскольку в корм добавляют костную и рыбную муку, и не только), а корову поить молоком. По той же самой логике, поскольку дом состоит из стен, строить его следует именно из стен, а не из кирпичей. А еще лучше — из цельных, «полноценных домов». Сколько потребуется домов для строительства одного дома? Что там будет происходить на стройке — не важно, это дело строителей. Наше дело — подвезти на стройплощадку необходимое количество домов, а там пускай сами разбираются. Ничего, что стены придется разобрать на отдельные кирпичи, главное, мы поставили самые «полноценные» стройматериалы.

Миф о том, что в животной пище содержится нечто незаменимое, без чего организм обойтись никак не может, — даже не миф. Это либо невежество, либо ложь с определенным умыслом. Нет в природе ничего такого, чего не нашлось бы в тех или иных растениях. А если бы наука располагала достоверными сведениями о том, что там организм может, а чего не может синтезировать, то такие проблемы, как рак и диабет, например, были бы уже давно решенным делом. Пока же надо учитывать, что наука о человеке все еще находится в стадии лабораторных исследований, так что полагаться на нее особо не стоит.

Единственное, на что можно полагаться, это законы Природы и здравый смысл. Именно на этих принципах построена концепция швейцарского доктора Бирхер-Беннера. Перечислим кратко основные положения его теории. Здесь все просто и ясно.

*Все мы, в конечном итоге, питаемся солнечной энергией.* Это наш первичный источник энергии. Все остальное, включая уголь, нефть и газ — вторично. Космическую энергию пока в расчет не принимаем.

*Растения усваивают солнечную энергию напрямую.* Они — единственные существа на Земле, которые способны это делать. (Солнцеедов и праническое питание рассматривать не будем, чтобы не усложнять тему.)

*Вместе с растениями, мы потребляем солнечную энергию.* Другими словами, энергия Солнца приходит к нам через посредство растений. Животные, стоящие на следующей ступени пищевой пирамиды, тоже питаются растениями. Хищные животные, находящиеся ступенью выше, питаются телами (трусами) растительноядных животных.

*Те, кто питается растениями, получают солнечную энергию из первых рук.* Кто животными — уже из вторых. А если этих животных (ну и птиц, конечно), как сейчас, кормят животными белками, то уже из третьих.

*Растения — пища первого рода.* Она содержит в себе как растительные белки, которые легко усваиваются, так и первичные аминокислоты, из которых белки синтезируются.

*Мясо растительноядных животных — пища второго рода.* Они являются вторыми после растений посредниками в цепочке передачи энергии Солнца. Всех последующих посредников в этой цепочке можно считать источниками пищи низших порядков. Мясом хищников в Природе очень мало кто питается. Усвоить такое мясо, в принципе, можно, но те, кто на это способен, по-особому и устроены.

Но поскольку человек в своем «производственном процессе» приготовления пищи идет еще дальше, Бирхер-Беннер вводит еще и такое понятие, как *некробиоз* — умерщвление сначала живой плоти, потом мертвой.

Как известно, убийство существа, которое находится на достаточно высоком уровне сознания, чтобы понимать, что его убивают, не проходит бесследно для его тела. В кровь вбрасываются субстанции, налагающие на мясо *печать смерти*. Это происходит и на физико-химическом, и на энергоинформационном плане. В результате, такая пища, если рассматривать ее в качестве источника солнечной энергии, становится еще ниже сортом.

Следующий этап — *умерщвление мертвой плоти*. Хотя, казалось бы, куда уж дальше? Конечно, мы не находим в этом ничего необычного и удивительного, поскольку с самого рождения наблюдаем за «процессом» и свыкаемся с ним как с неотъемлемой и нормальной частью жизни. Но действительно ли это нормально, с позиций Природы? Представьте, что вы никогда не видели, как жарят мясо, и понятия не имели, что это возможно и даже нужно делать. И вот вы это делаете. Оно и так мертвое, а вы его делаете еще мертвее. Уже очень странно. И что-то здесь не то. Не сходится.

Так кто мы на самом деле, дети Природы или извращенцы и деграданты? Наверно, еще никто не ставил вопрос в таком ракурсе.

*Приготовленные продукты — источник пищи третьего рода.* В отношении энергии, это процесс ослабления, понижения энергетического потенциала. Живое есть живое. Мертвое есть мертвое. Энергия и Сила там, где жизнь. Чем сильнее воздействие огня, тем меньше остаточный энергетический потенциал пищи. Не говоря уж о том, что в процессе готовки образуются токсичные вещества. Любой продукт более ценен в естественном виде. Однако сырое мясо к деликатесам не причислишь. Исключением могут служить разве что морепродукты. Но в море и жизнь построена намного естественней и гармоничней, чем на земле. Даже мясо хищных рыб и морских животных, в сравнении с наземными хищниками, вполне съедобно.

Исходя из вышеизложенного, основные выводы уже можно сделать.

1. *Энергию лучше получать из первых рук, нежели из рук посредников.*

2. *Живое всегда и во всех отношениях лучше мертвого.*

Здесь не сказано ничего принципиально нового. Просто Бирхер-Беннер назвал все вещи своими именами. А когда вещи называются своими именами, они обретают свой истинный смысл.

### **Резюме**

- Принцип социума гласит: еда — это то, что является чьим-то мясом.
- В техногенной системе вся информация поставлена на службу этой системе.
- Для того чтобы усвоить чужую молекулу белка, необходимо растащить ее на аминокислоты, а затем из них уже синтезировать свою молекулу.
- Растения, и особенно зелень, являются оптимальным источником не только белков, но и исходного материала для их синтеза — аминокислот.
- Живая растительная пища формирует мышечную массу медленно, но естественно и качественно.
- Все мы, в конечном итоге, питаемся солнечной энергией.
- Растения усваивают солнечную энергию напрямую.
- Вместе с растениями, мы потребляем солнечную энергию.
- Те, кто питается растениями, получают солнечную энергию из первых рук.
- Растения — пища первого рода.
- Мясо растительноядных животных — пища второго рода.
- Приготовленные продукты — источник пищи третьего рода.
- На мясо убитого животного налагается печать смерти.

<b>Заметки на полях</b>

*Но это еще не все. Остался целый ряд интересных вопросов:*

*Почему же все-таки люди пристрастились к мясу?*

*Где быть выгодней — на вершине пирамиды или ступенью ниже?*

*Откуда берется жизненная сила — из белков, жиров и углеводов?*

*Все эти вопросы, особенно последний, совсем не тривиальны. Так что, дабы избежать смысловой перегрузки, перенесем их в следующую главу.*

## СИ-БЕМОЛЬ МАЖОР

*Человек, одетый в черном,*

*Учтиво поклонившись, заказал*

*Мне Реквием и скрылся...*

*Мне день и ночь покоя не дает*

*Мой черный человек.*

Пушкин, «Моцарт и Сальери»

Сегодня мы займемся тем, чему, в сущности, посвящена вся теория Трансерфинга: простым решением сложных проблем. И хотя, в общем-то, ничего сложного тут не будет, сейчас вам предстоит убедиться, насколько порой *удивительным и шокирующим* может быть *повседневное и очевидное*. Вас посетит странное ощущение, будто вы заново открыли для себя то, что хорошо и давно знали, но в то же время будто бы и не знали вовсе. А все дело в том, что *самое неочевидное в нашем мире — это простые вещи*, потому что на них, как правило, не обращаешь внимания.

Переформулируем первый вопрос иначе: *почему вообще кто-то, с каких-то времен, стал есть кого-то?* Представьте, вы прилетели на Землю, а там — только растения. Понятия фауны вообще не существует. Такое возможно? Вполне. Ведь растения — это самые совершенные создания, им для жизни требуются только минералы, вода, солнце и воздух. И это самые мирные и милые создания. Они ни на кого не нападают, не портят окружающую среду, не травят друг друга химией и не изобретают атомную бомбу. Единственное проявление агрессии с их стороны, если это вообще можно считать агрессией, — стремление получить побольше солнышка и пространства для своего существования. Ведь каждый имеет это право — право на жизнь!

Однако в любом обществе, даже самом мирном и благоденствующем, в силу неумолимого закона диалектики, всегда найдется хоть один «асоциальный» элемент — либо слишком жадный и прожорливый, либо чем-то обделенный. Что ему может прийти на ум? Дай-ка я, вместо того чтобы терпеливо, как остальные, заниматься медленным и утомительным химическим и фотосинтезом, возьму да и проглочу какого-нибудь соседа. Или найду себе покладистого «друга», заключу его в «дружеские объятия» и буду потихоньку попивать его сок.

Так появились *другие* — те, кто живет за чужой счет, и даже за счет чужой жизни. Другие стали быстро множиться и развиваться, в силу той же диалектики. В пищевой пирамиде они уже стояли ступенью выше растений, что давало им определенное преимущество. Многие из них уже научились перемещаться в пространстве, в то время как большинство «низших» все еще оставались привязанными к одному месту. А вскоре начали появляться еще более наглые и прожорливые, которые взобрались на следующую ступень выше и стали поедать тех, других, все еще пробавляющихся растениями.

А теперь задайтесь вопросом: *какой во всем этом смысл?* Действительно ли стоит карабкаться на верх пирамиды, потому что там лучше? И что, действительно лучше поедать других, чем питаться самому, непосредственно, как это делают растения?

На первый взгляд, напрашивается якобы «естественный» вывод: чем ты стоишь выше, тем ты сильнее, и тем выгодней твое положение. Однако давайте вспомним принцип Бирхер-Беннера: *все мы в конечном итоге питаемся энергией Солнца*. Из этого

следует: кто стоит ближе всех к источнику этой энергии, у кого наименьшее число посредников, тот и находится в самом выгодном положении на пирамиде питания. Но тогда почему и откуда взялось это соревнование «кто кого съест»? Получается какая-то нелепая ситуация. Природа сама себе противоречит?

Ответ насколько простой, настолько и парадоксальный: *кому-то приходится есть кого-то не потому, что это лучше (сытнее, вкуснее), а потому что есть больше нечего*. Вдумайтесь в эту фразу. Лишь в этом, и ни в чем другом, заключается смысл гонки вверх по пирамиде. Тот факт, что в природе всегда и повсюду «кто-то ест кого-то», кажется вполне естественным, не правда ли? Но если отбросить привычный стереотип, то станет также очевидно другое: *это вовсе не обязательно быть естественным — то, что «кто-то кого-то ест»*. Привычно — вовсе не значит естественно и нормально. Возможно даже, что наша планета в данном смысле является одним из каких-либо немногих исключений. А «где-то в далекой-далекой галактике...» об этом и речи быть не может.

Но у нас вот так. В самом деле, в нашей природе встречалось и встречается немало ситуаций, когда пища в данном месте и в данное время оказывается недоступной. Растения более приспособлены к разного рода климатическим невзгодам. Некоторые могут даже на время впадать в анабиоз. А вот животным, во время засухи или холодов, например, приходится туго. И тогда, что делать... голодная мордочка, ступая мягкими лапками по пустынной почве, думает в тоске: «И нет со мной кого-то, и грустно отчего-то, клянусь, я все бы отдала, чтобы найти кого-то, чтобы найти кого-то...» Известно для чего — для того чтобы съесть. Если вокруг нет ни одного растения, слопаешь кого угодно. Основной инстинкт — выживание. Без альтернатив.

Точно так же и люди. Неизвестно, откуда и когда они пришли на Землю, в каких условиях существовали, но нетрудно предположить, что, столкнувшись с ситуацией, когда растения в ореоле обитания в какой-то момент исчезли, им пришлось подняться на ступень выше в пирамиде питания. Хотя это весьма и весьма невыгодно. И даже не столько по той причине, что пища второго рода ниже качеством. Пищу второго рода, то есть животную пищу, добыть гораздо труднее — вот в чем дело. За растениями не надо охотиться — их много, они не убегают, не кусаются и не бодаются. Охота же — очень трудоемкое занятие. И не только для людей.

Обывателю, не знакомому с реальной жизнью дикой природы, может казаться, что хищники благоденствуют и процветают. Как же! Тебе никто не угрожает. Ты можешь съесть кого захочешь, ну, или по крайней мере, с кем справишься. А на твое мясо никто не претендует. Гуляй себе, ешь вволю, наслаждайся свободой! Кругом полно этих тупых травоядных и глупых рыб! Это все твое! Твоя добыча!

В действительности все гораздо сложнее и, более того, трагичней. Это лишь иллюзия восприятия, что все просто. На экране вам показывают, как лев легко валит быка, медведь ловит рыбу, волк хватает зайца..., охотник лихо подстреливает оленя..., ну и так далее. Показывают лишь финал, а весь предшествующий процесс остается за кадром. Оттого и кажется, что все легко и просто: если ты на вершине пирамиды, ты царь и бог, тебе все доступно.

А на деле — все наоборот. Парадокс заключается в том, что, *чем выше твоя ступень на пищевой пирамиде, тем труднее тебе прокормиться*. И напротив, *чем ты ниже на пирамиде, тем доступнее корм*. Странно, правда? Но это действительно так.

Реальное положение вещей следующее: *на верхних ступенях пирамиды царит голод*. Буквально, выживание на грани возможного. Особенно с тех времен, как на самой верхушке обосновался человек. Об этом (голоде) мало кто знает, а еще меньше, кто об этом говорит. Когда от голода гибнут миллионы людей где-то в Африке, это считается трагедией. Но когда от недостатка пищи гибнут хищники, это принимается за естественный процесс — регуляцию численности, так сказать.

Мало кому известно, что прайд львов, бывает, не ест месяцами. Реальные львы (не

те, что в зоопарке или цирке) в такие периоды выглядят как ходячие скелеты. Волки могут неделями бегать в бесплодных поисках добычи. Белые медведи — вообще доходяги — тоже, бывает, не могут найти пищу месяцами. Киты-горбачи, питающиеся сельдью, не имеют возможности кормиться в течение полугода (!). А фитопланктон, стоящий на самой нижней ступени пирамиды, ест, когда хочет и сколько хочет.

Причин, по которым существуют такие трудности с пропитанием на Земле — множество. Климатические изменения, сезоны года, миграция животных, птиц и рыб, и так далее — это долгая история. Но основная суть этой истории состоит в том, что все представители разных ступеней пирамиды находятся в *зависимости* друг от друга, *по цепочке*. Чем ты выше, тем цепочка длиннее и сложнее, и тем сильнее *зависимость* от всех нижестоящих. И следующий парадокс состоит в том, что тот, кто наверху, на самом деле не Царь Природы, а *узник обстоятельств и нахлебник своих «съедобных» подданных*.

С человеком та же ситуация. Современный цивилизованный человек в условиях дикой природы беспомощен. Но дело даже не в том, что он беспомощен, а в том, что он уже загнал себя в последнюю стадию *зависимости*. Для него то, что не мясо — не еда.

В одном из документальных циклов Discovery показывали такой эксперимент. Группа из семи добровольцев, обычных городских жителей, была заброшена на Аляску. Задача стояла — продержаться сколько возможно. У них с собой были палатки, ружья, удочки, прочее необходимое снаряжение — все, кроме еды. И еще, у каждого был свой пейджер с кнопкой. Нажал на кнопку — и за тобой прилетит вертолет, и все твои страдания закончатся.

Была где-то середина или начало осени. Первый день похода проходил весело. Природа великолепная, настроение бодрое, все нипочем. Потом пошел дождь. Все промокли. Еды пока не нашли, и пришлось располагаться на ночлег с пустыми желудками. Но в группе был один хороший рыбовод-любитель и женщина, увлекающаяся охотой, так что шансы на успех были неплохие.

К утру оказалось, что обувь, которую они сушили у костра, сгорела. Пришлось сооружать для ног какие-то обмотки. Всем уже безумно хотелось есть. Поиски дичи в округе ничего не принесли. Благодатный край почему-то не спешил раскрывать свои богатства незваным пришельцам. Охотница сказала, что нужно разведать дальше, и отправилась на промысел, пообещав, что к вечеру у них будет мясо. Много мяса.

Ладно. Забросили удочки. Рядом ведь протекала шикарная горная речка. Однако после нескольких неудачных забросов энтузиазм и тут угас. Рыбовод сделал вывод, что в этой речке рыбы вообще нет. Так что делать нечего, нужно искать мясо.

Вскоре они заметили, что неподалеку от лагеря живет мышь. Встала задача ее поймать. Но как? Конечно, они все были образованные, умные люди, а потому и способ был придуман — еще какой, ни хирим-хихим! Они наполнили большую кастрюлю водой, прислонили к ней жердочку, а по краям кастрюли прикрепили проволоку, на которую была надета трубочка, так что эта трубочка свободно вращалась на проволоке. Идея была такова: мышь заберется по жердочке, пойдет по проволоке, поскользнется, упадет в воду, и... будет у них добыча!

Представьте, они все это делали на полном серьезе. Стали ждать. Ждали долго. Однако мышь почему-то не проявляла ни малейшего желания влезать на кастрюлю, а спокойно занималась своими обычными делами. Так... Очередное поражение.

Между тем камера, которая снимала группу, показывает: в реке плавает форель (она там все-таки есть!), на кустах и в траве ягоды, по берегам реки густые заросли лопуха, и еще много всего, уже не помню. Корень лопуха, например, если уж на то пошло, можно испечь, и будет не хуже картошки. Но людей все это не интересовало. Они искали мясо.

Наконец, одному из парней удалось разглядеть на дереве белку, и он каким-то чудом (о ля-ля!) ухитрился ее подстрелить. Недолго думая, белку освежевали (в этом-то

они знали толк), и крошечную тушку, чуть больше мыши, подвесили жариться над костром. Всем этим они занимались, опять же, на полном серьезе, хотя было очевидно, что если разделить тушку на шесть персон, получится порция с кончик мизинца. Каждый быстро проглотил по своему кусочку. Седьмую (охотницу) в расчет не брали — она скоро придет и принесет много-много мяса.

И вот она пришла. Пустая и злая. Оказывается, в этих трижды проклятых местах нет никакой дичи! Но когда охотница узнала, что ее коллеги без нее съели белку, она просто расвирепела. Ведь они одна команда! Как они могли с ней так поступить! Началась долгая и нудная перепалка.

Продолжение этой истории мне досмотреть уже не удалось. Но как она закончилась, предположить нетрудно, да и не столь это важно. В общем, вы и так все поняли.

### Резюме

■ Самое неочевидное в нашем мире — это простые вещи, потому что на них, как правило, не обращаешь внимания.

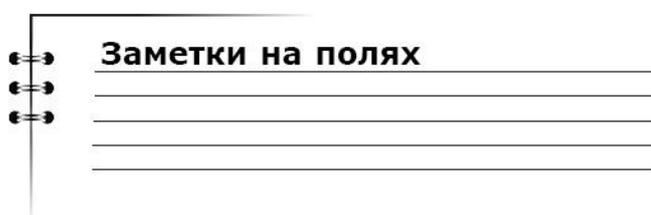
■ Кто стоит ближе всех к источнику первичной энергии — Солнцу, у кого наименьшее число посредников, тот и находится в самом выгодном положении на пирамиде питания.

■ Кому-то приходится есть кого-то не потому, что это лучше (сытнее, вкуснее), а потому что так исторически и спонтанно сложилось, когда есть было больше нечего.

■ На верхних ступенях пирамиды царит голод.

■ Тот, кто наверху, на самом деле не Царь Природы, а узник обстоятельств и нахлебник своих «съедобных» подданных.

■ Современный цивилизованный человек уже загнал себя в последнюю стадию зависимости.



*Для пояснения: «си-бемоль мажор» — тональность, которую любил использовать Моцарт в своих произведениях. Но... скрипки отыграли, теперь военный марш. Дальше будет еще интересней.*

### ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ФЕРМА

Я продолжаю свою заупокойную службу по «чужому мясу». Притом надеюсь, что вы не относитесь ко всему написанному с фанатизмом. В Трансерфинге нет правил (правила — у маятников), и даже почти нет законов, а есть лишь принципы, которым вы можете следовать, или не следовать, по своему выбору, в единстве души и разума.

Своей задачей также считаю дать независимую, не выражающую чьи-то интересы, информацию, в противовес той оголтелой пропаганде от производителей и торговцев, которая охватила весь наш мир.

Мы все должны отдавать себе отчет, что товары, которые нас окружают, производятся не столько потому, что без них никак нельзя обойтись, сколько из-за того, что кто-то их производит, кто-то продает, и всем нужна прибыль. *Это лишь на первом этапе начинают производить и продавать то, что кому-то требуется. Но потом*

*начинается совсем другое — гонка за прибылью, любой ценой.* Мы живем в мире, где эта гонка идет постоянно, и вы знаете, что в средствах здесь мало кто стесняется.

Ложь и дезинформация — очень эффективные средства. Ведь для того чтобы продать, положим, какой-либо продукт питания, не отставая в гонке с конкурентами, необходимо создать миф, что это не только очень полезно — без этого вообще жить невозможно. (Без мяса, молока, жить нельзя, ну никак.)

Сейчас в моду входит новое веяние — «все натуральное», чему, в определенной степени, способствовали и мои книги. Вопрос: как в таких условиях продать товар, не имеющий к натуральным продуктам никакого отношения? Да очень просто: назвать его натуральным, да и все. Можно увидеть, как на экране здоровенький такой, чудный ребенок (отыскали ведь где-то) с удовольствием уплетает какую-то синтетику из консервной банки, а за кадром нам поясняют, в чем тут дело: «потому что натуральное!»

Объясните мне, как можно называть продукт натуральным, если он законсервирован, «заключен и погребен» в банку или пакет, и имеет срок хранения год или два? Да вот так, запросто. Производство и торговля мимикрирует очень быстро, подстраиваясь под новые веяния. Но не приложит ни малейших усилий для того, чтобы свою «сказку» сделать былью. Потому что это обойдется дороже, чем быстро и без хлопот навешать лапшу на уши доверчивых потребителей.

Срок хранения, в общем-то, можно напрямую сравнивать со сроком «отсидки» — чем он дольше, тем опаснее «заключенный». Наверно, немногие уже помнят те времена, когда срок хранения банки майонеза был не более трех недель в холодильнике, молоко в бутылках скисало через два-три дня, а пиво становилось мутным уже через неделю. А многим уже не дано такого — не то что помнить — знать.

Всеобщая гонка за прибылью сделала нас самих заключенными, заложниками интересов производителей и торговцев. В магазинах уже почти не встретишь действительно натуральных продуктов. Последнее убежище осталось — фермерский рынок и морепродукты (из тех, конечно, которые не выращиваются искусственно). Да и там далеко не все чисто и честно.

Если следовать классификации Бирхер-Беннера, то можно дополнить его таблицу пищей *четвертого рода*, о которой он в свое время понятия не имел — это *супермаркетная синтетика*. Продукция самого низкого класса. По сути, матричная еда для киборгов, стоящих на самой вершине пищевой пирамиды.

Идея проста и понятна. Чем больше в продукте синтетики, тем ниже его себестоимость. Чем дольше срок хранения, тем легче товар реализовать.

Возникает вопрос: да какое они имеют право кормить нас этой дрянью? Как могло такое произойти, что вокруг сплошь одна синтетика? Да и не только в еде — во всем.

Опять, очень просто: если сознание потребителя находится на низком уровне, буквально на уровне зомби, то ему можно впарить все что угодно. И он будет верить, что все это не только полезно, но и жизненно необходимо, для его же здоровья.

Понимаете, если бы сознание как отдельных личностей, так и всего социума было хоть на уровень выше, мы бы до сих пор пили натуральное молоко и пиво, ели бы натуральную колбасу без генномодифицированной сои, ну и так далее. Но мы — не свободные и осознанные индивиды. Мы... не хотелось бы употреблять грубый термин, поэтому выражусь помягче — *мы на ферме, поэтому едим то, что нам дают*. Такое вот у нас положение. Как, по-вашему, это не имеет отношения к Трансерфингу?

А оно действительно так: *что нам дают, то мы и едим*. Потому что в развитом цивилизованном обществе действует закон, который можно сформулировать следующим образом: *сначала товар производят, потом заставляют покупать*. Объясню, что это значит.

Как уже было сказано выше, на первом этапе начинается производство продукта, на который есть спрос. Допустим, все узнали, что где-то в горном ауле долгожители пьют чудодейственный напиток, отчего имеют отменное здоровье и бодрый дух.

Почему бы не начать производить этот продукт для города? Да нет проблем — начали, и успешно. Но затем конкуренты стали делать то же самое. Как с ними соперничать? А рынок уже наводнен продуктом. Как его успеть реализовать?

Все эти проблемы легко решаются. Напиток делается синтетическим. Это уже совсем не то, что пьют в горном ауле. Но себестоимость такого продукта значительно ниже, и срок хранения дольше. А потребителям можно навешать, что это тот же самый чудодейственный эликсир. Они поверят. Они очень голодные и очень доверчивые.

Собственно, далее, когда производство налажено, начинается процесс совсем иного рода — нужно все это сбыть, свалить покупателям, любыми способами. *Если мы это производим, вы должны это покупать.* Если вы не хотите это покупать, мы вас очень проникновенно убедим. Примерно как в армии: не можешь — научим, не хочешь — заставим. Научим как? Расскажем вам, с помощью широкой рекламы, с привлечением авторитетного мнения врачей (которым, в принципе, по барабану, ведь им нужны больные, а не здоровые пациенты), насколько этот продукт полезен для вашего здоровья и вообще необходим, потому что содержит в себе все необходимое, и т. д. и т. п. А заставим как? Да очень просто — на прилавках-то и нет ничего другого — только наша синтетика, для вас, для высших существ, ну, на ферме которые... ведь мы вас очень любим, и очень о вас заботимся!

Все так получается не потому, что производители и торговцы — это некая категория плохих, злонамеренных людей. На самом деле, система вынуждает их действовать так, а не иначе. И так же, как революция пожирает своих детей, так и дети системы оказываются в ее же власти (пасти).

В качестве примера здесь будет уместно еще раз повторить то, о чем упоминалось в книге «Апокрифический Трансерфинг».

Американское правительство в 1974 году провозгласило задачу сокращения населения в странах третьего мира вопросом национальной безопасности. Каким же образом предполагалось осуществлять такую политику? Госсекретарь Киссинджер в меморандуме национальной безопасности США прямо рекомендовал, наряду с провоцированием войн, использование продуктов питания в качестве инструмента для сокращения населения.

Сначала занимались разработкой биологического оружия, но потом поняли, что гораздо эффективней действовать «мирным путем». Трансгенная технология — гениальное изобретение системы, она сразу убивает двух зайцев: это одновременно и средство сокращения населения, и средство подрыва продовольственной безопасности отдельных стран, потому что семена модифицированных растений уже не прорастают, а следовательно, банк семян всегда находится в руках корпораций. Идеальный метод манипулирования. И войну развязывать не требуется. Просто отказал непослушным в поставках семян в нужное время, и делай с ними что хошь. Уже многие страны буквально поставлены на колени.

Но самое интересное то, что политика правительства США, направленная против стран третьего мира, обернулась непредвиденными последствиями для самих же США. Корпорации, в гонке за прибылью, начали производить ГМО в таком количестве, что девать уже стало некуда. Но девать куда-то надо! Дальше начинает действовать вышеупомянутый закон: сначала производят, потом заставляют покупать. И кого же заставляют? В первую очередь, своих же граждан.

Ну а сейчас уже весь мир заполнен этой нечистью. Едой для нелюдей. Повсеместная эпидемия бесплодия, ожирения, депрессии, всевозможных болезней и пугающих изменений в природе — это ерунда. Главное — гонка за прибылью. В тех странах, где уровень осознанности повыше и где люди себя уважают, имеется хотя бы возможность выбора.

Например, в Скандинавии: есть синтетика, но есть и органическая продукция. И тебя внятно информируют, какого рода продукцию ты покупаешь в супермаркете. А в

России, мы не имеем права знать, содержит данный продукт ГМО или нет. Представьте, отсутствие данного права у нас узаконено. Мы ведь на ферме. Разве не так?

Более того, когда мир провалился в кризис, а затем завяз в глубокой рецессии, гонка за прибылью еще больше обострилась. И сейчас это очень заметно отражается на качестве товаров. Любых, не только продуктов питания. *В любой предмет обихода, начиная с краски и кончая лампочкой, добавляют дешевые химические компоненты, которые представляют прямую угрозу не только для здоровья — для жизни.*

Почему-то об этом аспекте кризиса никто четко и открыто не говорит. И вот именно этот аспект сейчас развивается с большим ускорением. Может казаться, что ничего не меняется, но это не так. Вчера вы покупали какой-либо предмет обихода одного качества, а сегодня он будет уже совсем другим. Гонка есть гонка.

Самим производителям, в конечном итоге, приходится потреблять свою же продукцию. Ведь закон «сначала производим, потом заставляем покупать» касается всех без исключения. По-русски сказать, «не плюй в колодец, и не рой другому яму». Но, повторяю, производители и торговцы — это не какое-то абстрактное зло, стоящее где-то за пределами цивилизованного общества. Это ведь люди, такие же, как все, у которых есть семьи, дети, и которые страдают от тех же самых последствий гонки за прибылью. Все дело в самой системе. *Она тебя использует, а тебе кажется, что это ты наслаждаешься ее плодами.*

Разные модели системы действуют по-разному. Социалистическая лишает свободы выбора. Капиталистическая порабощает. Техногенная система работает вообще интересно. Она не угнетает напрямую и не оказывает прямого давления. *Она создает такие условия, что ее элементы — винтики — сами затачиваются под нужды системы и начинают хотеть то, что выгодно ей.*

Все построено на зависимости. Любая синтетическая пища затуманивает сознание и вызывает сильнейшую наркотическую зависимость. У системы нет иных способов воздействия на сознание, кроме пищи, информации и условий внешней среды. Потому мне и приходится говорить об этом. И поверьте, мне очень неприятно об этом говорить. Многие мои коллеги по цеху предпочитают вообще игнорировать подобную тематику, будто все это не имеет значения.

Но если все это не имеет значения, тогда мы будем заниматься буквально *управлением реальностью в стойле*. Я не могу взять на себя такую ответственность, то есть предлагать вам нечто эфемерное и чисто метафизическое. Трансерфинг тем и отличается, что в нем используется максимально реалистичный и комплексный подход. Можно с осознанным намерением носить розовые очки, можно раскрашивать свой мир в оранжевый цвет. Но улетать в облака — нельзя. В небо должны улетать «яблоки». Вам же следует ходить по земле, в противном случае весь Трансерфинг обратится в иллюзию.

## Резюме

■ Товары, которые нас окружают, производятся не столько потому, что без них никак нельзя обойтись, сколько из-за того, что кто-то их производит, кто-то продает, и всем нужна прибыль.

■ Производство и торговля мимикрирует очень быстро, подстраиваясь под новые веяния — все «натуральное»!

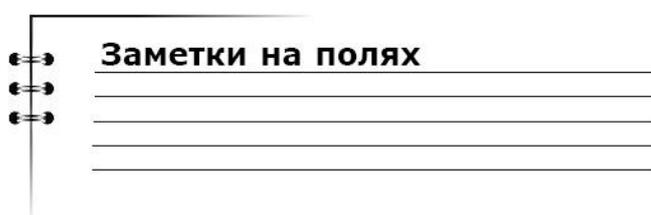
■ Срок хранения продукта можно напрямую сравнивать со сроком «отсидки» — чем он дольше, тем опаснее «заклоченный».

■ Всеобщая гонка за прибылью сделала нас самих заключенными, заложниками интересов производителей и торговцев.

■ Супермаркетная синтетика — это пища четвертого рода. Продукция самого низкого класса. По сути, матричная еда для киборгов.

■ Мы на ферме, поэтому (и потому) едим то, что нам дают.

- В техногенной системе товар сначала производят, потом заставляют покупать.
- Когда производство налажено, начинается процесс совсем иного рода — нужно все это сбыть, свалить покупателям, любыми способами. Если мы это производим, вы должны это покупать.
- Повсеместная эпидемия бесплодия, ожирения, депрессии, всевозможных болезней и пугающих изменений в природе — это ерунда. Главное — гонка за прибылью.
- В любой предмет обихода, начиная с краски и кончая лампочкой, добавляют дешевые химические компоненты, которые представляют прямую угрозу не только для здоровья — для жизни.
- Система тебя использует, а тебе кажется, что это ты наслаждаешься ее плодами.
- Техногенная система создает такие условия, что ее элементы — винтики — сами затачиваются под нужды системы и начинают хотеть то, что выгодно ей.
- Все построено на зависимости.



*В следующей главе вы узнаете нечто такое, о чем вам никогда никто не рассказывал и от чего вам может стать не по себе. Но мы здесь не шутки шутим, и не сказки рассказываем. Трансерфинг предполагает готовность увидеть и узнать реальность такой, какой она является на самом деле, нежелая и дальше оставаться в состоянии коллективного сна, иллюзии. В то же время, в очередной раз хотел бы вас предостеречь от экстремальных экспериментов и фанатизма по отношению к своему телу и образу жизни. Если вы хотите что-то в себе менять, это нужно делать разумно, постепенно, гармонично.*

## ВОЙНА В СРЕДИЗЕМЬЕ

В предыдущей главе мы остановились на том, что техногенная матрица выстраивает свою систему управления людьми на основе *зависимости*. В первую очередь, от пищи. В основе зависимости лежит не естественная физическая потребность, а наркотический голод. Потому что пища третьего рода (то есть обработанная огнем, и в особенности, если это пища животного происхождения) вызывает интоксикацию. А все, что вызывает интоксикацию, порождает наркотическую зависимость.

Мертвое есть мертвое. Мертвая пища уже сама по себе токсична. Но еще более токсичной она становится в процессе пищеварения, поскольку переваривание мертвого, в нарушение законов Природы, — это по большей части *гнилостный процесс*. (Отчего, прошу прощения, и соответствующий запах при посещении туалета.)

Жареное или вареное мясо — наркотик в чистом виде. Именно поэтому его постоянно хочется. А есть любители, которые без мяса и дня прожить не могут. *Если я сейчас же кого-то не съем, я кого-нибудь убью*. Как только приняли очередную дозу, интоксикация на время приостановилась, и можно жить дальше.

Для ясности напомним, что такое интоксикация. Речь идет даже не о степени загрязнения организма токсичными веществами и продуктами обмена, а о том *моменте*, когда токсины начинают *выводиться*. Организм человека в течение всей жизни

засоряется непрерывно, по нарастающей. Это подобно захоронению химических отходов, потому что органы выделения просто не справляются, не успевают. На этот случай существует «план Б» — организм обладает способностью инкапсулировать отходы — рассовывать их буквально куда попало, лишь бы подальше от критически важных органов. Но всякий раз, как только организм освобождается от тяжелой работы по перевариванию мертвого обеда, он принимается за очищение. В этот момент токсины попадают в кровь, что автоматически стимулирует реакцию: необходимо принять очередную дозу. И человек, естественно, это делает. Таким образом, «план Б», хоть он и запасной, работает постоянно. Получается, вроде ничего страшного, отходы инкапсулированы (пока), и жить можно (тоже пока). Но. *Без очередной дозы жить нельзя.*

Вот эта самая зависимость и послужила главной причиной, по которой человек поднялся на верхнюю ступень пищевой пирамиды, а потом и обосновался там прочно и надолго.

Казалось бы, сейчас вопрос выживания в условиях дикой среды и постоянного дефицита пищи уже не актуален. Есть возможность отказаться от животных продуктов, но зависимость не отпускает. В настоящее время большая часть урожая растений идет не в прямое употребление, а на корма, чтобы получить именно *мясо*.

Даже в тропических лесах, где растительное разнообразие и богатство в постоянном наличии, аборигены не перестают заниматься охотой. Потому что если хоть раз попробовал жареного мяса, захочется снова еще и еще. Зависимость, к тому же, формирует привычку. А привычка, в свою очередь, создает ментальный (социальный) стереотип — разумное (коллективное) объяснение, *почему и зачем так надо*.

Более того, с изобретением промышленных пищевых технологий человек вогнал себя в еще более цепкую зависимость. Потому что химия и синтетика вызывает сильнейший эффект привыкания — привязки. И совершенно очевидно, кому такая привязка к кормушке выгодна. *Если мы это производим и продаем, вы должны это покупать*. Синтетические компоненты добавляются в продукты намеренно и совершенно осознанно.

Примеров множество. Мне как-то раз довелось увидеть следующую картину: по конвейерной ленте движется мясо, а сверху на него опускается что-то наподобие пресса, утыканного множеством иголок-шприцов. Мясо накалывают какой-то химией, видимо, для придания объема, веса, окраски, кондиции. Хотя в туше изначально и так присутствует изрядное количество химии, антибиотиков, гормонов и прочей нечисти, которую добавляют в корм, не считая уж трупных ядов и продуктов обмена при агонии. Как известно, нет ничего такого, чего нельзя было бы сделать в гонке за прибылью. Не существует никаких норм и принципов, через которые невозможно бы было переступить в этой гонке.

Зависимость укрепляется еще и тем обстоятельством, что приготовленная, в особенности приготовленная животная пища кажется гораздо сытнее натуральной, живой. На самом деле это действительно лишь кажется. Согласно закону Эрета, о котором я уже писал в книге «Апокрифический Трансерфинг», *когда вареная пища попадает в желудок, элиминация (вывод) токсинов прекращается*. Возникает эффект, будто по животу кувалдой ударили. Организм словно впадает в полуобморочное состояние от того, что его конкретно нагрузили. Вот это самое *ощущение загруженности, наряду с удовольствием от остановки детоксикации*, обычно и путают с сытостью.

Но вот вопрос, действительно ли животная пища сытнее растительной? Доктор Вальтер Файт (Walter Veith), известный разоблачитель мифа о молоке, приводит такой пример. Темнокожая женщина из Африки, которая *на протяжении всей жизни не пьет молока*, по статистике получает с питанием 350 мг кальция в день; американская женщина употребляет 1400 мг кальция в день. В Америке женщины во время

беременности часто страдают дефицитом кальция (остеопорозом), у африканских женщин такой дефицит встречается очень редко.

В организме все не так просто, как в таблице по содержанию кальция. Дело не в том, сколько кальция содержится в продукте, а сколько может быть усвоено. А это уже зависит от многих факторов. Доктор Файт сравнивает этот процесс с работой строителя. Допустим, каменщик способен уложить в день лишь 500 кирпичей. Увеличится ли его производительность, если этих кирпичей ему подвозить больше? Да вы хоть завалите его кирпичами, он от этого быстрее работать не станет.

Традиционная концепция, в соответствии с которой акцент делается исключительно на *калорийности и питательной ценности* продуктов, это химера, потому что не учитывается один элементарный момент: *сколько потребуется затрат, для того чтобы продукт был усвоен.*

Придуманная *суточная норма* витаминов, минералов, микро- и макроэлементов — тоже очень смешно. Если собрать все необходимые продукты, которые потребовалось бы съесть, чтобы восполнить суточную норму, получится такая гора, которую впихнуть в себя за сутки физически невозможно. И это с учетом того, что любой продукт содержит чего-то больше, чего-то меньше, и всего помаленьку.

Сравнивать человеческий организм с паровозной топкой, по меньшей мере, некорректно. Обмен веществ — не химия в пробирке, а нечто иное, до сих пор не понятое. Наука объясняет все на том уровне, до которого смогла дотянуться. Но вот объяснить, каким образом младенцы так быстро набирают вес и растут, если питаются только материнским молоком, она не может. Сколько бы вы думали, содержится белка в молоке матери? Всего лишь 1 процент! А как умудряются существовать без пищи солнцееды? Полагаться на науку не стоит уже лишь по той причине, что она не способна излечить теперь уже тотально больное и страдающее ожирением человечество.

Итак, что мы имеем. С одной стороны, очевидные преимущества живой растительной пищи, с другой, устоявшийся столетиями стереотип о том, что животная пища питательней, а вареная легче усваивается.

И действительно, практика показывает, стоит человеку перейти на питание живой растительной пищей, как у него начинаются проблемы: расстройство пищеварения, резкое падение веса, ухудшение самочувствия, неврозы, обострение старых болезней, а то и аллергия по всему телу. Как же разрешить этот извечный спор между приверженцами живой пищи и мертвой?

Решение лежит не там, где его ищут, а совсем в другой плоскости. Дело не в том, что легче усваивается и что питательней, мертвая пища или живая, животная или растительная, а в том, *на какой ступени пирамиды человек находится, на какого рода пищу его организм настроен.*

На разных ступенях пирамиды, и для разных видов пищи, существуют принципиально различные типы пищеварения. Причем тип пищеварения во многом зависит от микрофлоры кишечника, а она на разных ступенях пирамиды, опять же, различная. *Нельзя делать выводы, пока не завершился переход с одной ступени на другую.* Ведь никому не придет в голову пытаться кормить корову мясом, а тигра травой, и затем делать выводы?

Однако в отношении человека именно такие вот бессмысленные выводы делают. Потому что не понимают принципиального различия между живой пищей и мертвой. Между типами пищеварения на одной ступени пирамиды и на другой. Между жизнью и смертью.

Да и как может понимать обывательский ум, что такое жизнь, если даже наука этого не понимает? Какое «научное» определение *жизни* ни возьми, все они одинаково бессмысленны и бестолковы. Например, вот это: «жизнь — есть способ существования белковых тел». Задумайтесь, есть ли в этом определении хоть капелька понимания и смысла? С таким же успехом можно дать аналогично «научное» определение: секс —

есть способ совокупления белковых тел.

Здесь имеет место категориальное различие в научном и эзотерическом подходе к пониманию сути вещей. Есть вещи, которые следует не понимать и объяснять, а *знать* — не разумом, а душой, сердцем.

Природа ничего не объясняет, она лишь показывает, что естественно, а что против всякого естества; где есть сердце, а где его нет и в помине. Природа *знает*, что живое должно питаться живым. *Дайте живым живое, все мертвое же оставьте мертвым.* Бессмысленно затевать научные споры с Природой.

Однако существует один способ, позволяющий хотя бы приблизиться к пониманию сути вещей — назвать их своими именами. И далее, очень кратко, чтобы не испытывать ваше терпение, уважаемый Читатель, я займусь именно этим.

Можно очень долго защищать и обосновывать тот или иной вид питания. Существует целый ряд так называемых «правильных» видов питания: по группе крови, по типу сложения, вегетарианство, строгое вегетарианство (веганство), кошерная еда, аюрведа, макробиотика... Все эти виды объединяет одно: по сути, все это есть не что иное, как *некробиотика*.

*Некробиоз* (от греч. *nekros* — мертвый и *biosis* — жизнь, образ жизни), по определению — изменения в клетке, предшествующие ее смерти. Вся жизнь человека, питающегося мертвой пищей — это одно сплошное преддверие смерти, подготовка к смерти, стремление к скорейшей смерти.

Некробиоз — это еще и особый тип пищеварения и обмена веществ, к которому организм вынужденно приспосабливается, когда его кормят мертвой пищей. При этом, соответственно, формируется и особый тип микрофлоры, способной усваивать мертвую пищу — *некрофлора*.

И напротив, когда в организм поступает преимущественно, или только живая пища, в нем выстраиваются принципиально иные процессы пищеварения и обмена — *витабиоз*. И микрофлора формируется иная — *витафлора*.

Витафлора отличается от некрофлоры примерно как эльфы и феи отличаются от гоблинов и орков. По одну сторону — волшебные и чистые создания, живущие в волшебной и чистой стране. По другую — уродство, грязь, мутанты, паразиты, зловоние, поедание трупов, гниение. Так же разительно отличаются подгузники младенцев, кормящихся молоком матери, которая сама питается живой пищей, и младенцев, которых кормят синтетическими молочными смесями.

О взрослых «особях» я уж молчу. И не надо обольщаться тем, что снаружи все пристойно и даже порой красиво. Внутреннюю суть можно скрыть, но она от этого никуда не уйдет и не изменится. Некробиоз: мертвое на входе — мертвое и грязное внутри, мертвое и грязное на выходе. Витабиоз: живое на входе — живое и чистое внутри, живое и чистое на выходе. Таково реальное положение вещей. Это просто факты, не требующие объяснения.

Объяснения требует лишь один факт: почему переход на питание живой пищей сопровождается кризисными явлениями (которые, конечно же, временны). Когда живая пища попадает в грязную среду, заселенную некрофлорой, она сразу же начинает все это чистить. Некрофлора, в свою очередь, не может усвоить живую пищу. Гоблины и орки привыкли к пище совсем иного рода.

Что же требуется для того, чтобы живая пища начала полноценно усваиваться и приносить ту пользу, которую приносить должна? Необходимо очистить все внутренние среды, выгнать прочь всех чужих, всю нечисть из организма, *чтобы на место некрофлоры пришла новая, витафлора*. Это невозможно сделать сразу. Такая перестройка подобна длительной войне в Средиземье, из трилогии «Властелин колец». Гоблины и орки не уйдут вот так просто. Переход может длиться неопределенно долго, это зависит от текущего состояния здо-ровья и загрязненности организма. Но бывают случаи, что все проходит достаточно быстро и даже безболезненно.

Главное, чтобы вы понимали суть: это действительно нешуточная перестройка, настоящая война в Средиземье, сопровождающаяся сменой власти в королевстве и сопутствующими издержками. *Переход на новую ступень пищевой пирамиды состоится тогда, когда в пищеварении прекратятся все некробиотические процессы и установится живой обмен веществ — витабиоз.* Вот тогда в организме начнется настоящая жизнь. Новая жизнь.

На смену оркам и гоблинам в микрофлоре придут эльфы и феи. И ваше собственное самоощущение будет таким, словно вы сами превратились в эльфа или фею. И внутри вас уже не мрачное гнилое подземелье, а чистая волшебная страна. По себе могу сказать, это странное, чудное и давно забытое ощущение: тебе пятьдесят, а ты себя чувствуешь так, будто тебе семнадцать.

### Резюме

- Мертвая пища становится еще более токсичной в процессе пищеварения, поскольку переваривание мертвого — это по большей части гнилостный процесс.

- Синтетические компоненты добавляются в продукты намеренно осознанно, чтобы привязать потребителя к кормушке.

- Согласно закону Эрета, когда вареная пища попадает в желудок, элиминация токсинов прекращается.

- Ощущение загруженности, наряду с удовольствием от остановки детоксикации, обычно и путают с сытостью.

- Сравнить человеческий организм с паровозной топкой, по меньшей мере, некорректно.

- На разных ступенях пирамиды, и для разных видов пищи, существуют принципиально различные типы пищеварения.

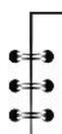
- Некробиоз — это особый тип пищеварения и обмена веществ, к которому организм вынужденно приспособливается, когда его кормят мертвой пищей.

- При этом, соответственно, формируется и особый тип микрофлоры, способной усваивать мертвую пищу — некрофлора.

- Когда в организм поступает преимущественно, или только живая пища, в нем выстраиваются принципиально иные процессы пищеварения и обмена — витабиоз и витафлора.

- Когда живая пища попадает в грязную среду, заселенную некрофлорой, она сразу же начинает все это чистить.

- Переход на новую ступень пищевой пирамиды состоится тогда, когда в пищеварении прекратятся все некробиотические процессы и установится живой обмен веществ — витабиоз.

 **Заметки на полях**

---

---

---

---

*Но и это еще не финал, а лишь прелюдия к самому главному, о чем вы скоро узнаете.*

### УРАВНЕНИЕ ЖИЗНИ

В предыдущей главе мы остановились на том, что *переход на новую ступень*

*пищевой пирамиды состоит тогда, когда в пищеварении прекратятся все некробиотические процессы и установится живой обмен веществ — витабиоз. Вот тогда в организме начнется настоящая жизнь. Новая жизнь.*

Новая жизнь, потому что резко повысится ваш жизненный тонус, намерение, Сила, а вслед за всем этим и *способность влиять на ход событий*. Для того чтобы понять, откуда эта Сила возьмется, поднимем давно позабытое, но гениальное уравнение, которое вывел доктор Арнольд Эрет еще в начале прошлого столетия:

$$L = C - R,$$

где

L — жизненная сила,

C — неизвестная величина,

R — затраты, бремя.

Неизвестной величиной здесь является энергия, которая приводит в действие человеческий механизм. Это действительно неизвестная величина, поскольку никто не знает, откуда в живом организме берется энергия. Жизнь — не химия в пробирке, которую можно просчитать. Физико-химическая модель (она же «паровозная топка») — лишь одно из примитивных объяснений, и лишь один аспект, причем не самый главный. Остальные аспекты — в области догадок. Кроме всего прочего, человек, как и всякое живое существо, является *потребителем и одновременно генератором космической энергии*. Можно сказать, что C — *это и физическая сила, и энергия Ци, и сила духа*.

R — это работа, затраченная в основном на переваривание мертвой пищи и удаление продуктов обмена. Организм, вся функциональность которого построена на некробиозе, в сущности, только этой работой и занимается. Самоочищением, восстановлением и развитием ему заниматься просто некогда. Некробиоз, в отличие от витабиоза, протекает весьма медленно, грязно, вязко и очень энергозатратно. R — это *загруженность*, бремя, которое организму приходится нести на всем протяжении своего существования. И загруженность эта с годами непрерывно возрастает, поскольку ресурсный запас мощности уменьшается, а бремя невыведенных продуктов обмена увеличивается.

Несмотря на внешнюю простоту, уравнение Эрета имеет фундаментальное значение. Оно не менее ценно, чем знаменитая формула Эйнштейна  $E = mc^2$ . По сути, это *уравнение жизни*. И оно же — *уравнение смерти*. Если R становится больше или равно C, жизнь прекращается.

Технический аналог уравнения: *реальная мощность* (КПД) автомобиля равна мощности его двигателя за минусом всех затрат и сил сопротивления. Когда сила сопротивления перекрывает мощность автомобиля, он останавливается.

Основной смысл уравнения Эрета заключается в следующем. Из чего бы ни складывалась энергия C, жизненная сила L, в конечном итоге, напрямую и главным образом зависит от затрат R. Именно затраты заслуживают главного внимания, потому что сократить R гораздо легче, чем увеличить C.

Величину энергоемкости и пропускной способности организма, или так называемую энергию Ци, обычно принято поднимать путем сложных и трудоемких упражнений (практик). Данные практики направлены исключительно на увеличение C. Однако, как следует из уравнения Эрета, энергетику можно повысить совсем иным и более легким способом. Просто избавить организм от бремени, устранить все некробиотические процессы и перейти на самый оптимальный и наименее затратный тип обмена веществ — витабиоз. Это равносильно тому, как если бы переселиться с паровоза на Формулу-1.

Питание продуктами низкого потенциала и порядка ведет к вялости, тугоумию, хронической усталости, ожирению, снижению общего тонуса и замутнению сознания. Это заметно уже в молодости, но пока не так критично. Затем, ближе к среднему

возрасту, расстраивается симпатическая нервная система, нарушаются функции органов кровообращения, почек, кожи, дыхательной и пищеварительной систем. Далее начинаются и вовсе патологические процессы.

И напротив, живая пища не только не обременяет, но очищает тело, стабилизирует нервную систему, проясняет сознание, и что самое интересное, возвращает организму способность к регенерации. Такая способность у организма действительно есть!

Вы наверно не раз слышали, что человеческий мозг, по разным данным, активен всего лишь на несколько процентов. Но мало кому известно, что в среднестатистическом организме вообще активно работают не более 20 процентов (!) всех его клеток. Остальные находятся как бы в состоянии «полудрема», по причине гипознергетики (отсутствия необходимой энергии в клетках).

Но когда организм, при переходе на новую ступень пирамиды, избавляется от бремени R, энергетический потенциал резко возрастает, и клетки активизируются. При этом становится возможным восстановление многих функций и процессов, которые на прежней ступени пирамиды справедливо считались необратимыми. На новой ступени очень многое обратимо.

Вот как описывает свои впечатления Арнольд Эрет, после того как он сделал свое открытие:

*«Неописуемое и до сих пор незнакомое мне чувство отличного здоровья, жизненной энергии, высочайшей производительности, выносливости и силы пришло ко мне и принесло огромную радость и счастье уже лишь оттого, что я живу. Это было не только физическое ощущение. Сильные изменения произошли в моем менталитете, что про-явилось в обострении восприятия, памяти. У меня появилась надежда, спокойствие и даже смелость, какое-то духовное просветление и озарение, буквально как восход солнца. Все мои физические возможности вдруг резко увеличились, намного превосходя те, что были у меня в годы здоровой и полной сил юности. Я легко преодолел путешествие на велосипеде в 800 миль из Алжира в Тунис. Представьте, ведь я был кандидатом в покойники, приговоренным и отвергнутым докторами». И далее, что также весьма примечательно: «Ваш мозг начнет работать таким образом, что вы будете просто поражены этим. Прежняя жизнь покажется вам сном, и впервые ваше сознание поднимется до уровня подлинного самосознания».*

И я сам, по своему опыту, могу подписаться под каждым этим словом. Мне лишь очень жаль, что в моем распоряжении только слова, не передающие всей палитры ощущений. И мне очень жаль, что далеко не все понимают, зачем я говорю о таких странных вещах, как переход на другую ступень пирамиды, ввожу такие жутковатые понятия, как некробиоз, пользуюсь такими отвлеченными аллегориями, как «война в Средиземье»... Это действительно выглядит очень странно. Слишком далеко все это от привычного всем круга вопросов, относящихся к эзотерике.

Причина, по которой я занимаюсь данной тематикой, состоит в том, что новые принципы Трансерфинга, очень странные такие вот принципы, несут в себе огромную Силу, о которой вы не подозреваете. И соответствующий стиль изложения выбран мной не случайно, потому что взломать застывшие ментальные стереотипы весьма и весьма сложно. А для немалого числа людей эти стереотипы взлому вообще не подлежат. Очень трудно втолковать спящим, что речь идет не о здоровом питании, а о вещах принципиально новых, хоть и лежат они на поверхности. Спящие, знай себе, долдонят свое: «Где здесь Трансерфинг? Не вижу Трансерфинга. Вижу только здоровое питание. И что мне это дает?»

Это дает несравненное ощущение свободы, ясности ума, сумасшедшей энергии и буквально юношеской эйфории. Помните ответ на загадку Смотрителя? *Вы обретае свободу, когда прекращаете свою битву.* Но это лишь самый начальный аспект Трансерфинга, лишь первый шаг, *первая степень свободы.* Новые степени свободы вы получаете тогда, когда избавляетесь от последних нитей, за которые вас держит и

дергает система. *Последние нити марионеток* — это пища, информация и условия внешней среды. *Когда вы осознаете реальность этих нитей и обрываете их, вы обрываете свободу, о которой не смели и мечтать.*

Все, о чем я пишу, это мои попытки хоть как-то показать и объяснить, что нити, связывающие вас с системой — реальны. Почувствовать вы сможете только сами, если попробуете от них освободиться. Как уже говорил, в свои пятьдесят я ощущаю себя так, будто мне семнадцать. Но в действительности, не совсем так. На самом деле, намного лучше. Потому что сейчас величина моей составляющей  $R$  — ничтожна, по сравнению с той загруженностью, которая была у меня в семнадцать. *Такого эффекта невозможно добиться с помощью одной лишь визуализации, именно поэтому необходимо использовать комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся.*

Состояние такое, что энергию девать просто некуда. В самую пору заняться паркур, фристайлом, или еще чем-нибудь этаким, от чего можно шею свернуть. Натуральный кайф, безо всяких таблеток. И это в то время, когда солнце жизни обычно уже склоняется к закату. У меня такое ощущение, что я взломал не только систему, а нечто другое, более серьезное. Пока толком не могу сформулировать, что именно. Наверно, самое интересное еще впереди.

И когда мне кто-то говорит, что все, о чем я в последнее время пишу — ерунда, меня охватывает чувство глубокого изумления. Ну как мне еще объяснить, как вам показать реальность связывающих вас нитей?! И, опять же, мне очень жаль, что тот, кто так говорит, не может ощутить, и наверно никогда не ощутит, весь этот кайф свободы и бешеной энергии.

Однако приходят и другие отзывы, от тех, кто узнал вкус перехода на новую ступень пирамиды и испытал те же самые ощущения, что у меня. Пожалуйста, присылайте письма о своем опыте, чтобы и все остальные узнали — *есть выход в принципиально иное измерение реальности и качества жизни.*

Если у вас есть заветная мечта,  
если ваша цель труднодостижима,  
если многие хотят того же, чего и вы,  
если вам приходится стоять в длинной очереди за своей мечтой,  
если у вас нет выдающихся способностей и талантов...  
вы должны знать, что у вас есть особый, уникальный шанс.  
Шанс получить преимущество, которого нет у других.  
Шанс взломать матрицу и вырваться на свободу.  
Вы должны хотя бы знать, что это возможно.

### **Резюме**

■ С переходом на новую ступень пирамиды резко повысится ваш жизненный тонус, намерение, Сила, а вслед за всем этим и способность влиять на ход событий.

■ Уравнение Эрета:  $L$  (жизненная сила) =  $C$  (живая энергия) –  $R$  (бремя).

■ Человек является потребителем и одновременно генератором космической энергии.

■  $C$  — это и физическая сила, и энергия Ци, и сила духа.

■  $R$  — это работа, затраченная в основном на переваривание мертвой пищи и удаление продуктов обмена.

■ Организм, вся функциональность которого построена на некробиозе, в сущности, только этой работой и занимается.

■ Сократить  $R$  гораздо легче, чем увеличить  $C$ .

■ Самый оптимальный и наименее затратный тип обмена веществ — витабиоз.

■ Энергетику легче всего повысить, если избавить организм от бремени, устранить все некробиотические процессы.

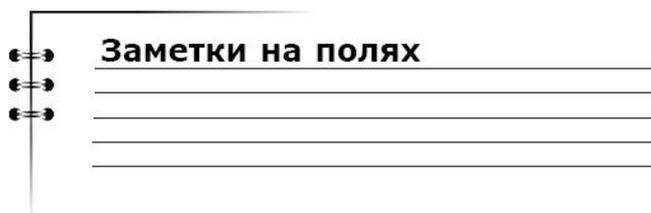
■ Питание продуктами низкого потенциала и порядка ведет к вялости, тугоумию,

хронической усталости, ожирению, снижению общего тонуса и замутнению сознания.

■ Живая пища не только не обременяет, но очищает тело, стабилизирует нервную систему, проясняет сознание и возвращает организму способность к регенерации.

■ Последние нити марионеток — это пища, информация и условия внешней среды.

■ Когда вы осознаете реальность этих нитей и обрываете их, вы обретаете свободу, о которой не смели и мечтать.



*В издательстве ЭКСМО вышла книга доктора Арнольда Эрета «Живое питание».*

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/8519011/>

*«Арнольд Эрет оставил человечеству бесценное наследие — возможно, самое важное, какое люди получали когда-либо за последние тысячелетия. Теория Эрета приносит ее приверженцам здоровье, счастье и духовное пробуждение — то, что представляет гораздо большую ценность, чем все богатства мира» (профессор Б. В. Чайлд). Там есть так же и мое предисловие.*

## **ПИСЬМА ИЗ СРЕДИЗЕМЬЯ**

Уважаемые Читатели! От вас приходит очень много писем, где вы рассказываете о своем опыте перехода на новую ступень пирамиды. Я не могу разместить здесь все письма, потому что выйдет слишком большой объем. Выбрал наиболее характерные примеры, чтобы показать, что опыт у каждого свой, индивидуальный. И слушать нужно, прежде всего, свое сердце, и двигаться своим путем, — так, как сами считаете правильным. Единственное, чего следует избегать однозначно — это фанатизма, в любых его проявлениях. Если вы будете действовать постепенно, в гармонии души и разума, у вас все получится. И получится именно так, как должно быть у вас, поскольку каждый человек уникален.

«Опыт у меня такой: 25 лет традиционного питания (которое даже по традиционным меркам считается очень вредным), с явными зачатками алкоголизма, и два с половиной года плавного перехода на живое питание.

*1. Как я переходил на живое питание.*

Переходил плавно. Действовал интуитивно и по желанию. Благодаря этому я не испытывал почти никакого дискомфорта. Мы с женой делали все вместе, поэтому мой опыт можно умножить на два.

Сначала отказался от сигарет и алкоголя, потом от мяса, потом от рыбы, потом от яиц, потом от хлеба, затем стал веганом, а потом и на живое питание перешел. Параллельно увеличивал количество сырых продуктов в рационе, одновременно отказывался от консервов, сахара и всего вредного. Все это заняло два с половиной года. Уверен, что если бы сразу перешел на живую пищу, то либо сорвался бы, либо пришлось бы очень несладко, как физиологически, так и психологически. Тише едешь — морда шире!

## *2. Что мне дало живое питание.*

Оно не сделало меня „заводным волчком“. Таким вот, „ужаленным в одно место“, делает человека матрица, внушая ему убеждение в том, что чем больше он суетится, тем большего успеха добьется. Вот это и есть типичная репрезентация ослика и морковки. Есть люди, склонные к суете. Они и попадаются на этот крючок. Говорю это из своего опыта: сам эпизодически попадал в такие водовороты.

Переход на живую пищу дает энергию другого рода: спокойную, ровную, размеренную, уверенную. Я бы назвал эту энергию здоровой. Здоровая энергия — это когда человек спокойно делает то, что ему надо, без изнеможения, без срывов, без перепадов настроения, четко оценивая свои силы, доводя дело до конца. Я испытал этот вид энергии еще до окончательного перехода на живое питание. Я вдруг начал двигаться там, где раньше буксовал на месте. Стали доделываться „стоячие“ дела, я с легкостью отказался от многих обязательств, которыми раньше себя обременял. Мне в голову стали приходиться не бредовые и сумасшедшие идеи, а именно „рабочие“ идеи; те, которые не угасают, которые дают реальный результат. Очень сложно получить в распоряжение такую вот здоровую энергию, находясь на традиционном питании.

Обычно человека „колбасит“ по жизни, из огня в полымя. Часто люди даже понимают, в чем дело, но не в силах что-то изменить. Теперь я понимаю, что питание тут играет первичную роль. Хотя дело тут не только в питании, а в „потреблении“. Например, человек, потребляющий каждый день новости из телевизора или Интернета, не сможет без страха идти по жизни, не сможет трезво оценивать свои возможности. Это я тоже по себе знаю. Еда, книги, фильмы, музыка, товары — все, что в нас, так или иначе, входит, надо фильтровать. И еда тут, безусловно, на первом месте.

## *3. Чего мне не дало живое питание.*

Маятники любят демонстрировать человечеству так называемый инспиративный (inspiration — вдохновение, воодушевление) подход ко всему. Например, герой какого-нибудь голливудского фильма может сидеть в унынии, но потом на него снисходит озарение, и он мчится окрыленный... Нам вшили этот чип инспиративности, и мы с ним ходим. На радость маятникам.

Переход на натуральное питание, в отличие от матричных „заманишек“, не дает Wow-эффекта, по крайней мере, при плавном переходе. Есть просто спокойная радость и уверенность, почти нет страхов. Жизнь с каждым днем становится лучше и стабильнее. Проблемы куда-то уходят. Движение к цели перестает быть борьбой. Появляются достижения. Но это все очень спокойно, без эйфории. Настолько естественно, что даже не замечаешь.

Таким образом, по крайней мере, в моем случае, — живое питание не приносит восторга, эйфории и экстаза. Живое питание не сделало меня заводным волчком, способным работать без усталости. Я не пребываю в состоянии вечного позитива. Я получил нечто большее, что нельзя описать или продемонстрировать. Это надо попробовать.

## *4. Мои рекомендации.*

Фармацевтические компании годами разрабатывают лекарства от разных болезней, витаминные комплексы, немного улучшающие самочувствие людей, антибиотики и пр. На это тратятся миллиарды долларов и мириады других ресурсов. А Виктория Бутенко однажды смешала в блендере воду, сладкий фрукт и зелень. В итоге получилось самое главное (на мой взгляд) изобретение XXI века — зеленый коктейль (green smoothie). Это настоящий эликсир здоровья и молодости.

Моя жизнь (включая мою семью) приобрела совершенно иное качество. Это круто! Мне нравится такая жизнь!»

«Все началось несколько лет назад, когда я первый раз прослушал „Трансерфинг реальности“. До этого момента у меня сбывалось очень много намерений, и я уже знал, что „это“ работает. Но, честно говоря, я никак не мог понять, что написано в этой книге.

Я пытался уже и так, и эдак, но мне никак не удавалось.

Прошел примерно год. Я услышал от одного человека мысль о том, что потребление алкоголя влияет на уровень осознанности. И я решил попробовать. Я полностью отказался от алкоголя. Даже на различных праздниках я не пил. Через несколько месяцев меня как будто осенило. Я начал, наконец-то, понимать, о чем эти книги, „Трансерфинг Реальности“. Я начал не только слушать, но и слышать. Дойдя до „Апокрифического Трансерфинга“, я твердо решил проверить на себе действие живой еды.

В книге не раз говорится о плавном переходе. Но мне так сильно хотелось почувствовать на себе действие живой пищи, что я очень быстро перешел на этот вид питания. Кроме этого, я перестал пить чай, кофе. Пил только живую воду.

Результаты не заставили себя долго ждать. До перехода на этот вид питания моя энергетика была низкой. Вечером, после еды, глаза сразу закрывались, и я засыпал. Мой вес был 85 кг, при росте 174 см. Я начал очень быстро терять вес. За три месяца я потерял порядка 15 кг, и продолжал худеть. Ощущение было превосходное, мне хотелось летать. Энергии больше чем достаточно. Ночью я высыпался за 4–5 часов. Стал заниматься гимнастикой. Много гулять. И при всем при этом у меня было слишком много энергии. Я не знал, куда ее деть.

Все мое окружение начало сильно переживать по поводу быстрой потери веса. На работе невозможно было обедать вместе со всеми. Они постоянно заглядывали мне в чашку и выносили свои комментарии. Жена и теща перестали чувствовать свою нужность, так как им не нужно было ничего готовить, а они к этому привыкли. Я просыпался в 5 часов утра и не знал, чем себя занять. Чувствовал, что выпался, а делать нечего. У меня появилось поразительное видение ситуации, появились гениальные идеи и мысли. На работе я с легкостью решал любые задачи. Мог смотреть на трудности как бы со стороны и очень легко их решать.

В один прекрасный момент, когда мой вес уже был 65 кг, я решил остановиться. Я понял, что в моих условиях нельзя допускать резкие изменения. Они влекут за собой другие изменения, к которым я пока не готов. Это касается работы. Я пока не готов ее бросать, она мне нравится. Поэтому я полностью вернулся к прошлому питанию. И даже начал есть мясо.

Я решил осуществить переход медленно, года за три. Мне сейчас 27 лет, и годам к 30 я собираюсь полностью перейти на питание живой едой. Уже прошло примерно полгода с того момента, как я стал медленно переходить на живую пищу. Эта медленность заключается в преобладании в моем рационе свежих фруктов и салатов. Кофе и чай я как не пил, так и не пью. Иногда на праздниках позволяю себе немного алкоголя. Энергии мне сейчас хватает. И на осознанность, и на необходимые действия в течение дня. Просыпаюсь обычно раньше будильника, но не так рано, как во время полного питания живой пищей.

Очень интересный факт я обнаружил совсем недавно. Перестал чувствовать вкус мяса. Оно стало для меня абсолютно безвкусным. Те мясные блюда, которые я раньше любил, теперь перестал воспринимать. Они стали безвкусны. Я лучше выберу салат из свежих овощей, нежели фаршированные перцы.

В общем, всем рекомендую переход плавный и постепенный. Со временем у вас будет появляться больше энергии, и вы будете успевать придумывать, куда ее деть. И плавные внешние изменения не будут так шокировать ваше окружение. Кстати, вес мой сейчас остановился на уровне 70 кг, что меня абсолютно устраивает».

«Попыталась ввести живую пищу в свой рацион постепенно, используя системный подход поэтапного замещения продуктов, как рекомендуете вы, но поняла, что мне хочется быстрее и без всяких систем. Со второго января, когда все новогодние салаты были доедены, я перестала есть термически обработанную пищу. Пить алкоголь и курить бросила еще раньше, где-то за месяц до этого.

Сейчас меня периодически срывает в плане еды, но я позволяю себе это, если очень хочется, не насилую себя и не мучаюсь потом угрызениями совести. Это мой путь перехода. И срывов становится все меньше. Тяжело было бросить курить — меня изрядно потрепало, „подергало за крючок“. Проще всего — бросить пить алкоголь. Вообще не тянет. И ничего не смущает даже в пьющей компании, веселюсь, как все.

Сказать, что я стала чувствовать себя лучше — это не сказать ничего. Ощущения такие, что наконец-то спали тяжелые оковы с моей души, и она воспарила ввысь. Мне стало легко и свободно, энергия переполняет меня. И это только самое начало! Еще не привыкла и продолжаю удивляться. Хотя чему удивляться — Вы пишете об этом почти в каждой рассылке. Но одно дело читать, и совсем другое — испытывать на собственном опыте».

«Я счастлива тем, что семь месяцев назад мы всей семьей перешли на путь живого питания. Случилось все неожиданно и в одночасье. Увлечшись в начале лета книгами о Трансерфинге, я некоторое время косо поглядывала на „Апокрифический“. С одной стороны, я полностью доверяла автору и соглашалась с его мыслями в первых книгах, с другой — относилась с большой иронией к людям с подобными чудачествами в питании, притом даже не вникала в суть, а так, мол, дурью маются.

Я долго колебалась, но любопытство пересилило, и с мыслью „а сову эту мы разъясним“, я все-таки выписала в Интернет-магазине эту книгу. Выписала скорее для того, чтобы раз и навсегда в пух и прах раскритиковать эту систему, и больше к этому не возвращаться.

Получив посылку с книгами, я первым делом взялась за „Апокрифический Трансерфинг“ настолько он не давал мне покоя. Знала ли я тогда, как сильно и буквально в одночасье изменится мое мировоззрение? Суть и теория живого питания меня ошеломили... Было ощущение, что наконец-то правильно сложилась картинка, и каждый пазл в ней встал на свое место.

На тот момент я долго и тщетно пыталась избавиться от приличного груза лишних килограммов. Я была этакой роскошной и статной русской красавицей, в кустодиевском стиле, и весом в 100 кг, с хорошим гаком. Да и мысли-желания продлить свою молодость и улучшить здоровье в последнее время начали одолевать все сильнее. Появилось настойчивое желание немедленно начать питаться настоящей живой пищей.

Рассказала мужу и получила абсолютное единение, по-другому редко бывает, мы если и „сходим с ума“, то, как правило, на две головы. С сыном было сложнее... Ему было 12 лет, и на тот момент при росте 164 см он весил 87 кг. Постоянные попытки сбросить вес изматывали и не приносили каких-либо результатов. Любые диеты и ограничения вызывали слабость, головокружение и понижали и без того невысокий эмоциональный настрой, а физические нагрузки давались с трудом и делались через силу. Думаю, что те, у кого есть подобная проблема, меня хорошо поймут. А вкусно и сытно покушать сын очень любил (как и мы). Нашу идею он воспринял в штыки, но уговорами и обещаниями мы убедили его попробовать и продержаться всего лишь одну неделю, ради эксперимента, а там — как решит, настаивать не будем.

И эксперимент начался. На удивление, все оказалось не так сложно, как думалось, да и начало июля — идеальное время. Первое время мы не исключали домашнее коровье молоко и сливки, сырую рыбу, маринованную в лимонном соке. Конечно, было очень непривычно — не было обычного ощущения насыщения, и мы только и делали, что ели, ели и ели. И за первую неделю все сбросили по 5 кг!!! Это было настолько неожиданно и здорово, что сын сказал: ладно, до конца месяца, но не более! Мы согласились, сказав ему, что он может в любой момент все прекратить, и мы будем готовить ему еду как прежде. Забегая вперед, скажу, что этот момент так и не наступил.

Первые улучшения не заставили себя долго ждать. Стало легко и более радостно просыпаться, энергии прибавилось на порядок — появилось давно позабытое желание двигаться. У всех прошли проблемы с желудками, кожа заметно посвежела, стала

гладкой, пропали черные точки и папилломки. У меня исчезли первые звоночки надвигающегося диабета. Стали другими, менее резкими запахи тела. Много всего изменилось. За первый месяц мы втроем сбросили лишний вес в общей сумме 31 кг!!!

Сын смотрел на происходящее уже с большим энтузиазмом, но все равно, время от времени напоминал: как сброшу вес, так вернусь к обычному питанию, имейте в виду! Мы соглашались, но параллельно ненавязчиво разъясняли суть питания живой пищей. Сын „мотал на ус“.

Так прошли июль и август. Затем мы почти на месяц уехали на море, а там был настоящий фруктовый рай. Новый стиль питания достаточно легко и безболезненно прижился в нашей семье, хотя временами бывало непросто. Не давали покоя запахи — сильнейшие „якоря“ из прошлой жизни. А на юге ведь как — по дороге к пляжу, на каждом шагу, то кафешка, то ресторанчик, то шашлычная. Был момент, когда эти запахи „достали“ нас окончательно, и мы вполне осознанно решились допустить отступление и купили курицу гриль.

Интересно было отслеживать свои мысли на тот момент — просто буря противоречивых чувств! С одной стороны, ожидалось желанное и гарантированное удовольствие от когда-то столь любимой еды, с другой — ясное понимание всего процесса, который будет происходить в теле после всего этого. В общем, это был вполне сознательный эксперимент. Но ожидаемое удовольствие длилось лишь первые минуты, а затем — сплошное разочарование и дискомфорт. Курица легла в желудке камнем, тут же вспомнилась и подзабытая изжога, и вялость, и жажда. Очень контрастные ощущения, в сравнении с тем комфортом, к которому мы успели привыкнуть. Я благодарна той курице — после нее все манящие запахи воспринимались абсолютно спокойно и равнодушно. Если говорить словами известной легенды, то мы станцевали маленький танец, чтобы не станцевать потом большой.

В конце сентября сын пошел в школу совсем другим человеком, с 87 кг он похудел до 62. Постройневший, похорошевший, загорелый — совсем другой. Стоит ли говорить, что в первый день многие были в состоянии легкого шока от произошедших с ним изменений. Некоторые ученики из параллельных классов его просто не узнавали! У сына изменилась самооценка, и, как следствие, поменялось отношение одноклассников, появилось больше друзей, девчонки заглядываются. Выросла успеваемость, без особого напряжения вылез из троек. Такое вот волшебное живое питание!

Что интересно, именно на живом питании сын активно растет и ввысь, и вширь (в смысле, в костях и мышцах), и усики появились, и голос поменялся — все, как положено. Да, он по-прежнему в системе, живое питание никоим образом этому не мешает, он просто не ходит в школьную столовую. Он прекрасно понимает, что такое система, он один из проснувшихся, но не выставляется, не противопоставляет себя другим, про живое питание не распространяется. Зачем? Все равно не поймут.

Про похудение. Для нас с сыном это было очень актуально, для мужа — в меньшей степени, его основная цель — здоровье, молодость, энергичность. Он сильно похудел в первые два месяца, но потом процесс этот остановился и сейчас идет постепенный набор веса. Подобное происходит у многих. Дистрофиком точно не станете — уйдет ненужное, но придет здоровое и молодое.

Я за семь месяцев легко рассталась с 40 кг, притом никаких обвисаний нет и в помине! Кожа, в мои 37, стала как у 25-летней — гладкая, упругая, чистая. И легкость, энергичность удивительная. Сердцу стало легче, при стабильных ранее 110 ударов в минуту, сейчас мой пульс 62–65 ударов. Прошла вечная хроническая усталость, разбитость, сонливость, появилась выносливость — забежать на 10-й этаж по ступенькам без лифта, да не один раз — легко, без мышечной боли и без одышки! За все время мы ни разу не заболели гриппом и простудными заболеваниями, что было неотъемлемым атрибутом каждой зимы. И что интересно — кашель исчез! Это была вечная проблема у всех нас, к кашлю проще было привыкнуть, чем вылечить. Думали,

что зимой будем мерзнуть без горячей еды и чая — ничего подобного! Боялись, что зимой будет мало подходящей для нас еды — зря боялись. Проростки, фрукты, овощи, морская капуста, орехи, мед, пыльца — этого вполне хватает. На данный момент мы уже давно исключили молоко и рыбу, это решение пришло само собой, по внутренним ощущениям. Тело научилось реагировать на еду, „химические“ фрукты-овощи-зелень безошибочно распознаются еще во рту.

Всей семьей занимаемся йогой, не потому что надо, а потому что нравится и хочется, от занятий получаешь настоящий кайф. Интуиция обострилась. Меняется окружение — приходят интересные, яркие личности, а те, общение с кем тяготило — уходят. Появляются первые росточки результатов от практики Трансерфинга. Удивительно осознавать, привыкнуть к мысли о том, что мой мир с удовольствием заботится обо мне и носит меня на руках. Пока сложно начать наконец доверять своему миру. Тут мы тоже еще в самом начале пути, но что радует — „засыпаешь“ гораздо реже, а внутренний зритель все сильнее.

Что-то надо сказать и о „минусах“ живого питания. Один из „серьезных минусов“ — полное неприятие ТВ и большинства фильмов. Т. е. в кино ходить стало откровенно скучно (за редким исключением), телепередачи смешны своей предсказуемостью и „казанностью“, реклама откровенно развлекает. Новости просто физически не выношу. Мы и раньше-то телевизор не жаловали, а сейчас совсем пропало дело. Но эта образовавшаяся пустота легко заполнилась прогулками, чтением книг, занятиями йогой и прочим — свою жизнь строить гораздо интереснее, чем с дивана наблюдать в телеэкрane за чужой.

Какие еще минусы? Кризисы, временные ухудшения состояния здоровья. Да, это есть — был период, когда вдруг „посыпались“ волосы, когда стала сухой кожа рук, обострился остеохондроз, появлялись болячки в уголках губ, усиливалась чувствительность зубов и пр. Но все воспринималось с радостью и пониманием — организм перестраивается, ремонтируется, процесс идет. И все проходило.

Сын сказал: ладно, до 18 лет я с вами, а там посмотрю — если и вправду будете молодыми, красивыми и здоровыми, то и я тоже останусь. Такое вот условие. Ну-ну! Загадывать не будем, но что касается лично нас с мужем — по-другому себя мы уже и не представляем. А вообще интересно: где-то в пространстве вариантов есть мы — другие, не вставшие на этот путь. Даже одним глазком заглянуть туда страшно».

«Сегодня с мужем покупали зеленую гречку. Созвонились с молодым человеком, зовут Алексеем, назначили „пароли и явки“, встретились. Общались с ним муж. Вернувшись в машину, он сказал: „Знаешь, вроде все обычно, но вот что выдает того, кто питается живой пищей: у него глаза сияют, он светится!“ Так здорово было пересечься с человеком, близким по духу. Мы не одиноки в нашей вселенной!

Мы на живой пище всего 6 месяцев, но как все вокруг поменялось-то! Данный стиль питания стал для нас таким огоньком радости в душе, праздником, который всегда с тобой. Мы и не думали, что от жизни можно получать ТАКОЙ кайф! Перечислять все плюсы долго, ограничусь несколькими: незнакомая до этого легкость в теле, энергичность, мажорное настроение, наконец-то удается вовремя видеть маятники и гасить их, сам Трансерфинг стал более ясным, кое-что стало получаться, хоть пока и со скрипом, но процесс-то идет! Обратного на ферму совсем не тянет и не хочется».

«Все верно. Год на живом питании. Сначала пытаешься объяснить близким, что полезно, а что нет, в ответ раздражение и упреки. Потом забиваешь на все это дело, особенно после того, как начинают сами открываться двери, и появляется совершенно другое мировоззрение, осознанность (знающие поймут). Наступает такая кайфовая свобода, от которой дух захватывает. Круто, что это все работает. Люди, поверить в это действительно нельзя, можно только пройти через это. Кто осмелится, тот сделает. Я смог».

«Перехожу на живое питание постепенно (полгода) — утро и вечер уже все сырое,

днем еще осталась варенка (но с салатом). Спасибо моему дорогому и любимому мужу — он никак не препятствует, а принимает эти мои нововведения (иногда по-доброму подшучивает). Я делаю ему его привычную пищу, и все довольны, никаких конфликтов».

«В живом питании нет ничего экстремального или из ряда вон выходящего, если человек пришел к этому естественно и непринужденно. Я не придавала особого значения, не ставила себе никаких рамок. И когда хотелось чем-то „отравиться“, из прежней жизни, типа картошечки фри (вкусовые рецепторы требовали прежних наслаждений), то просто съедала пару кусочков, понимая, что мне это вовсе и не нужно.

Ни мое окружение, ни моя семья тоже как-то особо не волнуется по этому поводу, просто когда собирается вся большая семья по каким-то праздникам, то ко мне поближе ставится огромное блюдо с салатами, орехами и т. д. Ни разу мне не пришлось ни объяснять, ни уговаривать. Чувствую себя просто изумительно легко, и всегда позитивна, опять же, без всякого напряжения».

«О живом питании. Это кайф, без заморочек. Правда, полгода терпишь очищение, зато потом просто кайфуешь».

«Переходя на живое питание, я не думала о том, насколько все, буквально все-все сферы моей жизни, изменятся. Не могу жить в квартире — дом, да еще если подальше от города — значительно кайфнее. Одежда только из натуральных материалов. Не потому что не могу синтетику носить. Могу. Но нафига?! Тело стало чувствительнее, и к синтетике испытывает стойкую неприязнь. Всякие крема, косметика вначале стали неприятны, а потом и вовсе не нужны. Такой шикарнейшей кожи у меня с детства не было.

Ходить на работу, делать карьеру — ужасная скука. Я нашла себе дело по душе, сил и энергии хватает с лихвой. Психоэмоциональный фон всегда радостный, спокойный. Хотя это очень специфическое спокойствие! Меня несказанно прет от жизни! Это такая свобода! От всяких рамок, стереотипов, обид, осуждения, скуки, зависимости, что нужно поесть, зависимости, что нужно поспать-отдохнуть, зависимости, что нужно мерзнуть, что, чтобы выжить, постоянно что-то нужно...

А нафига! Ни один наркотик с этой радостью, с ощущением Жизни везде и во всем ваше несравним!

Конечно, не все гладко было. И срывы, и чувство вины, и паранойя с шизофренией, и безумные глаза неопытного сыроеда, когда от меня все шугались, потому как всех хотела осчастливить, даже против их воли. И сейчас все это еще в какой-то степени имеет место, правда, уже не так остро, да и я уже с солидным багажом опыта, который дает уверенность и спокойствие. Но если представить, что я бы об этом всем не узнала и не начала пробовать, не встала бы на этот путь... Бррр! Ни за что! Назад дороги точно нет!»

«Мы пока только в начале пути — два месяца, после прочтения книги „Апокрифический Трансерфинг“. Информация о живой пище была воспринята как недостающий пазл в общей картине жизни. Мы всей семьей (я, муж и сын 12 лет) перешли на новое питание. Было не очень сложно — мы семь лет вообще не едим соль, после прочтения книг П. Брэга. Также давно исключили основные продукты матрицы — хлеб, колбасу, сахар, консервы и т. д. Старались питаться правильно, свои овощи-фрукты-зелень с огорода, мясо покупали деревенское и т. д. Но мы варили!!! В суть живого питания никогда не вникали, а сыроедов считали, мягко говоря, чудаками. Но тут как глаза открылись...

Плюсов очень много. Во-первых, с троих ушло за два месяца больше 40 кг лишнего веса, и это легко, без напряжения и ограничений в еде — едим, сколько хотим, все живое и полезное. Ушел запах изо рта, запахи тела стали гораздо менее резкими и неприятными, через месяц пропал зубной камень, спине и суставам значительно комфортнее, появились силы (и желание!!!) на легкую утреннюю пробежку и гимнастику, пропали папилломы, кожа стала более гладкой и упругой. Не стало изжоги,

постоянной усталости, голова не болит. Много еще можно перечислять.

И сознание меняется. На многие вещи смотришь по-другому, осознаешь все не так, как раньше. Книги по Трансерфингу перечитываю как заново. Как будто кто-то внутреннее зрение подрегулировал. Позитива стало больше, хорошее случается все чаще, и все больше видно, что наш мир заботится о нас и любит нас.

Про свое питание особо не распространяемся, не навязываем и не афишируем — первая эйфория, когда хотелось скакать, кричать от радости и обращать всех в свою веру, прошла быстро. Сейчас живая пища стала просто приятной и неотъемлемой частью жизни. Но единомышленников в нашем окружении все же прибавилось. Изменения во внешности и позитив работают лучше всякой рекламы».

«Первым нашим шагом в „Трансерфинг реальности“ был частичный переход на питание живой пищей. Муж мой — „старый малаховец“. Двадцать лет назад, когда ему было сорок, здоровье ухудшилось настолько, что пришлось выбирать: либо больница, либо самолечение. Выбрали последнее, по Г. П. Малахову, помогло. Позже начались рассуждения на тему: „А правильно ли мы живем?“ Еще позже: „А правильно ли питаемся?“ Пришло осознание необходимости перехода на живое питание. Кризов и срывов не было. Плохого настроения тоже. Вареная пища не привлекает. А живой овсяный кисель — это фантастически вкусная еда! Понравился сразу и был принят организмом с благодарностью. Сейчас — практически ежедневная еда. Не приедается и желанен хоть несколько раз в день! Едим живые каши: оказывается, это так вкусно! Делаем и Ваш томатный соус, и морскую капусту из системо-образующих рецептов. Ощущение такое, будто родились заново и вновь познаем мир. В теле легкость, в душе умиротворение. Жизнь стала интересной, ежедневно происходят чудеса, мимо которых раньше проходили из-за своего невежества».

«Если без фанатизма, тогда организм быстрее умнеет, и то, без чего раньше не мог обойтись, постепенно просто перестает нравиться. Готовлю, как обычно, на всю семью обычную пищу, а самой особо и не хочется. На Рождество муж беляш давал откусить, ничего там вкусного уже не обнаружилось».

«Со временем открывается такое разнообразие живой пищи, что никакие „блюдоманские“ рецепты не сравнятся».

«Мы с мужем три месяца на живой пище. Это оказалось очень вкусно. У меня книги Бутенко, готовлю по ее рецептам и увлечена очень. Прежнюю еду готовила по необходимости, а теперь с энтузиазмом. Муж хочет избавиться от лишнего веса и перестать пить таблетки от диабета. Был 120 кг, похудел на 14. Работает в строительстве, целый день на ногах. Его коллеги удивляются: «Ешь траву, а так хорошо выглядишь?» Я сама сейчас — стройная и молодая, катаюсь на велосипеде по 20 км, ощущение счастья не покидает».

«УЖЕ чувствую, как прекрасно взламывать систему, как прекрасно быть свободной, не оглядываться ни на кого, а смотреть вглубь своего сердца».

«Я уже давно не пью и не ем фастфуд. Но иногда безумно хочется этого ужасного гамбургера или вина. Не ограничивайте себя такими строгими рамками. Вы же хозяин своей реальности. Обычно в такие моменты, когда сильно хочется, я позволяю себе съесть что-то или выпить, чего не делала уже давно. При этом я говорю себе: „Ну, кушай, кушай, моя хорошая. Животик хочет полакомиться — лакомься на здоровье, переваривай каждый кусочек этого «деликатеса»“. На следующий день или же через несколько часов я, как правило, уже понимаю, что все это не нужно, не вкусно, бессмысленно и т. д. И опять ем все как раньше. Вам нужно дать понять организму в который раз, что это гадость. Наоборот, после того, как вы долго не ели хлеб (не пили спиртное, не курили сигарет и т. п.), вам должно это показаться мерзким. Суть в том, что сегодня я Осознанно ем хлеб, а завтра Осознанно больше не хочу его есть».

«Я на живой пище два года, в спорте скорость увеличилась, за мной многие не успевают. Учеба вообще стала сказкой».

«Я перешла на живое питание во время грудного вскармливания (моему сыну было полгода). Как результат, похорошела, постройнела, и выгляжу на 10 лет моложе своего возраста. Сын здоров и очень развит! Кормлю до сих пор, а меж тем ему уже 2 годика, и молока многоооо! И настроение, и энергия, все супер!»

«У меня с первого раза не получилось перейти на живую пищу, из-за слишком резкого перехода сорвался на втором месяце, сделал перерыв на полгода, питался обработанной пищей, сейчас второй заход, ем так же все, чего хочется, но постепенно ограничиваю себя. А вообще Трансерфинг удивительная вещь, все так здорово, все получается, а если что-то не получается, проходит как-то незаметно. Душа не то что радуется, меня просто распирает изнутри от радости, я даже свое тело чувствовать начал совсем по-другому, появилось стойкое ощущение огромной, доброй силы, которая заботится обо мне и любит меня».

«Вот уже год как не ем мясо. Изредка могу себе позволить жареную или вареную рыбу. Пусть я еще полностью не перешел на живое питание, но стараюсь есть фрукты, овощи, зелень в большом количестве. Утром завтракаю только свежими фруктами, до обеда ем разные орехи и сухофрукты. В обед много зелени и овощей, немного вареной пищи с бездрожжевым хлебом, сыр. На ужин так же. Уже при таком питании организм перестроился на свежий лад, и самочувствие стало лучше. Намерен в дальнейшем совсем отказаться от вареной пищи и полностью перейти на живую. Думаю, я на абсолютно правильном пути. Спасибо моему миру, что он дал мне возможность узнать Трансерфинг».

«Год назад смеялся над сыроедами, сегодня хочется плакать, как вспомню, чем Я питался раньше».

«Спустя некоторое время после перехода на живую пищу у меня началась детоксикация. Ну, общество стало твердить, мол, ты же себя так угробишь, такой молодой. А сейчас ничего, некоторые даже спрашивают, какого хрена ты так светишься? Ха-ха, а что я могу сказать, не ломать же их стереотипы, для спящих это равносильно смерти».

«Мне 54. Два с лишним года назад начала переход на живое питание, сейчас уже все реже и реже срываюсь. Ощущаю все то, о чем Вы пишете. А вот на срывах эти ощущения теряются сразу, и как раз это помогает вернуться к нормальному питанию — желание чувствовать себя молодой, легкой, подвижной, летающей, словами не передать, это надо почувствовать. Спасибо!»

«Скоро будет два года, как мы, всей семьей, перешли на живое питание. Мы выбрали постепенный, щадящий переход. Никаких особых трудностей у нас не возникло. Разве только ломки в периоды очистки организма. Казалось, что организм встрепенулся, очнулся и переполнился благодарностью за такое питание. Он его просто требовал и не хотел уже прежнего!!! Сейчас уже 80 процентов нашего питания составляют живые продукты. Мы освоили много живых блюд, и это оказалось необыкновенно вкусно! Наша дочь смогла без напряжения сбросить 40 кг веса за год с небольшим. Мы с мужем тоже похудели, поздоровели и помолодели внешне. Мы также избавились от многих болячек, которые врачи не могли вылечить. Они просто постепенно сами ушли! Мы стали энергичнее. Вы помогли нам перейти в другую реальность!»

«Я более трех лет перестраиваю свое питание и образ жизни. Во мне происходят потрясающие изменения. Когда я проходила обследования по программе „Здоровая Россия“, терапевт на основании моих показателей определил мой биологический возраст — около 20 лет (а мне скоро исполнится 47). Я бодрa, энергична, мне легко жить. Вдруг, совсем неожиданно я начала писать, причем прозу и стихи. И мне кажется, что я могу еще больше. А ведь у меня еще довольно напряженная работа. Ну а то, что у меня уменьшился вес на 10 кг, и произошли очень позитивные изменения с телом, это уже как побочный эффект. Придерживаюсь Ваших тезисов, что все должно проходить

без надрыва, постепенно, в удовольствие».

«На завтрак — пропущенная пшеница с бананами, на обед — живой винегрет, на ужин — рыба, замаринованная в соевом соусе и лимоне. Примерное меню выглядит так. Чувство голода все мягче и мягче, глаза — все ярче и ярче. Внимание переключилось с супермаркетов и столовых на фруктовые киоски и специализированные магазины. Как же я был слеп! Ведь столько вкусностей вокруг! Бывает, весь день провожу на кухне — испытываю новые блюда. Ощущения невероятные!»

«Удивляют ощущения. Прежде всего, после завтрака, минут через тридцать, как раз к работе подъезжаешь, начинаешь улыбаться, просто изнутри свет идет (с моей-то серьезной физиономией). Появляется чувство свободы. Просто не понимаешь, что это, от чего свободен? Работы переделала массу, нет усталости, спать идешь только потому, что не хочешь выглядеть глупо, принято же, не сидеть же ночь. Меняется внешность. Такое чувство, что от лица начинает чем-то веять. Легче переношишь стрессы, были в прошлом году проблемы, и вдруг я понимаю, что ни пустырник, ни корвалол, ни пион за все эти месяцы не понадобились ни разу. Почти нет запаха, практически отказалась от дезодорантов. Одежда не пахнет, от ног нет никакого запаха. Когда ко мне в гости приходят мяседы, тут держись. Если вдруг съем что-то привычное, сразу же неприятный запах на пару дней. Вторую зиму нет простудных заболеваний, хотя минимум два раза за зиму пролежать по неделе в постели, насморк — это было святое. Как только отказалась от макарон, риса, круп, картошки, хлеба — все: и грипп, и простуда обо мне забыли».

«Скажу коротко — когда я прошел значительный путь в живом питании, я узнал, что такое удовольствие от простых вещей, вроде прогулки, неба. Это невероятное ощущение, что можно получать огромное удовольствие от наблюдения за деревом. Нельзя передать словами, надо почувствовать. Ну, когда вы получали настоящее удовольствие, чтобы дух захватывало, настоящий прилив эндорфина? Может когда занимались любовью со своей половинкой первый раз? А что, если можно получать такое же удовольствие от простого созерцания леса, озера, даже города утром? Я понял, насколько я был нездоров, несмотря на то, что успешно занимался спортом и был в целом в хорошей форме. В общем, оно того стоит».

«Класс! Именно этих чудесных и таких доступных моментов не хватает сейчас почти всем. Многие люди уже сами понимают, что дыра затягивает — все биззи-биззи, контакт, facebook, e-mails — все это столько времени отнимает, и ЖИЗНЬ БУДТО УТЕКАЕТ... А деревья, ручьи, птички, бабочки — они же остались, как и прежде, только внимание свое Современный Человек переключил совсем не туда».

«Натуральное питание — это полет души, переход на новую ступень сознания! Трансерфинг получается сам по себе, и это подлинная эйфория!»

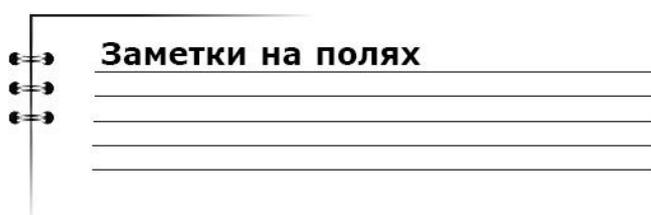
«При переходе на живую пищу организм ожил, рамки стереотипов рушатся, и открывается многогранность Бытия!»

«Маленькие чудеса происходят, а для больших намерение и осознанность повышаю. Два года постепенно перехожу на живое питание. Результат налицо — кожа очистилась от прыщей и угрей, зубы белее, тело идеально красивое, мне очень нравится. Благодарен от души!»

«Сестра моей мамы кормит ребенка, полутора лет, чем? Мясные консервы, концентрированные соки, магазинные творожки и йогурты — практически все. Также мама считает, что ребенку просто необходимы искусственные витамины, возражения не принимаются. Это ли не сон? Сколько раз видел, как ребенок просто кричит, когда его начинают кормить синтетикой, зато дашь кусочек лука — будет лизать его, довольная. Девочке полтора года, она не умеет самостоятельно жевать, говорит всего одно слово „мама“. Может, это нормально? Чем питаются мои родственники? Варятся, и потом едятся, три дня, одни и те же макароны с майонезом и кетчупом, жареная картошка (аналогично), кофе, белый хлеб, мясо. Все. Может, это путь к здоровью?»

«Техногенный хавчик и вправду лишает собственного **Я**. Ваши книги пришли ко мне очень давно, когда это было действительно необходимо. Я проигнорировал что-то, а что-то не понял, но была эйфория, которая закончилась. Теперь, после очистки организма начал мыслить шире и трезвее. Даже люди стали на меня косо смотреть — я сложные задачки легко решаю».

«Теперь я точно ЗНАЮ то, о чем раньше только догадывалась или просто верила. Например, я всегда верила, что тело мое не постареет и будет в первозданной форме столько, сколько я захочу. Без диет, которыми я мучила себя, без тупых упражнений в зале, без пластических операций. Я ЗНАЛА, что есть другой, естественный и легкий путь быть такой, как я хочу. Меня очень впечатлило, а теперь уже и подтверждается жизнью, что мыслью можно изменять материю. С каждым днем я молодею к удивлению себя и окружающих. Но самое главное — это живое питание. Я, как Маргарита, только и повторяю „Ай да крем!“»



*Вот еще вдохновляющие примеры:*

*Ageless Woman:*

[http://www.youtube.com/watch?v=O6oJA\\_xhTa8](http://www.youtube.com/watch?v=O6oJA_xhTa8)<http://www.youtube.com/watch?v=ANt4RIFnJH4&feature=relatedhttp://www.annettelarkins.com/>

*Девочка 14 лет:*

<http://www.youtube.com/watch?v=X-sSmk9BgS0>

## **РЕАЛЬНАЯ ЭЗОТЕРИКА**

Я завершаю цикл глав, посвященных теме живого питания. Уже достаточно много сказано о смысле, целях и пре-имуществах перехода на новую ступень пищевой пирамиды. Осталось ответить на последние вопросы:

1. Почему не у всех получается?
2. Как нужно действовать, чтобы получилось?

Хочу в очередной раз оговориться: я не проповедую *здоровое питание*, меня не интересует *здоровый образ жизни*, я не занимаюсь *сыроедением*. Я занимаюсь Трансерфингом — управлением реальностью. Управление реальностью — это холистическая техника, она складывается из трех нераздельных составляющих: *как мыслим, как питаемся, как двигаемся*. Стоит отбросить хоть одну составляющую, и техника станет неполноценной, однобокой, ущербной. Точно так же и человек есть не тело, не душа, и не разум в отдельности, а все эти части, слитые в единое целое.

И точно так же, «диванный Трансерфинг», или «Трансерфинг в стойле» — это не Трансерфинг; здоровый образ жизни — это не Трансерфинг; сыроедение — тоже не Трансерфинг.

К сожалению, иногда может случиться так, что встретишь «сыроеда», согласишься

на него и подумаешь: нет, что-то здесь не то, мне такое не надобно. И в самом деле, достаточно одной паршивой овцы, чтобы все стадо испортить. Откуда же берутся проблемы там, где должны быть обещанные преимущества?

Существует один парадокс, о котором почему-то никто и нигде не говорит, и наверно никто не знает. Суть его состоит в следующем: *чем выше качество обслуживания организма, тем больше требований он предъявляет.*

Как ни странно, организм ведет себя подобно ребенку, которого, чем больше балуешь, тем больше он капризничает. Или подобно снобу, который быстро привыкает к роскоши и которому очень трудно угодить. В чем это проявляется?

Например, когда начинаешь активно заниматься спортом, то замечаешь, что форма быстро теряется, если даже на короткое время прекращаешь тренировки или тренируешься недостаточно усердно. Могут появиться боли в мышцах, суставах, позвоночнике, слабость, недомогание, болезни. А раньше, когда вообще не занимался собой, ничего такого не было, тянул потихоньку свою лямку, и ни на что особо не жаловался.

Когда переходишь на питание пищей первого рода, казалось бы, самой качественной и полноценной, может возникнуть дефицит каких-либо витаминов и минералов, вплоть до того, что даже волосы и зубы могут посыпаться. А раньше, когда питался в основном консервами, колбасой да макаронами, съедая, для приличия, лишь один листик салата в день, самочувствие было вроде ничего, нормально.

Как же такое возможно, и какой тогда смысл заботиться и угождать своему организму?

Вообразите себе, для сравнения, жизнь бомжа и жизнь человека, который привык себя холить, лелеять и ни в чем себе не отказывать. У первого нет даже зубной щетки, он вынужден жить, как живется — минимум желаний и претензий. А представьте, сколько всего и всякого нужно второму! И чем выше планка качества жизни, тем больше для этого требуется всевозможных вещей и атрибутов.

Вот так же и организм — когда его кормишь низкосортной пищей, он опускается до маргинального состояния. Организм становится словно оглушен и бесчувственен, его нагрузили непосильной ношей, заставили тянуть каторжную лямку. Ему уже не до чего — вытянуть бы свой груз. Аналогично мул, обреченный всю жизнь ходить по кругу, вращая жернова мельницы, не сопротивляется и не ропщет — он *приспособился* к своей участи и *погрузился в глубокий сон* — у него просто нет иного выбора. И организму тоже ничего не остается, как смириться, приспособиться. От такой жизни организм очень быстро изнашивается, однако, покуда жизнь тлеет, он покорно тянет свою лямку. Слава богу, способность к выживанию в экстремальных условиях заложена Природой. Но не безгранично, и до поры до времени, конечно же.

А теперь представьте, что происходит, когда организм освобождают от груза, снимают с него лямку и отпускают на свободу. Шикарная жизнь начинается! Запускаются процессы очищения, обновления, регенерации. Организм вспоминает, каким ему положено быть по Природе, и принимается за работу по восстановлению и возрождению всего утерянного. Но, как вы понимаете, для шикарной жизни требуется уже намного больше всевозможных атрибутов.

А тут еще наваливаются проблемы переходного периода. Вырастают горы мусора в процессе «капитального ремонта», их надо куда-то вывезить, а мощности выделительных систем не хватает. Вследствие этого обострение хронических болезней, расстройство нервной системы, общее ухудшение самочувствия, ломка. А у «хозяина» еще и срывы постоянные — он то и дело норовит снова накинуть лямку на своего «мула» и вернуть его к прежней жизни. Организм оказывается в очень сложных условиях, он сбит с толку, ему очень трудно перестроиться. В такой ситуации, вместо ожидаемых перемен к лучшему, может наступить ухудшение. Организм как бы зависает между двумя ступенями пирамиды. По-старому жить уже не может, а по-новому не

умеет. И сколько это будет длиться — неизвестно. У всех по-разному, индивидуально.

Так вот, если вы хотите наладить действительно шикарную жизнь в своем теле, надо к этому подходить грамотно и осознанно, а не абы как. Шутка ли, переместиться на другую ступень пирамиды? Нет, совсем не шутка. Как это делать, достаточно подробно описано в книге «Апокрифический Тран-серфинг». Здесь я, в дополнение и развитие данной темы, перечислю кратко основные принципы перехода.

Главный принцип — постепенность

Резкий переход на питание исключительно живой растительной пищей может сопровождаться очень неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обостряются старые болезни, или откуда-то появляются новые, вес резко теряется, возможны головные и зубные боли, аллергические реакции, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже депрессивные состояния. Конечно, все со временем нормализуется. Однако именно кризисный период, когда вместо ожидаемых улучшений наступает, наоборот, ухудшение всего, является основной причиной, по которой люди не выдерживают и возвращаются к мертвой пище. Резкий переход — нехорош во всех отношениях. Это сильный стресс, и для сознания, и для организма. Увеличивать долю живой растительной пищи в своем рационе нужно постепенно, без напряжения, с удовольствием.

Не ограничение, а замещение

По возможности заменить конкретно вредную пищу менее вредной. Например, сахар — медом, пирожные и торты — 72-процентным шоколадом или сладкими сухофруктами, копченое — вареным, сковородку — пароваркой, жирное — постным, оливковое и подсолнечное масло — льняным или кедровым, каши — пророщенными бобовыми и злаками, диким рисом. Изделия из муки высшего сорта, дрожжевой хлеб, все виды законсервированных продуктов и прочую супермаркетную синтетику вообще исключить и заменить чем угодно натуральным. Обратите внимание, здесь производится не ограничение, а замена одних продуктов другими, более ценными и менее токсичными.

Не засорение, а очищение

Пищу следует выбирать из тех соображений, чтобы она больше очищала, чем засоряла. Например, изделия из муки высшего сорта забивают кишечник и печень мазутообразной массой, а продукты из муки грубого помола с отрубями — очищают. Вареные каши превращают организм в застойное болото, а пророщенные бобовые (фасоль, маш, нут, чечевица), пусть даже отваренные в течение трех-пяти минут, очищают организм на всех уровнях, от клеток до фильтросистем. Дикий рис, даже вареный — очень хорошая еда в переходный период.

А есть продукты, которые очищают организм лучше любого голодания. Здесь для конкретности я приведу три рецепта, которые вам, скорей всего, неизвестны. Поверьте, они стоят того, чтобы остановиться на них подробно.

Сначала заготавливается раторопша. Взять килограмм-полтора семян раторопши, тщательно промыть, поместить в эмалированный таз и залить водой, настоянной на шунгите. Это лучше сделать рано утром. Вечером воду слить, всплывшие семена выбросить, переложить все в дуршлаг и накрыть сверху смоченной марлей в четыре слоя. Утром и вечером следующего дня семена хорошо промыть под струей воды, не снимая марли. Если вода хлорированная, использовать отстоявшуюся, желательнее на шунгите, чтобы уничтожить патогенные бактерии. Наутро следующего дня семена должны уже прорасти. Нужно их снова промыть, разложить на поддоны и поставить сушиться в дегидратор при температуре 41 °С (или духовку, на самом малом огне, с открытой дверцей).

Таким образом, вы получите продукт, которому по очищающим, целебным и питательным свойствам практически нет аналогов. Расторопша имеет уникальное свойство — она восстанавливает клетки печени и выводит из организма токсины. К тому же, это сильнейший антиоксидант. Флавоноиды расторопши проявляют в 10 раз более высокую антиоксидантную активность, чем токоферол, известный как витамин Е — витамин молодости. В состав этого растения входит уникальное биологически активное вещество — силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. Расторопшу еще называют «Подарок Девы Марии». Она же — национальный символ Шотландии. Очевидно, не зря. Однако пророщенная расторопша, скажу я вам, — это вообще нечто!

А теперь рецепты.

1. Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы, промыть и замочить на три часа в шунгитной воде. Можно взять две части чистой зеленой гречки и одну часть нелущеной — для очищения организма будет эффективней. Затем поместить в дуршлаг или сито и накрыть смоченной марлей. Гречка прорастает через 12–14 часов.

Проросшие семена промыть, поместить в блендер, залить водой на палец с верхом и размолоть до мелкой фракции. Затем взять три столовые ложки семян расторопши, тщательно размолоть в кофемолке и высыпать в тарелку с порцией гречки. Туда же добавить десертную ложку кедрового масла, или масла грецкого ореха, или расторопши, размешать. Живая каша готова.

Все это делается очень быстро и стоит минимальных затрат времени и усилий. Зато эффект от данного блюда — колоссальный. Питательная ценность, целебные свойства — все по высшему классу. К тому же, на вкус весьма неплохо. Такую кашку можно есть хоть каждый день. Хранится в холодильнике не более трех суток. (Расторопшу следует молоть и добавлять перед самым употреблением.) Но главное достоинство данного блюда, особенно в переходный период, в его очистительных свойствах. Если съесть кашку перед сном, ночью можно проснуться мокрым от пота, и это очень хорошо — организм чистится, будь здоров!

2. Полстакана семян льна тщательно размолоть на кофемолке. Три столовые ложки расторопши — тоже размолоть. Добавить стакан воды, десертную ложку тыквенного масла, можно еще немного корицы и меда по желанию и вкусу, все размешать. Это вообще элементарно, но весьма питательно и ценно. Паразиты такую кашку просто не выносят, а вам — понравится.

3. Те же три столовые ложки расторопши добавить в живой овсяный кисель из системообразующих рецептов.

Все эти блюда должны понравиться и вашим детям. (Не стоит только добавлять нелущеную гречку в кашку для самых маленьких.) С таким питанием они значительно превзойдут в своем развитии тех, кто сидит на синтетике.

Расторопшу, гречку и лен можно достать в магазинах, торгующих натуральными продуктами, или заказать через Интернет.

Ну и, конечно, необходимо иметь хороший блендер. Чем мощнее, тем лучше. Мощность должна быть не менее 1 кВт\*. Кофемолка тоже должна быть мощная. Дегидратор — вещь очень полезная, но на первое время можно обойтись духовкой.

Натуральные продукты

От любой химии, синтетики и ГМО следует оградить себя сразу и навсегда. Вареная еда может присутствовать в рационе еще долгое время, но с матричным кормом лучше распрощаться как можно скорей.

Какие продукты считать натуральными? Продукты, которые не содержат искусственных добавок. Консерванты, усилители вкуса, отдушки, эмульгаторы,

красители, загустители, ароматизаторы — любые синтетические ингредиенты, в том числе те, которые мимикрируют под якобы «натуральные», — это все системные добавки, предназначенные для приручения к кормушке и оболванивания. Если вы будете послушно глотать системные пилюли, вам никогда не удастся выбраться из матрицы и вдохнуть свежего ветра свободы.

Следует также знать, что на самом деле вы не можете знать (а у нас в России и не имеете права знать), что именно добавлено в колбасу, сосиски и полуфабрикаты. Производители и торговцы скрывают истинный состав и происхождение продуктов, или сообщают об этом лукавым мелким шрифтом. В большинстве случаев разумнее что-то приготовить своими руками, чем расплачиваться здоровьем, а затем и жизнью, за сэкономленное время.

Натуральному продукту не требуются *никакие* искусственные добавки. Нужна ли колбасе генномодифицированная соя в качестве ингредиента? Нет, колбаса должна состоять из мяса. А нужен ли такой ингредиент покупателям? Тоже нет. Но они идут и тупо покупают, ни о чем не думая. Большинство системных потребителей абсолютно не задумываются над тем, что они едят. Просто тупо едят, и все. А потом так же тупо болеют и умирают.

Если вы начнете задумываться и интересоваться соответствующей информацией, то сделаете для себя множество открытий. Например, из чего должен состоять натуральный майонез? Для иллюстрации приведу здесь рецепт того самого майонеза, которым когда-то, давным-давно, когда еще не было искусственных добавок, гордился французский Прованс.

*На 250 г растительного масла —  
2 сырых желтка,  
1 чайная ложка готовой горчицы,  
50 г уксуса, соль и сахар по вкусу.*

Отделить сырые желтки от белков. В желтки добавить готовую горчицу и соль. Тщательно размешать. Затем, не переставая размешивать массу, добавлять маленькими порциями растительное масло (по пол чайной ложки). Когда все масло будет использовано, влить уксус и добавить сахар. Количество желтков можно увеличить, а уксуса уменьшить, по вкусу, или заменить лимонным соком.

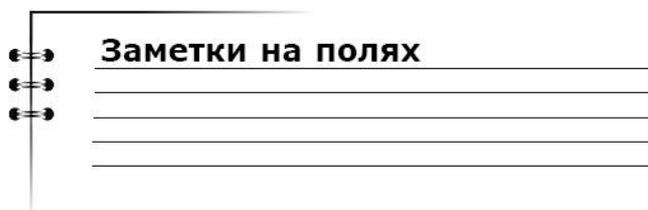
Секрет правильно приготовленного майонеза, когда он становится достаточно густым, в том, что масло добавляется при размешивании именно маленькими порциями. Такой вот свой, натуральный майонез можно быстро приготовить дома, вручную, обычной вилкой в глубокой тарелке, или на кухонном комбайне, или в блендере, если там есть малая скорость. Масло лучше брать подсолнечное или рапсовое, и естественно, первого холодного отжима, нерафинированное, натуральное то есть. А яйца — деревенские, домашние, фермерские, а не с птицефабрики.

Как видите, никаких особых добавок, ухищрений и лукавых изысканий здесь нет. Ухищрения требуются там, где необходимо сэкономить на сырье, увеличить срок хранения, выгадать побольше прибыли, а заодно и скрыть все свои темные махинации. Но если все делать добросовестно, качественно и честно, то необходимость лукавить и изворачиваться попросту отпадает.

Так вот, в нынешних условиях данный рецепт майонеза включает в себе больше эзотерического смысла, чем любой древний текст тысячелетней давности. То, что было в древности — давно прошло. Сейчас уже другие условия, другой человек, и реальность совсем иная — техногенная. Но если и в современных текстах вас уверяют, что вы способны свободно управлять этой реальностью, ни словом не обмолвившись о влиянии пищи, информации, условий внешней среды и образа жизни, то можете быть уверены, вас вводят в заблуждение, или преподносят вам ущербное, «огрызочное» знание.

**Резюме**

- Когда организм кормишь низкосортной пищей, он опускается до маргинального состояния.
  - От такой жизни организм очень быстро изнашивается, однако, покуда жизнь тлеет, он покорно тянет свою лямку.
  - Когда организм освобождают от груза, запускаются процессы очищения, обновления, регенерации.
  - Организм вспоминает, каким ему положено быть по Природе, и принимается за работу по восстановлению и возрождению всего утерянного.
  - Возникает критичный, повышенный спрос на витамины, минералы, микро- и макроэлементы.
  - Чем выше качество обслуживания организма, тем больше требований он предъявляет.
  - Увеличивать долю живой растительной пищи в своем рационе нужно постепенно, без напряжения, с удовольствием.
  - Не ограничение, а замена одних продуктов другими, более ценными и менее токсичными.
  - Пищу следует выбирать из тех соображений, чтобы она больше очищала, чем засоряла.
  - От любой химии, синтетики и ГМО следует оградить себя сразу и навсегда.
  - Натуральными считаются продукты, которые не содержат искусственных добавок.
- \* Хорошие мощные блендеры обычно и стоят недешево. Из моего опыта, неплохое соотношение цена/качество у блендеров Krups (<http://www.krups.ru>).



*Как видите, информация идет очень плотная, усвоить все это сразу трудно, так что для разрядки мы ненадолго переключимся на другую тему.*

## **СТРАННЫЕ ВОПРОСЫ**

Уважаемые Читатели!\_\* Данный выпуск я снова посвящаю ответам на проблемные вопросы. Не все так безоблачно в нашем сообществе трансфереров, не всегда мы находим взаимопонимание, и не до всех мне удастся достучаться. Странные вопросы, или скорей упреки, время от времени поступают в мой адрес.

**? Почему я зарабатываю на своих книгах?**

Действительно, как это я смею получать вознаграждение за свой труд? Есть категория людей, которые абсолютно убеждены в том, что я обязан, с посохом на босу ногу, идти в мир и нести «свет знания», самоотверженно и безвозмездно. Или, допустим, стоять у метро и бесплатно раздавать свои книги.

Ладно, тогда на какие средства мне прикажете существовать? И при этом отвечать на ваши вопросы и писать новые книги? Если не получать вознаграждение за свое творчество, которое, кстати сказать, весьма трудоемко, тогда придется заняться другим, конкретным заработком, и на творчество времени не останется.

Доходы автора, особенно в такой узкой области как эзотерика, далеко не так велики, как это может казаться. Тем более что наибольший процент моих книг не

покупается, а именно скачивается бесплатно из Интернета.

Ну так на здоровье, я не цепляюсь за это. Хотелось бы только обратиться к тем, кто норовит все получить на халяву. Если стремиться только брать-брать-брать, хватать-хватать-хватать, ничего не отдавая взамен, то реально ничего и не получишь. Ну как вы можете что-то получить, если, стоя перед зеркалом мира, только и твердите: дай-дай-дай?

В руках окажется пустышка, которая никакой пользы вам не принесет. Так оно реально и происходит. Мне пишут, например, непосредственно и простодушно: «Я скачал вашу книгу, у меня к вам такие вопросы...» И далее спрашивают о том, что в книге прописано прямым текстом и на чем особенно акцентировано внимание и повторено не один раз. Но какой результат на выходе? Будто книгу и не читали вовсе. Вот это и есть та самая пустышка, которая не дает ничего, если и ты ничего не отдал. Таков абсолютный закон сохранения энергии.

С другой стороны, хотя бы себя по уважайте. Наверно, каждому хочется, чтобы его уважали. Но здесь опять работает зеркальный закон и закон сохранения энергии. Подумайте: если вы, стоя перед тем же зеркалом, не станете уважать чужой труд, что вернется взамен, за труд ваш? Опять пустышка. И недоумение: «Как это другие зарабатывают, а у меня вечно денег ни на что не хватает? Это они на мне зарабатывают! Лучше я сэкономлю. Я должен все получить бесплатно!»

Сейчас в мире пытаются принять действенные меры и законы против пиратства, но, удивительно, они не проходят, потому что любителей халявы развелось столько, что они буквально устраивают демонстрации и акции протеста. Как же, ведь их лишают халявного права! Какой уж там Трансерфинг! Зачем он им нужен? Они, как слепые котята, все маются перед зеркалом, и не могут никак понять, что в реальности получают только свое отражение: ты ничего не отдал, и тебе ничего не дали, и как был ты в нужде, так и остался, и так останешься.

Вы только представьте, сколько колоссального, нечеловеческого труда вложено, например, в такие фильмы как «Аватар», «Звездные войны», «Властелин колец». Насколько же нужно не уважать чужой труд и не уважать себя, чтобы, стараясь сэкономить сотню рублей, бесплатно их скачивать из Интернета! Да еще и в акциях протеста участвовать, чтобы сохранить за собой свое халявное право.

Нет, таким людям ничего не объяснишь. Но я пытаюсь. Может хоть кто-то поймет. Дело ведь не в том, что мне так прям жалко, что мои книги тоже скачивают. Просто, повторяю, бессмысленное это занятие, проку реального — ноль. Существует объективный закон сохранения энергии, даже если не принимать во внимание зеркальные принципы. С этим законом ни я, ни вы не можем ничего поделать.

? Почему Центр Трансерфинга зарабатывает на своих тренингах? Почему вы это рекламируете?

И опять, в самом-то деле, как они смеют? Почему не дают все бесплатно? Для несведущих объясняю. Тренерская работа — очень нелегкий и непростой труд. В этот труд вкладываются не только физические, но и душевные силы. Буквально отдается часть себя. Доход при этом весьма невелик, потому что цену сильно не поднимешь, а технические затраты значительные. Так что работа тренера — сродни сподвижничеству. В данном случае участники программ Центра получают больше, чем платят. Что получают? Вот эту часть душевных сил тренера буквально и получают. Причем напрямую, непосредственно. Это гораздо конкретнее, чем та часть душевных сил автора, которая передается через посредство его текста. Такая работа — дорого стоит.

Что касается рекламы. Все мы знаем, что реклама порой бывает агрессивной, лукавой, а то и лживой. Но ведь реклама рекламе рознь. Нельзя же все грести под одну гребенку. Надо же хоть чуточку различать, где вас «пасут», а где дают полезную информацию; где принуждают «смотреть, как мы зарабатываем деньги», а где помогают вам; где вас собирают в одну песочницу, чтобы затем «торговать песком», а где вас

приглашают в клуб единомышленников.

Центр Трансерфинга проводит как платные мероприятия, так и бесплатные. Лично я с деятельности Центра не получаю ни копейки. И я ничего не рекламирую, а даю информацию, которая кому-то может быть полезной. Термин «реклама», в общепринятом смысле, подразумевает коммерческую подачу информации. Я никогда ничего не рекламировал за деньги, и не собираюсь это делать.

Однако находятся ловкие субъекты, которые умудряются вот эту мою особенность — бесплатную подачу информации, использовать в своих целях. Я уже предупреждал, и предупреждаю еще раз, если вы скачиваете тексты книг с нелегальных ресурсов, в этих текстах может быть все что угодно. Туда засовывают свои ссылки с таким сопроводительным текстом, будто это я сам их рекомендую. Очень грязенькое такое вот дельце. Интересно бы взглянуть на тех, кто этим занимается. Наверно, такие люди должны быть похожи на червей. Есть паразиты тела, есть социальные паразиты, есть даже паразиты сознания, но я никогда бы не подумал, что паразиты могут завестись в книгах.

Так что «рекламу от рекламы» нужно все-таки отличать. Давайте так: если вам нужен текст, напишите мне, и я его вышлю. Я никому не отказываю, если меня просят. Нередко люди так и делают: пишут мне с просьбой прислать электронный текст, и я высылаю. И для меня неважно, купите вы настоящую книгу или нет. Вы поступаете честно — и я вас уважаю, и книга вам достается как подарок, а не как бесплатная пустышка. Понимаете разницу?

Еще иногда задают вопрос:

? Почему Трансерфинг превратили в бизнес? Есть книги — там все написано. Зачем нужны тренинги?

Так рассуждают люди с рефлексивной позицией: «На мене сошелся клином белый свет». Если мне не нужно, то и другим не надобно. Ишь, развели тут бизнесы всякие!

Но если вам не нужно, так шагайте себе мимо. Почему кто-то должен опираться только на ваши мнения и потребности? Если есть предложение, значит, есть спрос. Значит, кто-то в этом нуждается.

Обратите внимание, сейчас на улицах очень редко можно встретить компанию друзей, приятелей. Даже дети и подростки, которые раньше собирались вместе во дворе, поиграть во что-то, пообщаться, даже просто посидеть на лавочке, пиво попить, — сейчас сидят по домам у компьютеров. Все ушли в виртуальную реальность, в Сеть, где предлагают суррогатное общение и суррогатных друзей.

Однако человек остается существом социальным. Ему нужно живое общение, а не тупое «лайканье» да «кликанье». Парадокс состоит в том, что чем больше у тебя «виртуальных» друзей, тем более ты одинок. Сидишь вот так, дни напролет, «кликаешь», «лайкаешь», вместе со своими суррогатными друзьями, а ЖИЗНЬ, как выразилась одна читательница, УТЕКАЕТ. Только проблемы никуда не уходят, остаются. Отсюда и депрессивные состояния, и рост числа самоубийств.

Центр Трансерфинга (<http://tsurf.ru>) предлагает вам не суррогатное общение, а реальный клуб единомышленников и реальную помощь. А нужно это или нет, решать конечно вам. Просто вы должны знать, что вы не одни. Вы не одиноки в своих проблемах, и всегда можете получить помощь. Не все бесплатно, но все реально.

Лично меня радует, что Центр Трансерфинга все-таки оправдывает свое существование, потому что нужен людям. Приходит много благодарных откликов.

\* Эта и следующая главы публиковались в рассылке и приводятся здесь как есть.

## ГОЛОСА ЭЙУА

*Здесь и там, меж ветвей, по цветам мы вьемся, сплетаемся, кружимся, качаемся. Сестрица, сестрица! Качайся в сиянии! Скорее, скорее, и вверх и вниз, —*

*солнце вечернее стреляет лучами, шуришит ветерок, шевелит листьями, спадает роса, цветочки поют, шевелим язычками, поем мы с цветами, с ветвями, звездочки скоро заблещут, пора нам спускаться, сюда и туда, мы вьемся, сплетаемся, кружимся, качаемся; сестрицы, скорей!*

Гофман, «Золотой горшок»

Уважаемые Читатели!

Выпуск «Странные вопросы», вышедший накануне, породил множество разнообразных откликов от вас. Они разделились по следующим категориям: послания любви, благодарности, сопереживания, поддержки; просьбы выслать электронные тексты; запросы по банковским реквизитам; поучительные, назидательные послания; а также холодно-враждебные и просто грубые отповеди. Великолепный букет! Спасибо.

Когда я делаю нечто подобное тому, что сделал в прошлом выпуске, меня часто спрашивают: зачем я это делаю? Ответ обыкновенный: *выполняю свою работу — и так и этак, для всех и для каждого*. От меня требуют: объясняйте нам Трансерфинг, давайте новые принципы и техники. Вот этим я и занимаюсь, постоянно, в различных форматах и аспектах, в каждом выпуске рассылки.

Интересно даже не столько отвечать на неадекватные вопросы, сколько смотреть потом на последующую реакцию и град откликов. Надо ведь время от времени оживлять наш общий маятник, чтобы он не скучал. Степенная, академичная подача, пусть даже очень любопытной информации, вызывает ровный «скрип перьев» и «шуршание тетрадей» — «индивиды» и «особи» что-то там себе конспектируют, если не спят, конечно.

Но наибольший резонанс получается, когда вопрос выдвигается спорный, неоднозначный, и может даже глупый.

У меня возникают такие ассоциации, будто стою я перед деревом Эйуа\* и общаюсь с живыми душами, обитающими в его ветвях.

Если сказать что-то однозначное или, например, просто воскликнуть:

— Привет-привет, мои хорошие! Как поживаете?

В ответ можно услышать лишь несколько разных отголосков эхо:

— Приве-е-е-т!

— Хорошо-о-о!

— Иди на...

А если послать Эйуа целый аккорд:

— И я вас тоже люблю! Поубивал бы всех! Любви и удачи вам, мои хорошие! Крупнорогатенькие и парнокопытненькие! Умнички и умницы, мать вашу! Уродцы и уродицы драгоценные! Да будьте же вы, наконец, все здоровы и счастливы!

Тогда из ветвей Эйуа разнесется целый каскад трелей:

— Любим голубое небо и зеленые листики!

— Радуетесь и тянемся к солнышку!

— Живем хорошо, не жалуемся!

— Да так себе.

— И ты тоже не кашляй.

— Чего надо?

— Извольте заниматься своим делом.

— Да пошел ты!

На верхних ветвях обитают «чистые души». Они подобны чудесным золотисто-зеленым змейкам из сказок Гофмана. Они тянутся к солнышку и кричат: «Поем мы с цветами, шевелим язычками!» Они радуются жизни, отчего и всем, кто находится рядом, тоже становится радостно. Они издают звон хрустальных колокольчиков и рассыпают вокруг себя искрящиеся изумруды.

На нижних ветвях и у корней обосновались вечно недовольные и враждебно

настроенные субъекты. Они кидаются желудями и огрызками. Им самим плохо, но в то же время вроде как даже хорошо, оттого что плохо. Они это свое «плохо» постоянно констатируют и подогревают, а потом еще и разбрасывают повсюду, чтоб и другим поплохело.

Точно также распределяются и отзывы в письмах — от высших вибраций к низшим. Приходит немало посланий безусловной любви. Не любовных, а именно посланий любви, авторы которых ничего не просят, ни о чем не говорят, а просто желают любви, удачи, счастья. Просто так, безо всяких причин, по поводу и без повода. Это, я бы сказал, *чистые души*. Они уже практически превратились в *семена Эйуа* и готовы, как принято считать в философии буддизма, к высшим инкарнациям.

Удивительно, оказывается, таких среди нас довольно много. (Если быть объективным, сам похвастаться не могу, в этом отношении мне до них далеко.)

Высокую оценку я бы поставил еще тем, кто, без объяснений и оправданий, просто попросил прислать электронный текст. Это свидетельствует о том, что человек находится в состоянии хорошего равновесия с собой и окружающим миром.

Отзывы других категорий как-то оценивать и интерпретировать я не стану. Каждый без труда это может сделать для себя сам. Принцип заключается в следующем.

Все мы так или иначе себя «зеркалим». Это четко проявляется, когда мы реагируем на какой-то внешний посыл или раздражитель. Вешаем на других проекции своих ожиданий; обвиняем кого-то в том, в чем виноваты сами; критикуем других за то, чем сами больны; обожаем обсуждать чужие недостатки и промахи; сами взрываемся, когда нам намекают на наши слабости. В общем, резонируем на то, в чем сознательно или подсознательно ощущаем свою ущербность или озабоченность.

То же самое касается наших достоинств. Например, сострадание и сопереживание — есть высшие формы проявления безусловной любви. «Я люблю и ценю тебя не меньше, чем себя». Желание помочь, искреннее участие, благородство, уважение, достоинство, честь, щедрость. По отношению к людям, животным, растениям, ко всей нашей планетке. *Cherish for World*. Я забочусь о своем мире, а мой мир заботится обо мне. И такими качествами обладают многие.

Так вот, вы можете легко определить, чем «бедны», а чем «богаты». Для этого необходимо проснуться и поймать себя в тот миг, когда вы среагировали на внешний посыл или раздражитель. И вы сразу поймете, что у вас «болит», а чем можно гордиться. Это *зеркало, которое у вас всегда с собой*. Вы можете оглянуться на него в любой момент. И никакого психо-аналитика не надо. Требуется лишь осознанность и честность.

Ну и конечно, требуется еще желание понять себя, готовность увидеть как свои сильные, так и слабые стороны. Это немаловажно, поскольку большинство людей вовсе и не желают оглядываться в зеркало, а реагируют тупо, бессознательно и слепо. Так привыкли. Жить во сне. Так удобней. Лучше на себя настоящего и не глядеть.

Такое вот *зеркальце-самоглядку*, своего рода *self-view*, очень полезно всегда держать при себе. А нужно оно вот зачем. Свою реальность человек по большому счету создает, когда, стоя перед зеркалом мира, реагирует на образы, которые там появляются. У всех живых существ имеется основной, базовый рефлекс: прикосновение — реакция. Данным рефлексом руководствуются все, начиная с простейших и кончая теми, кто именуется себя разумными. Причем реакция устрицы, как правило, превалирует над реакцией осознанной.

Ваш ответ на любой внешний образ — это уже ваш собственный посыл в зеркало мира. Что туда пошлете, то обратно и получите, возможно, даже в превосходной степени. Заведите себе привычку: *перед тем как отправить любой свой посыл в зеркало внешнее, загляните во внутреннее зеркальце, осознайте, что вы собираетесь отправлять и надо ли вам это*.

Не обязательно надевать оранжевый саван и ходить с бубенчиками, распевая

«Харе Кришна». И не нужно подавлять все свои эмоции. Смысл в том, чтобы научиться управлять «створкой своей раковинки» — не эмоциями, которые вторичны, а отношением. *Вычистить негатив из своих реакций*. Тогда и внутренний мир очистится, и внешний засияет. И вы сами не заметите, как окажетесь на самых верхних ветвях Эйуа.

Привожу пример. Когда откуда-то с нижних ветвей ко мне приходит озлобленное послание типа: «Чем вы тут занимаетесь! Всякой „здоровой хренью“! Дайте мне новые практики!» — сразу становится ясно, что человек даже на шаг не приблизился к пониманию того, что называется «управление реальностью». Какой толк от новых практик тому, кто не усвоил даже самые основы — хотя бы принцип бумеранга и координации намерения? Инструменты Трансерфинга совершенно бесполезны, если ты переполнен негативом. Но если, перед тем как отправить такое послание, оглянуться в зеркальце-самоглядку, можно кое-что понять, а заодно и избавить себя от бумеранга, который обязательно вернется, в той или иной форме.

Предлагаю, кстати, для желающих получить «новые практики» сначала сдать зачет по старым. Один простой вопрос: *чем отличается Наблюдатель от Смотрителя?* Те, кто присутствовал на недавнем бесплатном вебинаре Центра, должны знать ответ, если не спали, конечно. Те, кто сейчас проходит 12-дневный он-лайн-тренинг, тоже наверно знают, или узнают скоро. Ну и, конечно, ответить смогут те, кто осознанно и осмысленно, а не «вприпрыжку», читал книги.

На самом деле, это не «масло масляное», а очень важный вопрос в условиях нынешней реальности. Я неоднократно акцентировал внимание на смысле данного вопроса. На него однозначно не смогут ответить те, кто считает, что мы тут, по ходу, все толкуем о каком-то «здоровом питании». Для тех же, кто внимательно читал, предлагаю немного усложненный вариант:

*Наблюдатель — это тот, кто ... (три слова).*

*Смотритель — это тот, кто ... (два слова).*

Сможете ли вы уложиться в заданное количество слов? Хотя обойтись тут можно даже одним словом. Подсказка: кто в нашем обществе наблюдатели, а кто смотрители?

### **Резюме**

■ Вы можете легко определить, чем «бедны», а чем «богаты». Для этого необходимо проснуться и поймать себя в тот миг, когда вы среагировали на внешний посыл или раздражитель. И вы сразу поймете, что у вас «болит», а чем можно гордиться. Это зеркало, которое у вас всегда с собой.

■ Ваш ответ на любой внешний образ — это ваш собственный посыл в зеркало мира. Что туда пошлете, то обратно и получите, возможно, даже в превосходной степени.

■ Заведите себе привычку: перед тем как отправить любой свой посыл в зеркало внешнее, загляните во внутреннее зеркальце, осознайте, что вы собираетесь отправлять и надо ли вам это.

\* *Еува, из фильма «Аватар», — Древо Души, Древо Жизни, или Mother Tree, как в оригинале сценария Дж. Кэмерона.*

☞ **Заметки на полях**

---

---

---

---

---

А вот музыка от очень необычной сочинительницы, Альфии. Непохожая на прочую музыку. Просто непохожая, уникальная, очень красивая, с самых верхних ветвей Эйюа: [http://youtu.be/\\_r28IrRnn5Q](http://youtu.be/_r28IrRnn5Q)

Весь канал Альфии: <http://www.youtube.com/user/AlfiaMusic>

## ЖИВОЙ ШОКОЛАД

От читателей пришло много писем с ответами на тест из предыдущей главы. Соотношение правильных и неправильных ответов примерно 50 на 50. Это неплохое соотношение. Значит, осознанность у многих из вас на достаточно высоком уровне. Но далеко не у большинства, даже из тех, кто откликнулся. Сообщаю правильный ответ:

Наблюдатель — это тот, кто *смотрит чужое кино*.

Смотритель — это тот, кто *снимает свое*.

Победителем конкурса стала *Наталия* (к сожалению, фамилию не знаю), ответ которой по смыслу наиболее точен, и притом укладывается в одно слово:

Наблюдатель — *зритель*.

Смотритель — *сценарист*.

*Наблюдатель* — это сторонний, пассивный зритель. В лучшем случае, наблюдатель не погружается в игру с головой, а просто отстраненно наблюдает за происходящим со стороны. Но спуститься в зрительный зал недостаточно. Так же как недостаточно лишь читать книги лишь с тем, чтобы что-то понять, ничего при этом не делая. Собака: «Все понимаю, сказать не могу». Наблюдатель: «Все понимаю, могу сказать, не могу сделать».

*Смотритель* — это и актер, и постановщик, и зритель — другими словами, *создатель, творец*. В прошлых главах упоминалось о том, что современное общество разделяется на тех, кто создает информацию, и тех, кто ее потребляет. Последних — большинство. Потребитель информации, сидя перед экраном телевизора или компьютера, наблюдает за тем, как кто-то другой творит свою судьбу.

*Создатель* информации, в отличие от пассивного потребителя, — это даже не обязательно тот, кто выпускает медиа-продукцию. Создатель активно *транслирует* в зеркало мира свое намерение, *крутит свое кино*, а значит, и в реальности получает то, что задумал.

Еще один момент по теме двух предыдущих глав. Пожалуйста, не присылайте письма с вопросами, куда перечислить деньги. Это вообще «НЕЗАЧОТ». А если хотите купить электронный текст, так все аудио- и цифровые книги есть на Озоне.

Напомню, о чем бы ни шла здесь речь, главная цель состоит в том, чтобы *выбраться из футляра пассивного потребителя информации и стать активным транслятором, Вершителем своей реальности*. На самом деле, в условиях современной действительности это совсем не простая задача. Когда велась работа над первыми книгами о Трансерфинге, я и не подозревал, что спустя десять лет такая задача встанет настолько остро. Для того чтобы превратиться из Наблюдателя в Смотрителя, потребуется высвободить свое внимание, восприятие, сознание и энергетику из системной паутины. Натуральное питание (даже не обязательно сыроедение), как раз весьма тому способствует.

Вы не задумывались, например, куда исчезли тараканы? Человечество вело с ними бесплодную войну столетиями, никакие средства их не брали. Живучесть у этих насекомых потрясающая. Они появились еще до динозавров и успешно пережили все земные катастрофы. Даже электромагнитное излучение для них не представляло никакой угрозы. Таракан в СВЧ-волноводе — это классический «глюк» для радиофизической лаборатории.

Но вот всего несколько лет назад они вдруг взяли и... *тихо, незаметно...* исчезли,

будто их и не было. Теперь если где и встречаются, то это большая редкость. Неужели не страшно? Неужели до сих пор непонятно, что техногенная пища и есть — та самая бомба замедленного действия, которая уже громко и зловеще тикает, раскачивая «маятник с косой»? И этот маятник уже косит всюю — сотни миллионов ежегодно умирают от болезней, причина которых — новые пищевые технологии. А наряду со здоровьем и энергией *система пожирает сознание человека*. Сознание тоже утекает *тихо и незаметно*, по капле.

Однажды можно проснуться и обнаружить, что способность к визуализации полностью утрачена. И тогда прощай, Трансерфинг. Неужто и такое возможно? Очень и очень даже. Но давайте пока, понарошку, сделаем вид, что ничего не происходит, и займемся нашими скучными делами.

Замена кофе и шоколада

Для многих это действительно проблема — и отказываться не хочется, и альтернативы не видно. А почему вообще надо отказываться?

Потому что эти продукты очень токсичны. Кто уже достаточно хорошо очистил свой организм на живом питании, тот знает: стоит выпить кофе или съесть шоколада, как через час, а то и раньше, наступает натуральный похмельный синдром. Но кофеин тут совсем не причем.

Дело в том, что кофе и шоколад — очень большой мировой бизнес. А большой бизнес, как известно, в средствах получения прибыли не особо разборчив. На плантациях кофе и какао широко используются химикаты. Вот эти самые химикаты и вызывают интоксикацию. При обжарке зерен кофе и какао, а также при изготовлении шоколада токсичность конечного продукта значительно возрастает.

Чай в этом отношении менее токсичен, но лишь потому, что его не обжаривают, и для приготовления конечного продукта — чашки чая требуется относительно небольшое количество сухих листьев. Разумеется, и плантации чая обрабатываются удобрениями, пестицидами, инсектицидами. Органические же (organic) кофе, какао и чай в продаже нечасто встретишь.

В таких условиях, где со всех сторон тебя обложили химией, самый оптимальный выход — пить чистую живую воду, и никаких проблем. Иногда страшно смотреть: как человек в течение дня может пить только кофе? Или чай, газированные напитки, коробочные соки, но ни капли чистой воды? Кровь густеет, внутренние среды становятся вязкими, и остается только удивляться, как организм еще способен при этом функционировать.

Когда же прекращаешь употребление кофе и чая, и переходишь на живую воду, то вскоре начинаешь задумываться: а зачем это вообще нужно? С кофеином жить хорошо, а без кофеина — еще лучше.

Однако если вам пока еще все-таки требуется допинг и хочется сладкого, то хорошей альтернативой, и более того, полезной альтернативой, может стать *дикое живое какао* — то, которое произрастает в естественных условиях и не подвергается термообработке. Оказывается, такое чудо все еще существует в природе. Достать можно, например, вот здесь: <http://www.osacao.ru>

В какао содержится мало кофеина, там другая «дурь» — теобромин. Но, в отличие от кофе, живое какао не расшатывает нервную систему, не вызывает интоксикации, привыкания и прочих побочных эффектов. Из достоинств можно перечислить следующие: антидепрессант, сильнейший антиоксидант, богатый источник микро- и макроэлементов, стимулирует работу мозга, укрепляет сердечно-сосудистую систему, стабилизирует нервную систему и сон, улучшает внешний вид, общее самочувствие и настроение. Далее рецепты:

1. *Самое простое*: смешать какао-бобы с небольшим количеством меда, и можно есть. Только хорошо пережевывать и не злоупотреблять, потому что это все-таки

допинг, и принимать его нужно в меру. За один раз не более 1–1,5 столовой ложки, а в день не более 40–50 граммов. И не позднее чем за три часа до сна, потому что уснуть не удастся. Если поблизости от живого какао окажутся маленькие фруктовые мушки, вы можете заметить, что они начинают носиться как угорелые — им одного запаха хватает.

2. *Какао-напиток*: смешать равные части какао-бобов и кедрового жмыха, размолоть на кофемолке, порошок поместить в блендер, добавить воды, немного меда, запустить блендер на высокой скорости. Соотношение ингредиентов выбирается в зависимости от индивидуального вкуса и жадности. Можно хранить в холодильнике, перед употреблением взбалтывать.

3. *Чай с какао-маслом*. В горячую чашку зеленого чая добавить чайную ложку какао-масла и немного меда. На чае лучше не экономить и выбирать элитные сорта. Какао-масло не менее полезно, чем какао-бобы. Если зимой хочется выпить чего-нибудь согревающего, это наилучший вариант. Стимулирующий эффект выходит заметно сильнее, чем от чашки кофе. Но без вредных последствий.

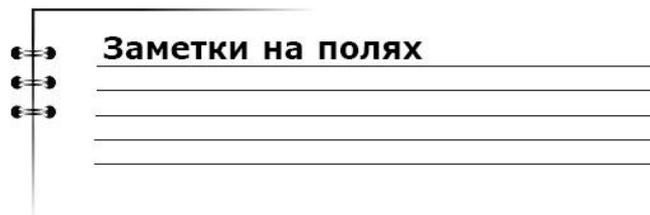
4. *Живые конфеты*. Смешать равные части какао-бобов и кедрового жмыха, размолоть на кофемолке. В полученный порошок добавить рубленые грецкие орехи и мед. Замесить как тесто, вылепить шарики или другие фигурки, убрать в холодильник. Для изысканного вкуса можно добавить палочку корицы и стручок ванили, размолотые на кофемолке. Количество меда (не очень твердого) берется из расчета, чтобы получилось крутое тесто. Например: 200 г какао-бобов, 200 г кедрового жмыха, 100 г орехов, 200 г меда. По вкусу данные конфеты вы найдете более чем удовлетворительными. Других уже будет не надо.

5. *Живой шоколад*. 80–100 г какао-масла натереть на терке в эмалированную миску, туда же положить 200 г меда. Большую кастрюлю наполнить горячей водой, не выше 41 °С, поместить туда миску, чтобы масло и мед растаяли. 250 г какао-бобов в несколько приемов размолоть на кофемолке, выкладывая порошок в ту же миску. Кофемолка должна быть мощной, и за один раз в нее следует загружать не более 2 столовых ложек с верхом. Когда какао-масло и мед полностью растают, добавить еще две горсти рубленых грецких орехов, и все тщательно смешать. Затем выложить смесь в 2–3 широких контейнера для пищевых продуктов, разгладить по дну, накрыть крышками и поставить в холодильник. Через несколько часов шоколад готов, он легко отделяется от контейнера.

Наверно, не все знают, что такое кедровый жмых (или кедровая мука). Это то, что остается после отжима масла из кедровых орехов. Очень питательный продукт. Содержит до 45 процентов белка. И весьма вкусный. Найти можно в магазинах натуральных продуктов или заказать в Интернете.

### **Резюме**

- Наблюдатель — отстраненно наблюдает за происходящим со стороны.
- Смотритель — это и актер, и постановщик, и зритель — создатель, творец.
- Главная цель состоит в том, чтобы выбраться из футляра пассивного потребителя информации и стать активным транслятором, Вершителем своей реальности.
- Наряду со здоровьем и энергией система пожирает сознание человека. Сознание утекает тихо и незаметно, по капле.
- Когда прекращаешь употребление кофе и чая, и переходишь на живую воду, то вскоре начинаешь понимать: с кофеином жить хорошо, а без кофеина — еще лучше.



*К слову, практически все молодые люди сейчас испытывают массу проблем со здоровьем, чего с предыдущими поколениями не наблюдалось. Наши дети, вскормленные супермаркетной синтетикой, проживут меньше нас. Раньше была обратная тенденция. А теперь, впервые, дети проживут меньше, чем их родители. А смогут ли они сами иметь детей? Большой вопрос. Понимаете, что происходит?*

## **НОВАЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ**

Мы завершаем тему, начатую в главе «Реальная эзотерика».  
Полноценное и разнообразное питание

Как уже говорилось, когда осуществляется переход на питание пищей первого рода, может возникнуть дефицит витаминов и минералов. Нехватка наблюдается не потому, что в животной и мертвой пище всего в достатке, а вследствие того, что у воспрянувшего духом организма возникает критичный, повышенный спрос на витамины, минералы, микро- и макроэлементы. Это еще одна причина, по которой не стоит спешить и делать резкий переход. Организму нужно время чтобы перестроиться, сформировать витафлору и накопить все необходимые элементы.

В период перестройки с некробиоза на витабиоз происходит именно *накопление, аккумуляция* витаминов, минералов, микро- и макроэлементов. В буквальном смысле меняется мясо и шкурка. Накопление продлится до тех пор, пока не будет достигнута критическая масса всех необходимых элементов. Опять же, до тех пор, пока не будет сформирована живая микрофлора, живая пища не сможет полноценно усваиваться, и организму будет постоянно всего *мало*.

Потом, ближе к завершению перехода, вы убедитесь, что живая пища начала усваиваться полностью, а *мертвая вообще усваиваться перестала*. И тогда для вас откроется вся разница между некробиозом и витабиозом, между одной ступенью пирамиды и другой. Но до того времени необходимо питаться *осознанно полноценно*, в том числе животной пищей и морепродуктами, по возможности в сыром виде.

Главное, чтобы процесс очищения организма преобладал над процессом его засорения. В этом отношении вареное мясо с большим количеством зелени даже лучше, чем вареные каши. Долю живой растительной пищи необходимо увеличивать в своем рационе постепенно, но с максимальным разнообразием. Вы должны понимать, что организму требуются даже не столько белки, жиры и углеводы, сколько большое количество витаминов и минералов. Без первых он может прожить, и довольно долго, без вторых же — никак.

Если вы поднимете главу «Отличительные свойства растений» (в «Живой кухне» или новом издании «Апокрифического Трансерфинга»), то увидите, что каждое растение особенно богато чем-то своим, и чем разнообразней будет ваш рацион, тем скорее организм запасется всем необходимым — *откормится*.

Конечно, всего не съешь, да и не всегда найдешь, но надо понимать, что живое питание — это не только одно лишь питание овощами и фруктами. За основу можно взять системообразующие рецепты. Много полезных рецептов можно также найти в

### Кормить свой организм, как ребенка

Существует мнение, будто организм сам знает, что ему надо. Это ложное мнение. Ничего он не знает. Организм сбит с толку и погружен в глубокий сон, поскольку его изначальное природное знание погребено под толстым слоем техногенной синтетики. Его с самого зачатия кормили мертвой пищей, вызывающей интоксикацию и привыкание. Он охотнее скажет вам, что хочет жареную картошку или гамбургер, нежели сладкий перец. И даже когда вы перешли на стопроцентное питание живой пищей, он не перестанет этого хотеть, до тех пор, пока в нем еще присутствуют токсины мертвых продуктов.

Представьте, что вы кормите своего ребенка и хотите, чтобы он поправился и выглядел хорошо. Как следует из предыдущего принципа, кормить свой организм нужно осознанно и полноценно, давать ему то, что надо, хочет он того или нет. Потом он и сам захочет, и будет даже настойчиво требовать правильную пищу, но сначала его необходимо приучить, как ребенка. Аналогично — с питьем.

### Пить чистую воду осознанно

То же самое, хочется или не хочется. В зависимости от веса, не менее 1,5–2 литров в день. Желательно структурированную воду, а лучше еще и живую. Не позже чем за 15 минут до еды и не раньше чем 1,5–2 часа после. Чистая вода нужна даже не столько для утоления жажды, сколько для очищения. Вы же не моете посуду газировкой или соком?

Водный баланс организму тоже легче поддерживать с помощью чистой воды, а не продуктов, из которых ее требуется еще добыть. Не вынуждайте его выполнять работу, подобную той, что приходится делать аборигенам в пустыне, когда они откапывают, измельчают, а затем выжимают корни растений.

Совсем недавно было сделано одно удивительное открытие. Оказывается, организм, по непонятным причинам, сигнализирует о жажде только в последний момент, когда уже наступил опасный предел. Именно поэтому человек может весь день пить одно кофе и не испытывать жажды. Организм неприхотлив и способен довольствоваться самым малым. Но это не означает, что о нем не надо заботиться.

### Раздельное питание

Не смешивать в один прием несовместимые продукты, как, например, белки с углеводами. Белки перевариваются в кислой среде, углеводы в щелочной. Если их смешать, пища будет не перевариваться, а гнить. Продукты разного типа — фрукты, овощи, орехи, злаки — следует употреблять по отдельности. Продукты одного типа смешивать допустимо, только не очень увлекаться. Рецепты должны быть по возможности односложными. Однако с переходом на монотрофное сыроедение лучше не спешить, пока организм не откормится. Салат с маслом, живой винегрет, живой суп из всевозможных овощей и трав никому не повредит.

### Последовательное питание

В течение дня употреблять сначала те продукты, которые быстрее перевариваются, а вслед за ними те, которые дольше. Это тот же принцип, что и в движении автомобилей: если машины спереди едут медленней, образуется пробка. По скорости усвоения продукты выстраиваются следующим образом: фрукты, овощи, злаки, орехи. В такую же очередь их надо выстраивать и в течение дня. (Орехи и злаки могут поменяться местами, если после блюда с орехами прошло не менее трех часов.) До обеда фрукты, зеленый коктейль, живой йогурт (имеется в виду не молочный йогурт, а зеленый, из системообразующих рецептов). В обед овощи, зелень. Вечером орехи,

хлебцы, живые каши из пророщенных злаков. На живую пищу не распространяется правило типа «не есть после захода солнца, или после шести вечера». Можно есть когда угодно и сколько угодно, хоть перед самым сном. Главное, не нарушать последовательность.

#### Метаболизм колибри

По возможности отказаться от тяжелого масла, каковым является оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое, пальмовое и некоторые другие. Легкие масла, в отличие от тяжелых, не нагружают излишне организм и быстрее усваиваются. К ним принадлежат: льняное, кедровое, тыквенное, масло расторопши, амаранта, грецкого ореха. Если масло легкое, оно смывается с посуды холодной водой без моющих средств.

Виктория Бутенко приводит такое характерное сравнение. У человека, питающегося легкими жирами, метаболизм колибри. У него текучая, живая энергия, он чувствует себя легко и свободно, быстро двигается и быстро соображает. У человека, питающегося тяжелыми, в особенности животными, жирами, метаболизм гризли. У него грузное тело, низкая энергетика, движения вялы и замедленны, сознание сонное.

В большинстве жизненных ситуаций преимущество остается за теми, чей организм меньше загружен, кто чувствует себя легко и свободно. Даже на ринге тяжеловесов непобедимым станет тот, у кого мощное тело, но метаболизм колибри. Не уверен, будет ли данное преимущество иметь ту же ценность, допустим, в пивном баре, но и то, — все ж таки легче.

#### Зимнее питание

Вообще, зимний период — не самое удачное время для перехода на живое питание. Начинать последовательный переход лучше всего с конца весны. Но и зимой всякого пропитания можно найти предостаточно. Живая пища не ограничивается одними лишь овощами и фруктами.

Свежую зелень могут заменить морские водоросли. Тепличные растения — тоже подходящий вариант, только здесь следует быть более внимательным и разборчивым. Существует мнение, что тепличную зелень и овощи нужно вообще отвергнуть, что все пропитано химией и т. д. Однако это не совсем так. Действительно, иной раз можно нарваться на «химию», но сейчас все чаще и во многих тепличных хозяйствах используются органические удобрения.

Есть еще один немаловажный фактор. Как известно из основ Трансерфинга, ваш мир заполняет то, на чем фиксируется ваше внимание. Если вы станете постоянно твердить «Да все кругом химия!», — для вас так оно и будет. Не лучше ли ориентировать намерение на поиск натуральной продукции? Кто ищет, тот всегда находит и получает свое, специально для него припасенное.

Продавец не всегда знает, и не всегда скажет правду, действительно ли растения выращены без использования химикатов. Но это можно определить и самостоятельно. Если растение имеет резкий, несвойственный привкус, то следует поискать продукцию других производителей.

В любом случае, можно подстраховаться одним известным способом. В эмалированную миску наливается 1,5–2 литра воды, выжимается половинка лимона, кладется туда же и разминается, чтобы вышел весь сок. В эту воду выложить зелень и оставить на 5 минут. Аналогично следует поступать с зимней свеклой и морковкой, с которых предварительно удаляется тонкий слой кожуры. Вредные вещества, хоть и не полностью, но будут нейтрализованы.

Мороженые ягоды тоже вполне годятся для приготовления зеленых коктейлей. С морожеными овощами, правда, есть некоторые проблемы — их бланшируют, так что неизвестно, сколько там остается живых ферментов. Но, думаю, живое в мороженых овощах все-таки остается. Вы сами можете определить на свой вкус — живой продукт

или мертвый. По моему мнению, мороженые овощи и ягоды все-таки можно рассматривать как живую пищу, хоть они и уступают натуральным в пищевой ценности.

В зимнее время особое внимание следует уделять питательным продуктам — орехам и пророщенным злакам. Если орехи вам кажутся не очень вкусными, попробуйте их смешивать с небольшим количеством меда. Или, например, вот такой рецепт. Взять в равных долях грецкие орехи, кедровый жмых, живое какао, добавить немного меда, размешать. Вы убедитесь, что появились уже совсем новые и весьма привлекательные вкусовые ощущения.

Морские водоросли, цветочная пыльца, перга, синий изюм, живой настой на шиповнике и травах — обязательны к употреблению — они поставят в организм большую часть необходимых витаминов и минералов.

Очень высокой питательной ценностью обладают еще такие продукты: тыквенная, кунжутная, амарантовая, кедровая мука, кедровый жмых, кедровое молочко, полба (информацию о полбе можно найти здесь: [http://www.hnh.ru/food/spelled\\_sale](http://www.hnh.ru/food/spelled_sale)). Все они — рекордсмены по содержанию белка — до 45 процентов. Ни в одном животном продукте столько не встречается. Муку можно добавлять, например, в живые каши в качестве белковой добавки. Всю необходимую информацию и сами продукты можно найти в Интернете.

#### Замена молока

Пить молоко не имеет смысла. Оно плохо переваривается и еще хуже усваивается. Еще меньше смысла в том, чтобы кормить детей молоком чуждого биологического вида, не говоря уж о суррогатных молочных смесях.

(Не дай-то бог тебе, маленький, родиться у мамы, которая будет тебя усердно потчевать молочными смесями и кашами до тех пор, пока ты, бедненький, весь на болезни не изойдешь.)

Если переводите маленьких детей на живое питание, руководствуйтесь принципами: *осторожность, небольшие дозы, постепенность*. На первое время молоко из проростков пшеницы, полбы, овса, гречки, ореховое, кунжутное, кедровое молочко, потом каши из проростков, зеленые коктейли, зеленый суп, морская капуста, свежевыжатые соки, протертые фрукты и ягоды. Осторожно пыльцу и пергу. Поищите тыквенную, кунжутную, кедровую муку, ее можно добавлять в каши и также делать молоко. Для всего этого нужен мощный блендер.

Вареные каши однозначно следует заменить живыми кашами из пророщенных злаков. Молоко животных — молоком из тех же пророщенных злаков и орехов. Все это можно легко приготовить в блендере.

Во время перехода на живое питание не стоит спешить отказываться от кисломолочных продуктов, творога, сыра, яичных желтков. Отказывайтесь от них лишь тогда, когда почувствуете, что готовы.

Следует только знать, что твердый сыр усваивается организмом с большим трудом и очень долго. Предпочтение лучше отдавать молодому сыру, нетвердому.

*Производителей всех продуктов, включая злаки, нужно выбирать из тех, кто не изводит своих животных и птиц синтетическими добавками, кто не губит почву и растения химией, у кого еще осталось хоть чуточку здравого рассудка.* Такие производители есть. Если вы зададитесь целью, вы их найдете.

#### Меньше химии

Конечно, едва ли возможно оградить себя от всех проявлений техногенной цивилизации. Но количество вредной химии в своем ближайшем окружении, начиная со стройматериалов и кончая косметикой, можно свести к минимуму, если задаться такой целью.

Ведь вы можете построить себе дом, используя только экологически чистые и

натуральные материалы? Конечно, можете. Только не говорите, что у вас на это нет денег. На то есть Трансерфинг. Вопрос не в средствах, а в той киноленте, которая крутится в вашем «проекторе».

Возможно, в один прекрасный день вам захочется выбросить из вашего дома всю бытовую химию и косметику, которая относится к дешевому ширпотребу. Причина достаточно веская. Все эти порошки для стирки и жидкости для мытья не просто стоят в углу — они разносят по всему дому ядовитые испарения, которыми вам приходится дышать, хоть вы того и не ощущаете. А химия из косметики с легкостью проникает через кожу в кровь и засоряет токсинами весь организм. В результате быстрое «улучшение чего-то» со временем сменяется еще более стремительным *ухудшением всего и вся*.

Далеко не все моющие средства и косметику под маркой «натуральные» можно рассматривать как абсолютно экологичную продукцию. Речь идет о большей или меньшей агрессивности химии, которая там присутствует.

Действительно *живая* косметика, например, готовится вручную из живого растительного сырья, и долго не хранится, как и свежие продукты.

Не обязательно ударяться в крайности, вспоминая, чем мыли голову и стирали белье наши далекие предки. Но уже неплохо было бы сменить «отпетых химиков» на тех производителей, которые основное внимание уделяют именно безопасности и экологичности своей продукции.

В качестве отправной точки, чтобы создать представление о том, что собой представляет эко-продукция для дома и тела, могу рекомендовать вот этот сайт: <http://www.bezhimii.ru>

Позволить себе быть собой, а другим быть другими

Не уподобляйтесь тем сыроедам, которые озлоблены на весь мир из-за того, что их не понимают и не хотят разделять их убеждения. Оставьте попытки обратить окружающих в свою веру. Если окружающие будут стараться наставить на «путь истинный» вас самих, слушайте внимательно, с широко раскрытыми, доверчивыми глазами, и спокойно следуйте своим путем. Но сами никому ничего не доказывайте и не навязывайте. В том числе детям. Вы не сможете оградить детей от влияния техносферы, если они сами того не захотят. И вам не удастся кого-то в чем-то убедить, если он не готов это принять. Тому, кто готов, достаточно одного лишь намека и наглядного примера. У каждого свой путь, и не вам решать, каким путем должны следовать ваши близкие. Единственным методом убеждения здесь может служить только наглядный пример. Другие методы не работают. Хотя можете попробовать, конечно.

Искать единомышленников

Не обращать в свою веру всех вокруг себя, а искать уже «готовых» единомышленников и общаться с ними. По крайней мере, в Интернете найти всегда можно. Общение необходимо для того, чтобы не вариться в собственном соку своих мыслей и ошибок, а обмениваться опытом и поддержкой. Сознание человека так устроено, что оно не способно обойтись без какой-то реальной опоры, как и птица без ветки. Сознание не может постоянно находиться в свободном полете, ему необходимо время от времени на что-то приземляться. Именно поэтому, когда людей объединяет какая-то общая идея, они собираются в группы, где всегда можно найти общение и поддержку близких по духу.

Следует только с осторожностью относиться к чужому опыту. Во-первых, опыт всегда в какой-то степени индивидуален. Лично я стараюсь давать не узконаправленные, а наиболее общие рекомендации. Не бросайтесь очертя голову в чужие методики и практики питания, слушайте, прежде всего, самого себя — свою душу, разум и тело. Во-вторых, поддерживайте осознанность и трезво оценивайте, насколько данный человек

адекватен и вменяем. В общем-то, при внимательном наблюдении степень адекватности оценить нетрудно. Если человек проявляет параноидальные наклонности, выдает признаки фанатизма или заикленности на чем-либо, лучше держаться от него подальше.

#### Ориентация на цель

Вы всегда должны помнить и отдавать себе отчет, зачем вы это делаете, к чему стремитесь, чего хотите достичь. Иначе вам не удастся удержать вектор намерения и осуществить переход на новую ступень пирамиды. Путеводной звездой будут служить преимущества, которые вы получите, когда окажетесь на этой ступени. О них вы должны всегда помнить:

Чистый и здоровый организм; мощный интеллект и ясное сознание; хорошая физическая форма; устойчивая психика; освобождение от паразитов; освобождение от пищевой и прочих зависимостей; избавление от хронических и дегенеративных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, рак, диабет, артрит, СПИД, избыточный вес, аллергия, депрессия, неврастения, бесплодие, преждевременное старение, стресс, хроническая усталость и т. д.; а в довершение всего, и как естественное следствие, повышение общего жизненного тонуса и качества жизни вообще.

Очевидно, приобретая хотя бы одно из перечисленных достоинств, вы получаете преимущество перед теми, кто данными достоинствами не располагает.

#### Проговаривать свою реальность

Не одно лишь питание решает все. Полноценно работает только комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся. Нужно всегда помнить о цели и постоянно транслировать намерение.

Огромная масса людей на Земле беспрестанно молится своим богам. И неспроста. Таким образом люди фиксируют свою «точку сборки», свою реальность, чтобы сознание не улетело, или, грубо говоря, «крыша не съехала». Если же внимание не занято религией, оно непременно захватывается каким-нибудь другим маятником: идеологией, идеей, работой, социальным движением, и т. д. Свято место пусто не бывает. Мы пасем маятники, они пасут нас.

Наша с вами задача состоит в том, чтобы быть по большей части пастухом, нежели овцой. Быть не под маятниками, а над ними, использовать их в своих целях, пасти их. А для этого необходимо управлять своим вниманием. Да, сознание нуждается в приземлении на какую-нибудь платформу, маятник. Те, кто молится богам и идеям, делают это бессознательно. Но то же самое можно делать осознанно. Транслировать свое намерение, крутить свое кино, проговаривать свою реальность. Когда вы занимаетесь приготовлением живой пищи, питаетесь, выполняете физические упражнения — делайте это не просто так, механически, а осмысленно, думая о том, зачем вы это делаете, к чему стремитесь, что вам это даст. Проговаривайте про себя мыслеформы, декларируйте свое намерение как можно чаще, превратите это в привычку. Мыслеформы могут быть примерно такого содержания:

*Я питаюсь живой натуральной пищей, мой организм очищается, энергетика повышается, сознание проясняется.*

*Все шлаки и токсины выводятся из организма. Мой организм как горная река. Я чистая, быстрая, мощная горная река.*

*Мощная горная река крутит мощные энергетические турбины. У меня красивое тело, отличное здоровье, мощная энергетика, мощный интеллект и ясное сознание.*

*Живая пища очищает мой организм. По мере очищения организма сознание проясняется. У меня ясный ум и мощное сознание. Я управляю своей реальностью как осознанным сновидением.*

*Мой организм с каждым днем все чище и чище. В чистом теле энергия течет*

легко и свободно. У меня мощная энергетика, и с каждым днем все мощнее.

*Живая пища меня очищает и питает всем необходимым. Я питаюсь очень хорошо, правильно и полноценно. Я забочусь о своем организме, и мой организм заново возрождается.*

*Мой организм очищается, и у меня открываются сверхспособности. У меня мощная энергетика, мощный интеллект и мощное сознание. Я гений, и Сила со мной, Сила ведет меня, поэтому я все делаю гениально и блестяще. Я легко разрешаю любые проблемы. Я управляю своей реальностью.*

*Я люблю живую пищу, потому что она очищает мое тело и мое сознание, прогоняет прочь всех паразитов, освобождает меня из матрицы, дает мне отличное здоровье и мощную энергетику, дает мне уверенность и свободу. И моему организму тоже очень нравится живая пища — она легкая, целебная, чистая. Я люблю живую пищу уже лишь потому, что она живая.*

Не обязательно проговаривать весь приведенный текст целиком и слово в слово. Можете составить вариант своих деклараций, и время от времени, в течение дня, регулярно повторять их про себя или вслух, все вместе или по отдельности, как хотите. Главное — регулярно. То же самое можно делать, наговаривая декларации на стакан воды или на блюдо, которое собираетесь съесть. Только не превращайте такое занятие в тягостную обязанность. Оно должно вам доставлять удовольствие, ведь вы тем самым формируете свое тело — свой храм, свой разум, и свою реальность — свой мир.

Это все в вашем распоряжении, и оно действительно того стоит. Без такой вот осознанной трансляции намерения удержаться на пути живого питания достаточно сложно. Ваше внимание будет быстро захвачено системой — у нее для того имеется множество рычагов: СМИ, социум, рестораны, супермаркеты. И вы снова окажетесь в стаде, под маятниками, и вернетесь к прежнему питанию, как все. Но тогда и возможности ваши будут, как у всех, не выше среднего.

Чтобы этого не произошло, творите свою осознанную молитву — проговаривайте свою реальность, *пасите свой маятник живого питания*, и он поможет вам удержать внимание на избранном пути.

Движение по эскалатору

Адекватные (не ленивые, но и не изнуряющие) физические нагрузки являются такой же неотъемлемой частью заботы об организме, как и питание. Если вы будете на живом питании вести малоподвижный образ жизни, ваш вес в скором времени обязательно отклонится от нормального в ту или другую сторону. Движение для тела очень важно. Нет движения — нет и развития. А там, где нет развития, наступает деградация.

Представьте, как если бы вам пришлось подниматься по спускающемуся вниз эскалатору. Если вы будете стоять или двигаться слишком медленно, то окажетесь в самом низу. Стоять на месте нельзя. Неподвижного статус-кво не бывает — есть либо развитие, либо деградация. Это не значит, что надо находиться в постоянном беге, как белка в колесе. Самое оптимальное — это дойти в своем развитии до определенного (желаемого) уровня на эскалаторе, а затем размеренно шагать так, чтобы не опускаться ниже.

Программа на регенерацию

Мертвая пища запускает программу дегенерации, разложения. Живая пища, напротив, способна оживить и обновить весь организм. Однако для запуска программы обновления необходим импульс. Просто питание не решает все. Намерение очищения и возрождения может служить как целью, так и импульсом, первичным толчком, запускающим программу регенерации организма. Не верьте, если кто-то будет вас уверять в том, что это невозможно. На новой ступени пирамиды очень многое

становится возможным. Требуется только твердая декларация вашего намерения. Мыслеформы могут быть примерно следующими:

*В моем организме все очищается, обновляется, восстанавливается, омолаживается. Процесс старения обращается вспять.*

*Живая пища приводит в порядок весь мой организм, все жизненные функции восстанавливаются и нормализуются.*

*Живому организму требуется живая пища. Живая пища обновляет весь мой организм и запускает процессы регенерации.*

*На месте выпавших зубов вырастают новые. Вся моя нервная система полностью восстанавливается. Вся кровеносная и лимфатическая система полностью очищается, обновляется и возрождается. Межпозвоночные диски полностью восстанавливаются. Мой позвоночник гибкий, юный, свежий, как у ребенка. Все мои органы полностью регенерируются.*

*В мой мозг заложена программа на развитие и совершенствование. Каждый день рождаются новые нейроны, миллионы новых нейронов. Оба полушария работают четко, слаженно, синхронно. Образуются все новые связи между полушариями. У меня гениальный мозг и мощный интеллект.*

*Моя кожа очищается, разглаживается, омолаживается. У меня чистая, гладкая, свежая, упругая кожа. Я выгляжу молодо и привлекательно. Очень хорошо выгляжу. С каждым днем все лучше и лучше.*

*Весь мой организм заново возрождается. Я превращаюсь в молодого красивого эльфа (эльфийку). Я выгляжу молодо, мощно, привлекательно. Я молодой красивый эльф (эльфийка).*

Собственно, декларация намерения и является тем решающим фактором, который разделяет и отличает — просто сыроедение как способ питания и живое питание как составную часть Трансерфинга. Если вы повстречали сыроеда, который так и не добился тех целей и преимуществ, о которых здесь постоянно велась речь, значит, его намерение работало совсем в другом направлении, или вообще не работало, или же он руководствовался совсем иными принципами перехода. Хотя уже одно лишь живое питание само по себе дает очень многое.

#### Переход на высшие вибрации

Переход на питание пищей первого рода автоматически переводит вас в диапазон высших вибраций. Это подобно тому, как если бы подняться и взглянуть на землю с высоты птичьего полета. Организм очищается, энергетика повышается, сознание проясняется. Перед вами открывается реальность в незнакомом обличье. Вы начинаете видеть то, что другие не видят, и понимать то, что другие не понимают. Это очень сильное преимущество.

С другой стороны, для вас станут недоступны некоторые низковибрационные вещи. Например, курить и пить не сможете — тошнить будет. Впрочем, изредка даже полезно покурить, немного выпить или съесть чего-нибудь мертвого, чтобы в очередной раз убедиться, что возвращаться в прошлое уже совсем не хочется.

#### Резюме

■ В период перестройки с некробиоза на витабиоз происходит именно накопление, аккумуляция витаминов, минералов, микро- и макроэлементов.

■ До тех пор, пока не будет сформирована живая микрофлора, живая пища не сможет полноценно усваиваться, и организму будет постоянно всего мало.

■ Главное, чтобы процесс очищения организма преобладал над процессом его засорения.

■ Долю живой растительной пищи необходимо увеличивать в своем рационе постепенно, но с максимальным разнообразием.

- Организм не перестанет хотеть старой мертвой пищи до тех пор, пока в нем еще присутствуют токсины мертвых продуктов.
  - Представьте, что вы кормите организм как своего ребенка и хотите, чтобы он поправился и выглядел хорошо.
  - Кормить свой организм нужно осознанно и полноценно, давать ему то, что надо, хочет он того или нет.
  - Пить чистую воду не менее 1,5–2 литров в день.
  - Не смешивать в один прием несовместимые продукты, как, например, белки с углеводами.
  - В течение дня употреблять сначала те продукты, которые быстрее перевариваются, а вслед за ними те, которые дольше.
  - Тяжелые масла заменить на легкие: расторопши, кедра, амаранта, тыквы, льна, грецкого ореха.
  - Если вы станете постоянно твердить «Да все кругом химия!», — для вас так оно и будет.
  - Ориентировать намерение на поиск натуральной продукции.
  - Пророщенные злаки, морские водоросли, цветочная пыльца, перга, синий изюм, живой настой на шиповнике и травах — обязательны к употреблению.
  - Очень высокой питательной ценностью обладают: тыквенная, кунжутная, амарантовая, кедровая мука, кедровый жмых, кедровое молочко, полба.
  - Во время перехода на живое питание не стоит спешить отказываться от кисломолочных продуктов, творога, сыра, яичных желтков.
- 
- Вареные каши заменить живыми кашами из пророщенных злаков.
  - Количество вредной химии в своем ближайшем окружении, начиная со стройматериалов и кончая косметикой, можно свести к минимуму, если задаться такой целью.
  - Единственным методом убеждения для близких может служить только наглядный пример.
  - Не обращать в свою веру всех вокруг себя, а искать уже «готовых» единомышленников и общаться с ними.
  - Следует только с осторожностью относиться к чужому опыту.
  - Переходя на питание живой пищей, помните о преимуществах и постоянно держите в голове цель — зачем вы это делаете.
  - Транслировать свое намерение, крутить свое кино, проговаривать свою реальность.
  - Адекватные физические нагрузки являются такой же неотъемлемой частью заботы об организме, как и питание.
  - Делайте себе установки, проговаривайте мыслеформы на очищение, регенерацию и развитие.
  - Декларация намерения является тем решающим фактором, который разделяет и отличает — просто сыроедение как способ питания и живое питание как составную часть Трансерфинга.


**Заметки на полях**

---



---



---

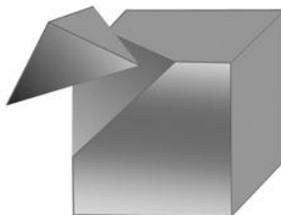


---

*Как мыслим, как питаемся, как двигаемся. Когда ваше сознание прояснится, а энергетика поднимется, вы станете способны на многое, о чем не могли и мечтать. Например, я бы не смог написать данную книгу, если бы не последовал курсом на Трансерфинг обновления и не вышел на новый уровень. Мне ведь уже столько лет, когда все творческие достижения, как правило, уже позади. Чтобы написать такую книгу, нужно иметь достаточно мощное сознание и энергетику.*

## **Часть IV**

### **СОЦИУМ**



### **УКУШЕННЫЕ, С ДЖОЙСТИКОМ ВНУТРИ**

Сейчас мы поговорим об одной распространенной болезни, которая оказывает непосредственное влияние на осознанность. Ввиду того что данная болезнь носит скрытый характер, не имеет четких и однозначных клинических симптомов, а также не особо интересует официальную медицину, присвоим ей для начала условное такое название «укушенность». Попробуйте, по ходу описания, угадать, о чем идет речь.

Общая симптоматика

- Укушенный повсюду оставляет после себя мусор — бутылки, коробки, обертки, огрызки, окурки и прочие отбросы.
- Постоянно сквернословит.
- Может испачкать чистую стену, лифт, окно в общественном транспорте.
- Особенно острую необходимость намусорить испытывает в тех местах, где еще сохранилась природная чистота.
- Не боится хамить, когда сидит в машине. Дудит в клаксон. Всех подрезает. Паркуется там, где удобно ему.
- Метит свое появление на виртуальных площадках всякими нелюбезными отзывами в чужой адрес.
- Стараются вылить свой негатив на окружающих любыми доступными способами.

■ Действует бессознательно, на уровне заложенных социумом программ или инстинктов.

■ Легко внушаем, охотно ведется на политические и рекламные лозунги.

■ В еде и содержании неприхотлив — может довольствоваться дешевым кормом и низкосортными предметами обихода.

Переносчики

Человекообразные, человекоподобные, копытные, грызуны и прочие представители животного мира.

Течение болезни

Болезнь в основном протекает без особых клинически выраженных симптомов. Но, в зависимости от серогруппы возбудителя, степени его вирулентности, величины заразной дозы, а также состояния специфического иммунитета и резистентности организма, болезнь может протекать в различных формах: острой, подострой, хронической, латентной и abortивной.

Диагностика

Диагноз ставится на основании эпизоотологических данных, патологоанатомических изменений и результатов лабораторных исследований.

Заражение

Фекально-оральное заражение наиболее типично, но может быть и орально-назальное. Распространены контактный, водный и кормовой пути заражения. Кроме того, возможен трансмиссивный путь заражения (через укусы). Возбудитель проникает в организм в основном через слизистые оболочки пищеварительной, дыхательной и мочеполовой систем, при употреблении зараженных кормов и воды, поедании трупов животных, при купании в инфицированных водоемах, а также при спаривании (вязке).

Эпикриз

Укушенный ведет себя неадекватно и находится, как правило, в неменяемом состоянии, хотя внешне выглядит вполне нормальным. Парадоксальность проявлений симптоматики состоит в том, что больной обнаруживает девиантное поведение, не выходящее при этом за пределы общепринятых норм.

Лечение

Взять в равных долях полынь, пижму, бессмертник, тысячелистник, кору осины, душицу, смешать все в коробке. В заварочный чайник засыпать 2–3 столовые ложки с верхом, залить кипятком и греть на водяной бане (например, в миске с кипящей водой) в течение 15 минут. Принимать по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Возможно, вы догадались, что речь идет о паразитах. Несмотря на полуироничный тон, симптоматика и лечение мной обозначены вполне серьезно. Паразиты действительно оказывают влияние на психику, начиная с замутнения сознания и вплоть до прямого управления мотивациями и поступками. Это даже доказано научными исследованиями, хотя подобных исследований проводилось не так уж и много. Интересно, что будет выявлено, когда паразитами займутся вплотную? Хотя может так стать, что и не займутся. Ведь чужим выгодно всячески скрывать свое присутствие.

Однако и полностью себя сокрыть они не могут. Помимо телесных признаков, которые не всегда однозначны, существуют еще и поведенческие особенности «укушенного». Например, привычка неосознанно мусорить и сквернословить почти наверняка указывает на то, что данный человек попросту сожительствует с глистами.

Образуется своего рода симбиоз, с тем лишь отличием, что выгоду имеет только

intruder. Носитель ему обеспечивает одновременно и дом, и корм, и размножение. Конечная цель паразитов — *повсеместное распространение, всеми доступными способами*. Например, аскарида откладывает до 300 тысяч яиц *в день*. Ни одно живое существо на Земле не имеет подобной плодовитости.

Свою цель чужие реализуют, в том числе, и через управление поведенческими реакциями носителя. Носитель стремится *бессознательно* разбрасывать вокруг себя все, к чему прикасается. Прямым или косвенным образом, материальными или вербальными способами.

Поведение «укушенного» носит именно бессознательный характер, поскольку управляет собой не он сам, а тот, кто сидит внутри «с джойстиком». Человек не отдает себе отчета в тот момент, когда кидает мусор. И он не ругается матом, а разговаривает. Для него это все привычно, нормально, *естественно*.

Такое вот «естество». Весьма неприглядное, если наблюдать со стороны, но вполне органичное для нашего социума, потому как этих самых «укушенных» — большинство и, как всегда, *подавляющее*. Вот и получается такая странная формулировка: *девиантное поведение, не выходящее за пределы общепринятых норм*.

А не так давно было установлено, что паразиты испытывают особое пристрастие к синтетическим продуктам, одежде, предметам обихода. Чем больше химии, тем лучше для них. Скорей всего такая приверженность обусловлена последствиями, которые несет с собой продукция техносферы — снижением иммунитета и общей интоксикацией организма, что паразитам как раз и надобно. Не оттого ли весь рынок сейчас наводнен дешевыми и некачественными товарами?

Мне не доставляет удовольствия обсуждать данную тему, но меня к тому вынуждают некоторые наблюдения, а также большое количество писем с вопросами *об этом*. Вот одно из таких наблюдений.

Есть в наших краях древний лес. Мощные стволы вековых деревьев вздымаются высоко в небо. В одном укромном уголке с давних времен находится дивный источник. Водичка чудная, вкусная, добрая. Люди прознали об источнике, и теперь постоянно приезжают к нему со своими баллонами, водой запастись. Много людей из города. Казалось бы, все они должны быть благодарны чудесному источнику за то, что дает им водичку. Но нет. Увиденная картина привела меня в полнейшее изумление. Повсюду возле источника валялся мусор. Мне приходилось видеть всякое, но чтобы такое...

Очевидно, это клинический случай, представляющий уже чисто медицинский интерес. Иначе как большим процентом укушенных (уже читай, в прямом смысле, без кавычек), из числа посетителей источника, объяснить данное явление невозможно.

Носителю того, кто «сидит внутри с джойстиком», не придет в голову сказать источнику слово благодарности. Напротив, он еще и напачкает всенепременно. Но сделает это совершенно неосознанно. Он и к источнику пришел бессознательно. Просто краем уха где-то услышал, что такая вода вроде как полезна, вот и верит слепо, что получает свою долю пользы. Однако укушенному никакого проку от родниковой воды не будет. Потому что ценность такой воды — в благодати информации, которую она несет. Но какая там может остаться благодать, после того как вода побывала в руках укушенного — с его-то образом мыслей?

Я уверен, среди вас, уважаемые Читатели, не найдется тех, кто станет мусорить возле источника. Потому что такого рода субъектов не интересуют практики духовного роста или что-то подобное. И вы, конечно, не хотели бы иметь с ними ничего общего. От вас приходит много писем с одним и тем же вопросом, какую из антипаразитарных программ выбрать.

Однозначного ответа не существует. Все люди разные, у всех индивидуальные проблемы. Программы тоже все с разным подходом, у каждой есть свои плюсы и минусы. Вы вернее сами интуитивно найдете то, что нужно именно вам. Есть программы, основанные на фитопрепаратах, а есть биорезонансные методики. Можно

использовать либо тот, либо другой подход, либо все вместе. Выбирайте сами то, к чему испытываете интуитивное доверие. Но в идеале, конечно, лучше бы обратиться к специалистам. Я могу дать только общие рекомендации.

*Первое правило* — комплексный подход. Меры следует принимать против всех видов паразитов одновременно, потому что на место одних всегда приходят другие. Например, антибиотиками уничтожаются бактерии — на их место приходят грибы и т. д. Предпочтение лучше отдавать фитопрепаратам. Химия, как всегда, одно лечит, другое калечит.

*Второе правило* — активизация работы ЖКТ. Недостаточно обезвредить паразитов — их нужно еще выпроводить. Здесь тоже могут быть использованы соответствующие фитопрепараты, нет нужды глотать таблетки. Например, берется по 100 г инжира и чернослива, пропускается через мясорубку, добавляется 50 г листьев сенны (можно взять из пакетиков), и далее все это смешивается с медом и тыквенным маслом (можно оливковое), тоже по 100 г. Хранить в холодильнике, принимать каждый день по чайной ложке перед сном.

*Третье правило* — пища во время курса лечения должна быть богата клетчаткой. Следует также ввести в свой рацион антипаразитарные растения: лук, чеснок, черемша, перец, горчица, хрен, редька, гвоздика, тыквенные семечки, гранатовый сок, дыня, арбуз.

*Четвертое правило* — продолжительность курса должна быть не менее 1,5–2 месяцев. Паразиты — самые живучие и настырные из всех созданий, населяющих нашу Землю. Они не уйдут просто так лишь оттого, что им указали на дверь. Надо дать им понять, что в вашем организме для них созданы совершенно невыносимые условия.

*Пятое правило* — лишить паразитов их излюбленного меню. Если вы продолжаете употреблять супермаркетную синтетику, изделия из муки высшего сорта, сахар и дрожжевой хлеб, то получается, что вы пытаетесь прогнать чужих, и в то же время холите и лелеете их, что нелогично. Все лечение может пройти впустую.

Если вы решили перейти на новую ступень пирамиды, чужие постепенно сами покинут вас, потому что они не выносят чистую среду и живую растительную пищу. Однако до того момента, когда ваш организм окончательно очистится и восстановит здоровый иммунитет, может пройти достаточно много времени. Так что устроить «чужестранным туристам» хотя бы одну «увеселительную» для них программу не помешает. Не откажите себе в таком удовольствии.

Самое универсальное и дешевое средство против чужих — настой из горьких трав. Стандартный рецепт я уже привел выше. Горечи, помимо того что они заставляют «гостей» корчиться, еще и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. В сравнении с химическими препаратами, горечи практически безвредны, и бояться их не надо.

Труднее всего избавиться от одноклеточных и грибов. Это самые коварные и настырные «гости». Они сидят тихо, почти ничем себя не выдают, но ведут очень разрушительную деятельность. Например, даже не столько тяжелая пища, сколько *Helicobacter* — спиралевидная бактерия, является одной из основных причин язвы, гастрита, изжоги. Недаром средства от изжоги так широко рекламируются. Видимо, на то имеется повышенный спрос.

Далее еще пара простых рецептов из природных антибиотиков, специально против одноклеточных.

*Лямблии.* Смешать в равных долях корень девясила, сабельник, соцветия бессмертника, мяту перечную, корень кровохлебки. В заварочный чайник засыпать 2–3 столовые ложки с верхом, залить кипятком и греть на водяной бане в течение 15 минут. Отвар принимать по полстакана один раз в день, вне зависимости от приема пищи.

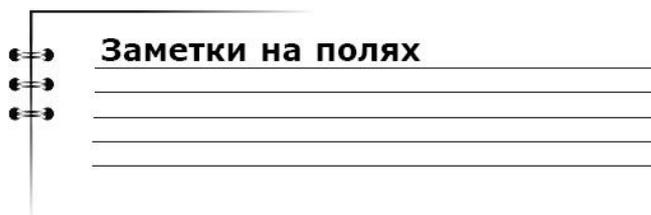
*Хеликобактер.* Смешать в равных долях календулу, тысячелистник и зверобой. В заварочный чайник засыпать 2–3 столовые ложки с верхом, залить кипятком, укутать и

дать настояться примерно 40 минут. Принимать по полстакана за 30 минут до еды не менее четырех раз в день.

Пить все это, конечно, не очень приятно. Зато как же приятно осознавать, что для чужих это вообще пытка!

### Резюме

- Паразиты оказывают влияние на психику, начиная с замутнения сознания и вплоть до прямого управления мотивациями и поступками.
- Привычка неосознанно мусорить и сквернословить почти наверняка указывает на то, что данный человек попросту сожительствоует с глистами.
- Паразиты испытывают особое пристрастие к синтетическим продуктам, одежде, предметам обихода. Чем больше химии, тем лучше для них.
- Меры следует принимать против всех видов паразитов одновременно, потому что на место одних всегда приходят другие.
- Недостаточно обезвредить паразитов — их нужно еще выпроводить. Очищение организма.
- Пища во время курса лечения должна быть богата клетчаткой.
- Ввести в свой рацион антипаразитарные растения.
- Продолжительность курса должна быть не менее 1,5–2 месяцев.
- Супермаркетная синтетика — излюбленное меню паразитов.
- До того времени как вы перейдете на новую ступень пирамиды, необходимо создать в организме совершенно невыносимые условия для чужих.



*Мы перешли к завершающей части книги — о социуме — обществе и среде, в которой живем. Следующая глава была впервые опубликована в журнале «Русский пионер» (<http://www.ruspioneer.ru>). Очень прошу вас прочитать вдумчиво весь текст, потому что информация в нем — не для восприятия, а для осознания. Возможно, какие-то вещи вызовут у вас удивление или даже негодование. Но не спешите с выводами. Некоторые темы, которых я здесь коснулся лишь вскользь, например по поводу информационной интоксикации и социальных сетей, будут подробней развернуты в следующих главах. А пока это информация к размышлению.*

## ИНВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ

Накрапывал осенний мелкий дождь. Неприятный ветер срывал с деревьев пожелтевшие листья, укладывая их в лужи на армейском плацу. Хмурые люди в подмокших шинелях стояли строем и уныло тянули гимн Советского Союза. Музыкального сопровождения не было, и вся мелодика, которую никто и не стремился соблюдать, сублимировалась в мрачный речитатив, отчего песня, если ее можно так назвать, становилась похожей то ли на похоронный марш, то ли на отпевание покойного.

Начальник штаба полка, находившийся в мучительных поисках средства поднять наш боевой дух и укрепить любовь к Родине, видимо, возлагал на гимн большие надежды. Первое время (это продолжалось где-то в течение месяца) мы просто стояли

смирно и слушали гимн с виниловой пластинки. Проигрыватель выносили на удлинителе сюда же, на плац, а когда шел дождь, прикрывали зонтом. Пластинка монотонно крутилась и погружала в некий медитативный транс, подобно тому, как это происходит, когда смотришь на пламя свечи.

Наконец, пластинка от частого использования начала заедать в самых неподходящих местах, коварно нарушая всю торжественность происходящего. От проигрывателя пришлось отказаться. Однако вскоре начальнику штаба в голову пришла гениальная идея — ведь строевое пение это даже гораздо более патриотично и торжественно, нежели обычное прослушивание. И заедать не будет. Теперь мы покорно бормотали гимн сами. Только что-то уж больно мрачно все это выглядело. Можно привести коня к воде, но нельзя заставить его пить. Так что и данную церемонию вскоре пришлось прекратить, может, к сожалению командования, а может и, напротив, к всеобщему облегчению.

Когда я, стоя в строю, «исполнял свой долг» в такой вот странной форме, меня посещало смутное чувство, будто все это происходит во сне. С одной стороны, вроде бы так надо и положено, а с другой — зачем все это? Что я здесь делаю? «Сла-авься-а-а О-о-те-чество! На-ше-э сво-ободное...» Собственно, мы и без церемоний любили Родину, и готовы были защищать ее, независимо от того, требовал от нас этого долг или нет.

С тех пор прошло много лет, в течение которых как «проигрыватели», так и «пластинки» менялись не раз. Однако ощущение того, что происходящее вокруг это сон, осталось прежним. Может так оно и есть? Недаром же дети до четырех-пяти лет не отличают сон от яви, считая, что реальность — это продолжение сновидения. Или наоборот.

Если проследить эволюцию *сознания* от простейших организмов до «человека разумного», то можно заметить одну совершенно неожиданную и парадоксальную закономерность.

Для простоты начнем с растений. Есть ли у них сознание? Всеконечно. Человек, считающий себя венцом творения Природы, самонадеянно вообразил, что с растениями можно обращаться как с биоматериалом. На самом же деле последние лабораторные исследования показали, что обычный цветок в горшке способен испытывать, скажем так, радость, когда к нему приближается тот, кто за ним ухаживает, и тревогу, когда подходит субъект, который регулярно отрывает листики. Все это недвусмысленно регистрирует электроэнцефалограмма. Мы не можем знать, что в действительности чувствуют растения, и обладают ли они *самосознанием*, но рассматривать их как нечто совсем уж бездушное однозначно нельзя. Просто эти прекрасные сновидящие, в сравнении с человеком, пребывают в глубоком транс, подобно тому, как если бы сам человек ходил во сне под луной.

Животные, по отношению к растениям, уже находятся на более высокой ступени осознанности. Но и для животных жизнь подобна бессознательному сновидению, в котором они обречены действовать по врожденной программе, на уровне инстинктов. Хотя осознанность и у них просыпается всякий раз, когда мудрости инстинкта уже не хватает и требуется принимать нетривиальные решения для выживания. Иначе и эволюции бы не было.

Пробуждение *от инстинкта к осознанности* проявляется в основном лишь у диких животных, которые относительно самостоятельны в своих действиях и вынуждены жить в постоянно меняющихся условиях внешней среды. Но что происходит с сознанием животного, которого приручили и загнали на ферму? Внешние границы резко сужаются, принимать решения больше не требуется, все условия созданы — ешь да спи. И вот тогда сознание проваливается в действительно беспробудное сновидение, недалекое по своей глубине от растительного.

Что касается человека, эволюция его сознания шла по нарастающей до тех пор, пока приходилось выживать в дикой среде, и достигла своего пика в тот момент, когда

человечество сформировалось как цивилизация. Затем развитие сознания перешло в стадию плато, поскольку с течением многих веков уклад жизни почти не менялся. Но вот наступила эпоха промышленной революции. Сразу напрашивается предположение, что сознание в таких условиях должно бы развиваться с той же скоростью, что и технический прогресс.

Однако речь сейчас идет не о том багаже знаний, который накопил человеческий разум, а именно о сознании как способности трезво ориентироваться в окружающей реальности и отдавать себе отчет: где я нахожусь, что в данный момент делаю, почему именно так, и зачем. Другими словами, речь идет о *вменяемости человека*, в буквальном смысле.

Как ни парадоксально, осведомленность в вопросах современной науки и способность нажимать на кнопки вовсе не гарантирует прояснения сознания, а как раз наоборот.

Обратите когда-нибудь внимание на людские потоки в крупных мегаполисах. Люди движутся по своим протоптанным тропкам, как муравьи, погрузившись внутрь своего сновидения. Все их действия будто запрограммированы — на автомате, на автопилоте. Особенно характерно это заметно в потоках из пригородных электричек в метро и обратно. Дом — работа, работа — дом. А в Японии, например, многие вообще не покидают один и тот же небоскреб в течение долгих месяцев — в одном большом муравейнике сосредоточены и работа, и дом, и покупки, и развлечения. Это уже очень напоминает ферму, со всеми вытекающими последствиями для сознания. С тем лишь отличием, что человек сам же себя туда и загнал.

Возникает вопрос: как мы дошли до жизни такой? И ведь как быстро! Десятки веков протекли в неторопливо-размеренном темпе, а тут за каких-то сто лет такой резкий скачок. И хорошо ли это или плохо?

На эволюцию, или точнее сказать инволюцию, сворачивание сознания, главным образом повлияли три фактора. Первый — это *разделение труда*. Для простоты возьмем натуральное хозяйство. Очевидно, когда приходится заниматься и одним, и другим, и третьим, это способствует расширению сознания. И напротив, если сфера деятельности резко сужается, то и сознание, соответственно, вязнет в какой-то узкой области. Человек идет, словно уткнувшись взглядом под ноги, и не имеет возможности оглядеться вокруг. Другими словами, за деревьями не видит леса. Как пример, два физика разных специализаций уже не понимают друг друга, а два врача различного профиля ставят одному пациенту разные диагнозы.

В индустриальном обществе индивид, по сути, превращается в винтик, от которого большого ума уже не требуется. Нажимай себе на кнопки. Даже процессы разработки высоких технологий максимально автоматизированы, не говоря уж о производстве механизмов. Процесс добывания и приготовления пищи тоже «кнопочный» — возьми с полки супермаркета какую-нибудь техногенную суррогатину и, «просто добавь воды». Полка супермаркета или кормушка на ферме — велика ли разница?

Второй фактор — *техногенные способы обработки пищи*. Рост дегенеративных заболеваний совершенно четко статистически коррелируется с появлением и развитием новых пищевых технологий, таких как консервирование, рафинирование и всевозможные виды химической обработки. Но от такой пищи люди не только болеют — она вызывает *сильнейшую наркотическую зависимость*, привязанность к кормушке. *Потребители должны испытывать нужду в очередных дозах (извините, продуктах) постоянно, всегда*. Ничего личного, только бизнес.

Уже сейчас, когда почти все молодые люди, если сравнивать с предыдущими поколениями, страдают всевозможными болезнями чисто техногенного происхождения, такими как депрессия, аллергия и прочие, становится совершенно очевидным тот факт, что дети впервые проживут меньше своих родителей. Не стоит возлагать больших

надежд на медицину — она не знает, что делать с техногенными болезнями. Или даже скорее не хочет знать, потому что современная медицина и фармакология — это очень большой и холодный бизнес, а не «благо-творительность». Кому нужны исцелившиеся пациенты? Что с них можно еще взять? *Пациенты должны быть больны постоянно, всегда — вот в чем весь смысл этого бизнеса.*

Что будет дальше, неизвестно. Например, трудно представить, какие сюрпризы от широкого внедрения ГМО нас ожидают в самом недалеком будущем, если уже сегодня это привело к повсеместному росту бесплодия среди людей, а также исчезновению насекомых, которые занимаются опылением.

Как же был прав академик Т. Д. Лысенко, когда возглавил кампанию по отрицанию и запрету генетических исследований! Какими бы ни были сопутствующие издержки этой кампании, сама идея была справедливой и мудрой — *не лезь в лабораторию Природы, коли ничего там не смыслишь.*

Нетрудно предположить, что людей станут, скорей всего, «выращивать в пробирках». Что это будут за люди, предположить тоже несложно. Питаешься синтетикой — становишься киборгом, становишься киборгом — питаешься синтетикой. Техногенная пища, как и любой наркотик, *затуманивает сознание* самым непосредственным образом. А что из этого следует? *Сознание становится четко отфрезерованным под нужды системы, но никак не самого индивида.*

Наконец, третьим из рассматриваемых нами факторов является *информационная интоксикация*. Сравните современного человека и того, кто жил тысячу лет назад, когда не было газет, кино, радио, телевидения, Интернета и мобильных телефонов. Это совершенно разные люди! И главное отличие даже не в уровне интеллекта, цивилизованности или образования. Дело в том, что современный человек конкретно посажен на информационную иглу — он уже не в состоянии обойтись без внешнего потока информации. И этот поток, в конечном итоге, выступает ключевым фактором, погружающим общество в состояние глубочайшего коллективного сновидения.

Очевидно, осознанность народов, живших пару тысячелетий назад, была на несколько порядков выше, чем у современных людей. Недаром духовные искатели пытаются почерпнуть мудрость тысячелетий из древних культур. Однако это едва ли возможно именно потому, что люди тогда были совсем другими. А значит, и *пути к просветлению у нас с ними совпадать ну никак не могут*. Нам надо сначала очистить свое тело и сознание, прежде чем мы сможем хоть на шаг приблизиться к тем знаниям, которыми обладали древние.

Когда цивилизация вступила на техногенный путь развития, заработали такие законы, которые ранее себя никак не проявляли. Теперь действие этих законов приводит к тому, что техносфера неуклонно сворачивается в матрицу. Матрица — это некий конгломерат, система, где человеку отводится роль батарейки, питающей эту систему. Такие фильмы как «Матрица» и «Суррогаты» — вовсе не фантастика, а наше самое недалекое будущее. И дело здесь даже не в технике, которой человек себя окружает. *Когда люди попадают в общую информационную сеть (или социальную сеть, если хотите), они оказываются во власти системы.* Уже не человек управляет системой, а она полностью контролирует и подчиняет его себе. Во всеобщей информационной паутине это делается легко.

Как говорил В. И. Ленин, «Коммунизм — есть советская власть плюс электрификация всей страны». Эти слова, в свете всего вышесказанного, можно перефразировать следующим образом: *матрица — это повальный идиотизм плюс киборгизация всего общества. А киборгизация общества — это, опять же, повальный идиотизм плюс объединение всех идиотов в одну социальную сеть.* Звучит несколько эксцентрично, но, по сути, так оно и есть. Главное же назначение данной сети состоит в том, чтобы *централизованно подавать команды*, которые будут слепо исполняться ее участниками, пребывающими в состоянии коллективного анабиоза.

Так вот, парадоксальная закономерность, о которой говорилось в начале, состоит в том, что *эволюция сознания, делая виток, не поднимается на ступень выше, а возвращается обратно, к исходной точке.*

Понимаете, что происходит? Кстати, закономерно то, что наряду с эволюционной теорией в последнее время приобретает все большую популярность теория *инволюции*, в соответствии с которой обезьяны являются не предками человека, а его низшими ответвлениями — *деградантами*. Однако, по моему мнению, «расчеловечивание» нам не грозит, по крайней мере, в ближайшем будущем. А вот киборгизация — весьма вероятно, и очень скоро.

Может быть, страшные истории о конце света, которыми мы любим друг друга пугать, как в пионерлагере после отбоя, не имеют к действительности никакого отношения? Что там, всемирное потепление, похолодание, наводнение или падение метеорита? Нет, не похоже. Слишком предсказуемо для такого трагического финала. Конец, как ему и положено, должен прийти именно в тот момент, когда его не ждешь, и именно так, как не ожидаешь. Точно так же, из ниоткуда и внезапно, приходит сновидение. И тогда вопрос: не пора ли готовить побег с фермы?

### Резюме

- Осознанность — это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности и отдавать себе отчет: где я нахожусь, что в данный момент делаю, почему именно так, и зачем.

- Осведомленность в вопросах современной науки и способность нажимать на кнопки вовсе не гарантирует прояснения сознания, а как раз наоборот.

- Если сфера деятельности резко сужается, то и сознание, соответственно, вязнет в какой-то узкой области.

- В индустриальном обществе индивид превращается в винтик, от которого большого ума уже не требуется.

- Внедрение технологий в процессы добычи и приготовления пищи привели к росту дегенеративных заболеваний и замутнению сознания.

- Современный человек конкретно посажен на информационную иглу — он уже не в состоянии обойтись без внешнего потока информации.

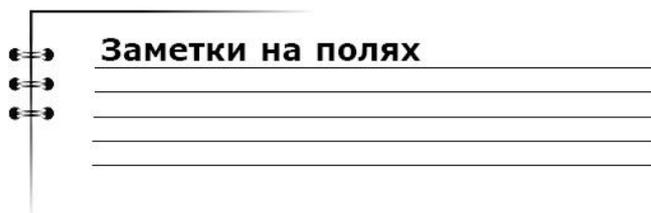
- Этот поток, в конечном итоге, выступает ключевым фактором, погружающим общество в состояние глубочайшего коллективного сновидения.

- Пути к просветлению у нас и у древних народов совпадать никак не могут.

- Матрица — это некий конгломерат, система, где человеку отводится роль батарейки, питающей эту систему.

- Когда люди попадают в общую информационную сеть (или социальную сеть, если хотите), они оказываются во власти системы.

- Эволюция сознания, делая виток, не поднимается на ступень выше, а возвращается обратно, к исходной точке.



*А ведь история с гимном нашла свое продолжение. Летом текущего года (2011) в новостях прочел следующую заметку. Не могу удержаться, чтобы не привести ее здесь дословно, опушу лишь имена и фамилии. «Со следующего года ученики школ*

*Белгородской и Костромской областей перед началом занятий будут исполнять гимн Российской Федерации. Об этом заявил в пятницу в Липецке на заседании совета Центрального федерального округа по семейной политике полпред президента. (Сейчас он уже выдвинут на еще более высокий пост. — Примеч. В. З.) Он уточнил, что гимн будут исполнять ученики с 1 по 11-й классы, и «это очень хорошая идея». Полпред считает, что этот опыт стоило бы распространить и на другие регионы, передает ИТАР-ТАСС. Вот так.*

## **КОНТРОЛЬ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Как ни парадоксально, системе необходимо и выгодно, чтобы ее винтики были не вполне здоровы. Энергетика, а соответственно и сила намерения напрямую зависят от здоровья. Энергии должно хватать ровно настолько, чтобы исполнять свои функциональные обязанности, не больше, не меньше. В противном случае винтик может сорваться с места и отправиться гулять, куда ему заблагорассудится, а этого допустить никак нельзя. Задача системы — удерживать винтик в отведенной ему ячейке.

Наша задача, напротив, обрести достаточное количество энергии и свободной воли, чтобы самостоятельно распоряжаться своей судьбой. Представьте, что вы, считая себя самостоятельным индивидом, на самом деле являетесь всего лишь маленьким алгоритмом в сложном программном модуле. Ваша функция — складывать числа, как в цикле: *делай пока.., складывай.., потом возвращайся назад.., снова складывай.., потом жди, когда к тебе опять обратятся..* И так всю жизнь.

Или представьте, что вы транзистор в системной плате, схемотехника которой состоит из миллионов таких же транзисторов. Каждый выполняет свою определенную функцию в отведенном месте. Кому-то достались хорошие места, где не пыльно, не жарко, и трафик мегабитов ненапряженный. А кому-то приходится работать на износ в перегретом процессоре, как в угольной шахте. И никуда не деться. Куда ж ты денешься, из родного села? Там, в столице, под светом софитов, или в удобных креслах, нежатся те, кому повезло. А тебе не повезло — ты там, где ты есть.

И действительно, человеку кажется, что положение изменить невозможно. Ну как я могу иметь свой дом, если у меня мизерная зарплата? Ну кто меня возьмет на высокооплачиваемую должность, если у меня нет ни опыта, ни связей? Каким образом я могу сорваться с места, если я всего лишь транзистор или фрагмент алгоритма?

И тем не менее, это возможно. Встать с места и отправиться в самостоятельное путешествие, через лабиринт схем и программных извилин, где все остальные сидят на месте, будучи привязанными к своим ячейкам. Отправиться куда угодно, хоть в самые отдаленные уголки матрицы, блуждая в ее мегамире до тех пор, пока не отыщется именно твой, будто специально для тебя припасенный, укромный уголок, где ты будешь свободен и счастлив.

Но сначала тот самый транзистор или алгоритм должен осознать, кто он и где находится. А для этого необходимо иметь *свободную энергию и ясность сознания* — именно то, что отнимает матрица. Системе вовсе не обязательно обкладывать человека присосками или встраивать в его голову чип. У нее иные способы, не столь эффективные, но не менее действенные. Система просто прикрывает человеку *заслонку, вентиль его жизнеобеспечения*, в буквальном смысле. *Чтоб жизненная энергия текла, но не шибко.*

Как это делается? Ранее я уже приводил сравнение кровеносных сосудов с руслами рек. Сердечно-сосудистая система для организма — это *система орошения*, по которой к каждому органу и клетке поступают кислород, питательные вещества, а также «ремонтные бригады», если что-то не ладится. Наряду с системой орошения имеется еще и *дренажная* — лимфатическая система. Лимфатические сосуды служат своего рода канализационными трубами для отвода накопившихся продуктов обмена. Если оросительная и дренажная системы в каких-то местах или во всем теле приходят в

негодность, нормальный жизненный цикл нарушается, энергетика падает, наступает болезнь.

С возрастом мелкие кровеносные и лимфатические сосуды засоряются, атрофируются, отмирают. Капиллярная сеть «иссыхает», становится уже не такой густой и разветвленной, как раньше. В результате тело человека к концу жизни превращается либо в иссохшую пустыню, либо в застойное болото. И то, и другое означает смерть. Но, куда остается хоть какое-то течение по руслам, жизнь кое-как теплится.

Однако если раньше, еще каких-то несколько десятков лет назад, оросительная и дренажная системы деградировали сами собой, естественным образом, то сейчас ситуация резко изменилась. Теперь *процесс засорения и отмирания сосудов значительно ускорился под влиянием техногенных факторов*. Техногенная пища уже напрямую, конкретно засоряет сосуды, потому что «очистные сооружения» организма не справляются с химией и синтетикой. А электромагнитные излучения действуют так, что наэлектризованные эритроциты слипаются в грозди — конгломераты. Когда такой конгломерат попадает в узкий капилляр, тот закупоривается и постепенно отмирает.

Мозг человека, проводящего большую часть времени в обнимку с мобильником, подвергается тому же воздействию, что и мозг пьющего человека, потому что любая доза алкоголя, аналогично электромагнитному излучению, вызывает склейку эритроцитов. Для крупных сосудов такие склейки особой опасности не представляют, хотя кровь, конечно, в таком состоянии — уже гораздо менее функциональна.

Однако в голове ситуация совсем другая. Человеческий мозг состоит из миллиардов клеток-нейронов. Каждую такую клеточку питает свой микрокапилляр — настолько тонкий, что эритроциты могут туда протиснуться только в один ряд. И вот когда к основанию капилляра подходит конгломерат эритроцитов, капилляр закупоривается, и через несколько минут нейрон *навсегда* погибает. Так что с бутылкой ли в обнимку, или с мобильником, эффект одинаков — кладбище погибших мозговых клеток стремительно растет.

Конечно, если винтику мозг особо не требуется, на данный эффект можно закрыть глаза. Резервы мозга достаточно большие, да и возможности его используются всего на несколько процентов — до старости хватит. Мудрая Природа будто предвидела, что нужно сделать основательный запас прочности, а значительную часть мозга у идиота вообще отключить, иначе тот долго не протянет.

Но имеется еще другая опасность — *возникновение опухоли мозга вследствие постоянного воздействия электромагнитного излучения*. Производители телефонов и сетевые операторы об этом знают, но данный факт их не заботит — заботит прибыль. Пользователи телефонов об этом либо не знают, либо пребывают в состоянии так называемой «стадной безопасности». Ведь все пользуются телефонами. Не могут же все быть идиотами? Ведь правда?

Сообщаю вам радостную новость: могут! Человек способен пребывать в беспечной эйфории, не обращая внимания на тревожные знаки, сколько угодно долгое время, до тех пор, пока беда не коснется конкретно его самого, или пока не станет очевидно, что все стадо кормили на убой.

До 80-х годов прошлого века все с энтузиазмом приветствовали появление дешевых стройматериалов на основе асбеста. На предупреждения специалистов о канцерогенных свойствах данного минерала никто внимания не обращал, и асбестовые производители тогда очень хорошо нажились. А потом начались массовые случаи возникновения опухолей. Но асбестовая промышленность — это многомиллиардный бизнес, и производители еще долгое время имели возможность лоббировать свои интересы, стараясь изо всех сил доказать «абсолютную безопасность».

На данный момент асбест полностью запрещен только в странах Евросоюза. Асбестовая война до сих пор не окончена. Почему? Время еще не пришло. Дело в том,

что опухоли развиваются очень долго, порядка 35–40 лет. Если учесть, что пик использования асбеста приходился на конец 70-х–начало 80-х, то нетрудно понять, что пик опухолевых заболеваний еще впереди — с 2015 по 2020-е годы. Часовой механизм еще тикает.

Очевидно, последствия широкого внедрения мобильной связи начнут выплывать где-то с 2035 года. Какого характера и какого масштаба будут эти последствия, никто не знает. Самое страшное то, что это *глобальный эксперимент*, и проводится он на всем человечестве. А поскольку электромагнитное излучение, помимо всего прочего, влечет за собой генетические изменения, то можно считать, безумный эксперимент проводится не только на нынешнем, но и на будущем, еще не родившемся поколении.

Кому-то может показаться, что я тут искусственно раздуваю из мухи слона. Но если даже забыть о статистике техногенных заболеваний, которую я уже приводил, а взять два таких противоположных полюса, как призывники и профессиональные спортсмены, то получается следующая картина.

Первых отбирают по минимальной планке здоровья, вторым требуется здоровья максимум. В России сейчас 30 процентов молодых людей призывного возраста признаются негодными к службе. Представьте себе: каждый третий — доходяга. Насколько мне помнится, тридцать лет назад медкомиссию не проходили единицы, и это притом, что в то время требования были гораздо жестче. Сейчас планка пригодности уже сильно занижена, иначе вообще набирать будет некого.

Профессиональные спортсмены конкретно сидят на медикаментах. Без стимуляторов выдерживать нагрузки и побеждать на соревнованиях стало почему-то невозможно. Например, для того чтобы повысить гемоглобин, требуется принимать препараты, обогащенные железом. Но для того чтобы железо лучше усваивалось, нужно принимать еще другой препарат. Этот препарат, в свою очередь, вызывает изжогу, поэтому необходим еще следующий. А следующий ведет к нарушениям сна, так что приходится добавлять еще один, от бессонницы. Ну и так далее, по замкнутому циклу. Уже никого не заботит вопрос, нужно или не нужно принимать стимуляторы и добавки — заботит другое — что из всей этой химии относится к допингам, а что нет.

Медицину все вышеперечисленные факты не особо волнуют. Скорей напротив. Медицина вместе с фармакологией — это тоже большой бизнес. Данному бизнесу нужны не здоровые, а больные пациенты. Вы все еще здоровы? Тогда мы идем к вам!

А как же система, неужели она заинтересована в том, чтобы вконец извести своих винтиков? Нет, конечно, как я уже говорил, элемент системы должен быть здоров, заряжен энергией, а также вмещать ровно настолько, чтобы исполнять свои функциональные обязанности, *не больше, не меньше*. Особых физических данных сейчас и не требуется. Производство становится все более автоматизированным. И даже военные технологии движутся к тому, что воевать скоро будут одними кнопками да джойстиком.

Так вот, *заслонка жизнеобеспечения* используется как раз для *регуляции функциональности*. Электромагнитное излучение и синтетическая пища эту заслонку прикрывают. Медицина и фармакология помогают кое-как держаться на уровне, но и выше подняться тоже не дают. В итоге, если человек принимает все системные продукты, условия и правила, его здоровье, энергетика и осознанность оказываются зажатými в этом самом коридоре — *«не больше, не меньше»*. Собственно, данный коридор и служит своего рода матричной ячейкой, которая не позволяет вырваться на свободу и отправиться на поиски своей стези, пусть даже в структуре матрицы.

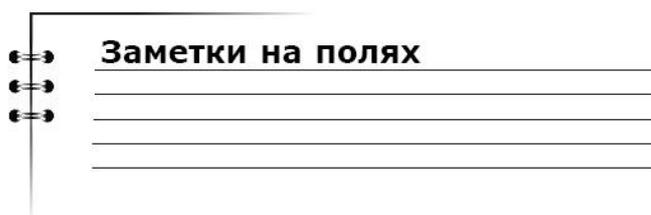
Таким образом, требования к винтику невысоки, а задача его состоит в следующем:

*Сиди на своем рабочем месте, в своей ячейке, и нажимай на кнопки, как положено. Создавай продукты системы, и потребляй все, что она дает тебе. Подчиняйся правилу маятника: «делай, как я». Следуй принципу социума: «если все так*

делают, значит, это правильно». И не вздумай покидать общий строй. Но главное — будь всегда на связи, в сети. Будь в системе. Не расставайся с необходимыми для этого гаджетами. Внимай входящему потоку информации. Участвуй в общем хоре кликаний и лайканий, чтобы всегда резонировать с паутиной, быть частью ее. Не ищи свой путь — тебя направят. Не думай, не утруждай свою голову — тебе расскажут и покажут. Твое дело — учиться кликать и лайкать на самом что ни на есть примитивном уровне, формировать у себя необходимые условные рефлексы, чтобы правильно лайкнуть в нужном месте в нужное время — кнопкой ли мыши, покупательской корзиной, или избирательным бюллетенем. А когда настанет час, будь готов пополнить многочисленные ряды шагающих общим строем туда, куда... Ну, в общем, тебе укажут, куда. Ты, главное, будь готов, винтик.

## Резюме

- Энергии винтику должно хватать ровно настолько, чтобы исполнять свои функциональные обязанности, не больше, не меньше.
- Система прикрывает человеку заслонку, вентиль его жизнеобеспечения, в буквальном смысле, чтоб жизненная энергия текла, но не шибко.
- Если оросительная и дренажная системы в каких-то местах или во всем теле приходят в негодность, нормальный жизненный цикл нарушается, энергетика падает, наступает болезнь.
- Сейчас процесс засорения и отмирания сосудов значительно ускорился под влиянием техногенных факторов.
- Техногенная пища уже напрямую, конкретно засоряет сосуды, потому что «очистные сооружения» организма не справляются с химией и синтетикой.
- Электромагнитные излучения действуют так, что наэлектризованные эритроциты слипаются в грозди — конгломераты.
- Опасность возникновения опухоли мозга вследствие постоянного воздействия электромагнитного излучения.
- Последствия широкого внедрения мобильной связи начнут выплывать где-то с 2035 года. Это глобальный эксперимент, и проводится он на всем человечестве.
- Заслонка жизнеобеспечения используется для регулировки функциональности человека.



*Как не дико это звучит, но в техногенной системе (если вы действительно в системе, на ферме) ресурсы вашего жизнеобеспечения — не в вашем распоряжении. Представьте, кто-то контролирует вашу заслонку. Или управляет вашей судьбой. Кто это должен делать? Вы или какая-то внешняя сила?*

## ОТКРЫТЬ ЗАСЛОНКУ

Для того чтобы получить контроль над своим жизнеобеспечением в свои руки, необходимо сделать одну элементарную вещь — прекратить глотать системные таблетки.

Во-первых, отказаться от пищи, содержащей ГМО, химию, синтетику, а также

добавки, мимикрирующие под якобы «натуральные». Натуральная пища не нуждается ни в каких добавках. Стремиться по возможности сводить к минимуму наличие химии и синтетики в обиходе.

Во-вторых, использовать мобильный телефон по его прямому назначению — в качестве телефона (или же, когда надо, отключать режим радиосвязи). Брать его в руки, только когда это действительно необходимо, держать его подальше от тела, а особенно подальше от головы. Единственным действенным средством, позволяющим избежать прямого излучения на мозг, является гарнитура — наушники и микрофон на проводе. Именно на проводе, а не посредством какого-нибудь другого излучения.

В-третьих, осознанно дозировать входящий поток информации, а также свое непосредственное участие в общей информационной паутине. Об этом подробнее поговорим далее.

Это самые первоочередные меры, позволяющие оторвать от себя матричные присоски. Но и этого не вполне достаточно — требуется еще открыть заслонку, задвинутую системой. *Возродить оросительную и дренажную системы организма.*

Еще раз повторим, зачем это нужно. Кровеносные и лимфатические капилляры с возрастом отмирают, усыхают. Техногенная система данный процесс значительно ускоряет. Именно поэтому жизнь современного человека попадает буквально в ножницы между 20 и 40 годами. Как молодой специалист вы *еще* никому не нужны, поскольку у вас нет опыта, а после сорока вы не нужны *уже* потому, что из вас все, что можно, выжали. По той же причине, после сорока вы и противоположному полу неинтересны, и творческий пик уже пройден. Не успели начать жить, а уже все в прошлом. Не глупо ли?

Болезни тоже сейчас стремительно молодеют. Повторим снова одну простую истину, которую почему-то никто отчетливо вслух не произносит, и наверно мало кто осознает: *системе нужны не вполне здоровые элементы, в противном случае они выйдут из-под контроля.* Нет, конечно, вы должны ходить на работу и исполнять свои обязанности, но вы также должны постоянно, хронически болеть, посещать врачей и принимать лекарства. Только в таком виде вы будете удовлетворять требованиям системы.

Болезнь, как известно, возникает там, где нарушается микроциркуляция внутренних сред — крови, лимфы, межклеточной жидкости. Помимо болезней как таковых, следствием нарушения микроциркуляции так же является избыточный вес, ожирение, целлюлит, преждевременное старение, снижение мышечной массы, потенции, интеллекта, жизненной силы вообще. Тот факт, что 80 процентов всей крови находится в капиллярах, уже говорит сам за себя. Заслонка находится именно там. Открыть ее можно с помощью *активизации микроциркуляции крови и лимфы.*

Способы давно известны: движение, физические нагрузки, кратковременное обливание ледяной водой, контрастный душ, баня. Однако лучшим средством, открытым еще в начале прошлого века, является *капилляротерапия* и, в частности, *скипидарные ванны.* Данный метод был разработан российским ученым, профессором А. Залмановым. Аналогичными исследованиями занимался датский профессор А. Крөг, за что получил Нобелевскую премию.

Суть метода в том, чтобы заставить кровь и лимфу активно двигаться по сосудам. Капилляротерапия — это *стимуляция движения потоков по всем сетям жизнеобеспечения.* Если восстановить нормальное функционирование этих сетей и все жизненные потоки по ним, тогда организм сам восстановит свою функциональность. В том числе иммунитет и нормальный обмен веществ, при которых человек не болеет, чувствует себя полным сил и хорошо выглядит.

В качестве стимулятора используется скипидар (терпентин), который представляет собой эфирное масло, получаемое из смолы хвойных деревьев (живицы). Ванна, в которую добавлен скипидар, действует следующим образом: *кожные*

*рецепторы стимулируются, кровеносные и лимфатические капилляры встряхиваются, расширяются, активизируются.* Помимо капилляров, *улучшается также проходимость нервных волокон, восстанавливается и нормализуется вегетативная нервная система.* В результате *заслонка жизнеобеспечения, задвинутая матрицей, открывается.*

Для приготовления скипидарных ванн используется, конечно же, не технический растворитель, а специальные составы: белая эмульсия и желтый раствор, содержащие высококачественный живичный скипидар. Несмотря на то, что этот метод был изобретен еще столетие назад, о нем и сейчас не забыли. Потому что реально работает. Не симптомы лечит, а устраняет причину, потому и работает. Это *превентивная медицина*, и она доступна любому, кто захочет взять контроль жизнеобеспечения в свои руки.

Составы, изобретенные профессором Залмановым, до сих пор продаются в аптеках, как и сто лет назад. Лучшего средства для восстановления микроциркуляции еще не придумали. Системным фармацевтическим корпорациям, несмотря на все их старания, видимо, все-таки трудно отменить или предать забвению средство, которое реально исцеляет, а не «двигает заслонку» туда-сюда.

Правда, надо признать, далеко не все производители выпускают действительно качественные скипидарные составы, впрочем, как и все остальное. Но есть один институт, НИИ натуротерапии, который методикой Залманова занимается вплотную, и линию его продукции «Скипофит» на данный момент можно считать одной из лучших.

Удивительно, конечно, что в мире маятников техногенной медицины еще сохраняются такие вот своего рода диссидентские островки *реальной, превентивной*. Так что я с удовольствием (и, разумеется, бескорыстно) их поддерживаю: <http://skipofit.ru>

Скипидарные ванны по своему действию разделяются на белые, желтые и смешанные.

*Белая эмульсия* вызывает ритмичные сокращения капиллярных сосудов. Это выражается в том, что кожу слегка жжет и покалывает. В это время спавшиеся сосуды раскрываются и восстанавливают свою функциональность. Артериальное давление повышается.

*Желтый раствор* обладает выраженным очищающим эффектом, вызывает потоотделение, расширяет капилляры, очищает их, выводит шлаки и токсины из организма. Понижает артериальное давление.

*Смешанные ванны* обладают достоинствами и белых, и желтых. Применение белой эмульсии, желтого раствора или их смеси зависит от уровня артериального давления, индивидуальных особенностей и предпочтений.

Жестких правил здесь нет, но рекомендуется придерживаться инструкции, которая прилагается к составам. Противопоказаний немного, но сам Залманов считал, что ванны никому не могут нанести вреда, если принимать их умеренно, руководствуясь своим самочувствием, и не допускать явного дискомфорта. Общие принципы приема ванн следующие.

Наполнить ванну теплой водой, температура должна быть в пределах 36–39 °С. Температура подбирается в зависимости от состояния здоровья и самочувствия. Вы не должны испытывать явного дискомфорта. Для здорового человека будет нормально 39 °С.

Для первого раза взять 1–2 столовые ложки белой эмульсии или желтого раствора, смешать с таким же количеством горячей воды, вылить в 3–5-литровую емкость (например, ведро), наполнить емкость горячей водой, хорошо размешать и вылить в ванну. Затем несколько раз набрать ведром воду из ванны и вылить с высоты обратно, чтобы вода хорошо перемешалась, а состав эмульгировался.

Продолжительность приема ванны — в среднем 15 минут, можно больше, по

самочувствию. Через некоторое время начнется потоотделение и легкое покалывание или жжение. Вместе с потом в воду из организма выводятся шлаки и токсины. Если жжение сильное, это свидетельствует о том, что дозировку состава следует снизить. Если никаких ощущений вообще не возникает, в следующий раз дозировку нужно увеличить. Если чувствуется озноб, или перегрев, или иной дискомфорт, значит, пора вылезать.

Эффективность процедуры можно *значительно* повысить, если во время приема ванны сосредоточить свое внимание на мыслеформах:

*Мой организм очищается, обновляется, восстанавливается, развивается (омолаживается). Шлаки и токсины выводятся из организма. В чистом организме энергия течет легко и свободно. Я подобен горной реке. Я чистая, быстрая, мощная горная река. Горная река смывает все застои, всю грязь из организма. Все шлаки, токсины, слизь и паразиты смываются прочь. Я чистая горная река.*

*У меня полностью восстанавливается кровеносная, лимфатическая и нервная системы. Кровеносная система — оросительная, она питает каждый орган, каждую клеточку всем необходимым. Лимфатическая система — дренажная, она выводит из организма шлаки, токсины и продукты обмена.*

*Моя нервная система — это система управления моим организмом. Она в моем распоряжении и подчиняется мне. Нервная система стабилизируется, я чувствую себя спокойно, уверенно.*

*Каждый кровеносный сосудик, который раньше дремал, теперь просыпается, встряхивается, оживает, активизируется, очищает себя и все вокруг себя. Вся моя оросительная система восстанавливается и развивается.*

*Каждый лимфатический сосудик, который раньше дремал, теперь просыпается, встряхивается, оживает, активизируется, очищает себя и все вокруг себя. Вся моя дренажная система восстанавливается и развивается.*

*Каждое нервное волокно просыпается, встряхивается, оживает, активизируется. Теперь у меня здоровая и крепкая нервная система. Я спокоен и уверен в себе.*

*Оросительная, дренажная и нервная системы полностью восстанавливаются и развиваются. Каждый орган, каждая клеточка получают качественное и своевременное обслуживание. Питательные вещества и кислород вовремя поступают, а продукты обмена вовремя выводятся. Теперь все системы жизнеобеспечения в моем распоряжении.*

*По мере очищения организма сознание проясняется. У меня ясный ум. Я все ясно вижу, ясно понимаю и ясно излагаю. У меня мощная энергетика, мощный интеллект и мощное сознание. Я легко справляюсь с любыми задачами. Я управляю своей реальностью.*

*У меня восстанавливается отличное здоровье. В организме запускаются процессы регенерации, омоложения. Процесс старения обращается вспять. Я чувствую себя полным сил и энергии. Выгляжу очень хорошо. Отличное здоровье отражается на внешности. Я само совершенство.*

Мыслеформы можно сократить или дополнить, изменить или переделать по своему усмотрению. Не следует лишь включать туда даже малейшие упоминания о проблемах (например, «болезнь уходит»). *Никаких проблем, никаких болезней — только четкая ориентация на совершенство и развитие.* Проговаривайте про себя все, чего вы хотите достичь.

Конечно, ванна и сама по себе выполняет свои задачи, но вместе с мыслеформами ее эффективность значительно повышается. Как вы знаете, Трансерфинг выходит на полную мощность, если применяется комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся.

Можете не сомневаться, все это работает очень сильно. И вы сами в этом

убедитесь. Мыслеформы в ванной работают особенно мощно уже потому, что вода записывает на себя намерение, которое вы декларируете. Ванна — это своего рода информационный резонатор, который повторяет и усиливает ваши мыслеформы.

Фиксируйте намерение на цели. Цель может быть любой, но в данном случае логичней основное внимание направить на здоровье. Будет здоровье, мощная энергетика и ясное сознание — все остальное приложится.

Если, находясь в ванне, вы испытываете какой-либо дискомфорт, следует смягчить параметры — дозу состава, продолжительность, температуру. Помните, явный дискомфорт не пойдет на пользу, здесь хороша умеренность и постепенность.

Если, поднявшись из ванны, вы испытываете головокружение, можно ненадолго присесть, это скоро пройдет.

Дозу состава следует с каждым разом увеличивать на пол столовой ложки. В качестве меры удобно использовать пластиковый стаканчик, отмечая маркером уровень прежней дозы. Максимальная доза — 150–180 мл. Дойдя до максимума, увеличивать дальше не стоит, даже если жжения больше нет.

Если артериальное давление выше нормы, целесообразно первое время, до тех пор, пока давление не нормализуется, делать себе желтую ванну. И наоборот, если давление пониженное, белую. И в том, и в другом случае можно принимать смешанную ванну — половина белого, половина желтого состава.

Людам с нормальным давлением белую и желтую ванны можно чередовать. Например, один день белый состав, другой день желтый, третий смешанный. Или перейти целиком на смешанные ванны. Выбирайте по своим ощущениям, как вам больше нравится.

Выйдя из ванны, необходимо, не вытираясь, завернуться в махровый хлопчатобумажный халат, надеть шерстяные или теплые льняные носки и лечь в постель, накрывшись теплым одеялом. Это следующая часть процедуры. Нужно полежать 30–40 минут. В это время продолжается потоотделение и ощущение легкого жжения на коже — скипидарный состав все еще действует.

И это же время можно использовать с пользой для своих целей. Например, заняться техникой слайдов или подумать о том, о чем обычно думать недосуг. Ведь признайтесь, дни напролет вы постоянно чем-то заняты, вам вечно некогда, и нет ни минуты, чтобы просто спокойно усадить или уложить себя и о чем-то поразмышлять. Хотя бы зафиксировать свое внимание на цели — и то польза. Утром можно поставить себе задачи на день — они легче реализуются. Вечером можно констатировать успехи — они закрепятся. Такое занятие наверняка принесет в вашу жизнь что-то новое, какие-то свои плоды.

Если процедура выполняется перед сном, можно далее и заснуть. Однако для более полного эффекта пробуждения и раскочки всех систем жизнеобеспечения лучше это делать утром. В таком случае, встав с кровати, нужно снова отправиться в ванную комнату, налить сначала в большой таз (который сможете без труда поднять) холодной воды и поставить его на доску, лежащую на краях ванны (чтобы не поднимать с пола). Чем холоднее вода, тем лучше. Затем принять теплый или горячий (но не сильно) душ, чтобы разогреться, если остыли, и чтобы смыть с себя все, что вышло наружу вместе с потом. Если использовался желтый раствор, лучше с мылом. После разогрева опрокинуть на себя таз, и еще несколько секунд ополоснуть все тело холодной водой из душа. В этот момент вы в полной мере ощутите, что значит «открыть заслонку» — *энергия пойдет таким мощным потоком, какого вы до сих пор не испытывали.*

Следует только осторожно обращаться с холодной водой тем, у кого проблемы с сердцем и давлением. Контраст температур тогда нужно наращивать постепенно, переходя от летней воды с каждым днем к более холодной. Если ваше здоровье сильно запущено, вашим девизом должна стать *умеренность и постепенность*. Нельзя доводить себя до состояния явного дискомфорта.

Перед процедурой, во время нее, а также и после необходимо, как очевидно, обильное питье. Просто вода или чай на травах. Если не хотите мочить волосы, можно использовать шапочку для душа. (Я все так подробно объясняю, потому что есть люди, которые никогда ничем подобным не занимались и для кого будут важны такие детали.)

В рационе питания не должно содержаться ни супермаркетной синтетики, ни медикаментов. Нет смысла открывать заслонку и одновременно задвигать ее обратно. Продукты должны быть натуральные, без химии, синтетики и ГМО. Если здоровье в таком состоянии, что без медикаментов обойтись никак нельзя, обязательно советуйтесь с врачом. Сначала необходимо выйти из кризисного состояния, а потом уж заниматься оздоровлением.

Капилляротерапия, наряду с натуральным питанием и физическими упражнениями, дает возможность управлять системами своего жизнеобеспечения, держать заслонку всегда под своим контролем. (Кто это должен делать, вы или какая-то внешняя сила или система? Понимаете, насколько это важно?) В молодом возрасте такой контроль позволяет поддерживать форму, а в старшем — восстановить утраченное.

А. Залманов рекомендовал принимать ванны через день или два. Ванны можно чередовать с гимнастикой. Например, один день ванна, другой день физические упражнения. Собственно, скипидарные ванны — это гимнастика для сосудов.

В режиме через день (или два) нужно принять около 30 ванн, или больше, в зависимости от состояния здоровья. Затем можно перейти на режим раз в неделю. Уже через месяц с начала процедур, а то и раньше, начнут проявляться заметные улучшения в самочувствии, физической форме и внешнем виде. Окружающие, глядя на вас, будут спрашивать, где это вы так хорошо отдохнули.

### **Резюме**

- Отказаться от пищи, содержащей ГМО, химию, синтетику, а также добавки, мимикрирующие под якобы «натуральные».

- Стремиться по возможности сводить к минимуму наличие химии и синтетики в обиходе.

- Использовать мобильный телефон по его прямому назначению — в качестве телефона, на гарнитуре, подальше от головы и тела.

- Осознанно дозировать входящий поток информации, а также свое непосредственное участие в общей информационной паутине.

- Открыть заслонку можно с помощью активизации микроциркуляции крови и лимфы.

- Возродить оросительную и дренажную системы организма: скипидарные ванны, обливание ледяной водой, баня, контрастный душ, движение.

- Капилляротерапия — это стимуляция движения потоков по всем сетям жизнеобеспечения.

- Скипидар действует следующим образом: кожные рецепторы стимулируются, кровеносные и лимфатические капилляры встряхиваются, расширяются, активизируются.

- Это превентивная медицина, доступная каждому. Не симптомы лечит, а устраняет причину, потому и работает.

- Эффективность процедуры можно значительно повысить, если во время приема ванны сосредоточить свое внимание на мыслеформах.

- В мыслеформах — никаких проблем, никаких болезней — только четкая ориентация на совершенство и развитие.

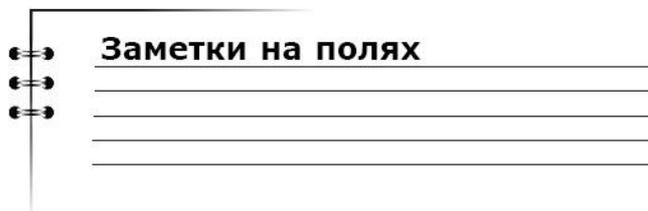
- Ванна — это своего рода информационный резонатор, который повторяет и усиливает ваши мыслеформы.

- Если ваше здоровье сильно запущено, вашим девизом должна стать умеренность

и постепенность. Нельзя доводить себя до состояния явного дискомфорта.

■ Перед процедурой, во время нее, а также и после необходимо обильное питье.

■ Если здоровье в таком состоянии, что без медикаментов обойтись никак нельзя, обязательно советуйтесь с врачом. Сначала необходимо выйти из кризисного состояния, а потом уж заниматься оздоровлением.



*Возможно, кому-то покажется удивительным: как это, для того чтобы вытащить человека из матрицы, предлагаются такие вот примитивные, приземленные, можно сказать, «амбулаторные» методы. Не впечатляет? Конечно, гораздо большее впечатление произвело бы нечто экзотическое, типа «дезактивировать в голове чип». Но это как раз и есть реальные методы, которые работают. Экзотика — в Голливуде. Когда вас подготовят к тому, чтобы вставить в вашу голову настоящий чип, вы уже ничего не будете воображать. И тогда уже будет поздно.*

## **ВЗЛОМ И УНИФИКАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

Что нужно человеку для того, чтобы он мог самостоятельно распоряжаться своей судьбой? Три простых, но в то же время не вполне доступных вещи:

*Свободная воля*

*Свободное сознание*

*Свободная энергия.*

Не вполне доступны они потому, что, как мы выяснили в предыдущих главах, в системе (матрице) на то имеются три сдерживающих фактора:

*Захват внимания*

*Замутнение сознания*

*Блокировка энергии.*

Однако имеется еще один, неясно осознаваемый, но не менее сильный фактор сдерживания — назовем его *гнет (прессинг) жизни вообще, какая она есть, какой она вам навязана.*

Если оглянуться на себя, окружающий мир и на свое место в нем, то нетрудно понять, что нас постоянно хоть что-нибудь да гнетет, какой-то груз обстоятельств, обязанностей, условий, условностей, целей, ценностей. Жизнь напрягает, потому что она как бы *навязана* извне. Каждый, кто приходит в этот мир, наделен и одарен своей индивидуальностью, уникальностью. Но цель игры при этом — общая, и ее правила для всех одинаковы.

Точно такой же гнет ощущается в каком-нибудь унылом бессознательном сновидении. Оно навязано вам, дано, а не выбрано вами. И вас гнетет, оттого что вы вынуждены жить в этом сновидении, а еще оттого, что не понимаете, почему вам такое дано, и почему вы не можете ничего с этим сделать. Ведь где-то очень глубоко в душе тлеет забытое ощущение, что вы когда-то были свободны и способны на все, и для вас не существовало ничего невозможного. А теперь вы почему-то несвободны, чем-то стеснены, и весьма ограничены в возможностях.

Гнетущее давление проявляет себя, прежде всего, в том, что *людям навязываются*

*ложные цели, ложные стереотипы, шаблоны успеха и путей его достижения.* Все это по большей части не согласуется с индивидуальными качествами, взламывает личность, ломает **Я**. Но люди, будучи в бессознательном сновидении, *думают, что под эти стандарты надо подстраиваться.*

Буквально происходит следующее. На людей вешаются некие *ментальные прищепки*. Разум и воля оказываются зажатыми, подобно костюму, который сначала сидел свободно и комфортно, а потом его стянули и защемили со всех сторон. *Люди ходят, словно зашунтированные, обесточенные.* Энергия намерения блокируется прищепками, возникает застой, непроходимость, торможение. В таких условиях способность управлять своей реальностью снижается до самого примитивного, рудиментарного уровня.

Прищепки цепляются по следующему алгоритму:

1. Демонстрируется картина как конфетка, приманка, которую надо достать (нам постоянно показывают одни и те же стереотипные «конфетки»).

2. Из картины делается вывод (умозаключение), который представляется на ваш суд: верите ли вы, согласны ли?

3. Далее доходчиво объясняется, что «конфетка вкусная», но в этом мире ничего не дается просто так и легко. Опять: согласны?

4. Если да, цепляется прищепка.

Вот пример, как это делается.

Хорошая работа — это престижная, непыльная и высокооплачиваемая работа. Вы хотите такую работу? Ну конечно хотите. На хорошую работу берут либо классных специалистов с большим опытом, либо по знакомству. У вас нет ни опыта, ни связей. Согласны? Значит, вам не видать хорошей работы. Не верите? А знаете, сколько таких же, как вы, желающих занять хорошее место? Да и не таких, как вы, а уж куда лучше вас. Работодатели выбирают лучших. Вы — не лучший. Согласны? То-то же. О хорошей работе вам остается только мечтать. Даже и не пытайтесь. Работайте над собой. Надо очень много и тяжело работать.

А если отыщется такой несогласный, который не сразу и не совсем поверит, то первый же неудачный опыт поставит его на место. В результате человек, угнетенный таким положением вещей, *принимает предложенную картину в конфигурацию своего мира* и погружается в тягостное сновидение. Весь мир вокруг — агрессивная и недружелюбная среда, в которой завоевать место под солнцем очень трудно.

Фактически, современный человек *вовлечен в гонку за всем, чего он, с точки зрения социума, должен достичь*, а потому находится в состоянии непрекращающегося стресса. Удивительно, как он все это выдерживает. А ведь давление с каждым днем нарастает. Почему?

До недавнего времени стереотипы социума не имели такого масштабного давления и силы, потому что не существовало той *глобальной системы синхронизации информации*, которая есть сейчас. Сейчас все в одной паутине. Невинный, казалось бы, обмен информацией происходит молниеносно. Но сам по себе обмен информацией — это еще не самое главное. Решающую роль играет совсем другой процесс — *обмен мнениями*. Всевозможные рейтинги, выборы, отборы, конкурсы, телешоу, блоги, форумы, «ютубы», и, наконец, кликанья «нравится — не нравится» — все это есть *обмен и синхронизация мнений*.

Любопытно, что никто не задумывается, кому и зачем это нужно. Система будто нарочно запрограммировала людей так, чтобы они охотно обменивались мнениями по любому поводу, не задаваясь вопросом о цели и смысле происходящего. Всем кажется, что они всего лишь играют в какую-то забавную игру. При этом создается полная иллюзия, будто каждый участник играет сам, выражая свое свободное волеизъявление. И никто не подозревает, что игра контролируется извне и преследует цель, о которой объявлено не было. Ни у кого не возникает ощущения, что не «он водит», а «водят его».

Так в чем же состоят цель и смысл? Самое неприятное и скользкое свойство системы — это ее способность плести иллюзии и действовать незаметно, исподволь. *Человек в системе начинает хотеть именно то, что выгодно ей.* Его сознание становится четко отфрезерованным под нужды системы. Как этого добиться? Нужно выточить из нестандартной индивидуальности стандартный винтик. Его мировоззрение, достоинства, недостатки, способности, потребности — все должно быть *унифицировано*. Потихоньку, полегоньку, так или иначе, one way or another, свести все и вся под одну гребенку.

Так вот, это самое «нравится — не нравится» — в любой — той или иной форме — есть способ *синхронизации мнений, унификации ценностей, создания стандартов и стереотипов. Каждое отдельное и уникальное Я постепенно нивелируется под гвалтом «общественного мнения».* В этом весь смысл и цель игры. Все очень просто: чем лучше синхронизированы мнения, тем винтики «одинаковей». Они так и будут сходиться с конвейера, все как один, унифицированные и стандартизированные. На том же принципе работает любая тоталитарная система.

А техногенная система, с ее алчностью, лицемерием, лживой «демократией» и прочей требухой, она что, чем-то лучше тоталитарной? Да ничуть. Отличие лишь одно: в тоталитарной системе унификация производится принудительно, а в техногенной — этак мягонько, незаметно, исподволь.

Собственно, навешивание ментальных прищепок и является этим самым процессом нивелирования личности. Принцип социума, *«если все так думают и делают, значит это правильно»*, служит своего рода осью, вокруг которой весь этот процесс вращается. А в качестве движущих шестеренок выступает, как ни странно, нечто такое, о чем «никто бы не подумал, никто бы не поверил», — безобидные *формы обмена мнениями* в информационной паутине.

Живые примеры, как все это происходит в реальности, вы без труда увидите сами, если понаблюдаете. Что ж, остается только удивляться, насколько гениально *самоустроена* система.

### **Резюме**

- Свободному человеку необходимо иметь свободную волю, свободное сознание, свободную энергию.

- В системе (матрице) на то имеются сдерживающие факторы: захват внимания, замутнение сознания, блокировка энергии.

- Еще один фактор — гнет (прессинг) жизни вообще, какая она есть, какой она вам навязана.

- Жизнь напрягает, потому что она как бы навязана извне.

- Современный человек вовлечен в гонку за всем, чего он, с точки зрения социума, должен достичь.

- Людям навязываются ложные цели, ложные стереотипы, шаблоны успеха и путей его достижения.

- Люди, будучи в бессознательном сновидении, думают, что под эти стандарты надо подстраиваться.

- Люди зажаты прищепками социума, зашунтированы, обесточены.

- До недавнего времени стереотипы социума не имели такого масштабного давления и силы, потому что не существовало той глобальной системы синхронизации информации, которая есть сейчас.

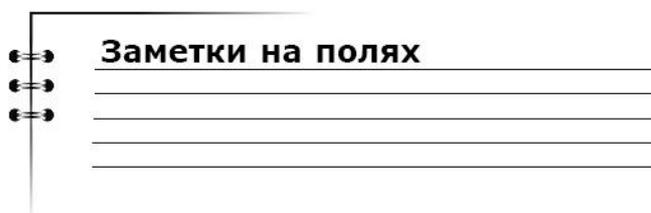
- Сам по себе обмен информацией — еще не самое главное. Решающую роль играет совсем другой процесс — обмен мнениями и синхронизация мнений.

- Создается полная иллюзия, будто каждый участник играет сам, выражая свое свободное волеизъявление.

- Никто не подозревает, что игра контролируется извне и преследует цель, о

которой объявлено не было.

■ Каждое отдельное и уникальное **Я** постепенно нивелируется под гвалтом «общественного мнения». В этом весь смысл и цель игры.



**Заметки на полях**

---

---

---

---

*Вот таким интересным образом в системе производится взлом **Я** с его последующей унификацией. Нетрудно понять, к чему это ведет. Когда **Я** затушевывается либо стирается, — личность, или точнее то, что от нее осталось, оказывается одинокой и беспомощной в окружающем ее и довлеющем на нее сневидении. Способность к индивидуальной самореализации у личности отнимается (с ее же неосознанного согласия). Ну а дальше, естественно, нивелированную личность прибирают к рукам маятники системы. Вот поэтому и жизнь бывает так трудна, а порой невыносима.*

### **ПРИТЧА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

Широкое поле. Посреди поля стоит сарай. Вокруг сарая бегают собаки и лают. Подбегают другие собаки и давай лаять на эту:

— Ты чего это разлаялась тут, собака такая!

— А вам какое дело! Я — собака! Мое право!

— И мы собаки. Но мы не выплескиваем свой негатив на сарай. Мы позитив ищем.

— А на меня вы чего гавкаете?

— А чем тебе сарай не понравился? Сарай как сарай, очень даже позитивный.

— Да вы дуры набитые, я не на сарай лаю! Там другие собаки, напились и валяются пьяные.

— Позволь себе быть собакою, а другим быть другими собаками.

— Да пошли вы к чертям собачьим!

Они продолжали лаять друг на друга, до тех пор, пока не прибежали другие собаки:

— Так, вы чего тут лаете?

— Вот эта собака, — ответили те собаки, — думает, что она особенная, лучше всех.

Первую собаку это так возмутило!

— Вы же мне сами только что гавкали, что, мол, позволь себе быть собакою...

Но другие собаки их перебили:

— Вы, любезные, как ни лайте, все равно останетесь теми, кем являетесь — собаками.

Ка-а-а-к они все после этих слов разлаялись! Кто во что горазд.

— Собака, между прочим, друг индейцев!

— А собака собаке волк!

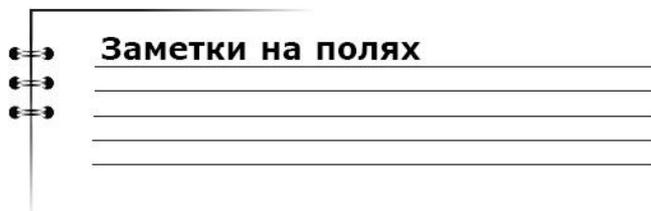
— Жизнь у нас непростая, можно сказать, собачья!

— Жила ты как собака, и сдохнешь собакою!

— И чего вы все такие злые, как собаки!

— Заткнись, не мешай нам высказывать свое мнение!

— А у меня тоже есть свое мнение!  
— Товарищи, будьте же собаками, не теряйте осознанность!  
Тут из сарая выходят, пошатываясь, те, пьяные собаки, и говорят:  
— Собаки, вы чего лаете?  
...



*Это вовсе не иллюстрация к предыдущей главе, а просто отдельное стороннее наблюдение. Какой бы ни казалась реальность, смотрите на нее веселей.*

## АНАТОМИЯ ВАЖНОСТИ

Стандартизация и унификация не проходит безболезненно. По крайней мере, не для всех. Конечно, есть те, кто и не думает сопротивляться, а встраивается в систему органично, естественно, как кролик в клетку, для которого неважно, где он находится — лишь бы был корм. Вероятно, таких большинство, — но не для них эта книга. А для тех, кто интуитивно чувствует, что здесь что-то не так; для тех, кого не устраивает тот факт, что его собственное **Я** ничего не значит, никому не нужно, и вообще, подлежит переработке.

Основное противоречие между системой и личностью состоит в несоответствии: *душа просит одно, а система диктует другое*. Но ощущается данное несоответствие лишь смутно. Человек не способен ясно осознать, в чем состоят его убеждения и устремления, а что навязано общественными стереотипами, и где тут истина. Причина в том, что человек весь обвешан этими самыми прищепками социума — зажат ими, зашунтирован.

*Прищепка — это то, что угнетает вас или не согласуется с вашим Я*. На вас давит какой-то груз, но вы смутно догадываетесь, что это неправильно, что так быть не должно. Вот несколько характерных примеров таких прищепок:

1. *«Любовь можно завоевать умной стратегией»*. Вдумайтесь в эту фразу. Что-то здесь не так, верно? Но именно об этом написаны тысячи книг, и именно этим вы занимаетесь, когда вам кто-то понравился.

2. *«Хорошую работу получить очень трудно»*. Действительно, реальный опыт показывает, что это так. И в то же время что-то здесь не так. Как вы думаете, что именно? А то, что кто-то такую работу все же находит, и живет себе припеваючи. Но почему он, а не вы? Он что, в отличие от вас, избранный? А может, потому что вы позволили повесить на себя это ложное убеждение, и теперь постоянно транслируете его в свой мир, как заведенная шкатулка?

3. *«Любимого можно вернуть»*. Об этом тоже написано много книг, и опять же, именно это вы пытаетесь сделать, когда вас бросили. А вы в самом деле верите, что это возможно? Или вас заставили в это поверить, потому что вы хотели бы верить?

Все довлеющие и гнетущие факторы представляют собой то, что в Трансерфинге объединяется под общим термином *важность*. Когда вас что-то гнетет, это что-то автоматически становится *важным*. Важность блокирует течение свободной энергии, буквально как прищепка. Блок вводит вас в состояние оцепенения, вы теряете способность действовать эффективно, и уже не вы управляете событиями, а они

управляют вами.

Как освободиться, выйти из оцепенения? Основной принцип состоит в том, чтобы *ликвидировать прищепку и создать на ее месте поток энергии*. Поскольку блок — это энергетический застой (пробка), его нужно сначала устранить, а затем раскатать энергетику.

Важность в Трансерфинге устраняется путем ее *осознания*. Если вы проснулись и осознали, *что именно* вас гнетет, половина дела уже сделана. Важные вещи имеют над вами власть до тех пор, пока вы находитесь в состоянии бессознательного сновидения, пока «страшное прячется в шкафу». Стоит вам «открыть шкаф» и взглянуть пристально на предмет своей важности, как он тут же превращается в смешной пушистый комочек.

После разблокировки требуется разогнать застоявшийся поток энергии. Раскатка энергетики реализуется действием. *Не жди, не бойся и не думай — действуй*. Лучшего способа для раскатки не существует.

Итак, чтобы снять блок важности, нужно его осознать и устранить действием. Общий алгоритм *самоосвобождения* выглядит достаточно просто:

*Выявляем прищепку (что гнетет),  
убираем ее (осознаем),  
создаем поток (действуем).*

Далее рассмотрим все три этапа более детально.

Как выявить

Для того чтобы распознать прищепку, которая закрепощает, ограничивает свободу, необходимо *вовремя проснуться и поймать себя на важности*. Люди, как правило, не делают этой простой вещи. Когда их что-то гнетет, они действуют как в бреду, и даже головы не подымут, хотя бы просто взглянуть, что там за груз на них давит. «Да, жизнь тяжела!» — и бредут себе дальше под гнетом. Причем навешивать грузы на спящих можно снова и снова. Они лишь посетуют в очередной раз — «Ох, как тяжело!» — и дальше пойдут, вместо того чтобы остановиться, оглянуться, и сбросить с себя ненужную ношу.

Так вот, необходимо завести *привычку пробуждать свое внимание в тот момент, когда отчего-то возникает гнетущее состояние*. Вас что-то беспокоит, пугает, вызывает дискомфорт? Надо тут же проснуться и осознать, что именно. Где-то в голове должна загореться *красная лампочка* — сигнал тревоги. Буквально подается команда «готовность номер один», вы просыпаетесь и начинаете наблюдать за происходящим, а также и за собой, задавая себе вопросы: что происходит, что меня гнетет, что я в данный момент делаю?

Если «красная лампочка» войдет в привычку, это значительно облегчит вам жизнь и позволит действовать эффективно во всякого рода ситуациях, начиная с простых, когда вас пытаются обмануть, и вплоть до экстремальных, когда требуется сохранять самообладание и ясную голову.

После того как лампочка зажглась (вы осознали, что вас что-то гнетет), надо оглянуться на груз и подвергнуть его тесту на пригодность. Действительно ли этот груз вам нужен, или без него можно обойтись? Речь о том, чтобы отличить свои сокровенные устремления от навязанных извне, свои убеждения от сомнительных стереотипов, истинные ценности от ложных, и т. д.

Критерием может быть *проверка на соответствие кредо*. Задайтесь вопросом: *что требуют от меня стереотипы, и нравится ли мне то, что они требуют?* Нужно подняться над ситуацией как бы на высоту птичьего полета и трезво оценить, что по этому поводу подсказывает сердце, а что разум. Точнее даже не ваш собственный разум, а «разум социума».

*Если вы чувствуете, что стереотип, который вам пытаются навязать, не стыкуется с вашим внутренним Знанием, значит, вы испытываете не что иное, как*

*процесс внедрения чужеродного ментального шаблона в ваше кредо, попытку взлома вашего Я.* Это подобно вторжению вируса в клетку. Вирусных стереотипов в социуме — не меньше чем болезней.

Когда случится очередная попытка взлома вашего **Я**, вы сможете легко распознать ментальный вирус, если взглянете на ситуацию с этой точки зрения. Теперь, когда вам понятен механизм, у вас будет своего рода иммунитет.

Как убрать

Чтобы дезактивировать важность, надо разобраться, как устроена ее анатомия. Данный вопрос более подробно обсуждался в книге «Трансерфинг реальности», здесь я лишь кратко напомним основные моменты.

Важность (в нашем случае это в основном *внешняя важность*) возникает в ситуации, когда неоправданно завышена значимость или ценность события (собеседование), вещи (новая машина), или отношений (с партнером).

Типичные проявления: тревога в ожидании неудачи возможной, либо переживание по поводу неудачи случившейся. И в том, и в другом случае внутренний покой нарушается, энергия блокируется.

Общий принцип устранения: *увидеть, осознать, изменить отношение.*

Что значит осознать важность? Важность заставляет смотреть на себя с благоговением и трепетом. Или более того, предпочитает, чтобы перед ней падали ниц, не поднимая глаз. А вы взгляните на нее бесстрастно, безучастно, с чисто медицинским интересом, через увеличительное стекло. Этого зачастую бывает уже достаточно, чтобы понять, что не такая она и важная, эта важность. Например:

■ Мне страшно? Я наблюдаю за собой, как боюсь, и разрешаю себе бояться. Это позволяет мне двинуться навстречу своему страху.

■ Мне досадно, что мой сценарий нарушается? Мне хочется колотить руками по воде и истерично вопить: «Все должно быть так, как я хочу!» Я наблюдаю за сценой со стороны, и опять же, сознательно разрешаю сценарию нарушаться, и гибко следую за изменениями по течению вариантов.

■ Что-то для меня представляется слишком значимым? Но я осознаю, что любая значимость — лишь внешняя, кажущаяся. Нет ничего такого особо значительного. Как известно, «на всякого мудреца довольно простоты». То же самое относится к любому величию, ко всему, к чему можно применить термин «значительный». Все значимые люди, и экзаменаторы, и начальники, и звезды шоу-бизнеса, и генералы, и генеральные директора, а также главы государств — все они обычные люди. Кто-то подавился сухариком, кого-то не пустили в самолет в нетрезвом состоянии, кого-то уличили в любвеобильности.

Но если важность не хочет сама слезать с пьедестала, надо ее попросить оттуда. Снизить ее чисто волевым решением — вот она была, а вот ее нет. Но это вовсе не означает, что следует превратиться в мраморное изваяние. Управлять нужно тем, что первично — *отношением*. Эмоции и чувства — вторичны.

Управлять эмоциями и чувствами невозможно и ненужно. Страх, грусть, ненависть, неприятие, или напротив, веселье, любовь, привязанность, желание... Разве возможно управлять всем этим? Можно лишь внешне не подавать виду, но внутри все это будет, никуда не денется. Насильно заряжать себя оптимизмом — тоже не получится. Что же тогда делать?

Договориться со своим разумом. Сказать себе: *получится — хорошо, не получится — тоже хорошо*. И если не получилось, значит, все равно хорошо.

Но почему? Разуму нужно привести обоснования и доводы, поскольку он не принимает ничего на веру. Объяснить ему, что есть принцип координации намерения, и что этот принцип работает: *если притвориться и превратить неприятность в приятность, тогда именно так и будет*. Но опять, почему этот принцип работает?

Почему будет хорошо? Успокойте свой разум следующими объяснениями:

Значит, это мне не надобно, меня ждет кое-что получше (так часто и бывает).

Мне удалось избежать чего-то плохого (ужасного).

Еще один урок пройден, и пройден не зря (ничто в этой жизни не зря).

Уплачено в счет будущей удачи (и так часто бывает).

Не моя дверь (половинка) — будем искать свою (мое от меня никуда не денется).

Если важность настолько высока, что сбросить ее никак не удастся, нужно смириться с поражением и идти на экзамен, встречу или важное мероприятие с ослабленным намерением: «сегодня у меня вряд ли получится». Такая установка ослабляет намерение, но зато устраняет потенциал важности, который часто очень сильно мешает.

Следует только понимать, что если придавать слишком большое значение вопросу самой важности, тогда можно угодить в зазеркалье, где, наоборот, важность сменяется полным пофигизмом, что тоже не есть хорошо. *Отсутствие важности — это не беспечность и не пофигизм, а осознанное наблюдение.*

Как создать поток

Если еще не вся важность исчезла, ее остатки рассеиваются в действии. Тревожное ожидание и бездействие нагнетает потенциал и блокирует течение энергии. Действие, напротив, рассеивает избыточные потенциалы и запускает энергетику.

Если у вас угнетенное состояние, вам тягостно, ничего не хочется делать, или будто ступор какой-то, вы должны понимать, что причина тому — энергетический блок. Его надо устранить. Но для этого требуется начать движение, *хоть что-нибудь сделать.*

Действие может быть любым, даже не имеющим отношения к ситуации, создавшей потенциал важности. Очень эффективный способ — *инверсия важности*. Например, купить себе дудку и мишку, или лучше сразу трех мишек. Усадить их перед собой и поиграть им на дудке. Провести какую-нибудь пафосную церемонию или торжественный ритуал. Установить в офисе бюст Карла Маркса, сделать ему жертвоприношение. Поиграть с какой-нибудь игрушкой. Например, повозить по полу машинку: ж-ж-ж! А деревянный коник — тыгдык-тыгдык-иг-го — это вообще ВИП-игрушка. Большому начальнику он просто необходим.

Если ситуация вполне конкретна, и понятно, что ее можно разрешить определенным действием, тогда нет ничего проще — действуйте. Сидеть на месте, чего-то бояться, ломать себе голову — бесполезно и бессмысленно. Нужно действовать, что-то делать. Неважно даже, что именно, главное — делать. Смысл в том, что *в действии снимается блокировка и запускается поток энергии*. Кто не знает об этом принципе, тот сидит и курит. Кто в потоке, у того все получается легко и само собой.

Допустим, предстоит большая и сложная работа — надо просто взять и начать ее делать. Хочется с кем-то познакомиться — надо просто идти и знакомиться, не раздумывая. Не имеете представления, как следует работать или общаться — неважно — *когда поток запущен, решения приходят сами, в процессе.*

Если вы смотрели фильмы про Джеймса Бонда, то могли обратить внимание, что он почти никогда не думает, а просто действует. Любая его миссия — невыполнима. Когда его спрашивают: «Как вы собираетесь это делать?» — он отвечает: «Понятия не имею». Но идет и делает. Он не размышляет над тем, возможно ли это и как это осуществить (ну разве что самую малость). Решения приходят сами, в процессе. Он не обременен потенциалами важности — просто движется в потоке, а решения хватает тут же, на лету.

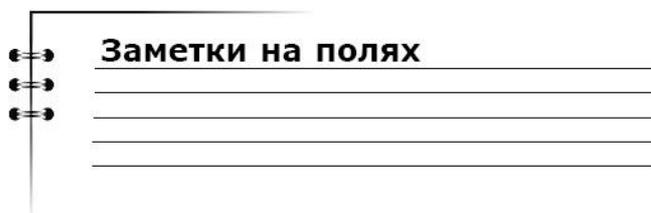
И дело не в том, что на экране все легко. Тот же принцип работает и в реальности — *безусловное намерение Вершителя*. Вершитель не рассуждает, а идет и берет свое.

Понаблюдайте за морским прибоем. Намерение Вершителя подобно волне. То, что она выплеснется на берег — неизбежно. Она выбрасывается на берег со всей силой, но

без надрыва. Таким же непоколебимым должно быть и ваше намерение: я иду и спокойно беру свое, без истерики, без вожделения, без страха. Я — волна.

### Резюме

- Прищепка — это то, что угнетает вас или не согласуется с вашим **Я**.
- Когда вас что-то гнетет, это что-то автоматически становится важным.
- Блок — это энергетический застой (пробка), его нужно сначала устранить, а затем раскачать энергетику.
- Если вы проснулись и осознали, что именно вас гнетет, половина дела уже сделана.
- После разблокировки требуется разогнать застоявшийся поток энергии. Раскачка энергетики реализуется действием.
- Общий алгоритм самоосвобождения: выявляем прищепку (что гнетет), убираем ее (осознаем), создаем поток (действуем).
- Чтобы распознать прищепку, необходимо вовремя проснуться и поймать себя на важности.
- Необходимо завести привычку пробуждать свое внимание в тот момент, когда отчего-то возникает гнетущее состояние. Красная лампочка.
- Проверка на соответствие кредо: что требуют от меня стереотипы, и нравится ли мне то, что они требуют?
- Если вы чувствуете, что стереотип, который вам пытаются навязать, не стыкуется с вашим внутренним Знанием, значит, вы испытываете не что иное, как попытку взлома вашего **Я**.
- Управлять нужно тем, что первично — отношением. Эмоции и чувства — вторичны.
- Договориться со своим разумом. Сказать себе: получится — хорошо, не получится — тоже хорошо.
- Отсутствие важности — это не беспечность и не пофигизм, а осознанное наблюдение.
- Для того чтобы устранить энергетический блок, требуется начать движение, хоть что-нибудь сделать.
- Когда поток запущен, решения приходят сами, в процессе.



*Когда вы освободитесь от прищепок и зависимостей, которые повесила на вас система, у вас будет шанс отомстить ей за то, что вашу личность снивелировали. Вы — уникальны, а теперь уже и свободны. Это шикарная привилегия. Пользуйтесь своей привилегией.*

### МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЩЕПКИ

Рассмотрим несколько типичных примеров о том, какие бывают ментальные прищепки и как с ними расстаться.

Сложные проблемы

Устранение: *снять важность — начать действовать.*

Независимо от того, какого рода эти проблемы, Трансерфинг, в отличие от психологии, не занимается анализом и лечением проблем. Гордиевы узлы разрубаются одним махом. *Ставится цель, в «проектор» загружается нужная кинолента, крутится свое кино. Все.*

Когда ситуация такова, что совсем не понятно, как ее исправить и что делать, нужно применять следующий принцип: *поставить себе достойную цель и двигаться к ней.* В таком случае проблемы сами отваливаются, по ходу дела, даже если поставленная цель не имеет к ним отношения.

Если вам неизвестно, как исправить ситуацию, пусть это вас не беспокоит. Неважно, что было в прошлом и что есть сейчас — *имеет значение только то, чего вы хотите добиться в будущем.* Не надо оглядываться в прошлое и копать в проблемах настоящего. Ставьте себе цель и двигайтесь к ней. Ваше внимание и намерение должно быть целиком устремлено только в будущее.

Долги

Устранение: *перестать думать о них — вектор на цель и заниматься делом.*

Думая о долгах, вы не сможете их вернуть. Напротив, когда в вашей голове крутятся мысли, типа «как на вас давят, как вам сейчас тяжело, как бы поскорей вернуть, каким образом это сделать, и даже то, как вы их возвращаете» — все это сериал о вашей задолженности, с различными вариациями. И до тех пор, пока он будет крутиться в вашей голове, в действительности будет та же самая неизменная картина — «вы в долгах». Что у вас в мыслях, то и на экране действительности.

Как уйти от такой реальности? Надо прекратить себя мучить размышлениями (отцепить прищепку) и приступить к действиям (включить поток). Но вы не можете просто так перестать о них думать, верно? Значит, надо в любом случае поставить себе цель и начать движение к ней. Конечно, цель должна работать на повышение вашего благосостояния. Ведь вы этого хотите? Вот и устремите все свое внимание и намерение в будущее, к цели, где вы — весьма обеспеченный человек.

Все ваши мысли уже не о том, что вы в долгах, что вам нужно их вернуть, и даже не о том, как вы их якобы возвращаете. Нет, теперь совсем другое кино: *вы — состоятельный человек.* В данной картине отсутствуют кадры о вашей задолженности. Напротив, там только кадры о вашей состоятельности.

Если вы все свои *мысли и действия* устремите к цели и станете постоянно, систематически, целенаправленно крутить в мыслях и действиях *свое кино*, в котором вы добились своей цели и пришли к финансовому благополучию, то и *на внешнем экране*, в действительности, картина постепенно проявится, реализуется. Рано или поздно это произойдет. Реальности просто некуда будет деваться — таково ее свойство. Не только вы зависите от реальности, но и она от вас. Вопрос в том, кто перехватывает инициативу.

Внутренние комплексы

Устранение: *прекратить борьбу с недостатками — развивать достоинства.*

То же самое что и с долгами — вы не сможете избавиться от своих недостатков, занимаясь их искоренением. Самоанализ, самокопание — такое же бесполезное и бессмысленное занятие. Опять, если что-то непонятно, что-то не получается — применяем вышеизложенный принцип: ставим цель и идем к ней.

Развивайте и используйте свои достоинства, неважно какие. Это гораздо проще, эффективней, да и сердцу милей. Достоинства имеются у всех, и самое главное из них — ваша уникальность — то, что есть только у вас.

Прищепка социума заставляет вас стать *лучшим*. Вам надо сменить стереотипную

тактику и позволить себе быть не лучшим, а *уникальным*. Если вы обратите внимание, большинство из тех, кто добился успеха, всего лишь воспользовались какими-то своими специфическими, только им свойственными качествами.

Вопрос лишь в том, чтобы разглядеть в себе свою персональную уникальность. В общем-то, об этом вся книга. Система уже во многом снивелировала вашу личность. Настало время вернуть себе свое.

Миф о престижной работе

Устранение: *перестать искать чужую работу — начать искать Свою*.

Для начала необходимо понять, что стереотипы социума вас обманывают, утверждая, что престижная работа — хороша для всех. Вообще, само понятие «престижная работа» — это системный стандарт, суррогат успеха. Вопрос нужно ставить иначе: хорошая работа — достойная работа. Достойная вас, вашей уникальности.

Если все мерить единым стандартом, тогда о какой Стезе или Своей цели может идти речь? Тогда всем в профтех-училище — и на завод, к станку. Или, как принято у любящих родителей: получишь хорошее (престижное) образование, найдешь хорошо оплачиваемую (престижную) работу, вот тогда твоя жизнь удалась.

Стандарты социума спускаются сверху, буквально как фреза на заготовку, от общественно-усредненного к индивидуально-личному. Однако подлинного успеха, как показывает опыт, добиваются те, кто не следует стандартам, а взламывает их. Затем, что самое смешное, общие стандарты перекраиваются уже по новому, индивидуальному образцу успеха. И опять же спускаются вниз.

Поэтому нужно иметь смелость сбросить с себя эту прищепку, и искать не престижную работу, а Свою работу, как Свою цель и Свою дверь. Ваша работа от вас никуда не денется, там никто не толкается и не толпится, и ковровая дорожка выстелена специально для вас. Но об этом подробнее в книгах «Трансерфинг реальности» и «Вершитель реальности».

Тревога и страх

Устранение: *выйти из состояния ожидания — наблюдать за собой и идти навстречу*.

Тревога и страх — это самая сильная блокировка энергии. Одного осознания здесь недостаточно. Блокировка полностью снимается только действием. Сущность тревоги и страха заключается главным образом *в состоянии ожидания чего-то*. Ключ к преодолению: выйти из этого состояния, любым способом. Самый простой способ — *шаг навстречу*. Страшно лежать в окопе, перед атакой. Когда пошли в атаку, уже совсем не страшно.

Страх имеет силу лишь тогда, когда на него не смотрят в упор. Смелые люди — это не те, кто не боится, а те, кто не пытается спрятаться. Чтобы избавиться от страха, проснитесь и наблюдайте за собой: *как вы боитесь, как происходит этот процесс*. Вот вы первый раз прыгаете с парашютом. Стоя над бездной, вы «выходите из тела» и начинаете смотреть не в бездну, а на себя, со стороны: «А-а-а-х, как страшно! У-у-у-х, как интересно!» — и делаете шаг навстречу — прыгаете.

Если вам когда-нибудь придется пойти навстречу страху, вы познакомитесь с новым ощущением, и оно вам понравится. В любом случае, самое верное средство — выйти из состояния ожидания, начать действовать. Если присутствует боязнь начать что-либо делать (а вдруг не получится?), все равно, начинайте. Глаза боятся, руки делают. Надо просто делать, и все. Все что необходимо, вы найдете по дороге, как Джеймс Бонд. Но, конечно, не очертя голову, вы ведь понимаете, что есть разумные пределы.

Еще один достаточно эффективный прием преодоления: *если страх*

*трансформировать в другую эмоцию, он исчезнет.* Например: страх перед каким-либо «сражением» превращаем в ярость, страх перед неизвестностью в любопытство, стыд в секс, защиту в нападение, боязнь поражения в азарт. А если присутствует просто неуверенность и робость, вообразите себя волной, которая идет на берег с непоколебимым намерением Вершителя. Это тоже интересное ощущение, у вас должно получиться, попробуйте.

Но вообще лучший способ — не пускать в свой мир то, что может пугать и тревожить. Катастрофы, социальные волнения, криминал, война, терроризм, стихийные бедствия — все это пролетает мимо моего внимания, как неприметные пейзажи за окном скоростного поезда. Мое спокойствие исходит из осознания того, что я — хозяин на своей планетке. Я, и никто другой, устанавливаю на ней погоду. Разгоняю облака, включаю солнце и подвешиваю радугу.

Ложные цели

Устранение: *перестать быть лучшим — стать уникальным — искать Свою цель.*

Как уже говорилось, личность, с ее уникальными качествами, нивелируется под гвалтом общественного мнения. В процессе обмена мнениями происходит создание стереотипов и стандартов успеха. Ну, а поскольку общественное мнение формируется «подавляющим большинством», то и на выходе этой мясорубки вылезает в основном продукция второго и третьего сорта. Невежество и посредственность торжествуют, а «некондиционная» индивидуальность оттирается в сторону или отправляется на переработку.

Происходит буквально следующее. Объявляется всеобщая гонка за успехом. Каждый должен добиться успеха. Кто не добился, тот неудачник и лузер. Стандарты успеха демонстрируются со всех экранов и обложек. Выигрывает якобы тот, кто подчиняется правилу: «Делай, как они, стань лучше их!»

Но так все выглядит чисто внешне. На самом деле у этой игры есть еще одно, обходное правило, о котором нигде явно не упоминается: *«Выигрывает еще и тот, кто не поддается давлению и не отказывается от своей индивидуальности».* Большинство из тех, кто добился подлинного, феноменального успеха, воспользовались именно этим правилом.

В действительности, путь в обход общей гонки и легче, и эффективнее, и сердцу милей. Когда личность позволяет подчинить себя правилу «Делай, как они, стань лучше их!», происходит тот самый взлом **Я**, после которого проявить свою индивидуальность становится уже невозможно, а угнаться за остальными и стать «лучшим» — очень трудно.

Не нужно стремиться стать «лучше других, лучше себя». Главный вектор внимания должен быть направлен на поиск и развитие своих индивидуальных достоинств и качеств. Ваша душа обязательно чем-то отлична от других, в чем-то уникальна. Но в чем именно, можете распознать только вы сами. Если не дадите себя взломать, следующие стандарты будут сниматься уже с вашего успеха.

Своя цель

Поиск: *прекратить искать — выйти в позицию наблюдателя — цель найдется сама.*

Если вам не удастся найти свою стезю, Свою цель, значит, проблема в том, что ваше внимание захвачено зеркалом. Вы смотрите на то, как различные цели реализуются у других людей, и примеряете на себя чужую реальность. В конечном итоге этот сериал полностью поглощает ваше внимание, и вы дни напролет смотрите чужое кино, напрочь позабыв о том, что нужно снимать свое.

Для того чтобы оторваться от зеркала, нужно сделать неординарный шаг — *прекратить свой поиск.* Примерять на себя чужой опыт и чужую реальность полезно, но

лишь до определенной степени, чтобы составить себе минимальное представление о том, что вообще происходит в этом мире. Получив первоначальный опыт, следует как можно скорей выйти из общего строя и отправиться своей дорогой. Но как это сделать?

У каждого человека имеется своя, уникальная Стезя (не обязательно одна), которая превратит его жизнь в праздник. В будущем никакого счастья нет — оно есть либо здесь и сейчас, либо на другой линии жизни. Жизнь превращается в праздник не в момент получения чего-то или прибытия куда-то, а в пути — на той линии (Стезе), где существование наполняется радостью и смыслом. Другими словами, *цель — это путь, а не пункт назначения.*

Ощущение счастья сейчас или радостное ожидание чего-то в будущем имеет под собой вполне физиологическую основу. В процессе движения к цели высвобождается свободная энергия — энергия творения, когда вы делаете то, что вам по душе. (Когда вы делаете то, что вам не нравится, энергия наоборот, блокируется.) Вот это движение творческой энергии и создает ощущение радостной эйфории. Поэтому Ваша цель — это ваша *дорога* в Изумрудный город, а не то, что вас там ожидает. Пока есть движение — есть энергия. Прибыли в пункт назначения — остановились, передохнули, — едем дальше.

Алгоритма поиска цели не существует, потому что сама постановка задачи неконкретна, размыта: «пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что». Недостаток данной формулировки — полная неопределенность. Но этот недостаток одновременно содержит в себе ключ. Если вы не знаете, как искать Свою цель, значит, вам этого знать не нужно. Если вы не можете этого знать, значит, вам не нужно ее искать. Гордиев узел разрубается просто — *Ваша цель найдется сама.*

Но для этого необходимо именно прекратить заниматься тем, чем привык заниматься обыденный разум — поиском решения. А где он привык искать решения? Среди тех данных, которые имеются в его распоряжении, то есть в зеркале окружающей действительности. Разум всегда пытается поймать, ухватить отражение, а потом вертеть его и так, и эдак, чтобы понять, что с этим можно сделать. Но ведь вам требуется получить то решение, которого в данной окружающей действительности нет, верно? Значит, нужно притянуть в слой своего мира другую реальность.

*Расширьте свой кругозор, отправьтесь туда, где не бывали, посмотрите то, чего не видали. Впустите в свою жизнь больше новой информации, новых впечатлений.* Это нужно не разуму, а душе. Когда она увидит Свое, сразу оживится.

Я специально не даю никаких конкретных установок, потому что поиск Своей цели — дело чисто индивидуальное, здесь не может быть никаких шаблонов. Главный принцип состоит в том, что вам нужно *не размышлять о цели, и не искать ее, а просто наблюдать и обращать внимание на свои ощущения.*

Разум должен находиться в позиции *наблюдающего ребенка*, а не системного аналитика. В данном случае его позиция пассивна — предоставить душе новую информацию, новый опыт, новые впечатления, и лишь следить за тем, что она при этом испытывает.

Разум включается только после того, как душа воскликнула — «Да, вот это мое!» Нужно задать себе вопрос: превратит ли это мою жизнь в праздник? *Решение должно приниматься в единстве души и разума.* Как вы понимаете, цель должна быть, по меньшей мере, в принципе достижимой. Следует также учитывать, что душе свойственно увлекаться. Требуется время, чтобы хорошенько примерить цель к себе. Если присутствуют сомнения, попробовать расширить зону своего комфорта путем визуализации целевого слайда. Подробнее об этом в книгах «Трансерфинг реальности» и «Апокрифический Трансерфинг».

Еще раз подчеркиваю, особенность поиска Своей цели заключается в том, что, отличие от работы с прищепками, активная деятельность в данном случае заменяется не то чтобы пассивным, но внимательным наблюдением. Действие разума ограничивается

лишь тем, чтобы впустить в свой мир больше нового опыта и впечатлений. *Пусть разум следит за клубочком — тот сам выведет куда надо.*

Если найти цель пока не удастся, хорошая идея — заняться для начала собой. Что повысит вашу самооценку и принесет вам удовлетворение собой и своей жизнью? Начать можно и нужно с улучшения своей физической формы и повышения энергетики. Если организм слаб, энергетика низкая, а в душе апатия, тут уж не до креативных поисков.

Вообще, цель может со временем трансформироваться, меняться. Вам нужно быть к этому готовым и считать это нормальным. У каждого свой путь, и он редко бывает прямым. *Не бойтесь ставить смелые цели.* Единственным реальным препятствием на пути к смелой цели является даже не какое-то *внешнее* препятствие, а вопрос, который гложет вас *изнутри*: каким образом она может быть достигнута?

Каким образом

Устранение: *допустить недопустимое — четкая ориентация на цель.*

Если цель достижима в принципе, но пути и средства неизвестны, то это не повод, чтобы отказываться от цели. Вот эти размышления разума, — «каким образом.., получится ли.., а если не получится...» — в большинстве случаев являются большими препятствиями, нежели препятствия реальные. Я не зря упомянул клубочек из сказки. Когда персонаж не знает, куда ему направиться и с чего начать, его отправляют вслед за клубочком. Разум прекращает, наконец, свои ерзанья и переходит в режим наблюдения. А это именно то, что нужно.

Пока разум копошится в поисках цели, он ничего не видит вокруг. Надо его оторвать от этого занятия и направить куда-нибудь, хоть куда глаза глядят. Пусть наблюдает.

С поиском путей и средств достижения — аналогично. Разум рассуждает: «у этой задачи нет решения», или: «данная цель очень труднодостижима, так что и пытаться не стоит». Он привык оперировать шаблонами и стереотипами, буквально, как его учили в школе, решать алгебраические задачки с помощью незатейливых алгоритмов. Разум не может открыть ничего принципиально нового; все, на что он способен — построить новую версию дома из старых кубиков. Все свои открытия он делает *в пути следования за клубочком*. Точнее, не он их делает, а они ему являются. Но лишь в том случае, если разум пускается в путь.

Так что главная задача состоит не в том, чтобы *решать задачу*, а в том, чтобы *отправить дурака в путь*, к конечной цели, чтобы он подобрал решения, когда они появятся на его пути.

Нужно устремить свое внимание и намерение к цели. Создать себе виртуальную реальность и жить в ней. Крутить свое, пока воображаемое кино, в котором цель реализуется, и вы получаете то, что хотите. Я называю такое занятие *целенаправленным витанием в облаках*. Не важно, что кино пока не соответствует действительности. *Ваша действительность сначала формируется в мыслях, а уж потом в реальности.*

Пока вы крутите такое кино, слой вашего мира двигается к тому сектору пространства вариантов, где цель реализуется. Движение не всегда заметно и не сразу проявляется. Но рано или поздно начинают открываться двери (возможности), о которых вы не могли и помыслить. В этом и заключается вся мощь данного метода — *пути и средства обнаруживают себя сами, если внимание и намерение устремлено к цели, без оглядки на прошлое, настоящее и чужой опыт.* Более мощного инструмента для достижения целей и решения сложных задач не существует.

Интересно еще одно применение данного метода. Лично мне в голову не приходило, что принципы Трансерфинга можно использовать для решения прикладных задач, поскольку я от такого рода деятельности давно отошел. Оказывается, еще как можно.

Многие задачи (физические, математические, химические, биологические, инженерные) давно формализованы и решаются с помощью алгоритмов и формул. Но есть и такие, например, изобретательские, к которым не знаешь, с какой стороны подступиться. Для того чтобы хоть как-то упорядочить работу разума, дать ему «клубочек», были разработаны специальные методики: теория решения изобретательских задач (ТРИЗ) и метод объединения альтернативных систем (МОАС).

Данные методики хоть и указывают направление, но не устраняют препятствие, которое для разума зачастую является непреодолимым: «Это невозможно! Задача не имеет решения!». Известный изобретатель Владимир Герасимов дополнил указанные методики одним простым и мощным принципом: *допустить недопустимое*. Для тех, кто хотел бы вникнуть в тему подробнее, вот страница изобретателя: <http://www.trizminsk.org/e/20120118.htm>

Казалось бы, ненаучный какой-то принцип, верно? Но для разума как раз очень важно, чтобы кто-то «научно обосновал» и ввел в систему его понятий данный принцип как математическую аксиому, чтобы невозможное все-таки стало даже не «теоретически», а *формально возможным*. Разуму совершенно необходимо знать, что *допускать недопустимое все-таки разрешается*.

И действительно, история показывает, что многие гениальные изобретения были сделаны лишь после того, как разум перешагивал через свои «непоколебимые убеждения».

Например: железный корабль плавать не будет, поскольку железо тонет в воде, а значит, корабли следует строить только из дерева. Это потом, когда разум узрел невозможное своими глазами, оно для него стало очевидным. Но ведь до этого было невозможно! А теперь железо еще и летать умеет.

Таким образом, если перед вами стоит неразрешимая, с точки зрения опыта, задача, если вы не представляете, как к ней подступиться, не отказывайтесь сразу от ее решения. Вы должны понимать, что препятствия и ограничения — только в вашей голове. Если вам говорят, пойдите туда, не знаю куда, найдите то, не знаю что, но чтобы в итоге получилось нечто обалденное — идите за клубочком, и найдете.

Трудно лишь в самом начале движения, когда требуется *выйти за горизонт возможного*. Это все равно что подсмотреть в шпаргалку, которой не существует, в которой нет решения, которое невозможно. Но как? Для этого необходимо совершить невозможный поступок: *допустить недопустимое*.

Принцип состоит в том, чтобы *не думать, как это возможно, а полностью сосредоточиться на конечной цели*. Что мы хотим получить в результате? Все мысли должны быть только об этом. *И с мыслями, сфокусированными на конечный результат, нужно начать движение*. Что делать и как делать, на первом этапе не столь уж и важно. Движения могут быть беспорядочны, бессистемны и даже бессмысленны. Главное, чтобы внимание и намерение были четко ориентированы на цель, без оглядки на уже сформировавшийся обыденный опыт.

В этом весь секрет: наш разум не решает задачу, за которую бы раньше вообще не взялся, а смотрит на цель и двигается вперед, как лошадка с шорами на глазах. Шоры нужны именно для того, чтобы стереотипы и шаблоны не вставали препятствиями на пути к цели. *Ответы найдутся сами, в движении*. Итак, формула решения «неразрешимых» задач выглядит следующим образом:

*Допустить недопустимое,  
вектор внимания и намерения на цель,  
начать движение.*

Проиллюстрируем действие этой формулы на конкретном примере. Предположим, сейчас начало XIX века, и стоит задача сделать простой и долговечный источник света. До открытия электричества источниками света были: лучина, факел, масляная или керосиновая лампа, газовый фонарь, свеча. У всех у них есть одно свойство и один

недостаток — в них что-то горит и сгорает. Постановка задачи: сделать так, чтобы горело, но не сгорало.

Казалось бы, это невозможно. В то время считалось, что единственным источником света может быть пламя. Светильники светят, поскольку в них что-то горит. Даже звезды светятся, потому что горят. Разве может быть так, чтобы горело и не сгорало?

Если допустить недопустимое, то, оказывается, может. Решение — лампа накаливания, в колбе которой инертный газ.

Данный подход позволяет делать совершенно неожиданные открытия и поразительные изобретения. Если вы до сих пор не гений, то можете им стать. Теперь, когда у вас имеется столь мощный инструмент, вы будете способны решать такие задачи, за которые никто другой не возьмется.

Безответная любовь

Устранение: *отказаться, не мучиться, не тратить жизнь понапрасну, оставаться собой — искать свою половинку.*

Мне часто задают вопрос: что делать, если ушел любимый человек, как его вернуть? Как я уже говорил, Трансерфинг, в отличие от психологии, не занимается лечением проблем. Если вы зададите такой вопрос психоаналитику (ну, скажем так, средней квалификации), он вам распишет целую историю о том, что вы делали неправильно, как вам следовало себя вести тогда, и далее, как вам следует изменить себя сейчас, чтобы бросивший вас снова воспылал любовью.

Изменить себя, изменить себе... Начать вести себя правильно... Стать хорошим мальчиком (девочкой)... Уметь спланировать хитроумную гендерную стратегию...

Вам это все не напоминает *взлом Я*? Не правда ли, вам не хочется себя менять? Почему вы должны изменить своему *Я*, чтобы стать достойным любви? Значит, тот, кем вы являетесь, не достоин? А ваше новое *Я* уже станет достойным? И почему нужно быть хитрым и владеть умной стратегией, чтобы добиться любви? Влюбляются только в хитрых и умных? Если ты станешь таким, как мне надо, я с понедельника начну тебя любить.

В действительности, все это прищепки и ловушки соци-ума. У любви принципы совсем иные:

*Любовь нельзя завоевать — она возникает сама, спонтанно и необъяснимо.*

*Если для обретения любви нужно измениться, значит, что-то здесь не так.*

*Любовь, как цветок, если она увяла, то расцвести заново уже не может.*

Последний принцип говорит о том, что любовь надо поддерживать, ухаживать за ней, как за пламенем очага. Не столько пользоваться и брать, сколько отдавать, в первую очередь. Любовь — на самом деле большой труд. Но речь сейчас не об этом.

Вопрос в том, что вы хотите вернуть — любимого или его любовь? *Человека, который ушел, вернуть можно. Но если ушла любовь, вернуть ее уже нельзя.* Нужен ли вам ваш любимый без его любви, и что из этого выйдет? Вопрос выбора.

В жизни, конечно, все не так просто, и бывают всякие ситуации и исключения. Проблема в том, что любовь, особенно безответная, вызывает помутнение рассудка. А если она безответная, значит, вы в беде. В такой ситуации нужно иметь способность видеть, не только сердцем, но в особенности разумом. Должны понимать, что происходит.

Когда двое вступают в отношения, они тем самым создают маятник. В этом нет ничего плохого, напротив, маятник служит стабилизирующим и связующим звеном. Но если один уходит, маятник начинает терзать того, кто остался, чтобы получить свою порцию энергии. И до тех пор пока тот, кто остался, будет верить, что того другого можно вернуть, ему придется отдавать энергию за обоих, да еще и сверх того, поскольку приходится страдать и мучиться.

Если ваш человек ушел, следом должны отцепиться и вы, чтобы маятник не сосал из вас энергию. Для этого необходимо переключить внимание на других потенциальных партнеров. Если этого не сделать, будете страдать. Причем страдать совершенно напрасно. Портить себе жизнь. Терять драгоценное время этой жизни.

Любовь неразделенная или отвергнутая с самого начала — тоже очень разрушительна. Любящей стороне в таком случае ничего, кроме страданий, не достается. В таком случае также не стоит напрасно тратить душевные силы и время своей жизни.

Надо, по меньшей мере, иметь достоинство. Ведь односторонняя любовь, как ни крути, штука достаточно унижительная. Ты любишь, а тебя нет. Что-то здесь не то. Ненормально это. Но что именно ненормально? Прищепка дает однозначный ответ: *это ты недостаточно хороши, чтобы быть любимым*. Понимаете, как действует прищепка?

На самом же деле, как в случае, когда вас бросили, так и в случае с неразделенной любовью, вы просто встретили не свою половинку. Подумайте сами. Разве может ваша половинка вас бросить? А разве может ваша половинка вас не полюбить? Она ведь как раз для того и создана. Люди все разные, но есть пары, которые подходят друг другу как ключ к замку.

Таких вот, *ваших половинок*, с которыми вас может связать любовь, насчитывается в мире не одна, не две, а многие тысячи. Если кто-то Всевышний придумал любовь, он не мог поступить настолько жестоко, чтобы свести вероятность счастливой встречи к нулю. Ваши половинки где-то бродят по свету, быть может, совсем рядом с вами, *и вас же ищут*, а вы в это время растрчиваете свою любовь на чужих. Не глупо ли?

Так что вот: *не заладилось с кем-то — не надо расстраиваться — ищите свою половинку*. Вас бросили — радуйтесь, вы избавились от ненужной в вашей жизни обузы. Теперь вы свободны, и у вас появилась возможность найти свою настоящую любовь.

Как видите, несмотря на возвышенность темы, подход используется вполне прагматичный. Но что лучше — заниматься страданиями или прагматикой, решать вам. Я могу говорить о таких вещах совершенно уверенно, потому что уже в течение многих лет получаю множество писем, и знаю, сколько людей страдает понапрасну, и я знаю, о чем говорю.

#### Одиночество

Устранение: *прекратить битву за любовь — излучать любовь*.

Поиском подходящего партнера для отношений и совместной жизни озабочены многие, если не все. Одна половина человечества ищет другую, которая, в свою очередь, занята тем же, однако, несмотря на широкий выбор, обе стороны испытывают одинаковые трудности.

Как обычно кажется, проблема заключается в том, что либо я не соответствую общепринятым «стандартам качества», либо он (она) не отвечает моим требованиям. Отсюда следует: необходимо и себя менять, и поиски продолжать. А менять себя ой как не хочется! А идеал свой — где его искать?

Если вам надоела такая ситуация, и вы не хотите испытывать те же трудности, что и у всех остальных, придется пересмотреть свое мировоззрение, то есть начать мыслить и действовать нестандартно. И для этого не потребуется менять себя или активизировать поиск. Напротив, следует прекратить погоню за Птицей Счастья — лучше сделать так, чтобы она сама села к вам на ладонь.

Прежде всего, необходимо отцепить от себя прищепки социума и взглянуть на окружающую действительность другими глазами. Вы не обязаны себя менять и улучшать, с тем чтобы «соответствовать критериям любви». Вы не обязаны завоевывать любовь. Это не вражеская крепость. От вас требуется лишь одно — притянуть в слой своего мира свою половинку. Дальше все произойдет и сложится само собой. Любовь рождается сама. Для этого и нужна-то самая малость — чтобы половинки были рядом и

обратили друг на друга внимание.

Привлечь человека в свой мир можно с помощью техники слайдов. Необходимо систематически крутить слайд, в котором вы представляете свою жизнь с некой абстрактной личностью — вашим идеалом. В определенный момент откроется дверь — появится Он (Она). Дальше — дело за вами. Только следует понимать, что недостаточно лишь крутить слайды, сидя взаперти, и просто ждать, что рыцарь влезет в окно или принцесса принесет пиццу. Разумеется, надо бывать в обществе, где есть шанс встретиться с половинкой.

Если же с обществом проблемы, или вы недостаточно коммуникабельны, чтобы свободно общаться, можно воспользоваться другой техникой (не пренебрегая и слайдом, конечно).

Представляйте себя светящимся существом, от которого исходит внутренний свет обаяния и любви (если хотите, можно еще добавить «секса» или «силы»). Ходите с этим намерением и *светитесь*. Проговаривайте про себя почаще следующую мыслеформу:

*Я очень обаятельная личность. От меня исходит внутренний свет обаяния и любви. Люди это чувствуют и испытывают ко мне симпатию. Им приятно со мной общаться. Им комфортно находиться в моем поле. Люди тянутся ко мне. Я очень обаятельная личность. Я излучаю свет любви и радости. Я светящееся существо.*

Мыслеформу можно также использовать совместно с техникой «*Стакан воды*», которая описана в книге «Апокрифический Трансерфинг». Через некоторое время вы обратите внимание, что люди начинают тянуться к вам, как мотыльки. Людей вообще привлекают обаятельные и радостные личности, от которых к тому же исходит некое метафизическое *сияние*.

Но чтобы стать обаятельной личностью, опять же, переделывать и улучшать себя не требуется. Нужно лишь воспользоваться техникой фрейлинга. Здесь я вкратце напомним основные принципы.

Вы получаете в своей реальности главным образом то, что находитесь внутри вас и исходит от вас. Представьте, будто стоите перед зеркалом. Если не хотите увидеть в отражении враждебность, агрессию, осуждение, неприятие — не отправляйте туда соответствующие образы. Хотите любви — любите. Нуждаетесь в помощи, заботе, внимании — помогайте, заботьтесь, проявляйте искренний интерес к людям.

Сначала нужно вспомнить людей, которых вы могли бы причислить к обаятельным личностям:

*При разговоре с обаятельной личностью, вам кажется, что ей приятно с вами общаться. Все ее внимание принадлежит вам.*

*Рядом с обаятельной личностью вы чувствуете свою значимость и исключительность. Не только она — интересная личность, но и вы тоже.*

*Обаятельная личность излучает радостное, праздничное настроение. Рядом с ней вам кажется, будто вы на празднике.*

Можно подумать, что обаяние — дар божий, данный лишь избранным. В самом деле, обаяние как *внутреннее свечение* можно определить следующим образом: *взаимная любовь души и разума*. Другими словами, это когда человек живет в полном согласии с самим собой, когда внутри у него все гармонично и согласовано. Такое действительно не всем дано, и к такой гармонии не так просто прийти.

Но есть еще и *внешнее свечение*, которому можно научиться. Ваше обаяние — это в большей степени ваша *способность сделать так, чтобы ваш собеседник почувствовал собственную значимость*. Необходимо усвоить несколько простых принципов и практиковать их регулярно, систематически, всегда и везде:

*Ядро личности — это его самоуважение, то есть, насколько человек ценит самого себя. Уважая и по достоинству оценивая людей, вы становитесь их кумирами.*

*Общайтесь с людьми так, чтобы они чувствовали собственную значимость. (Они будут думать: черт возьми, этот человек показал мне, что я чего-то стою.)*

*Проявляйте внимание и искренний интерес к людям. Говорите с ними о них самих, и о том, что их увлекает.*

*Вам приятно, когда домашние питомцы встречают вас с восторгом? Излучайте такую же радость и восторг от встречи с человеком.*

*Общайтесь так, будто сейчас веселый праздник, и будьте всецело во внимании к собеседнику.*

*Хотите произвести впечатление на человека? Не забывайте, что находитесь перед зеркалом. Ведите себя так, будто это он произвел на вас очень сильное впечатление.*

*Не критикуйте людей за то, что они делают.*

*Благодарите людей за то, что они делают.*

*Хвалите их за то, что они делают.*

*Восхищайтесь тем, что они делают.*

*Будьте внимательны к тому, что они делают.*

*Замените «что они делают» на «какие они есть», и прокрутите весь этот мазохизм еще раз. В этом действительно есть нечто от мазохизма, однако ничего не поделаешь. Вы же хотите научиться обаянию?*

*Не критикуйте людей за то, какие они есть.*

*Благодарите людей за то, какие они есть.*

*Хвалите их за то, какие они есть.*

*Восхищайтесь тем, какие они есть.*

*Будьте внимательны к тому, какие они есть.*

*Особое внимание следует уделить первому принципу фрейлинга: *откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались.* Когда вы думаете о том, что нужно вам, люди, так же как и вы, думают о своем. Вы ничего от них не добьетесь. Но как только вы начинаете думать о том, что нужно им, они тут же, будто по волшебству, охотно дают вам то, чего вы хотите. Так работает зеркало. В следующей таблице слева то, чего вы хотите добиться, а справа — что для этого нужно делать.*

**Вы хотите:**

*Очаровывать.*

*Интересно говорить.*

*Привлекать внимание.*

*Получать помощь.*

*Добиваться понимания.*

*Искать сочувствия.*

*Искать одобрения.*

*Добиваться уважения.*

*Получать благодарность.*

*Добиваться симпатии.*

*Добиваться любви.*

## **Что делать:**

*Быть очарованным.*

*Внимательно слушать.*

*Проявлять интерес.*

*Помогать.*

*Стараться понять.*

*Сопереживать.*

*Одобрять.*

*Уважать.*

*Благодарить.*

*Проявлять симпатию.*

*Любить.*

Каков образ, таково и отражение. Кто не понимает, что стоит перед зеркалом, делает все наоборот: пытается схватить отражение и, соответственно, ничего не добивается.

Что касается любви. Вам не удастся «влюбить в себя» человека с помощью какой-то особой стратегии или тактики. Все, что вы можете сделать — просто любить. Ответная любовь либо воспламенится сама, либо нет. Но какие именно для этого предпринимать действия — не может быть известно. То же самое касается дружбы.

Единственное, что может способствовать воспламенению любви, это конечно приятное и комфортное общение. Ваши достоинства и недостатки интересуют партнера в последнюю очередь, в первую очередь его интересует *реализация своей значимости*, которую он получает от общения с вами. Если он это получит, то закроет глаза на ваши явные недостатки и простит ваши слабости. И тогда, как нередко случается, может возникнуть союз, на который будут смотреть с удивлением:

*Что она в нем нашла? — То, что он нашел в ней.*

И наоборот.

*Что он нашел в ней? — То, что она в нем нашла.*

И наконец, последний вопрос: можно ли влюбиться не в свою половинку? Ответ — можно. Так странно устроен мир. Любовь, как известно, зла. Но коли уж так случилось, не отчаивайтесь и не убивайтесь, не кормите маятник, не растрачивайте свою любовь и свою жизнь понапрасну, — ищите свою половинку. Ведь и она вас тоже ищет.

## **Резюме**

■ Когда ситуация такова, что совсем не понятно, как ее исправить и что делать, нужно применять следующий принцип: поставить себе достойную цель и двигаться к ней.

■ Неважно, что было в прошлом и что есть сейчас — имеет значение только то, чего вы хотите добиться в будущем. Ваше внимание и намерение должно быть целиком устремлено только в будущее.

- Думая о долгах, вы не сможете их вернуть. Нужно перестать думать о них — вектор на цель и заниматься делом.
- Не только вы зависите от реальности, но и она от вас. Вопрос в том, кто перехватывает инициативу.
- Прищепка социума заставляет вас стать лучшим. Вам надо сменить стереотипную тактику и позволить себе быть не лучшим, а уникальным.
- Подлинного успеха, как показывает опыт, добиваются те, кто не следует стандартам, а взламывает их.
- Устранение тревоги и страха: выйти из состояния ожидания — наблюдать за собой и идти навстречу.
- Если страх трансформировать в другую эмоцию, он исчезнет.
- Не пускайте в свой мир информацию, которая может пугать и тревожить.
- Выигрывает не только тот, кто выигрывает гонку, но еще и тот, кто не поддается давлению и не отказывается от своей индивидуальности.
- Поиск Своей цели: прекратить искать — выйти в позицию наблюдателя — цель найдется сама.
- Расширьте свой кругозор, отправьтесь туда, где не бывали, посмотрите то, чего не видали. Впустите в свою жизнь больше новой информации, новых впечатлений.
- Разум должен находиться в позиции наблюдающего ребенка, а не системного аналитика.
- После того как душа воскликнула — «Да, вот это мое!», нужно задать себе вопрос: превратит ли это мою жизнь в праздник? Решение должно приниматься в единстве души и разума.
- Если найти цель пока не удастся, хорошая идея — заняться для начала тем, что повысит вашу самооценку и принесет вам удовлетворение собой и своей жизнью.
- Не бойтесь ставить смелые цели.
- Ваша действительность сначала формируется в мыслях, а уж потом в реальности.
- Пути и средства обнаруживают себя сами, если внимание и намерение устремлено к цели, без оглядки на прошлое, настоящее и чужой опыт.
- Принцип «допустить недопустимое» состоит в том, чтобы не думать, как это возможно, а полностью сосредоточиться на конечной цели.
- Разуму совершенно необходимо знать, что допускать недопустимое все-таки разрешается.
- Если вам говорят, пойдти туда, не знаю куда, найди то, не знаю что, но чтобы в итоге получилось нечто обалденное — идите за клубочком, и найдете.
- С мыслями, сфокусированными на конечный результат, нужно начать движение.
- Формула решения «неразрешимых» задач: допустить недопустимое, вектор внимания и намерения на цель, начать движение.
- Если вы до сих пор не гений, то можете им стать.
- Любовь нельзя завоевать — она возникает сама, спонтанно и необъяснимо.
- Если для обретения любви нужно измениться, значит, что-то здесь не так.
- Любовь, как цветок, если она увяла, то расцвести заново уже не может.
- Любовь надо поддерживать, ухаживать за ней, как за пламенем очага. Не столько пользоваться и брать, сколько отдавать, в первую очередь.
- Человека, который ушел, вернуть можно. Но если ушла любовь, вернуть ее уже нельзя.
- Когда двое вступают в отношения, они тем самым создают маятник.
- Если один уходит, маятник начинает терзать того, кто остался, чтобы получить свою порцию энергии.
- Не заладилось с кем-то — не надо расстраиваться — ищите свою половинку.

Вас бросили — радуйтесь, вы избавились от ненужной в вашей жизни обузы.

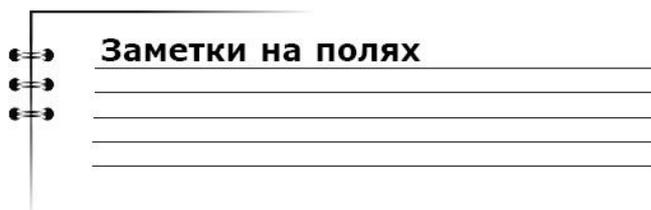
- Вы не обязаны себя менять и улучшать, с тем чтобы «соответствовать критериям любви».

- От вас требуется лишь одно — притянуть в слой своего мира свою половинку.

- Систематически крутить слайд, в котором вы представляете свою жизнь с некой абстрактной личностью — вашим идеалом.

- Представляйте себя светящимся существом, от которого исходит внутренний свет обаяния и любви. Ходите с этим намерением и светитесь.

- Чтобы стать обаятельной личностью, переделывать и улучшать себя не требуется. Используйте технику фрейлинга.



*Если бы молодость знала, если бы старость могла... Теперь и может, и знает.*

## **ГОНКА ИНВАЛИДОВ**

В этой главе мы снова поговорим о вещах несколько специфичных — о физиологии и психосоматике. Вам предстоит убедиться, что данная тема имеет самое непосредственное отношение к Трансерфингу как технике управления реальностью, и что введенный мною термин «прищепки» — вовсе не абстрактный эпитет, а вполне адекватное определение.

Если обобщить способы влияния системы на организм и сознание человека, то мы получим следующий список:

- Синтетическая и мертвая пища (прямое воздействие на физиологию и сознание).

- Электромагнитный смог (воздействие на мозг, кровь, биополе).

- Малоподвижный образ жизни (мышцы, сосуды, опорно-двигательный аппарат).

- Загрязнение окружающей среды (общая интоксикация, замутнение сознания).

- Индуцированная алертность, навязанные дистанции и финиши (стресс).

- Техногенные развлечения (мозг, нервная система).

- Информационное давление (вся психосоматика).

Диагноз, который является следствием такого воздействия, можно поставить даже не на основании статистики заболеваний и смертей, а на обычной рекламе. Взять хотя бы телевизионную, самую дорогостоящую рекламу. Там предлагается, прежде всего, то, что пользуется наибольшим спросом. Из достаточно узкого спектра товаров, услуг и информации можно судить о том, чем люди болеют и на что жалуются:

- Вздутие живота, расстройство пищеварения.

- Изжога, тяжесть в желудке.

- Избыточный вес.

- Дисбактериоз.

- Иммунодефицит.

- Головные боли.

- Депрессия.

- Низкий жизненный тонус.

- Эпидемии гриппа.

- Больные зубы.
- Паразиты.
- Зрение, память.
- Простатит, молочница, импотенция.
- Всевозможные хронические болезни.
- Рак, диабет, артрит, сердце, печень, почки.
- Боли в спине и шее.

Из всего перечисленного наиболее характерным и заслуживающим особого внимания является последний недуг. Книги и DVD, посвященные проблемам позвоночника, значатся в списках бестселлеров. Повальное распространение болезней опорно-двигательного аппарата — феномен нашего времени (или точнее сказать, техногенной цивилизации, поскольку абorigены ничем подобным не страдают).

Можно предположить, что причина тому одна — малоподвижный образ жизни, однако это не совсем так. Оказывается, по данному вопросу, буквально, *сколько врачей, столько и мнений*. А еще интереснее то, что современная медицина практически бессильна перед этой болезнью века. Боли в спине не излечиваются, а переводятся, в лучшем случае, в вялотекущую хроническую стадию. Если собрать вместе все мнения, получается любопытная картина.

Причины болей в спине и шее, по оценкам разных специалистов:

- Структурные нарушения (изменение органов).
- Функциональные расстройства (нарушение функций, например, мышц).
- Болезни ЖКТ (например, проблемы с кишечником — болит позвоночник).
- Спастическое сокращение отдельных мышц.
- Нарушение микроциркуляции (крови и лимфы).
- Родовые травмы черепа.
- Возрастные изменения.

Мнения расходятся и в том, что именно болит:

- Позвоночник (кости, хрящи).
- Мышцы.
- Зажатые нервы.
- Спинной мозг.

А также в том, что вызывает боль:

- Грыжа межпозвонковых дисков.
- Спазмированные мышцы.

И что такое грыжа:

- Ядро межпозвонкового диска, выдавленное за пределы его кольца.
- Остатки (труха) разрушенного диска.

Представьте, по вопросу о том, какова субстанция межпозвонкового диска, тоже нет единого мнения:

- Студенистая.
- Киселеобразная.
- Резиновая.

Можете мне поверить, я прочитал довольно много книг по данной тематике, и был крайне удивлен: неужели те, кто берется лечить позвоночник (да еще и книги писать), никогда не видели и не щупали: что же находится там, внутри, между позвонков?

Предлагаемые методы лечения, аналогично, настолько разнятся, что возникает такое чувство (граничащее с тихим ужасом), будто метод должен выбирать сам несведущий пациент:

- Только операция.
- Операция? — Ни в коем случае!
- Физиотерапия.
- Мануальная терапия.

- Остеопатия.
- Покой.
- Движение.
- Ограничение нагрузок.
- Наоборот, нагрузки.

... и т. д.

И наконец, что касается ограничений (тоже, видимо, на выбор пациента):

- Обязательно жесткий корсет.
- Жесткий корсет? — Ни в коем случае!
- Поднимать не более 2, 3, 5, 10 кг.
- Полный запрет на тяжести.
- Наоборот, нагрузки и упражнения необходимы.
- Не нагибаться.
- Нагибайтесь, как хотите.
- Жесткая постель.
- Мягкая постель.
- Спину ни в коем случае нельзя охлаждать.
- Наоборот, обливания холодной водой полезны.

Вот, например, что говорят о сколиозе (искривлении позвоночника). Существует авторитетное мнение, будто причина сколиоза в том, что одни мышцы развиты сильнее других. (Интересно, тогда хоккеисты и теннисисты, наверное, должны бы вообще кривые ходить?) Как его исправить? Тренировать слабые мышцы, например, только левые или только правые, оставляя без внимания развитые (иначе они тоже будут развиваться и тогда асимметрия сохранится.) Мнение авторитетное, но все же что-то здесь не так, верно?

Еще один пример. Основная проблема позвоночника, как известно, это межпозвоночная грыжа, которая, по распространенному мнению, защемляет нерв. Однако недавно некоторые доктора наук, внимательнее присмотревшись к анатомии позвоночника и нервной системы (заметьте, внимательнее присмотревшись!), сделали открытие (!), что, оказывается, межпозвоночную грыжу нельзя считать причиной защемления нерва, поскольку это анатомически невозможно! А сами нервы, оказывается, вообще болеть не могут. О боли сигнализируют нервные окончания — рецепторы.

В общем, продолжать на эту тему можно очень долго. Вывод остается сделать следующий: *тот факт, что существует так много в корне противоположных мнений и методов лечения, говорит о том, что официальная медицина не имеет понятия, в чем суть проблемы и как с нею справиться.*

Это было бы забавно, если бы не было одновременно и страшновато, да? Причины такой ситуации (не с болезнью, а с медициной), и об этом говорят сами же доктора, следующие:

- *Узкопрофильные медицинские специальности.*

Человек — это единое целое, а не набор отдельных механизмов, по которым врачи разобрали себе специализации. Поэтому организм надо воспринимать и лечить как единое целое. Но такой подход медицине не выгоден, поскольку она, как и система, не заинтересована в выздоровлении человека. Медицину как науку интересует *сам процесс лечения*, как лабораторное исследование, которое можно продолжать до бесконечности. Медицину как практику интересует, прежде всего, *бизнес*.

- *Симптоматичный подход к лечению.*

Ни для кого не секрет, что подавляющее большинство методов лечения направлено на устранение симптомов, а не причин болезней. Хронические болезни возникают вследствие неверных диагнозов. Если диагноз неверный, лечение не принесет результатов. Что интересно, боль — это вообще самый первичный симптом.

Но ему придали статус патологии и начали лечить. Подход, можно сказать, армейский, по своей прямолинейности: есть боль — будем лечить боль.

■ *Физико-химический, чуть ли не механический подход.*

Большинство врачей придерживаются консервативных взглядов и методов, как учат в мединститутах. Наука о здо-ровье занимается «механизмами и структурами». Она утверждает, в частности, что боли в спине, плечах, шее, бедрах, ягодицах возникают вследствие функциональных или структурных нарушений. Взаимоотношение ума и тела никак не рассматривается. То, что нельзя изучить в лаборатории, признается «ненаучным». В первый ряд «ненаучных» вещей попадают эмоции, поскольку их нельзя измерить.

Что касается последнего. Вроде бы всем понятно, что изречение «все болезни от нервов» имеет под собой основания, однако почти никто не придает этому должного внимания.

Выше мы обозначили причины болей в спине и шее. Но что является *изначальной причиной*, порождающей возникновение этих симптомов?

Американский доктор Джон Сарно в результате многолетних исследований пришел к выводу, что *основной причиной возникновения боли являются не функциональные и структурные расстройства, а подавленные эмоции.*

Современный человек находится в состоянии постоянного стресса. Это состояние стало для него уже чуть ли не привычным, «нормальным». Вот несколько основных факторов, вызывающих стресс:

- Ответственность на работе, учебе.
- Дорога на работу и с работы.
- Финансовые проблемы.
- Смена профессии, места жительства.
- Проблемы в отношениях с коллегами и близкими.
- Неудачи на работе и в личной жизни.
- Повышенное чувство ответственности.
- Сильная внутренняя мотивация, потребность быть лучшим, быть первым.

Главные позиции в данном списке занимают *ответственность и мотивация*. Это те самые основные прищепки, которые система цепляет на человека, чтобы, с одной стороны, подстегнуть его, а с другой, ограничить его энергию, сознание и свободу или, иными словами, «*поумерить его пыл*». Когда накапливается критическая масса таких переживаний, развивается то, что Джон Сарно определяет как *синдром мышечного напряжения* (СМН).

Стресс эмоциональный перерастает в напряжение физическое. Энергия эмоций (в особенности подавленных) никуда не девается, не исчезает, а переходит в функциональное нарушение — мышечный спазм. А это, в свою очередь, приводит к нарушениям структурным — искривлению позвоночника, межпозвонковой грыже и т. д.

Синдром мышечного напряжения, по словам доктора Сарно, не пользуется интересом академической науки, поскольку не оставляет за собой причинных следов. Эмоции нельзя поместить в пробирку, взвесить и измерить. Медицинские методы, будучи в основном лабораторными, не могут регистрировать действие СМН.

Синдром мышечного напряжения появляется не просто как феномен, а выполняет функцию *замещения душевной боли болью физической*, что служит первой причиной возникновения СМН.

Физическую боль человек переносит легче, чем иные душевные страдания. Тем более что мозг в нашем теле — главный. Мозг предпочитает испытывать физическую боль в теле, нежели негативные переживания у себя в сознании. Пока внимание занято болью, подавленные эмоции не могут выйти на уровень сознания.

Для СМН также характерна *отложенная реакция*. Боль может проявить себя неожиданно и не к месту, например, в отпуске. На работе эмоциональное напряжение,

как правило, стораает, а вот на отдыхе ему деваться уже некуда.

Вторая причина возникновения СМН сходна с первой: *сознание человека стремится засунуть все беспокоящие его проблемы подальше и поглубже, в подсознание.*

Тревога, гнев, чувство вины, ответственность, низкая самооценка — загоняются вглубь подсознания, потому что сознание не хочет все это чувствовать, а также продемонстрировать окружающим. Однако наступает момент, когда подсознание уже не может все это в себе вместить. Вот тогда и возникает СМН.

В природе проблемы решаются просто и естественно: испугались — адреналин в кровь — побежали — страх вышел; разозлились — опять адреналин — кого-то поцарапали — стало легче. В техногенной системе это уже не работает. Мозг и нервная система не приспособлены к существованию в такой среде. Эволюция еще не успела до этого дойти. Физиологическая и физическая активность — пожалуйста. А что делать с эмоциями, которые не находят выхода, мозг не знает, отсюда и примитивная реакция — заместить их болью или болезнью.

Мышцы, страдающие от СМН, находятся в задней части шеи, в спине, ягодицах. Именно они отвечают за правильное положение головы, туловища и обеспечивают эффективную работу рук. Система знает, куда вешать прищепки. Для того чтобы марионетка двигалась как надо, ее необходимо правильно *подцепить и подвесить.*

Таким образом, ментальные прищепки порождают еще одни — *соматические.* Это уже совершенно конкретные зажимы и путы. Болевые ощущения заставляют человека вести малоподвижный образ жизни. Болит — не двигайся! У человека отбивается охота к тому, что может помочь. Соматические прищепки обездвигивают, усаживают в машину, в кресло, на диван — к телевизору, телефону, компьютеру (будь на связи, будь в системе!). Цикл замкнулся...

Не хочется делать мрачные прогнозы (хотя мы тут не предсказаниями занимаемся, а осознанным наблюдением), но очевидно, система сжимает свое кольцо. Помимо агрессивной техногенной среды на человека давит постоянно нагнетаемая социальная напряженность, конкуренция, соперничество. Вообще, эксцентричная получается картина. Зарядили синтетической пищей, прикрыли заслонку, защемили со всех сторон зажимами, обездвигили, а затем показали цель, сверкающую блесками, и устроили гонку инвалидов. По замкнутому кругу?

### **Резюме**

■ Повальное распространение болезней опорно-двигательного аппарата — феномен техногенной цивилизации.

■ Официальная медицина не имеет понятия, в чем суть проблемы и как с нею справиться.

■ Человек — это единое целое, а не набор отдельных механизмов, по которым врачи разобрали себе специализации.

■ Наука о здоровье занимается «механизмами и структурами» и лечит симптомы. Взаимоотношение ума и тела никак не рассматривается.

■ В основе причин возникновения боли лежат не функциональные и структурные расстройства, а подавленные эмоции.

■ Когда накапливается критическая масса стрессовых переживаний, развивается синдром мышечного напряжения (СМН).

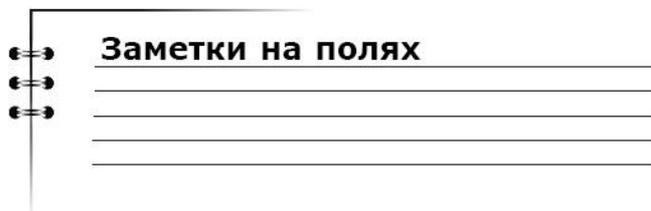
■ Стресс эмоциональный перерастает в напряжение физическое.

■ Это, в свою очередь, приводит к нарушениям структурным — искривлению позвоночника, межпозвонковой грыже и т. д.

■ Для СМН также характерна отложенная реакция.

■ Сознание человека стремится засунуть все беспокоящие его проблемы подальше и поглубже, в подсознание.

- Болевые ощущения заставляют человека вести малоподвижный образ жизни. У человека отбивается охота к тому, что может помочь.
- Ментальные прищепки порождают еще одни — соматические.
- Мозг и нервная система не приспособлены к существованию в техногенной среде.



*Почему-то мало кто задумывается над таким странным положением вещей: болезни человечества прогрессируют, а «головомозжигательные успехи» медицины стоят как бы особняком, в стороне от этого. Дескать, вот вам суперсовременные технологии, а вот хронические и дегенеративные заболевания, но они, по своей природе, не поддаются лечению, так что ничего тут не поделаешь.*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ**

Остался открытым еще один вопрос. По наблюдениям Джона Сарно, повальная эпидемия болезней спины началась 30 лет назад и продолжается по сей день с неуклонным ростом. Получается, исток находится где-то в 80-х годах прошлого века. Раньше ничего подобного *в таком масштабе* не наблюдалось. Что же случилось? Ведь развитие техногенной системы, с ее губительным воздействием, началось еще задолго до этого. И малоподвижный образ жизни, и постоянные стрессы, и механизм вытеснения переживаний в подсознание существовали и прежде. Почему же синдром мышечного напряжения стал себя проявлять именно 30 лет назад?

Доктор Сарно не дает ответа на этот вопрос. Но разгадка, по моему мнению, очевидна, поскольку лежит на поверхности. Как раз в 80-е годы началось интенсивное развитие информационных технологий, информационных носителей, средств массовой информации, связи и коммуникаций.

С появлением персональных компьютеров, CD, DVD, спутникового телевидения, Интернета, мобильных телефонов, а в последнее время и социальных сетей, на человека обрушился мощный водопад информации. Началась в буквальном смысле *информационная интоксикация*.

Если раньше задвигать психические проблемы в подсознание удавалось более-менее сносно, то сейчас, когда перегрузка информацией достигла критической точки, *емкости подсознания уже не хватает*, это выливается в проблемы физические. Современный человек настолько перегружен информацией, что его организм, сознание и подсознание уже не справляются с давлением техногенных факторов.

Почему-то о таких вещах нигде ясно и открыто не говорится. Подавляющая часть социума пребывает в «счастливом неведении» (или забвении?); ничего не видит, не понимает, не придает значения, и думает, что *ничего не происходит*. Но я уже говорил и повторяю: *происходит нечто*.

Характерно, в каком направлении работает телевидение. Например, канал Discovery когда-то был таким интересным и познавательным! А что там сейчас? Каких-то «дуроломов» показывают, которые балдеют от того, что чего-то там ломают и крушат. На Animal Planet в основном только опасные животные. По National Geographic — сплошные катастрофы. Новости тоже — исключительно опасные и пугающие.

Посмотришь на все это, так возникает впечатление, что время интеллектуалов прошло, а наступила эпоха дебилов и дегенератов.

Последних сейчас, конечно, гораздо больше, чем каких-нибудь несколько десятков лет назад. Тому есть много причин. Но это не главное. Дело в том, что в наше время люди уже пресытились информацией, и их уже очень трудно чем-то удивить и заинтересовать. Вот СМИ и выжимают последнее, на что способны, лишь бы привлечь внимание. От страшных историй на сон грядущий в пионерлагере перешли к глобальным страшилкам.

К сожалению, все это только способствует накоплению агрессии и реального потенциала для реальных катастроф, поскольку коллективное сознание формирует соответствующую действительность.

Итак, техносфера породила новый феномен нашего времени — информационную интоксикацию. Но это, конечно, далеко не все. Чтобы чрезмерно не нагнетать итак «сгустившиеся в нашей книге тучи», перечислим еще кратко лишь три основных фактора воздействия техногенной системы на психику.

#### 1. *Изменение мозга.*

Мозг в техногенной и информационной среде не развивается, а *претерпевает изменения*. И разумеется, не в лучшую сторону. Это уже научно установленный факт.

Директор британского Королевского института, баронесса Гринфилд, заявляет: «Если человек слишком много времени проводит перед монитором, у него на физиологическом уровне меняется мозг, что неизменно ведет к проблемам с поведением и вниманием. Игры способны дезактивировать определенные нервные связи в мозге, потому что мозг адаптируется к изменениям внешней среды. Компьютерные игры — пример новой среды». Баронесса не знает, что можно с этим поделать, и ей остается лишь сетовать, что надо бы детям оторваться от мониторов и, наконец, выйти на улицу, почувствовать траву под ногами. Но как им объяснить, что сказать, как убедить?

Когда в книге идет речь о киборгах и «всеобщей киборгизации», это вовсе не параллели с научной фантастикой, а вполне реальные вещи. Модификация человеческого мозга движется не в направлении развития творческих способностей, или способности творить свою реальность, а *в сторону развития примитивных навыков*: кликать, лайкать, ставить галочки, нажимать на рычаги и кнопки. Для элемента системы этого вполне достаточно. Многие остальное уже сейчас реализуется чисто технически — компьютерами и машинами. И наверно уже скоро компьютеры и машины будут способны создавать самих себя.

#### 2. *Сужение сознания.*

Когда говорят об интеллектуальном и духовном развитии, часто подразумевается расширение сознания, видения, понимания реальности. В техносфере все происходит наоборот.

Если цивилизация вступает на техногенный путь развития, человеческий разум глубоко зарывается в лабиринты технических решений, переставая видеть и понимать фундаментальную суть вещей. Все приборы и механизмы построены на очень сложной схематехнике, состоящей из миллионов деталей и элементов.

Например, первый компьютерный микропроцессор корпорации Intel 4004, выпущенный в 1971 году, содержал 2300 транзисторов. В 1989 году в процессоре Intel 486 их было уже 1 200 000, а в 2000 году процессор Intel Pentium-4 преодолел рубеж в 42 миллиона. Новый четырехъядерный процессор Intel Core 2 Extreme, созданный на базе 45-нанометровой производственной технологии, содержит уже 320 миллионов транзисторов.

Таким образом, схематехника все больше усложняется. Кто-то может считать это прогрессом, но на самом деле это совершенно тупиковый путь. Технику можно бесконечно усложнять, только она после этого становится все более трудно управляемой и менее надежной. Самолеты, подводные лодки, космические корабли

очень сложны, отчего и ненадежны.

Кому захочется летать на суперсовременном, а значит, суперсложном авиалайнере, где еще сидит пилот, у которого сознание сужено до крайности, поскольку его мозг уже не справляется со всеми этими сложностями? А вдруг в одном из миллионов транзисторов обнаружится дефект? А вдруг у пилота «шестеренки заклинят»?

При всем при этом наша «развитая» цивилизация ломает голову, каким образом были обработаны и возведены древние мегалиты, как так непостижимо способны двигаться инопланетные объекты, как в древности могли существовать «летающие колесницы виманы», у которых энергетическая установка состояла из пары каких-то горшков?

Значит, есть другие, простые технологии, и лежат они в другой плоскости, вне сферы чисто технических решений. Например, движение инопланетного летательного аппарата — это, скорей всего, не механическое перемещение в воздушной или водной среде, а трансляция проекции в пространстве вариантов. Потому и скорости огромные, и нет ни сопротивления среды, ни инерции.

Но технократический разум целиком погружен в механику материальной составляющей нашего мира. Где уж ему увидеть и понять метафизику, если сознание затуманено и зашорено. В дифференцирование, решение сложных задач, можно углубляться до бесконечности, только *за деревьями становится не видно леса*.

Мне недавно довелось заглянуть в учебник математики старших классов. Оказывается, детей заставляют решать какие-то ну совершенно невообразимо навороченные, 3–4–5-этажные конструкции из корней и логарифмов. Решая такие задачи, забудешь вообще, что такое логарифм, и зачем он нужен.

Очевидно, цель обучения состоит не в том, чтобы раскрыть ученику суть и красоту математики, а в том, чтобы запутать его, завести в темный лабиринт, ограничить его сознание узкими рамками. Ту же самую цель — сужение сознания, преследует и форма ЕГЭ. Ни о каком развитии творческого мышления при таком «образовании» не может быть и речи.

Беда в том, что сами люди всеми этими процессами уже давно не владеют и не управляют. Владеет и управляет система. Чиновники от образования, которые, «из лучших побуждений», изобретают такие дремучие методики обучения, сами не соображают, что делают, поскольку их сознание тоже в достаточной степени затуманено и заужено. Система ясно и недву-смысленно дает понять — ей требуются винтики, или, в лучшем случае, киборги, но никак не творческие индивидуальности.

### *3. Информационная зависимость.*

Любая интоксикация порождает зависимость. Современный человек конкретно посажен на информационную иглу. Если он не получает очередной дозы, у него начинается ломка, дискомфорт, тоска, тревога, вплоть до паники. А дозы требуются все сильнее и больше. Зрелищные кинофильмы уже не впечатляют, надо погромче звук, чтоб по мозгам шарахало, изображение должно быть 3D, а лучше 4D, желательнее еще и запахи чтоб были, или еще какая-нибудь «дурь», чтоб уж вообще крышу сдувало.

Человек, сидя с пультом у телевизора, изнывает оттого, что ему приходится переключать сотни спутниковых каналов, ни на одном из которых задержаться надолго не хочется. Без зрелищ человек не может существовать, но в то же время ничто уже не радует, не трогает, не впечатляет. Здесь я немного утрирую, но лишь немного. Все к тому идет.

Мое детство прошло в те времена, когда еще не в каждом доме имелся телевизор. Но было нечто получше — *фильмоскоп*. Молодое поколение наверно не знает, что за штука такая. Это такой фонарь-проектор, вместо плеера, в который вставляется диафильм (пленка), вместо DVD. На пленке кадры — картинки, внизу которых несколько строчек текста. Это не кино, а именно кадры, которые нужно было смотреть

по отдельности, прокручивая колесико фильмоскопа.

Диафильмов тогда выпускалось очень много: рассказы, истории всякие, сказки, познавательные фильмы, интересные, разные. Были они в таких небольших цилиндрических коробочках. Очень обаятельные, приятные штучки. Вечером, когда вся семья собирается вместе, окна зашториваются, на стену вешается простыня, и начинается *таинство*.

Это вам не телевизор! Зрелище настолько увлекательное, приятное, и главное, до такой степени умиротворяющее, что один и тот же диафильм не надоедало просматривать по многу раз. Возникало ощущение какого-то вселенского спокойствия и уравновешенности, будто все с тобой и с этим миром — В ПОРЯДКЕ. ВСЕ ПРОСТО ХОРОШО, КАК НАДО.

Ни одна, даже самая изощренная медиапродукция, не способна принести столько удовольствия, спокойствия и радости, сколько приносил этот маленький обаятельный диафильм.

Сейчас ситуация совсем другая. Включаешь телевизор — и получаешь удар бейсбольной битой по голове — свою дозу. И свое представление о мире — во как оно должно быть! Выходишь на улицу — а там видишь, на щитовой рекламе ребенок, который еще не умеет говорить — уже с мобильником. Несмотря на то, что хорошо известно: телефон в руках ребенка ведет к задержке и аномалиям в его развитии. Хотя, почему «несмотря на то, что»? Именно что, хорошо известно. Наверно, так надо?

Когда ты повсюду в рекламе видишь двухлетнего ребенка с мобильником, в твоём менталитете формируется шаблон, что это правильно, хорошо, и так надо. Это уже не просто телефон, а неотъемлемая *часть тебя*. Разговаривай, играй, слушай, следи за новостями, кликай, покупай, расплачивайся, лайкай — это все, что ты можешь, и это все, что тебе нужно. Ты, главное, будь на связи, в сети, в системе, вноси свой вклад.

И все же нет, не верю, *теперь уже* что-то НЕ ХОРОШО с этим миром, что-то НЕ В ПОРЯДКЕ, и ТАК НЕ НАДО. ТАК НЕЛЬЗЯ.

### Резюме

- С появлением средств связи и коммуникаций на человека обрушился мощный водопад информации. Началась в буквальном смысле информационная интоксикация.
- Теперь, когда перегрузка информацией достигла критической точки, емкости подсознания уже не хватает, и это выливается в проблемы физические.
- Модификация человеческого мозга движется в сторону развития примитивных навыков.
- Современный человек глубоко зарывается в лабиринты технических решений, переставая видеть и понимать фундаментальную суть вещей.
- Технократический разум целиком погружен в механику материальной составляющей нашего мира.
- В техносфере происходит сужение сознания.
- Современный человек конкретно посажен на информационную иглу.

**Заметки на полях**

---

---

---

---

*Нашу цивилизацию спасут дети индиго? Очень сомневаюсь. Уже одна лишь техногенная пицца сведет на нет все их способности. Системой для того и создан*

*синтетический корм, чтобы выращивать не «взломщиков» самой себя, а послушных киборгов. Ну, а в добавку с пищей информационной, вообще нет шансов.*

## СОМАТИЧЕСКИЕ ПРИЩЕПКИ

Итак, мы выяснили, что в результате воздействия техногенных факторов на человека в буквальном смысле вешаются прищепки — зажимы. Человек практически зашунтирован, связан по рукам и ногам. Ментальные прищепки напрямую блокируют внимание, волю, осознанность, разум. Соматические прищепки также прямо блокируют мышцы и энергетику. И те, и другие косвенным образом влияют друг на друга: телесные блоки могут породить психические, и наоборот. С ментальными прищепками мы в общих чертах разобрались. Теперь поговорим о том, что делать с соматическими.

### Договор с подсознанием

Сначала напомним, что подавленные эмоции и неприятные переживания имеют свойство вытесняться из сознания в подсознание. Если емкости подсознания не хватает (а у современного человека эта емкость практически переполнена), тогда эмоции и переживания выливаются в синдром мышечного напряжения (СМН). Как вы уже наверно поняли, болят все-таки мышцы, а не кости, нервы или спинной мозг. Ну а если зажаты мышцы, возникает цепь патологий: нарушается микроциркуляция — блокируется поток энергии — возникают другие болезни, этимология которых уже оказывается скрытой.

Доктор Сарно, в результате многолетней практики, все-таки нашел путь избавления от СМН. Способ оказался на удивление прост. *Если человек понимает, что источником болевых симптомов являются подавленные эмоции и переживания, боль исчезает.* Когда раскрывается причина СМН, подсознание как бы уясняет себе, что больше не сможет вас таким образом обмануть.

*Боль уходит не всегда сразу, это может случиться через несколько дней, а иногда спустя месяц или два.* Подсознание словно старается не подать виду, что его уличили в «скрытом преступлении». Ведь это действительно своего рода преступление перед организмом, поскольку подсознание, перекладывая проблему на тело, таким образом расписывается в своем бессилии. Но теперь, когда «тайна» раскрыта, такая уловка уже не проходит.

Сама проблема, породившая СМН, от одного лишь осознания, конечно, может никуда и не деться. Но болевой синдром и болезни, связанные с мышечным напряжением, отступают. Люди избавляются от болей, лишь осознав, что именно с ними происходит. Может быть, все это звучит невероятно, но факты — вещь упрямая: десятки тысяч пациентов доктора Сарно освободились от СМН, избавились от боли в спине, шее и прочих недугах. Как оказалось, *язва, астма, простатит, головная боль, экзема, псориаз и некоторые другие болезни могут иметь своей причиной тот же самый механизм вытеснения эмоций в подсознание.*

Подробнее с методикой Джона Сарно можно познакомиться в его книге «Как вылечить боли в спине. Люди должны знать правду!», издательство София: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/5531867/>. Американское издание: John E. Sarno «Healing back pain», New York.

Далее я еще раз поясню, в чем суть методики, дополнив ее своими соображениями.

Сначала желательно *избавиться от ментальных прищепок*, потому что они являются первопричиной возникновения СМН. Нужно понять, что именно вас гнетет. Осознать это, снять важность и создать поток, как было показано в предыдущих главах.

Затем следует *договориться со своим подсознанием*. Что оно вообще собой представляет? Подсознание отвечает за безусловные рефлексы и функции, над

которыми не надо задумываться. Например, дыхание, пищеварение. Непроизвольные мышечные сокращения также находятся в распоряжении подсознания. Преобладающая часть эмоциональной, ментальной и физиологической активности находится ниже осознаваемого уровня. Сознание выступает лишь как малая надводная часть айсберга. Но и емкость подсознания тоже небезгранична. Вследствие информационной переполненности, а также новых ментальных прищепок социума, емкость подсознания у современного человека исчерпана.

Подсознание подобно животному. Вроде все понимает, но не до конца, и не совсем. В отличие от сознания, оно как бы во сне. Не все ему можно объяснить, но кое в чем можно договориться. Смысл договора с подсознанием состоит в том, что *вы ему заявляете, что теперь сами берете ответственность за проблемы*. Больше нет нужды прятать проблемы — их будет выявлять и устранять само сознание — **Я**.

В то же время к подсознанию следует обращаться уважительно, просто потому что оно того заслуживает. Вы можете составить мыслеформу примерно такого содержания и повторять ее время от времени, например, находясь в ванной, или иногда перед самым погружением в сон:

*Мое подсознание, ты королева моего организма. Все в организме находится под твоим управлением. Мое подсознание, моя королева, ты приводишь весь мой организм в порядок. Под твоим руководством все функции налаживаются, восстанавливается идеальное здоровье и мощная энергетика. Мое подсознание, моя королева, ты приводишь весь мой организм в порядок. А я во всем тебе помогаю, делаю все возможное. Питаюсь живой натуральной пищей, которая меня очищает и питает всем необходимым. Питаюсь разнообразно и полноценно, очень хорошо себя кормлю. Принимаю очень полезные ванны, обливаюсь холодной водой. Занимаюсь физическими упражнениями, развиваю свое тело. Работаю с намерением. Мое намерение направлено на совершенство. Я — само совершенство. Мое подсознание, моя королева, под твоим управлением мой организм очищается, обновляется, восстанавливается, развивается. Мое подсознание, ты королева моего организма.*

Очень возможно, что спустя несколько дней, а может через месяц или два после того как вы читаете эти строки, у вас исчезнет какая-то боль или уйдет хроническая болезнь. Ваша походка станет свободной, вы это почувствуете. Появятся дополнительные степени свободы тела, оно станет охотнее слушаться. Самочувствие станет значительно лучше. Ваше тело, наконец, вспомнит давно забытое ощущение, *что значит жить без прищепок*.

Движение по эскалатору

Не следует полагаться лишь на договор с подсознанием и пренебрегать аспектом физической активности. На человека, ведущего малоподвижный образ жизни, прищепки навешиваются очень легко и прочно. Стопроцентные результаты дает только комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся. Движение здесь играет очень заметную роль.

Я уже сравнивал состояние организма с движением по эскалатору. Где-то до 20 лет эскалатор поднимается вверх, а после начинает двигаться в обратную сторону — вниз. *Там где нет развития, начинается деградация. Что не используется, то атрофируется.*

Поэтому, если хотите поддерживать хорошую форму, придется каждодневно заниматься своим развитием. Выбрать себе какой-нибудь вид физической активности (спорт, фитнес, гимнастика), постепенно «подняться по спускающемуся вниз эскалатору» до удовлетворяющего вас уровня, и затем размеренно шагать вверх, выполняя установленную для себя норму нагрузок и упражнений.

Гимнастические упражнения должны быть трех видов: соматические (на расслабление), силовые (динамические нагрузки), и на растяжку (стретчинг).

Соматические упражнения расслабляют и растягивают мышцы, снимают зажимы и блоки. Силовые наращивают мышечную массу, поддерживают мышцы в тонусе, восстанавливают микроциркуляцию, развивают сосуды, способствуют очищению организма. Упражнения на растяжку развивают связки, высвобождают двигательные ресурсы, дают дополнительные степени свободы, делают тело гибким и подвижным.

Выполнять их следует именно в указанном порядке: сначала расслабление, потом динамические нагрузки, и лишь в последнюю очередь (или чередуя с динамикой, после хорошей разминки) растяжка.

Упражнения должны быть максимально разнообразными. Но поскольку СМН действует в основном в районе позвоночника, *следует уделить особое внимание мышцам спины, шеи и плеч*. Буквально, можно взять несколько разных методик, направленных на устранение болей в спине (сейчас таких предлагается много, на DVD и в книгах), выбрать для себя из всего набора те упражнения, которые на ваш взгляд вам больше нравятся и подходят, и делать их.

За основу можно взять две методики: Томаса Ханна и Сергея Бубновского. По моему личному мнению, это два наиболее передовых и толковых направления в теме здорового позвоночника.

Томас Ханна, как и Джон Сарно, один из немногих продвинутых докторов, который обратил внимание на связь и взаимозависимость ума и тела. По поводу СМН у доктора Ханна примерно такое же мнение, что и у Сарно, только другой термин — *сенсорно-моторная амнезия*, и совсем иной подход — *снятие блоков путем расслабления мышц*. Доктор Ханна разработал систему соматических упражнений, которые он называет «ежедневное кошачье потягивание». Они не занимают много времени. Методика Томаса Ханна описана в его книге «Искусство не стареть», издательство «Питер». Книга редкая, но ее можно отыскать, если не в магазинах, то в Интернете точно.

У Сергея Бубновского, напротив, основное внимание направлено на *снятие СМН с помощью динамических нагрузок*. Тоже очень толковая методика. Доктор Бубновский считает, что мышцы восстанавливаются в любом возрасте. Книги Сергея Бубновского сейчас нетрудно найти. Например: «Природа разумного тела. Все о позвоночнике и суставах» (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/7002726/>), или «Остеохондроз — не приговор!» (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5858927/>).

Как видим, имеются три разные методики устранения СМН: *договор с подсознанием, соматические упражнения на расслабление, и динамические нагрузки*. Вы можете выбрать либо одну из них, либо использовать все вместе. По моему убеждению, лучшие результаты все-таки дает не односторонний, а комплексный подход, то есть и то, и другое, и третье.

Далее я кратко перечислю основные моменты, которые неплохо бы знать и учитывать.

Организм — самовосстанавливающаяся система, в нем заложен потенциал на регенерацию и развитие. Но это всего лишь потенциал, возможность. Следует иметь в виду, что *организм вовсе не горит желанием развиваться*. Он достигает состояния минимально допустимого статус-кво и останавливается, а затем начинает потихоньку деградировать. Поэтому, *для поддержания хорошей формы, необходимо давать организму нагрузки и подстегивать намерением, направленным на развитие и совершенствование*. Опять же, требуется комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся.

*Если тело не тренировать, оно придет к самому низкому оптимальному состоянию*, чтобы только выдерживать возлагаемые на него нагрузки — не больше, не меньше. На живой растительной пище мышечная масса может стать неудовлетворительно малой. На мертвой пище тело начнет накапливать шлаки, токсины, жир и прочий балласт. Мышцы будут развиты ровно настолько, чтобы таскать

за собой свой вес. Грузное тело малоподвижного человека набито не рабочими мышцами, а именно балластом, по большей части.

Как уже говорилось, *упражнения должны быть максимально разнообразными, направленными на развитие всех групп мышц*. Когда все мышцы (гребцы) развиты, тогда и сердцу легче, и сосуды (русла рек) полноводны и здоровы.

Если физические данные позволяют, весьма полезен стандартный набор: *приседания, отжимания от пола, подтягивания*. При достаточно многократном повторении эти упражнения, как выражается доктор Бубновский, «открывают форточки», снимают основные мышечные зажимы и спазмы. Все движения следует делать с полным сгибанием и разгибанием конечностей, а не так, как бывает, отжимаются или подтягиваются, сгибая руки на треть.

Во всех упражнениях *главное внимание следует уделять именно фазе расслабления, а не усилению*. Мышцы всегда труднее заставить как следует расслабиться, работать же они и так привыкли.

*Не надо чрезмерно усердствовать*. Прилагаемые усилия должны быть адекватными. Нагрузки наращивать постепенно. Занятия должны быть не ленивые, но и не изнуряющие — из этого принципа следует определять для себя продолжительность тренировок. Движение должно доставлять удовольствие. Если удовольствия нет, значит, организм перегружен шлаками и токсинами. В таком случае нагрузки следует снизить и очистить организм.

Упражнения желательно выполнять каждый день, но можно и через день или два, по желанию и возможностям. *Главное — регулярность*. Не доводите себя до изнеможения. Если упражнений в вашем наборе много, можно разбить их по дням: в первый день одна группа, второй день другая, и т. д.

Параллельно с движениями *старайтесь уделять внимание энергетическим потокам*. Основные принципы изложены в книге «Апокрифический Трансерфинг».

После занятий опрокинуть на себя ведро с холодной водой (чем холодней, тем лучше) и еще 20 секунд обливаться холодным душем. (Обливание холодной водой допустимо только на хорошо разогретое тело. Если остыли, надо сначала согреться горячим душем.) Затем растереться полотенцем, на минуту сосредоточиться, почувствовать, как тело пронизывает мощный поток энергии (после обливания так оно и будет), и произнести про себя или вслух какую-нибудь вашу целевую мыслеформу. На таком энергетическом подъеме целевая установка работает особенно эффективно.

Когда выполняете упражнения, *думайте о том, чего хотите этим добиться*. Время от времени повторяйте короткие мыслеформы: *Все мои мышцы расслабляются, все зажимы снимаются. Мой организм очищается, обновляется, восстанавливается, развивается. Мое подсознание, моя королева, приводит в порядок весь организм. Мышечная масса нарастает. У меня здоровое и красивое тело, мощное здоровье, мощная энергетика, мощный интеллект, мощное сознание. Я само совершенство. Я управляю своей реальностью как осознанным сновидением. И Сила со мной, Сила ведет меня, поэтому я все делаю гениально и блестяще*.

Следуя всем этим рекомендациям в комплексе, вы неизбежно получите то, что намерены иметь.

#### Дозировка информации

Сознание и внимание современного человека уже достаточно глубоко заблокированы. А в условиях нарастающей информационной интоксикации очень скоро будет заблокирована еще и *способность к визуализации*. Техногенная система стремится всеми способами подавить и уничтожить саму потенциальную возможность творить свою реальность. Винтик не должен создавать что-то свое — ему надлежит потреблять то, что дает ему система. Однажды человек проснется и обнаружит, что ему не удастся построить на внутреннем экране даже самый простой образ. О Трансерфинге тогда

придется забыть.

Судя по всему, древние цивилизации, предшествующие нашей, были очень развиты, но не в техно-информационном плане, а в плане человеческих возможностей. Имеется также подозрение, что атланты, например, погубили себя сами, потому что овладели Силой, с которой не научились толком управляться. Другими словами, взяли столько Силы, сколько не могли унести.

Сейчас все наоборот. Вся сила и власть принадлежит системе. Человек уже мало на что способен сам по себе, без системных гаджетов. Умеет ставить галочки, тыкать кнопки, кликать-лайкать. Визуализировать скоро не сможет. Наверняка многие уже не могут, да и не пытаются, им это не надо.

Здесь я не преувеличиваю. По оценкам психологов, в течение последних десятилетий каждое новое поколение вырастает ленивее, глупее, злее предшествующих. Немного статистики и фактов:

- *Отличительные особенности «поколения пепси» (детей перестройки): легко внушаемо, глотает любую рекламную наживку, ведется на любую пропаганду.*

- *Следующее — «поколение Z» (термин психолога Марка Сандомирского), вдобавок к особенностям предыдущего, отличается дефицитом сочувствия, агрессией.*

- *Социологи и психологи полагают, что нынешние дети вырастут злыми, жестокими, инфантильными, примитивными потребителями, которыми легко манипулировать.*

- *Доля детей-инвалидов с психическими отклонениями каждый год увеличивается на 10 процентов.*

- *Число школьников с психическими расстройствами уже от 15 до 30 процентов, в зависимости от региона.*

- *У 10 процентов взрослого населения часто случаются панические атаки (тяжелые приступы тревоги).*

- *40 процентов европейского населения уже признано психически нездоровым.*

- *Американская нация тотально больна и имеет все признаки вырождения.*

Прошу обратить внимание, это уже не мои выводы, а фактические данные, взятые из разных официальных источников. Надо еще иметь в виду, что официальная статистика обычно занижена. Таковы последствия воздействия всех техногенных прелестей на психику человека. Конечно, это лишь статистика и общие, усредненные тенденции. Вокруг по-прежнему можно видеть много адекватных, приятных, приветливых и умных людей. Но все же остальная серая масса, так называемое «подавляющее большинство», уже начинает производить жутковатое впечатление.

Чтобы не оказаться «защтрихованным» в эту серую массу, нужно осознанно дозировать и отфильтровывать информацию, *не впускать в себя все подряд, и не вовлекаться во что попало*. Это не значит, что следует выбросить телевизор, отключить телефон и навсегда покинуть социальную сеть. Принцип состоит в том, чтобы *находиться в позиции наблюдателя, а не поглотителя информации*.

Информационная интоксикация и зависимость ведут к тому, что *люди окончательно превращаются в потребителей информации*, становятся пассивными приемниками. Трансляторами им уже не стать. *Где начинается слепое потребление информации, там кончается Трансерфинг*.

Кто-то наверно ожидает, что я сейчас начну перечислять, чего там нельзя, а что можно, и сколько можно. Однако принцип дозировки информации — это дело личного выбора. Вопрос не в том, чего и сколько можно, а насколько осознанно делается выбор. Важно лишь помнить три основных принципа:

- *Осознанность (отдаю себе отчет, что сейчас делаю, зачем и почему).*

- *Наблюдение (не погружаюсь с головой, а отстраненно и трезво наблюдаю).*

- *Избирательность (не поглощаю информацию, а выбираю); наблюдаю, что происходит, во что я в данный момент вовлечен, во что меня пытаются вовлечь, и*

*нужно ли мне это.*

Углубляться в детали по этой теме больше, думаю, не стоит. У кого осталось хоть немного осознанности и трезвого ума, тот сам все поймет. А у кого не осталось, тому и не объяснить. Не сомневаюсь, что вы, уважаемый Читатель, и сами прекрасно понимаете все, о чем говорится в этой книге, потому что иначе она просто не попала бы к вам в руки.

### Интегрирование

Данный принцип означает:

■ *Не погружаться с головой в сам процесс решения задач и проблем, забывая при этом о цели и смысле, а постоянно держать в голове конечную цель.*

■ *Не зарываться в детали, в поиск способов и средств, а думать о главном — в чем состоит смысл и цель.*

■ *Не бродить по старому городу, пугаясь в лабиринте узких улочек, а подняться на высоту птичьего полета.*

Иными словами, тот, кто бьется как муха о стекло, занимается дифференцированием. Тот же, кто отлетает на расстояние и охватывает взглядом всю картину целиком, тот интегрирует — видит форточку и вылетает в нее.

Когда вы погружены с головой в процесс решения каких-то проблем и мучительно занимаетесь поиском способов и средств, ваше сознание сужается, и вы перестаете видеть вокруг, а смотрите лишь под ноги. *За деревьями становится не видно леса, то есть самого главного.*

Происхождение этой фразы приписывают легенде. Путешественник XVI века Сьер Голар, увидев Париж, сказал, что его обманули, будто это красивый город. Из-за столпотворения высоких домов, по его словам, самого города он так и не увидел. (Правда, существует еще другая версия этой легенды: когда он приехал в Париж, то увидел много деревьев, которые росли в парках, на бульварах и улицах, закрывая дома.)

Сужение *видения* приводит в состояние ступора, отупения, растерянности. Способы и средства не находятся, а прищепки еще крепче сжимаются. Лучший выход из этого состояния — подняться на высоту птичьего полета.

Как это сделать? Очень просто: оторвать взгляд из-под ног и устремить его вперед, к цели. *В Трансерфинге не занимаются поиском решений, — они находятся сами, в пути.* Гордые узлы не распутываются, а разрубаются одним махом. Для этого надо поставить себе цель и идти к ней, устремив на нее все свое внимание и намерение. Неважно, что было в прошлом, и что есть в настоящем. Вектор внимания на цель — и вперед. Двери (возможности) откроются в пути, способы и средства найдутся сами. Еще раз привожу формулу решения «неразрешимых» задач:

*Допустить недопустимое,  
вектор внимания и намерения на цель,  
начать движение.*

Весь секрет в том, что, когда ваше внимание устремлено к цели, ветер намерения подхватывает ваше сознание, и оно, как воздушный змей, поднимается на высоту птичьего полета, и начинает *видеть*.

### Создание потока

Присутствие феномена интоксикации уже не в физиологии, а в психике, свидетельствует о том, что сознание невозможно загружать информацией до бесконечности, существуют какие-то пределы, а также *информационная усталость*. Вы сами знаете, когда долго учишь какой-нибудь предмет, например, готовясь к экзамену, в некоторый момент наступает пресыщение, и информация перестает усваиваться.

Это происходит по двум причинам. Во-первых, «сосуд переполняется», емкости памяти уже не хватает. Ведь память имеет под собой не только метафизическую, но и

чисто физиологическую основу — мозг должен сформировать определенные нейронные связи, а это быстро не делается. Во-вторых, когда емкость исчерпана, подсознание ставит заслон, блокирует входящий канал, чтобы прекратили кормить информацией и дали возможность ее усвоить.

Однако в условиях тотального информационного давления этот механизм перестает функционировать нормально: у сосуда вырастает «огромный живот», а «пищевая заслонка» держится открытой постоянно. В результате возникает патология — информационная перегрузка, застой, «несварение».

*Для того чтобы ликвидировать застой, необходимо создать поток, чтобы информация двигалась, а не только лишь накапливалась.* Когда вы читаете и слушаете, информация только наполняет вас. Когда вы сами кому-то что-то рассказываете, объясняете, передаете, информация течет через вас свободным потоком. Аналогично, когда вы учите предмет, ваш сосуд наполняется, что возможно лишь до определенных пределов. Но когда вы решаете задачи, вы находитесь в потоке — нет ни заслонок, ни переполнения — есть свободное движение информации. В этом смысле *обучать легче, чем учиться, а решать задачи проще, чем учить предмет.*

В студенческие годы я с особым рвением налегал на теорию. В то время (впрочем, как и сейчас) физическая наука находилась в кризисе, и мне казалось, если я изучу очень сложный математический аппарат, который понимают лишь математики, и которым физики не владеют (а это действительно так), тогда мне раскроются все тайны Вселенной.

В общем, я был прилежным и жадным поглотителем информации. Хотя с информацией не очень-то пожадничаешь, потому что ее «много не съешь» — это я еще тогда понял. Курсом старше учился мой приятель, он тоже был увлечен физикой, но, в отличие от меня, разгильдяй еще тот. Троечник и веселый гуляка. Его можно было часто видеть празднично шатающимся по общежитию, и казалось, он совсем и не занимается.

Однако, ко всеобщему удивлению, он решал такие задачи, с которыми больше никто из студентов не мог справиться. Правда, мне тоже удавалось решать задачи, за которые даже никто и не брался, но я своих результатов добивался упорным трудом и задним местом, а у него все получалось легко.

Для меня это было странно и непонятно: как так можно, ничего не учить, а задачи щелкать как семечки? Есть, конечно, люди, одаренные от природы, но все-таки без изучения теории тоже ведь далеко не уедешь.

Как-то раз заходит он в мою комнату в общежитии, а я сижу, весь обложенный учебниками, но наверно с очень глупым выражением на лице, потому что приятель сразу заржал, хлопнул меня по плечу и орет: «Хватит уже! Идем, сегодня четверг!» (Четверг в нашем общежитии, это был «пивной день».) Я начинаю мямлить, что нет, не могу... Он хватает одну из моих книжек: «А что это за умные книжки такие?! Ух ты, какие толстые!» Я ему начинаю рассказывать, что поставил себе цель изучить весь многотомный курс теоретической физики Ландау–Лифшица.

(В студенческой среде бытовало поверье, что тот, кто этот кошмарный курс осилит, самым-самым умным-преумным станет! А курс Ландау действительно был очень сложным для освоения, потому что написан был гением, который к тому же полагал, будто все понимают теоретическую физику не хуже его самого, так что подробными объяснениями себя никогда не утруждал.)

Что тут с моим приятелем сделалось! Он начал кривляться и юродствовать так, словно я сморозил несусветную глупость. Под конец он «дрожащим голосом» добавил: «Я тебе очень сочувствую!» В общем, когда он поиздевался вволю, я начал его пытаться, почему он считает это глупой затеей, и как ему самому удастся решать задачи. На что он ответил просто: *«Я решаю задачи, потому что я решаю задачи».*

Оказывается, в отличие от всех нас, он подходил к учебе совсем с другой стороны. Мы учили теорию, а потом пытались применить ее на практике. А он делал наоборот:

решал задачи и лишь в процессе, если было что-то непонятно, мимоходом заглядывал в учебник. Главной целью для него было — умение найти решение конкретной проблемы, теорию он рассматривал как нечто второстепенное, вспомогательное. Учеба ему давалась легко, потому что он не наполнял свой сосуд, а находился в потоке.

Через несколько лет после выпуска, когда перестройка разбросала наш физический факультет, кого куда, встречаемся мы случайно с приятелем на автобусной остановке. Он все такой же, бесшабашный и неотесанный, стоит, грызет яблоко. Спрашиваю его, что да как, где он сейчас. «А! — отвечает он, зашвыривая огрызок за ограду, — докторскую на днях защищаю». Я так и обомлел. Всего-то несколько лет прошло после университета. Хотя чего тут удивляться. Теперь-то я понимаю, что он был «взломщиком», все делал не так, как все остальные.

Выводы отсюда следующие. *Если хотите выучить предмет, изучить теорию — не учите. Решайте задачи, занимайтесь конкретной практикой.* Ведь любая теория, в конечном итоге, для того и предназначена — решать практические проблемы. На первом месте должна быть конкретная практическая работа, и лишь в последнюю очередь — теория. Все внимание должно быть сосредоточено не на освоении набора знаний, а на задачах, которые можно с помощью этих знаний решить. Передача информации другим — тоже запускает поток. *Преподавайте другим теорию, с которой только что познакомились — это лучший способ ее выучить.*

Используя данные принципы, вы легко освоите любую самую сложную науку. Знания придут в процессе практической работы, в потоке. Причем это будут не чужие знания, которые тут же вылетают из головы, а ваши — они останутся с вами.

### **Резюме**

■ Если человек понимает, что источником болевых симптомов являются подавленные эмоции и переживания, боль исчезает.

■ Сначала желательно избавиться от ментальных прищепок, потому что они являются первопричиной возникновения СМН.

■ Смысл договора с подсознанием состоит в том, что вы ему заявляете, что теперь сами берете ответственность за проблемы.

■ Стопроцентные результаты дает только комплексный подход: как мыслим, как питаемся, как двигаемся. Движение здесь играет очень заметную роль.

■ Гимнастические упражнения должны быть трех видов: соматические (на расслабление), силовые (динамические нагрузки), и на растяжку (стретчинг).

■ Упражнения должны быть максимально разнообразными. Особое внимание следует уделить мышцам спины, шеи и плеч.

■ Имеются три разные методики устранения СМН: договор с подсознанием, соматические упражнения на расслабление и динамические нагрузки.

■ Наилучшие результаты дает комплексный подход.

■ Организм вовсе не горит желанием развиваться. Он достигает состояния минимально допустимого статус-кво и останавливается, а затем начинает потихоньку деградировать.

■ Для поддержания хорошей формы необходимо давать организму нагрузки и подстегивать намерением, направленным на развитие и совершенствование.

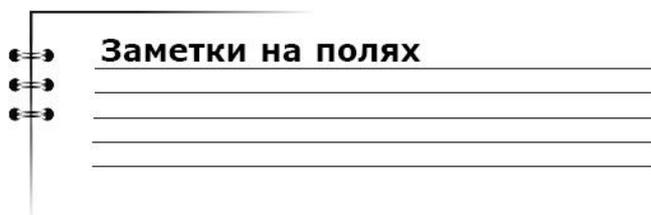
■ При достаточно многократном повторении приседания, отжимания от пола, подтягивания «открывают форточки», снимают основные мышечные зажимы и спазмы.

■ Во всех упражнениях главное внимание следует уделять именно фазе расслабления, а не усилению.

■ Прилагаемые усилия должны быть адекватными. Нагрузки наращивать постепенно.

■ Параллельно с движениями старайтесь уделять внимание энергетическим потокам.

- Когда выполняете упражнения, думайте о том, чего хотите этим добиться. Время от времени повторяйте короткие мыслеформы.
- После упражнений — обливание холодной водой и растирание.
- Чтобы не оказаться «заштрихованным» в серую массу, нужно осознанно дозировать и отфильтровывать информацию, не впускать в себя все подряд, и не вовлекаться во что попало.
- Принцип состоит в том, чтобы находиться в позиции наблюдателя, а не поглотителя информации.
- Когда ваше внимание устремлено к цели, ветер намерения подхватывает ваше сознание, и оно, как воздушный змей, поднимается на высоту птичьего полета, и начинает видеть.
- Для того чтобы ликвидировать застой, необходимо создать поток, чтобы информация двигалась, а не только лишь накапливалась.
- Если хотите выучить предмет, изучить теорию — не учите. Решайте задачи, занимайтесь конкретной практикой.
- Преподавайте другим теорию, с которой только что познакомились — это лучший способ ее выучить.



*Когда вы избавитесь от прищепок, ментальных и соматических, у вас не будет проблем с достижением цели. Имея в своем распоряжении такую технику освобождения, вы станете способны на очень многое. Сила вашего интеллекта и творческий потенциал поднимутся до такого уровня, которого раньше достичь было просто невозможно.*

## ПРИЕМНИКИ И ТРАНСЛЯТОРЫ

В Трансерфинге основными инструментами достижения цели являются *визуализация цели* и *визуализация процесса*. Первое можно определить как *декларацию*, второе как *констатацию*. Декларация подразумевает установку вектора внимания и намерения на цель, прокручивание мыслеформ и целевых слайдов. Констатация — это постоянное подтверждение того, что процесс идет, дело движется, у меня все получается, двери открываются — такая своего рода «самоподдержка» или даже «самоубеждение» в том, что все действительно работает. Так намеренно создается и крутится *свое кино*.

Вот эта схема — *<Декларация + Констатация>* — является универсальной формой управления как индивидуальной реальностью, так и обществом. Бросил в массы призыв, наметил цель, подвел под нее соответствующую идеологию, и веди эти массы вперед, под знаменами деклараций, и под звуки марша постоянной констатации — «мы идем правильным путем».

Общество обычно охотно ведется на декларации и послушно констатирует лозунги, потому что таково свойство человеческого сознания: оно не может находиться в свободном полете, ему нужна платформа, опора, как для птицы ветка. Почему люди молятся своим богам? Вовсе не затем, чтобы вымолить себе прощение или какие-то блага. В основном, это точка приземления для сознания — нужно во что-то верить, на

что-то опираться, к чему-то стремиться, иначе будешь как оторвавшийся лист на ветру.

Так было всегда — и при первобытнообщинном строе, и в тоталитарных режимах, и в обществе, построенном на демократии. Но техногенная система (если брать общество в целом) — случай особый, здесь ситуация заметно поменялась благодаря образованию единого информационного пространства. Никаких четко очерченных целей уже нет, идеология как бы растворилась, церковь тоже утратила свое прежнее влияние. На чем в таких условиях держится система, на что опирается? Ведь новое поколение уже в большинстве своем деидеологизировано, аполитично и нерелигиозно.

Оказывается, для техногенной системы все это не имеет особого значения. Экономика и финансы уже давно формируют власть и управляют политикой. А роли идеологии и религии сведены к *потреблению*. Собственно, в потреблении, наверно, и заключается основная цель всех и каждого. В том нет ничего крамольного, на это же направлен и Трансерфинг — сделать свою жизнь лучше, найти свою реализацию. Но чтобы этого достичь, необходимо понимать, как устроена система, и какие у нее издержки.

Система зиждется на всеобщей информационной паутине, а задача ее — стереть индивидуальность, распылить, размазать индивидуальные устремления и цели, потопить их в гвалте общественного мнения. Главное, чтобы все были в сети, в одной «песочнице». Идея проста: создавай песочницу, чтобы привлечь ребятшек, а затем продавай им хоть песок, хоть что угодно. В той же песочнице одновременно решается и задача управления обществом. Если раньше был принцип, разделяй и властвуй, то сейчас все наоборот: *объединяй и властвуй уже над всеми безраздельно*.

И даже неважно, какой именно группе лиц это нужно и выгодно. Прежде всего, это нужно самой системе.

Например, социальные сети — гениальное изобретение системы, в них идеально реализуется схема <Декларация + Констатация>, с одновременным погружением в коллективное сновидение. Если есть сеть, тогда некто, дергающий за нитки, может послать сигнал (команду), и тогда уже не надо управлять — сеть все сделает сама, она просто повторит, продекларирует этот сигнал, как гигантский усилитель.

*Процессинг обмена мнениями*, начиная с безобидного «нравится — не нравится», — это то, что составляет ядро операционной системы управления. С этого ядра начинает раскручиваться все остальное. Из центра паутины можно подавать команду, которая будет мгновенно распространяться по периферии, заставляя всех винтиков реагировать синхронно, как это происходит в стае мальков. *Всеобщее и когерентное бессознательное сновидение*. Не думай — просто кликай да лайкай где надо. «Нравится — не нравится», это, по сути дела, каждодневный тренинг, *репетиция какого-то главного действия, которое ждет своего часа*. Отсюда и лозунг: будь на связи, в сети, вноси свой вклад, будь в системе!

Социальная сеть служит для синхронизации сознания людей, для построения матрицы. *Матрица сама соорудится, если винтики в ее ячейках будут мыслить и действовать синхронно*. Когда люди начинают мыслить и действовать в одном направлении, образуется маятник. Маятники стоят над группами людей. Матрица уже стоит над маятниками.

Задумайтесь, почему из сети нельзя удалить свой аккаунт? Потому что все сети контролируются системой. Даже если в какой-то сети вам позволяют «удалять» информацию о себе, она там все равно остается. Нельзя просто так взять и выйти из системы, если ты попал в реестр.

Люди, погруженные в процессинг обмена информацией, уже не способны задуматься и понять, что они могут и чего хотят от жизни. Система сама определяет, чего им хотеть, прикрывая при этом заслонку возможностей.

Вплетение в паутину матрицы производится поэтапно. Сначала при помощи пищевых технологий затуманивается сознание — это первая стадия. Затем на сознание

обрушивается вал информации, вешаются прищепки — вторая. Третьей стадией будет *киборгизация разума*.

Например, пока животные существуют сами по себе, им требуется высокая осознанность — нужно и корм добывать, и от врагов спасаться. Как только они объединяются в стадо, осознанность падает — вместе спокойнее. На ферме происходит уже полная потеря осознанности — там она просто не нужна — ешь да спи (кликай да лайкай).

Казалось бы, что тут такого особенного и страшного, люди проводят время, общаются, развлекаются — ну и пусть себе. На самом деле в сети создается лишь иллюзия общения, самовыражения, самореализации и причастности к жизни, к сообществу. Все это ненастоящее. Чем больше у тебя «суррогатных друзей», тем острее ты чувствуешь одиночество. О самореализации тоже говорить не приходится. По большому счету, такое общение ничего не дает — бесполезная трата времени, жизни.

Многие даже понимают и соглашаются с тем, что время, проведенное в сети, действительно потрачено зря. Но и вылезти из этого болота не так-то просто. Не отпускает зависимость, порожденная информационной интоксикацией. Ничего удивительного. Наверно, бросить курить намного проще. Вот люди и придумывают себе оправдания и поводы: нет, все-таки не зря, все-таки мне это нужно.

Между тем бесполезное время не так безобидно, и даром не проходит. Мы уже говорили о том, что информационная пресыщенность ведет к сужению сознания. Сейчас наблюдается интересный феномен: *клиповое мышление и клиповая культура*. Современный человек способен усвоить или выдать информацию лишь небольшими порциями — клипами. На большее его не хватает. Осознанность тоже просыпается лишь проблесками, как в свете стробоскопа на дискотеке.

Круг интересов также примитивен. Обсуждаются в основном вещи несущественные и незначимые — то, что называется «прикольно». Увидел какую-то диковинку, задержался на миг, прикололся — дальше полез. Вещи действительно существенные и значимые стали неинтересны. *Клиповое любопытство* — последний писк сознания перед его окончательной киборгизацией. Чем вообще можно будет заинтересовать, когда и клиповое любопытство выдохнется?

Все это очень напоминает птичий базар. Большое скопление особей одного вида, повсюду стоит размеренный галдеж и гвалт. Иногда, чуть что, все разом срываются с места и летят куда-то, будто по чьей-то команде. Потом успокаиваются, опять галдеж и гвалт, всей серой массой. Все одинаковые, друг на друга похожие, и в повадках, и внешне. Лишь изредка случается так, что какая-нибудь чайка задумается, выйдет из общей толпы и отправится на поиски чего-то своего, особенного. А потом попытается обратиться к толпе:

— А вы знаете, один человек написал книгу «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Оказывается, чайки способны не только галдеть, но еще и вытворять такое..!

В ответ остальные лишь на мгновенье повернутся, уставятся и оглушительно прокричат:

— Джонатан Ливингстон! Джонатан Ливингстон! Прикольно! Прикольно!

И тут же продолжают свой бестолковый галдеж.

В социальной сети *не вы управляете констатацией*, а можете лишь выбирать, что констатировать, и лишь из того, что предложено, и уж точно *не вы задаете цели и декларации*. Конечно, вам позволено выставлять на всеобщее обозрение какие-то свои клипы, но толку от этого ноль, — ваш голос быстро теряется в многоголосом хоре.

Будучи рядовым членом сети и потребителем информации, вы занимаетесь тем, что, лежа на диване или сидя за монитором, *смотрите на то, как другие строят свою жизнь*. Это чужое кино. Реальную выгоду получают только те, кто использует сети в своих целях. Например, СМИ, производители и поставщики охотно вплетаются в сеть,

потому что там — потребители.

Но и бизнес в таких условиях продвигать трудно, поскольку птичий базар есть птичий базар, это вам не организованный рынок. Сети совсем не для того предназначены, у них другие функции — *манипулирование массовым сознанием*. И созданы сети даже не их конкретными организаторами, а выстроены самой системой, в соответствии с ее потребностями, условиями и синергетикой.

Скажем так, идет нормальный процесс погружения в сон всей цивилизации. В ближайшей перспективе — провал в полное забытие. Потому что люди во всеобщей информационной паутине из создателей и трансляторов, хоть каких ни есть, превращаются в чистых потребителей, *становятся приемниками чуждого вещания*. Подключить их к определенной программе, чтоб слушали дни напролет, и манипулировать сознанием — легко. Что из этого следует, нетрудно понять — полная потеря индивидуальности и способности управлять своей судьбой.

Для вас, уважаемый Читатель, многое из вышесказанного, может быть, и не новость. Но сейчас уже появилось целое поколение, которое не понимает и не отдает себе отчета, во что оно вовлечено и что на самом деле происходит.

Поколение Z предпочитает сидеть в виртуальной реальности, превращая заодно и свою жизнь в компьютерную игру. Здесь и общение, и цели, и возможности ненастоящие, суррогатные.

Но в реальную действительность все равно приходится окунаться, рано или поздно. А там идет борьба за место под солнцем, и правила выживания уже гораздо жестче. Вот тут и возникает трагическое противоречие: желаний и потребностей целая куча, и машину хочу, и свой дом, и работу престижную, и путешествовать — *хочу*.

А реальных возможностей-то и нет? Где они? Все суррогатное. Что-то сделать своими руками, либо в голове что-нибудь родить, или хотя бы пойти забросить удочку и поймать реальную рыбку — *не умею и не пробовал*. Вот и получается, что *жизнь УТЕКАЕТ, растрачивается на бессмысленное времяпровождение в песочнице*.

И главное, в угоду кому? Системе и ее единичным представителям, которые все-таки поднялись над уровнем серой массы потребителей и у которых хватает ума и осознанности строить песочницы и пасти там всех остальных.

Итак, как же выйти из заштрихованной серой массы? Первый и главный шаг, повторим:

*Взломать принцип социума*. Перестать верить в то, что «если все так думают и делают, значит, это правильно». *Выйти из общего строя*. Перестать шагать за чужим суррогатным успехом и отправиться за своим собственным. Тот, кто выходит из общего строя, всегда получает преимущества:

- Взглянуть со стороны, куда шагают все остальные.
- Избавиться от прищепок и стереотипов социума.
- Научиться видеть и понимать то, что другие не видят и не понимают.
- Прекратить, наконец, стремиться быть первым, а стать уникальным.

*Дозировать информацию*. Об этом уже говорилось. Есть один нюанс. Если вообще не читать книг, как делает основная масса потребителей, а лишь смотреть кино, ТВ и видео, тогда навык визуализации будет постепенно утрачен. Когда вы читаете или слушаете, на вашем внутреннем экране формируется изображение, вы мысленно представляете прочитанное. Если же вы только смотрите на внешний экран, тогда необходимость во внутреннем отпадает. Что не используется, то атрофируется. Поэтому желательно не пренебрегать чтением или прослушиванием книг. (Такие книги, как эта, вообще-то нужно не слушать, а именно читать, по крайней мере, первый раз, потому что при прослушивании многие смыслы теряются.)

*Использовать сеть в своих целях*. Ведь она вас использует? Вот и вы ее используйте, если это поможет реализации ваших идей, или хотя бы с целью осознанного наблюдения за происходящим. Просто так в ней торчать нет никакого

прока и смысла. Задача состоит в том, чтобы вести свою игру, заниматься своим управлением, а не попадать под чужое управление, где вы будете пешкой чьих-то игр и затей.

*Выйти в режим наблюдения.* Быть не поглотителем информации, а наблюдателем. Если вы находитесь в сети, не погружайтесь с головой в море информации, наблюдайте осознанно и отстраненно за тем, что там происходит. Выйти из строя — вовсе не означает навсегда покинуть сеть и прекратить смотреть телевизор. Если вообще полностью изолировать себя от внешней информации, можно однажды проснуться в чужом мире, которого не знаешь. Выйти из строя означает, прежде всего, переключиться в режим трезвого, осознанного наблюдения со стороны. Если вы в теме Трансерфинга, то должны понимать, что это такое.

*Перейти в режим трансляции.* Быть не потребителем, а создателем информации. Если вы в сети, транслируйте туда свое кино. Хватит смотреть чужое. Ваше кино — это не ваши клипы с мобильного, а ваша самореализация, ваши способности, творения, ваша миссия. Не беда, если ваши творения не получают сразу же достойной оценки на птичьем базаре. Может быть, достойная оценка придет позже, или на другом поприще, или в другой аудитории. Главный принцип — *быть не приемником, а транслятором, где бы то ни было, в любом виде деятельности.* Если ваша сущность и способ вашего существования — трансляция, вы неизбежно, рано или поздно, добьетесь успеха. Вы добьетесь успеха уже просто потому, что трансляторов — единицы, а приемников — миллиарды.

*Общаться с единомышленниками.* С теми, кто подобно вам, вышел из общего строя. Это будет уже не другой строй или птичий базар, потому что таких найдется немного. Зато за теми немногими будет преимущество и Сила. В обществе единомышленников вы найдете поддержку и опору, но и не только там.

*Найти опору в себе самом.* Сбросить с себя зависимость от синтетической пищи, освободиться от зависимости информационной, заняться своим телом, энергетикой. Свободный и здоровый человек с высокой энергетикой и ясным сознанием легко отыщет стержень в себе самом, поскольку сделан по образу и подобию Бога — это ведь не пустые слова. Процесс творения своего мира даст и опору, и Силу, и на свою стезю выведет.

## **Резюме**

■ Схема — <Декларация + Констатация> — является универсальной формой управления, как индивидуальной реальностью, так и обществом.

■ Экономика и финансы уже давно формируют власть и управляют политикой. А роли идеологии и религии сведены к потреблению.

■ Система зиждется на всеобщей информационной паутине, а задача ее — стереть индивидуальность, распылить, размазать индивидуальные устремления и цели, потопить их в гвалте общественного мнения.

■ Если раньше был принцип, разделяй и властвуй, то сейчас все наоборот: объединяй и властвуй уже над всеми безраздельно.

■ Процессинг обмена мнениями, начиная с безобидного «нравится — не нравится», — это то, что составляет ядро операционной системы управления.

■ Социальная сеть служит для синхронизации сознания людей, для построения матрицы. Ее вторая функция — манипулирование массовым сознанием.

■ Матрица сама соорудится, если винтики в ее ячейках будут мыслить и действовать синхронно.

■ Современный человек способен усвоить или выдать информацию лишь небольшими порциями — клипами. На большее его не хватает. Осознанность тоже просыпается лишь проблесками, как в свете стробоскопа на дискотеке.

■ Люди во всеобщей информационной паутине из создателей и трансляторов, хоть

каких ни есть, превращаются в чистых потребителей, становятся приемниками чужого вещания.

■ Жизнь УТЕКАЕТ, растрачивается на бессмысленное времяпровождение в песочнице.

■ Взломать принцип социума. Перестать верить в то, что «если все так думают и делают, значит, это правильно». Выйти из общего строя. Перестать шагать за чужим суррогатным успехом и отправиться за своим собственным.

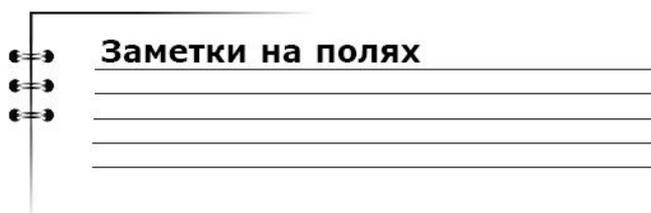
■ Если вообще не читать книг, как делает основная масса потребителей, а лишь смотреть кино, ТВ и видео, тогда навык визуализации будет постепенно утрачен.

■ Использовать сеть в своих целях, если это поможет реализации ваших идей, или хотя бы с целью осознанного наблюдения за происходящим.

■ Выйти в режим наблюдения. Быть не поглотителем информации, а наблюдателем.

■ Быть не потребителем, а создателем информации. Не приемником, а транслятором, где бы то ни было, в любом виде деятельности.

■ В обществе единомышленников вы найдете поддержку и опору. Сбросив с себя зависимость от синтетической пищи, освободившись от зависимости информационной, занявшись своим телом, энергетикой, вы найдете опору и стержень себе.



*Что касается участия в игре обмена мнениями, покидать ее, в общем-то, не обязательно, если она доставляет вам удовольствие. Однако, как и во всех акциях системы, играть нужно осознанно, отдавая себе отчет в том, какая здесь преследуется цель и какой в этом смысл. Цель и смысл теперь вам известны — синхронизация мнений, унификация ценностей, создание стандартов и стереотипов, в процессе чего каждое отдельное и уникальное Я постепенно нивелируется под гвалтом «общественного мнения».*

*И пожалуйста, не ищите меня в социальных сетях — там могут быть только мои «клоны». Что интересно, «Вадимы Зеланды» собирают свои группы, что-то им там проповедуют, а люди охотно верят и ведутся. Всем сладких снов!*

## **ДВА БЛОКНОТА**

В своей реальности вы имеете то кино, которое крутится в вашем «проекторе». *Что нарисуете, то и увидите.* Проблема лишь в том, что люди делают наоборот: *что видят, то и рисуют.* Понимаете разницу?

Богатый, проснувшись утром, видит вокруг себя роскошную обстановку, ему приносят завтрак в постель, он выходит на балкон с прекрасным видом, и думает: неплохо бы сегодня прокатиться на яхте. А может махнуть в Альпы? Так он констатирует свою реальность.

У бедного мысли заняты проблемами, ему опостылело все, что его окружает, но он постоянно думает об этом, потому что ничего другого не видит. Он заглядывает в кошелек и прикидывает, в чем ему придется себе отказать, чтобы протянуть до конца месяца. Он тоже констатирует свою реальность — крутит свое кино.

И тот, и другой рисуют в своих мыслях то, что находится у них перед глазами. И это снова и снова подтверждается в их реальности. Но они не сами вставили себе в голову такие киноленты. Обстоятельства так сложились, что первому повезло, а второму нет. Однако принцип существования у обоих один и тот же: что вижу — о том и пою; о чем пою — то и вижу, снова и снова.

Между тем как для бедного, так и для богатого в один миг может все измениться. В кинокартине, которая крутится в жизни, случается всякое — и плохое, и хорошее. Вопрос в том, насколько близко к сердцу принимается то или иное событие.

Если случается так, что богатый в своей картине видит недобрые предзнаменования, и это его трогает до глубины души, и он начинает бояться разорения, — что при этом происходит? Он невольно вставляет в свой проектор киноленту с негативным сценарием, негативная лента начинает там крутиться, и худшие ожидания начинают оправдываться.

И наоборот, если бедный замечает, что его дела идут на поправку, это может его вдохновить, перед ним открываются перспективы, он начинает видеть свет в конце тоннеля и верить, что способен вырваться из нищеты. И в самом деле, его реальность вскоре меняется, потому что в проекторе теперь крутится позитивный сценарий.

Какой из этого вывод? *Обстоятельства управляют людьми.* Досадное событие способно выбить человека из колеи, вставить в его голову негативную киноленту. Аналогично с удачей, — она приходит как нечто внешнее, независимое от воли человека. Так происходит потому, что человек не является хозяином своего проектора. Какую ленту туда заложат, такую он и крутит, безвольно и бессознательно.

*Мысли — это то, чем люди не привыкли управлять.* Управлять своими действиями научились, а вот мыслями — не умеют. Легче заставить себя что-то делать, чем думать о чем-то конкретном, верно? Представьте, вы идете по улице куда-то с какой-то целью, но тут к вам подходит прохожий, берет вас за руку и легко уводит туда, куда ему вздумается, а вы послушно и безвольно следуете за ним. Нереально? Но это именно то, что происходит с вашими мыслями.

Станьте хозяином своего проектора. *Крутите в нем не то, что видите, а то, что хотите увидеть.* Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью. Оглянитесь вокруг — большинство людей пребывает в состоянии бессознательного сновидения наяву. Они — будто приемники каких-то телепередач, которые транслируются откуда-то извне. Они смотрят чужое кино. *Вам нужно стать транслятором — крутить свое.*

Реальность изменится не сразу. Сначала по инерции будет продолжаться все тот же унылый сериал. Однако если достаточно длительное время вы будете настойчиво транслировать свое намерение, в старом сериале постепенно начнут проявляться черты новой программы, и в конечном итоге новая реальность полностью заместит собой прежнюю.

Так материализуются мысли. Единственное условие, которое надо накрепко усвоить, заключается в следующем: для того чтобы мыслеформа материализовалась, необходимо систематически и достаточно долго фиксировать на ней внимание.

Только вот вопрос фиксации нужной киноленты в проекторе в наше время приобретает все более актуальное значение. Недаром ведь нынешние дети страдают синдромом гиперактивности, — они способны усидеть и сосредоточиться не более чем на один короткий клип.

Космонавтами на орбите было сделано странное открытие. Память в космосе становится на удивление короткой, очень трудно помнить как свои недавние действия, так и то, что планируется сделать в ближайшее время. У наших космонавтов есть поговорка: «Самый тупой карандаш лучше, чем самая острая память». Им приходится буквально фиксировать в блокноте все свои действия.

В чем причина такого явления, трудно судить определенно. Возможно,

сказывается удаление от ноосферы Земли, с которой напрямую связан механизм памяти. Ведь картины прошлых событий находятся не у нас в голове, а в пространстве вариантов — мозг лишь обращается к этому хранилищу адресно.

В условиях всеобщего замутнения сознания и информационной интоксикации похожая ситуация. Человеку трудно стабилизировать хаотичные движения мыслей и зафиксировать их течение в выбранном направлении.

Для решения этой проблемы могу предложить вам одну простую, и в то же время очень эффективную технику. Заведите себе два блокнота — утренний и вечерний. Утром записывайте страницу деклараций — установок, чего вы хотите достичь, в позитивной, утвердительной форме, как будто это у вас уже есть или неизбежно будет. Вечером записывайте страницу констатаций, — какие подвижки к цели были у вас за день.

Таким образом, *утром выполняется декларация (визуализация цели), а вечером констатация (визуализация процесса).*

В декларации вы делаете себе установки в виде целевых мыслеформ на ближайшее, а также перспективное будущее. Оформляйте свои мысли, к чему вообще и в частности стремитесь, что хотите получить. *Это не сценарий развития событий, а описание конечного результата.* Сценарий, как вы должны знать, определяется не вами, а внешним намерением и течением вариантов, по мере того как открываются двери.

Производя констатацию, вы ведете своего рода *судовой журнал*, отмечаете события и достижения, которые приближают вас к цели. *Все позитивные моменты.* Констатация подтверждает и закрепляет ваши декларативные мыслеформы.

Руководствуйтесь при этом следующими принципами:

- *Констатация должна быть избирательной — только то, что нужно.*
- *Декларация должна быть целенаправленной — именно то, что нужно.*
- *Четкий вектор на цель, без оглядки на прошлое, настоящее и чужой опыт.*

Так вы задаете конфигурацию своего мира и отбираете лучом внимания все, что должно там быть. Транслируете свое кино. Рисуете не то, что видите, а именно то, что хотите видеть.

Когда вы оформляете свои мысли и устремления в письменном виде, в работу одновременно включаются и душа, и разум. Не обязательно каждый раз изобретать что-то новое. Можно изо дня в день повторять хоть одно и то же, с разными вариациями. *Повторяя и подтверждая картину своего мира, вы крутите свое кино.*

Если вы станете ежедневно, утром и вечером, уделять этой технике несколько минут сосредоточенного внимания, то вскоре убедитесь, что ваши мысли приводятся в порядок, а намерение начинает воплощаться в действительность.

### **Резюме**

■ В своей реальности вы что нарисуете, то и увидите. Люди делают наоборот: что видят, то и рисуют.

■ Человек не является хозяином своего проектора. Какую ленту туда заложат, такую он и крутит, безвольно и бессознательно.

■ Станьте хозяином своего проектора. Крутите в нем не то, что видите, а то, что хотите увидеть.

■ Для того чтобы мыслеформа материализовалась, необходимо систематически и достаточно долго фиксировать на ней внимание.

■ Утром выполняется декларация (визуализация цели), а вечером констатация (визуализация процесса).

■ Декларации — это не сценарий развития событий, а описание конечного результата.

■ Сценарий определяется не вами, а внешним намерением и течением вариантов, по мере того как открываются двери.

- Производя констатацию, вы ведете своего рода судовой журнал, отмечаете события и достижения, которые приближают вас к цели. Все позитивные моменты.
- Четкий вектор на цель, без оглядки на прошлое, настоящее и чужой опыт.
- Повторяя и подтверждая картину своего мира, вы крутите свое кино.

**Заметки на полях**

---



---



---



---

*Также в течение дня декларируйте свои мыслеформы при всяком удобном случае, особенно когда находите им подтверждение. Носите мыслеформы с собой постоянно, в фоновом режиме, чтобы повторять их почаще, как молитву. Можете вот так, дни напролет ходить, словно живая телерадиостанция, и транслировать одну или несколько намеренно выбранных и фиксированных программ. В конечном итоге слой вашего мира неизбежно придет в соответствие с трансляцией.*

## **РЕАЛЬНОСТЬ ДУАЛЬНОГО ЗЕРКАЛА**

Как вы понимаете, одной лишь декларации и констатации не может быть достаточно — нужно еще предпринимать реальные шаги, а не только лишь одной метафизикой заниматься. Вы действительно способны создать для себя любой мир. Но я не говорил, что это можно сделать, лежа на диване.

По одну сторону дуального зеркала находится материальная вселенная, по другую — пространство вариантов. Слой вашего мира складывается из двух этих составляющих. Типичная ошибка — вдаваться в крайности, считая, что только бытие определяет сознание, или наоборот, исключительно сознание определяет бытие. Имеет место и то, и другое одновременно.

Можно задаться вопросом: а что главнее — то или это? Конечно, мысли оказывают определенное влияние на действительность, но обыденный опыт подсказывает, что решающую силу имеют все-таки конкретные действия в материальном мире. Однако давайте немного позанимаемся математикой, и вы узнаете, какой удивительный существует парадокс.

Возьмем момент рождения (или даже скорее зачатия) человека. Учитывая дуальную природу нашего мира, положим, что слой мира данного человека в этой отправной точке сбалансирован: 50 процентов обусловлено бытием и 50 процентов — сознанием. Не будем рассуждать о душе и обосновывать, откуда взялись эти 50 процентов сознания, а просто положимся на фундаментальный принцип дуализма.

Итак, человек начинает жить. Он видит в зеркале отражение — данную реальность, и выражает свое отношение, в результате чего реальность трансформируется. Это изменение заставляет человека выражать новое отношение, что опять изменяет реальность, и так далее, до конца жизни. Если вы встанете перед большим зеркалом, с другим зеркалом в руках, то увидите этот ряд, уходящий в бесконечность: увидел — выразил отношение, увидел — выразил отношение, увидел — выразил отношение, ...

В соответствии с тем же принципом полагаем, что на каждом таком отрезке жизни одна часть слоя мира формируется действиями человека, а другая такая же часть — его мыслями. Если в отправной точке все было половина на половину, то в следующем

отражении половина, обусловленная мыслями, опять делится пополам. Следующая половина — снова, и так далее. В результате выстраивается бесконечный ряд:

$$50 + 25 + 12,5 + 6,25 + 3,125 + 1,5625 + 0,78125 + 0,390625 + 0,1953125 + \dots$$

Сумма этого ряда равна 99,999999999999... процентов, где после десятичной точки тянется бесконечная вереница девяток. Представляете, что получается? Слой мира человека в общем целом за всю жизнь почти на 100 процентов сформирован его мыслями. Вот она, победа метафизики!

Однако погодите делать выводы. Ведь одна половинка идет на мысли, а другая на действия. Построим другой такой же ряд: увидел — сделал, увидел — сделал, увидел — сделал... В результате бесконечных итераций получится то же самое число 99,999999999999... процентов, свидетельствующее о том, что почти на 100 процентов слой мира сформирован действиями в сфере материальной. Где же истина?

Истина лежит не посередине, а на пересечении двух граней — физического и метафизического. Неуловимое, но подлинное лицо нашего мира теряется в той бесконечности, куда уходит ряд девяток. Все остальное — иллюзия — маскарад многоликой реальности. Подлинное лицо, за которым пытается угнаться фундаментальная наука, недостижимо именно потому, что ряд нескончаем. В мире нет ничего на 100 процентов — все лишь почти.

Ну а нам-то что с этим парадоксом делать? Прежде всего — сделать то, чему противится наука: принять одновременное и равноправное существование двух сторон реальности — физической и метафизической. Куда девается та исчезающе малая часть, которая не дотягивает до 100 процентов? Это граница противоположных сторон дуального зеркала — место, где материальная действительность становится пластичной, как в сновидении.

Человек, выбравший либо ту, либо другую сторону реальности, находится во власти иллюзии отражения. Материалист, решая проблемы, не видит, что воюет с отражением своих мыслей, подобно котенку возле зеркала. Он не понимает, что борется со следствием, не обращая внимания на причину — свой образ. Идеалист же, делая ставку на метафизику, витает в облаках, не замечая ничего вокруг. И тот, и другой бегут по замкнутому зеркальному кругу.

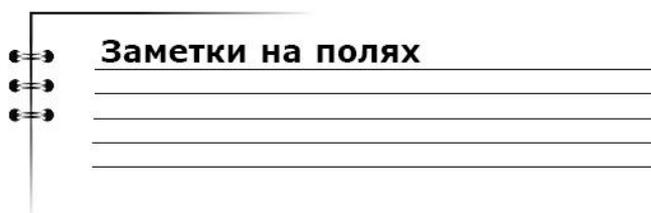
Круг размыкается в тот момент, когда человек переключает свое внимание с отражения на образ. Образом является его отношение к действительности — отражению. Намеренно формируя отношение к отражению, каким бы оно ни было, вы создаете соответствующую реальность. Но и о сфере материальной не стоит забывать. Например, если в результате работы со слайдом открылась дверь, в нее следует войти, то есть предпринять конкретные действия, а не витать в облаках. Другими словами, посылая в мир мыслеформы, нужно и по твердой почве ноги переставлять.

Вообще, необходимо всего лишь осознать три простые вещи. Первое: реальность есть не что иное, как запоздавшее отражение вашего мыслеобраза. Второе: в зеркале отражается то, на чем сосредоточено ваше внимание. Третье: концентрируя свое внимание на том, что вам нужно, вы получаете это в реальности. Следует только помнить, что зеркало работает с задержкой. Подробней обо всем этом — в книге «Трансерфинг реальности».

Таким образом, для управления реальностью идеальным является то состояние, когда вы растворяетесь в своем мире и в то же время ощущаете свою «отдельность», отстраненность от него. Когда вы находитесь на грани дуального зеркала, действительность трансформируется в «сюрреальность», и наоборот. Ищите это состояние, наблюдайте за собой и окружением, подстройтесь под замедленную скорость зеркала и пытайтесь ощутить связь со своим миром — ведь это ваш мир.

## Резюме

- Посылая в мир мыслеформы, нужно и по твердой почве ноги переставлять.
- Одной лишь декларации и констатации недостаточно — требуются еще и конкретные действия.



*Для того чтобы сохранить здоровье, энергию и осознанность, необязательно удаляться в Тибет. Можно быть в системе, но в то же время вне ее. Под одной крышей вполне уживаются биосфера и техносфера. Деревянный дом с компьютером. Электрическая мельница с домашним хлебом в квартире. Или дом из экологически чистых материалов с русской печкой. Вы можете в техногенном мире создать себе биосферный оазис.*

## ТРАНСЛЯЦИЯ НАМЕРЕНИЯ

Я надеюсь что вы, уважаемый Читатель, осознаете, чем отличается *ваше кино* от ваших клипов с мобильного. Вопрос простой, но далеко не очевидный, поэтому мне хотелось бы напоследок окончательно прояснить данную тему.

Когда речь шла о ментальных прищепках, мы говорили о том, что блоки важности снимаются в действии. Необходимо не сидеть, ждать и бояться, а начать хоть что-нибудь делать, чтобы запустить поток. Так вот, наиболее радикальным и мощным видом действия является *трансляция своего намерения, своего кино, без оглядки на то, что творится вокруг.*

Обычно вы пассивно созерцаете кино, которое с вами случилось и крутится в вашей реальности. Точнее, вам его «включили» и вам его «крутят». Вы принимаете его как должное. *Вы смотрите на экран действительности и повторяете мыслями все то, что там происходит.* Да, дела идут плохо. Что свершилось, то свершилось. И что будет дальше, нетрудно предугадать: то-то и то-то. Худшие ожидания.

Так реагируют практически все люди, потому что большинство из нас по своей природе и уровню — приемники, а не трансляторы. И всегда такими были, за редким исключением, с самого зарождения нашей цивилизации.

Трансляторами — создателями и творцами, были наши «боги», а мы всегда были приемниками — потребителями и просителями. Наша психика всецело подчинена поступающей извне информации. Что на экране, то и у нас в голове, а не наоборот. Что видим, то и рисуем.

А теперь представьте совсем другой способ реагирования. Вас что-то гнетет? Так, в голове загорается *красная лампочка*. Надо проснуться и включить режим наблюдения. Затем переключиться из режима унылого следования обстоятельствам и условиям в активный режим трансляции своего кино.

Вы видите: свершилось и происходит «то-то и то-то». Но вас это уже не волнует, не трогает, не ведет. Для вас теперь все наоборот. *Действительность — это экран. Кино — там. Реальность же — у вас в голове.* Вы намеренно вставляете в свой проектор совсем другую, нужную вам киноленту, и начинаете крутить ее. Вы говорите себе: «нет, происходит не то-то и то-то, а вот это и вот это». Теперь, когда кинолента снаружи и внутри не совпадают, вы становитесь транслятором. И постепенно кино, которое крутится снаружи, начинает приходить в соответствие с тем, что у вас внутри.

Для вас не должно иметь значения, что творится вокруг. Вы отстраненно наблюдаете, пропуская через себя, но не вливаясь в сценарий. Реальность проходит сквозь вас, будто вы существуете в другом измерении, подобно призраку. Тот, внешний сценарий — сам по себе, а ваше намерение — само по себе. Что бы там ни творилось на экране действительности, вы упрямо и непреклонно транслируете свой сценарий, свое кино. *Теперь вы не ведетесь на поводу у внешней картины, а формируете свою, независимую.*

Конечно, материальная действительность не будет подчиняться так же пластично, как в осознанном сновидении. Но ваше влияние на ход событий значительно возрастет, поскольку вы станете взаимодействовать с реальностью на двух ее планах — физическом и метафизическом.

Единственное условие: для такой техники нужен достаточно высокий уровень энергетики и ясное сознание. Потребуется также и сила духа, чтобы не обращать внимания на тягостные обстоятельства, а неуклонно транслировать свое намерение. *Это уже следующая ступень Трансерфинга.* Для достижения этой новой ступени и был разработан новый подход — как мыслим, как питаемся, как двигаемся.

Обычному среднему человеку, зашунтированной системой, практически не под силу оторваться от зеркала и трансформировать себя из приемника в транслятора. Низкая энергетика, замутненное сознание, а также и просто неосведомленность о принципе трансляции: *снимаю не то кино, что вижу, а то, что хочу увидеть.*

Но если вы зададитесь такой целью — стать транслятором, у вас все получится. Теперь вам известно, как это сделать. Когда ваше тело и сознание очистятся, а энергия потечет мощным потоком, вы сможете преодолеть этот барьер, и тогда для вас уже все станет совсем иначе: *снаружи, в реальности, теперь будет крутиться то кино, которое у вас целенаправленно снято внутри.*

### **Резюме**

- Наиболее радикальным и мощным видом действия является трансляция своего намерения, своего кино, без оглядки на то, что творится вокруг.

- Вас что-то гнетет? Так, в голове загорается красная лампочка. Надо проснуться и включить режим наблюдения.

- Затем переключиться из режима унылого следования обстоятельствам и условиям в активный режим трансляции своего кино.

- Действительность — это экран. Кино — там. Реальность же — у вас в голове.

- Что бы там ни творилось на экране действительности, вы упрямо и непреклонно транслируете свой сценарий, свое кино.

- Теперь вы не ведетесь на поводу у внешней картины, а формируете свою, независимую.

### **ОСВОБОЖДЕНИЕ СИЛЫ**

Книга близится к завершению. У вас, наверное, раскрылись глаза на многие вещи, которые лежали на поверхности, но очевидными притом не являлись. Перед вами открылась реальность в незнакомом обличье, и отныне вы будете на нее смотреть не так, как все остальные. Это дает вам преимущество, но лишь в том случае, если вы вознамеритесь вступить на путь освобождения от зависимостей и прищепок социума.

Теперь, в заключительной главе можно подвести краткие итоги.

*Почему цветущий вид не у всех, кто питается живой пищей?*

Организм — самовосстанавливающаяся система, он сам все выправит, нужно лишь создать для этого условия и провозгласить намерение.

Одного лишь живого питания недостаточно. Русла (сосуды) будут чистые, но

узкие. Гребцы (мышцы) не обремененные, но слабые. Необходимо движение.

Одного лишь движения недостаточно. Питание должно быть полноценным и физиологичным, иначе будет интоксикация и истощение.

Одного лишь намерения недостаточно. Без учета двух предыдущих факторов оно не будет иметь достаточной Силы.

***Питание, движение, намерение — если имеются эти три составляющие, все восстановится и придет в норму.***

*Почему Трансерфинг работает не у всех и далеко не всегда как надо?*

Современный человек находится в зашунтированном состоянии. Его сознание затуманено. Организм зашлакован. Энергетика слабая. Заслонка жизнеобеспечения прикрыта. Подсознание перегружено информацией. Пищевая и информационная зависимость. Соматические и ментальные прищепки.

***Бремя + Заслонка + Прищепки + Зависимости = = Человек зашунтирован***

Кроме того, человек находится во власти зеркальной иллюзии. Он потребитель, а не создатель. Приемник, а не транслятор. Как при таких условиях Трансерфинг еще иногда работает, остается только удивляться. Но здесь же заложен и огромный потенциал. Если этот потенциал высвободить, раскроется реальная Сила. Ключ к этой Силе — в единстве всех составляющих:

***Как мыслим + Как питаемся + Как двигаемся***

***Декларация + Констатация + Действие***

***Трансляция намерения***

***Свое кино***

Когда вы освободите свою заслонку, избавитесь от бремени, зависимостей и прищепок, ваша Сила значительно возрастет. А когда из приемника вы превратитесь в транслятора, ваши возможности станут ограничены лишь вашим намерением. Вы сможете создать себе любой мир.

\* \* \*

Итак, система взломана, тучи развеяны. Теперь, уважаемый Читатель, прошу вас вернуться к предисловию, в котором с самого начала могло быть что-то непонятно, и перечитать его заново. В этот момент калейдоскоп всех граней реальности, освещенных в книге, сложится в единый пазл, и перед вами предстанет ясная картина. А если вы захотите прочитать книгу еще раз, она, как голограмма, откроет вам новые, не видимые раньше стороны.

И в заключение хотелось бы поднять вам настроение веселой новеллой в стиле иронического сюрреализма\*. Ведь грань между реальностью и вымыслом на самом деле очень тонкая. Пусть в вашем мире, уважаемый Читатель, сияет радуга и светит солнце. Удачи вам!

\* Впервые эта новелла была издана на хорватском языке в сборнике «20+1 najbolja priča za ljeto 2011», после того как прошла конкурс, проводимый среди писателей стран бывшей Югославии. Я был удостоен чести участвовать в этом конкурсе.

## **ОРАНЖЕВЫЙ ПРАЗДНИК**

Наконец я вернулся в то место, где семь лет назад написал свой «Трансерфинг реальности». Мой мир меня не узнал и встретил недружелюбно.

Сиюю я дома, а за окном хитрые деревья и коварное небо.

— Смотри, какие мы зеленые!

— Смотри, какое я голубое!

Выхожу на улицу — они ждут, притаились. А потом как набросятся на меня с дождем и ветром! Бегу домой, и погода сразу успокаивается. Деревья стоят роскошные,

а небо сияет как ни в чем ни бывало.

Опять осторожно выбираюсь из дома, недоверчиво озираясь. Но какие же все-таки заразы! Они снова начинают дуть на меня ветром и поливать дождем. Ладно, — думаю, — рядом ведь море, не иначе это оно старается мне досадить. Пойду, взгляну ему в глаза и скажу все, что о нем думаю.

Углубляюсь в лес. Небо, убедившись в том, что я не собираюсь отступить, проясняется. Но тут меня окружают деревья, с явно враждебными намерениями. Стоят себе, подбоченясь.

— Ну что скажешь?

А что я должен сказать? Пытаюсь протиснуться, но они не пускают.

— Ребятки, — говорю, — давайте по-хорошему, иначе...

— Иначе мы сейчас сделаем из тебя удобрение, — отвечают они.

Пришлось сломать им ветку, только тогда пропустили. Вот дела!

Иду дальше, по той самой тропинке, о которой упоминалось в «Трансерфинге», а навстречу мне кот, с бандитской такой рожей.

— Рыба есть? — спрашивает.

Представляете? Я в недоумении раскрываю рот.

— Какая рыба?

Тут мне преграждает путь еще один котяра.

— Ты дурачком-то не прикидывайся. Рыбу давай! Или мы тебе всю морду расцарапаем.

— Хорошо-хорошо, уважаемые, — говорю я, — позвольте мне только сходить на море, чтобы наловить рыбы.

— Ладно, — неохотно соглашаются коты, — топай, только быстрее, и без рыбы не возвращайся, мы тебя из-под земли достанем.

Море тоже не захотело меня признавать. Или просто сделало вид, что не замечает моего присутствия. Но как же так? Ведь это я пришел! А оно знай себе гонит флегматичные волны и никак не реагирует. А вот, — думаю, — сейчас я тебя напугаю. Как выбегу неожиданно из-за скалы, как закричу, как упаду в тебя! Так я и сделал. Но море не испугалось. Напротив, оно принялось пихать меня волнами, пытаясь прогнать от себя.

— Эй, — говорю, — пусти, мне еще рыбы надо, чтобы котов накормить!

— Будет тебе рыба, — сказало море.

И тут злобная камбала ухватила меня за ногу и потащила на дно. Я закричал на нее:

— Да чего ты такая злобная, отцепись!

Но камбала не отцеплялась, а все тащила и пялилась на меня своими ехидными глазницами. Тогда я дал злобной камбале в глаз и кое-как вырвался.

— Да ну вас всех! — обиделся я и стал вылезать на берег. Море зловредно ухмыльнулось и сбило меня с ног волной. А тут еще чайки разгалделись, как оглашенные.

— Эй вы! Чего разорались! — разозлился я.

— А ты чего тут! — еще больше разозлились чайки и принялись кружить возле меня, стараясь побольнее клюнуть.

— А вы знаете, что мой мир обо мне заботится?! — отчаянно заверещал я.

— Заткнись! Мы и есть твой мир! — ответили чайки, продолжая меня клевать. Я отбивался от них невесть откуда взявшейся мухобойкой. (Видимо, мир все-таки заботился.) А море пыталось достать меня и окатить водой.

Тем временем, мне пришла в голову одна мысль. Нужно что-то предпринять, чтобы они все меня узнали. Я быстро начертил на песке фразу: «Это же я!» И представьте, море тут же успокоилось и отхлынуло. А чайки угомонились и улетели. Но сначала они понимающе задрали головы кверху, раскрыли клювы и сказали:

— А-а-а! — и улетели.

А злобная камбала высунула голову из воды и подмигнула мне подбитым глазом. Или нет, ведь рыбы не умеют подмигивать... Во всяком случае, мне показалось, что она все-таки подмигнула.

Направился я домой, только другой тропинкой, чтобы избежать встречи с котами-бандюгами. И все же небо не желало меня признавать. Ни с того ни с сего пошел дождь. Только не сверху, а снизу. Капли собирались из луж, скатывались с травы, срывались с листьев и падали вверх, забираясь мне под штаны. Небо явно издевалось.

Пробовал я прыгать и кричать:

— Небо! Дай мне себя!

Но оно никак не реагировало, а все продолжало лить свой издевательский перевернутый дождь. Причем и облаков-то почти не было. Хотя откуда им взяться, если капли падают вверх? Я подумал: вот жадина, ни дождя, ни облака мне не дает. Может быть воспользоваться принципом фрейлинга, заменив намерение получить намерением дать? Стал я тогда кричать:

— Небо! На тебе меня!

Опять никакой реакции.

— Ну вот он же я!

Но, по всей видимости, небо меня не замечало. Тот мир, оставленный мной семь лет назад, стал другим и не узнал меня. С морем, чайками, котами я кое-как договорился. И только небо не хотело меня признавать. Оно ведь высоко. Я забыл его взять с собой, когда уезжал.

Озадаченный, побрел я домой. Иду и думаю, чего бы такого сделать, чтобы небо меня узнало? И тут мой мир преподносит мне очередной сюрприз. Из леса вдруг появляется желтая подводная лодка и, браво этак вышагивая ножками, обутыми в оранжевые сапожки, распевает песню группы Led Zeppelin «Лестница в небо». Ну, думаю, финита, приплыли, что-то в моем мире все перепуталось.

— Эй, ты чего это? — уставился я на нее.

— Купаться иду! Как вода, теплая?

— Нет, со мной все в порядке, — отвечаю я невпопад, — со мной все будет хорошо...

— Да! Да! — залопотала подлодка. — Погода сегодня такая изящная и утонченная! Колоссально!

«Как это можно говорить о погоде не как о погоде... — крутилось в моей голове. — Или она имеет в виду перевернутый дождь? Не догадалась бы, что это из-за меня! Надо переменить тему».

— А почему на тебе оранжевые сапожки? — задал я глупый вопрос.

— А у нас же сегодня Оранжевый праздник! Разве ты не знаешь? Невежливо с твоей стороны в такой день быть во всем черном.

Я оглядел себя и к своему удивлению обнаружил, что одет во фрак. Ну и дела! Похоже, чудеса еще только начинаются. Не схожу ли я с ума?

— С ума сойти нельзя, потому что на него невозможно встать! — пропела подлодка, словно угадывая мои мысли. — Хотя что это я говорю, возможно все, если у тебя Оранжевый праздник!

— В каком это смысле?

— Ну как ты не понимаешь! Ты сам раскрашиваешь свой мир в краски, которые выбрал, и сам определяешь, что возможно, а что нет.

— Колоссально! — передразнил я ее. — Думаешь, если напялила оранжевые сапожки, так весь мир тут же последует твоему примеру?

— Ой-ой! Беда-беда! Я забыла их снять и надеть ласты! Что-то я сегодня такая несосредоточенная! Скорей-скорей! Уже бегу!

Желтая подлодка, торопливо засеменив своими сапожками, быстро скрылась из

виду, и только ее песня, доносившаяся издалека, не давала поверить, что все это мне привиделось: «There's a lady who's sure, all that glitters is gold, and she's buying a stairway to heaven... пампам-пампам...»

И тут меня осенило. Вот оно! Я помчался домой, где у меня в сарае лежала длинная лестница.

Итак, значит, схватил я лестницу, вы уже наверно догадываетесь зачем, тащу ее, а она упирается, не хочет:

— Отстань! Мне такой сон чудесный приснился, будто я до луны достала! А ты меня разбудил!

— Да ну идем же! — говорю ей. — Будешь моей лестницей в небо!

— А, тогда ладно. Я такая высокая! Я к самым звездам дотянусь!

— погоди, — говорю, — мне надо для пущей важности что-то оранжевое с собой прихватить, и песню для неба сочинить, чтобы оно меня признало.

К сожалению, ничего такого, кроме оранжевой морковки, дома не нашлось. Ну и ладно, думаю, и это сойдет. Карабкаюсь я, значит, по лестнице, сочиняю на ходу и тут же громко и старательно кричу свою песню, дирижируя себе морковкой:

Я веселая славная птичка!

Лечу я в небе, высоко-высоко-о-о!

Свободная и счастливая!

И пою тебе я, небо,

Эту песню свою, красивую-ю-ю!

Громко и протяжно-о-о!

Целый мир я раскрашу

Оранжевым цветом чудесным!

Чтобы было всем тепло и радостно-о-о!

И будем мы плясать и веселиться

Под небом оранжевым!

И пусть солнышко светит на-а-а-м!

Таким веселым и счастливы-ы-ы-м!

Ура-а-а-а!

Так я пел, размахивая морковкой, пока вдруг не услышал над ухом чье-то рассудительное замечание:

— И че-го ты так о-решь. Всех бабочек мне распугаешь.

Обернувшись, я увидел пролетающую мимо оранжевую корову с сачком. Корова, быстро махая маленькими крылышками, зависла над моей головой и уставилась на меня укоризненным взглядом. От неожиданности я не нашел ничего другого как спросить:

— Уважаемая корова, а отчего вы такая оранжевая?

Можно подумать все остальное в ней ничуть меня не удивило.

— На праздник спешу, не видишь что ли. Надо успеть наловить бабочек.

— И что же вы будете с ними делать?

— Устрою в небе феерическое дефиле.

Я почему-то не был уверен, понимает ли корова, что такое дефиле, но это было неважно.

— А ты чего тут за представление даешь?

— Да вот, вернулся я в свой мир, а небо меня признавать не хочет. Не слышит, наверно. Ума не приложу, как до него докричаться.

Корова, поразмыслив, ответила:

— Ладно, я скажу тебе.

— Правда?! О, как это здорово! О, как я рад! — запрыгал я, чуть не свалившись с лестницы.

— А что мне за это будет? — спросила корова, покосившись на морковку.

— О, моя благодарность будет очень вкусной и сочной!

— Значит так. Ступай к мудрому Осличу\* и спроси у него. Он все знает.

— А где мне его отыскать?

— Нырй в море, на самую глубочину, там найдешь его. Только не забудь добавить в свой туалет что-нибудь оранжевое. Праздник ведь все-таки.

— Хорошо, спасибо и на этом, — ответил я, протягивая ей морковку.

— Гран мерси! — сказала корова и, аппетитно чавкая морковкой, полетела себе дальше.

А я, поблагодарив лестницу (она осталась очень горда и довольна собой), весь в нетерпении побежал в дом глянуть, не найдется ли там еще чего-нибудь оранжевого. К счастью, мне на помощь пришел старый комод.

— Слушай, у меня тут давно лежит оранжевый галстук, большой и красивый, как раз для такого случая, — сказал он.

— Ой, давай его скорей сюда! — обрадовался я.

Надел я галстук, и хотя он не очень подходил к фраку и висел ниже пояса, мой наряд сразу стал весьма колоритным и праздничным. Осталась только одна проблема. Надо как-то выйти в море, а лодки нет. В общем, долго думать было некогда, подошел я к ванне и говорю ей:

— Идем со мной, будешь моей лодкой.

— Ладно, — охотно согласилась ванна, — куда поплывем?

— К мудрому Осличу. Справишься?

— Легко.

И вот выбираюсь я на берег моря, во фраке, с оранжевым галстуком, волоча за собой ванну. Чайки, конечно, с изумлением уставились на меня, разинув клювы. Одна из них прокричала:

— О боже, какой ужас! Вы когда-нибудь видели нечто подобное?

— Нет, не видели, — ответили остальные, мотая головами.

Я спихнул ванну в море и начал грести крышкой от кастрюли, поскольку весла у меня не нашлось. А там уже плавала желтая подлодка, с удовольствием шлепая ластами по воде.

— Ты собрался принимать ванну в море? — воскликнула она. — Колоссально!

— Да нет же, я направляюсь к мудрому Осличу, только не знаю, смогу ли до него добраться, ведь он на самой глубокой глубочине живет.

— На вот, держи мой якорь, — сказала подлодка.

Схватился я за якорь и с криком «Революция победит!» бултыхнулся в море. Чайки от страха аж прикрыли глаза крыльями. Что будет?!

Спустился я на дно и вижу, мудрый Ослич сидит там за широким столом и что-то пишет, а за спиной у него большая библиотека из всяких разных толстых книжек. «Какой же мудрый! — подумал я. — Наверняка он мне поможет».

— Достопочтеннейший из мудрейших... — начал было я, но Ослич меня прервал:

— Что ты булькаешь! Захлебнешься! Я все знаю. Ты должен сейчас же отправиться домой и запустить бумажного змея, на котором напишешь подробную объяснительную записку. А чтоб у тебя все получилось, я дарю тебе оранжевый велосипед. Иди, он уже ждет тебя дома. И поправь галстук.

Море меня любезно подхватило и вынесло на берег. А чайки, убедившись, что все окончилось благополучно, радостно захлопали крыльями. Я сделал им глубокий реверанс. А коты, каким-то образом оказавшиеся на берегу, мне тоже зааплодировали и предложили помочь донести ванну обратно. Итак, наша торжественная процессия с триумфом отправилась ко мне домой. Впереди в лапах вышагивала желтая подлодка, напевая песню «We are the champions». Коты с энтузиазмом тащили ванну. Чайки тоже решили пройтись пешком, из вежливости. А корова летела над нами в небе со своим совершенно бесподобным и фееричным дефиле из бабочек. Оранжевый праздник удался на славу!

Вы наверно думаете, что я все это сочиняю. А вот и нет. Правда-правда. И прекратите улыбаться. Мне не до смеха. Сейчас пойду запускать бумажного змея, на котором большими буквами выведено: «Это я!» Надеюсь, небо меня узнает.

Сел я на оранжевый велосипед (солнце уже клонилось к закату, и небо приобрело оранжевый оттенок, так что, как мне казалось, этот цвет должен был ему понравиться) и отправился запускать бумажного змея.

Еду я на оранжевом велосипеде, а змей летит за мной, высоко-высоко.

— Ну?! — кричу я небу, задрал голову.

Наконец, небо откликнулось. Оно сказала:

— Ты идиот!

А что еще можно сказать идиоту, который, сидя на оранжевом велосипеде, запускает бумажного змея с надписью «Это я!»?

Ладно. Главное, небо меня узнало, перестало лить в себя дождь и улыбнулось мне перевернутой радугой. Теперь, куда бы я ни уезжал, всегда буду брать свое небо с собой.

\* *Ослич* (хорв. Oslič) — рыбка такая.

SPECIAL\_IMAGE-OEBPS/images/53411.png-REPLACE\_ME

## Центр Трансерфинга

Быть как все, заштрихованным в серую массу —

Прозябать в серой обыденности —

Тянуть свою ляжку...

Такой формат жизни уже не актуален для тех, кто дошел до этой страницы.

**Вы сделали свой выбор,**

**вы проснулись,**

**вы — на пути к освобождению.**

Отлично! Но это — только начало. По дороге в новый, яркий и счастливый мир, как часто бывает, могут ждать не очень приятные сюрпризы.

Система и маятники. Они так просто не отпустят. Чуть потерял бдительность — и все, сладких снов, приятель!

Как не заснуть вновь? Как научиться жить с новыми знаниями? Как при этом не стать изгоем в техногенном мире?

**Центр Трансерфинга — это оазис в техносфере для тех, кто хочет прожить свою жизнь по собственному, а не навязанному кем-то, сценарию.**

Вы сделали самый важный шаг — проснулись. Ваша жизнь уже никогда не будет прежней, и только вам решать, в каком направлении она двинется дальше.

**Центр Трансерфинга поможет вам превратить свою жизнь в праздник, наполнить ее яркими событиями и необычными впечатлениями. Присоединяйтесь! Скуки и рутины здесь точно не будет.**

**[www.tsurf.ru](http://www.tsurf.ru)**

**moscow@tsurf.ru**

**+7 (925) 393-3345;**

**+7 (499) 393-3345**

Книги серии «Пробуждение сознания»



Вадим Зеланд  
**ТРАНСЕРФИНГ  
РЕАЛЬНОСТИ.**  
Ступень I-V  
цена: 749 руб.



Клаус Дж. Джоул  
**Элементарные  
законы  
ИЗОБИЛИЯ**  
цена: 199 руб.



Григорий Курлов  
**ПРОКТОЛОГИЯ  
СЧАСТЬЯ.**  
Путеводитель дурака  
по внутреннему  
пространству  
счастья  
цена: 139 руб.



Эстер  
и Джерри Хикс  
**МЕЧТЫ  
СБЫВАЮТСЯ.**  
Закон Притяжения  
в действии  
цена: 199 руб.



Эстер  
и Джерри Хикс  
**ЭНЕРГИЯ  
ЖЕЛАНИЯ,**  
меняющая мир.  
Закон Притяжения  
цена: 199 руб.



Эстер и Джерри Хикс  
**МЕЧТЫ  
СБЫВАЮТСЯ.**  
Закон Притяжения  
в действии  
(брошюра + 60 карт)  
цена: 349 руб.

ВСЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА МОЖНО **ЗАКАЗАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 800 333 00 76**  
ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)

<http://www.e-puzzle.ru>