

# Содержание

	<i>Джон Кехо</i> .....	3
	<i>Слово благодарности</i> .....	4
	<i>Введение</i> .....	5
<i>Глава 1.</i>	<i>Уной взгляд на реальность</i> .....	7
<i>Глава 2.</i>	<i>Сознание</i> .....	13
<i>Глава 3.</i>	<i>Визуализация, или мысленное представление</i> .....	21
<i>Глава 4.</i>	<i>Закладка мыслей</i> .....	29
<i>Глава 5.</i>	<i>Утверждение</i> .....	35
<i>Глава 6.</i>	<i>Осознание</i> .....	41
<i>Глава 7.</i>	<i>Подсознание</i> .....	47
<i>Глава 8.</i>	<i>Интуиция</i> .....	53
<i>Глава 9.</i>	<i>Сны</i> .....	63
<i>Глава 10.</i>	<i>Действительность</i> .....	73
<i>Глава 11.</i>	<i>Концентрация и размышления</i> .....	77
<i>Глава 12.</i>	<i>Взгляды и их укоренение</i> .....	83
<i>Глава 13.</i>	<i>Самооценка</i> .....	93
<i>Глава 14.</i>	<i>Творческие наклонности</i> .....	99
<i>Глава 15.</i>	<i>Никаких проблем, только возможности</i> .....	111
<i>Глава 16.</i>	<i>Исцели себя</i> .....	117
<i>Глава 17.</i>	<i>Сознание удачливого человека</i> .....	127
<i>Глава 18.</i>	<i>Наши взаимоотношения</i> .....	141
<i>Глава 19.</i>	<i>Упорно тренируйтесь, и результат может превзойти все ожидания</i> .....	153
	<i>Рекомендуемая литература</i> .....	157



## Глава 1

---

# Уной взгляд на реальность

*Есть многое на свете, друг Горацио,  
что и не снилось нашим мудрецам.*

*Шекспир*

**У**тобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности — вам ведь не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль.

Лишь немногие разбираются в автомобилях, но это не мешает большинству людей управлять ими. Точно так же обстоит дело и с силой мозга — любой может овладеть основами этой системы и успешно применять ее на практике в повседневной жизни.

Мы начнем с изучения сущности реальности и особенно поразительных открытий, сделанных в науке за последние двадцать лет, которые помогут лучше понять, как мозг создает свою собственную реальность. Они объясняют, почему визуализация или мысленное представление — это не просто ненужные мечтания, а творческий процесс, помогающий человеку контролировать и на-

правлять энергетические потоки, способные склеивать вещи, превращать жидкость в пар или вызывать набухание и рост семян.

Осознав сущность этих энергетических потоков, вы придете к пониманию сущности мозга и увидите, что вдохновение, молитва и интуиция не являются чем-то сверхъестественным, а подчиняются законам, которые могут быть открыты и применены по воле человека. Как и все известное человеку во Вселенной, силы мозга управляются законами, которые, если освободить их от научной терминологии и представить в доступном виде, может понять каждый.

Разрешите мне познакомить вас с увлекательным миром этих открытий.

Современная физика рассматривает Вселенную как безграничную неделимую сеть динамической активности. Она не только живет и постоянно изменяется — все ее составляющие влияют друг на друга. На первичном уровне Вселенная представляется цельной, неделимой, таким бездонным морем энергии, пронизывающей каждый предмет и каждое действие, — она вся едина. Одним словом, сегодня ученые подтверждают то, о чем уже тысячелетия говорят мистики, ясновидцы и оккультисты: мы не отдельные элементы, а часть одного гигантского единого целого.



*Когда срывают травинку,  
вздрагивает вся Вселенная.*

*Высказывание из древних Упанишад*



Современная физика изменила наши взгляды на материальный мир. Сегодня уже никто не утверждает, что частицы состоят из какого-то основного вещества: их счи-

тают пучками энергии. Они могут совершать внезапные перемещения, так называемые квантовые прыжки, в одних случаях действуя как единое целое, в других же — как волны чистой энергии. Реальность течет, ничто не постоянно, все является частью модели, находящейся в непрерывном движении. Даже скала — это результат бешеной пляски энергии. Вселенная жива и динамична, и мы сами, находясь в ней и будучи ее частью, живы и динамичны.

## *В*селенная — это гигантская голограмма

Теории, положившие начало открытию голографического эффекта, были впервые разработаны в 1947 году Деннисом Габором, позднее удостоенным Нобелевской премии за свое открытие. Голограмма представляет собой явление, в котором целое содержится в каждой из его составляющих. Например, морская звезда обладает определенным голографическим эффектом. Если у нее отрезать какую-то часть, она отрастет вновь. Более того, из отрезанной части может вырасти новая морская звезда: ее генетический код заложен в каждой из частей.

Несколько лет назад на выставке голограмм я увидел фотографии, сделанные с применением голографического эффекта. На одной из них была изображена стоящая женщина. Взглянув на изображение справа, вы видели уже другое изображение: женщина закуривала сигарету. Если взглянуть слева, фотография вновь изменялась: женщина игриво выставляла вперед бедро. Если бы эта фотография вдруг упала и разбилась на множество осколков, то каждый из них содержал бы не то, что вы ожидаете увидеть: кусочек туфельки или платья женщины либо часть ее лица, а цельное изображение женщины. Посмотрев на любой из осколков с разных сторон, вы

снова увидите, как меняется изображение: женщина то закуривает сигарету, то застывает в соблазнительной позе. Каждый осколок содержит в себе целую картинку.

Сейчас приходят к выводу, что реальность по своей сути тоже голограмма и работа мозга также основана на голографическом эффекте. Наши мыслительные процессы имеют много общего с низшим уровнем развития Вселенной и состоят из того же «вещества». Мозг — это голограмма, отражающая голографическую Вселенную.

Авторами этой необычной идеи являются двое выдающихся мировых мыслителей — физик Лондонского университета Дэвид Бом, ученик Эйнштейна и один из светил мировой квантовой физики, и нейрофизиолог Стэнфордского университета Карл Прайбрам. По воле случая они совершили свои открытия совершенно независимо друг от друга, работая в разных областях науки. Бом пришел к выводу о голографической природе Вселенной после нескольких лет неудачных попыток объяснить все процессы и явления квантовой физики с помощью традиционных теорий. Прайбрам, занимаясь изучением человеческого мозга, также убедился в неспособности традиционных теорий разгадать его многочисленные загадки. Для обоих ученых голографическая модель внезапно наполнилась смыслом и послужила ответом на многие прежде неразрешимые вопросы. Они опубликовали свои открытия в начале 1970-х годов. Их работы нашли живой отклик в научной среде, но, к сожалению, так и не получили широкой известности за ее пределами. Некоторые отнеслись к ним скептически (а какая научная теория избежала такой участи?), однако многие ведущие ученые мира примкнули к рядам их сторонников. Ученый из Кембриджа, лауреат Нобелевской премии по физике 1973 года Брайан Джоузефсон назвал теорию Бом и Прайбрама «прорывом в понимании сущности реальности». С этой точкой зрения согласен и доктор Дэвид Пит, ученый-физик Канадского ко-

ролевского университета и автор книги «Мост между материей и мозгом», утверждающий, что «наши мыслительные процессы намного более тесно связаны с физическим миром, чем многие предполагают».

В 1979 году Роберт Дж. Джан, декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета, разработал программу по изучению «роли сознания в выявлении материальной действительности». Проведя тысячи экспериментов, Джан и его помощники опубликовали свои открытия, обнаружив, что имеются все основания утверждать: мозг может непосредственно влиять и влияет на материальную действительность. В 1994 году ведущие ученые и педагоги мира собрались в Принстонском университете, чтобы обсудить, как можно развить эту поразительную теорию и применить ее на практике в конкретных областях науки.

Это открытие действительно необычно, поэтому попытки применить его результаты на практике неизбежно связаны с многочисленными сомнениями и колебаниями.

Взаимодействие сознания и материального мира уже не представляется сегодня чем-то фантастическим: сознание — энергия в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Это помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняет, как материализуется созданный мозгом образ.

Подобные открытия, касающиеся сущности реальности, могут стать движущей силой для нашего дальнейшего совершенствования и роста. Осознав, что он является частью открытой и динамичной Вселенной и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, — новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все ос-

новано на взаимном влиянии. Куда бы мы ни шли и что бы мы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Эйнштейн как-то сказал: «Открытие новой теории подобно восхождению на гору, когда взору открывается новая и более широкая панорама». Именно это и происходит с вами при чтении этой книги. Очень скоро, когда вы откроете свои истинные возможности, ваше мысленное «восхождение» будет вознаграждено.





## Глава 4

# Закладка мыслей

*Когда объект или цель уже существуют  
в виде мысли, его реализация в осязаемой  
и видимой форме только вопрос времени.  
Видение всегда предшествует  
осуществлению.*

*Аллиан Уайтинг*

Если визуализация подобна созданию собственного видеofilmа, то закладка мыслей сродни озвучиванию, только вместо слов вы добавляете к изображению соответствующие чувства. Например, вам нужно сделать презентацию для сотрудников своей фирмы, причем на ней будут менеджеры и руководители. Если вы справитесь с этой задачей, то есть шанс получить повышение. Эта презентация очень важна для вашей карьеры. Вы решаете применить прием закладки мыслей, в течение пяти-десяти минут закладывая мысль и ощущение, что уже выступили с презентацией и она имела огромный успех. Ваше выступление произвело на всех впечатление. Все уже позади. Вы справились с этим — провели великолепную презентацию!

В отличие от визуализации при закладке вы в первую очередь концентрируетесь на ощущении от представляемого. Здесь в игру вступает ваше воображение. Как вы себе представляете свои ощущения от удачной презентации? Что вы будете при этом испытывать: возбуждение, окрыленность, бурную радость или успокоение, а может быть, нервную дрожь? Какова бы ни была ваша реакция, мысленно представьте свои чувства, пропустите их через себя. Живите с ощущением уверенности, что вы уже добились желаемого. Не стремитесь к тому, чтобы все получилось хорошо. Просто закрепите это в сознании как уже свершившийся факт. Замените установку «Всё должно пройти успешно» на «Всё прошло успешно». Всё уже позади, вы сделали это, поэтому наслаждайтесь победой от достигнутого. Поздравьте себя. Кричите и прыгайте от радости. Вновь и вновь трепещите от чувства, что достигли цели.

При этом не стоит уделять особого внимания мысленным картинам того, как вы осуществляете задуманное, хотя такие образы неизбежно будут возникать в голове. Вас должны больше интересовать физические ощущения от достигнутого: румянец на щеках, бешено колотящееся сердце, вспотевшие ладони.

В Библии ученики Христа просят его научить их молиться. (Вы вправе верить или не верить учению Библии. Однако она содержит много полезного о работе мозга.) Иисус ответил: «Всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получили, — и будет вам». Заметьте, он говорит: вы должны верить, что получили, — не получите, а уже получили — именно поэтому вы и получите. Вы не просто надеетесь или желаете чего-то, а заявляете о желаемом в особом внутреннем мире — мире мыслей и творческой энергии. Любой человек, разбирающийся в вопросах использования силы мозга, скажет вам, что это мощнейший процесс.

Я расскажу случай, который произошел с двумя моими хорошими друзьями — Биллом и Дженет Хендерсон. Хендерсоны переезжали из деревни в город. Они хотели купить дом, способный вместить их постоянно растущее семейство. Естественно, дома в городе намного дороже деревенских, а семья у них немаленькая, и им нужен был большой дом. У Хендерсонов были и особые требования: им нужен был не только большой дом, но и большой теннисный двор, и все это по доступной цене. Все в один голос твердили, что они никогда не найдут его за те деньги, которые собирались заплатить, но Хендерсоны никого не слушали. Билл уже применял силу мозга на работе и в общении с семьей и убедился в ее действенности. Он подключил Дженет, и вместе они мысленно представляли свой будущий дом.

Два месяца спустя они позвали меня в гости в свой новый дом. Мы бродили по огромному саду. При взгляде на эти деревья, кустарники и цветы создавалось впечатление, что они перевезли с собой в город кусочек деревенской глуши. Затем меня ждала целая экскурсия по дому. Он был достаточно просторен, чтобы каждый из детей получил по собственной комнате; имелся и кабинет, и комната для отдыха — и все это за ту цену, на которую они и рассчитывали!

«Просто сказочно! — сказал я. — Вы не считаете просто чудом, что вам удалось найти такой дом?»

Ответ Билла показал настолько глубокое понимание возможностей мозга, что я никогда его не забуду. «Нет, — сказал он. — Мы даже не удивились. Мы мысленно представляли себя хозяевами такого дома еще два месяца назад».

Он сказал это с огромной уверенностью. В конце концов, он показывал то, что считал своим еще два месяца назад. Билл и Дженет заявили свои права на дом во внутреннем мире, там они уже владели им. Там они использо-