

ДІС ПЕН ЗА ДЖО

**КЕРУЙ
СВОЄЮ
ПІДСВІДО-
МІСТЮ**

ЗМІНИ
ВЛАСНЕ
ЖИТТЯ

Breaking the Habit of Being Yourself

*How to Lose Your Mind and
Create a New One*

Dr. Joe Dispenza

HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California • New York City

London • Sydney • Johannesburg

Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Доктор Джо Диспенза

Керуй своєю підсвідомістю

Зміни власне життя

З англійської переклала Ірина Павленко

Київ
BOOKSHEP
2020

УДК 171.023.34
Д48

Dr. Joe Dispenza
Breaking The Habit of Being Yourself:
How to Lose Your Mind and Create a New One

Диспенза, Джо

Д48 Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя /
Джо Диспенза; пер. з англ. І. Павленко. — Київ: Форс
Україна, 2020. — 368 с.

ISBN 978-966-993-207-5

Мабуть, кожна людина в якийсь момент із жахом усвідомлює, що втратила здатність радіти. Відчувати радість щодня, щохвилини, щосекунди, тобто плекати в собі це почуття, незалежно від зовнішніх обставин. І тепер, щоб почуватися щасливою, доводиться заповнювати пустку всередині придбанням нової автівки, нових меблів, нового будинку тощо. Але ж це не має тривалого ефекту.

До того ж, зізнаймося собі, ми витрачаємо безліч сил на те, щоб вдавати із себе людину, яку, на нашу думку, сприйме суспільство. Як змінити своє життя, як зробити так, щоб не залежати від середовища, а бути по-справжньому успішним, щасливим і жити у злагоді зі своїм Я?

Відповіді на ці запитання ви знайдете у книзі, яку тримаєте в руках. Її автор Джо Диспенза — знаний дослідник, спеціаліст із хіропрактики — розповість про особливості людського мозку і підсвідомості й навчить, як перепрограмувати свідомість і досягти докорінних змін у житті. Цікаво, що доктор Джо застосував до себе ті знання, якими ділиться зі слухачами лекцій і читачами, й отримав вражаючий ефект, розірвавши зв'язок із середовищем і ставши завдяки цьому дійсно щасливою людиною.

УДК 171.023.34

Copyright © 2012 by Joe Dispenza
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA
Tune into Hay House broadcasting at:
www.hayhouseradio.com

ISBN 978-966-993-207-5

© Павленко І., переклад, 2017
© ТОВ «Форс Україна», оригінал-макет, 2020

ЗМІСТ

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя».....	8
ПЕРЕДМОВА.....	12
ВСТУП	16
ЧАСТИНА I. ЛЮДИНА З ПОГЛЯДУ НАУКИ	31
Розділ 1. Квантова людина	31
Розділ 2. Подолання зовнішнього середовища.....	72
Розділ 3. Подолання власного тіла.....	88
Розділ 4. Подолання часу	124
Розділ 5. Виживання і творення	137
ЧАСТИНА II. МОЗОК І МЕДИТАЦІЯ	167
Розділ 6. Три відділи мозку: від думок про дію до буття	167
Розділ 7. Прірва	193
Розділ 8. Медитація, розвінчання міфів і хвилі майбутнього.....	224

ЧАСТИНА ІІІ. КРОК ДО НОВОЇ ДОЛІ.....	271
Розділ 9. Медитативний процес: вступ і підготовка.....	271
Розділ 10. Творче єство (перший тиждень)	282
Розділ 11. Позбування звички бути собою (другий тиждень)	288
Розділ 12. Розсіювання спогадів про колишнє Я (третій тиждень)	308
Розділ 13. Новий розум для нового майбутнього (четвертий тиждень)	320
Розділ 14. Демонстрування і прозорість: нова особистість — нова реальність	338
ПІСЛЯМОВА	
Нове життя	347
ДОДАТОК А	352
ДОДАТОК В.....	354
ДОДАТОК С	356
ПОДЯКА.....	363
ПРО АВТОРА.....	365

**Відгуки про книгу
«Керуй своєю підсвідомістю.
Зміни власне життя»**

«Доктор Джо Диспенза прагне дати читачам сили звільнитися від негативних переконань і замінити їх на позитивні. Ця глибока, змістовна і корисна книга допоможе віднайти найкраще й найвільніше Я, щоб, як говорить доктор Джо, «зробити крок назустріч власній долі».

Джудит Орлоф, доктор медицини,
автор книги «Емоційна свобода»

«У книзі «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя» доктор Джо Диспенза досліджує енергетичні аспекти реальності із суто наукової точки зору і надає читачеві потрібні інструменти, щоб внести суттєві позитивні зміни в життя. Кожен, хто прочитає цю книгу і спробує застосувати поради автора на практиці, не пожалкує. Передові наукові знання викладені простою мовою і завдяки цьому видання є корисним посібником із досягнення значних стійких змін».

Ролін Мак-Крейті, доктор філософії,
директор з науки Дослідницького центру
«Математика серця»

«Цікавий і доступний посібник доктора Джо Диспензи з перепрограмування наших ментальних і емоційних систем містить просте, але потужне послання: те, про що ми думаємо сьогодні, визначає те, яким буде наше життя завтра».

Лін Мак-Тагарт, автор бестселерів
«Теорія поля», «Дослід з наміром» і «Зв'язок»

«Книга «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя» — це потужна суміш передових наукових знань і способів їх практичного застосування, що створює досконалу формулу повсякденного життя... Доктор Джо Диспенза використовує свій величезний життєвий досвід і показує нам, що навіть незначні зміни в мисленні спричиняють потужні трансформації — у тілі, у житті й у стосунках з оточенням».

Грег Брейден, автор книг

«Глибока правда» і «Божественна матриця»,
бестселерів за версією «Нью-Йорк Таймс»

«Як досвідчений психолог, який роками вивчав подібні питання, маю визнати, що [ця книга], вірогідно, змінить деякі давно усталені переконання у сфері психології. Висновки доктора Джо, підтверджені ґрунтовними знаннями з нейробіології, переінакшують наше уявлення про самих себе та про наші можливості. Неперевершена, надихаюча книга».

Доктор Алан Боткін, клінічний психолог,
автор книги «Направлена комунікація
з потойбічним світом»

«Нова книга від доктора Джо Диспензи майстерно й водночас дуже доступно пояснює складні наукові аспекти роботи мозку і тіла. Автор застосовує ці знання на практиці в межах чотиритижневої програми докорінної трансформації особистості. Читачі дізнаються, як використовувати структуровану програму медитації, щоб свідомо перепрограмувати свою нейронну мережу, розкрити творчий потенціал і сповна насолоджуватися життям».

Доусон Чорч, доктор філософії,
автор бестселера «Геній у ваших генах»
(EFTuniverse.com)

«Доктор Джо Диспенза подарував нам єдиний і неповторний посібник з божественного творіння! Складну науку про мозок він застосовує на практиці, демонструючи нам, як вибратися з емоційної пастки та жити щасливим, здоровим і повноцінним життям, а також нарешті втілити всі мрії. Я дуже довго чекав на цю книгу!»

Альберто Вілолдо, доктор філософії,
автор книг «Як підвищити продуктивність мозку»
і «Шаман, цілитель, мудрець»

«Це змістовний, науково обґрунтований і корисний посібник, що для багатьох читачів стане настільною книгою. Прості покрокові методики доктора Джо дають змогу кожному читачеві дослідити власне квантове поле й обрати саме ту індивідуальну методичку, яка дійсно працює тільки для нього».
«Цей корисний посібник допомагає звільнитися від застарілих установок і містить прості методики, що дають змогу вийти за межі своєї свідомості. Це книга, яку має прочитати кожен, хто хоче досягти успіху в житті».

«Якщо вам завжди здавалося, що наш мозок здатен охопити значно більше, ніж шкільний курс з біології, але лякали складні наукові терміни, ця чудова книга — саме те, що вам потрібно!»

Грег Брейден, автор книг «Глибока правда»
та «Божественна матриця», бестселерів за версією
«Нью-Йорк Таймс»

«КЕРУЙ СВОЄЮ ПІДСВІДОМІСТЮ. ЗМІНИ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ»

Доктор Джо Диспенза

Отримавши набір генів, ми не стаємо їхніми заручниками до кінця життя, — ми можемо змінюватися. Нові наукові знання підтверджують: людина здатна створити для себе ту реальність, у якій вона хоче жити. Автор книги «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя», видатний лектор, дослідник і хіропрактик доктор Джо Диспенза переплітає сфери квантової фізики, нейронауки, хімії мозку, біології й генетики, показуючи, на що ж дійсно здатен наш мозок.

Ви не лише отримаєте потрібні знання, щоб змінити кожен аспект свого життя, — ви навчитеся крок за кроком застосовувати їх на практиці для досягнення справді важливих змін. Доктор Джо розвіює застарілі міфи й знищує прірву між наукою і розумом. Завдяки його семінарам і лекціям тисячі слухачів із 24 країн світу змогли докорінно змінити свою свідомість. Після того як ми позбудемося старих звичок і перебудуємо своє мислення, життя більше ніколи не буде таким, як раніше!

Присвячується Робі

ПЕРЕДМОВА

Мозок бере участь абсолютно в усьому, що ми робимо, і кожне ухвалене нами рішення — усе це завдання мозку. За двадцять років роботи у сфері нейровізуалізації з десятками тисяч пацієнтів з усього світу я зрозумів: коли мозок функціонує правильно, людина насолоджується життям. Проте в разі певних порушень у цій субстанції виникають життєві проблеми.

Здоровий мозок — це запорука щастя, здоров'я і мудрості. За такої умови ми ухвалюємо ліпші рішення, досягаємо більшого успіху і живемо довше. Якщо ж з якихось причин, наприклад через травму голови чи емоційну травму в минулому, у функціонуванні мозку виникають порушення, людина стає пригніченою, починає хворіти, у неї знижується інтелект і успішність, з'являються проблеми з грошима.

Чому травма завдає шкоди мозкові — зрозуміти легко, однак дослідники дійшли висновку, що негативне мислення і невдале програмування з минулого також здатні йому завадити.

Ось я, наприклад, ріс зі старшим братом, який полюбляв мене дражнити. Через постійне напруження і страх у мене сформувалися шаблони тривожного мислення: я пильнував щохвилини, ніколи не знаючи, звідки чекати підступу. Це призвело до надмірної активності в мозкових центрах страху, і багато років я страждав від цього, аж поки не почав працювати над вирішенням проблеми.

У книзі «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя» мій колега доктор Джо Диспенза розповідає, як оптимізувати «апаратні» і «програмні» елементи в мозку й досягти нового рівня свідомості. Ця праця заснована на ґрунтовних наукових знаннях, проте вирізняється такою самою добротою і мудрістю, що й удостоєний нагороди фільм «То що ж ми знаємо?!» і перша книга «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості».

Мені справді здається, що мозок — це комп'ютер, з апаратним і програмним забезпеченням: апаратне забезпечення (фізіологічні механізми мозкової діяльності) не можуть працювати без програмного, а також без постійного перепрограмування і трансформацій. Ці складові невіддільні одна від одної.

Кожен із нас страждав від тих чи інших травм — ми всі продовжуємо жити з рубцями, залишеними ними. Очищення свідомості від спогадів, що глибоко проросли у структуру мозку, може бути неймовірно ефективним. Певна річ, що для правильного функціонування мозку не менш важливо розвивати в собі корисні звички: раціонально харчуватися, регулярно виконувати фізичні вправи і споживати вітаміни. Проте наші думки також можуть чинити як цілющий, так і руйнівний вплив на мозок. Те саме стосується нашого минулого досвіду, що закріплюється в структурі мозку.

У клініках ми проводимо дослідження під назвою «ОЕКТ-нейровізуалізація». ОЕКТ (однофотонна емісійна комп'ютерна томографія) — радіоізотопне дослідження циркуляції крові й характеру мозкової діяльності. Це дослідження, на відміну від комп'ютерної чи магнітно-резонансної томографії, які дають змогу визначити анатомічну структуру мозку, вивчає саме його функціонування. Провівши понад

70 000 сканувань методом ОЕКТ, ми зробили безліч життєво важливих висновків про діяльність мозку, наприклад:

- травми мозку здатні зруйнувати життя людини;
- алкоголь шкідливий для мозку (сканування ОЕКТ часто демонструють ділянки значного ураження алкоголем);
- низка препаратів, наприклад популярні лікарські засоби для зниження тривожності, негативно впливають на його функціонування;
- такі недуги, як хвороба Альцгеймера, призводять до змін у мозку за кілька десятиліть до виникнення перших симптомів.

Сканування ОЕКТ також навчило нас, що люди як члени суспільства мають більше поважати і любити свій мозок. До того ж ми дійшли висновку: нерозумно дозволяти дітям захоплюватися контактними видами спорту.

З усього, що я дізнався, найцікавішим було таке: людина може змінити свій мозок і своє життя, регулярно практикуючи корисні для мозку дії, наприклад, корекцію негативних переконань і використання медитативних процесів, про які й розповідає доктор Диспенза.

У серії опублікованих нами досліджень медитативна практика, рекомендована доктором Джо, стимулювала притік крові до префронтальної кори — найбільш думуючої частини людського мозку. Після восьми тижнів щоденної медитації префронтальна кора в стані спокою зміцніла. До того ж у суб'єктів дослідження зазначали поліпшення пам'яті.

Існує безліч способів зцілити мозок й оптимізувати його роботу. Сподіваюся, що ви, як і я, розвинете

в собі «мозкові заздрощі» й захочете, щоб ваш мозок запрацював ліпше.

Нейровізуалізаційні дослідження докорінно змінили моє життя. Невдовзі після того, як у 1991 році я почав направляти пацієнтів на ОЕКТ, вирішив поглянути й на свій мозок. Мені тоді було 37 років. Коли я побачив нездорову, горбисту поверхню, зрозумів, що так бути не повинно. Я рідко вживав алкоголь, ніколи не курив і не цікавився наркотиками. То чому ж мій мозок мав такий поганий вигляд? Перш ніж по-справжньому зрозуміти сферу здоров'я мозку, я дуже шкодив йому. Я споживав нездорову їжу, регулярно пив солодкі газовані напої, часто спав по чотири-п'ять годин і носив у собі застарілі травми з минулого. Я не займався спортом, відчував постійний стрес, крім того, у мене було майже п'ятнадцять зайвих кілограмів. Я не знав, що саме завдає мені шкоди, проте мозок страждав і дуже суттєво.

На останньому знімку він значно здоровіший і має набагато молодший вигляд, ніж 20 років тому. Мій мозок ніби потрапив до машини часу. Ваш також здатен на таке, якщо ви налаштуєтесь піклуватися про нього. Побачивши перший скан свого мозку, я захопився, щоб він став ліпшим. Ця книга допоможе й вашому мозку.

Сподіваюся, ви отримаєте від неї таке саме задоволення, що і я.

Даніел Дж. Амен, доктор медицини,
автор книги «Зміни свій мозок —
зміни своє життя»

ВСТУП

Найважче — позбутися звички бути собою

Коли я думаю про всі ті книги, що обіцяють створити життя нашої мрії, то усвідомлюю: більшість із нас усе ще шукає підходи, засновані на наукових даних, — методи, що справді працювали б. Однак нові дослідження мозку, тіла, розуму і свідомості, а також квантовий стрибок у розумінні фізичних аспектів свідчать про нові можливості розширення потенціалу, який ми завжди в собі відчували.

Мені як хіропрактику, керівнику клініки інтегрованої медицини і викладачу предметів з нейронауки, функціонування мозку, біології та хімії мозку випала честь стояти біля витоків деяких таких досліджень. Я не лише вивчав усі ці галузі знань, а й спостерігав за тим, як нова наука впливає на життя звичайних людей — таких як ви і я. Саме тоді її можливості перейшли в простір реальності.

Я бачив, як поліпшується здоров'я і зростає добробут людей, коли вони справді готові змінити свою свідомість. Упродовж кількох останніх років у мене була нагода поспілкуватися з людьми, які подолали тяжкі захворювання, смертельні чи незворотні. За термінологією сучасної медичної концепції такі випадки одужання називаються «спонтанна ремісія».

Однак детально дослідивши внутрішній шлях, який вони пройшли, щоб досягти цього, зрозумів: у процесі активну участь брав їхній мозок, тобто фізичні зміни були не такими вже й спонтанними. Зроблене відкриття спонукало мене до подальших досліджень у сфері нейровізуалізації, нейропластичності, епігенетики і психонейроімунології. Я дійшов висновку, що в мозку й тілі щось відбувалося — певний процес, закономірності якого можна дослідити, а потім відтворити. У пропонованій книзі я хочу поділитися з вами своїми знаннями, показати взаємозв'язок між розумом і матерією і навчити вас застосовувати ці підходи не лише до своєї фізичної оболонки, а й до кожного аспекту життя.

ЗНАЄМО, ЩО — ОТЖЕ, ЗНАЄМО, ЯК

Моя перша книга «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» отримала позитивні відгуки. Один із читачів навіть написав: «Мені дуже сподобалася ваша книга — я прочитав її двічі. Вона має наукове підґрунтя, і це мене дуже надихнуло. Та чи можете ви порадити, як мені розвинути мозок на практиці?».

Після цього я почав проводити семінари, де давав слухачам практичні поради щодо стійких змін на розумовому й фізичному рівнях. Зрештою я став свідком звільнення від старих душевних і емоційних травм, подолання, здавалося б, непереборних труднощів, відкриття нових можливостей і поліпшення добробуту — і це лише короткий перелік позитивних зрушень (на наступних сторінках книги ви познайомитися з деякими із цих людей).

Вам не обов'язково читати мою першу книгу, щоб зрозуміти цю. Я написав «Керуй своєю підсвідомістю.

Зміни власне життя» як практичне доповнення до видання «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості». Я намагався, щоб моя нова книга була простою і доступною. На деяких сторінках я викладатиму теоретичні знання, щоб ви ліпше зрозуміли описані концепції. Своє завдання я вбачав у побудові реалістичної робочої моделі особистісного перетворення, яка допоможе усвідомити принципи внутрішніх змін.

Книга «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя» — це результат мого прагнення розвіяти популярні міфи, щоб читачі зрозуміли: кожен із нас має наготові все потрібне для того, аби змінити своє життя. Тепер недостатньо просто знати, що — ми повинні знати, як. Як застосувати і персоналізувати новітні наукові концепції та вікову мудрість, щоб підняти якість життя на новий рівень? Осмисливши сучасні наукові дані про природу реальності й дозволивши собі застосувати їх до повсякденного життя, ми станемо самі собі й шаманами, і науковцями.

Тож пропоную вам на власному досвіді випробувати все, про що ви дізнаєтеся з цієї книги, й об'єктивно оцінити результати. Лише спробувавши змінити внутрішній світ, ви побачите, як змінюється світ зовнішній, і переконаєтесь: саме ваша свідомість контролює все, що відбувається навколо. А навіщо ж іще вам це робити?

Сприймаючи отриману інтелектуальну інформацію як філософію і регулярно застосовуючи ці знання на практиці, допоки не оволодієте ними досконало, ви з філософа перетворитесь на практика-початківця, а потім і на справжнього майстра. Не здавайтесь, адже наука доводить, що це можливо.

Від самого початку я попрошу вас бути неупередженими — так ми крок за кроком зможемо відтворити концепції, викладені у цій книзі. Уся інформація

надається вам для практичного застосування, адже в іншому випадку користі від неї буде стільки ж, скільки й від приємної розмови за вечерею. Щойно ви відкриєте свою свідомість, почнете сприймати реальність такою, якою вона є, і позбудетесь упереджених переконань, за якими ви звикли її оцінювати, ви побачите плоди ваших зусиль. Цього я вам бажаю від щирого серця.

Ця передмова має надихнути вас переконати себе, що ви — самі собі творець.

Не слід чекати, що наука сприяє виходу за її межі: зробивши так, ми лише перетворимо її у ще одну форму релігії. Варто зважитися ретельно проаналізувати своє життя, переступити межі своєї свідомості — і робити це регулярно. Лише так ми досягнемо нового рівня особистісної сили.

Справжню силу можна здобути тільки шляхом глибокого аналізу наших переконань. Вони можуть бути обумовлені релігійними настановами, культурними і суспільними умовами, освітніми й сімейними цінностями та навіть нашими генами, закріпленими сенсорними відчуттями, — власними й успадкованими від минулих поколінь. Ці старі ідеї слід зіставити з новими концепціями, що можуть стати нам у пригоді.

Часи змінюються. Нині нам відкрилася ширша реальність, ми — свідки неймовірно масштабних змін. Наші звичні системи та моделі реальності руйнуються, а замість них з'являються нові. За останнє десятиліття кардинальні зміни сталися в усіх сферах життя — політиці, економіці, релігії, науці, освіті, медицині й наших взаєминах із оточуючими.

Здавалося б, відмовитися від старого і впустити у своє життя нове дуже легко. Але, як я говорив у своїй попередній книзі «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості», наші знання і досвід відкладаються на бі-

ологічному рівні, тому ми носимо їх, наче одяг. А проте нам також відомо, що істина сьогодення може не бути такою самою завтра. Ми вже дійшли до того, що сприймаємо атоми як тверді частки матерії. Тому настав час змінити своє уявлення про реальність і нашу з нею взаємодію.

Ми також знаємо, що для людини відмовитися від звичного способу життя і зробити крок назустріч новому, — це ніби плисти проти течії для лосося: важко і, якщо чесно, не зовсім зручно. Окрім усього цього, тут нас очікують насмішки, неприйняття, опір і припущення з боку тих, хто обома руками чіпляється за те, що вважає істиною.

Хто ж готовий стати на такий важкий шлях заради певної концепції, яку навіть важко сприйняти органами чуттів, хоч мозок і усвідомлює її? Як часто в історії єретики та дурні, які зазнали страждань під тиском більшості, виявлялися геніями, святими чи найвеличнішими майстрами!

Чи готові ви вийти за звичні межі реальності?

ЗМІНА — ЦЕ ВИБІР, А НЕ РЕАКЦІЯ

Людська природа така, що ми не хочемо нічого змінювати, аж поки життя не стає нестерпним. Це стосується всіх і кожного. Лише особиста криза, травма, втрата, хвороба чи трагедія можуть змусити нас переглянути те, ким ми є, що робимо, як живемо, що відчуваємо й у що віримо, аби по-справжньому змінитися. Здебільшого потрібно щось дійсно погане, щоб ми почали піклуватися про здоров'я, кар'єру, сім'ю та своє майбутнє. Моя ж основна ідея така: навіщо чекати?

Нас вчать і змінюють не лише біль і страждання, але й радість і натхнення. Більшість з нас обирає перший варіант. Щоб вибрати другий, потрібно лише усвідомити: процес змін, звісно ж, дещо незручний, незвичний, оскільки це — відмова від передбачуваного повсякдення, період незнання. Чимало з нас у певний період життя відчували дискомфорт, пов'язаний з незнанням. Згадаймо, як важко нам було навчитися читати, поки ця навичка не стала ніби вродженою. А коли ми вчилися грати на скрипці чи барабанах і все, чого хотіли батьки, — це запроторити нас до звукоізолюваного приміщення? А пацієнт, у якого бере кров студентка з купою теоретичних знань, але повним браком навичок, які приходять з досвідом, — йому взагалі не позаздриш! Немало умінь, які зараз здаються нам невіддільною частиною нашої особистості (знання), ми здобували шляхом отримання знань (знання, що) і практичного досвіду їх застосування для опанування тієї чи іншої навички (знання, як). Саме так відбувається і процес змін: він передбачає і оволодіння теоретичними знаннями, і вміння застосувати їх на практиці. Тому ця книга поділена на три однаково важливі частини.

У першій і другій частинах я послідовно викладаю свої ідеї, що допоможе вам набути загальних знань і використовувати їх за потреби. Деякі ідеї повторюються — я роблю це, щоб привернути до них вашу увагу й переконатися, що ви їх пам'ятаєте. Повторення закріплює схему в мозку і формує більше нейронних зв'язків, щоб навіть у найважчу для вас мить ви не за сумнівалися у своїх здібностях. Перейшовши до третьої частини книги, ви, озброєні ґрунтовними знаннями, зможете переконатися в істинності усього, про що дізналися.

Частина I. Людина з погляду науки

Почнемо з огляду філософських і наукових парадигм, пов'язаних з останніми дослідженнями природи реальності й людини. Дізнаємося, чому багатьом людям так важко даються зміни, а також якими є наші реальні можливості. Обіцяю, що перша частина буде легкою для сприйняття.

— **Розділ 1 «Квантова людина»** розкриє вам світ квантової фізики, але не лякайтеся. Я починаю з цього, бо для мене важливо, щоб ви зрозуміли: ваша (суб'єктивна) свідомість впливає на вашу (об'єктивну) реальність. Поняття «ефект спостерігача» у квантовій фізиці означає: ви спрямовуєте енергію туди, куди спрямовуєте увагу. Унаслідок цього ви впливаєте на матеріальний світ (який, до речі, складається переважно з енергії). Замислившись над цим, ви почнете концентрувати увагу на тому, чого вам хочеться, а не на тому, чого вам не хочеться. Ви навіть можете висунути припущення: якщо атом на 99,99999 відсотка складається з енергії і лише на 0,00001 із фізичної субстанції, тоді насправді я більше ніщо, аніж щось! То навіщо мені зосереджувати увагу на тому мізерному відсотку фізичної матерії, якщо я — щось набагато більше? І чи не є найбільшим обмеженням сприйняття реальності лише органами чуттів?

— У розділах 2–4 ви зрозумієте, що означає «змінитися» — вийти за межі оточення, власного тіла і часу. Напевне, вам знайома ідея про те, що саме думки визначають наше життя. Але в **розділі 2 «Подолання зовнішнього середовища»** ми дізнаємося, що, дозволяючи зовнішньому світу контролювати наші думки і відчуття, ваше внутрішнє середовище створює мисленнєві шаблони в мозку, які обмежують мислення добре знайомими схемами. Унаслідок цього ми створюємо одне й те саме: програмуємо мозок

на безкінечне відображення наших проблем, внутрішніх станів і обставин. Тож аби змінитися, нам потрібно вийти за межі фізичного аспекту життя.

— У розділі 3 «Подолання власного тіла» продовжимо аналізувати те, як шаблони поведінки, думок і емоційних реакцій контролюють наше життя, ніби комп'ютерні програми за лаштунками підсвідомості. Ось чому недостатньо лише «мислити позитивно» — негатив може закріплюватися підсвідомо. Дочитавши книгу, ви дізнаєтеся, як потрапити до операційної системи підсвідомості й внести необоротні зміни у свої програми.

— У розділі 4 «Подолання часу» ми дізнаємося, що живемо або в очікуванні майбутніх подій, або раз по раз повертаємося до старих спогадів, або робимо і те, й інше. Зрештою, наше тіло починає вірити, що жити потрібно якоїсь іншої миті, а не саме зараз. Результати останніх досліджень підтверджують: людина від природи здатна змінювати мозок і тіло самою лише думкою, тому з біологічної точки зору здається, що певна подія в майбутньому вже трапилась. Оскільки думка реальніша за все інше, людина може змінити свою сутність на всіх рівнях, включно з клітинами мозку та генами, якщо правильно розумітиме процес. Навчившись керувати увагою і проникати в теперішнє, ви потрапите до квантового поля — місця необмежених можливостей.

— У розділі 5 «Виживання і творення» розглянемо розбіжності між «життям виживаючи» і «життям створюючи». Життя виживаючи — це життя в стані постійного стресу, життя матеріаліста, котрий вірить у те, що зовнішній світ реальніший, ніж внутрішній. Поки нами керує нервова система в токсичному стані «борися чи тікай», ми запрограмовані концентруватися лише на власному тілі, на матері-

альних речах чи інших людях зі свого оточення, — ми одержимі питанням часу. Баланс між мозком і тілом зникає. Наше життя передбачуване. Однак у стані прекрасного творіння людина виходить за межі тіла, матеріальних речей і навіть часу, — вона забуває про саму себе. Стає чистою свідомістю, звільненою від кайданів особистості, якій не потрібна зовнішня реальність, аби та нагадувала, ким, на її думку, вона є.

Частина II. Мозок і медитація

— У розділі 6 «Три відділи мозку: від думок про дію до буття» ми розглянемо концепцію про те, що в людини є три прошарки мозку, завдяки яким вона здатна переходити від думок про дію до фактичних дій. До того ж, виключивши зі сфери уваги оточення, тіло і час, ми легко зможемо перейти від мислення до буття без жодних додаткових зусиль. У такому стані мозок не розрізняє того, що відбувається у зовнішньому світі й у вашій свідомості. Отже, спробувавши уявити бажане, ви відчуєте відповідні емоції ще до того, як ця подія трапиться. Ви переходите на новий рівень буття, бо тіло і мозок працюють як єдиний механізм. Коли ви починаєте відчувати якусь потенційну майбутню реальність у мить, коли ви про неї думаєте, ви перепрограмуєте свої звички, переконання та інші небажані установки підсвідомості.

— **Розділ 7 «Прірва»** досліджує, як позбутися завчених емоцій, що стали частиною вашої особистості, і як знищити прірву між вашим справжнім внутрішнім Я і вашим зовнішнім соціальним Я. Усі ми колись перестаємо сприймати нове й усвідомлюємо, що жодна зовнішня сила не здатна позбавити нас того відчуття з минулого. Уявляючи, які емоції викличе в нас та чи інша подія, ми не впускаємо у своє життя нового, оскільки розглядаємо все з погляду минулого, а не

майбутнього. Це переломна мить, коли душа людини або звільняється, або назавжди стає заручником минулого. Ви навчитеся вивільняти енергію у формі емоцій, завдяки чому зникає прірва між тим, ким ви себе уявляєте, і тим, ким ви є насправді. Зрештою, ви її знищите. Лише тоді, коли ваше уявне Я стане вашим справжнім Я, ви дійсно будете вільним.

— Частина II завершується **розділом 8 «Медитація, розвіювання міфів і хвилі майбутнього»**, завдання якого — пояснити, що таке медитація. Я розповім вам, що потрібно робити і навіщо. Я простими словами викладу вам технологію електроенцефалографічного дослідження і покажу, які електромагнітні зміни відбуваються у мозку в стані зосередженості порівняно зі станом збудження під дією чинників стресу. Ви дізнаєтеся, що справжня мета медитації — вийти за межі аналітичної свідомості й потрапити до підсвідомості, щоб здійснити там реальні й незворотні зміни. Якщо після цього процесу ви залишаєтеся тією самою людиною, з вами нічого не відбулося на жодному рівні. Коли, медитуючи, вам вдається з'єднатися з Вищим розумом, ви можете створити, а тоді завчити стан повної узгодженості між думками і відчуттями, і жодне явище зовнішньої реальності — ані матеріальна річ, ані людина, ані будь-які умови простору чи часу — не зможуть скинути вас із того енергетичного рівня. Ви виходите за межі середовища, власного тіла і навіть часу.

Частина III. Крок до нової долі

Інформація з частини I і II озброїть вас необхідними знаннями, які ви застосуєте в частині III, де перейдете від теорії до практики і випробуєте все, про що дізналися. Частина III пов'язана із фактичним використанням інформації для свідомого тренінгу в

повсякденному житті. Це багаторівнева програма медитації, яка дасть вам змогу дійсно ефективно скористатися отриманими теоретичними знаннями.

До речі, чи не налякало вас слово «багаторівнева»? Можете розслабитись — це зовсім не те, про що ви думаєте. Так, я насправді покажу вам послідовність дій, але невдовзі ви зрозумієте, що це всього лише кілька простих кроків. Зрештою, ви ж робите певні кроки, коли сідаєте за кермо, — пристібаєте пасок безпеки, перевіряєте дзеркала, заводите двигун, вмикаєте фари, поворотний сигнал, озираєтесь, натискаєте на гальма, їдете вперед чи здаєте назад, тиснете на газ тощо. Після того, як навчилися кермувати, усе це ви робите автоматично. Запевняю вас: так само відбуватиметься й тоді, коли ви засвоїте всі кроки із частини III.

Ви можете подумати: «А навіщо мені взагалі читати першу й другу частини? Я одразу перейду до третьої». Я теж подумав би так само. У перших двох частинах я даю вам відповідну інформацію, щоб тоді, коли ви дістанетеся третьої, у вас не залишилося жодних упереджень, здогадок чи догм. Починаючи освоювати техніку медитації, ви вже напевне знатимете, що робите і навіщо. Що ліпше ви зрозумієте, що й до чого, то більше будете знати і вміти. Таким чином, ваші зусилля, спрямовані на зміну свідомості, будуть ефективнішими і цілеспрямованими.

Описані в частині III кроки допоможуть вам засвоїти ваше вроджене вміння змінювати так звані безнадійні життєві ситуації. Ви можете собі дозволити задуматися про потенційні реальності, про які ви ніколи навіть не замислювалися до того, як про них прочитали. А раптом ви почнете робити якісь насправді унікальні речі? Саме для цього я й писав цю книгу.

Отже, подолавши спокусу одразу перейти до частини III, ви переконаєтеся, що отримані в попередніх частинах знання вже підготували вас до її сприйняття. І такий підхід дійсно працює — я в цьому переконався, проводячи серії із трьох семінарів. Коли людина здобуває право на знання і повністю їх засвоює, а потім дістає можливість ефективно застосувати їх на практиці, саме тоді й відбувається справжня магія: зусилля дають свої плідні результати, тобто стаються серйозні зміни.

У III частині ви опануєте медитативні навички, що допоможуть вам змінити свідомість і тіло й обов'язково змінять світ навколо вас. Щойно ви побачите, як внутрішні зміни спричиняють зміни зовнішні, ви захочете повторити це знову й знову. Новий досвід зумовить енергетичний сплеск: ви відчуєте прилив сили, благоговіння чи безмежну вдячність, і саме ця енергія штовхатиме вас до все нових змін. Ви стаєте на шлях справжньої еволюції.

Кожен етап медитації, описаний у частині III, несе в собі певну важливу теоретичну інформацію, викладену в попередніх розділах книги. Тепер ви чітко розумієте, що робите, тому у вас не має виникнути жодних сумнівів у правильності вибраного шляху.

Для закріплення будь-якої навички потрібні зусилля, тому на початку вам здаватиметься, ніби ви спрямовуєте їх на концентрацію уваги, навчаючись медитації для розвитку мозку. Вам потрібно буде позбутися шаблонів поведінки і сфокусуватися на самому процесі, не відволікаючись на зовнішні явища. Так ваші дії узгоджуватимуться з намірами.

Нова навичка потребуватиме регулярності, щоб кожна дія відкладалася на розумовому й тілесному рівнях. Згадаємо лише, яких зусиль ми докладали, коли вчилися готувати тайську їжу,

грати у гольф, танцювати сальсу чи управляти коробкою передач.

Інформація в цій книзі подається невеличкими порціями, щоб тіло і мозок могли діяти узгоджено. Щойно ви зрозумієте суть, усі розрізнені кроки, які ви повторювали, поєднуються в єдиний безперебійний процес. Методичний лінійний підхід швидко дає плідні результати — вам легшає, ваші дії більш узгоджені, а зусиль ви витрачаєте все менше. Процес стає частиною вашої особистості. Іноді він може здаватися вам важким, але якщо ви залучите силу волі й ентузіазм, то з часом зможете насолодитися результатами.

Знаючи, як саме робити щось, ви невдовзі досягнете майстерності. З радістю повідомляю вам, що багато людей в усьому світі вже використовують знання, викладені в цій книзі, досягаючи помітних змін у житті. Я щиро бажаю, аби ви змогли перепрограмувати себе і почати нарешті жити життям своєї мрії.

Тож почнемо.

Частина 1.
**ЛЮДИНА З ПОГЛЯДУ
НАУКИ**

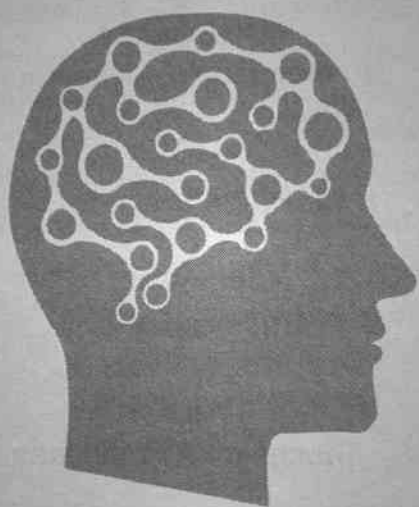
Розділ 1.
Квантова людина

Розділ 2.
Подолання
зовнішнього середовища

Розділ 3.
Подолання власного тіла

Розділ 4.
Подолання часу

Розділ 5.
Вживання і творення



Розділ 1

Квантова людина

Ранні фізичні концепції ділили світ на матерію і думку, а пізніші — на матерію й енергію. Кожен елемент цієї пари вважали повністю відокремленим від іншого, але виявилось, що це не так. Тим часом погляд на світ сформувався під впливом теорії дуалізму «розум/матерія». Реальність сприймали як наперед визначену, відповідно дотримувалися думки, що люди не здатні змінити щось навіть своїми діями, не кажучи вже про думки.

Тепер порівняймо це із сучасним уявленням про світ: ми — частина безкрайого невидимого енергетичного поля, що містить усі вірогідні реальності й реагує на наші думки і почуття. Взаємозв'язок між думкою і матерією досліджують вчені, а ми прагнемо побачити його в нашому повсякденному житті. Ми запитуємо себе: «Чи можу я за допомогою думки створити власну реальність? Якщо це так, то чи можна опанувати таку навичку і стати тим, ким хочу, жити так, як хочу?»

Подивімося правді в очі: ми не досконалі. Ми можемо бажати змінитися ззовні чи зсередини — не має значення, бо всі ми прагнемо одного: стати ідеальною людиною. Дивлячись на себе в дзеркало та споглядаючи жирові відкладення, ми бачимо не тільки відображення людини з надлишковою масою. Залежно від нашого настрою перед нами постає або стрункіша, або ж, навпаки, огрядна особа. Який із цих образів є справжнім нашим віддзеркаленням?

Лежачи в ліжку й аналізуючи перед сном прожитий день і свої спроби бути толерантнішим, не так гостро реагувати на все, що відбувається навколо, ми бачимо не лише батьків, які накричали на дитину, коли та не змогла швидко і без зайвих слів виконати їхнє прохання. У нашій уяві постає або янгол із безмежним терпінням, або ж чудовисько, що знищує дитячу самооцінку. Яка із цих картин реальна?

Відповідь проста: вони обидві справжні — і не тільки ці, а й неосяжний спектр інших наших образів, хороших і поганих. І як таке можливо? Щоб ви ліпше зрозуміли, чому кожна із цих картин реальна, мені доведеться зруйнувати деякі найпоширеніші уявлення про фундаментальну природу реальності й замінити їх новими.

Це завдання непросте. Але я точно знаю: ви звернулися до цієї книги, бо всі ваші спроби змінити життя — на фізичному, емоційному чи духовному рівні — зазнали невдачі. Причина цього — ваша переконаність у тому, що життя має бути таким, яким воно є, а не ваша уявна відсутність сили волі, часу, відваги чи фантазії.

Аби щось змінити, нам слід зрозуміти себе і світ навколо нас, — лише тоді ми зможемо сприймати нову інформацію й набувати новий досвід.

І в цьому допоможе моя книга.

Причиною усіх ваших минулих невдач є одна найважливіша проблема: ви не розуміли, що думки здатні створити нову реальність.

Насправді ж усі ми наділені великим даром: наші зусилля можуть дати плідні результати. Нам не потрібно беззастережно сприймати реальність — ми здатні створити нову, за власним бажанням. Усі ми володіємо цим умінням, бо, хо-

чемо цього чи ні, але наші думки однаково впливають на наше життя.

Упевнений, ви раніше вже чули таке твердження, але мені цікаво, чи справді люди вірять у це? Усвідомивши, що наші думки впливають на наше життя, чи не змушуватимемо себе ніколи більше не думати про те, чого не хочемо? І чи не почнемо концентрувати увагу тільки на бажаному?

Просто уявіть: якби ви дійсно були переконані в істинності цього твердження, чи не почали б негайно змінювати реальність?

Щоб зробити життя іншим, потрібно передусім змінити свої уявлення про природу реальності.

Сподіваюся, книга дасть вам нове розуміння механізмів функціонування світу, переконає вас, що ви сильніші, ніж думаєте, покаже, що всі ваші уявлення істотно впливають на навколишній світ.

Якщо ви докорінно не зміните свого сприйняття реальності, усі поліпшення у вашому житті будуть тимчасовими. Щоб досягти стійких результатів, треба переосмислити минулі події. А для цього слід відкритися новому розумінню реальності й істини.

Щоб допомогти вам перейти в такий режим мислення для створення життя своєї мрії, проведу невеличкий урок з космології (науки про структуру та динаміку Всесвіту). Але не хвилюйтеся: ми розглянемо лише найпростіші концепції щодо природи реальності, а також трохи дізнаємося про історію формування наших поглядів на неї. Це пояснить (простими і доступними словами), чому наші думки визначають нашу долю.

Цей розділ змусить вас розлучитися з ідеями, які впродовж багатьох років формувалися на свідомому та підсвідомому рівнях.

Нове розуміння основних сил і складників реальності суперечитиме старим переконанням про лінійність і упорядкованість Всесвіту. Приготуйтеся до грандіозних змін у своєму сприйнятті світу. Погодившись із цією концепцією, ви взагалі зміните погляд на людину. Саме цього я вам і бажаю: щоб після прочитання книги ви стали новою людиною.

Ви вже, напевне, зрозуміли, що я кидатиму вам виклик. Але не бійтесь: я цілком вас підтримуватиму, бо мені, як і вам, теж довелося відмовитися від того, що я вважав істинним, і стрибнути в невідоме. Щоб плавно зануритися в нове сприйняття природи світу, розберемося, як на наші сучасні погляди вплинули ранні концепції про роздільність розуму і матерії.

ЩО Ж ГОЛОВНІШЕ: МАТЕРІЯ ЧИ РОЗУМ?

Встановлення зв'язку між зовнішнім матеріальним і внутрішнім світом свідомості завжди було певною проблемою для науковців і філософів. Навіть сьогодні багатьом із нас здається, що думка ніяк не впливає на матеріальний світ. Можна погодитися з тим, що матеріальний світ визначає нашу свідомість, проте чи можуть наші думки дійсно зумовити матеріальні зміни? Здається, що розум і матерія — два відокремлені поняття, і так воно й буде, якщо не змінити нашого розуміння принципів існування матеріальних речей.

Така зміна справді відбулася, і не так давно. Упродовж усього періоду, іменованого істориками «Новітні часи», люди вірили, що Всесвіт упорядкований, а тому прогнозований і зрозумілий. Наприклад, Рене Декарт, математик і філософ XVII століття, запропонував багато концепцій, що й досі не втратили свого

значення для математики й інших наук (пам'ятаєте його відомий вислів: «Я мислю, отже, я існую»?). Прикро, проте від однієї з його теорій зрештою виявилось більше шкоди, аніж користі: Декарт був прибічником механістичної моделі світу, згідно з якою Всесвітом управляють певні закони.

Аналізуючи людське мислення, Р. Декарт зіткнувся зі справжньою проблемою: у мозку людини виявилось забагато змінних, тому він не піддається класифікації за жодним законом. Оскільки вчений не зумів пов'язати своє розуміння світу фізичного і світу думок, але не міг не визнати існування обох, він вирішив проблему за допомогою дотепної гри розуму (і ця гра слів тут не випадкова). Рене Декарт заявив, що розум був непідвладний законам об'єктивного, матеріального світу, а отже, не може бути досліджений з погляду науки. Вивчення матерії — це сфера науки (матерія — головна, розум — другорядний), а розум — це дар людині від Бога, тому досліджувати його має релігія (розум — головний, матерія — другорядна). Власне, саме Р. Декарт створив систему, що нав'язувала концепцію дуалізму «розум/матерія». Такого погляду на природу реальності дотримувалися впродовж століть.

Погляди Р. Декарта закріпилися ще й завдяки Іссаку Ньютону. Англійський математик і науковець не лише підтримав механістичну концепцію Всесвіту, а й вивів низку законів, відповідно до яких людина може точно визначити, підрахувати і передбачити порядок функціонування світу матерії.

Згідно з «класичною» фізичною моделлю І. Ньютона усі речі вважали твердими тілами. Наприклад, енергію пояснювали як силу переміщувати об'єкти або змінювати фізичний стан матерії. Але, як ви невдовзі переконаєтесь, енергія — це щось набагато

більше, ніж зовнішня сила, застосована до матеріальних об'єктів. Енергія — це основа матерії, тому розум може на неї впливати.

Роботи Р. Декарта й І. Ньютона підтвердили думку, що реальність заснована на механістичних принципах і людина майже ніяк не може на це вплинути. Реальність визначена наперед. Не дивно, що за такого розуміння природи речей люди почали сумніватися в здатності своїх дій, й гадки не маючи впливати на грандіозну структуру Всесвіту. Навіть сьогодні багато з нас вважає себе (свідомо чи підсвідомо) лише жертвами.

Кілька століть знадобилося людству, аби виник новий погляд на світ, що витіснив теорії Р. Декарта й І. Ньютона.

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН: ТЕОРІЯ, ЩО ПЕРЕВЕРНУЛА ВСЕСВІТ

Приблизно за 200 років після І. Ньютона Альберт Ейнштейн склав своє знамените рівняння $E = mc^2$, стверджуючи, що енергія й матерія так тісно пов'язані, що по суті є одним і тим самим поняттям. Роботи А. Ейнштейна довели: матерія й енергія повністю взаємозамінні. Ця теорія суперечила твердженням І. Ньютона і Р. Декарта і започаткувала нове розуміння функціонування Всесвіту.

Не лише А. Ейнштейн сприяв руйнуванню попередніх поглядів людини на природу реальності. Але саме він підірвав їх основи, що, зрештою, призвело до краху деяких обмежених застарілих понять. Його теорії започаткували дослідження загадкової поведінки світла. Вчені помітили, що іноді воно неначе хвиля (наприклад, коли огинає кут), а іноді — неначе част-

ка. Як світло може бути одночасно хвилею і часткою? Р. Декарт й І. Ньютон вважали, що не може: воно має бути або тим, або іншим.

Дуже швидко з'ясувалося, що дуалістична картезіансько-ньютонівська модель була недосконалою на найважливішому рівні — субатомному (поняття «субатомний» об'єднує електрони, протони, нейтрони тощо, тобто всі частки, із яких складається атом і які є елементами всіх матеріальних об'єктів). Наш так званий фізичний світ утворений як хвилями (енергія), так і частками (фізична матерія) — залежно від думки спостерігача (до цього ми ще повернемося).

Щоб зрозуміти, як влаштований світ, розглянемо його найдрібніші компоненти.

Саме ці експерименти й обумовили виникнення науки під назвою «квантова фізика».

ТВЕРДА ЗЕМЛЯ ПІД НОГАМИ... НЕ ТАКА ВЖЕ Й ТВЕРДА?

Нова наука зробила переворот у звичному сприйнятті й буквально вибила тверду землю з-під наших ніг. А може нам лише здавалося, що вона тверда? Згадайте моделі атомів із зубочисток і кульок з пінопласту в шкільному кабінеті фізики. До появи квантової фізики люди вважали, що атом складається із твердого ядра, оточеного меншими, менш твердими частками. Сама ідея про те, що за допомогою достатньо потужного інструменту ми можемо виміряти (підрахувати масу) й обчислити (кількість) субатомні частки у структурі атома, наводила на думку про те, що вони інертні й в'ялі, наче корови, які ліниво жують травичку на пасовищі. Але, здається, атоми складаються з твердої матерії, так чи ні?

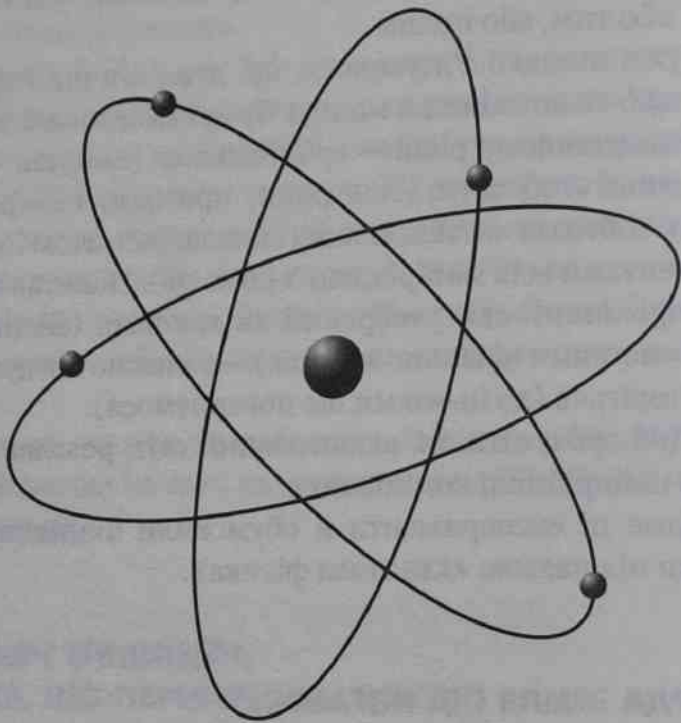


Рис. 1.1. Класична ньютонівська модель атома.

У центрі уваги — матерія

Як показує квантова модель, це твердження дуже далеке від істини. Більша частина атома — порожній простір, атоми — це енергія. Лише задумайтесь: усі об'єкти, що оточують нас, нематеріальні, вони, ймовірно, є згустками енергії чи частотними інформаційними структурами. Уся матерія — це більше «нічого» (енергія), аніж «щось» (тверді частки).

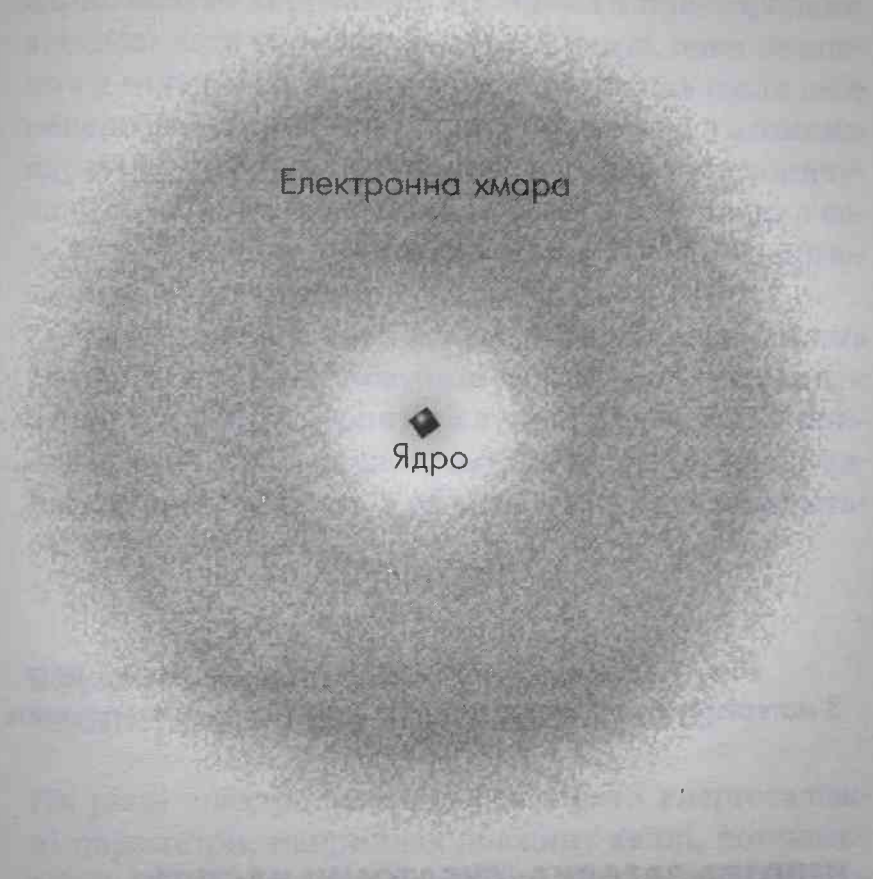


Рис. 1.2. Нова квантова модель атома, що складається з електронної хмари. У структурі атома 99,99999 відсотка енергії й 0,00001 відсотка — матерії. Тобто атом — це здебільшого «нічого»

Рис. 1.3. Найреалістичніша квантова модель атома.

З матеріальної точки зору, атом — це «нічого», але він лежить в основі всього

ЧЕРГОВА ЗАГАДКА: СУБАТОМНІ ЧАСТКИ І БІЛЬШІ ОБ'ЄКТИ ГРАЮТЬ ЗА РІЗНИМИ ПРАВИЛАМИ

Однак це відкриття не змогло пояснити природу реальності. Альберт Ейнштейн та інші вчені мали розв'язати ще одну складну задачу: матерія не завжди поводить себе однаково. Почавши вивчати й вимірювати крихітний світ атомів, фізики помітили, що на субатомному рівні найголовніші елементи атома не підпорядковувалися класичним законам фізики, як це робили більші об'єкти.

Явища за участю об'єктів макросвіту були передбачуваними, відтворюваними і закономірними. Легендарне яблуко відірвалося від гілки і з прискоренням від своєї маси рухалося до центру Землі, поки не впало на голову Ньютона. Але електрони поводили себе непередбачувано. Вступаючи у взаємодію з атомним ядром і рухаючись до його центру, вони то накопичували, то втрачали енергію, то зникали, то знову з'являлись і постійно виникали в різних точках, ігноруючи межі часу і простору.

Чи означає це, що у мікросвіті й макросвіті діють різні закони? Такі субатомні частки, як електрони, є основними структурними елементами всього в природі, тому хіба можливо, щоб вони підпорядковувалися одним законам, а об'єкти, які з них складаються, — геть іншим?

ВІД МАТЕРІЇ ДО ЕНЕРГІЇ: ЧАСТКИ МАГІЧНИМ ЧИНОМ ЗНИКАЮТЬ

На рівні електронів можна виміряти енергозалежні параметри, наприклад довжину хвилі, потенціал тощо. Однак маса цих часток така мізерна і тимчасова, що її ніби й зовсім не існує.

У цьому й полягає унікальність субатомного світу. Він одночасно має як фізичні, так і енергетичні аспекти. На субатомному рівні існування матерії не є постійним. Матерія то з'являється, то зникає, виникає у трьох вимірах або повністю розчиняється і переходить у «ніщо» — у квантове поле, де немає ані часу, ані простору. Вона повсякчас трансформується з часток (матерії) у хвилі (енергію) і навпаки. Але куди зникають частки, коли переходять у «ніщо»?

Електрон може виникнути
в будь-якій точці простору

Електрон виникає
у вигляді частки



Електрон переходить
у «ніщо»

Електрон знову з'являється
у вигляді частки



Рис. 1.4. Руйнування хвильової функції електрона. Електрон існує то у вигляді хвилі вірогідності, то як тверда частка, то перетворюється в «ніщо», то знову з'являється в іншій точці

СТВОРЕННЯ РЕАЛЬНОСТІ: ЕНЕРГІЯ РЕАГУЄ НА СПРЯМОВАНІ ДУМКИ

Згадаймо знову модель атома із зубочисток і кульок з пінопласту із кабінету фізики. Тоді нас переконували, що електрони обертаються навколо молекул,

як планети навколо Сонця. Якщо це так, то їхнє місце можна легко визначити? Справді, це так — до певної міри. Але зовсім не з тих причин, про які ми знаємо.

Квантова фізика відкрила нам таке: людина, яка спостерігає (або вимірює) найдрібніші часточки, що складають атом, впливає на особливості поведінки енергії чи матерії. Квантові експерименти демонструють, що електрон існує одночасно в безкінечній множині вірогідності у невидимому енергетичному полі. Проте він з'являється лише тоді, коли спостерігач акцентує свою увагу у якійсь точці. Інакше кажучи, частка не може виникнути в реальності, тобто у звичних для нас поняттях часу і простору, поки ми не подумаємо про неї.

У квантовій фізиці це явище називають руйнуванням хвильової функції, або ефектом спостерігача. Ми вже дізналися, що в ту мить, коли спостерігач звертає увагу на електрон, у часі та просторі виникає точка, де усі вірогідні реальності електрона переходять у фізичне явище. Це відкриття вщент руйнує уявлення про роздільність розуму і матерії: між ними є нерозривний зв'язок, бо суб'єктивна свідомість вносить фізичні зміни в об'єктивний світ матерії.

Ви вже здогадуєтесь, чому я назвав цей розділ «Квантова людина»? Енергія реагує на вашу увагу на субатомному рівні й стає матерією. Як могло б змінитися ваше життя, якби ви за допомогою ефекту спостерігача зуміли об'єднувати нескінченні вірогідності в єдину бажану реальність? Чи можна навчитися спостерігати за життям своєї мрії?

НЕСКІНЧЕННІ ВІРОГІДНІ РЕАЛЬНОСТІ ЧЕКАЮТЬ НА СВОГО СПОСТЕРІГАЧА

Отже, все у фізичному світі складається з таких субатомних часток, як електрони. За своєю природою ці частки, здатні існувати у вигляді чистого потенціалу, перебувають у стані хвилі, поки на них не звертають уваги. «Ніщо» може стати «чимось» лише за участі спостерігача. Тож усе в нашій фізичній реальності існує лише як чистий потенціал.

Якщо субатомні частки можуть одночасно перебувати в безкінечній кількості вірогідних точок, то ми, виявляється, здатні втілити в життя безкінечну кількість вірогідних реальностей. Інакше кажучи, коли ми уявимо бажану подію з майбутнього, така реальність уже стане ймовірністю у квантовому полі і лише чекатиме, поки ви звернете на неї увагу. Якщо наші думки здатні вплинути на появу електрона, теоретично вони можуть сприяти й появі будь-якої реальності.

А це означає, що у квантовому полі є і реальність, у якій ви здоровий, багатий і щасливий, де всіма тими якостями і вміннями, якими володіє ідеалізована версія вас, володієте і ви. Продовжуйте читати: ви побачите, що за допомогою направленої уваги, застосування нових знань і багаторазового повторення ви як спостерігач навчитеся згущувати квантові частки в незліченну кількість субатомних хвиль вірогідності й зможете створювати бажані події у своєму житті.

Енергію безкінечних можливостей, наче м'яку глину, формують свідомість, ваші думки. А оскільки вся матерія складається з енергії, стає зрозуміло, чому свідомість («розум» у теорії І. Ньютона та Р. Декарта) й енергія («матерія» у теорії квантової моделі) так тісно пов'язані. Розум і свідомість нерозлучні. Ваша свідомість (розум) впливає на енергію (матерію), позаяк

свідомість — це енергія, а в енергії теж є свідомість. Ми здатні впливати на матерію, бо на найелементарнішому рівні ми — енергія, наділена свідомістю. Ми — матерія, яка думає.

У квантовій моделі світ фізичних об'єктів — це нематеріальне, взаємопов'язане і суцільне інформаційне поле. Це потенційно все, але фізично — ніщо. Квантовий Всесвіт чекає на спостерігача (на вас чи на мене), який зверне на нього увагу і вплине на енергію у формі потенційної матерії за допомогою сили думки й свідомості (що, по суті, і є енергією). Саме так хвилі енергетичних ймовірностей скупчуються, формуючи фізичну матерію. Хвилі вірогідності електрона — це частки в конкретний момент, а ми як спостерігачі перетворюємо частки або їхні групи у фізичну матерію, в такий спосіб створюючи події у своєму житті.

Це ключ до розуміння того, як ви можете вплинути на своє життя і змінити його. Оволодівши навичками спостереження для спрямованого впливу на власну долю, ви почнете наближатися до ідеального життя і досконалого себе.

МИ ПОВ'ЯЗАНІ З УСІМ У КВАНТОВОМУ ПОЛІ

Як і всі інші об'єкти у Всесвіті, ми, ніби річка, впадаємо в море інформації за межами фізичного простору і часу. Щоб вплинути на фізичні об'єкти у квантовому полі або ж, навпаки, зазнати їхнього впливу, нам навіть не обов'язково торкатися чи наближатися до них. Наше фізичне тіло складається з енергетичних та інформаційних структур, пов'язаних з усім у квантовому полі.

Кожен з нас має унікальну енергетичну структуру — щось на зразок випромінювання. Усе матері-

альне завжди випромінює певну енергію. Ця енергія є переносником інформації. Зміни в наших думках на свідомому чи підсвідомому рівні змінюють це випромінювання, оскільки людина — не лише фізичне тіло. Ми — свідомість, наділена фізичною оболонкою і мозком, щоб виражати різні рівні розуму.

Взаємозв'язок між людиною і квантовим полем також можна розглянути крізь призму поняття квантової заплутаності, або квантового нелокального зв'язку. Згідно з цією концепцією, якщо між двома певними частками від самого початку існує зв'язок, вони завжди будуть пов'язані за межами простору і часу. У результаті все, що відбувається з однією із них, відбуватиметься і з іншою, навіть якщо вони розташовані в різних точках простору. Тобто, оскільки людина теж складається із часток, всі ми пов'язані за межами часу і простору. Усе, що ми робимо іншим людям, ми робимо й собі. Лишень подумайте про наслідки подібного висновку: зрозумівши суть викладеної концепції, ви погодитесь, що ваше Я у вірогідному майбутньому вже пов'язане з вашим Я сьогодні за межами часу і простору. Читайте далі, й ця ідея здаватиметься вам дедалі більше прийнятною.

Дива науки: чи здатні ми вплинути на минуле? Позаяк ми всі взаємопов'язані в часі й просторі, наші думки і почуття здатні вплинути на події як з минулого, так і з майбутнього.

У липні 2000 року ізраїльський лікар Леонард Лейбович провів подвійне сліпе контрольоване дослідження за участю 3393 госпіталізованих пацієнтів, розподілених до контрольної групи і групи, за яку моляться. Лікар хотів дослідити, чи може молитва вплинути на стан хворої людини. Молитва —

чудова демонстрація дії свідомості на матерію. Але будьте пильні: усе не так, як може здатися на перший погляд.

Леонард Лейбович відібрав хворих, у яких на момент госпіталізації розвинувся сепсис (тяжкий стан, спричинений потраплянням у кров збудників інфекцій). За пацієнтів однієї групи молилися, а за учасників іншої — ні. Дослідник порівняв результати за трьома показниками: тривалістю гарячки, тривалістю госпіталізації та кількістю померлих унаслідок інфекції.

Пацієнти, за яких молилися, раніше почали одужувати і їх раніше виписували з лікарні. Кількість померлих в обох групах відрізнялася не суттєво, хоча у «молитовній» групі їх було трохи менше.

Цей експеримент наочно демонструє силу молитви і здатність людини спрямувати намір у квантове поле за допомогою думки чи почуття. Проте у цій схемі є ще один елемент, про який вам слід знати. Чи не здалося вам дивним, що в липні 2000 року в одній-єдиній лікарні трапилося понад 3000 випадків зараження крові? Може, там не дуже ретельно прибирали? Або ж саме тоді якась епідемія лютувала?

Насправді ж у цьому експерименті молилися не за пацієнтів, інфікованих у 2000 році. Самі того не знаючи, учасники зверталися з молитвою до Бога за людей, госпіталізованих у період з 1990 по 1996 рік, тобто за 4–10 років до початку дослідження! І пацієнтам, за яких молилися під час дослідження 2000 року, дійсно стало ліпше у 90-ті.

Статистичний аналіз результатів експерименту довів: це не простий збіг. Наші наміри і думки, наше почуття і молитви впливають не лише на теперішнє і майбутнє, а й на минуле.

Але тут виникає питання: якщо ви будете молитися (або концентрувати увагу на відповідному намірі) за краще життя для себе, чи вплине це на ваше минуле, теперішнє і майбутнє?

Квантовий закон стверджує: усі потенціали існують одночасно. Наше мислення і наші почуття впливають на всі аспекти життя за межами часу і простору.

СТАН БУТТЯ — ЦЕ СТАН СВІДОМОСТІ: КОЛИ ТІЛО І МОЗОК — ЄДИНЕ ЦІЛЕ

У цій книзі я постійно говоритиму про стан буття чи стан свідомості, маючи на увазі одне й те саме. Скажімо, ваші думки і почуття обумовлюють стан буття. Хочу, аби ви зрозуміли: ваше фізичне тіло є частиною поняття «стан буття» і «стан свідомості». Насправді ви переконаєтесь, що багато людей існує у стані, коли тіло ніби стає розумом. У такому разі тілесні відчуття повністю контролюють свідомість. За ефекту спостерігача не лише мозок впливає на матерію — тіло теж у це залучене. Саме стан буття (коли мозок і тіло — єдине ціле) і є спостерігачем, що змінює світ матерії.

ДУМКИ І ПОЧУТТЯ ЗМІНЮЮТЬ ДНК

Ми пов'язані з квантовим полем передусім завдяки своїм думкам і почуттям. Оскільки наші думки за своєю природою і є енергія, а, як ви знаєте, електричні імпульси в мозку можна легко виміряти за допомогою електроенцефалографічного досліджен-

ня, — вони є основними засобами, через які ми передаємо сигнали до квантового поля.

Перш ніж перейти до деталей, хочу розповісти вам про одне цікаве дослідження, яке наочно демонструє вплив наших думок і почуттів на матерію.

Доктор Глен Рейн, фахівець із клітинної біології, провів низку експериментів з вивчення здатності цілителів впливати на біологічні системи. Оскільки ДНК стабільніша за клітинні чи бактеріальні культури, доктор запропонував цілителям працювати з пробірками, що містять ДНК.

Дослідження проводилось в Каліфорнійському центрі «Математика серця». Там виконали безліч надзвичайних експериментів, включно з дослідженням фізіології емоцій, взаємодії між мозком і серцем та багато інших. Ученим центру вдалося виявити конкретний зв'язок між емоційним станом і серцевим ритмом людини. Так, у разі виникнення негативних емоцій (злості чи страху) серцевий ритм порушується. Позитивні емоції (любов і радість), навпаки, супроводжуються стабільним і чітким серцевим ритмом. Фахівці з «Математики серця» назвали таку ритмічну картину «серцевою злагодженістю».

У дослідженні Г. Рейна взяли участь цілителі, які досконало оволоділи технікою серцевої злагодженості. Піддослідні однієї групи за допомогою цієї техніки викликали сильні позитивні емоції, наприклад любов і вдячність, а потім протягом десяти хвилин тримали пробірки зі зразками ДНК у демінералізованій воді. Аналіз цих зразків не продемонстрував статистично значущих розбіжностей.

Учасники другої групи робили те саме, але окрім позитивних емоцій (почуттів), наприклад любові чи подяки, вони силою наміру (думки) мали спробувати закрити чи розпрямити спіралі ДНК. У цій гру-

пі зазначали статистично значущі зміни конформації (форми) зразків ДНК. У деяких випадках її спіралі виявлялися закрученими чи розпрямленими аж на 25 відсотків!

Піддослідні третьої групи повинні були змінити ДНК, однак їм не потрібно було викликати в себе позитивні емоції. Інакше кажучи, вони просто використовували силу наміру (думки), щоб змінити матерію. І що ж сталося з ДНК? А нічого: жодних змін!

Позитивний емоційний стан учасників першої групи, певна річ, не вплинув на ДНК. Чітко спрямований намір піддослідних третьої групи, не підкріплений емоціями, також не дав жодного ефекту. Бажаного результату вдалося досягнути лише тоді, коли учасники викликали в себе сильні емоції й мали чітко окреслену мету.

Спрямована думка потребує енергетичного палива, каталізатора, якими і є позитивні емоції. Мозок і серце діють як одна команда. Почуття й думки сплітаються у стан буття. Якщо стан свідомості може за дві хвилини згорнути і розгорнути спіралі ДНК, чому ж він не може створити реальність?

Цей експеримент чітко показує: квантове поле не реагує на наші емоції — емоційні запити, воно не реагує на наші цілі — думки. Квантове поле змінюється лише тоді, коли думки й емоції узгоджені між собою, тобто містять один і той самий сигнал. Позитивна емоція, що йде від серця, у поєднанні зі свідомим наміром посиляє потужний сигнал, який дає неймовірний результат.

Квантове поле реагує не на те, чого ми хочемо, а на наш стан буття.

ДУМКИ І ПОЧУТТЯ: ПЕРЕДАЧА ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО СИГНАЛУ У КВАНТОВЕ ПОЛЕ

Оскільки кожен потенціал у Всесвіті — це хвиля вірогідності, наділена електромагнітним полем, і за своєю суттю і є енергією, логічно припустити, що наші думки і почуття не становлять винятку.

Мені в цьому сенсі подобається така модель: думки — це електричний заряд у квантовому полі, а почуття — його магнітний заряд. Думки посиляють електричний сигнал квантовому полю. Почуття притягують до нас події, як магніт. Разом думки і почуття створюють стан буття, наділений електромагнітним випромінюванням, що впливає на кожен атом у Всесвіті. Виникає питання: які ж свідомі чи підсвідомі сигнали я щодня посиляю квантовому полю?

Усі потенційні події існують у вигляді електромагнітних випромінювань у квантовому полі. Є нескінченна кількість потенційних електромагнітних частот, що відповідають за геніальність, багатство, свободу і здоров'я. Такі частоти вже існують у формі енергетичних структур. Людина здатна створити нове електромагнітне поле, змінивши свій стан буття відповідно до потенціалу в інформаційному квантовому полі. Та чи може так статися, що нас притягне до бажаної події, чи ця подія знайде нас сама?

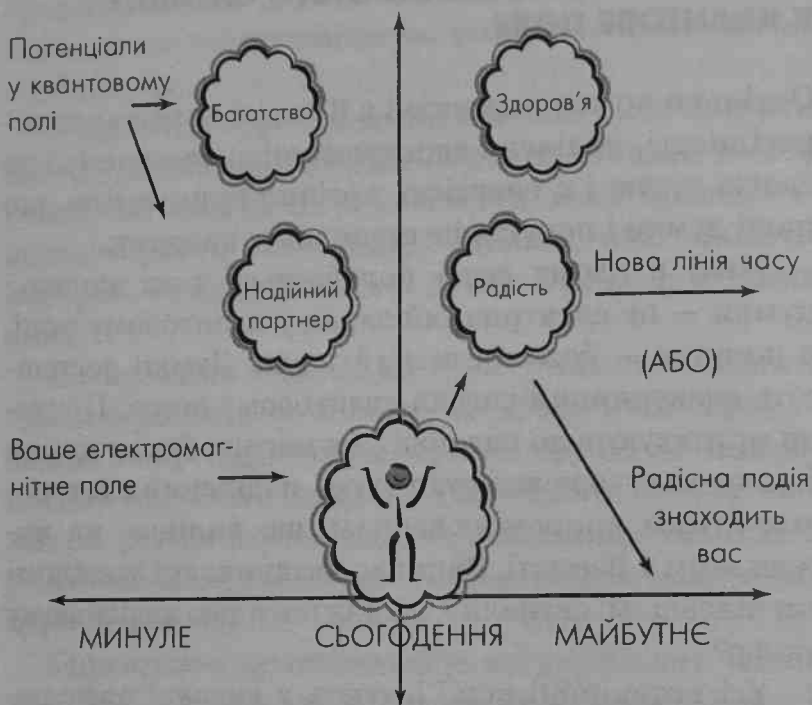


Рис. 1.5. Електромагнітні потенціали у квантовому полі. Усі потенційні події у квантовому полі — це безліч можливостей. Узгодивши своє електромагнітне випромінювання з іншим, уже наявним у полі, ви притягнете подію, перейдете на нову лінію часу або ж ця подія знайде вас у вашій новій реальності

ДЛЯ ТОГО ЩОБ ЩОСЬ ЗМІНИТИ, ПОДИВІТЬСЯ НА НОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ПО-НОВОМУ

Принцип простий: наші давно знайомі звичні думки і почуття утримують нас у тому самому стані буття, провокуючи одні й ті самі лінії поведінки і створюючи ту саму реальність. Для того щоб змінити певний

аспект життя, потрібно думати, відчувати і чинити по-новому — треба бути новим саме з погляду своїх реакцій на події. Слід стати іншою людиною. Потрібно створити інший стан свідомості — подивитися на нові результати новим поглядом.

З погляду квантової фізики нам як спостерігачам слід створити інший стан буття і нове електромагнітне випромінювання. Лише після цього ми втілимо в життя можливу реальність, що досі існує лише як електромагнітний потенціал. Досягнувши узгодженості між тим, ким ми є (які сигнали ми посилаємо), і електромагнітним потенціалом у квантовому полі, ми перейдемо в іншу реальність або ж вона сама нас знайде.

Я знаю, як це дратує, коли життя здається безкінечною послідовністю незначних варіацій з однаковим негативним результатом. Але допоки ви лишаєтеся собою, допоки ваше електромагнітне випромінювання не зміниться, на інші результати годі чекати. Змінити життя — це змінити енергію, світ думок і емоцій.

Нове прийде тільки після того, як ви позбудетеся старих звичок і по-новому поглянете на себе і своє Я.

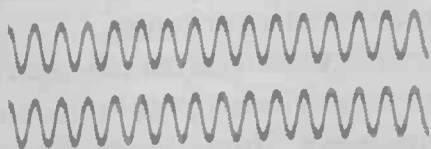
ЗМІНИ ПОТРЕБУЮТЬ УЗГОДЖЕНОСТІ МІЖ ДУМКАМИ І ПОЧУТТЯМИ

Що спільного між вашим станом буття і лазером? Таке порівняння допоможе вам зрозуміти ще одну важливу річ, потрібну для зміни життя.

Лазер — це приклад дуже злагодженого сигналу. Говорячи про злагоджений сигнал, фізики мають на увазі сигнал, що складається із хвиль однієї фази, тобто їхні западини (найнижчі точки) і гребені (найвищі

точки) збігаються. Узгодженість цих хвиль у багато разів збільшує їхню потужність.

Когерентні хвилі



Некогерентні хвилі

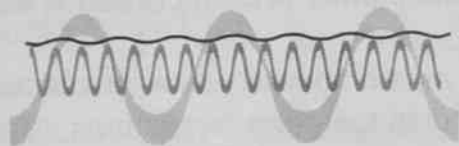


Рис. 1.6. Профілі хвиль. Узгоджені, синфазні хвилі набагато потужніші, ніж несинфазні

Хвилі, з яких складається сигнал, або збігаються, або не збігаються, або когерентні, або ні. Те саме стосується думок і почуттів. З вами, напевно, так траплялося: ви намагалися чогось досягти, розуміючи, що це можливо, але глибоко в душі все ж не вірили в успіх? Який результат ви отримували, посилаючи у Всесвіт цей некогерентний/несинфазний сигнал? Жодного! Згадайте результати дослідження центру «Математики серця»: квантове творіння можливе лише тоді, коли думки і почуття узгоджені.

Когерентні хвилі дають набагато потужніший сигнал, і з вашими узгодженими думками й почуттями відбувається те саме. Чіткі, сфокусовані думки про мету, підкріплені сильними щирими емоціями,

посилають потужніший електромагнітний сигнал, який наближає вас до потенційної бажаної реальності.

На семінарах я часто розповідаю слухачам про свою бабусю. Вона була старомодною італійкою, і католицькі релігійні поняття були такою самою невіддільною складовою її особистості, як уміння готувати томатний соус до пасти. Вона часто молилася і прагнула нового життя, однак відчуття провини, глибоко закладене в її свідомість у дитинстві, створювало перешкоди на шляху цього сигналу. А все, що з'являлося гарного в її житті, обумовлювало лише додаткові причини відчувати себе винуватою.

Якщо ваші наміри і бажання не дають бажаного результату, мабуть, ви посилаєте Всесвіту некогерентний, змішаний сигнал. Якщо ви хочете розбагатіти, то, напевне, уявляєте розкішне життя, однак якщо ви відчуваєте себе бідним, вам ніколи не вдасться досягти фінансового добробуту. Чому? Тому що думки — це мова мозку, а почуття — мова тіла. Ви думаєте одне, а відчуваєте інше. А коли розум протиставляється тілу (чи навпаки), квантове поле не зможе адекватно зреагувати.

Лише тоді, коли розум і тіло співпрацюють, коли думки й почуття узгоджені, а ми переходимо в новий стан буття, ми зможемо послати когерентний сигнал невидимими каналами.

ЧОМУ КВАНТОВІ РЕЗУЛЬТАТИ МАЮТЬ БУТИ НЕСПОДІВАНКОЮ

А тепер доповнимо цей пазл іще одним елементом. Щоб змінити реальність, результати, яких ми прагнемо, мають здивувати, навіть приголомшити нас.

Ми не повинні передбачати, що дасть нам наше нове творіння, — воно застає нас зненацька. Ми мусимо прокинутися від сну рутинної реальності, до якої так звикли. Отримані результати мають переконати нас у тому, що наша свідомість під'єднана до розумного квантового поля, і надихати на нові звершення. У цьому й полягає радість творення.

Чому ж квантові результати мають бути несподіванкою? Передбачені події не несуть у собі нічого нового. Вони буденні, відбуваються «на автоматі»; подібне було в нас уже тисячі разів. Якщо ви можете передбачити результат, це означає, що ваше старе Я створило щось давно знайоме. Намагаючись контролювати, ви стаєте на ньютонівський шлях. Класична позиція І. Ньютона була заснована на причинно-наслідковому зв'язку і полягала в тому, що події потрібно очікувати і передбачати.

Що означає «стати на ньютонівський шлях» стосовно нашої здатності творити нову реальність? А те, що навколишній світ починає контролювати світ ваших думок і почуттів. Це життя за принципом причини і наслідку.

А нам потрібно, навпаки, спочатку змінити свій внутрішній світ — світ думок і почуттів, а потім побачити, як завдяки нашим зусиллям зміниться оточення. Прагніть створити невідоме, абсолютно нове майбутнє. Ви будете приємно здивовані, коли у вашому житті відбудеться непередбачувана подія. Ви станете квантовим творцем. Ви щойно вийшли за межі причинно-наслідкової пастки і навчилися самі викликати бажані результати. Майте чітке уявлення про бажане, однак подробиці залиште непередбачуваному квантовому полю. Нехай воно саме зробить так, щоб ця подія виникла у вашому житті найвідповіднішим чином. Очікуйте лише неочікуваного. До-

віртеся квантовому полю, підкоріться йому, і нехай усе йде своїм шляхом.

Для більшості саме це буде найважчою частиною процесу, бо людина завжди прагне контролювати майбутню реальність, намагаючись відтворити минуле.

КВАНТОВЕ ТВОРІННЯ: ПОДЯКУЙТЕ, ПЕРШ НІЖ ОТРИМАТИ РЕЗУЛЬТАТ

Ми щойно поговорили про те, що узгоджені думки і почуття дають бажаний результат, але потрібно перестати уявляти цей процес у деталях. Це стрибок у невідоме, який треба зробити, щоб замість життя, наповненого нудними, передбачуваними наслідками, створити життя, сповнене нового й неочікуваного.

Проте щоб утілити бажане, нам варто зробити ще один стрибок у невідоме.

Коли ви відчуваєте вдячність? Напевне, ви скажете, що вдячні за сім'ю, за затишний будинок, друзів і хорошу роботу. Але річ у тім, що все це вже є у вашому житті.

Зазвичай ми вдячні за те, що вже сталося, або за те, що вже маємо. Нас з дитинства привчали вірити, що для радості потрібна причина, для вдячності — мотиви, а для кохання — підстави. Тобто наш внутрішній стан залежить від зовнішніх чинників. У цьому й полягає суть ньютонівської моделі.

Нова модель реальності кидає нам виклик: ми як квантові творці маємо здійснити внутрішні зміни, на рівні мозку і тіла, думок і почуттів, перш ніж наші органи чуття їх сприймуть.

Чи можемо ми бути вдячними і радіти бажаній події, яка ще не відбулася? Чи можете ви уявити цю

реальність так об'ємно, щоб почати жити в ній уже сьогодні?

З погляду квантового творіння, чи можете ви подякувати за те, що вже існує у вигляді потенціалу в квантовому полі, але ще не відбулося у вашій реальності? Якщо зможете, це означає, що ви вийшли за межі причинності (залежності від зовнішніх чинників для внесення внутрішніх змін) і тепер самі можете викликати бажані наслідки (внутрішні зміни впливають на зовнішній світ).

У такому стані вдячності ви посилаєте сигнал квантовому полю, що подія вже відбулася. Вдячність виходить за межі розуму: ви маєте відчуття, що бажане вже у ваших руках і у вашій реальності. Ми переконуємо тіло (яке лише сприймає почуття), що воно вже відчуває переживання від майбутньої події.

ВСЕСВІТНІЙ РОЗУМ І КВАНТОВЕ ПОЛЕ

Сподіваюся, що достатньо зрозуміло пояснив вам деякі фундаментальні концепції квантової моделі, тобто що вся навколишня реальність — це переважно енергія, яка існує у величезній мережі, взаємопов'язаній у просторі й часі. Ця мережа (квантове поле) містить у собі всі вірогідності, які ми можемо перетворити на реальність своїми думками (на рівні свідомості), спостереженнями, почуттями і станом буття.

Та чи справді реальність — це просто сукупність індиферентних електромагнітних сил, що діють одна на одну? Невже душа людини — це просто випадково сформована біологічна функція? Я мав справу з людьми, які свято в це вірили. Зрештою, всі розмови зводилися до діалогу приблизно такого змісту:

- Завдяки чому наше серце б'ється?
- Завдяки автономній нервовій системі.
- Де розташована ця система?
- У мозку. Лімбічна система мозку — це частина автономної нервової системи.
- А чи є якісь конкретні ділянки мозкової тканини, що змушують серце битися?
- Так.
- І з чого складаються ті тканини?
- Із клітин.
- А клітини із чого?
- З молекул.
- А молекули?
- З атомів.
- А атоми із чого?
- Із субатомних часток.
- А із чого складаються субатомні частки?
- З енергії.

Розуміння того, що наш фізіологічний механізм містить ті самі елементи, що й решта об'єктів Всесвіту, заводило моїх співрозмовників у глухий кут: виходить, що тілом керує певна форма енергії — ті 99,99999 відсотка «нічого», із чого й складається матеріальний світ. Почувши про це, вони або знизували плечима і йшли геть, або усвідомлювали, що в цьому є певний смисл, і, напевне, фізична реальність і справді функціонує за таким принципом.

Та погляньте лише, яка іронія: усі ми вперто звертаємо увагу лише на ті 0,00001 відсотка реальності, що є матерією. Може, ми прогавили щось дуже важливе?

Якщо це «нічого» складається з енергетичних хвиль, які переносять інформацію, і ця сила й забезпечує функціонування наших фізичних оболонок, логічно припустити, що квантове поле є неосяжним

розумом. А оскільки енергія лежить в основі всіх об'єктів матеріального світу, цей розум сам організував себе в матерію.

Згадайте діалог, який я навів раніше: саме за такою схемою розум створив реальність. Квантове поле — це невидима потенційна енергія, здатна самоорганізуватися з енергії субатомних часток в атоми і молекули, тобто в усе. З погляду фізіології воно об'єднує молекули в клітини, потім утворює тканини, а далі — органи й системи, формуючи зрештою людське тіло. Інакше кажучи, ця потенційна енергія знижує частоту хвильового поля доти, поки не перетвориться на тверду матерію.

Саме Всесвітній розум вдихає життя у квантове поле й усе в ньому, включно зі мною і з вами. Ця сила оживляє світ матерії. Вона змушує серце битися, шлунок перетравлювати їжу, щосекунди здійснюючи незліченну кількість хімічних реакцій у кожній клітині. Крім того, завдяки тій самій силі дають плоди дерева, народжуються і зникають далекі Галактики.

Оскільки цей розум існує всюди у просторі й часі, а його сила діє як усередині нас, так і ззовні, він одночасно і особистий, і універсальний.

МИ — ПРОДОВЖЕННЯ ВСЕСВІТНЬОГО РОЗУМУ, ОТЖЕ, МОЖЕМО ВИКОНУВАТИ ЙОГО РОБОТУ

Ви маєте зрозуміти, що цей універсальний розум наділений тією самою здатністю, яка робить особистістю кожного з нас, — самосвідомістю. Хоча ця сила універсальна й об'єктивна, вона свідомо і здатна рухатися і діяти в межах матеріального світу.

Свідомість Всесвітнього розуму охоплює всі рівні — він усвідомлює не лише себе, а й мене і вас.

Оскільки ця свідомість помічає все, вона спостерігає за кожним із нас. Універсальному розуму відомі наші думки, наші мрії, вчинки і бажання. Усьому цьому він надає фізичної форми.

Ця свідомість створила життя і забезпечила все енергією, щоб регулювати кожну функцію нашого тіла, аби ми продовжували жити, і постійно стежить за нами. Невже ця свідомість є чимось іншим, крім чистої любові?

Ми вже обговорили два аспекти свідомості: об'єктивну свідомість/розумне квантове поле, і суб'єктивну, індивідуальну свідомість, наділену вільною волею. Копіюючи дії цієї свідомості, ми самі стаємо творцями. Відчуваючи резонанс зі сповненим любові розумом, ми уподібнюємося йому. Цей універсальний розум дає енергетичну відповідь у вигляді події на будь-який запит суб'єктивної свідомості у квантове поле. Коли бажання розуму збігаються з нашими бажаннями, то його свідомість відповідає нашій свідомості, а коли наша любов збігається із його любов'ю до життя, ми самі стаємо універсальним розумом — тією силою, що долає минуле, загоює теперішнє і відчиняє двері в майбутнє.

МИ ОТРИМУЄМО ТЕ, ЩО ПОСИЛАЄМО

Схема життєвих подій така: переживши страждання, закріпивши його у свідомості й на тілесному рівні та виражаючи його через думки і почуття, ми передаємо енергетичний сигнал квантовому полю. Універсальний розум відповідає нам черговою подією, що зумовить ту саму інтелектуальну й емоційну реакцію.

Наші думки надсилають сигнал (я страждаю), а емоції (я страждаю) притягують у наше життя події

відповідної емоційної частоти, тобто черговий привід для страждань. Ми самі просимо дати нам докази існування універсального розуму, а він відповідає нам, створюючи події. Бачите, який він потужний?

Найголовніше запитання цієї книги таке: чому ми не посилаємо сигнал, який дасть позитивний результат? Що можна змінити, аби наш сигнал відповідав тому, чого ми дійсно бажаємо? Ми лише тоді змінимося, коли остаточно усвідомимо: надсилаючи думку/сигнал, ми отримуємо відчутний, хоч і неочікуваний результат.

Об'єктивна універсальна свідомість карає нас не за гріхи (тобто наші думки, почуття і дії), а за їх допомогу. Посилаючи квантовому полю сигнал, заснований на думках і почуттях (скажімо, страждання), пов'язаних із неприємними минулими подіями, не слід дивуватися, що його реакція така само негативна.

Скільки разів ви промовляли подібні слова: «Не можу повірити, що я...» або «Чому це завжди трапляється зі мною?».

З огляду на ваше нове розуміння природи реальності, чи бачите ви тепер, що ці твердження відображають ваше прийняття картезіансько-ньютонівської моделі, у якій ви — жертва причинно-наслідкової пастки? Чи усвідомлюєте ви, що тепер самі здатні викликати бажаний результат? Замість того, аби скаржитися на долю, спитайте себе, що можна змінити у своїх думках, почуттях і вчинках для досягнення бажаного.

Відповідно, наша місія полягає в тому, щоб цілеспрямовано перейти на новий рівень свідомості. Це дасть нам змогу під'єднатися до універсального розуму, встановити прямий контакт із квантовим полем нескінченних можливостей і надсилати йому чіткі сигнали для досягнення змін та отримання бажаних результатів у вигляді життєвих подій.

ПОПРОСИТЬ КВАНТОВЕ ПОЛЕ ВІДПОВІСТИ ВАМ

Починаючи свідоме творення, зверніться до квантової свідомості з проханням дати вам знак, що ви до неї під'єдналися. Не бійтеся: попросіть її відгукнутися на ваші запити. Цим ви продемонструєте своє право переконатися, що ця свідомість реальна і що їй зрозумілі ваші зусилля. Отримавши відповідь, ви відчуєте радість і натхнення.

Для цього вам потрібно буде відмовитися від старих уявлень і підкоритися невідомому, а потім чекати на відгук у формі життєвих подій. Це найліпший спосіб навчитися. Отримуючи позитивні підтвердження (тобто коли наше життя змінюється на краще), ми знатимемо, що все робимо правильно. Звісно, ми запам'ятовуємо свої дії і зможемо їх повторити.

Тому коли у вашому житті почнуть відбуватися бажані події, спробуйте стати на позицію вченого на шляху до великого відкриття. Уважно спостерігаючи за змінами, ви побачите, що Всесвіт оцінив ваші зусилля, і переконаєтеся, що володієте достатньою силою.

ЯК ЖЕ ПІД'ЄДНАТИСЯ ДО ТАКОГО СТАНУ СВІДОМОСТІ? КВАНТОВА ФІЗИКА «НЕЧУТТЄВА»

Прихильники ньютонівської школи фізики стверджували, що в будь-якій точці простору і часу існує лінійна послідовність передбачуваних і повторюваних взаємодій. Тобто якщо $A + B = C$, то $C + D + E = F$. Але в хитромудрому світі квантової моделі реальності всі елементи поєднані між собою за допомогою багаторівневого накопичення інформації за межами простору і часу. Оце-то так, друзі!

Квантова фізика складна для розуміння, бо нас завжди вчили сприймати навколишній світ органами чуття. Але якщо вимірюватимемо і сприйматимемо реальність лише на цьому рівні, ми станемо заручниками ньютонівського вчення.

Квантова ж модель, навпаки, вимагає, щоб розуміння реальності не було засноване тільки на відчуттях (тому квантова фізика — «нечуттєва»). Створюючи майбутню реальність за законами квантової фізики, творіння розуму наші органи чуття мають сприймати насамкінець. Чуттєве підтвердження — це останній етап. Чому так відбувається?

Квантум — багатовимірна реальність за межами органів чуття, реальність, де немає ані тіла, ані матеріальних об'єктів, ані часу. Щоб перейти на цей рівень і почати творити в межах квантової моделі, вам доведеться ненадовго забути про свою фізичну оболонку, а також тимчасово перемкнути увагу із зовнішнього середовища — усього того, з чим ви пов'язуєте своє життя. Чоловік чи дружина, діти, матеріальні цінності й проблеми є частиною вашої особистості. Завдяки їм ви ідентифікуєте себе з навколишнім світом. До того ж вам потрібно буде забути про лінійність часу. Тобто в ту мить, коли ви свідомо спрямовуєте увагу на потенційну майбутню подію, ви маєте бути аж так занурені в неї, щоб ваші думки не блукали між спогадами з минулого й очікуваннями «старого доброго» майбутнього.

Подумайте, яка іронія: щоб вплинути на реальність (середовище), зцілити тіло або змінити якусь майбутню подію (час), вам потрібно відректися від світу зовнішнього (зануритися в ніщо), звільнитися від відчуття тіла (вийти із тілесної оболонки), забути про час (вийти за його межі) — інакше кажучи, ви маєте стати чистою свідомістю.

Зробивши це, ви отримаєте владу над середовищем, своїм тілом і часом (я жартома називаю ці поняття Великою трійцею). А оскільки субатомний світ квантового поля — це чиста свідомість, до нього не можна потрапити жодним іншим шляхом, окрім як трансформацією в чисту свідомість. «Хтось» не здатен пройти крізь двері квантового поля — увійти туди може лише «ніхто».

Мозок наділений вродженою здатністю опанувати цю навичку (продовжуйте читати далі, щоб дізнатися більше). Коли ви зрозумієте, що маєте все, аби залишити позаду старе життя і створити нову реальність за межами простору й часу, ви натхненно почнете її застосовувати.

ВИХІД ЗА МЕЖІ ПРОСТОРУ І ЧАСУ

Що означає вийти за межі простору і часу? Ці поняття людство придумало, щоб пояснити такі фізичні явища, як місце розташування і наше відчуття змін. Говорячи про склянку на столі, ми вказуємо на її місце розташування (де вона в просторі) та як довго вона там стоїть. Люди просто одержимі цими категоріями: де ми зараз? Як довго ми вже там? Скільки іще там залишатимемося? Куди підемо після того? І хоча час ми не відчуваємо фізично, ми помічаємо його плин так само, як і місце свого перебування в просторі: ми не «відчуваємо», як минають секунди, хвилини і години, натомість відчуваючи спинку стільця попереком і тверду землю ногами.

У квантовому полі незліченна кількість ймовірностей не підвладна часу і простору, бо потенціалу ще не існує. Не існуючи, він не має місця розташування і жодного положення в часі. Усе, що ще не має мате-

ріальної форми, тобто не стало часткою й перебуває лише у вигляді хвиль вірогідності, — існує поза простором і часом.

Оскільки квантове поле — це нематеріальна імовірність, воно теж перебуває за межами простору і часу. Щойно ми звернемо увагу на одну із цих безкінечних ймовірностей і наділимо її матеріальною формою, вона набуває обох характеристик.

ЩОБ ПОТРАПИТИ ДО КВАНТОВОГО ПОЛЯ, ПОТРІБНО ПЕРЕЙТИ У ВІДПОВІДНИЙ СТАН

Ну що ж, прекрасно: тепер ми володіємо силою матеріалізувати реальність, обравши її з квантового поля. Але до цього поля ще якось треба потрапити. Під'єднані ми до нього завжди, але як домогтися його реакції? Якщо ми постійно випромінюємо енергію, надсилаємо інформацію квантовому полю й отримуємо його реакцію, чи можна підвищити ефективність такої комунікації?

У наступних розділах я детально розповім, як дістатися цього поля. А поки що вам достатньо знати: потрапити туди поза часом і простором може лише той, хто перейшов у подібний стан.

Чи доводилося вам колись відчувати, що час і простір ніби розчиняються? Згадайте себе хоча б за кермом: ви зосереджені на процесі. Водночас ви ніби забуваєте про своє тіло (не акцентуєте уваги на його положенні в просторі), про середовище (зовнішній світ наче зникає) і час (ви немов у трансі).

У такі миті ви вже стоїте на порозі дверей до квантового поля й отримуєте можливість доторкнутися до універсальної свідомості. По суті, думка вже стала для вас важливішою за все інше.

У наступних розділах я розповім вам, як навчитися переходити в такий стан свідомості, отримувати доступ до поля і безпосередньо контактувати з універсальним розумом, що вдихає життя в усі об'єкти навколишнього світу.

ЗМІНИТИ МОЗОК — ЗМІНИТИ ЖИТТЯ

У цьому розділі ми спочатку ознайомилися з твердженням про те, що свідомість і матерія — окремі поняття, а потім перейшли до квантової моделі, яке стверджує геть протилежне: свідомість — це матерія, а матерія — це свідомість.

Пригадайте: усі ваші минулі спроби змінити життя завершувалися провалом. Чому? Може, тому, що мислення ваше було принципово обмеженим. Вам завжди здавалося, що змінювати потрібно зовнішні обставин: «Якби в мене було менше турбот, я б тоді схуднув і став нарешті щасливим». У кожного з нас так чи інакше виникали подібні думки. Одне тягне за собою інше — причина і наслідок.

А якби ви могли змінити свою свідомість, почуття і звичне життя за межами часу і простору? Якби вам вдалося обігнати час і побачити, як ці внутрішні зміни вплинуть на світ зовнішній?

Уявіть: це можливо!

Багатьом людям, і мені зокрема, вдалося кардинально поліпшити своє життя після осмислення необхідності змінити свідомість і тим самим здобути новий досвід і по-новому зрозуміти все, до чого ми звикли: позбутися звички бути собою. Лише після того, як ми опануємо емоції, коли розуміємо, що вже не зв'язані ланцюгами минулого, наше життя виходить за межі тіла, зовнішнього світу й часу. І досяг-

ти цього цілком можливо. Універсальна свідомість, що вдихає життя в усе довкола, приємно вас здивує. Її найбільше бажання — дати вам доступ до того, чого ви так бажаєте.

Отже, змінивши свідомість, ви зміните своє життя.

«А дитина мала їх водитиме...»

Перш ніж продовжити, хочу розповісти вам історію, яка ще раз продемонструє, як важливо спілкуватися з вищою свідомістю для того, щоб зміни стали невіддільною частиною нашого життя.

Мої діти (зараз уже зовсім дорослі) використовують медитацію, схожу на процес, про який я розповім вам у III частині цієї книги. Завдяки цим методикам вони отримали неперевершений внутрішній досвід. Коли діти були ще зовсім маленькими, ми домовилися, що вони працюватимуть над створенням матеріальних речей і подій, які їм хотілося б бачити у своєму житті. Ми також домовилися, що я жодним чином не втручатимуся в цей процес і не допомагатиму їм досягти результатів. Бажану реальність вони мали створювати самі, використовуючи власну свідомість і взаємодіючи з квантовим полем.

Моя донька — зараз їй трохи більше двадцяти — навчається в коледжі мистецтв. Одного разу навесні я спитав її, що вона хоче робити під час літніх канікул. Виявляється, у неї був цілий список! Замість звичного для студентів літнього підробітку вона планувала поїхати попрацювати до Італії, навчитися чомусь новому, побувати принаймні у шести італійських містах і тиждень провести у Флоренції, бо там живуть її друзі. Тобто працювати вона хотіла лише перші шість тижнів літа, щоб трохи підзаробити, а решту канікул провести вдома.

За таке чітке бачення бажаного я доньку похвалив, але нагадав, що універсальна свідомість сама органі-

зує здійснення її літньої мрії. Їй варто лише зрозуміти, чого саме вона хоче, а як це відбудеться, то вже справа Вищого розуму.

Оскільки моя донька вже навчилася задумувати бажання і відчувати емоції ще до того, як усе відбудеться, я просто нагадав їй: потрібно не тільки щодня уявляти цей літній досвід (з ким вона познайомиться, які стануться події, які місця вона відвідає), а й спробувати уявити почуття, пов'язані з такими подіями. Я попросив її створити такий живий образ, щоб думка стала реальністю, а в мозку почали відбуватися ті самі нейронні процеси, що й у разі реального досвіду.

Якщо вона й далі буде простою дівчиною, яка живе в гуртожитку і мріє поїхати до Італії, вона залишиться тією самою людиною в тій самій реальності. Тому ще в березні їй треба було стати дівчиною, яка половину літа провела в Італії.

— Без проблем, — відповіла донька. У її житті вже був подібний досвід: коли вона хотіла знятися у відеокліпі й перемогти в розіграші «Шопінг без меж». Обидві ці мрії матеріалізувалися щонайліпше.

Я нагадав дочці:

— Після медитації ти не можеш лишатися тією самою людиною, якою була до неї. Ти маєш стати дівчиною, яка провела найкраще літо у своєму житті.

— Зрозуміло, — відповіла вона.

Донька усвідомила: щодня вона повинна входити у новий стан буття, а після кожного сеансу медитації залишатися в доброму гуморі й відчувати вдячність за здобутий досвід.

Через кілька тижнів дочка зателефонувала мені: «Тату, університет організовує літній курс з історії мистецтв в Італії. Вартість — 7 тисяч доларів, але я можу поїхати за 4 тисячі. Ти допоможеш мені з оплатою?».

Узагалі, я завжди підтримую своїх дітей, але мені здалося, що це не зовсім відповідає її початковій меті. Донька намагалася контролювати результат вірогідного сценарію розвитку подій замість того, щоб просто дозволити квантовому полю самому з усім розібратися. Я порадив їй іще яскравіше уявити бажану поїздку до Італії: почати думати, відчувати й говорити італійською, щоб повністю розчинитися в цьому почутті.

Через кілька тижнів донька знову зателефонувала: її мрія почала здійснюватися. У бібліотеці вона спілкувалася з викладачкою з історії мистецтв, і, зрештою, вони перейшли на італійську, якою обидві вільно володіли. Саме тоді викладачка сказала:

— О, згадала! Одна з моїх співробітниць казала, що шукає учителя для американських студентів, які проведуть літо в Італії. Їм потрібен початковий рівень.

Звісно ж, мою доньку взяли на цю роботу. Просто вдумайтесь: вона не лише отримуватиме платню (тобто всі її витрати покриватимуться), а й відвідає шість італійських міст за шість тижнів, проведе останній тиждень у Флоренції, а решту літа відпочиватиме вдома. Вона матеріалізувала літо своєї мрії в найдрібніших деталях.

Зверніть увагу: дівчина не робила нічого з того, що зазвичай роблять студенти на її місці: не шукала вакансій в інтернеті, не ходила хвостиком за викладачами тощо. Не підкорившись причинно-наслідковому ефекту, моя донька змінила свій стан буття так, що сама викликала потрібні наслідки. Вона жила за квантовими законами.

Після того як дівчина електромагнітним шляхом під'єдналася до бажаного сценарію розвитку подій, що існує у квантовому полі, її тіло саме притягнулося до цих подій. Вони самі її знайшли. Результат не мож-

на було передбачити — дочка не очікувала такого: усе сталося в потрібний час і, безсумнівно, було результатом її внутрішніх зусиль.

А тепер задумайтесь: які можливості очікують на вас у квантовому полі? Ким ви є зараз? А в інші миті свого життя? Чи зможете ви в цьому стані притягнути до себе бажані події?

Чи можете ви змінити стан буття? Чи можете почати жити по-новому в цьому новому стані? Відповіді — на наступних сторінках книги.

Подолання зовнішнього середовища

Я переконаний: ви вже погоджуєтесь, що наша свідомість впливає на навколишній світ. Імовірно, ви навіть готові погодитися з тим фактом, що спостерігач впливає на субатомний світ і може викликати певну подію, просто перетворюючи електрон з енергетичної хвилі у частку. Ви також уже могли почати довіряти результатам тих наукових дослідів з квантової механіки, які доводять, що свідомість безпосередньо управляє мікроскопічним світом атомів, оскільки ці елементи за своєю суттю і є поєднанням свідомості й енергії. Саме такий вигляд має квантова фізика на практиці, чи не так?

Але, вірогідно, ви все ще не готові повірити, що ваші думки можуть відчутно впливати на життя. Ви можете запитувати себе: «Як же я лише за допомогою думки зможу притягувати до себе бажані події й змінювати життя? Як навчитися скупчувати електрони і матеріалізувати їх у конкретну подію, якої я очікую в майбутньому?». Не здивуюся, якщо ви й досі сумніваєтеся у своїй здатності створювати реальні життєві події.

Моє завдання полягає в тому, щоб переконати вас: ваші думки можуть змінювати реальність, і це науково обґрунтовано. Що ж до скептиків, раджу вам хоча б припустити можливість матеріалізації думок.

Повертаючись раз у раз до звичних думок і почуттів, ми повертаємося в одну й ту саму реальність

Якщо ви допускаєте вірогідність цієї парадигми, тоді вам доведеться допустити й таке: аби створити

щось принципово нове, варто вийти за межі звичних думок і почуттів.

Повсякчас відчуваючи одне й те саме — вчора, позавчора і так далі, — ви продовжуєте створювати ті самі обставини, переживати ті самі емоції й думки.

Цю ситуацію ризикну порівняти з горезвісною білкою в колесі. Невпинно думаючи про свої проблеми (на свідомому чи підсвідомому рівні), ви лише множите їх. А можливо, ми так багато про них думаємо, бо виникли вони саме з наших думок. Імовірно, ми так гостро переживаємо труднощі, бо постійно повертаємося до знайомих відчуттів, з яких ці труднощі й почалися. Поки думки і відчуття не виходять за звичні межі, наша реальність залишається без змін.

У наступних розділах я розповім вам, що потрібно знати, аби змінитися.

ЩОБ ЗМІНИТИСЯ, СЛІД ВИЙТИ ЗА МЕЖІ СЕРЕДОВИЩА, ТІЛА І ЧАСУ

Більшість із нас турбують лише три аспекти життя: оточення, власне тіло і час. Ми не просто концентруємося на них — ми мислимо, як вони. Щоб позбутися звички бути самим собою, треба мислити поза обставинами, вийти за межі почуттів, завчених на тілесному рівні, перейти на нову лінію часу.

Якщо ви хочете змінитися, вам потрібно уявити ідеальну версію себе — зразок, який будете наслідувати. Це буде якісно нова версія порівняно з вашою сьогоднішньою. Я, що існує в конкретному середовищі, конкретному тілі й конкретному часі. Усі великі люди це вміли, тому, усвідомивши концепцію й опанувавши техніку, ви зможете досягти величі в житті.

У цьому розділі ми поговоримо про те, як навчитися виходити за межі середовища, а також підготуємося до сприйняття наступних двох розділів, з яких дізнаємося про способи виходу за межі власного тіла.

НАШЕ ВНУТРІШНЄ Я СКЛАДАЄТЬСЯ ЗІ СПОГАДІВ

Перш ніж поговорити про відвикання від себе, хочу на хвилинку звернутися до здорового глузду. Чому ми знову й знову думаємо і відчуваємо одне й те саме? Що ж це за звичка така?

Я маю лише одну відповідь: у всьому винен мозок — саме там народжуються всі наші думки і почуття. Згідно із сучасними теоріями нейронауки мозок, наче дзеркало, відображає все, що трапляється в нашому оточенні. Уся інформація, яку ми отримуємо впродовж життя, зберігається у формі знань і досвіду завдяки синаптичним зв'язкам.

Люди, з якими ми знайомі, речі, якими володіємо, місця, де жили й де були, сотні різноманітних подій — усе це накопичується у структурах мозку. У звивистих нетрях сірої речовини зберігаються всі наші дії та лінії поведінки, які ми завчили й циклічно повторюємо все своє життя.

Тобто весь наш досвід спілкування з людьми й контактів з навколишнім світом у конкретний час і в конкретному місці відтворюється в мережі нейронів (нервових клітин), із яких складається мозкова тканина.

Як же назвати цю сукупність спогадів про різних людей і різні життєві події? Це наше зовнішнє середовище. Мозок, як і наше зовнішнє середовище, — колекція особистих спогадів, що відображають наше життя.

Із самого ранку ми безперервно взаємодіємо з різноманітними зовнішніми стимулами, завдяки чому

наше зовнішнє середовище активує різні нейронні ланцюги в мозку. Внаслідок такої майже автоматичної реакції ми починаємо думати (і реагувати) так само, як і наше зовнішнє середовище. У цю мить активуються вже знайомі мережі нервових клітин, запрограмованих у мозку. Тобто ми фактично автоматично відтворюємо думки зі своїх спогадів.

Якщо думки визначають реальність, то, постійно повертаючись до одних і тих самих думок (продукту й відображення зовнішнього середовища), ми щодня відтворюватимемо одну й ту саму реальність. Тому наші думки і почуття відображають середовище зовнішнє, бо саме зовнішня реальність (з усіма її проблемами, умовами й обставинами) і впливає на них.

ЗНАЙОМІ СПОГАДИ ПРОГРАМУЮТЬ НА ВІДТВОРЕННЯ ЗВИЧНОГО ЖИТТЯ

Щодня ми бачимося з одними й тими самими людьми (наприклад, з начальником, чоловіком чи дружиною, дітьми), робимо одне й те саме (їдемо на роботу, виконуємо одні й ті самі завдання, йдемо в один і той самий спортзал), відвідуємо одні й ті самі місця (улюблене кафе, магазин, офіс) і споглядаємо одні й ті самі об'єкти (машину, будинок, зубну щітку, власне тіло). Унаслідок цього наші звичні спогади про світ, який ми знаємо, програмують нас на відтворення одного й того самого сценарію.

Можна сказати, що середовище фактично управляє свідомістю. За термінологією нейронауки, свідомість — це мозок у дії. Тобто, постійно нагадуючи собі про те, ким, на нашу думку, ми є у зовнішньому середовищі, ми безперервно відтворюємо одну й ту саму реальність. Нашу особистість визначає зовнішнє

середовище, бо ми ототожнюємо себе з елементами, із яких воно складається. Як наслідок — ми сприймаємо реальність через призму зовнішнього середовища, тому незліченні хвилі квантового поля матеріалізуємо в події, що вже колись із нами траплялися. Ми не творимо, а лише копіюємо.

Ви можете не погоджуватися з тим, що ваше середовище і думки майже ідентичні, а реальність так легко відтворити. Але сприйнявши твердження, що мозок — це архів спогадів з минулого, а розум — продукт свідомості, ви розумієте, що в певному сенсі завжди мислите категоріями минулого. Однаково реагуючи на різні життєві ситуації, наша свідомість не здатна вийти за межі минулого, бо мозок автоматично активує вже знайомі йому структури — ті, які він може передбачити. Квантовий же закон (який, до речі, усе ще діє на вас) такий: «Ваше минуле стає майбутнім».

А причина цього проста: спираючись на спогади, ми створюємо лише те, що вже було. Усе знайоме змушує мозок думати й відчувати вже знайомими ним способами, створюючи передбачувані результати, проживаючи одні й ті самі події. Наш мозок рівноцінний середовищу, тому ми прокидаємося щоранку і під'єднуємося до однієї й тієї самої реальності, запускаючи давно знайомі нам механізми мислення.

Увесь чуттєвий досвід, який ми отримуємо із зовнішнього світу (тобто інформацію, що сприймається органами зору, нюху, слуху, дотику та смаку), змушує наш мозок мислити звичними категоріями. Уранці ми розплющуємо очі й знаємо, що людина поруч — наш чоловік чи дружина, бо у вас є спогади про спільне минуле. Ви чуєте, як гавкає собака за дверима, і розумієте: це ваш пес, який хоче на прогулянку. У вас болить шия — і це той самий біль, що дошкуляв вам учора. Зовнішній, знайомий світ ми асоціюємо із со-

бою, бо ми пам'ятаємо себе в цьому вимірі, у цьому часі і в цій точці простору.

Звичні дії під'єднують нас до звичної реальності

Щоранку більшість із нас під'єднується до реальності, нанизуючи маленькі намистинки відчуттів, що нагадують нам, хто ми, де ми і таке інше. Ми вперто під'єдуємося до цієї вчорашньої версії себе й автоматично порпаємося в добре завченій рутині.

Ви прокидаєтеся на одному й тому самому боці ліжка, вдягаєте халат, дивитесь у дзеркало, аби згадати, хто ви, приймаєте душ — і все це абсолютно мимовільно. Ви вдягаєтеся й причісуєтеся, аби виглядати так, як від вас очікують, навіть зуби ви чистите так, як давно завчили. Каву ви п'єте з улюбленої чашки, а на сніданок їсте звичну вівсяну кашу. Ви вдягаєте ту саму куртку і застібаєте її звичним рухом. Автоматично ви їдете на роботу знайомою, зручною дорогою. В офісі виконує завдання, які вже так добре знаєте. Бачите тих самих людей, які викликають у вас ті самі емоції й ті самі думки про вашу роботу і життя.

Увечері ви поспішаєте додому, щоб швидко поїсти, упасти на канапу перед телевізором і переглянути улюблену передачу, а потім вкластися в ліжко, а завтра ще раз пробігти цим знайомим колом. Чи працює в такі дні ваш мозок узагалі?

То чому ж ви потайки очікуєте на зміни в житті, коли щодня повторюєте одні й ті самі думки, виконуєте одні й ті самі завдання і переживаєте одні й ті самі емоції? Чи не схоже це певною мірою на безумство? Кожен із нас одного разу став жертвою такого одноманітного життя. І тепер ви розумієте, чому.

З огляду на згаданий приклад можна сміливо стверджувати, що день при дні ми не виходимо за межі своєї свідомості. А у квантовому світі середовище — це ніби продовження нашої свідомості (свідо-

мість і матерія єдині). Тому допоки ми не змінимо свідомість, не змінимо й життя.

Отже, якщо наше середовище залишається тим самим і реагуємо ми на події так, як і раніше, то, відповідно до квантової моделі життя, ми лише відтворюємо минуле замість того, щоб працювати над новою реальністю. Просто поміркуйте: якщо сировина одна й та сама, то й продукція буде завжди однаковою. Та чи можна створити щось нове?

МИ ЗВИКАЄМО ДО ВАЖКИХ ЧАСІВ

Напевне, слід згадати про ще один імовірний наслідок щоденного безперервного повторення стереотипів. Щоразу реагуючи на знайому вам реальність шляхом відтворення звичного внутрішнього стану (тобто активація нервових клітин за звичним механізмом), ви узгоджуєте свою свідомість з обставинами персональної реальності — хорошими й не дуже.

Є в нейронауці такий принцип, який зветься правилом Гебба. Суть його полягає в тому, що «нервові клітини, які разом активуються, разом і працюють». Закон Гебба стверджує: унаслідок багаторазового активування одних і тих самих нервових клітин їм щоразу все легше зв'язуватися одна з одною під час наступної активації. Зрештою, між цими нейронами формуються міцні й тісні взаємозв'язки.

Тож коли я кажу, що мозок запрограмований, я маю на увазі таке: скупчення нейронів активувалися за однією і тією самою схемою так часто, що об'єдналися в стійку структуру. Що частіше активуються ці нейронні мережі, то міцніший зв'язок виникає між нейронами. Згодом постійно повторювані думки, вчинки чи почуття перетворюються в автоматичну

звичку, умовний рефлекс. Впливаючи на нашу свідомість, середовище стає нашою звичкою. Тому одні й ті самі думки, одні й ті самі вчинки й емоції знову й знову ув'язнюватимуть вас в одній і тій самій обмеженій реальності. Зрештою вам стане легше і зручніше просто відтворювати знайому дійсність.

Цикл ніби то й нехитрий, але саме через нього ваш мозок, а отже, і свідомість ще більше вкорінюються в конкретній зовнішній реальності. Що частіше ви запускаєте знайомі механізми реакцій на зовнішні події, то міцніше ваш мозок прив'язується до вашої персональної реальності. Виникає нейрохімічний зв'язок із життєвими обставинами. Згодом ваше мислення вужчає, бо мозок раз у раз запускає обмежений набір циклів, створюючи унікальний ментальний образ. Цей образ і є вашою особистістю.

ЯК ВИНИКАЄ ЗВИЧКА БУТИ СОБОЮ

Унаслідок такого нейронного звикання дві реальності — свідомість і середовище — стають майже нероздільними. Наприклад, коли ви повсякчас думаете про свої проблеми, ваша свідомість і середовище зливаються в єдине ціле. Об'єктивний світ набуває барв світу суб'єктивного — відбувається постійне узгодження між цими двома вимірами. Ви живете не реальним життям, а ілюзією своєї мрії.

Звісно, кожному з нас часом доводилося потрапляти в таке замкнене коло, але тут усе набагато складніше: повторюються не лише дії, а й ваше ставлення до них, ваші відчуття. Ви зникаєте бути собою, стаючи певною мірою в'язнем свого середовища. Ваше мислення узгоджене з життєвими обставинами, і ви як спостерігач за квантовим полем притягуєте тільки

ті події, що відповідають обставинам вашої конкретної реальності. Ви лише реагуєте на зовнішній, давно знайомий і незмінний світ.

Ви стали реальним результатом зовнішніх обставин, втратили контроль над власною долею. І на відміну від героя Білла Мюррея з фільму «День бабака» ви навіть не намагаєтеся подолати безкінечну монотонність, на яку перетворилося ваше життя. Ба більше, ви не стали жертвою загадкової й непередбачуваної сили, — ви самі створили її для себе.

Та є й хороші новини: якщо цю силу створили ви, то ви можете її й зруйнувати.

Відповідно до квантової моделі реальності ми можемо докорінно змінити свої думки, моделі поведінки і відчуття. Потрібно змінити стан буття, адже наші думки, почуття і вчинки — це, по суті, і є наша особистість, а особистість створює персональну реальність. Щоб досягти персональної реальності — нового життя, — нам слід створити нову особистість: стати кимось іншим.

Зміни — це вихід за межі знайомого, за межі середовища.

ВЕЛИЧ — ЦЕ ПРАГНЕННЯ ДО МРІЇ ЗА МЕЖАМИ СЕРЕДОВИЩА

Перш ніж розповісти, як саме можна вийти за межі середовища й розірвати зв'язок зі звичним минулим, хочу вам дещо нагадати.

В історії багато прикладів виходу за межі знайомої реальності. Це вдалося таким видатним особистостям, як Мартін Лютер Кінг-молодший, Вільям Волес, Марія Кюрі, Махатма Ганді, Томас Едісон і Жанна д'Арк. Що спільного між цими людьми? Усі вони чіт-

ко уявляли майбутню реальність, яка існує лише як потенціал у квантовому полі. Вона матеріалізувалася у внутрішньому світі можливостей за межами органів чуттів, і з часом кожна з цих особистостей втілила свої мрії.

Цих видатних людей поєднує ще й те, що в кожному з них була мрія, мета, що виходила за межі реальності, у якій вони жили. Майбутня реальність у їхній свідомості була така реалістична, що їм здавалося, ніби вони вже в ній живуть. Вони не могли ані побачити цю реальність, ані почути, ані спробувати її на смак чи на дотик, але вони були нею одержимі, тому діяли відповідно до цієї потенційної реальності, випереджаючи час. Інакше кажучи, вони поводитися так, ніби їхня уявна реальність уже матеріалізувалася.

Розглянемо історію життя Махатма Ганді. Імперська диктатура, що панувала в Індії колоніальних часів початку ХІХ століття, підривала моральний дух індійців. Ганді ж вірив у реальність, про яку люди навіть подумати не могли. Він усім серцем прагнув рівності, свободи та ненасильства.

І хоча М. Ганді й боровся за свободу для всіх, проте реальність була іншою: її обумовлювала тиранія британської влади. Погляди, що панували в той час, суперечили його сподіванням і прагненням. Мрії про свободу Індії були фантастичними, однак М. Ганді не дозволив жорстоким реаліям зруйнувати його уявлення про ідеальний світ.

Довгий час М. Ганді не вдавалося досягти жодних відчутних змін. Але обставини зовнішнього середовища не могли зламати його дух. Він вірив у майбутнє, яке ще не міг відчувати чи побачити, але яке в його свідомості було таким яскравим, що іншого варіанта розвитку подій він навіть не уявляв. Тіло його перебувало в реальності, а душа жила в новому світі май-

бутнього. Він вірив, що його думки, вчинки і почуття справді можуть щось змінити. І зрештою його зусилля дали плоди.

Коли наша поведінка і вчинки узгоджені з намірами, коли дії рівноварті думкам, коли душа й тіло зливаються в єдине ціле, а вчинки відповідають словам, тільки тоді людина може продемонструвати свою безмежну велич.

ЧОМУ МРІЇ ВИДАТНИХ ЛЮДЕЙ ЗАВЖДИ ВВАЖАЛИ «НЕРЕАЛІСТИЧНОЮ НІСЕНІТНИЦЕЮ»

Усі найвеличніші особистості в історії свято вірили в краще майбутнє, не чекаючи від зовнішнього середовища негайного підтвердження. Їх не турбувала відсутність навіть ефемерного натяку чи фізичного доказу змін — вони однаково вперто, щодня нагадували собі про бажану реальність. Їхні думки на крок випереджали дійсність, бо середовище більше не контролювало їхню свідомість.

Усіх людей, які залишили слід в історії, єднало й те, що вони чітко уявляли розвиток подій (пам'ятаєте, що процес змін ми залишаємо Вищому розуму — і всі видатні особистості, мабуть, про це знали).

Звичайно, свого часу такі мрії називали утопічними. А якщо конкретніше, ці люди взагалі були відірвані від реальності, як і їхні мрії. Події, на яких вони зосереджували свої думки, вчинки і емоції були нереалістичними, оскільки реальність ще не матеріалізувалася. Неуки і циніки також говорили, що ці мрії безглузді, і певною мірою ці скептики мали рацію: таке бачення майбутнього й справді було «безглуздим» — воно існувало в дійсності, не підвладній органам чуттів.

А Жанна д'Арк? Сучасники ставилися до неї як до блаженної, а то й божевільної. Переконавання цієї жінки суперечили тодішнім реаліям: представниць слабкої статі вважали загрозою для політичної системи. Але щойно її уявний світ почав матеріалізуватися, Жанну д'Арк визнали ледь не святою.

Велич — це мрія, непідвладна дійсності. Читайте далі, і ви дізнаєтеся, що подолання середовища невіддільне від подолання тіла й часу. Махатму Ганді, наприклад, мало турбували реалії світу (середовища), майже не хвилювали власні почуття й емоції (тіло), зрештою, йому навіть було однаково, як довго триватиме втілення його мрії (час). Він просто знав: рано чи пізно всі ці елементи узгодяться під силою його наміру.

Усі великі люди мали таке чітке уявлення про ідеальний світ, що складалося враження, ніби вони вже жили у ньому, ніби вже це відчули. Тож, можливо, вам теж вдасться змінитися лише силою думки?

МИСЛЕННЕВА РЕПЕТИЦІЯ: ЯК ДУМКИ МОЖУТЬ СТАТИ РЕАЛЬНІСТЮ

Нейронаука довела: людина здатна змінити свій мозок, тобто вчинки, моделі поведінки і переконання, просто змінивши мислення (інакше кажучи, не змінюючи нічого навколо себе). Під час мисленнєвої репетиції (багаторазового повторення уявних вчинків) нейронні ланцюги в мозку перебудовуються відповідно до наших цілей. Думки можуть стати такими реальними, що мозку здаватиметься, ніби конкретна подія вже відбувалася у фізичному житті. Усі ми здатні своїми думками випереджати події зовнішнього середовища.

Наведу ще один приклад. У книзі «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» я розповідав про те, як учасники дослідження подумки розучували фортепіанну вправу для однієї руки по дві години протягом п'яти днів (тобто клавіш не торкалися взагалі). Виявилося, що в їхньому мозку відбулися майже такі самі зміни, що й у інших піддослідних, які виконували ідентичні вправи впродовж такого самого часу, але на фортепіано. Функціональне сканування мозку показало: в усіх учасників активувалися й розширилися нейронні кластери у тих самих ділянках мозку. По суті, у тих, хто «грав» лише в уяві, утворилося стільки ж нейронних зв'язків, що й у тих, хто дійсно виконував вправу.

Тут слід наголосити на двох важливих результатах. По-перше, ми можемо змінити мозок, почавши мислити по-іншому. По-друге, якщо ми справді зосередимося і спрямуємо думки, мозок не зможе виявити різницю між нашим внутрішнім світом і подіями світу зовнішнього. Наші думки у прямому розумінні стають дійсністю.

Від розуміння цього принципу безпосередньо залежить те, чи досягнете ви успіху й позбудетеся старих звичок (тобто чи розірвете ви старі нейронні зв'язки) і заміните їх новими (чи сформуєте нові нейронні зв'язки). Тепер давайте детальніше розглянемо, як саме ті учасники вчилися грати на фортепіано, не торкаючись клавіш.

Набуваючи фізичних чи розумових навичок, варто пам'ятати про чотири елементи, які кожен з нас використовує, прагнучи змінити мозок: отримання інформації, практичне її засвоєння, зосередження уваги і повторення.

Отримання нової інформації — це процес створення синаптичних зв'язків, під час практичного її пов-

торення залучається тіло, що має зазнати відповідних відчуттів. Змінюється також і мозок завдяки зосередженню уваги й багаторазовому повторенню нової навички.

В учасників, які дійсно грали на фортепіано, сформувалися нейронні зв'язки, бо вправу вони виконували за цією формулою.

Досліджувані, що розучували вправу лише в уяві, також дотримувалися цього принципу за винятком одного елемента: їхнє тіло залучене не було. Вони просто уявляли, як грають на піаніно.

Пам'ятаєте: функціональні знімки мозку учасників після уявних і після реальних вправ демонстрували одні й ті самі зміни? З'явилися нові нейронні мережі (нервові ланцюги), тобто, по суті, учасники вже почали вчитися грати на фортепіано, навіть не торкаючись його. Отже, мозок у цьому випадку «зробив крок у майбутнє».

Людина має збільшену фронтальну частину мозку й наділена унікальною здатністю надавати думкам реальну форму, тобто думати предметно. Тому передній мозок може спокійнісінько «притишити» зовнішнє середовище і присвятити всю увагу спрямованим думкам. Такий тип мислення дає нам змогу так об'ємно уявляти події, що мозок сприйматиме їх, ніби вони вже відбулися. Коли ми навчимося змінювати мозок незалежно від середовища, а потім цілеспрямовано поринати в бажану реальність, він вийде за його межі.

Саме в цьому полягає суть мисленнєвої репетиції — важливого інструменту для позбавлення звички бути собою. Постійно концентруючи увагу лише на одній спрямованій думці, ми можемо відчутти мить, коли вона стає реальним досвідом. За такої умови нейронні зв'язки перепрограмовуються і перетворю-

ють думку на фактичну подію. Саме в цю мить і відбуваються зміни в мозку, а отже, й у свідомості.

Щоб успішно позбутися звички бути собою, потрібно зрозуміти: нейронні зміни можуть статися й за відсутності фактичної взаємодії із середовищем. Тільки подумайте, які наслідки для науки дадуть результати того фортепіанного експерименту! Застосувавши той самий підхід — мисленнєву репетицію — до будь-якої нашої мрії, ми зможемо змінити свій мозок, випередивши дійсність.

Змінюючи мозок до настання бажаних подій, ми створюємо саме ті нейронні ланцюги, що допоможуть нам поводитися відповідно до нашого наміру ще до того, як він стане реальністю. Регулярно повторюючи ліпше, ефективніші способи думати, відчувати й діяти, ми «встановлюємо» нейронне обладнання, що готує нас до нової події на фізіологічному рівні.

Але й це ще не все. Я використовую поняття «обладнання мозку», маючи на увазі його фізичні структури, анатомічну будову до найменшого нейрона. Постійно встановлюючи, поновлюючи й удосконалюючи це нейронне обладнання, ми формуємо нейронну мережу — нове програмне забезпечення, яке можна порівняти з комп'ютерною програмою. Тепер ця програма (наприклад, модель поведінки, відчуття чи емоційний стан) запускається автоматично.

Отже, ваш мозок готовий до майбутніх подій, а свідомість відкрита для нового. Змінивши свідомість, ми змінюємо свій мозок — і навпаки.

Коли настане час продемонструвати вірність своїй меті всупереч зовнішньому середовищу, ви вже будете готові думати й діяти, керуючись твердими переконаннями. Що частіше ви працюватимете над ментальним образом конкретної події в майбутньому, то легше вам буде перейти в новий стан буття.

Чи можете ви повірити в майбутнє, яке ще не бачите і не відчуваєте, але яке уявляли так яскраво, що мозок почав сприймати його як реальну подію з минулого? Якщо так, то ваш мозок з архіву минулого перетворився на мапу до майбутнього.

Отже, тепер вам відомо, що мозок можна змінити, почавши думати по-новому. Та чи можна досягти того, щоб тіло змінилося так, ніби вже пережило бажану подію? Чи здатна наша свідомість на таке? Читайте далі, і ви отримаєте відповіді на ці питання.

Розділ 3

Подолання власного тіла

Наші думки формуються не у вакуумі. Щоразу, коли виникає думка, у мозку відбувається біохімічна реакція — продукується певна хімічна речовина. Під час роботи мозок надсилає тілу спеціальні хімічні сигнали, які виконують роль переносників думки. Отримавши такий сигнал від мозку, тіло миттєво запускає відповідний ланцюг реакцій, щоб виконати його команду, а виконавши, надсилає в мозок зворотний сигнал, підтверджуючи: я відчуваю саме те, що від мене вимагають.

Щоб зрозуміти цей процес, тобто чому думки узгоджуються з тілом, а також як почати думати по-новому, спершу слід усвідомити практичну роль мозку і хімічних реакцій, що відбуваються в ньому. Впродовж останніх десятиліть науці стало відомо: мозок взаємодіє з іншими частинами тіла за допомогою потужних електрохімічних реакцій. Наша голова — це ніби величезний хімічний завод. Та не турбуйтеся: я не збираюся переобтяжувати вас громіздкими науковими термінами — ми розглянемо лише кілька фундаментальних понять.

На поверхні кожної клітини містяться рецептори, що сприймають інформацію з навколишнього середовища. Коли хімічні характеристики, частота й електричний заряд між ділянкою рецептора та зовнішнім входним сигналом збігаються, клітина активується й починає виконувати конкретні завдання.

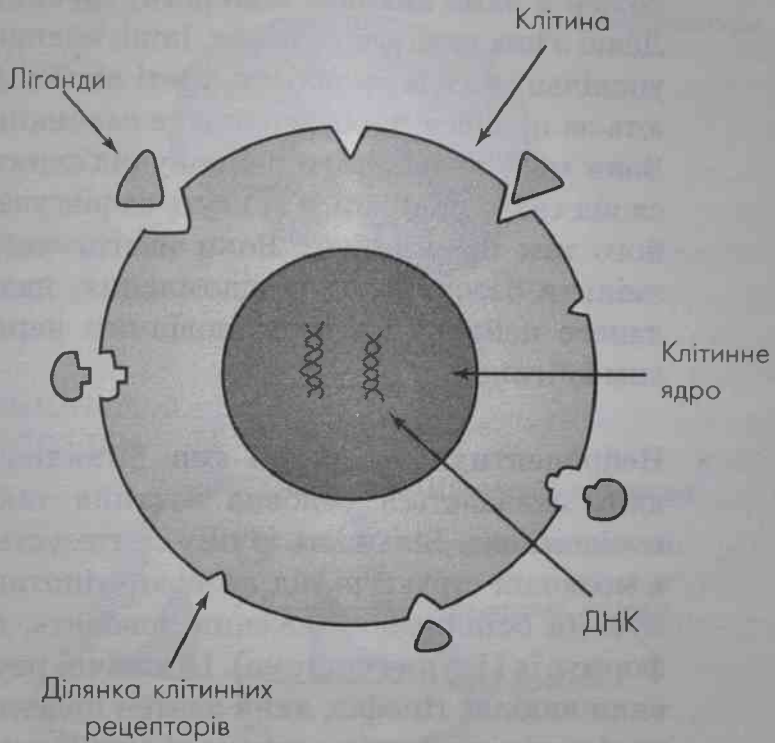


Рис. 3.1. Робота клітини. Ділянки клітинних рецепторів, на які передається життєво важлива інформація. Отримавши сигнал, клітина починає виконувати низку біологічних функцій

Діяльністю мозку й функціями тіла керують нейромедіатори, нейропептиди і гормони. Ці три типи хімічних речовин, що отримали назву «ліганди» (від лат. *ligare* — «зв'язувати»), зв'язуються з клітинами, взаємодіючи з ними і впливаючи на них, і все це відбувається протягом мілісекунд.

- Нейромедіатори — хімічні посередники, що передають сигнали між нервовими клітинами й забезпечують зв'язок мозку і нервової системи. Є різні типи нейромедіаторів,

кожен з яких виконує конкретну функцію. Деякі з них активують мозок, інші, навпаки, уповільнюють його роботу, треті відповідають за процеси пробудження та засинання. Вони можуть наказати нейрону від'єднатися від свого ланцюга, а можуть зафіксувати його там ще міцніше. Вони навіть здатні змінити базовий код повідомлення, надісланого нейрону і всім відповідним нервовим клітинам.

- Нейропептиди — другий тип лігандів, із яких складається основна частина таких повідомлень. Більшість із них синтезується в мозковій структурі під назвою «гіпоталамус» (а останні дослідження доводять, що формує їх і імунна система). Ці хімічні речовини виділяє гіпофіз, який здатен надсилати тілу хімічне повідомлення зі спеціальними інструкціями.
- Гормони — третій тип лігандів, які відповідають за виникнення тих чи інших почуттів. Утворюються вони внаслідок прикріплення нейропептидів до клітин різних тканин (передусім, залоз). Нейропептиди і гормони — речовини, відповідальні за наші почуття.

У контексті цієї книги вважатимемо, що нейромедіатори забезпечують обмін сигналами між мозком і свідомістю, нейропептиди зв'язують наш мозок із тілом, завдяки чому ми відчуваємо, а гормони — речовини, що формують їх на тілесному рівні.

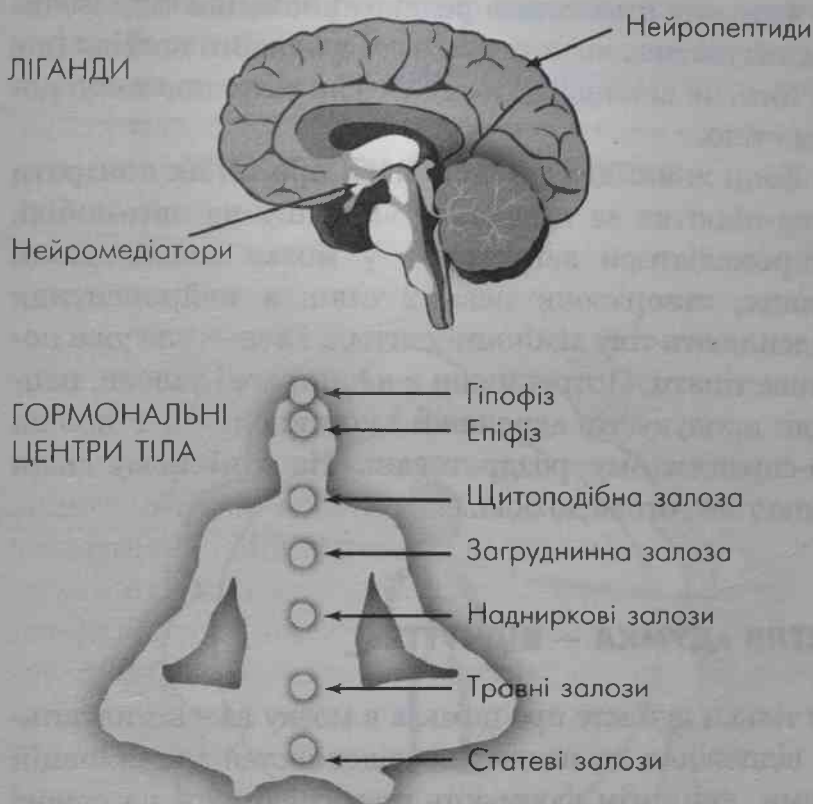


Рис. 3.2. Значення лігандів для мозку й тіла.

Нейромедіатори — посередники між нейронами, нейропептиди — хімічні кур'єри, що надсилають сигнали різним залозам і синтезують гормони

Скажімо, у виникненні сексуальної фантазії беруть участь усі три речовини. Людина тільки починає думати, а мозок уже активує кілька нейромедіаторів, що запускають нейронний ланцюг. Так у мозку створюється образ. Ці хімічні речовини стимулюють виділення у кров особливих нейропептидів. Щойно досягнувши статевих залоз, пептиди зв'язуються з клітинами відповідних тканин, «вмикають» гормональну систему, і — вуаля! — процес почався.

Фантазія стає такою реалістичною, що тіло починає готуватися до реального сексуального досвіду (ще до того, як він відбудеться). Ось як тісно пов'язані розум і тіло.

Коли ж ви починаєте думати про те, як покарати сина-підлітка за свіженьку вм'ятину на автомобілі, нейромедіатори запускають у мозку мисленнєвий процес, створюючи певний стан, а нейропептиди надсилають тілу хімічний сигнал, і все — вас уже починає тіпати. Потрапивши в надниркові залози, пептиди продукують адреналін і кортизол, — і тепер ви по-справжньому роздратовані. На хімічному рівні ваше тіло готове до бою.

ПЕТЛЯ «ДУМКА — ВІДЧУТТЯ»

Ви тільки думаєте про щось, а в мозку вже активуються відповідно до певних послідовностей і комбінацій схеми, які потім формують стан свідомості на основі думок. Щойно ці особливі нейронні ланцюги активуються, мозок починає продукувати речовини, що відтворюють ваші думки і зумовлюють відповідні почуття.

Отже, коли ви думаєте про щось хороше, тепле, радісне, в організмі продукуються речовини, які й змушують вас відчувати тепло і радість. Однак те саме стосується і негативних думок, відчуття страху чи дратівливості. Ваш організм за секунди присилує вас злякатися чи роздратуватися.

Існує деяка синхронність між мозком і тілом. Оскільки мозок перебуває в постійному зв'язку із тілом, почуття завжди відповідають думкам, а думки — почуттям. Мозок повсякчас спостерігає за відчуттями, що виникають у тілі, тому, залежно від отриманих хімічних сигналів, він видає саме ті думки, які

продукують хімічні речовини відповідно до відчуттів у тілі. То ж спочатку наші відчуття налаштовуються під думки, а потім — думки під відчуття.

ЦИКЛ ДУМОК І ВІДЧУТТІВ

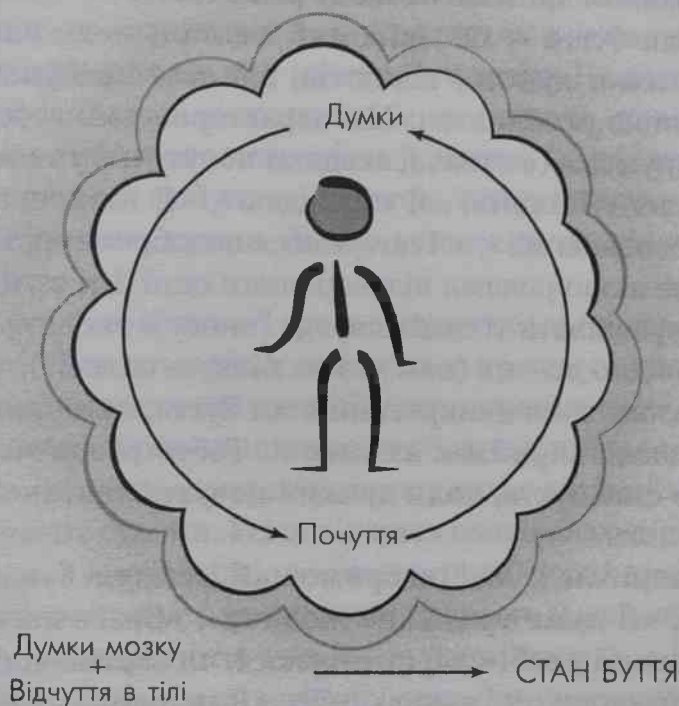


Рис. 3.3. Нейрохімічний зв'язок між мозком і тілом. Коли у вас виникають думки, у мозку продукуються хімічні речовини, завдяки яким ви відчуваєте саме те, про що думаєте. Коли ви відчуваєте те, про що думаєте, ви й думати починаєте відповідно до почуттів. Цей безперервний цикл створює петлю під назвою «стан буття»

Згодом ми детальніше розглянемо цю концепцію, але поки що запам'ятайте таке: думки пов'язані на-

самперед із розумом (і мозком), а почуття — з тілом. Тому, коли тілесні відчуття узгоджуються з думками, формуючи певний стан свідомості, розум і тіло працюють в унісон. А, як ви пам'ятаєте, коли розум і тіло діють узгоджено, продуктом такої взаємодії є стан буття. Можна також сказати, що безперервний цикл «думка — почуття — думка — почуття» створює стан буття, який впливає на нашу реальність.

Стан буття — це знайомий ментально-емоційний стан, плин думок і відчуттів, що стає невіддільною частиною особистості. Ми характеризуємо себе завдяки думкам (а отже, й завдяки почуттям) у теперішній час: «Я злий», «Я страждаю», «Я натхненний», «Я невпевнений», «Я почуваюся недобре» тощо.

Але якщо роками відтворювати одні й ті самі думки, переживати ті самі почуття і знову й знову думати відповідно до них (пам'ятаєте білку в колесі?), то запам'ятовується конкретний стан буття, який людина безумовно сприймає як своє Я. Тобто визначає себе через стан буття, коли думки і почуття зливаються в одне ціле.

Наприклад, ми говоримо: «Я завжди був ледачий», «Я дуже тривожна людина», «Зазвичай я невпевнений у собі», «Я сумніваюся, чи вартий чогось», «Я нетерплячий і запальний», «Я не такий уже й розумний» тощо. І кожна ця риса лише доповнює конкретні завчені стани.

Але будьте обережні: коли почуття визначаються думками або якщо думки не можуть вийти за межі почуттів, нам не вдасться змінитися. Зміни означають вийти за межі відчуттів, вчинки поза знайомим і звиченим Я.

Наведу приклад. Припустімо, уранці ви їдете на роботу й згадуєте про нещодавню сварку з колегою. Думки про цю людину і пережиту подію продукують

певні хімічні речовини у вашому мозку, що починають циркулювати тілом. Невдовзі ви вже почуваетесь відповідно до своїх думок і, найімовірніше, сердитесь.

Тоді тіло надсилає сигнал мозку: «Так, я конкретно розлючений!». Звісно ж, ваш мозок, що перебуває в постійному зв'язку з тілом і контролює внутрішній порядок на хімічному рівні, шокований раптовою зміною у ваших почуттях. Як наслідок, змінюються і думки: щойно почуття узгоджуються з думками, ви починаєте думати про те, що відчуваєте. На підсвідомому рівні ви самі підсилюєте це почуття, навіть не намагаючись подолати злість і розпач. Ви ще глибше занурюєтесь у цей стан. Зрештою, почуття починають контролювати думки. Тепер вашим розумом управляє тіло.

А цикл усе триває й триває: почуття злості надсилає хімічні сигнали в тіло, активуючи продукування гормону, що спричинює лють. Разом з агресією вона переповнює вас. Кров припливає до обличчя, шлунок ніби у вузол зав'язується, серце калатає у вухах, навіть у м'язах виникають судоми. Усі ці відчуття оволодівають тілом і змінюють його на фізіологічному рівні: такий хімічний коктейль активує в мозку певні процеси, змушуючи вас думати відповідно до емоцій, що виникають.

Тепер ви свого колегу в думках ледь не проклинаєте. Ви з обуренням згадуєте всі його минулі грішки, аби виправдати свій нинішній стан. Подумки складаєте листа, де перелічуєте всі його недоліки. В уяві ви вже надіслали того листа його начальнику. Ви виходите з машини в такому стані, що навіть готові вдатися до фізичної розправи. Ви — просто ходяче уособлення люті. А все починалося зі спогаду про подію. У цю мить вам здається, що вийти думками за межі почуттів неможливо. Саме тому нам так важко змінитися.

Унаслідок міцного зв'язку між мозком і тілом ваша реакція на схожі ситуації цілком передбачувана. Ви створюєте шаблони думок і почуттів, на підсвідомому рівні чинячи автоматично — це замкнене коло легко затуляє вас. Саме таким є наше Я на біохімічному рівні.

МОЗОК ПРОТИ ТІЛА: ХТО КОГО КОНТРОЛЮЄ? ЧОМУ Ж НАМ ТАК ВАЖКО ЗМІНИТИСЯ?

Припустімо, вашій матері дуже подобалося страждати, і, довгий час спостерігаючи за нею, ви підсвідомо засвоїли, що така модель поведінки допомагала їй отримати те, чого вона хотіла. Припустімо також, що у вашому житті теж були нелегкі часи. Спогади про це все ще викликають у вас емоційну реакцію, спрямовану на конкретну людину в конкретну мить. Ви часто думаєте про це, і, виявляється, що схожі спогади дуже легко відтворити, — вони виринають у свідомості майже машинально. А тепер уявіть, що вже понад двадцять років ви постійно носитеся з думками про страждання.

Насправді ж вам навіть не треба думати про минуле, щоб відтворити це почуття. Ви вже просто не вмієте думати чи відчувати по-іншому. День у день прокручуючи одні й ті самі думки і відчуття, пов'язані з прикрими спогадами чи іншими неприємними подіями у вашому житті, ви завчили стан страждання, наче абетку. Ваше сприйняття навколишнього світу приправлене жалістю до себе і жертівністю. Тепер вам навіть не обов'язково свідомо думати про страждання, воно уже є, і видається вам цілком природним станом. Тепер ви — це страждання. Щоразу, як ви намагаєтесь щось змінити в собі, життя ніби розвертає

вас на сто вісімдесят градусів. Ви знову й знову повертаєтесь до давнього доброго себе.

Прикро, що більшість людей не знають: згадуючи емоційно забарвлену подію, ми змушуємо мозок працювати за знайомою, завченою схемою, знову й знову повертатися в минуле, усе міцніше закарбовуючи її. Ми також відтворюємо ті самі хімічні речовини в мозку і тілі (у різних концентраціях), безупинно переживаємо ту саму подію з далекого минулого. Через такі хімічні реакції тіло запам'ятовує цю емоцію. Цикл «думка — почуття — почуття — думка» й активовані ним нейронні ланцюги призводять до того, що мозок і тіло стають заручниками безкінечних автоматичних програм.

Ми можемо переживати подію з минулого сотні, тисячі разів. Тіло змушує завчити цей емоційний стан повторення саме на підсвідомому рівні — свідомість на таке не здатна. Коли тіло запам'ятовує ліпше, ніж свідомість, тобто коли тіло стає свідомістю, виникає звичка.

Психологи стверджують, що особистість цілком формується десь років до тридцяти п'яти. Інакше кажучи, досягнувши цього віку, людина оперує завченими моделями поведінки, переконань, емоційних реакцій, звичок, навичок, асоціативних спогадів, умовних реакцій і особливостей сприйняття, запрограмованих на підсвідомому рівні. І вони керують нами, бо тіло наше стає свідомістю.

То ж ми багаторазово повторюємо одні й ті самі думки, почуття і вчинки, віримо в одні й ті самі догми і сприймаємо реальність так, як давно звикли. Близько 95 відсотків нашої особистості, сформованої до середини життя, становлять підсвідомі програми, доведені до автоматизму. Ми механічно водимо машину, чистимо зуби, заїдаємо стрес, турбуємося про

завтрашній день, засуджуємо друзів, скаржимося на життя, звинувачуємо батьків, не віримо у власні сили й постійно переконуємо себе, що нещасні. І це ще не повний перелік.

ІНОДІ НАМ ЛИШЕ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО МИ НЕ СПИМО

Оскільки тіло стає підсвідомістю, легко зрозуміти, що свідомість більше не контролює нашу поведінку. Щойно виникає думка, почуття чи реакція, тіло заводиться автоматично. Підсвідомість оволодіває нами.

Розглянемо такий приклад: жінка щоранку возить дітей до школи. Як їй вдається одночасно кермувати, прикрикувати на дітей, аби ті не сварилися, пити каву й допомагати синові висякати носа? Ці дії, наче комп'ютерна програма, перетворилися в мимовільні функції, що запускаються легко й безперерійно. Тіло жінки так часто їх повторювало, що завчило напам'ять. Тепер вона виконує все це на підсвідомому рівні — на рівні звички.

А тепер подумайте: на свідомість припадає тільки п'ять відсотків нашого мозку, а решта дев'яносто п'ять — це завчені до автоматизму програми. Ми так глибоко програмуємо себе, що перетворюємося на живі механізми. Коли тіло запам'ятовує думку, вчинок чи почуття так досконало, що стає розумом, тобто розум і тіло зливаються, — нас обмежують власні спогади. А оскільки 95 відсотків розуму після тридцяти п'яти років — не більше, ніж набір рефлекторних програм, завчених моделей і звичних емоційних реакцій, то це означає, що 95 відсотків життя ми існуємо на підсвідомості. Нам тільки здається, що ми не спимо. Нічого собі!

Людина може здаватися щасливою, здоровою, вільною, але роки страждань і безкінечного повторення зациклених хімічних реакцій болю і жалю на підсвідомому рівні зробили свою чорну справу. Наше життя перетворилося на звичку. Ми не усвідомлюємо, про що думаємо, що робимо чи відчуваємо: за нас працює підсвідомість.

Ось чому завдання позбутися звички бути собою є надзвичайно складним.

КОЛИ ТІЛО – ГОСПОДАР СТАНОВИЩА

Наведу кілька прикладів, коли тіло стає заручником звички. Чи траплялося з вами таке, що ви не могли згадати номер телефону? Навіть перших трьох цифр. Проте, коли брали трубку, пальці самі починали натискати потрібні цифри. Ви не можете згадати номер, однак стільки разів тицяли пальцями у ці цифри, що вони закарбувалися на тілесному рівні (звісно ж, приклад з телефоном актуальний для тих із нас, хто виріс до появи мобільних телефонів, — якщо ж ви не входите до цього кола, можете згадати, коли забули PIN-код до кредитної картки).

Я також пригадую випадок, що стався зі мною у тренажерній залі, де у мене була шафка для особистих речей з кодовим замком. Одного разу я так втомився, що не міг згадати комбінацію. Я дивився на цифрову панель, намагаючись пригадати заповітні три цифри, але марно. Та щойно почав крутити коліщатко, як комбінація виринула з підсвідомості, наче за помахом чарівної палички. Це також чудовий приклад завченої звички: тіло так часто повторювало дію, що навчилося випереджати свідомість.

На підсвідомому рівні тіло стало розумом.

завтрашній день, засуджуємо друзів, скаржимося на життя, звинувачуємо батьків, не віримо у власні сили й постійно переконуємо себе, що нещасні. І це ще не повний перелік.

ІНОДІ НАМ ЛИШЕ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО МИ НЕ СПИМО

Оскільки тіло стає підсвідомістю, легко зрозуміти, що свідомість більше не контролює нашу поведінку. Щойно виникає думка, почуття чи реакція, тіло заводиться автоматично. Підсвідомість оволодіває нами.

Розглянемо такий приклад: жінка щоранку возить дітей до школи. Як їй вдається одночасно кермувати, прикрикувати на дітей, аби ті не сварилися, пити каву й допомагати синові висякати носом? Ці дії, наче комп'ютерна програма, перетворилися в мимовільні функції, що запускаються легко й безперерійно. Тіло жінки так часто їх повторювало, що завчило напам'ять. Тепер вона виконує все це на підсвідомому рівні — на рівні звички.

А тепер подумайте: на свідомість припадає тільки п'ять відсотків нашого мозку, а решта дев'яносто п'ять — це завчені до автоматизму програми. Ми так глибоко програмуємо себе, що перетворюємося на живі механізми. Коли тіло запам'ятовує думку, вчинок чи почуття так досконало, що стає розумом, тобто розум і тіло зливаються, — нас обмежують власні спогади. А оскільки 95 відсотків розуму після тридцяти п'яти років — не більше, ніж набір рефлекторних програм, завчених моделей і звичних емоційних реакцій, то це означає, що 95 відсотків життя ми існуємо на підсвідомості. Нам тільки здається, що ми не спимо. Нічого собі!

Людина може здаватися щасливою, здоровою, вільною, але роки страждань і безкінечного повторення зациклених хімічних реакцій болю і жалю на підсвідомому рівні зробили свою чорну справу. Наше життя перетворилося на звичку. Ми не усвідомлюємо, про що думаємо, що робимо чи відчуваємо: за нас працює підсвідомість.

Ось чому завдання позбутися звички бути собою є надзвичайно складним.

КОЛИ ТІЛО — ГОСПОДАР СТАНОВИЩА

Наведу кілька прикладів, коли тіло стає заручником звички. Чи траплялося з вами таке, що ви не могли згадати номер телефону? Навіть перших трьох цифр. Проте, коли брали трубку, пальці самі починали натискати потрібні цифри. Ви не можете згадати номер, однак стільки разів тицяли пальцями у ці цифри, що вони закарбувалися на тілесному рівні (звісно ж, приклад з телефоном актуальний для тих із нас, хто виріс до появи мобільних телефонів, — якщо ж ви не входите до цього кола, можете згадати, коли забули PIN-код до кредитної картки).

Я також пригадую випадок, що стався зі мною у тренажерній залі, де у мене була шафка для особистих речей з кодовим замком. Одного разу я так втопився, що не міг згадати комбінацію. Я дивився на цифрову панель, намагаючись пригадати заповітні три цифри, але марно. Та щойно почав крутити коліщатко, як комбінація виринула з підсвідомості, наче за помахом чарівної палички. Це також чудовий приклад завченої звички: тіло так часто повторювало дію, що навчилося випереджати свідомість.

На підсвідомому рівні тіло стало розумом.

Ви ще пам'ятаєте, що 95 відсотків нашої особистості, яка формується до 35 років, — це набір автоматичних, запрограмованих моделей поведінки й емоційних реакцій? Інакше кажучи, тіло стає безумовним господарем становища.

КОЛИ СЛУГА СТАЄ ГОСПОДАРЕМ

Ідеально, коли саме тіло служить розуму, а не навпаки. Тобто, якщо тіло стає розумом, слуга стає господарем. А колишній господар (свідомість) пішов подріматися. Розум усе ще може думати, що він тут головний, але тіло впливає на всі ваші рішення, відштовхуючись від завчених емоцій.

Тепер припустимо, що розум хоче повернути собі важелі впливу. Що ж на це скаже тіло?

«Де ти був увесь цей час? Іди, спи — я все контролюю. У тебе немає ані волі, ані наполегливості, ані уявлення про те, що я тут робило, поки ти підсвідомо виконував мої накази. З роками я навіть рецепторні ділянки змінило, щоб тобі було ліпше. Тобі здавалося, що головний — ти, але весь цей час я контролювало твої рішення». Ось що скаже нам тіло.

Коли п'ять відсотків здорового глузду повстають проти 95 відсотків автоматизованої підсвідомості, ці завчені програми вже такі машинальні, що лише одна думка або зовнішній стимул здатні знову ввімкнути рубильник автомата. І ми знову й знову повертаємося до своїх старих думок, виконуємо ті самі дії — і марно очікуємо, що наше життя от-от зміниться.

Коли ми намагаємося контролювати становище, тіло надсилає мозку сигнал з проханням зупинити нас і вберегти від цього неподобства. Внутрішній голос наводить низку причин, через які нам не слід

ризикувати й позбуватися звичок. Він використовує проти нас усі наші слабкості, одна за одною.

У своїй уяві ми прокручуємо все найгірше, що може з нами трапитися, — так ми переконуємо себе не противитися давно знайомому і звичному. Бо коли ми намагаємося порушити укорінений внутрішній хімічний баланс, тіло поринає в хаос. Починається запекла внутрішня боротьба, яку ми, на жаль, найчастіше програємо.

Змінити підсвідомість можна — треба лише потрапити до неї

Підсвідомість виконує лише те, що ми в неї закладаємо на автоматичному рівні. Чи траплялося з вами таке: ви працюєте за комп'ютером, аж раптом він самостійно починає запускати якісь програми? Те саме відбувається і в нашому мозку: намагаючись свідомо зупинити автоматичні підсвідомі програми, встановлені на тілесному рівні, ми ніби опиняємося перед екраном божевільного комп'ютера й спостерігаємо, як одна за одною запускаються нові програми і з'являються нові вікна. «Ану припини це!», — кричимо ми в монітор, але комп'ютеру байдуже. Він продовжуватиме це доти, поки ви не зайдете в налаштування операційної системи і не внесете відповідні зміни.

Я навчу вас, як потрапляти до підсвідомості й змінювати її налаштування. По суті, усе, що вам потрібно, — це «відучитися», тобто перепрограмувати старі стратегії мислення й відчуття, а потім «перевчитися», тобто встановити нові програми залежно від того, ким ви хочете стати. Тіло, озброєне новим розумом, більше не зможе протистояти йому — воно змушене буде узгоджувати з ним усі свої дії. Саме в цьому й полягає суть змін. Саме так народжується нове Я.

ПРЕЗУМПЦІЯ ВИНУВАТОСТІ

Щоб наочно продемонструвати процеси, які відбуваються під час спроб вийти зі звичного емоційного стану й змінити мозок, розглянемо життєвий приклад. Думаю, усім вам знайоме почуття провини. Саме на його підґрунті я покажу, як цикл «думка — почуття» діє проти нас. Потім ми визначимо, якими способами система «мозок — тіло» намагається зберегти контроль над ситуацією, щоб залишитися в негативному стані буття.

Припустімо, що ви часто відчуваєте провину за ті чи інші вчинки. Якщо у ваших стосунках з рідними щось не складається: трапляються незначні сварки чи партнер безпричинно зганяє на вас злість тощо, — ви одразу ж звинувачуєте в цьому себе. Припустімо також, що ви належите до того типу людей, які постійно повторюють: «Це я в усьому винен».

Через кільканадцять років такого самокартання ви вже автоматично відчуваєте провину. Ви самі себе прирікаєте на це почуття. Існують й інші причини подібного стану, але наразі зупинимося на тому, що саме такі ваші думки й почуття створили стан буття і відповідне середовище.

Щоразу, коли у вас виникають «винуваті» думки, тіло починає виробляти особливі хімічні речовини, що викликають почуття вини. Від частого повторення таких процесів цим їдким почуттям просякнута кожна клітина вашого тіла.

Під його гнітом їхні рецепторні ділянки адаптуються. З часом це почуття клітинам навіть видається нормою — а, зазвичай, на тілесному рівні норма перетворюється в задоволення. Це ніби багато років жити біля аеропорту: ви так звикаєте до шуму, що перестаете чути його на свідомому рівні. І звертаєте на нього

увагу лише тоді, коли літак пролітає надто низько. Те саме відбувається і з клітинами: вони буквально втрачають чутливість до почуття вини на хімічному рівні. Тепер, щоб їх «розчулити», потрібна набагато потужніша, інтенсивніша емоція, вищий поріг стимулу. Клітини активуються тільки тоді, коли в тілі це почуття «вибухає». У вас виникає така сама реакція, як у зятого кавомана, який уперше куштує найміцнішу у світі яванську каву.

Наприкінці життєвого циклу кожна клітина ділиться, створюючи собі подібну, а рецепторні ділянки на поверхні цих нових клітин уже не такі сприйнятливі до почуття провини — їм щоразу потрібна більша доза. Тіло вимагає потужнішого негативного емоційного розряду, аби відчувати себе живим. Так розвивається залежність від почуття вини, і ніхто, крім нас самих, за це не відповідає.

Коли у вас щось не виходить, коли трапляються неприємності, ви автоматично припускаєте, що самі в усьому винні. Тепер це здається вам нормальним. Вам навіть не треба докладати зусиль — ви просто варите у цьому відчутті. Ви не усвідомлюєте його, це ваше тіло вимагає такого стану, бо ви самі його цього вчили. Більшість часу ви перебуваєте в стані підсвідомої провини — тіло стало її свідомістю.

І лише коли, скажімо, приятелька доводить вам, що не варто було вибачитися перед продавцем за те, що той неправильно дав вам решту, ви усвідомлюєте, як глибоко вкорінилося у вас це почуття. Ви ніби прозріваєте: «А вона має рацію. Чому я повинен за це вибачитися? Чому я постійно відчуваюся винним за помилки інших?». Згадавши всі випадки, коли ви брали на себе чужу провину, ви говорите собі: «Сьогодні я не звинувачуватиму в усіх смертних гріхах себе, сьогодні я змінюся».

Ви це остаточно вирішили, і тепер у вас не виникатимуть думки, що провокують відповідні відчуття, і навпаки. А якщо ви раптом знову схибите й почнете звинувачувати себе, ви згадаєте про свій початковий намір. Минає кілька годин, і ви дійсно задоволені собою, ви думаєте: «Нічого собі — це справді працює!».

На жаль, клітинам вашого тіла так не здається. Довгі роки ви привчали їх потребувати все потужніших емоцій (у нашому випадку — почуття вини), щоб задовольнити їхні хімічні запити. Ви запрограмували ваше тіло жити за замкненим хімічним циклом, а тепер берете й розриваєте його, перекриваєте доступ до звичного відчуття, йдете всупереч підсвідомим програмам.

У тілі розвивається залежність від почуття провини і будь-якої іншої емоції за тим самим принципом, що й наркотична. Спершу вам потрібна лише незначна емоція, невеличка доза. Згодом тіло втрачає чутливість, клітини вимагають щоразу більшої дози, щоб зберігати подібне почуття. І вибратися з цієї емоційної пастки — те саме, що й позбутися наркотичної залежності.

Не отримуючи звичних сигналів, клітини тіла починають непокоїтися: раніше тіло й мозок працювали разом у поті чола, а тепер цикл «думка — почуття — почуття — думка» розірвано. Ви намагаєтесь мислити позитивно, але тіло все ще налаштоване на почуття вини і відповідні думки.

Цей процес нагадує лінію складання на заводському конвеєрі: мозок постачає тілу відповідні деталі. Аж раптом ви даєте йому іншу, що за характеристиками не відповідає старій. Спрацьовує сигнал тривоги, операція переривається, усе завмирає.

Клітини тіла, наче шпигуни, безперервно спостерігають за тим, що відбувається у мозку і свідомості.

Ваше тіло — той ще телепат. І коли ви намагаєтесь цьому протистояти, воно звертається до мозку й запитує в нього: «Ти що собі надумав? Це ти змушував мене відчувати вину, і я виконувало твої команди роками! Прокручувало одні й ті самі думки і почуття, на підсвідомому рівні зачувало програму провини, змінило рецепторні ділянки, хімічний склад клітин, щоб інтуїтивно її відчувати. Я підтримувало твій внутрішній хімічний баланс, ігноруючи всі твої життєві обставини. Я так звикло до такого стану буття, що новий здається мені геть незручним. Хочу знайомого, передбачуваного, природного. Чого це ти раптом надумав змінитися? Я цього не дозволю!».

А клітини тіла й собі повстають: «А давайте мозку надішлемо протест! Тільки не відкрито, а зробімо так, ніби за цю думку відповідальний саме він. Не треба йому знати, що це повідомлення від нас». Клітини надсилають термінове повідомлення, яке через спинний мозок йде прямісінько до «думаючої» частини мозку. Цей процес я називаю «швидкісний поїзд», бо інформація за лічені секунди потрапляє безпосередньо до центральної нервової системи.

Рівень хімічних речовин, який обумовлює почуття провини, поступово знижується, бо ви починаєте мислити й відчувати по-іншому. Проте це не минає безслідно: гіпоталамус вимірює його й подає сигнал тривоги: «Рівень занижкий! Терміново підвищити!».

Гіпоталамус сигналізує «думаючій» частині мозку, намагаючись повернути його у звичний стан. Такий процес відбувається повільніше, бо хімічним речовинам потрібно більше часу, щоб потрапити у кров. Тіло хоче повернутися до знайомого стану, тому змушує вас думати завченими категоріями.

Ці клітинні реакції (як швидка, так і повільна) виникають одночасно. Ви й незчуєтесь, як внутрішній

голос нашіптуватиме вам: «Тобі вже досить на сьогодні, ти втомився, почнеш завтра — завтра буде новий день». І мій улюблений аргумент: «Це все якось неправильно».

Якщо й це не спрацює, у хід іде важка артилерія. Тіло попри все знову бажає захопити владу, тому заходить з іншого боку: «Тобі зараз зле, але це нормально — у цьому твій татко винен. Тобі взагалі не соромно за свої вчинки? Поглянь лише на своє життя: ти ж просто невдаха. Ти нещасний слабак, а життя твоє — повна катастрофа. Та ти ніколи не змінишся! Бо дуже на свою матір схожий. Припини ці жалюгідні спроби й не сміши мене».

Поки ви продовжуєте самокатування, тіло спокушає мозок повернутися до підсвідомо закріпленого стану. З раціонального погляду — це повний абсурд. Але, очевидно, у кожному з нас є трохи від мазохіста.

Прислухаючись до подібних звинувачень, вірячи в ці провокації, знову й знову переживаючи знайомі почуття, ми активуємо у свідомості так звану розумову амнезію: ми забуваємо про нашу початкову мету. Ми справді починаємо вірити в те, що тіло говорить мозку, знову запускаємо ту автоматичну програму, знову повертаємося до добре знайомого себе.

Більшості з нас такі вибрики свідомості знайомі. Те саме трапляється з кожним, хто намагається позбутися поганої звички — кинути палити, їсти менше солодощів, не витратити так багато грошей на одяг, припинити грати в азартні ігри чи гризти нігті. Тієї миті, коли ми вирішуємо розірвати замкнене коло, між тілом і мозком утворюється прірва. Думки в нашій голові тісно переплітаються з почуттям спокуси, що виникне, тільки-но ми вирішимо змінитися на ліпше. Піддаючись їй, ми притягуємо до себе одні й ті самі події, бо розум і тіло протистоять одне одному.

Наші почуття протидіють думкам, а якщо тіло стало розумом, то ми навіки потрапляємо в полон своїх почуттів.

Ми ніколи не досягнемо величі, поки будемо керуватися знайомими почуттями, поки вони контролюватимуть наші спроби змінитися. Нам ніколи не вдасться вийти за межі середовища, побачити світ безмежних можливостей, відірватися від заїждженого минулого. Ось який потужний вплив справляють наші думки й почуття.

ВІД СПРАВЖНІХ ЗМІН НАС ВІДДІЛЯЄ ЛИШЕ ОДНА ДУМКА

Щоб позбутися звички бути собою, треба усвідомити важливу роль командної роботи між розумом і тілом, розірвати хімічний цикл, який провокує почуття провини, сорому, злості й розчарування. Протистояти тілу, яке нізащо не хоче виходити зі звичного стану, буває досить важко, але від справжніх змін нас відділяє лише одна думка.

Далі ви дізнаєтеся, що для досягнення реальних змін потрібно «відвикнути» від емоції, яка стала невіддільною частиною вашої особистості, а потім перепрограмувати себе у новий стан буття.

Усвідомивши, що наше тіло постійно заповоняють такі емоції, як злість, ревності, образа, печаль тощо, можна взагалі втратити надію. Зрештою, я сам говорив, що ці програми закладені глибоко в підсвідомості.

Та є й хороші новини: ми можемо вивести їх на рівень свідомості. Згодом я розповім про це детальніше, а зараз просто спробуйте погодитися з тим, що для зміни особистості потрібно змінити стан буття, а він нероздільно пов'язаний із закріпленими на ті-

лесному рівні почуттями. В операційну систему нашої підсвідомості можна завантажити не тільки негативні емоції — позитивним там теж є місце.

СВІДОМЕ ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ НЕ ЗДАТНЕ САМОСТІЙНО ПОДОЛАТИ ПІДСВІДОМІ НЕГАТИВНІ ПОЧУТТЯ

Кожен з нас так чи інакше говорив собі: «Я хочу бути щасливим». Але допоки тіло отримуватиме інші інструкції, нами керуватимуть програми, сповнені почуття провини, печалі чи роздратування.

Свідома, «думаюча» частина мозку може й хотіла б бути щасливою, але тіло роками програмували по-іншому. Хоч скільки завгодно кричіть, що зміни підуть нам на користь, але на несвідомому рівні до відчуття справжнього щастя нам дуже далеко. А все тому, що гармонії між тілом і розумом немає. Свідомість хоче одного, а тіло — геть іншого.

Якщо ви роками програмували себе на негативне мислення, ці відчуття створили для вас автоматичний стан буття. Можна сказати й так: на підсвідомому рівні ви — нещасна людина. Тіло теж перебуває в режимі негативу: воно знає, як бути нещасним набагато ліпше, аніж ваша свідомість — як бути щасливою. Вам навіть не треба докладати зусиль — ви живете в стані негативу. Та чи здатна свідомість контролювати його на рівні тілесної підсвідомості?

Дехто вважає, що рецепт простий: треба просто «позитивно мислити». Але хочу зауважити: позитивне мислення саме собою не здатне змінити вас. Дуже багато таких «позитивно мислячих» усе своє життя глибоко в душі відчували негатив і тепер, намагаючись «мислити позитивно», переходять у стан

внутрішньої боротьби: позитивними думками вони силкуються притлумити негативні почуття. Тобто на свідомому рівні людина думає одне, але в душі її коїться інше. Коли тіло протистоїть розуму — зміни неможливі.

ВІДТВОРЮЮЧИ ЗАВЧЕНІ ПОЧУТТЯ, МИ СТАЄМО ЗАРУЧНИКАМИ МИНУЛОГО

По суті, емоції — це продукт подій, що відбуваються в житті. Набуваючи певного досвіду, мозок отримує базову інформацію з навколишнього середовища через п'ять основних каналів: зір, нюх, слух, смак і дотик. Коли ці відомості через органи чуття досягають мозку й піддаються обробці, нейронні ланцюги формують особливі структури, що відображають зовнішні події. Нервові клітини стають на свої місця, і в мозку виділяється хімічна речовина, що й зветься емоцією, або почуттям (для простоти сприйняття в цій книзі поняття «почуття» та «емоція» означатимуть одне й те саме).

Коли ці емоції заволодівають тілом на хімічному рівні, ви відчуваєте певні зміни у своєму внутрішньому стані (думки і почуття вже не ті, що були всього мить тому). І звісно ж, помітивши таку зміну, ви хочете зрозуміти, який саме зовнішній фактор її обумовив. Подію, що призвела до тих чи інших змін, ми називаємо спогадом. З погляду нейрології і хімії інформація з навколишнього світу закріплюється на рівні мозку й тіла у вигляді коду. Отже, ви запам'ятовуєте саму подію ліпше, аніж відчуття, пов'язані з нею: почуття й емоції реєструються лише на хімічному рівні.

Припустімо, ваш начальник вирішив оголосити вам догану. Ви одразу помічаєте, що до його облич-

чя прилила кров — він роздратований. Коли він підвищує голос, з його рота тхне часником. Він заявляє, що ви принижуєте його в присутності підлеглих, а потім повідомляє, що не підвищить вас на посаді. У цю мить ви відчуваєте тривогу, ваші ноги стають ніби ватними, вас навіть трохи нудить, а серце калатає як шалене. Вам страшно, ви почуваетесь зрадженим, ви розлючені. Уся інформація, яку ви сприймаєте органами чуттів (запахи, відчуття і звуки), змінює ваш внутрішній стан. Ці зовнішні фактори ви пов'язуєте зі своїми внутрішніми почуттями, а вони своєю чергою впливають на вас і на емоційному рівні.

Дорогою додому подумки ви відтворюєте те, що трапилося вдень. Ви повторюєте слова начальника, згадуєте розлючений вираз його обличчя, навіть чуєте запах часнику з його рота. Ви знову відчуваєте страх і злість — в організмі виділяються ті самі хімічні речовини, що й під час реальної сутички. Поки тіло переконане, що з вами це насправді відбувається, ви прирікаєте його знову й знову повертатися в минуле.

Давайте розглянемо цей випадок детальніше. Уявіть, що ваше тіло — це сама підсвідомість, такий собі офіціант, який отримує замовлення від вашої свідомості. Йому не цікаво, що саме відбувається, тому він не бачить різниці між емоціями, викликаними реальним досвідом, і тими, що формуються під впливом ваших спогадів. Тілу однаково.

А що як цикл «думка — почуття — думка», який змушує вас почуватися зрадженим, триватиме роками? Якщо ви постійно прокручуватимете ту подію з начальником чи відтворюватимете ті знайомі почуття, ви день у день надсилатимете тілу сигнали, які воно асоціюватиме з минулим досвідом. Цей хімічний цикл змушуватиме тіло повірити в те, що воно знову й знову переживає ті події, а отже, й пов'язані з

ними емоції. Коли ці завчені думки і почуття повсякчас переносять вас у минуле, ваше тіло саме стає спогадом з минулого.

Якщо це глибоке почуття зради роками не дає вам спокою, то ваше тіло щогодини, щохвилини, щосекунди живе в минулому. Потім воно приростає до нього.

Ми вже дізналися, що, постійно відтворюючи одні й ті самі емоції, ми думаємо на рівні почуттів. А оскільки почуття — це архів минулого, то й думки наші застрягли в минулому. І, як свідчить квантовий закон, такий процес не є створенням чогось нового — це відтворення давно знайомого.

Висновок з усього цього можна зробити один: більшість людей живе в минулому, протистоячи майбутньому. Чому так відбувається? Тіло так звикло відтворювати знайомі мотиви минулого досвіду, що міцно приростає до цих емоцій. Виникає залежність від відомих почуттів. Отже, коли ми насмілюємося зазирнути в майбутнє і трохи помріяти про нові горизонти, тіло, що оперує лише почуттями, протистоїть такій раптовій зміні настрою.

Виявляється, розірвати цей цикл неабияк складно. Багато хто прагне змінити свою долю, але стикається з тим, що просто не може переступити через своє минуле. Здається, що темна хмара минулого кидає тінь на всі наші мрії про невідомі пригоди і нові можливості.

Почуття — це добре. Вони є продуктом життєвого досвіду. Але якщо ми постійно відтворюватимемо одні й ті самі почуття, ми не зможемо відчинити двері в майбутнє. Чи є серед ваших знайомих ті, хто завжди згадує про «старі добрі часи»? Ці слова насправді означають ось що: «У моєму житті нічого не відбувається, тому мені потрібно самоствердитися завдяки

яскравим подіям з минулого». Переконаючи себе, що думки якимось впливають на нашу долю, ми як творці лише ходимо по колу.

УПРАВЛІННЯ ВНУТРІШНІМ СВІТОМ: МІФ ПРО ГЕНЕТИКУ

Коли ми дізнавалися, як квантова модель реальності обумовлює зміни, я говорив переважно про наші емоції, мозок і тіло. Ми вже побачили, що позбутися звички бути собою можна тільки тоді, коли замкнений цикл знайомих думок і почуттів, завчених на тілесному рівні, розірвано.

Але є ще один важливий чинник, який допоможе нам швидше подолати зв'язок із минулим: стан здоров'я. Звісно ж, в ієрархії найбажаніших для нас змін питання здоров'я стоять чи не на найвищому щаблі. Проте для того, аби щось змінити, нам треба розвіяти низку міфів, передусім міф про генетичні хвороби і теорію генетичного детермінізму. Ми також розглянемо наукове поняття під назвою «епігенетика», про яке ви могли раніше й не чути. Епігенетика — це наука про контроль генів на позаклітинному рівні, або про те, як можна змінити генетичну функцію без зміни послідовності ДНК.

Ми можемо навчитися не лише притягувати до себе бажані події (пам'ятаєте випадок з моєю донькою?), а й контролювати дуже важливу частину життя — генетичну спадковість. Продовжуйте читати, і ви переконаєтесь, що внутрішні зміни відбудуться швидше, якщо ви більше дізнаєтесь про свої гени і про те, як вони впливають на ті чи інші ваші вчинки.

Донедавна авторитетні науковці одностайно заявляли, що більшість хвороб ми успадковуємо. Кілька

десятиліть тому в наукових колах ніби ненароком обмовилися, що трохи помилялися: головним чинником виникнення недуги є середовище, яке або активує, або пригнічує певні гени. Менше п'яти відсотків усіх відомих на сьогодні захворювань — моногенні (скажімо, хвороба Тея–Сакса чи хвороба Гантінгтона), а понад 95 відсотків виникають унаслідок звичок, хронічного стресу і впливу шкідливих речовин з довкілля.

Проте останні впливають на нас лише частково. Так, виникає питання: чому з двох осіб, на яких діє той чи той зовнішній чинник, одна хворіє, а друга — ні? Чому в разі дисоціативного розладу особистості в однієї людини виявляють тяжку форму алергії, а в другій формується імунітет до того алергену? Чому лікарі й медсестри не заражаються всіма відомими хворобами від пацієнтів, із якими щодня контактують?

У медичній літературі описано безліч випадків, коли однояйцеві близнюки (з одним і тим самим набором генів) страждали на різні недуги. Наприклад, якщо у їхніх родичів було якесь захворювання, то виявлялося воно лише в одного з близнюків. Цікаво: одні й ті самі гени — різні наслідки.

Звідси питання: можливо, людина не хворіє, бо її внутрішній стан такий збалансований, що жодні небезпечні зовнішні чинники не здатні вплинути на експресію її генів? Можливо, саме тому хвороба не виникає?

Довкілля, безумовно, впливає на внутрішній стан людини. Але чи здатні ми подолати наслідки дії негативних зовнішніх чинників і запобігти активації певних генів на внутрішньому рівні? Звісно ж, ми не можемо боротися з усіма небезпеками навколишнього середовища, але контролювати внутрішнє середовище ми точно в змозі.

ГЕНИ — ЦЕ СПОГАДИ МИНУЛИХ ПОКОЛІНЬ

Аби пояснити, як можна навчитися контролювати внутрішнє середовище, хочу трохи детальніше поговорити з вами про гени. Вони проявляються, коли клітини виділяють особливі білки — структурні елементи, без яких життя просто неможливе.

Людське тіло — фабрика з виробництва білка. М'язові клітини утворені з таких білків, як актин і міозин, клітини шкіри синтезують колаген і еластин, а шлункові клітини продукують протеїни під назвою ферменти. Більшість клітин тіла утворюють білок, а гени визначають, як саме це відбувається. Конкретні гени виявляються через конкретні клітини, що формують конкретний тип білків.

Більшість живих організмів адаптуються до умов навколишнього середовища шляхом поступової генетичної модифікації. Наприклад, коли організм потрапляє в несприятливі умови (холод чи спека, зустріч з хижаками, необхідність полювати, поривчасті вітри, сильні течії тощо), він змушений пристосовуватися до них, щоб вижити. Оскільки наше тіло зберігає все пережите в структурах мозку й на емоційному рівні, згодом воно починає змінюватися. Якщо, наприклад, від лева завжди втікає здобич, поступово у нових поколінь левів лапи стануть довшими, ікла — гострішими, а серця — витривалішими. Усі ці зміни спричинюють гени, що продукують білок і змушують організм пристосовуватися до умов довкілля.

На прикладі тваринного світу можна детальніше розглянути процеси адаптації й еволюції. Припустімо, група ссавців мігрувала в середовище, де температура коливається від -26 до $+5$ градусів за Цельсієм. Життя за низьких температур призвело до того, що через багато поколінь у них почав вироблятися но-

вий білок, завдяки чому їхня шерсть стала товстішою і густішою (як відомо, волосся і шерсть складаються з білка).

Згадаймо також комах, які навчилися добре маскуватися: деякі з них, що живуть на деревах і в листі, уподібнюються за формою або кольором тіла до гілок чи стебла, — так їм вдається обманути птахів і вижити. Але, мабуть, найвідоміший фокусник — хамелеон. Він здатен змінювати забарвлення завдяки особливій генетичній експресії білка. Під час цих процесів гени кодують умови довкілля. Саме так відбувається еволюція.

ЕПІГЕНЕТИКА СТВЕРДЖУЄ: МИ ЗДАТНІ ЗМІНИТИ ГЕНИ, А ОТЖЕ, Й СВОЮ ДОЛЮ

Наші гени зазнають таких самих змін, що й мозок. Останні дослідження в галузі генетики демонструють, що різні гени активуються в різний час. Вони перебувають під постійним впливом інших чинників і самі постійно на щось впливають. Одні гени пов'язані з нашим досвідом. Вони активуються, коли відбуваються процеси зростання, загоєння чи навчання. Інші — залежать від стану душі: на них впливають стрес, емоційне збудження або сновидіння.

Сьогодні однією з найактивніших сфер науки є епігенетика (дослівно, «вище генетики»). Вона вивчає, як навколишнє середовище контролює функцію генів. Епігенетичні теорії суперечать традиційним уявленням, які переконують, що все в нашому житті визначає ДНК, а генна експресія відбувається всередині клітини. Ці переконання прирекли нас на передбачуване майбутнє, у якому всі ми — лише жертви генетичної спадковості, а життя на клітинному рівні визначене наперед.

Епігенетичні зміни експресії ДНК можуть передаватися наступним поколінням. Але як, коли код ДНК залишається тим самим?

Я не заглиблюватимуся у складну наукову теорію, щоб відповісти на це запитання. Ми використаємо іншу, простішу аналогію. Порівняймо послідовність генів із кресленням. Уявіть, що ви намалювали проєкт свого майбутнього будинку й занесли зображення в комп'ютер. Потім, використавши спеціальну програму, змінили креслення, але проєкт на папері лишився той самий. Наприклад, ви змінили колір, розмір, масштаб, матеріали тощо. Тисячі людей (як і змінні в навколишньому середовищі) можуть як завгодно змінювати проєкт, але це однаково буде варіацією того самого креслення.

Епігенетика розкриває нам нові грані персональних змін. Завдяки їй ми можемо запуснути роботу генів і змінити свою генетичну долю. Щоб наочно продемонструвати і спростити сприйняття, описуючи експресію для активації генів, я використовуватиму слово «вмикати». Насправді ж гени не «вмикаються» й не «вимикаються» — їх активують хімічні сигнали, після чого вони певним чином виявляють себе, утворюючи різні види білків.

Просто змінивши думки, почуття, емоційні реакції і моделі поведінки (наприклад, надаючи більше уваги здоровому харчуванню, фізичним вправам і контролю стресу), ми починаємо надсилати клітинам нові сигнали, а вони своєю чергою утворюють нові білки, не змінюючи генетичного проєкту. Тобто код ДНК лишається незмінним, а клітина, отримавши нову інформацію, активується по-новому й здатна створити тисячі варіацій одного й того самого гена. Ми спроможні змінити своє майбутнє, подавши правильний сигнал до гена.

ЗНАЙОМІ СТАНИ БУТТЯ ПРИРІКАЮТЬ НАС НА НЕБАЖАНЕ ГЕНЕТИЧНЕ МАЙБУТНЄ

Є ділянки мозку, не підвладні жодним змінам, а є й гнучкіші, що змінюються в процесі навчання й накопичення життєвого досвіду. Так само відбувається і з генами. Певні відрізки нашої генетичної послідовності дуже легко «увімкнути», інші — важче, бо формувалися вони набагато довше. Принаймні, так стверджує наука про гени.

Чи можемо ми «увімкнути» одні гени, але «вимкнути» інші? Перебуваючи в руйнівному стані злості, пригніченому стані меланхолії чи відчуваючи власну нікчемність, всепроникному стані тривоги, ми посилаємо своєму тілу хімічні сигнали, що тиснуть на одні й ті самі важелі, призводячи зрештою до розвитку хвороб. Далі ви дізнаєтеся, що стрес насправді запускає емоційні важелі, порушуючи клітинний баланс (тобто механізм фізіологічної регуляції) й викликаючи захворювання.

Усе життя прокручуючи одні й ті самі думки і почуття, завчаючи знайомі стани буття, ми продовжуємо активувати одні й ті самі гени, а отже, виробляємо одні й ті самі білки. Однак тіло не здатне витримати цей безперервний натиск, тому починає здаватися. Повторюючи процес кількадесят років, гени втомлюються і виробляють «дешевший» білок. Що це означає? Згадайте, що відбувається з людиною під час старіння: шкіра втрачає пружність, бо колаген і еластин утворюються з «дешевшого» білка. А що із м'язами? Вони просто виснажуються, і це не дивно: актин і міозин зрештою — теж білки.

Наведу ще одну аналогію. Щоб виготовити деталь автомобіля, метал виливають у спеціальну форму, яка через вплив різноманітних сил (високої температури,

тертя тощо) зрештою зношується. Як відомо, деталі автомобілів виготовляють за найсуворішими стандартами (тобто відхилення за розмірами повинні бути мінімальними). Але згодом вищезгадана форма стирається так, що параметри деталі, яку в ній відливають, їм не відповідають. Саме так відбувається і в тілі. Через стрес чи звичку постійно перебувати в стані злості, страху, смутку тощо ДНК, котру використовують пептиди для вироблення білків, пошкоджується.

Що ж відбувається з генами, коли ми відтворюємо одні й ті самі емоції, здійснюємо одні й ті самі вчинки, товчемося на одних і тих самих думках, зустрічаємося з тими самими людьми, перетворюючи своє життя в низку циклічних передбачуваних подій? Та тільки те, що ми прирікаємо себе на небажану генетичну долю і стаємо заручниками минулих поколінь, життя яких до дрібниць схоже на наше. А якщо ми просто відтворюємо емоційні спогади, результати більш ніж передбачувані: наші тіла починають копіювати генетичний код минулих поколінь.

Наше тіло не зміниться, якщо день у день повторювати ті самі почуття. Наука доводить: саме оточення впливає на гени, відповідальні за еволюцію. А що як оточення це ніколи не зміниться? Що, як ми завчили його обставини і тепер живемо з тими самими думками, моделями поведінки і почуттями? Що, як у нашому житті більше ніколи нічого не зміниться?

Трохи раніше я розповів вам, що навколишнє середовище надсилає генам хімічні сигнали через емоційний канал життєвого досвіду. Тобто, якщо ви не здобуваєте нового досвіду, хімічні сигнали, які надходять генам, не змінюються, клітини не отримують нової інформації із зовнішнього світу.

Квантова модель переконує нас, що ми можемо надсилати тілу сигнали на емоційному рівні й у такий

спосіб змінювати послідовність генетичних подій ще до того, як вони відбудуться фактично. Щоб відчувати відповідну емоцію, випереджаючи час, не потрібно докладати титанічних зусиль. Просто пам'ятайте: емоцію ми можемо пережити завдяки самій лише думці. Ми здатні відчувати радість чи вдячність заздалегідь, і зробити це так реалістично, що тіло почне вірити: цю подію воно вже пережило. Тоді наші гени отримують сигнали з командою виробляти нові гени, щоб змінити своє тіло ще до того, як усе відбудеться насправді.

ЧИ ЗДАТНІ ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ ПОЛІПШИТИ ЕКСПРЕСІЮ ГЕНІВ?

Наведу вам приклад того, як ми можемо по-новому сигналізувати генам, переживаючи емоції від події, яка ще не настала.

У дослідженні, проведеному в Японії, учені спробували визначити, як настрій людини впливає на перебіг захворювання. Хворих з інсулінозалежним діабетом другого типу було поділено на дві групи. Нагадаю, що більшість діабетиків вживають інсулін для того, щоб знизити рівень глюкози в крові й перемістити його в клітини, де він використовується як джерело енергії. На початку дослідження учасники отримували таблетки або ін'єкції, що допомагали їм контролювати рівень глюкози в крові.

Досліджуваням кожної групи виміряли рівень глюкози в крові натщесерце, щоб визначити вихідні значення. Після цього учасникам однієї групи було запропоновано протягом години переглянути комедійну передачу, а другої — прослухати нудну лекцію. Після цього обстежуваних нагодували смачним обідом, а тоді знову виміряли рівень глюкози.

Між учасниками обох груп було виявлено значні розбіжності. У середньому в досліджуваних, що прослухали лекцію, рівень глюкози в крові підвищився до 123 мг/дл — показника, за якого вже треба приймати інсулін, щоб запобігти небезпечному його зростанню. У досліджуваних, які годинку посміялися з комедійної передачі, вміст глюкози в крові після обіду також збільшився, проте був майже наполовину нижчим, ніж в учасників першої групи (показники незначно виходили за допустимі межі).

Спочатку вчені припустили, що показники у піддослідних першої групи знизилися внаслідок скорочення м'язів живота й діафрагми, коли ті сміялися. Вони аргументували це тим, що під час скорочення м'язу потрібна енергія, а глюкоза є її джерелом.

Але дослідження на цьому не припинилося. Учені вирішили проаналізувати послідовність генів в учасників, які переглядали смішну передачу, й виявили, що в них змінилася експресія 23 різних генів під впливом позитивних емоцій. Здається, їхній гарний настрій наказав мозку надіслати нові сигнали клітинам, унаслідок чого «увімкнулися» генетичні варіації, і тіло саме почало регулювати гени, відповідальні за рівень глюкози в крові.

Тобто дослідження чітко продемонструвало: наші емоції здатні «увімкнути» деякі генетичні послідовності й «вимкнути» інші. Тіло просто отримує сигнал про нову емоцію, а в людини вже змінюється хімічне тло, що регулює експресію генів.

Іноді зміни можуть бути раптовими і докорінними. Ви чули про випадки, коли після сильного стресу людина сивіла за лічені секунди? Це яскравий приклад роботи генів. Людина переживає такий сильний емоційний стрес, що хімічне тло в її організмі «вмикає» ген, відповідальний за експресію сивого волосся,

й «вимикає» той, що регулює нормальний його колір. Нові гени отримують сигнал, унаслідок чого внутрішнє середовище змінюється на емоційному, а отже, й хімічному рівні.

У попередніх розділах я вже згадував, що коли ви «переживаєте» подію, подумки відтворюючи її в найдрібніших деталях, ви можете відчувати цю подію ще до того, як вона відбудеться. А потім, змінивши схеми в мозку незвичними думками, ви відчуваєте емоції, випереджаючи час. Можливо, за такої умови ви навіть змінюєте своє тіло на генетичному рівні.

Чи можете ви просто обрати потенційну подію з квантового поля (а всі потенційні події, до речі, уже існують там) й відчувати емоцію від неї ще до того, як та стає реальністю? Чи здатні ви повторити це стільки разів, щоб на емоційному рівні перепрограмувати тіло в новий стан буття й подавати генам нові сигнали? Коли вам це вдасться, то цілком можливо, що ви почнете змінювати свій мозок і тіло ще до того, як ваша потенційна реальність матеріалізується.

ЧИ МОЖНА ЗМІНИТИ ТІЛО, НЕ ПОВОРУХНУВШИ Й ПАЛЬЦЕМ?

Припустімо, ми віримо в те, що мозок можна змінити однією лише думкою. Але як це вплине на наше тіло і чи вплине взагалі? Простий процес мисленневої репетиції може дати чудові результати, причому ви навіть пальцем об палець не вдарите. Наведу вам реальні приклади, як цього досягали інші. У 1992 році у журналі з нейрофізіології опублікували результати дослідження, учасників якого розділили на три групи:

- обстежувані першої групи мали виконувати таку вправу: просто піднімати й опускати один палець лівої руки п'ять разів на тиждень протягом однієї години впродовж чотирьох тижнів;
- досліджувані другої групи виконували те саме, але в уяві;
- учасники контрольної групи взагалі нічого не робили.

Після цього у досліджуваних першої групи виміряли силу пальця й порівняли її з відповідними показниками контрольної групи. Це ж елементарно, так? У осіб, які дійсно виконували вправу, пальці стали на 30 відсотків сильнішими, аніж в учасників контрольної групи. Адже всім нам відомо, що постійно тренуючи певний м'яз, ми робимо його сильнішим. Проте того, що в добровольців другої групи, які тільки уявляли, що виконують вправу, сила пальців теж збільшилася на 22 відсотки, — не очікував ніхто. Тобто мозок здійснив реальний фізичний вплив на тіло. Інакше кажучи, тіло змінилося без жодних фізичних зусиль зі свого боку.

Учені не обмежилися дослідженнями, де учасники подумки виконували вправи для пальців або уявляли, як грають на фортепіано. Вони вирішили визначити практичну користь від уявного піднімання гантелей. Результати були схожими. Сила біцепсів зросла і після реального, і після уявного виконання вправ. Тобто фізіологічні зміни відбулися навіть без фізичних зусиль.

Коли тіло завдяки лише силі думки змінюється на фізіологічному або біологічному рівні ще до здобуття реального досвіду, з квантової точки зору це до-

водить, що подія вже відбулася в нашій реальності. Якщо мозок змінюється так, ніби дещо вже дійсно сталося, а тіло зазнає генетичних чи біологічних змін (тобто є докази того, що це вже трапилось), а ми не доклали до цього жодних реальних зусиль у жодному із трьох вимірів, це означає: воно вже відбувалося як у квантовому світі свідомості, так і у вимірі фізичної реальності.

Якщо подумки проживати майбутню реальність доти, поки мозок не зміниться так, ніби вже пережив певну подію, ви відчуєте відповідні емоції стільки разів, що тілу цей досвід здаватиметься реальним. Лише уявіть: бажане саме вас знайде! Безсумнівно, вам допомогли спрямовані, свідомі зусилля, але, повірте: досягнувши такого результату всього лише раз, вам захочеться повторити це знову і знову.

Розділ 4 Подолання часу

Ми вже багато говорили про те, як важливо жити сьогодні. Можна безкінечно наводити статистичні дані — від частоти аварій через неухважність до кількості розлучень, — щоб довести, як тяжко людині жити саме тут і зараз. Та поглянемо на все це з квантової точки зору. У теперішньому часі всі потенційні реальності існують у квантовому полі одночасно. Живучи сьогодні, ми ніби розчиняємося в цій миті, можемо вийти за межі простору й часу — ми здатні матеріалізувати будь-яку із потенційних реальностей. Якщо ж ми застрягаємо в минулому, то втрачаємо всі потенційні можливості.

Ви вже дізналися, що коли людина намагається змінитися, відбувається процес, подібний до позбавлення від наркотичної залежності, адже в нас розвивається пристрасний потяг до закріплених станів буття на хімічному рівні. У залежної людини тіло ніби живе своїм життям. Коли спогади про події з минулого запускають таку саму хімічну реакцію, що й справжня подія, тілу здається, що вона справді відбувається. Воно стає нашою підсвідомістю і заволодіває розумом, — воно саме стає розумом, а тому в певному розумінні теж здатне думати.

Щойно я пояснив, як тіло набуває властивостей розуму на прикладі циклу «думка — почуття — почуття — думка». Але й є інші шляхи такого перетворення і пов'язані вони з нашими спогадами.

Схема така: ви набуваєте певний життєвий досвід, який несе в собі емоційний заряд. Згодом ви почина-

ете думати про цю подію. Думка стає спогадом, що відтворює пов'язану з ним емоцію на рівні рефлексу. Коли ви постійно подумки повертаєтеся до цієї події, думки, спогади й емоції зливаються в одне ціле, і, зрештою, ви запам'ятовуєте саме емоцію. Життя категоріями минулого стає несвідомим — воно переходить на рівень підсвідомості.

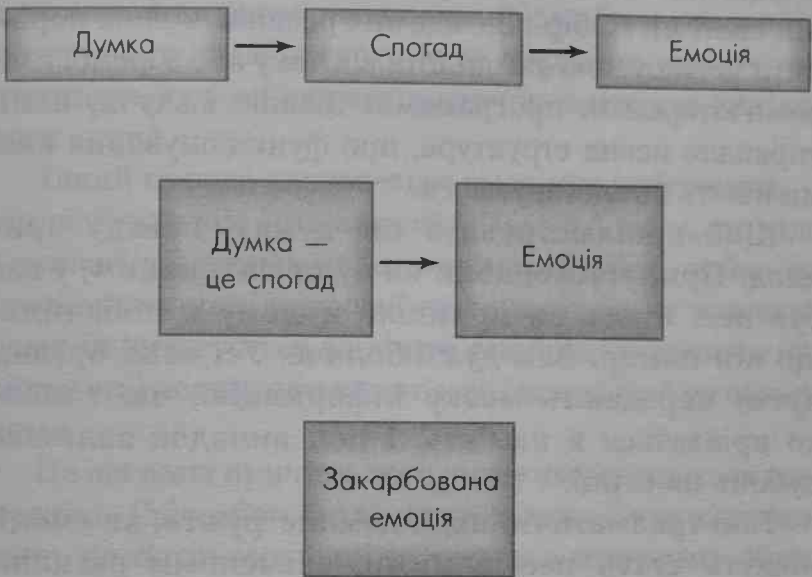


Рис. 4.1. Як закарбовуються емоції.

Думка створює спогад, а той своєю чергою — емоцію.

Згодом думка стає спогадом, підкріпленим відповідним почуттям. Якщо цей процес багаторазово повторюється, спогад стає емоцією, адже запам'ятовуємо ми саме почуття

На рівні підсвідомості відбувається більшість фізіологічних і розумових процесів, про які ми навіть не здогадуємося. Саме завдяки підсвідомості наше тіло виконує переважну частину властивих йому функцій. Науковці називають цю систему автономною нервовою системою. Ми не маємо постійно думати про те,

що потрібно дихати, змушувати серце битися, підвищувати і знижувати температуру тіла й турбуватися про сотні інших функцій, які підтримують фізіологічний баланс в організмі й відповідають, скажімо, за процеси загоєння.

Думаю, ви вже розумієте, якою небезпечною може бути передача контролю над нашими щоденними емоціями спогадам і середовищу, тобто автоматичній системі. Набір підсвідомих реакцій можна порівняти із системою автопілота в літаку або з фоновими комп'ютерними програмами. Інакше кажучи, нами управляє певна структура, про функціонування якої ми навіть не здогадуємося.

Щоб проілюструвати цю думку, наведу приклад. Припустімо, коли ви були маленьким, у вас був пес. Якось ви прийшли додому й побачили, що він помер. Вам дуже боляче. Усі ваші органи чуття передають мозку інформацію, що глибоко вривається в пам'ять. І цей випадок залишає рубець на серці.

Такі травматичні події демонструють, як емоції можуть стати несвідомими, завченими реакціями на зовнішні стимули, що нагадують про тяжку втрату. Тепер вам уже відомо: коли ми думаємо про них, то викликаємо в мозку й тілі такі самі емоції, що й тоді, коли вони відбувалися насправді. Потрібна лише одна думка, одна реакція на певну подію, щоб запустити цю програму, — і ви знову відчуваєте гіркоту втрати. Таким зовнішнім стимулом може бути побачений на вулиці пес, схожий на вашого, або місце, де ви знайшли його цуцням. Емоція активується незалежно від органу чуття. Ці емоційні тригери можуть бути очевидними або ледь помітними, але впливають вони на підсвідомому рівні: ще нічого до пуття не розуміючи, ви

вже летите в прірву смутку й злості. Щойно це трапляється, як тіло починає управляти розумом. Ви можете намагатися вийти із цього емоційного стану, але, зрештою, однаково відчуєте, що втрачаєте контроль.

Усі чули про Івана Павлова і його піддослідних собак? У 90-ті роки XIX століття молодий російський учений прив'язав собаку до ніжки стола, подзвонив у дзвоник і нагодував ласощами. Після багаторазового повторення досліду варто було досліднику лише подзвонити, як у собаки автоматично починала виділятися слина.

Такий процес називається умовним рефлексом, — він відбувається автоматично. Чому? А тому, що тіло починає реагувати на автономному рівні, тобто на рівні автономної нервової системи. Ланцюг хімічних реакцій активується за лічені секунди, змінюючи фізіологічні показники організму, і все це майже підсвідомо.

Це ще одна причина того, чому зміни даються нам нелегко. Свідомість може жити сьогодні, але підсвідомість на тілесному рівні застрягла в минулому. Коли ми очікуємо на майбутню подію, відштовхуючись від спогадів, ми нічим не відрізняємося від собак Павлова. Одна подія, пов'язана з кимось або із чимось у конкретний час і в конкретному місці, автоматично (тобто на автономному рівні) зумовлює в організмі фізіологічну реакцію.

Розірвавши кайдани емоційної залежності від минулого, ми більше не страждатимемо від автоматичних програм колишнього Я.

Гадаю, тепер вам стає зрозуміло: навіть коли ми думаємо і віримо, що живемо сьогодні, є велика вірогідність, що нашому тілу так не здається, і воно спокійнісінько перебуває в минулому.

ВІД ЕМОЦІЙ ДО НАСТРОЮ, ВІД ТЕМПЕРАМЕНТУ ДО ХАРАКТЕРУ: ПРОГРАМУВАННЯ ТІЛА НА ПОВТОРЕННЯ МИНУЛОГО

На жаль, функція нашого мозку ґрунтується на повтореннях і асоціаціях, а щоб тіло знову стало розумом, не потрібно переживати травматичну подію. Емоційну реакцію здатен викликати найменший тригер — треба зовсім небагато, щоб цілковито втратити контроль.

Припустімо, дорогою на роботу ви заїжджаєте до улюбленої кав'ярні і, як завжди, замовляєте каву з горіховим сиропом. Але його сьогодні немає. Ви розчаровано бурчите: така велика мережа кав'ярень, а не може забезпечити запас найпопулярнішого серед клієнтів сиропу.

На паркінгу біля офісу хтось поставив автівку на ваше місце.

У пустому ліфті ви помічаєте, що перед вами хтось натиснув на всі кнопки, і той зупиняється на кожному поверсі.

Коли ви нарешті заходите до кабінету, колега питає у вас: «Що з тобою? Ти якийсь пригнічений».

Ви розповідаєте йому про всі свої пригоди, він вам співчуває, а ви робите висновок: «Я просто не в гуморі. Скоро минеться».

Але річ у тім, що ні — не минеться.

Настрій — це хімічний стан буття, як правило, короткостроковий, що виражає тривалу емоційну реакцію. Якийсь чинник із вашого оточення (у цьому випадку — відсутність горіхового сиропу до кави, а також низка інших дрібних неприємностей) активує емоційну реакцію. Хімічне тло такої емоції розсіюється поступово, тому її ефект триває ще якийсь

час. Я називаю це явище «періодом рефракції», тобто періодом від первинної появи до повного зникнення ефекту. Очевидно: що довший період рефракції, то довше зберігатимуться ті чи інші почуття. Коли такий період триває від кількох годин до кількох днів, він переходить у настрій.

А що, коли настрої зберігається доволі довго? Скажімо, останні кілька днів ви сам не свій, тому зранку на планерці думаєте лише про потворну краватку, яку нап'яв ваш колега, а також про огидний голос начальника, що дратує гірше від шкрябання нігтем по стільниці.

Тепер ви не просто в поганому настрої, у вас розвивається темперамент — тенденція до звичного прояву певних емоцій через конкретні моделі поведінки. Темперамент — це емоційна реакція, період рефракції якої триває від кількох тижнів до кількох місяців.

Якщо період рефракції певної емоції продовжується місяцями чи роками, темперамент перетворюється в рису характеру. Оточення починає характеризувати вас як людину озлоблену, злопам'ятну й недоброзичливу.

Риси характеру здебільшого формуються на підставі пережитих емоцій. Узагалі, будь-яка особистість (тобто наші моделі мислення, поведінки й відчуття) прив'язана до свого минулого. Тому для внутрішніх змін потрібно змінити емоції, що закарбувалися в пам'яті, — потрібно переступити через своє минуле.

ФОРМУВАННЯ РІЗНИХ СТАНІВ БУТТЯ



Рис. 4.2. Перебіг різних періодів рефракції. Досвід створює емоційну реакцію, що може перетворитися на певний настрій, потім — на темперамент і, зрештою, на рису характеру. Людина як особистість запам'ятовує емоційні реакції й живе своїм минулим

ЖИВУЧИ В ПРОГНОЗОВАНОМУ МАЙБУТНЬОМУ, МИ НЕ МОЖЕМО ЗМІНИТИСЯ

Є ще одна причина, чому ми стаємо заручниками минулого і не можемо змінитися: ми здатні навчити своє тіло бути розумом, щоб жити в передбачуваному майбутньому, відштовхуючись від спогадів. Але водночас втрачаємо безцінні миті, які проживаємо сьогодні.

Як нам уже відомо, людина може перепрограмувати своє тіло в режим майбутнього. Звісно, одним

зі способів змінити життя на ліпше є свідомий вибір: коли ми зосереджуємо увагу на бажаній події, як зробила моя донька, мріючи поїхати працювати до Італії. Її досвід доводить: якщо чітко уявити майбутню подію, а потім почати планувати, як саме до неї готуватись і як поводитися, то прийде мить, коли думка про майбутнє стане такою живою і яскравою, що здаватиметься, ніби все це вже відбувається насправді. Думка стає реальним досвідом, а продуктом цього досвіду є емоція. Переживаючи емоцію ще до її можливого виникнення, тіло (підсвідомий розум) реагує так, неначе подія вже трапилася.

Та буває й таке, що ми очікуємо якусь небажану подію або навіть уявляємо найгірший варіант її перебігу, відштовхуючись від старих спогадів. Ми знову й знову програмуємо тіло переживати майбутню подію ще до її виникнення, і воно виходить за межі теперішнього й минулого — тепер воно живе в майбутньому, але обумовленому минулими спогадами.

Коли це трапляється, тіло перестає розуміти різницю між реальною і уявною подією. І оскільки подумки ми вже готуємося до удару, тіло теж починає готуватися — воно вже фактично переживає її.

Наведу приклад того, як можна жити в майбутньому, відштовхуючись від минулого. Припустімо, вас попросили прочитати лекцію перед 350 особами, але ви дуже боїтеся виступати, бо колись давно осоромилися на публіці. Щоразу думаючи про майбутню лекцію, ви уявляєте, як затинаєтесь і забуваєте слова. Тіло починає реагувати так, ніби ви читаєте її саме зараз: плечі напружені, серце вистрибує з грудей, навіть краплі поту на лобі виступають. Ви тільки очікуєте на цей «судний» день, а ваше тіло вже переживає значний стрес.

Постійно непокоячись через можливий провал, ви зосереджуєтеся на очікуваній реальності, ні на що не звертаючи більше уваги. Тіло і розум застрягають десь між минулим і майбутнім. І зрештою ви просто позбавляєте себе можливості насолодитися новим майбутнім досвідом.

Можна навести ще один, більш загальний приклад того, як людина живе в передбачуваному майбутньому. Скажімо, ви багато років прокидаєтеся, щоб почати новий день, але щоразу повертаєтеся до старих звичок, закріплених на підсвідомості. Тіло так звикає виконувати завчені завдання, що робить це майже механічно. Ви годуєте собаку, чистите зуби, вдягаєтеся, заварюєте чай, виносите сміття, розбираєте пошту — цей перелік автоматичних дій можна продовжувати безкінечно. І хоча зранку у вас може й з'явитися бажання зробити щось нове, та ви однаково повертаєтеся до сталого й автоматичного.

Десятиліттями завчаючи ці дії, тіло переходить у режим постійного очікування. По суті, його на підсвідомому рівні програмують жити в майбутньому, щоб ви могли увімкнути автопілот і трохи подрімати за штурвалом. Тепер ваше тіло не здатне жити теперішнім. Воно навчене контролювати вас за допомогою низки підсвідомих програм, і все, що вам залишається, — це відкинутися на спинку крісла й насолоджуватися подорожжю.

Щоб позбутися цих автоматичних звичок, не жити більше в очікуванні майбутнього, потрібно вийти за межі часу (далі я розповім вам, як).

ЖИТТЯ В МИНУЛОМУ, ОБУМОВЛЕНОМУ МАЙБУТНІМ

Наведу ще один приклад, щоб продемонструвати, як знайомі емоції створюють відповідне майбутнє. Припустімо, колега запросив вас відсвяткувати День незалежності у нього вдома. Він планує посмажити м'ясо на задньому подвір'ї, і всі ваші співробітники дуже хочуть піти. А вам він зроду не подобався як людина. Він завжди має бути в усьому першим і ніколи не втрачає нагоди всім про це нагадати.

Він і раніше влаштував у себе вдома посиденьки, і щоразу ви йшли звідти в пригніченому настрої, бо цій людині якось вдається зачепити найболючіші струни вашої душі. І ось ви збираєтеся на чергову вечірку, але весь час думаєте про те, як минулого разу він нікому не дав поїсти, бо почав вихвалитися новою спортивною машиною дружини. Своїй половинці ви увесь тиждень повторювали, що цей день буде повною катастрофою. Тому не дивно, що саме так і сталося.

Ви не помічаєте знаку «Стоп», і вас штрафують. Один гість проливає напій вам на штани й сорочку. Ви попросили добре просмажити для вас м'ясо, але на тарілці — майже сирий шматок.

Та поміркуйте: чи можна очікувати чогось іншого з таким настроєм (станом буття)? Щойно прокинувшись того дня, подумки ви вже ніби потрапили до фільму жахів, тому й день виявився таким самим. Ви ж уявляли небажане майбутнє (очікування подій), то жили минулим (порівнювання нинішніх подій із минулими), тому й не отримали нічого нового — лише старе і добре знайоме.

Спробуйте свідомо простежити за своїми думками і ви побачите: більшість часу ви або заглядаєте наперед, або ж озираєтеся назад.

БАЖАНЕ НОВЕ МАЙБУТНЄ ПРОЖИВАТИ ПОТРІБНО САМЕ СЬОГОДНІ

Виникає ще одна дилема: нам відомо, що жити теперішнім, розірвавши кайдани минулого, — це шлях до всіх вірогідних реальностей у квантовому полі. Але чому ж ми вперто продовжуємо жити минулим і створювати для себе одне й те саме майбутнє? Чому не зробити те, на що ми всі здатні? Чому не змінити свій мозок і тіло ще до того, як увійти в бажане майбутнє? Чому не почати жити цим майбутнім саме зараз, випереджаючи час?

Замість того щоб зациклюватися на якихось травмах чи неприємних подіях, відштовхуючись від минулого досвіду, нам потрібно зосередити увагу на новому бажаному, яке ще не набуло емоційного забарвлення. Спробуйте прожити майбутнє зараз — ваше тіло почне сприймати його і повірить, що вже відчуває ці чудові емоції від прийдешніх подій (читайте далі — я навчу вас, як це робити)

Пам'ятаєте історію з моєю дочкою? Їй потрібно було жити сьогодні так, ніби вона вже провела літо своєї мрії в Італії? Такими своїми зусиллями вона подала сигнал квантовому полю про те, що подія вже відбулася.

Подібного досягало багато історичних діячів, тисячі так званих звичайних людей робили це, тому й ви на це здатні. Кожна людина може виходити за межі часу, і кожна людина може відпрацювати цю навичку до автоматизму. Хтось назве це дивом, а для мене це просто бажання людини змінити свій стан буття, вивести тіло і мозок за межі минулого, почати жити насичено й зробити крок до нового, кращого майбутнього.

ПОДОЛАННЯ СЕРЕДОВИЩА, ЧАСУ І ТІЛА: ПІКОВІ ЕМОЦІЇ Й ЗВИЧАЙНІ ЗМІНЕНІ СТАНИ СВІДОМОСТІ

Ви вже маєте розуміти: основна перешкода на шляху до відучування бути собою — думки й почуття, обмежені середовищем, тілом і часом. Отже, головне ваше завдання — навчитися думати і відчувати (бути) за межами цих трьох вимірів. Так ви підготуєтеся до медитації, про яку я розповім вам трохи пізніше.

Не сумніваюся, що в певну мить свого життя (а може й не раз) вам уже вдавалося вийти за межі середовища, тіла й часу. Ці моменти звільнення деякі люди називають станом протрації. Можна по-різному описати, що саме відбувається із середовищем, нашим тілом і відчуттям плинності часу, коли ми в ньому опиняємося. Я попросив своїх слухачів з усього світу описати миті, коли вони були так захоплені справою або коли відчували себе такими розслабленими, що ніби переходили в інший стан буття.

Почуття, що виникали в опитуваних, загалом можна віднести до чотирьох категорій. Перша — це так звані пікові емоції, які ми сприймаємо як миті протрації, коли досягаємо стану, що зазвичай асоціюється в нашій свідомості з ченцями-самітниками й містичками. Порівняно із цими високодуховними емоціями інші здаються буденними. Проте це не означає, що вони менш важливі для нас.

Такі рутинні емоції виникали в мене безліч разів (навіть частіше, ніж мені цього хотілося б), поки я писав цю книгу. Коли я лише розпочинав роботу, мої думки постійно десь блукали: я планував майбутні подорожі, згадував своїх пацієнтів, дітей, колег, мені хотілося їсти, спати тощо. А бували дні, коли слова просто лилися з мене — мої руки й клавіатура става-

ли ніби продовженням моєї свідомості. Я навіть не помічав, як мої пальці бігають по клавішах, як спина впирається в спинку стільця. Я не чув шелесту листя за вікном кабінету, не помічав болю в шиї від довгого сидіння — слова на моніторі комп'ютера повністю поглинули мене. І тут я усвідомив: кілька годин пролетіли як одна мить.

Впевнений, що з вами таке теж траплялося — за кермом, під час перегляду фільму, за приємною вечерею в хорошій компанії, читанням книги, плетінням, грою на фортепіано чи просто в затишному куточку на лоні природі.

Не знаю, як ви, а я після цих митей відчуваюся оновленим. Таке не завжди відбувається зі мною, коли я пишу, але, завершивши другу книгу, я почав все частіше помічати це за собою. Згодом я усвідомив, що такий стан протрації вже не виникає випадково чи непередбачувано, як раніше.

Подолання середовища, часу і тіла дасть вам змогу пережити подібні миті, відірватися від старої реальності й створити нову.

Розділ 5

Виживання і творення

У попередньому розділі я розповів вам про те, як я писав книгу, щоб довести, наскільки важливо вийти за межі середовища, тіла й часу (ці три аспекти ми називатимемо «Велика трійця»). Коли людина пише, вона творить слова (на папері чи комп'ютері — немає значення). Такі самі творчі процеси відбуваються, коли ви малюєте, граєте на музичному інструменті, випилюєте щось із дерева чи робите будь-що, здатне розірвати кайдани Великої трійці.

Чому ж нам так важко залишатися у стані творення? Зациклюючись на неприємному минулому або небажаному майбутньому, ми живемо в постійному стресі — у режимі виживання. Ми можемо, наче одержимі, перейматися своїм здоров'ям (виживанням свого тіла) чи сплатою кредиту (потребою в захисті від середовища). Переконалий, що майже всім нам дуже знайомий цей токсичний стан, який ми звемо «виживання». І він прямо протилежний життю у стані творення.

У своїй першій книзі я детально розглянув різницю між життям у стані творення й стані виживання. Щоб ліпше її зрозуміти, можете прочитати «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» з 8 по 11 розділ. Тут я опишу цю різницю коротенько.

Уявімо існування в режимі виживання на прикладі тварини, скажімо оленя, що безтурботно блукає густими лісами. Припустімо, він абсолютно здоровий, його внутрішній стан збалансований. Проте коли він бачить

зовнішню небезпеку, наприклад хижака, — нервова система вмикає стан «борися чи тікай». Він є частиною автономної нервової системи, що підтримує автоматичні функції мозку, такі як травлення, терморегуляція, рівень глюкози в крові тощо. Щоб підготувати оленя до зустрічі з очевидною небезпекою, тіло змінюється на хімічному рівні: симпатична нервова система автоматично активує надниркові залози, які мобілізують усю енергію організму. Коли за оленем женеться зграя койотів, він використовує її для втечі. Якщо тварина виявиться достатньо швидко, щоб виплутатися із халепи, уже через 15–20 хвилин вона спокійнісінько жуватиме травичку, відновлюючи внутрішній баланс.

У людини є така сама система: коли ми бачимо небезпеку, симпатична нервова система вмикається, енергія мобілізується — так само, як і в того оленя. Первісній людині ця незамінна система допомагала боротися з хижаками й іншими зовнішніми небезпеками. Тваринні інстинкти дуже допомогли в процесі еволюції, поки ми не стали тими, ким є сьогодні.

ТРИВАЛУ СТРЕСОВУ РЕАКЦІЮ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ НАВІТЬ ОДНА ДУМКА

На жаль, існує велика розбіжність між людиною розумною і братами нашими меншими, і ця різниця не завжди на нашу користь. Коли тіло виходить зі стану хімічної рівноваги, виникає стрес. Стрессова реакція — це відповідь тіла на позбавлення рівноваги, включно з подальшими діями для її відновлення. Вона запускається внаслідок будь-якої зустрічі з зовнішньою небезпекою: з левом на безкраїх просторах савани, із колишнім партнером у супермаркеті або з бампером чужої машини в годину пік.

На відміну від тварин людина наділена здатністю увімкнути реакцію «борися чи тікай» завдяки самій лише думці. І вона не обов'язково пов'язана з якимось чинником нинішнього оточення. Ми можемо запустити її в очікуванні майбутніх подій. А найгірше, що ту саму стресову реакцію ми здатні викликати, постійно прокручуючи неприємні спогади, які пронизують наш мозок, наче голка з ниткою.

Стрессова реакція виникає, коли ми або очікуємо неприємностей, або згадуємо про них, а тіло водночас живе майбутнім чи минулим. Прикро, але часто людина сама собі шкодить, перетворюючи тимчасові неприємні ситуації у стан хронічний стресу.

З іншого боку, як нам відомо, тварини не наділені здатністю (чи радше прикрим недоліком) вмикати стресову реакцію так часто і так легко, що вимкнути її стає неможливо. Той олень, що спокійно пасеться на галявині, не аналізує події, яка сталася п'ять хвилин тому, не кажучи вже про випадок два місяці тому, коли за ним гналася зграя койотів. Для людини постійне відтворення стану стресу є руйнівним, бо жоден живий організм не володіє механізмом боротьби з негативними наслідками занадто частої й тривалої активації стресових реакцій. Інакше кажучи, жодна жива істота не здатна уникнути негативних наслідків життя в умовах тривалої небезпеки. Увімкнувши стресову реакцію і не зумівши її вимкнути, ми прирікаємо свій організм на знищення.

Скажімо, ви постійно використовували систему «борися чи тікай», бо у вашому житті виникали небезпечні ситуації (дійсні чи уявні). Коли серце починає активно перекачувати кров по тілу, а воно виходить зі стану рівноваги, нервова система готує вас до боротьби або втечі. Але визнайте: ви не можете просто взяти й утекти на безлюдний острів, та й колегу

свого не можете придушити — ми ж все таки цивілізовані люди. Унаслідок цього ваше серце безперервно калатає, тиск піднімається, виникають серцеві аритмії й таке інше.

Що ж нам загрожує, якщо ми постійно мобілізуватимемо енергію в разі небезпеки? Віддаючи всю енергію на боротьбу з певним зовнішнім подразником, тіло виснажується. А імунна система, що контролює ваш внутрішній світ, просто не здатна функціонувати на таких малих запасах енергії: процеси росту й відновлення припиняються. Як наслідок — у вас виникають респіраторні інфекції, онкологічне захворювання, ревматоїдний артрит — недуги, обумовлені зниженням імунітету.

Стресу зазнають і люди, й тварини, але різниця між ними полягає в тому, що людина здатна відтворювати минулу стресову ситуацію й провіщати майбутню. Якої ж шкоди завдає нам стресова реакція, зумовлена думками про минуле, теперішнє чи майбутнє? Коли в тілі часто порушується хімічний баланс, зрештою такий незбалансований стан стає нормою. Унаслідок цього ми прирікаємо себе на передбачувану долю, тобто на розвиток спадкових хвороб.

Причину визначити легко: під дією гормонів та інших хімічних речовин, які продукуються в організмі у відповідь на стрес, виникає так званий ефект доміно. Він завдає шкоди генам, спричиняючи хвороби. Інакше кажучи, постійно відтворюваний стан стресу натискає на генетичні кнопки, програмуючи нас на генетичну долю. Тобто біохімічна реакція («борися чи тікай»), що була такою корисною на світанку еволюції, тепер завдає нам тільки шкоди. Скажімо, коли за нашим пращуром гнався лев, стресова реакція робила корисну справу — захищала його від небезпеки. Тоді це була реакція адаптації.

Тепер же такі хімічні речовини активуються в нашому організмі, коли ми непокоїмося про кар'єру, виступаємо з презентацією перед керівництвом чи хвилюємося за маму, яка потрапила до лікарні. Лев за нами більше не женеться, але реакція однаково виникає.

Тепер вона створює тільки неприємності. Ви занадто довго перебуваєте в режимі тривоги. Реакція «борися чи тікай» використовує всю енергію організму, потрібну для забезпечення його внутрішнього балансу. Тіло краде життєво необхідну енергію в імунної, травної й ендокринної систем і спрямовує її до м'язів, щоб використати у боротьбі з хижаком або для втечі від небезпеки. Але сучасній людині все це шкодить.

З погляду психології надмірне продукування гормонів стресу породжує такі почуття, як гнів, страх, заздрощі, ненависть, агресія, стурбованість, неспокій і невпевненість. Саме через ці гормони ми відчуваємо біль, страждання, печаль, безнадію і безсилля. Ми більшість часу перебуваємо під впливом негативних думок і почуттів. Тож, може, наше життя й справді здебільшого складається з негативу? Звичайно, ні. Негатив з'являється тоді, коли ми або живемо в очікуванні стресу, або ж прокручуємо в голові події з минулого, тому переважна частина наших думок і почуттів виникають під дією потужних гормонів стресу і вживання.

Коли спрацьовує стресова реакція, наша увага зосереджується на трьох найважливіших аспектах:

- власному тілі (про нього треба подбати);
- середовищі (куди тікати, щоб уникнути цієї загрози);
- часі (скільки часу для цього потрібно).

Існування в режимі виживання — причина того, чому більшість людей не можуть вийти за межі Великої трійці (середовища, тіла і часу). Реакція стресу й гормони, активовані нею, змушують нас зосередитися (аж до стану одержимості) на власному тілі, середовищі й часі. Як наслідок, ми починаємо визначати своє Я категоріями фізичної реальності. Ми втрачаємо силу духу, пильність і розсудливість.

Тобто ми стаємо «матеріалістами» — заручниками думок про об'єкти зовнішньої реальності. Наша особистість застрягає у власному тілі. Зовнішній світ поглинає нас, бо саме так змушує чинити стресова реакція — нас цікавлять лише речі, якими ми володіємо, знайомі нам люди, звичні для нас місця, щоденні неприємності, наші зачіска, тіло, його маса, вигляд порівняно з іншими людьми, скільки в нас є часу на ту чи іншу справу тощо. Ми згадуємо, ким є насправді, лише завдяки тому, що знаємо і що робимо.

У режимі виживання ми сприймаємо лише 0,00001 відсотка реальності — решта 99,99999 нас не цікавить.

ВИЖИВАННЯ — ЦЕ ВІДТВОРЕННЯ ЧУЖОГО ЖИТТЯ

Більшості з нас знайоме традиційне сприйняття себе як «когось». Але наша справжня сутність не має нічого спільного з Великою трійцею. Ми — це свідомість у квантовому полі вищого розуму.

Коли ми стаємо цим «кимось», цією матеріалістичною особистістю, що існує в режимі виживання, то забуваємо, ким є насправді. Ми від'єднуємося від

універсального розуму. Що сильніше діють на нас гормони стресу, то глибше ми засвоюємо режим виживання.

Якщо людина розглядає себе винятково як істоту фізичну, то починає обмежуватися лише фізичними відчуттями. Що активніше ми використовуємо наші почуття для визначення реальності, то більше вони її обумовлюють. Такий ньютонівський підхід змушує нас передбачати майбутнє з огляду на минулий досвід. Як ви пам'ятаєте, ньютонівська модель реальності полягає в тому, що майбутнє можна провістити. Тому замість того, щоб віддатися хвилям нового, ми всіма силами намагаємося контролювати реальність. А це ніщо інше, як банальне виживання.

Якщо квантова модель реальності все визначає як енергію, чому ж ми сприймаємо себе здебільшого як істот фізичних, а не енергетичних? Можна сказати, що емоції, орієнтовані на виживання (а почуття — це енергія в русі), мають нижчу частоту і нижчий енергетичний рівень. У них менша довжина хвилі, тому вони ніби «заземлюють» нас, ув'язнюють у фізичній оболонці. Людина стає енергетично важчою, огряднішою, повільнішою. Тіло такої людини в буквальному розумінні складається переважно з маси, а не з енергії, здебільшого з матерії, аніж з розуму.

Отже, коли ми відчуваємо примітивні емоції виживання, а потім намагаємося позбутися залежності від них, енергія наша набуває вищої частоти — вона ніби звільняється від гніту тіла. У певному розумінні наше тіло стає розумом, а ми вивільняємо нашу енергію з тіла у квантове поле. Позитивні емоції сприяють зростанню нашої свідомості — ми наближаємося до Вищого розуму й відчуваємо зв'язок з цим універсальним розумом.

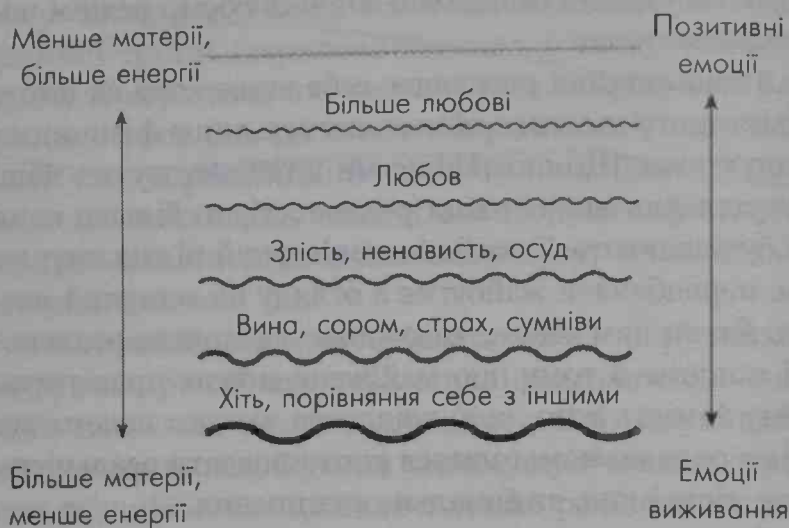


Рис. 5.1. Виникнення режиму виживання. Високочастотні хвилі у верхній частині схеми вібрують швидше, тому за частотою ближчі до енергії й віддаленіші від матерії. Рухаючись униз по шкалі, можна побачити: що менша довжина хвилі, то більш «матеріальною» є енергія. Саме тому внаслідок емоцій виживання людина стає більше матерією й менше — енергією.

Такі емоції, як злість, ненависть, страждання, сором, вина, осуд і хіть, перетворюють людину у фізичну субстанцію, бо їхня частота як у фізичних об'єктів менша. Позитивні ж емоції, такі як любов, радість і вдячність, мають вищу частоту. Тобто вони більше енергія, ніж матерія

БУТИ «КИМОСЬ» — ЦЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ

Коли вмикається стресова реакція як відповідь на реальну чи уявну небезпеку, наш організм поринає у вир хімічних речовин, що дає потужний енергетичний поштовх і вмить «пробуджує» тіло й певні ділянки мозку, привертаючи нашу увагу до Великої

трійці. Від такого енергетичного вибуху розвивається залежність, як від потрійного еспресо — усе наше єство активується, але ненадовго.

Згодом на підсвідомому рівні в нас формується залежність від труднощів, несприятливих умов, нездорових стосунків. Ми притягуємо до себе ці ситуації, щоб «підгодувати» свою залежність емоціями вживання й постійно нагадувати собі, ким ми є, на нашу думку. Адже ніщо не дає такого сплеску емоцій, як добряча порція неприємностей! До того ж ми починаємо асоціювати цей емоційний підйом із кожною людиною, річчю, місцем і подією зовнішнього світу, відомою й знайомою нам. Ми стаємо залежними від цих об'єктів — і сприймаємо себе як середовище.

Коли ви погоджуєтесь із тим, що стресову реакцію можна увімкнути самою лише думкою, тоді ви зрозумієте, що в організмі виникає такий самий вибух нездорових стресових емоцій, як і під час втечі від хижака. Як наслідок, розвивається залежність від власних думок — вони на підсвідомому рівні «годувать» нас потужним адреналіном, тому міркувати по-іншому нам усе складніше. Коли ми виходимо за межі цих думок і почуттів, то відчуваємося якось незатишно. Якщо ж відмовляємо собі в емоціях, яких так потребуємо, а в нашій ситуації — у знайомих думках і почуттях, пов'язаних із певною емоційною залежністю, то виникає так звана ломка, коли внутрішній голос усіма силами відмовляє нас від ідеї змінитися, і ми знову стаємо на второвану стежку.

Думки і почуття обмежують нас і повертають до тих самих проблем, обставин, неприємностей і неправильних рішень, які й обумовили реакцію «борися чи тікай». Ми оточуємо себе цими негативними подразниками, щоб викликати стресову реакцію, бо залежність закріплює сприйняття самого себе, усе більше

переконаючи нас: ми ті, ким ми є. Тобто у більшості з нас — сильна залежність від проблем і життєвих обставин, які спричиняють стрес: негараздів на роботі, в особистому житті тощо. Людина тримається за ці неприємності, бо завдяки їм упевнена: вона є «кимось». Цей негатив живить нашу залежність від низькочастотних емоцій.

Найгірше те, що ми постійно боїмося раптом позбутися цих проблем, бо без них не вміємо ані думати, ані відчувати, без них не отримуємо енергетичного вибуху, завдяки якому згадуємо, ким є насправді. Для більшості з нас узагалі неприпустимо бути «ніким». Це ж просто жах якийсь — бути ніким!

ЕГОЇСТИЧНЕ Я

Як ви бачите, Я, із яким ми себе ідентифікуємо, тісно пов'язане з емоціями, думками, почуттями і проблемами, і всі ці елементи є основними складовими Великої трійці. Тому нічого дивного, що людині так важко відмовитися від такої вигаданої реальності. Немає іншого способу дізнатися, ким ми є насправді, окрім як через внутрішнє середовище, тіло і час. Саме тому в людини розвивається така потужна залежність від навколишнього світу. Визначаючи й формуючи власні емоції, ми покладаємося лише на органи чуття і в такий спосіб зумовлюємо фізіологічну реакцію, що лише закріплює залежність. Усі ми робимо це, щоб відчутти себе живою людиною.

Коли реакція виживання за масштабами подій зовнішнього світу занадто бурхлива, надмірний викид гормонів стресу призводить до того, що людина зациклюється на своїй особистості. У неї розвивається надмірний егоїзм. Вона стає ніби одержимою влас-

ним тілом чи певним аспектом свого життя. Людина стає заручником часу. І застрягає в цій конкретній реальності, відчуваючи себе безсилою перед звичкою бути собою.

Надмірні емоції виживання активують нездорове его (особистість, яку ми свідомо маємо на увазі, коли говоримо «Я»). Його завдання — переконатися, що ми захищені від зовнішнього світу, що ми в безпеці. Наприклад, завдяки его ми тримаємося подалі від полум'я і робимо крок назад на краю прірви.

Коли его перебуває в рівновазі, його природний інстинкт — самозбереження. Існує здоровий баланс між його потребами і потребами інших, між увагою до себе й до інших.

Логічно, що в режимі виживання чи стані тривоги це его набуває пріоритетного значення. Але коли регулярний, тривалий викид стресових речовин порушує рівновагу в тілі й мозку, его спрямовує всі свої зусилля на виживання, і на перший план виводить своє Я, усуваючи з поля свого зору все інше. Людина просто зациклюється на самій собі: потурає своїм примхам, вважає себе центром Всесвіту, жаліє себе, а потім сама себе й зневажає. У стані постійного стресу Я стає для людини найголовнішим пріоритетом.

За таких обставин его передусім хвилює те, чи зможе воно передбачити наслідки будь-якої ситуації, бо зосереджується лише на зовнішньому світі, не помічаючи 99,99999 відсотка реальності. Власне, що більше ми визначаємо її через органи чуття, то більше вона стає законом для нас, а матеріальний світ як закон прямо протилежний закону квантовому. Усе, на чому ми зосереджуємо свою увагу, стає нашою реальністю. Зрештою, якщо ми зациклені на власному тілі й фізичному вимірі, якщо заганяємо себе в конкретні

межі реального часу, це все й перетворюється на наше життя.

Щоб звільнитися від звички бути собою, потрібно докласти зусиль: не думати про знайомих людей, проблеми, матеріальні речі й звичні місця, вийти за межі часу, тіла і його прагнення все перетворювати у звичку, відмовитися від знайомих емоцій, що лише закріплюють усвідомлення свого Я, не намагатися передбачати майбутнє і не повертатися до старих спогадів, заглушити голос его, що переймається тільки своїми потребами, думати і мріяти за межами почуттів, бажати невідомого — і це лише початок.

ЯКЩО НАВІТЬ ОДНА ДУМКА СПРОМОЖНА СПРИЧИНИТИ ХВОРОБУ, ТО ЧИ МОЖЕ ЛИШЕ ОДНА ДУМКА Й ЗЦІЛИТИ?

Зробимо ще один крок уперед. На попередніх сторінках я вже розповідав, що самою лише думкою ми здатні вимкнути стресову реакцію. Але зараз я пригадав цікавий науковий факт: хімічні речовини, пов'язані зі стресом, створюють дуже шкідливе середовище за межами клітин, що і призводить до розвитку хвороб. Лишень уявіть: ми можемо захворіти від думки. А якщо це дійсно так, то чи може думка нас івилікувати?

Припустімо, людина пережила деякі прикрі події. Унаслідок несвідомих реакцій на ці події вона затаїла образу, а в клітинах її тіла активувалися хімічні речовини, відповідальні за цю емоцію. Через тиждень почуття перетворилося в настрій, що зберігався місяцями й трансформувався в темперамент, а той своєю чергою за довгі роки сформував таку рису характеру, як образливість. Людина так добре завчила цю емо-

цію, що її тілу ліпше, аніж свідомості, вдавалося ображатися, бо цикл «почуття — думка — почуття — думка» тривав надзвичайно довго.

Ви вже знаєте, що емоції — це результат життєвого досвіду. Тому важко не погодитися, що допоки ця людина постійно ображатиметься, тіло її реагуватиме так, ніби знову й знову переживає ті далекі події, які вперше зумовили прикру емоцію. Ба більше, якщо реакція тіла на такі хімічні речовини порушила функцію певних генів і тривала так довго, що змусила їх зрештою «прогнутися» під її потреби, то чи може в людини в такому разі розвинутися онкологічне захворювання?

Коли так, то чи можливо, що тільки-но людина відучиться постійно відчувати образу, не повертатиметься весь час до думок, які викликають це почуття, її тіло (як несвідомий розум) звільниться від емоційного рабства? Чи припиниться безперервний потік одних і тих самих сигналів генам?

Припустімо, людина почала думати й відчувати по-новому, і їй це вдалося так добре, що вона створила ідеальну версію себе й своєї нової особистості. Людина перейшла в новий стан свідомості й тепер здатна надсилати генам корисні сигнали і перемикати тіло в режим позитивних емоцій ще до поліпшення стану здоров'я. Чи здатна вона досягти в цьому таких успіхів, щоб змусити тіло змінюватися однією лише думкою?

Зараз я розповім вам історію одного з моїх слухачів, якому вдалося подолати рак.

Білу, який заробляв на життя тим, що крив будинки, було 57 років, коли одного дня він помітив пляму на обличчі. Дерматолог встановив діагноз — злоякісна меланома. Білу зробили операцію, він пройшов опромінення, хіміотерапію, але рак щоразу повертав-

ся — на шиї, на боці, на нозі. І Біл знову й знову проходив той самий курс лікування.

Звісно, як і всі тяжкохворі, він не міг зрозуміти, чому це трапилося саме з ним. Він знав, що його робота пов'язана з високим ризиком через постійне перебування на сонці, але інші його колеги працювали в таких самих умовах й лишалися здоровими. Біла переповнювало відчуття несправедливості.

Завершивши курс лікування після чергового рецидиву, він задумався: а що, як раптом його думки, емоції й учинки впливали на його стан? Проаналізувавши своє життя, Біл усвідомив: понад 30 років він плекав образу за те, що відмовився від своїх мрій заради інших.

Наприклад, закінчивши школу, він хотів стати професійним музикантом. Але саме тоді його тато травмувався і втратив працездатність, тому Білу довелося вчитися крити будинки. Він почувався нещасним від того, що йому довелося відмовитися від своїх прагнень, і думав про це так часто, що його тіло постійно жило минулою травмою. Він вважав, що його мрії просто розтоптали. Коли щось ішло не так, скажімо, коли у їхній сфері виникла криза, Біл завжди шукав винних.

Емоційна реакція образи так глибоко укорінилася, що стала рисою його характеру й перетворилася у підсвідому програму. Стан буття Біла надсилав сигнали одним і тим самим генам так довго, що вони зрештою запустили тяжку хворобу.

Біл більше не хотів, щоб середовище контролювало його: знайомі люди, місця і речі завжди змушували його думати, відчувати й діяти саме так, як було потрібно їм. Він зрозумів, що настав час розірвати зв'язок зі своїм старим Я і зробити крок у нове майбутнє, щоб залишити позаду знайоме середовище.

Він кинув усе й на два тижні поїхав на берег Каліфорнійської затоки. Перші п'ять днів Біл намагався зрозуміти, які саме думки виникають, коли він відчуває образи. Він став квантовим спостерігачем за своїми думками і почуттями й почав усвідомлювати свою підсвідомість. Потім Біл звернув увагу на свої колишні інтуїтивні дії й моделі поведінки. Він вирішив позбутися всіх думок, вчинків або емоцій, через які проявлялася нелюбов до себе.

Біл працював над собою протягом тижня. Він відчув себе вільним, бо йому вдалося позбавити своє тіло емоційної залежності від образи. Притлумивши знайомі думки і почуття, він заблокував сигнали емоцій виживання, що змушували його тіло залишатися в одному й тому стані. Його тіло вивільнило енергію, і тепер Біл міг використати її, щоб створити нову долю.

Наступного тижня він був у доброму гуморі, тому почав думати про свою нову особистість, нову реакцію на людей, місця й обставини, які раніше контролювали його. Наприклад, він вирішив, що коли його дружина чи діти просять щось у нього, він щедро даватиме їм усе потрібне замість того, щоб змушувати їх вважати себе тягарем. Біл почав зосереджуватися на тому, як саме він хотів би думати, діяти і почуватися в життєвих обставинах, що раніше були здатні вибити землю у нього з-під ніг. Він створив для себе нову особистість, нову свідомість і новий стан буття.

Біл спробував втілити в життя все, що усвідомив, сидячи на теплому мексиканському піску. Невдовзі після повернення він помітив, що пухлина зникла. Десь за тиждень лікар оглянув його і повідомив, що він повністю одужав.

Перепрограмувавши схеми у мозку, Біл змінив свою попередню сутність на біологічному і хімічному рівні. Завдяки цьому його гени почали отримувати

нові сигнали, а ракові клітини просто не змогли спі-
віснувати із його новою свідомістю, з його новим хі-
мічним тлом і новою особистістю. Звільнившись від
ланцюгів колишніх емоцій, Біл відчинив двері в нове
майбутнє.

Творити — це бути «ніким». Наприкінці попе-
реднього розділу я трохи розповів вам, що означає
жити в стані творення. Така людина повністю зану-
рюється в теперішню мить і переходить у стан про-
страції, а середовище, тіло й час здаються нематері-
альними й геть не заповняють її свідомі думки.

Жити в стані творення — це бути «ніким». Чи по-
мічали ви, що коли справді чимось захоплюєтеся, то
забуваєте про себе? Ви виокремлюєте себе від знайо-
мого світу. Ви більше не є «кимось», хто асоціює свою
особистість із певними знайомими речами, людьми,
вчинками і місцями. Можна сказати, що перебуваю-
чи у стані творчості, ви втрачаєте звичку бути собою.
Ваше его позбувається егоїзму.

У такі миті ви виходите за межі часу і простору,
стаєте чистою нематеріальною свідомістю. Щойно ви
відокремлюєтеся від свого тіла, то перестаєте звер-
тати увагу на оточення, місця чи речі із зовнішнього
середовища; щойно виходите за межі лінійного часу,
то відчиняєте двері до квантового поля. Ви не можете
потрапити туди «кимось» — туди можна увійти лише
«ніким». Своє самозакохане его залиште за дверима,
а у вимір свідомості заходьте у вигляді чистої свідо-
мості. Я вже казав у першому розділі: для того щоб
змінити тіло (поліпшити стан здоров'я), щось у вашо-
му середовищі (нова робота чи нові стосунки) або часі
(перехід до майбутньої реальності), потрібно стати ні-
ким і нічим, слід вийти за межі часу.

А ось і перше відкриття: аби змінити будь-що у
своєму житті (у тілі, середовищі або часі), ми маємо

вийти за його межі. Щоб почати контролювати Велику трійцю, про неї потрібно забути.

ФРОНТАЛЬНА ЧАСТКА МОЗКУ — МІСЦЕ, ДЕ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ТВОРЧІСТЬ І ВІДБУВАЮТЬСЯ ЗМІНИ

У стані творення ми активуємо творчі мозкові центри — фронтальну частку (частину переднього мозку, що включає префронтальну кору). Це найновіша, найрозвиненіша частина нервової системи людини і найбільш гнучка ділянка мозку. Це — творчий центр нашого Я, так званий виконавчий директор і апарат ухвалення рішень. У фронтальній частці містяться наша увага, зосередженість, спостережливість і усвідомлення. Саме завдяки цьому відділу мозку ми аналізуємо можливості, виявляємо наполегливість, ухвалюємо свідомі рішення, контролюємо імпульсивні й емоційні вчинки, а також навчаємося новому.

Щоб ліпше зрозуміти весь процес, домовимося, що фронтальна частка виконує три основні функції. Усі вони знадобляться, коли ви будете навчатися технікам медитації, щоб позбутися звички бути собою. Я викладу їх у третій частині книги.

1. Метакогнітивна функція: підвищення самосвідомості для позбавлення від небажаних станів розуму й тіла

Щоб створити нове Я, спершу потрібно перестати бути старим Я. У цьому процесі головною функцією фронтальної частки стає самосвідомість.

Людина наділена метакогнітивними вміннями, тобто здатністю усвідомлювати свої думки й саму себе. А це означає, що ми самі можемо вирішувати,

як нам більше не хочеться думати, діяти і відчувати. Така саморефлексія дає змогу критично поглянути на самих себе, а потім скласти план змін, потрібних для досягнення бажаних результатів.

Ми спрямовуємо енергію туди, де зосереджується наша увага. Щоб використати її на свою користь, потрібно проаналізувати все, що ви вже створили. Саме тут ви починаєте пізнавати самого себе. Ви озираєтеся на своє життя, на самого себе, на своє оточення. Ви там, де ви є, ви той, ким ви є, бо в цьому ви самі себе переконали. Ваші переконання — це думки, які ви на свідомому чи підсвідомому рівні вважаєте законом вашого життя. Не важливо, усвідомлюєте ви їх чи ні: вони однаково впливають на вашу реальність.

Тому якщо ви насправді бажаєте створити нову персональну реальність, почніть із рис своєї нинішньої особистості. Оскільки всі вони закладені на рівні підсвідомості, наче автоматичне програмне забезпечення, потрібно проникнути в них і поглянути на їхні елементи, про які ви навіть не здогадувалися. Ваша особистість містить усі ваші думки, вчинки і почуття, тому увагу слід також надати підсвідомим думкам, рефлексивній поведінці й автоматичним емоційним реакціям. Дослідіть їх і дізнайтеся, чи насправді вони чогось варті і чи ви все ще хочете жити їх своєю енергією.

Щоб увійти в підсвідомість, розум і тіло мають діяти цілеспрямовано, рішуче й усвідомлено. Що ліпше ви розумієте свої дії, то уважнішим стаєте, а стаючи уважнішим, ви стаєте більш свідомим. Що вищий рівень свідомості, то більше ви помічаєте. А якщо ви більше помічаєте, вам ліпше вдається спостерігати за собою й іншими, за внутрішніми і зовнішніми елементами реальності. І, зрештою, що ліпше ви спосте-

рігаєте, то достеменніше вийдете зі стану несвідомого розуму й перейдете у стан свідомого розуміння.

Самосвідомість потрібна нам для того, щоб жодна думка, дія чи емоція більше не лишалася непоміченою. Тому згодом здатність свідомо виходити із цих станів допоможе зупинити активацію старих нейронних зв'язків, пов'язаних із колишнім Я. Як наслідок — ви більше не створюєте одну й ту саму реальність, позбавляєтеся застарілих систем, які повертають вас до звичного Я. До того ж, не допускаючи почуттів, пов'язаних зі звичними думками, ви перестаете надсилати одні й ті самі сигнали генам. Ваше тіло більше не намагається стати несвідомим розумом. Тому не дивуйтесь, якщо я скажу, що в цьому процесі ви буквально втрачаєте розум.

Коли ви навчитеся виявляти всі риси свого старого Я, тоді нарешті активується ваша свідомість. На цьому етапі ви маєте відвикнути від звичного себе, щоб звільнити енергію й створити нове життя, нову особистість. Цього не можна зробити, не змінившись. Потрібно стати іншою людиною. Метакогнітивна функція — це ваш перший крок від минулого до нового майбутнього.

2. Створити новий розум означає думати категоріями нового стану буття

Друга функція фронтальної частки мозку — створення нової свідомості, розірвання старих нейронних зв'язків, що роками контролюють ваш мозок, і їх перепрограмування за новими схемами.

Окрім часу й персонального простору, які потрібно подолати для створення нового стану буття, у процес творення залучена й ця функція мозку. Вона дає нам змогу уявити нові можливості й спитати себе, чи

справді ми цього хочемо, якими себе бачимо, що бажаємо змінити в собі і своєму оточенні.

Оскільки фронтальна частка пов'язана з усіма іншими частинами мозку, вона здатна аналізувати всі нейронні схеми й скласти окремі інформаційні кластери в суцільну картину у вигляді знань і досвіду. Ця частка мозку може обрати певні нейронні схеми і поєднати їх найрізноманітнішими способами, формуючи тим самим нову свідомість. Отже, вона створює модель, або внутрішнє відображення, котре ми бачимо як картину бажаного результату. Логічно: що більше у нас знань, то потужнішою є система нейронних зв'язків, і вища наша здатність продумувати складніші й детальніші моделі.

Для такого кроку потрібно зважити можливості, перспективи, вірогідності й гіпотези, а для цього варто поставити собі деякі важливі запитання. Найефективнішими будуть відкриті запитання, що спонукають потік свідомості, наприклад:

- Що станеться, якщо я..?
- Чи не ліпше мені..?
- Якби я був тією людиною, у тій реальності?
- Якою історичною особистістю я захоплююсь і чому?

Відповіді на ці запитання природним чином сформують нову свідомість, оскільки даєте ви їх щиро, і ваш мозок починає працювати по-новому. Подумки програючи нові стани буття, ви починаєте перебудувати себе на нейронному рівні й створювати новий розум, і що частіше ви це робите, то швидше зміните свою свідомість і життя.

Ким би ви не хотіли стати — заможнішим, кращим татом чи мамою або ж навіть відомим фокусником — не має значення: у будь-якому разі мозок потрібно заповнити відповідними знаннями, щоб у його роз-

порядженні було більше надійних цеглин для побудови нової бажаної реальності. Щоразу отримуючи нову інформацію, ви збагачуєте синаптичні зв'язки, які виконують роль сировини і руйнують сталі схеми в мозку. Що більше ви дізнаєтесь, то ліпше озброєні для боротьби зі старими звичками.

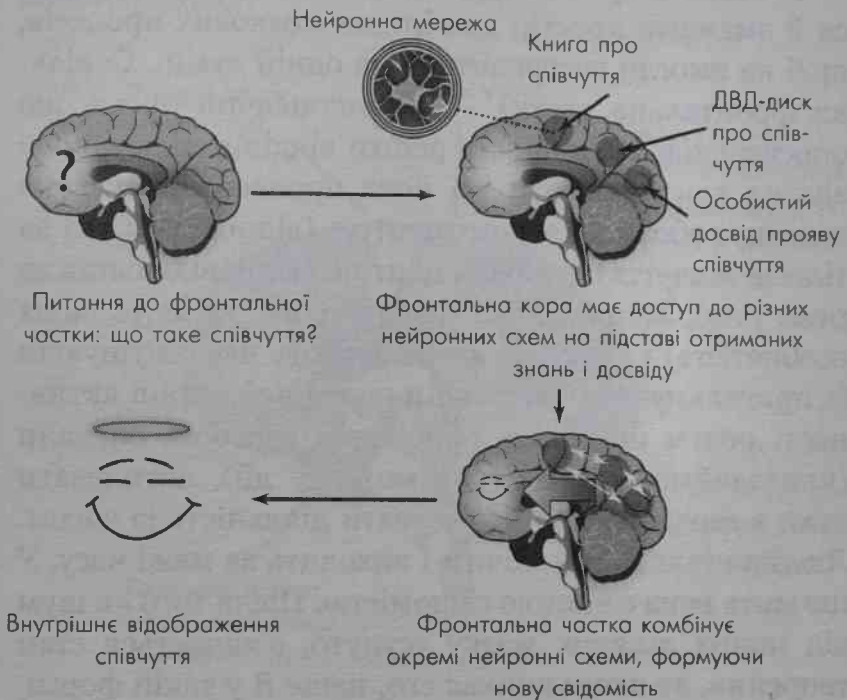


Рис. 5.2. Фронтальна частка в ролі творця (нейронна схема). Коли вона працює у творчому режимі, то аналізує увесь мозок і збирає інформацію, створюючи нову свідомість. Якщо вам потрібно створити стан співчуття, ви питаєте себе, що означає співчувати, а фронтальна частка починає комбінувати різні нейронні схеми, формуючи нові моделі або принципи сприйняття світу. Водночас корисно буде почитати книжки, переглянути документальні стрічки, згадати особистий досвід і так далі, щоб мозок почав працювати за новими схемами. Щойно мозок підготується, ви отримаєте такий образ співчуття, яким його й уявляли

3. Думка реальніша за все інше

Третя важлива роль фронтальної частки під час творчого процесу — зробити так, щоб думка стала реальнішою за все інше (детальніше я розповім вам про це в третій частині).

У стані творення фронтальна частка активується й зменшує простір для інших мозкових процесів, щоб ви змогли зосередитися на одній думці. Оскільки фронтальна частка — це виконавчий орган, що опосередковує діяльність решти відділів мозку, вона здатна контролювати всі його процеси. Тому вона зменшує обсяг сенсорних центрів (відповідальних за тілесні відчуття), рухових центрів (відповідальних за рухи тіла), асоціативних центрів (там, де існує наша особистість) і схем, що контролюють час, змушуючи їх пригальмувати. За такої низької нейронної активності розум припиняє обробляти сенсорні сигнали (пригадаймо: розум — це мозок у дії), активувати рухи в середовищі й пов'язувати діяльність із часом. Людина стає ніким, нічим і виходить за межі часу. У цю мить вона є чистою свідомістю. Після того як шум від інших ділянок мозку усунуто, з'являється стан творення, за якого зникає его, наше Я у такій формі, як ми до нього звикли.

У стані творення всім керує фронтальна частка. Вона так захоплюється процесом, що думки стають вашою реальністю і досвідом. Усе, про що ви думаете в ці миті, обробляє фронтальна частка. Зменшуючи гучність інших ділянок мозку, вона ніби вимикає відволікальні чинники. Внутрішній світ думок стає таким самим реальним, як і зовнішній. Думки закріплюються на нейронному рівні й вплітаються в архітектуру мозку у вигляді реального життєвого досвіду.

Результатом творчого процесу є емоція, завдяки якій вам здається, ніби певна подія вже відбувається. Ваші почуття і думки зливаються в одне ціле, створюючи бажану реальність. Тепер ви в новому стані буття. Можна сказати, що в цю мить ви переписуєте програми підсвідомості й перемикаєте тіло в режим нового розуму.



Рис. 5.3. Фронтальна частка як регулятор гучності. Коли ваші думки стають досвідом, фронтальна частка пригнічує функції решти ділянок для того, щоб мозок не обробляв жодної іншої інформації, крім вашої спрямованої думки. Ви заспокоюєтеся, перестаєте відчувати тіло, сприймати час і простір — ви забуваєте про себе

УТРАТИТИ РОЗУМ — ЗВІЛЬНИТИ ЕНЕРГІЮ

У процесі творення, коли ми стаємо ніким і нічим за межами часу, то більше не створюємо нашого зви-

чайного хімічного випромінювання, оскільки ми — уже інша особистість. Ми думаємо і відчуваємося по-іншому. Нейронні мережі, сплетені в режимі виживання, вимикаються, а наша особистість, що жити не могла без постійного стресу, зникає.

Тобто емоційна особистість, що існувала в режимі виживання, розчиняється. У цю мить наше колишне Я, стан буття, обмежений думками і почуттями про виживання, зникає. А позаяк ми вже інша особистість, емоційна енергія, ув'язнена в нашому тілі, тепер здатна вільно рухатися.

Куди ж зникає ця енергія, яка ще донедавна жила в нас, іншу емоційну особистість? Вона має знайти собі нове місце. Ця енергія у вигляді емоцій рухається в напрямку мозку, переміщуючись від гормональних центрів до ділянки серця. Раптом нам стає так гарно, так радісно, так вільно. Ми закохуємося в те, що самі створили. І саме в цю мить відчуваємо свій природний стан буття. Тільки-но ми припиняємо жити емоційну особистість гормонами стресу, одразу ж позбуємося егоїзму й вивільняємо своє справжнє Я.

Коли стара енергія перетворюється у високочастотну емоцію, з тіла спадають емоційні кайдани. Ми піднімаємося над горизонтом, бачимо нові краєвиди. Ми більше не сприймаємо реальність через призму колишніх емоцій виживання, перед нами розкриваються нові можливості. Тепер ми квантові спостерігачі за власною долею. Таке звільнення загоює тіло й звільняє мозок.

Давайте ще раз розглянемо схеми руху енергії й частот від емоцій виживання до позитивних почуттів (див. рис. 5.1). Злість, сором чи хіть, якими сповнене тіло, перетворюються в радість, любов, вдячність. На своєму шляху до вищої енергії тіло (яке перетворилося для нас у розум) перестає бути розумом і набуває

форми когерентної енергії. Матерія в основі тіла вібурує з більшою частотою, і ми відчуваємо, що під'єднуємося до вищого розуму. Тобто проявляється наше божественне єство.

Людина в режимі виживання намагається контролювати події, форсує результати, а винне в усьому наше єго. У стані творення ми почуваємося так вільно, що навіть не намагаємося аналізувати, як і коли настане бажана подія. Ми просто віримо, що вона відбудеться, бо вже пережили її душею й тілом — думками і почуттями. Ми просто знаємо, що так буде, бо під'єдналися до універсального розуму. Ми відчуваємо вдячність за все, що з нами вже ніби відбулося.

Ви можете не знати всіх подробиць бажаної події: коли вона станеться, де, за яких обставин, але ви довіряєте майбутньому, яке не можете ані побачити, ані сприйняти іншими органами чуття. Для вас усе це вже відбулося за межами простору, часу, середовища, де міститься все матеріальне. Ви перебуваєте в стані знання, тому можна розслабитися й вийти зі стану виживання.

Якщо ви намагатиметесь очікувати або аналізувати, коли, де і як відбудеться подія, то повернетесь до своєї старої особистості. Вам занадто радісно, аби прагнути все зрозуміти — це роблять лише ті, хто існує в обмеженому режимі виживання.

У стані творення нервові клітини, що раніше працювали разом, розщеплюються. Саме в цю мить відбувається так званий демонтаж старої особистості. Почуття, пов'язані з нею і звичним розумом, припиняють посилати знайомі сигнали одним і тим самим генам. Що ліпше вам вдасться подолати своє єго, то глибші зміни відбудуться, і швидше зникне ваше старе Я.

ДВА СТАНИ РОЗУМУ І ТІЛА

ВИЖИВАННЯ	ТВОРЕННЯ
Стрес	Рівновага
Звуження	Розширення
Катаболізм	Анаболізм
Хвороби	Здоров'я
Дисбаланс	Порядок
Несправність	Справність
Дегенерація	Регенерація
Страх/злість/смуток	Любов/радість/довіра
Егоїзм	Самовідданість
Середовище/тіло/час	Подолання середовища/ тіла/часу
Втрата енергії	Накопичення енергії
Стан тривоги	Ріст/відновлення
Обмеженість	Відкритість
Відчуженість	Зв'язок
Реальність, визначена почуттями	Реальність за межами почуттів
Причинно-наслідковий зв'язок	Створення наслідку
Обмежені можливості	Необмежені можливості
Непослідовність	Послідовність
Відоме	Невідоме

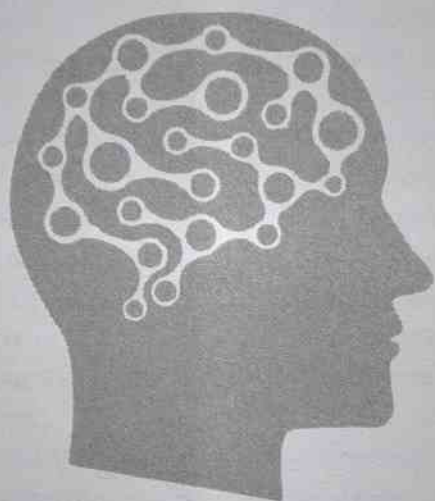
Рис. 5.4. Режими виживання і творення

Отже, прочитавши першу частину цієї книги, ви здобули базові знання, що допоможуть вам створити нову особистість. На цьому фундаменті ми й почнемо будувати.

Ми розглянули безліч аспектів: концепцію про те, що ваш суб'єктивний розум здатен впливати на

навколишній світ, про те, що реально змінити мозок і тіло, але для цього потрібно вийти за межі середовища, тіла й часу, про те, що ви можете звільнитися від реактивного стану стресу, режиму виживання, у якому для вас існує лише зовнішній світ, і перейти у внутрішній світ як творець. Сподіваюся, що ці можливості ви сприймаєте як вірогідні реальності.

Якщо це так, запрошую вас перейти до другої частини книги, у якій я детально розкажу про роль мозку і процесу медитації, що підготує вас до досягнення реальних і ґрунтовних змін.

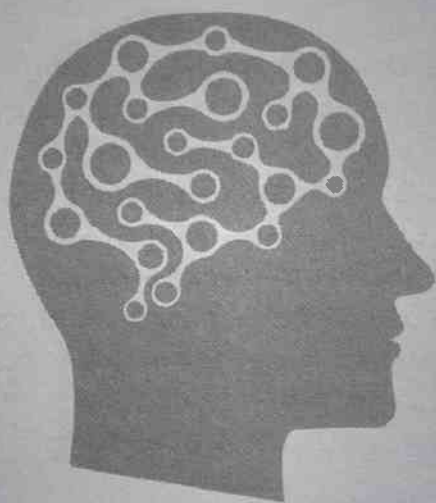


Частина II
МОЗОК І МЕДИТАЦІЯ

Розділ 6.
Три відділи мозку:
від думок про дію до буття

Розділ 7.
Прірва

Розділ 8.
Медитація,
розвінчання міфів
і хвилі майбутнього



Розділ 6

Три відділи мозку: від думок про дію до буття

Я часто порівнюю мозок людини з комп'ютером. Ми насправді маємо все обладнання, потрібне для того, щоб змінити себе й своє життя. Та чи знаємо, як використати це обладнання, щоб встановити на його базі нові програми?

Уявіть два комп'ютери з ідентичним апаратним і програмним забезпеченням — за одним працює «чайник», за іншим — досвідчений експерт. Початківець не знає не тільки всіх можливостей комп'ютера, а й того, як він влаштований.

Моє завдання в цій частині — розповісти вам про мозок так, щоб коли ви як досвідчений експерт почали використовувати медитативний процес, щоб змінити своє життя, то вже знали, що насправді відбувається в ньому під час медитації й чому.

ЗМІНИТИСЯ — ЦЕ МИСЛИТИ ПО-НОВОМУ, РОБИТИ ПО-НОВОМУ Й БУТИ НОВИМ

Коли ви вмієте водити машину, тоді вам знайомий найпростіший приклад того, як людина від думок через дії переходить до буття. На початкових етапах вам потрібно було обмірковувати кожен крок, постійно згадувати всі правила дорожнього руху. Згодом ви почали кермувати набагато ліпше, свідомо зосереджуючи увагу на тому, що робите. Зрештою ви

стали справжнім водієм — ваш свідомий розум став «пасажиром», і відтоді місце за кермом посів ваш підсвідомий розум. Ви їдете так, ніби все життя це робили. Це стосується не лише кермування — під час оволодіння навичкою ми долаємо шлях від думки про дію до буття, а три ділянки мозку роблять його простим і безперешкодним.

Та чи знали ви, що можна перейти безпосередньо від думки до буття? І закладаюся, у вашому житті таке вже точно відбувалося. За допомогою медитації — ключового поняття цієї книги (у цьому розділі я розповім вам про неї в загальних рисах) — можна одразу перейти від думки про свою ідеальну особистість до буття нею. Це і є ключ до квантового творення.

Усі зміни починаються з думок: ми здатні в мілісекунди сформувати нові нейронні зв'язки і схеми, що відображають нові думки. Ніщо так не активує мозок, як навчання — поглинання нових знань і досвіду. Для мозку це ніби афродизіак — він насолоджується кожним сигналом, що отримує від п'яти органів чуття. Щосекунди він обробляє мільярди бітів даних, аналізує, досліджує, ідентифікує, екстраполює, класифікує й архівує інформацію, яку потім видає за запитом. Людський мозок — це насправді найдосконаліший у світі комп'ютер.

Як ви пам'ятаєте, основою до розуміння того, як дійсно можна змінитися, є концепція про нейронні схеми, тобто принципи, за якими нейрони організуються у знайомі мережі. Нагадаю вам закон Гебба: «Нервові клітини, що разом активуються, разом і працюють» (нейробіологи вважали, що структура мозку в дорослої людини порівняно незмінна, але останні дослідження доводять: навіть у сформованій особистості мозок і нервова система здатні змінитися зі структурної й функціональної точок зору, включно

з процесами навчання, запам'ятовування і відновлення після черепно-мозкових травм).

Та з цього закону витікає ще один: «Нервові клітини, які більше не працюють разом, більше й не активуються разом». Якщо не використовувати певні нейронні схеми, вони просто розпадутся. Людина навіть здатна роз'єднати й розірвати небажані зв'язки спрямованою думкою. Тобто ми можемо позбутися думок, почуттів і моделей поведінки, за які так міцно тримаємося. Перепрограмований мозок просто не повернеться до старих схем.

Нейропластичність (здатність мозку перебудовуватися і формувати нові схеми в будь-якому віці під дією середовища й свідомого наміру) — це щедрий дар природи, завдяки якому ми можемо створити новий рівень свідомості. Нейробіологи порівнюють цей процес з підрізанням гілок на деревах, на яких потім виростають нові пагони. Я ж називаю його «відучитися і перевчитися», дати собі можливість вийти за обмеження, бути вищим за умови й обставини.

У процесі навчання бути новою людиною ми починаємо керувати підсвідомими процесами. Намір розуму і реакція тіла стають одним цілим — ми більше не допустимо, щоб розум прагнув одного (наприклад, «я більше не буду злитися»), а тіло мало геть іншу мету («а я продовжую відчувати злість, плаваючи в океані знайомих емоцій»). Для цього потрібно створити новий спосіб мислення, дії й буття.

Щоб змінити своє життя, спершу потрібно відмовитися від старих думок і почуттів, а потім здобути новий досвід, який своєю чергою викличе нове почуття. Це почуття потрібно завчити так добре, щоб воно стало нашим станом буття (коли тіло і душа єдині). Мозок людини дійсно нейропластичний, можна навіть сказати, що в неї не один мозок, а цілих три.

(У цьому розділі я детально розповім про ті функції трьох відділів мозку, що стосуються відвикання від себе. Хочу зауважити, що вивчення мозку й інших компонентів нервової системи — дуже захопливе дослідження. У своїй першій книзі «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» я детальніше розглядав цю тему. Щоб отримати додаткову інформацію, зайдіть на мій веб-сайт www.drjoedispenza.com. А взагалі, якщо ви хочете ліпше розуміти свій мозок, розум і тіло, до ваших послуг безліч цікавих публікацій і веб-сайтів.)

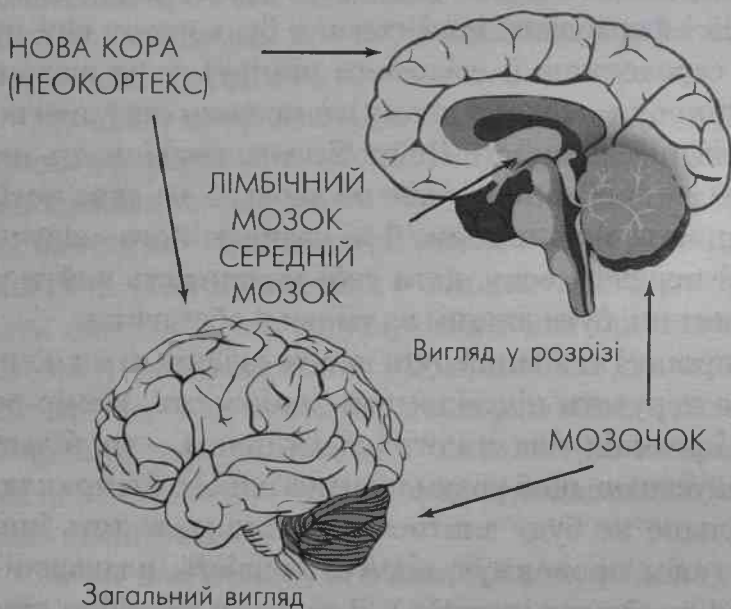


Рис. 6.1. Три відділи мозку. Перший — нова кора, або «думаючий» мозок (позначений білим кольором), другий — лімбічний, або емоційний, мозок, відповідальний за продукування, підтримку й організацію хімічних речовин в організмі (позначений сірим кольором), третій — мозочок — місце, де розташовується підсвідомість (позначений темно-сірим кольором)

ВІД ДУМКИ ДО ДІЇ: НОВА КОРА ПОГЛИНАЄ ЗНАННЯ, ЗМУШУЮЧИ НАС ЖИТИ ТАК, ЯК МИ ЗВИКЛИ

«Думаючий» мозок, або нова кора, — це зовнішня оболонка, схожа на шкаралупу волоського горіха. Це найновіше, найбільш розвинене апаратне забезпечення людини, що відповідає за нашу свідомість й інші вищі функції мозку (фронтальна частка, про яку ми говорили в попередніх розділах, — одна із чотирьох частин нової кори).

По суті, нова кора — це мозковий архітектор, його дизайнер. Завдяки йому ми здатні навчатися, запам'ятовувати, обґрунтовувати, аналізувати й планувати, створювати і розглядати можливості, винаходити щось нове і спілкуватися. Оскільки в цій ділянці зберігається інформація від органів чуття, тобто все, що ми бачимо й чуємо, — нова кора під'єднує нас до зовнішньої реальності. Загалом, нова кора обробляє знання і досвід. Ми накопичуємо загальні знання у вигляді фактів або семантичної інформації (філософських чи теоретичних концепцій або ідей, що закріплюються на інтелектуальному рівні), а нова кора на підставі цього утворює нові синаптичні зв'язки і схеми.

Коли виникає потреба чи бажання скористатися цими знаннями, тобто продемонструвати, чого навчилися, ви неодмінно переживаєте новий досвід. Унаслідок цього в новій корі утворюються нейронні схеми, що закріплюють знання, здобуті на інтелектуальному рівні.

Якби у нової кори був девіз, він звучав би так: «Знання — це справа мозку».

Простіше кажучи, знання — це обов'язкова передумова отримання досвіду: нова кора обробляє ідеї, які ви ще не пережили, але які існують у вигляді по-

тенціалу, що матеріалізується колись у майбутньому. Коли ви обмірковуєте якусь нову ідею, вам здається, що настав час змінитися, почати за першої ж нагоди діяти по-новому, бо лише так можна досягти якісно нових результатів. А після того, як ви зруйнували звичні моделі поведінки, має відбутися щось нове — нова подія, й ви опиняєтесь в її епіцентрі.

ВІД НОВИХ ПОДІЙ ДО НОВИХ ЕМОЦІЙ: ХІМІЧНІ РЕЧОВИНИ ЯК РЕЗУЛЬТАТ РОБОТИ ЛІМБІЧНОГО МОЗКУ ДОПОМАГАЮТЬ НАМ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ ПЕРЕЖИТЕ

Лімбічний мозок (також відомий під назвою «мозок ссавців»), розташований під новою корою, — найбільш розвинена і складна ділянка мозку всіх ссавців за винятком людини, дельфінів і вищих приматів. Вважати-мемо її «хімічним», або «емоційним», мозком.

Коли ви переживаєте новий досвід, органи чуття надсилають новій корі потужні сигнали з навколишнього світу, а її нейронні схеми відображають подію. Отже, новий досвід збагачує мозок іще більше, ніж знання. Тієї миті, коли нейронні схеми активуються відповідно до здобутого досвіду, емоційний мозок продукує спеціальні хімічні речовини — пептиди. Цей хімічний коктейль особливим чином відображає ваші емоції. Як вам уже відомо, емоції — продукт досвіду, а новий досвід створює нові емоції, що подають нові сигнали генам. Отже, емоції закріплюють у тілі подію на хімічному рівні, а набуті знання починають матеріалізуватися.

Під час цього процесу лімбічний мозок формує тривалі спогади: ми здатні запам'ятати будь-яку подію, бо робимо це на емоційному рівні (нова кора й лімбічний мозок допомагають нам формувати декла-

ративну пам'ять, тобто людина здатна заявляти про свої знання і досвід — «задекларувати» їх.

Детальну інформацію про декларативну й недеklarативну пам'ять наведено на рис. 6.2 (1).

Як бачите, яскраві емоції, пережиті під час тих чи тих подій, глибоко закарбовуються в нашої пам'яті. Будь-яка заміжня жінка чітко скаже, де вона була і що робила, коли їй освідчилися. На тлі простягнутої каблучки й коханого, що стоїть на одному коліні, жінка може пригадати вечерю на терасі улюбленого ресторану, легкий літній вітерець, величний захід сонця і романтичну мелодію Моцарта.

Комбінація відчуттів зробила той вечір винятковим. Стандартний внутрішній хімічний баланс порушився внаслідок усього побаченого, почутого і пережитого. У певному розумінні в ту хвилину жінка ніби вирвалася зі звичної рутини, у якій живе мозок, змушений думати й відчувати за заведеними правилами. Нові події здатні так здивувати нас, що ми забуваємо про все навколо й живемо лише ними.

Якби в лімбічного мозку був девіз, він був би таким: «Досвід — це справа тіла».

Якщо знання — це справа мозку, а досвід — справа тіла, тоді, застосовуючи знання й створюючи новий досвід, ми навчаємо своє тіло того, що дізнався розум на інтелектуальному рівні. Знання без досвіду — звичайна філософія, а досвід без знань — невігластво. Знання мають пройти певний процес: їх потрібно прожити й закріпити на емоційному рівні.

Ми з'ясували, що для досягнення змін у житті потрібно здобути знання, а потім пережити їх для нового досвіду й нових почуттів. Тепер треба запам'ятати ці відчуття й перенести їх зі свідомості до підсвідомості, а для цього в нас є все потрібне обладнання — третій відділ мозку, про який ми зараз і поговоримо.

ВІД ДУМКИ ПРО ДІЮ ДО БУТТЯ: У МОЗОЧКУ ЗБЕРІГАЮТЬСЯ ЗВИЧНІ ДУМКИ, ТОЧКИ ЗОРУ Й МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ

Пригадуєте, ми говорили про випадки, коли людина не може свідомо згадати номер телефону, пін-код до кредитної картки чи комбінацію замка на шафці для речей? Ми так часто повторюємо одну й ту саму дію, що на тілесному рівні завчаємо її ліпше, аніж на розумовому: пальці автоматично набирають потрібні цифри. Здається, у цьому немає нічого страшно-го. Але коли тіло ліпше за розум повторює певні дії без жодних свідомих зусиль, то з цього випливає, що людина завчила дію, модель поведінки або емоційну реакцію так добре, що вона стала навичкою, або звичкою.

Досягаючи цього рівня, ми переходимо у стан буття. У процесі ми активували третю ділянку мозку, дуже важливу для досягнення змін, — мозочок, оселю підсвідомості.

Мозочок — найактивніша частина мозку, розташована трохи вище потилиці. Його можна вважати мікропроцесором, або центром пам'яті, мозку. У мозочку кожен нейрон здатен сполучатися принаймні з 200 000 (а то й з мільйоном) інших клітин для того, щоб забезпечувати баланс, координацію, відчуття свого тіла в просторі й виконання контрольованих рухів. Він зберігає окремі види простих дій і навичок, а також закріплені моделі поведінки, емоційні реакції, повторювану роботу, звички, умовні й безумовні рефлекси і навички, які ми опанували і завчили. Володіючи досконалим запам'ятовувальним пристроєм, мозочок легко завантажує отриману ззовні інформацію і майстерно влітає її в розумові й тілесні програми.

Перебуваючи в певному стані буття, людина запам'ятовує відповідну нейрохімічну свідомість. Саме в цю мить і вступає мозочок: цей новий стан він переносить у підсвідому програму. У ньому зберігаються недеklarативні спогади, тобто дії, до яких ви вдавалися так часто, що вони стали вашим другим Я і настільки автоматичними, що вам важко описати, як саме ви їх виконуєте. Коли таке трапляється, людина досягає точки, коли відчуття щастя (чи будь-яка інша модель поведінки, точка зору, навичка або риса характеру, на якій була зосереджена розумова або фізична увага) перетворилося на внутрішню закріплену програму нової особистості.

Щоб показати, як саме вказані відділи мозку допомагають нам перейти від думок через дії до буття, наведу приклад із життя. Спочатку ми побачимо, як шляхом свідомої мисленнєвої репетиції «думаючий» мозок (нова кора) використовує знання, щоб активувати нові схеми новими способами й створити новий розум. Потім — як думки створюють досвід завдяки емоційному (лімбічному) мозку, що породжує нові емоції. Думки й почуття готують тіло до нової свідомості. Зрештою, досягнувши того стану, коли розум і тіло працюють в унісон, завдяки мозочку ми запам'ятовуємо нову нейрохімічну свідомість — новий стан буття відтепер запрограмований у нашій підсвідомості.

ТРИ ВІДДІЛИ МОЗКУ В ДІЇ: РЕАЛЬНИЙ ПРИКЛАД З ЖИТТЯ

Припустімо, нещодавно ви прочитали три трактати про співчуття: книгу авторства далай-лами, біографію матері Терези і проповіді Франциска Асізького.

Нові знання розширили вашу свідомість і створили нові синаптичні зв'язки у «думаючому» мозку. Ви дізналися про філософію співчуття (не особисто, а через досвід інших людей). Ба більше, ці нейронні схеми закріпилися, бо щодня ви повторювали здобуті знання: з готовністю допомагали друзям розв'язувати їхні проблеми, давали поради й підтримували морально. Ви стали філософом, тобто засвоїли матеріал на інтелектуальному рівні.

Ви повертаєтеся з роботи додому, аж тут телефонує дружина й повідомляє, що її батьки чекають вас на вечерю за три дні. Ви з'їжджаєте на узбіччя й зупиняєте авто. Ваші думки лише про те, як ви не любите своєї тещі, бо десять років тому вона вас дуже образила. Невдовзі ви вже складаєте перелік її недоліків: у неї на все своя точка зору, вона завжди перебиває інших, користується неприємними парфумами, навіть господиня з неї нікудишня. У її присутності у вас завжди калатає серце, зуб на зуб не попадає, напружуються всі м'язи — ви на межі, вам просто хочеться схопитися з місця і втекти.

Ви сидите в машині й згадуєте прочитані вами філософські трактати про співчуття. І ви думаєте: «Якщо я спробую ці знання застосувати на практиці, можливо, я по-новому погляну на свою тещу? Чи зможу я скористатися ними, щоб вечеря минула не так, як завжди?».

Ви тільки уявляєте, як спробуєте змінити своє ставлення до тещі, а з вами вже відбувається дещо дійсно чудове. Ви вирішуєте, що не реагуватимете на неї так, як робите це зазвичай. Вам хочеться стати новою особистістю. Звісно, ви запитуєте себе: «Як не нервуватися в її присутності?». Фронтальна частка вашого мозку починає «остуджувати» нейронні схеми, пов'язані з вашою колишньою особистістю. Ви потроху від'єд-

нуєтеся від старих схем. Можна сказати, що, оскільки мозок працює по-новому, ви припиняєте створювати той самий стан буття.

Потім ви міркуєте над тим, що саме з прочитаного в тих книгах може допомогти вам спланувати нове ставлення й нові почуття до тещі. Вам цікаво, чи зможете ви змінити модель поведінки — свої дії і реакції — так, щоб новий досвід викликав нові почуття? Ви уявляєте, як вітаєтесь із нею, обнімаєте її, обговорюєте з нею те, що її цікавить, робите компліменти щодо її нової зачіски чи окулярів. Проводячи таку мисленнєву репетицію своєї нової ідеальної особистості протягом кількох днів, ви встановлюєте нове нейронне обладнання, що дасть змогу створити нові схеми (тобто нове програмне забезпечення) і стати новою людиною, коли насправді зустрінетесь із тещею.

Для більшості з нас перейти від думок до дій — це ніби підганяти равлика. Ми хочемо просто залишитися у своєму інтелектуально-філософському вимірі, прагнемо лише завчених, знайомих відчуттів нашої старої особистості.

Але, розриваючи старі мисленнєві схеми, позбавляючись звичних емоційних реакцій і запобігаючи рефлекторним реакціям, ми плануємо і проводимо репетицію нових станів буття, приміряємося до здобутих знань, починаємо створювати новий розум — просто нагадуємо собі, ким ми є насправді.

Проте є й другий бік медалі, на який обов'язково слід звернути увагу.

Що станеться, якщо почнуть виринати «старі» риси характеру, знайомі думки, почуття і завчені емоції, які ви раніше пов'язували з тещею? В такому разі ви потрапляєте до операційної системи підсвідомості, де встановлено всі програми. У ту мить, коли ви помі-

чаєте, ким є насправді, ви стаєте свідомим спостерігачем за своєю підсвідомістю.

Якщо подумки готувати себе до вірогідної реальної ситуації (у нашому випадку — вечері за три дні), нейронні схеми в мозку починають перебудовуватись: їм здається, ніби подія (співчутливе ставлення до тещі) уже відбулася. Щойно ці нові нейронні ланцюги почнуть запускатися, мозок створить картинку, образ, модель або, як я це називаю, голограму (багатовимірне зображення) ідеальної особистості, якою ви хочете стати. Коли це трапиться, думки стануть найголовнішими. Мозку вони здаватимуться реальним досвідом, і сіру речовину він перебудує так, ніби все вже відбулося насправді.

ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: ЯК НАВЧИТИ ТІЛО ТОМУ, ЩО ЗНАЄ МОЗОК

Три дні промайнули швидко, і ось ви вже за святковим столом, поруч із тещею. Але замість звичних автоматичних реакцій ви намагаєтесь усвідомлювати свої почуття, не забувати те, що читали. Ви не засуджуєте, не нападаєте, не відчуваєте ворожості до неї — чините зовсім не так, як звикли. Намагаєтесь жити нинішньою миттю, відкрити серце і справді прислухатися до того, що вона каже. Вами перестає керувати ваше минуле.

І раптом стається диво: ви змінюєте поведінку й стримуєте імпульсивну емоційну реакцію, створюючи тим самим новий досвід, пов'язаний із тещею. Запускається лімбічний мозок, продукується новий коктейль із хімічних речовин, з'являються нові емоції — і зненацька ви дійсно починаєте відчувати співчуття до цієї жінки. Ви її бачите такою, якою вона є, — ви навіть знаходите щось від неї в самому собі.

М'язи розслабляються, серце розкривається, ви дихаєте глибоко і вільно.

Того дня вам було так добре, що відчуття залишається з вами надовго. Ви натхнені, відкриті, ви розумієте, що насправді любите тещу. Пов'язуючи нове внутрішнє почуття доброзичливості й любові до цієї людини із зовнішньою реальністю, ви асоціюєте співчуття зі своєю тещею. У вас формується асоціативна пам'ять. Щойно у вас з'являється співчуття, ви у певному сенсі (на хімічному рівні) даєте своєму тілу інструкції, відомі (на філософському рівні) вашому розуму, а це активує й змінює деякі гени. Ви перейшли від думки до дії: поведінка узгоджена зі свідомими намірами, дії рівноцінні думкам, розум і тіло працюють заодно. Ви зробили саме так, як писали в книзі. Закріпивши співчуття на інтелектуальному рівні мозку й тіла, а потім застосувавши все це на практиці, ви викликали в собі це почуття. Ви щойно перемкнули своє тіло в новий режим. Ваші розум і тіло тепер становлять одне ціле. Ви — утілення співчуття. Почасти ваше слово стало матеріальним.

Завдяки двом відділам мозку ви перейшли від думки до дії, але чи здатні ви створити стан буття?

Ви доклали зусиль, щоб втілити в реальність ідею про співчуття, і тепер нова кора і лімбічний мозок працюють у команді. Ви вийшли за межі звичного й завченого, розірвали замкнений цикл автоматичних програм, створили новий цикл «думка — почуття». Ви відчули на собі, як це — співчувати, і вам такий стан сподобався більше, ніж прихована ворожість, неприйняття і стримувана злість.

Але не поспішайте зараховувати себе до сонму святих: спільної праці розуму і тіла може виявитися недостатньо. Так, ви перейшли від думки до дії, та чи здатні відтворити цей стан співчуття тоді, коли того

забажаєте? Чи зможете ви повторити його незалежно від умов середовища? Чи в змозі не допустити повернення до старого стану буття?

Якщо ні, це означає, що ви ще не цілком оволоділи вмінням співчувати. У моєму розумінні, коли людина досконало опанує певне вміння, її внутрішній хімічний стан стає вищим за будь-який елемент зовнішнього світу. Людина стає майстром тоді, коли здатна викликати в себе бажані думки і почуття, коли завчила бажані емоційні й хімічні стани, коли жоден об'єкт середовища не здатен збити її з цього шляху. Її внутрішній хімічний баланс не в змозі порушити ані людина, ані річ, ані подія чи місце. Вона може думати, діяти і почуватися інакше тоді, коли сама цього хоче.

ОПАНУВАВШИ МИСТЕЦТВО СТРАЖДАНЬ, ЛЕГКО НАВЧИТИСЯ І РАДІТИ

Упевнений на сто відсотків, що серед ваших знайомих є людина, яка досконало володіє вмінням страждати. Ви зустрічаєте її й питаєте:

— Як справи?

— Так собі.

— Слухай, я тут збираюся з друзями до нової мистецької галереї, а потім ми плануємо повечеряти в тому ресторанчику, де подають дуже смачні й корисні десерти. Після вечері думаємо податися на виступ одного музичного гурту. Хочеш з нами?

— Та ні, не дуже.

Якби ця людина сказала те, що насправді має на увазі, прозвучало б щось на кшталт: «Я так добре завчив цей емоційний стан, що жодна жива душа, жодна подія чи річ не здатні вивести мене з режиму страждань. Мені ліпше, щоб боліло, — я не можу про-

сто так взяти і стати щасливим. Я отримую насолоду від своєї залежності, а все, що ти мені пропонуєш, може відволікти мене від цього».

Та уявіть: так само легко людина може досконало опанувати вміння бути щасливою і здатною до співчуття. На прикладі з тещею я продемонстрував, як, постійно репетируючи думки, моделі поведінки і почуття, ви досягаєте того, що новий стан співчуття починає здаватися вам природним. Ви переходите від думок до дій, а потім і до стану буття. «Бути» означає, що вам це дається легко, природно й несвідомо. Співчуття і любов стають для вас такими само знайомими і рефлекторними, як і ті негативні емоції, яких ви позбулися.

Тепер потрібно навчитися відтворювати нові думки, почуття і дії. Якщо ви відтворите їх, ви позбудетеся залежності від емоційних станів і на нейрохімічному рівні підготуєте тіло й розум до того, щоб завчити новий внутрішній хімічний стан співчуття і зробити це ліпше, ніж свідомість. Зрештою, якщо ви постійно відтворюватимете співчуття тоді, коли цього забажаєте, незалежно від життєвих обставин, тоді тіло стане розумом співчуття. Ви закріпите цей стан так міцно, що жодні зовнішні обставини не зможуть вивести вас із нього.

Тепер усі три частини мозку працюють в унісон — ви перебуваєте в біологічному, нейрохімічному і генетичному стані співчуття. Коли таке почуття стає безумовним, звичним і природним, це означає, що ви перейшли від знань до досвіду, а від досвіду до мудрості.

ПЕРЕХІД У СТАН БУТТЯ: ЗНАЧЕННЯ ДВОХ ЗАПАМ'ЯТОВУВАЛЬНИХ СИСТЕМ

У людини є три відділи мозку, завдяки яким вона здатна переходити від думки до дії, а потім до буття. Схематично цей процес зображено на рис. 6.2 (2).

ЗАПАМ'ЯТОВУВАЛЬНІ СИСТЕМИ МОЗКУ



Рис. 6.2 (1). Декларативна і недеklarативна пам'ять

Мозок озброєний двома запам'ятовувальними системами.

Перша — це декларативні, або свідомі, спогади.

Коли людина здатна розповісти про те, чого навчилася і що пережила, це декларативні спогади. Є два види таких спогадів: знання (семантичні спогади, здобуті завдяки філософським знанням) і досвід (епізодичні спогади від органів чуття, визначені як життєві події, пов'язані з людьми, тваринами або об'єктами тоді, коли ми щось робили або бачили це в конкретний час і в конкретній точці простору). Епізодичні спогади довше зберігаються в мозку й тілі порівняно із семантичними.

Друга система пам'яті — це недеklarативні, або підсвідомі, спогади, коли ми повторюємо щось так ча-

сто, що воно стає нашим другим Я. Нам навіть не потрібно думати про це, ми майже не здатні описати, як виконуємо ту чи іншу дію, бо тіло і розум зливаються в одне ціле. У цій системі пам'яті зберігаються наші навички, звички, завчені моделі поведінки, асоціативні спогади, несвідомі вчинки й емоційні реакції.

ЗНАННЯ + ДОСВІД = МУДРІСТЬ

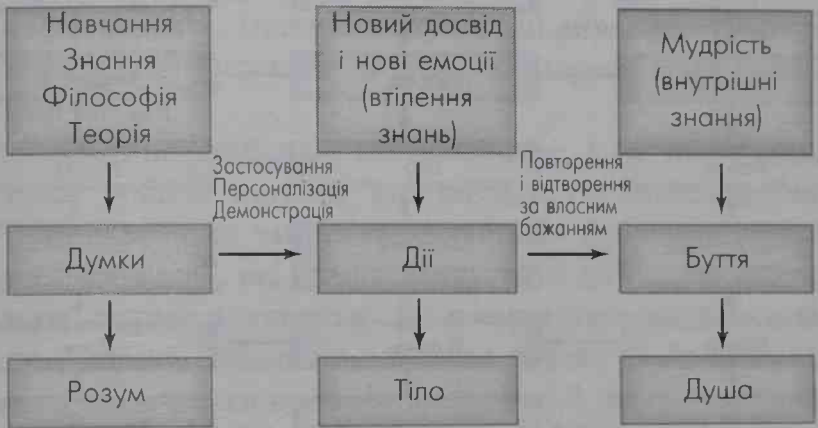


Рис. 6.2 (2). Три відділи мозку: від думок про дію до буття

Отже, коли ми застосовуємо знання, засвоєні на інтелектуальному рівні (у новій корі), персоналізуємо чи демонструємо їх, ми певним чином змінюємо свою поведінку. І внаслідок цього здобуваємо новий досвід, який створює нову емоцію (у лімбічному мозку). Якщо ми здатні повторити, відтворити і пережити емоцію за власним бажанням, це означає, що ми переходимо в новий стан буття (у мозочку).

Мудрість — це накопичені знання, здобуті завдяки досвіду. Коли стан співчуття здається нам таким само природним, як і страждання, осуд, звинувачення, розпач, розчарування і невпевненість у собі, — лише тоді ми стаємо людиною мудрою. Тепер ми вільні,

відкриті для нових можливостей, бо життя саме собою починає змінюватися відповідно до того, якою людиною ми хочемо бути і як саме бажаємо жити.

РОЗВИТОК МОЗКУ

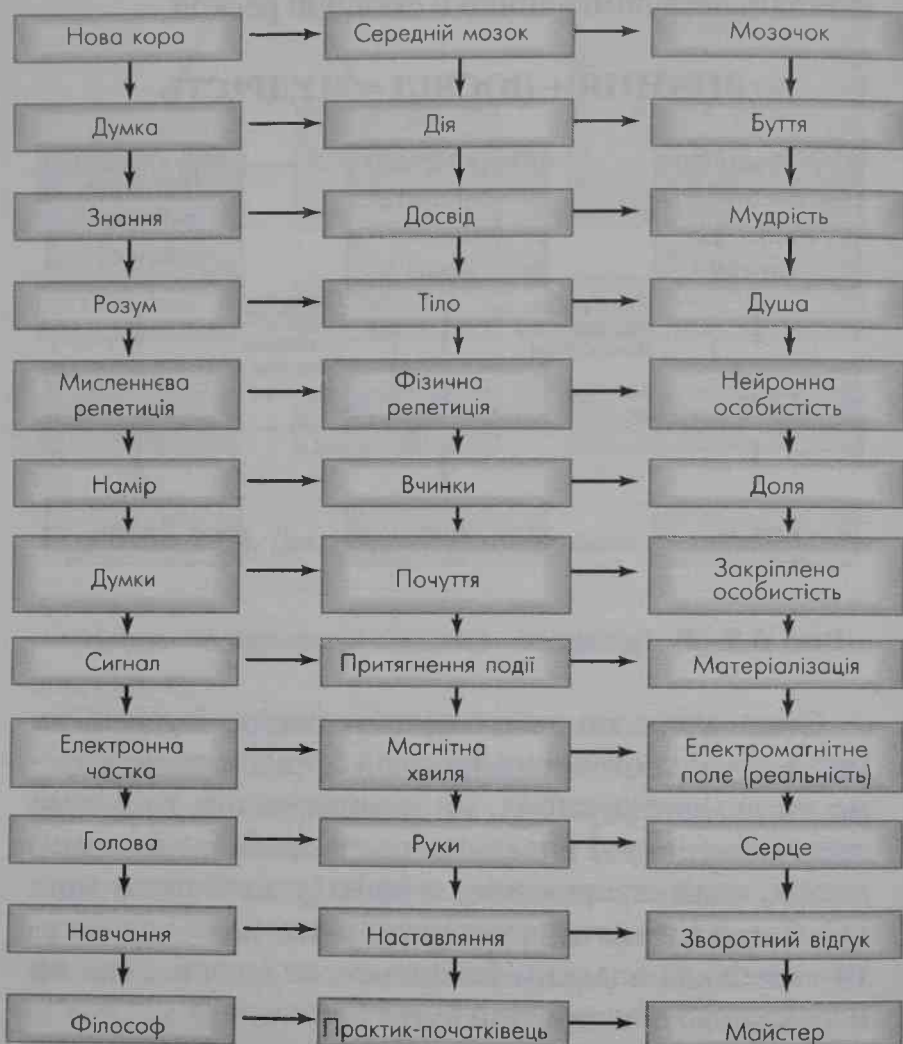


Рис. 6.3. Процес узгодженої роботи трьох відділів мозку за різних варіантів особистісної еволюції

ВІД ДУМКИ ДО БУТТЯ: ПЕРЕДМОВА ДО МЕДИТАЦІЇ

Перехід від думки до буття — це крок, який ми робили безліч разів: коли вчилися кермувати, кататися на ковзанах, плести, опановували іноземну мову.

Тепер поговоримо про один із найбільших еволюційних дарів людині — здатність переходити безпосередньо від думки до буття, не виконуючи жодних фізичних дій. Інакше кажучи, ми можемо створити новий стан буття ще до того, як переживемо реальний досвід.

Людина здійснює це повсякчас, і не лише тоді, коли робить вигляд, що на чомусь знається. Наприклад, коли виникає сексуальна фантазія, людина переживає всі думки, почуття й дії, на які чекає, поки партнер, скажімо, не повернеться додому з відрядження. Фантазія здається такою реальною, що тіло змінюється на хімічному рівні й реагує так, ніби омріяна мить уже настала. Людина переходить у новий стан буття. Так само, коли ми подумки розучуємо свою майбутню промову, нагадуємо собі про невідворотну неприємну розмову з колегою або коли, застрягнувши в щільному заторі, уявляємо смачну вечерю, яка очікує нас вдома, ці переживання просто витісняють усе інше, й тіло починає переходити в стан буття завдяки єдиній думці.

Та наскільки все це реально? Чи можна нарешті стати тим, ким хочеться, завдяки лише думці й почуттям? Чи можна створити бажану реальність і жити в ній, як це зробила моя донька, коли матеріалізувала свою мрію?

Ось і настав час поговорити про медитацію. Людство використовує медитативні методики з найрізноманітнішою метою. Але я розповім про особливу

техніку медитації, розроблену для конкретної цілі — позбутися звички бути собою й нарешті стати омріяною особистістю. До кінця цього розділу ми з вами спробуємо поєднати деякі знання, які вже отримали, з поняттям медитації, про яке невдовзі дізнаєтеся (щоразу говорячи про медитацію і медитативний процес я матиму на увазі процес, який детально опишу в третій частині книги).

Завдяки медитації ми здатні змінити мозок, тіло і стан буття. Найважливіше те, що цих змін ми можемо досягти, не виконуючи жодних реальних дій і не взаємодіючи із середовищем. Шляхом медитації ми встановлюємо потрібне нейронне обладнання як ті учасники експерименту, що лише уявляли, як грають на фортепіано (піддослідні використовували методику мисленевої репетиції, але ми вважатимемо її компонентом медитативного процесу, до того ж дуже важливим).

Якби вас попросили подумати про риси ідеальної людини або уявити, що ви — одна з відомих історичних особистостей, наприклад мати Тереза або Нельсон Мандела, то, тільки розглядаючи можливість переходу в новий стан буття, почали б перебудовувати нейронні схеми й створювати новий розум. Саме так відбувається мисленева репетиція. Просто уявіть себе щасливим, задоволеним, у стані душевного спокою. Якими характеристиками ви наділили б своє ідеальне Я?

Завдяки процесу медитації ви можете відповісти на це запитання, зібравши до купи всю інформацію, отриману й закріплену в синаптичних зв'язках мозку, про те, що означає бути щасливим, задоволеним і умиротвореним. Під час медитації ви стаєте частиною рівняння: ви не просто запитаєте себе, що означає жити в стані спокою, — ви уявляєте, як це буде на практиці, а отже, й у житті. Зрештою, усі ми знаємо, який вигляд має щастя. Ви однозначно його відчува-

ли, ви бачили його прояви в інших. І тепер настав час, відштовхуючися від знань і досвіду, перейти до створення свого нового ідеального Я.

Я вже розповідав про те, що через префронтальну частку мозку ми активуємо нові мережі іншими шляхами, щоб створити новий розум. Тільки-но його створено, мозок відображає так звану голограму, модель, на яку ви орієнтуєтесь, щоб досягти омріяної реальності. Оскільки нейронні схеми виникли у вас ще до того, як відбулася реальна подія, вам не потрібно піднімати народ на боротьбу проти насилля, як це зробив Махатма Ганді, або очолювати повстання й горіти живцем, як Жанна д'Арк. Усе, що від вас вимагається, — це використати свої знання і досвід, щоб втілити в життя відвагу і самовідданість у вигляді реальних емоцій. Результат цього процесу — перехід у стан буття. Повсякчас відтворюючись, він стає вам знайомим, створює нові схеми. Що частіше ви переходите в цей стан, то інтенсивніше думки трансформуватимуться в досвід.

За такого перетворення продуктом досвіду є почуття, емоція. Тіло (як несвідомий розум) не бачить різниці між подією, що справді відбувається, й емоцією, яку ви створили однією лише думкою.

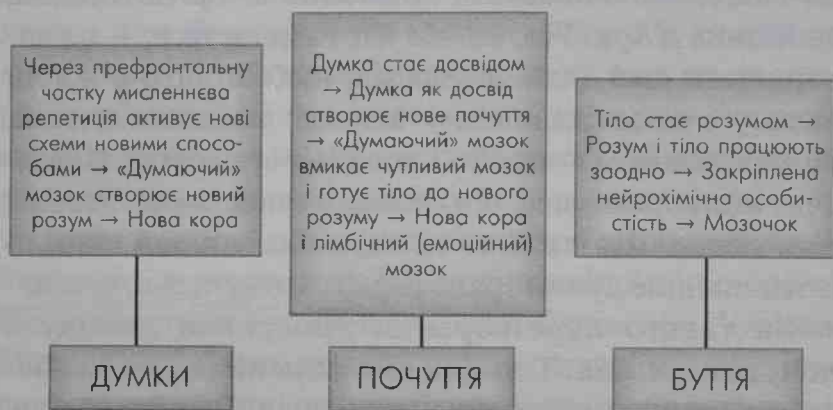
Перевівши своє тіло в новий режим, ви побачите, що «думаючий» і емоційний мозок тепер працюють як команда. Не забувайте, що думки — це справа мозку, а почуття — справа тіла. Коли під час медитації у вас виникають незвичні думки й почуття, ви стаєте іншою людиною. Нові схеми внаслідок нейронних і хімічних змін, сформовані такими думками й почуттями, змінюють вас так, що перетворення мозку і тіла стається на фізичному рівні.

У цю мить ви переходите в стан буття. Ви не просто намагаєтесь бути щасливим і вдячним — ви і є щасливі й вдячні. До цього стану ви здатні повертатися мозком і

тілом щодня, ви можете переживати подію скільки завгодно разів і викликати в себе емоційну реакцію на цей досвід, щоразу стаючи новою ідеальною особистістю.

Якщо після медитації ви переходите в новий стан буття, тобто коли зміни відбуваються на нейронному, біологічному, хімічному і генетичному рівнях, це означає, що ви активували зміни, випереджаючи реальний досвід, тому діяти й думати так, як ви бажаєте, вам буде набагато легше. Вітаю: ви нарешті позбулися звички бути собою!

ВІД ДУМКИ ДО БУТТЯ



СТАН БУТТЯ

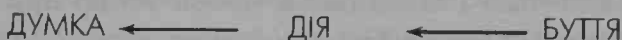


Рис. 6.4. Перехід від думки до буття. Якщо ви проводите мисленнєву репетицію, настає мить, коли думка стає досвідом. Разом із тим продуктом внутрішнього досвіду є емоція або почуття. Тільки-но ви відчуєте себе іншою людиною, тіло (несвідомий розум) повірить у це. Тепер мозок і тіло працюють заодно, а ви справді стаєте іншою людиною, не докладаючи жодних фізичних зусиль. Коли ви переходите в новий стан буття тільки завдяки думці, вам стає легше діяти й думати так, як хочеться

Нагадаю вам, що в новому стані буття, тобто ставши новою особистістю, ви створюєте свою нову реальність. Закріпимо цей матеріал: новий стан буття породжує нову особистість, а вона своєю чергою — нову персональну реальність.

Як дізнатися, чи вдалося після медитації активувати всі три відділи мозку, чи вдалося досягти бажаного результату? Дуже просто: ви відчуєте себе по-іншому. Якщо все залишиться так, як і було, якщо ті самі зовнішні подразники зумовлюють ті самі реакції, то у квантовому полі нічого не відбулося. Ті самі думки і почуття відтворюють ті самі електромагнітні сигнали. Ви не змінилися на жодному рівні: ні на хімічному, ні на нейронному, ні на генетичному. Коли одного дня після чергового сеансу медитації ви підведетеся іншою людиною і зможете зберегти цей змінений стан душі й тіла, тільки тоді можна вважати, що ви змінилися.

Внутрішні зміни, тобто новий стан буття, який ви створили, тепер зумовлять зрушення і в зовнішньому середовищі. Ви вийшли за межі причинно-наслідкового зв'язку, застарілої ньютонівської концепції про те, що зовнішні чинники контролюють ваші думки, дії і почуття. Невдовзі ми детальніше поговоримо про ці зміни.

Якщо після того у вашому житті відбувається щось неочікуване, щось нове — це ще один доказ того, що медитація була ефективною. Але пам'ятайте: відповідно до квантової моделі, коли ви створили новий розум і новий стан буття, ви змінили своє електромагнітне випромінювання. Оскільки тепер ви думаєте й відчуваєтеся по-іншому, ви створили нову реальність. Думки і почуття здатні на це лише тоді, коли діють разом. Нагадаю: не можна думати про одне, відчувати інше й водночас очікувати змін у житті. Стан бут-

тя — це комбінація думок і почуттів. Змінити його — означає змінити реальність.

Саме так починають діяти спрямовані (когерентні) сигнали. Якщо ви надсилаєте квантовому полю сигнал від узгоджених між собою думок і почуттів (тобто стан буття) незалежно від зовнішніх обставин, тоді у вашому житті обов'язково відбудеться щось нове. Коли це трапиться, ви, безсумнівно, переживете потужний емоційний вибух, що знову надихне вас на створення нової реальності, а за допомогою нової емоції можна здобути ще багатший, ще чудовіший життєвий досвід.

Повернімося до І. Ньютона. Ньютонівська модель Всесвіту обмежила наші можливості причинно-наслідковим зв'язком. Коли з нами трапляється щось хороше, ми відчуваємо вдячність і радість. Тому ми просто живемо і чекаємо, поки щось чи хтось із зовнішнього середовища дасть нам привід відчути втіху.

Я ж пропоную вам контролювати цей процес. Ніж просто чекати на можливість, створіть бажане відчуття ще до того, як переживете реальний досвід, переконайте своє тіло на емоційному рівні, що йому вже є за що відчувати вдячність.

Для цього оберіть потенційну можливість із квантового поля і уявіть, що ви відчували б за такої умови насправді. Спробуйте викликати в себе такі думки й почуття, які виникли б у вас у майбутньому, — такі реалістичні й яскраві, щоб змусити тіло повірити, ніби ви вже стали тією людиною з майбутнього. Ким ви хочете бути, розплющивши очі після сеансу медитації? Що ви відчували б, якби стали цією ідеальною людиною, якби пережили бажаний досвід?

Щоб остаточно позбутися звички бути собою, потрібно розірвати цикл причинно-наслідкового зв'язку й поринути у світ квантових можливостей. Оберіть

бажану потенційну реальність, проживіть її думками й почуттями, подякуйте Всесвіту за реальну подію. Чи можете ви повірити, що одразу після того, як зміните свій внутрішній стан, ви більше не потребуватимете зовнішнього поштовху, щоб відчувати радість, вдячність, захоплення й інші позитивні емоції?

Коли тіло відчуває, що подія відбувається саме в цю мить, і вам вона здається реальною лише завдяки розумовим і емоційним зусиллям, то майбутнє починається вже зараз. Перебуваючи в цьому стані буття, живучи лише цією миттю, занурюючись у цей досвід, ви під'єднуєтеся до квантового поля. Не забувайте: якщо ви житимете минулим чи майбутнім, зациклюватиметеся на знайомих емоціях і очікуванні результатів, ви не отримаєте доступ до усіх його можливостей. Єдиний шанс потрапити туди — жити лише цією миттю.

Нагадую, що процес відбувається не тільки на інтелектуальному рівні. Мають бути узгодженими думки і почуття. Інакше кажучи, під час медитації потрібно відкрити серце і уявити, яким ви будете, коли набудете всіх рис омріяної ідеальної особистості.

Ви можете заперечити, що це неможливо уявити, що ви ніколи не були такою людиною, що ніколи цього не відчували. Але моя відповідь така: ваше тіло здатне пережити подію ще до того, як та відбудеться насправді незалежно від органів чуття. Коли щось задумане дійсно трапляється, звісно ж, ви відчуваєте радість, збудження чи вдячність, тому саме на цих емоціях і слід зосередити увагу. Не будьте рабами почуттів, що тримають вас у минулому, творіть нове майбутнє, нові позитивні емоції.

Вдячність, любов і інші подібні почуття — високочастотні. Вони допоможуть вам перейти у певний стан буття і відчувати, ніби бажані події вже відбули-

ся. У такому стані ви посилаєте квантовому полю сигнал про те, що все вже сталося. Мозок змушує тіло на емоційному рівні відчувати: ви вдячні за це. Активуючи й узгоджуючи роботу трьох відділів мозку за допомогою процесу медитації, ви здатні перейти від думки до буття, а щойно опинитеся в новому стані буття, діяти й думати по-новому стає набагато легше. Гадаю, вам цікаво, чому нам так важко відчувати вдячність, говорити «дякую» ще до того, як ми дійсно пережили бажані події. Можливо, тому, що весь цей час ви жили, керуючись завченими емоціями, які так глибоко закріпилися на рівні підсвідомості, що тепер ви не здатні відчувати нічого іншого? Коли так, то, може, ваша особистість — це ваш вигляд у зовнішньому світі, який лише відволікає і змінює вас на внутрішньому рівні.

У наступному розділі ми з вами дізнаємося, як усунути цю прірву й по-справжньому звільнитися. Коли ви справді відчуєте вдячність і радість, коли закохаетесь у майбутнє незалежно від досвіду й середовища, — лише тоді ці позитивні емоції почнуть жити вас як творця.

Розділ 7

Прірва

Сидів я собі якимось на канапі й думав, що ж для мене означає бути щасливим. Аналізуючи, чому в моєму житті так мало приводів для радості, я одразу ж почав уявляти, як дорогі мені люди підтримують і підбадьорюють мене. Я навіть міг відтворити їхні слова: «Тобі неймовірно пощастило. У тебе чудова сім'я, прекрасні діти. Ти відомий хіропрактик. Ти читаєш лекції тисячам людей, постійно подорожуєш світом. Тебе навіть у науковому фільмі знімали, і він сподобався багатьом людям. Ти книгу написав, дуже популярну до того ж». Так, усі вони обирали б правильні слова, тиснули б на потрібні емоційні важелі. Але все це не діяло на мене: щось було не так.

Тоді в моєму житті саме почався період, коли я читав багато лекцій у різних містах. Іноді за два дні міг побувати в трьох містах. Я був такий зайнятий, що мені бракувало часу практикувати те, що викладаю.

Мене це дратувало, бо я почав розуміти: моє щастя створювалося у зовнішньому світі; та радість, яку я відчував, коли подорожував і читав лекції, не була справжньою. Здавалося, що почуватися добре я міг лише завдяки комусь, чомусь, якомусь місцю. Образ, який я проектував у навколишній світ, залежав від зовнішніх чинників.

А коли лекцій не було, коли ніхто не брав у мене інтерв'ю, коли я не лікував пацієнтів, а просто був удома, я відчував порожнечу.

Зрозумійте мене правильно: у певному сенсі все, що відбувалося зі мною у зовнішньому світі, було прекрасним. Будь-яка людина, котра побачила б, як я читаю лекції, створюю презентації прямо в літаку або відповідаю на десятки електронних листів в аеропорту чи вестибюлі готелю, сказала б, що я маю досить щасливий вигляд.

Але проблема в тому, що якби мене хтось запитав тоді, чи я щасливий, я, мабуть, відповів би: «Так, усе чудово, я успішний. Я щасливий!».

Та у хвилини, коли я не зайнятий роботою, я сказав би зовсім інше: «Щось не так, я відчуваю неспокій. Усе здається добре знайомим і заїждженим — чогось бракує».

Одного дня я усвідомив причину своєї незадоволеності: зовнішній світ постійно має нагадувати мені про те, ким я є насправді. Моя особистість — це люди, з якими я спілкуюся, міста, які я відвідав, вчинки, що я робив під час подорожей, досвід, потрібний мені для самоствердження як особистості на ім'я Джо Диспенза. А коли навколо мене не було нікого, хто мені про цю особистість нагадав би, то, здавалося, що я взагалі не знаю, хто я. І тут я зрозумів: усе моє нібито щастя — це насправді лише реакція на подразники із зовнішнього середовища, що змушували мене почуватися певним чином. Потім я зрозумів, що в мене розвинулася залежність від нього, від зовнішніх чинників, що живили мою емоційну несвободу. Для мене це було ще те одкровення! Я мільйони разів чув, що щастя йде зсередини, але ніколи насправді того не розумів.

Тож, сидячи на канапі, я визирнув у вікно і побачив видіння: свої долоні одна над одною, а між ними — величезну прірву.

ПІРВА ОСОБИСТОСТІ



ЯКИЙ ВИГЛЯД МИ МАЄМО

- Особистість, яку я проєктую у зовнішній світ
- Ким я хочу бути в очах інших людей
 - Фасад
 - Ідеал для світу

КИМ МИ Є НАСПРАВДІ

- Ким я себе відчуваю
- Ким я є насправді
- Ким я є всередині
- Ідеал для себе

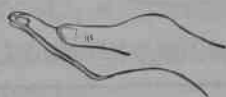


Рис. 7.1. Прірва між тим, ким ми є насправді, і тим, який вигляд маємо

Долоня зверху відображає те, який вигляд ми маємо для зовнішнього світу, а знизу — якими є насправді. Аналізуючи сприйняття самого себе, я усвідомив, що сучасна людина живе ніби за подвійними стандартами, як дві окремі особистості: для оточення і для себе. Те, який вигляд ми маємо, — це образ, так званий фасад, що ми проєктуюмо у світ. Це відображення того, що ми робимо, аби справляти певне враження на оточення. Цей перший аспект особистості — образ, який має бачити світ.

Наша справжня особистість — нижня долоня — це те, як ми себе відчуваємо, особливо коли ніщо ззовні нас не відволікає. Це всі наші знайомі емоції, коли те саме «життя» не кружляє нас у своєму вихорі. Це те, що ми про себе приховуємо.

Коли ми зачуємо руйнівні емоції, такі, як почуття вини, сорому, злості, страху, тривоги, осуду, пригнічення, власної нікчемності або ненависті, виникає прірва між тим, який вигляд ми маємо, і тим, ким є насправді. Один бік нашої особистості — це те, якими ми хочемо здаватися оточенню, інший — це стан буття, коли ми не взаємодіємо з навколишнім світом, об'єктами і людьми, з часом і простором. Коли тривалий час ми нічим не зайняті, то починаємо щось відчувати. Це «щось» і є та особистість, якою ми є насправді.

ПРОШАРКИ ЗАКРІПЛЕНИХ ЕМОЦІЙ, ЯКІ УТВОРЮЮТЬ ПРІРВУ

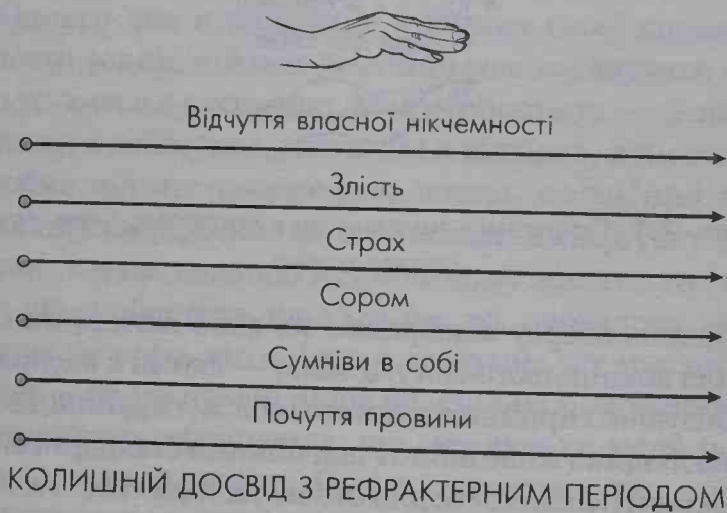


Рис. 7.2. Ширина прірви в кожній людині різна. Відстань між «хто ми насправді» до «який вигляд маємо» — це почуття, закріплені в різні періоди нашого життя (на підставі колишнього досвіду). Що ширша прірва, то сильніший зв'язок із закріпленими емоціями

Ми загортаємося в прошарки емоцій, які утворюють нашу особистість. Щоб пам'ятати, ким ми є насправді, нам потрібно відтворювати старий досвід, закріплювати свою особистість і відповідні емоції. Ми стаємо залежними від зовнішнього світу, ідентифікуємо себе з усіма живими і неживими об'єктами, щоб нагадати собі, як саме ми проектуємо свою особистість для оточення.

Наш зовнішній вигляд стає так званим фасадом особистості. Світ нам потрібен для того, щоб нагадувати собі: я є кимось. Особистість ця нерозривно прикріплена до середовища. Вона робить усе можливе, щоб приховати свої справжні почуття, притлумити почуття порожнечі: я купив цю машину, я знайомий із цими людьми, я бував у тих країнах, я вмю робити ось це, я маю досвід, я працюю в цій компанії, я успішний тощо. Це те, якими ми собі здаємося стосовно всього, що нас оточує.

Проте цей бік особистості суттєво відрізняється від того, ким ми є насправді — як дійсно себе відчуваємо — без дії зовнішніх подразників: почуття провини і власної неповноцінності, спричинене батьками, які вимагали від нас перфекціонізму і досягнення поставленої мети будь-якою ціною, злість через невдалий шлюб, страх смерті й невідомого, смуток від втрати коханих, близьких, навіть домашніх улюбленців, через дитинство, проведене практично за межею бідності, переймання своїм недосконалим тілом, що не відповідає загальноприйнятним стандартам. Це всі ті почуття, які ми намагаємося приховати від світу.

Це наш реальний образ, схований за зовнішньою проекцією. Ми не можемо допустити, щоб його побачило оточення, тому й прикидаємося кимось іншим. Ми створюємо набір закріплених автоматичних програм, які прикривають наші уразливі місця. Власне,

ми просто брешемо, бо знаємо: суспільство нізащо не сприйме таку людину. Бо така людина — «ніхто». Годі їй повірити, що вона сподобається іншим.

В юності, коли особистість лише формується, людина більше схильна прикидатися. Підлітки приміряють на себе різні образи, наче одяг у магазині. Але насправді юні створіння просто проєктують зображення того, ким вони хочуть бути. Майже всі психіатри, які працюють з підлітками, одноставно стверджують: період юності можна визначити одним поняттям — «невпевненість у собі». Саме тому підлітки хочуть мати такий вигляд, який сприйме суспільство, особливо однолітки.

Ми адаптуємося й уподібнюємося замість того, щоб заявити світу про себе справжнього, бо всі ми знаємо, що трапляється з інакодумцями. Світ — складний і страшний, тому нам спокійніше й простіше просто поділити всіх на групи. І обрати свою. Ми знаємо своє місце.

Зрештою, ми його знаходимо. Ми приростаємо до свого образу або, принаймні, переконуємо себе в цьому. Невпевненість обумовлює самоосмислення, докучливі запитання: «А хто я насправді? Чи цією людиною я хочу бути?». На жаль, ігнорувати ці питання набагато легше, аніж відповісти на них.

ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ВИЗНАЧАЄ ОСОБИСТІТЬ, А ПОСТІЙНА ЗАЙНЯТІСТЬ ВІДГАНЯЄ НЕБАЖАНІ ЕМОЦІЇ

Практично в кожній людині є емоційний рубець унаслідок травматичних чи складних життєвих обставин. У дитинстві з нами відбувалися події, емоції які шар за шаром загортали нас у зовнішній образ

людини, якою ми поступово ставали. Визнаймо: усі ми зазнали впливу емоційно забарвлених ситуацій. Повсякчас згадуючи отриманий досвід, тіло знову й знову його переживало. Рефрактерний період емоції ми розтягнули так надовго, що з простої емоційної реакції він перетворився у настрій, потім у темперамент, а згодом — у рису характеру.

Ми намагаємося робити все для того, щоб позбутися застарілих, глибоких емоцій, ми не допускаємо спогадів про них. Ми заводимо нових друзів, подорожуємо, тяжко працюємо, щоб отримати підвищення, опановуємо нові навички або новий вид спорту. Але навіть не підозрюємо, що більшість із цих вчинків опосередкована відчуттями, пов'язаними з певними подіями з минулого.

Виростаючи, ми поринаємо у стрімкий вихор життя: йдемо до школи, університету, починаємо працювати, купуємо машину, переїжджаємо до іншого міста чи навіть країни, зустрічаємо нових людей, одружуємося, купуємо будинок, народжуємо дітей, можливо, розлучаємося, займаємося спортом, одружуємося вдруге, знаходимо собі заняття для душі тощо. Усіма об'єктами зовнішнього світу ми намагаємося визначити свою особистість й відволіктися від того, як насправді почуваємося. Оскільки весь цей унікальний досвід викликає у нас сотні різних емоцій, ми помічаємо: вони просто блокують почуття, які ми приховуємо. І певний час така тактика справді працює.

Зрозумійте мене правильно: усі ми домагаємося успіху лише завдяки докладеним зусиллям у певні періоди життя. Щоб досягнути мети, ми виходимо із зони комфорту, відмовляємося від знайомих почуттів. Я добре знаю, яким динамічним є наше життя. Але якщо ніколи не вийти зі встановлених рамок, якщо продовжувати тягнути за собою тягар минуло-

го, воно нас обов'язково наздожене. Зазвичай це відбувається років у тридцять п'ять (але в кожній людині по-різному).

СЕРЕДНІЙ ВІК: НИЗКА СТРАТЕГІЙ, ЯКІ ДАЮТЬ ЗМОГУ ЗАЛИШИТИ ПРИХОВАНІ ПОЧУТТЯ ПРИХОВАНИМИ

Років до 35–40, коли особистість цілком сформувалася, ми вже маємо багатий життєвий досвід. Тобто тепер ми можемо передбачити результат практично будь-якої життєвої події, — ми навіть знаємо, що відчуватимемо ще до того, як вона станеться. У нас були вдалі й невдалі стосунки, у нас власна справа чи хороша робота, у нас були злети і падіння, ми знаємо, що нам подобається і що не подобається, — ми знаємо життя у всіх його проявах. Оскільки ми точно можемо передбачити емоції ще до настання подій, то обираємо, хочемо ми їх чи ні. Звісно, усе це відбувається за лаштунками нашої свідомості.

Та остерігайтеся підступу: позаяк ми можемо передбачити почуття від більшості подій, ми вже знаємо, що саме допоможе нам не думати про своє справжнє внутрішнє Я. У віці 35–40 років майже ніщо не здатне повністю позбавити нас почуття порожнечі.

Щоранку ви прокидаєтесь і відчуваєте себе тією самою людиною, якою були вчора і позавчора. Ваше оточення, за яке ви так міцно чіпляєтесь, щоб позбутися болю, почуття провини чи страждань, більше не здатне їх заблокувати. Чому? Бо ви вже знаєте: коли емоції, отримані із зовнішнього світу, розвіюються, ви залишаєтесь тією самою людиною, якою були до того.

Усім нам відоме поняття кризи середнього віку. Дехто вперто намагається приховати свої таємні по-

чуття, ще глибше занурюючись у зовнішній світ. Одні купують спортивні автомобілі (нові речі), інші — яхти (ще більше нових речей), деякі їдуть у тривалі подорожі (нові місця), хтось заводить нові знайомства і нових друзів (нові люди). Багато людей робить пластичні операції (нове тіло), а дехто робить ремонт удома (знову нові речі й нове середовище).

На жаль, усі ці зусилля відчутти себе ліпше чи по-іншому — марні. Але з емоційної точки зору, коли новизна відчуттів зникає, людина не стає новою — вона повертається до своєї особистості (тобто до долоні знизу). Її притягує та сама реальність, у якій вона жила роками, те саме середовище, що визначає її як особистість. Але що більше зусиль ми докладаємо (більше купуємо і споживаємо), то чіткіше усвідомлюємо, що ми не ті, ким хочемо здаватися.

Ми намагаємося позбутися почуття порожнечі, утекти від болючих емоцій, бо дивитися на своє справжнє Я нам неприємно. Коли це почуття стає неконтрольованим, більшість людей вмикають телевізор, блукають просторами інтернету, телефонують або пишуть комусь. За лічені хвилини ми здатні пережити сотні емоцій: можемо переглянути комедійну передачу чи смішний ролик і від душі посміятися, згодом подивитися футбольний матч, пристрасно вболіваючи, а потім прослухати новини й розізлитися або злякатися. Усі ці зовнішні подразники легко відволікають нас від небажаних почуттів.

Сучасні технології — це чудовий спосіб відволіктися, досконала форма залежності. Лише поміркуйте: ми здатні негайно змінити свій внутрішній хімічний стан і позбутися небажаного почуття, просто змінивши щось ззовні. Лише раз дозволивши зовнішнім чинникам вивести вас із певного внутрішнього стану, ви знову й знову використовуватимете їх. Це не завж-

ди мають бути сучасні технології — згодиться будь-яка яскрава зовнішня емоція.

Продовжуючи цей маскарад, ми розвиваємо в собі залежність від зовнішніх чинників — тепер лише вони здатні змінити нас на внутрішньому рівні. Дехто підсвідомо все глибше і глибше падає у цю бездонну яму, понад усе прагнучи постійно бути чимось зайнятими й раз по раз відтворюючи те відчуття, яке вперше допомогло їм утекти від самих себе. Вони шукають іще інтенсивніших зовнішніх подразників, щоб відчутти себе по-іншому. Та рано чи пізно усвідомлюють, що все йде по колу. Життя перетворюється на безперервний пошук задоволення, способів втамувати біль, жагу матеріальних задоволень і спроб позбутися почуття, що нікуди не зникає.

СЕРЕДНІЙ ВІК БЕЗ КРИЗИ: ЧАС ПОГЛЯНУТИ В ОБЛИЧЧЯ СВОЇМ ВІДЧУТТЯМ І ПОЗБУТИСЯ ІЛЮЗІЙ

У цей період життя людина, яка не намагається захвати свої почуття ще глибше, ставить собі глобальні питання: «Хто я?», «Яка мета мого життя?», «Куди я прямую?», «Для кого я все це роблю?», «Що таке Бог?», «Де я буду після смерті?», «Життя — це щось більше, ніж просто «успіх»?», «Що таке щастя?», «Що це все означає?», «Що таке любов?», «Чи люблю я себе?», «Чи люблю я когось іншого?» Почувши все це, душа починає прокидатися.

Такі питання виникають у свідомості через те, що ми бачимо ілюзію й підозрюємо: ніщо в навколишньому світі не зможе зробити нас щасливими. Дехто усвідомлює, що це почуття жоден зовнішній чинник не здатен змінити. Ми також розуміємо, яких тита-

нічних зусиль нам вартує збереження цієї ілюзорної проекції своєї особистості для оточення, як виснажливо постійно тримати розум і тіло в напруженні. Зрештою ми усвідомлюємо, що марні зусилля залишатися ідеальним для інших — це насправді стратегія ніколи більше не відчувати те, від чого тікаємо. Та як довго людина здатна продовжувати такий марафон? Аж поки не втомиться і не впаде ниць?

Замість того щоб купити ще більшу плазму чи ще новішу модель смартфона, потрібно припинити тікати від небажаних почуттів, зазирнути їм в обличчя й уважно роздивитися. Тоді особистість потроху прокидається. Здійснивши певний самоаналіз, людина починає усвідомлювати, ким є насправді, що вона приховувала, без чого вона зможе обійтися в житті. Тому вона скидає фасад, припиняє ігри, позбавляється ілюзій. Людина щира сама із собою і не боїться нічого втратити. Вона припиняє витрачати енергію на те, щоб підтримувати ілюзорний зовнішній образ.

Усвідомивши свої справжні почуття, людина звертається до знайомих і каже їм: «Знаєте, що? Мені однаково, що я більше не роблю вас щасливими. Досить з мене прикидатися тим, ким ви хочете мене бачити. Більше не хочу жити для когось іншого — хочу жити для себе і звільнитися від емоційних кайданів».

Це критична мить у житті людини: душа прокидається й заявляє про себе. Більше ніякої брехні.

ЗМІНИ І СТОСУНКИ: ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД КАЙДАНІВ

Більшість стосунків зав'язуються на підставі чогось спільного між людьми. Згадайте: ви зустрічаєте людину і одразу ж починаєте порівнювати її досвід зі своїм, ніби намагаючись підтвердити відповідність

між вашими нейронними схемами й емоційними спогадами. Ви говорите собі: «Я знаю такий тип людей. І ці місця я знаю — я був тут у ті самі періоди свого життя. Я ходив до тієї самої школи, вивчав ті самі дисципліни. У мене теж є ці речі. І найважливіше — у мене теж був такий досвід». А інша людина думає: «Я знаю такий тип людей. І ці місця я знаю — я був тут у ті самі періоди свого життя. Я теж так роблю, і досвід такий теж маю».

Ви пов'яжете себе одне з одним. Стосунки будуться на нейрохімічних станах буття, бо якщо у вас є спільний досвід — у вас є й спільні емоції.

Вважатимемо емоції «енергією в русі». Якщо у вас з людиною спільні емоції, то й енергія спільна. Ви ніби два атоми кисню в одному невидимому енергетичному полі за межами часу і простору, що зливаються, утворюючи повітря. Зв'язок між людьми — найміцніший, бо емоції — це найпотужніша енергія. І доки людина не змінюється, усе йде як треба.

Тож коли та ваша подруга нарешті говорить правду про свої почуття, починається справжня катавасія. Якщо дружба з нею була заснована на постійних скаргах на життя, тоді на енергетичному рівні з цими стосунками вона зв'язана почуттям саможертвності. Коли в мить просвітлення вона вирішує позбутися цієї звички, то більше не здається оточенню людиною, яку вони знають. Усі люди навколо теж використовують її, аби нагадати собі, ким вони є на емоційному рівні. Друзі й рідні говорять їй: «Що з тобою не так? Ти мене ображаєш!». Що можна перекласти так: «Мені здавалося, у нас усе налагоджено! Я використовував тебе, аби жити своєю емоційну залежність і пам'ятати, що я є «кимось». Раніше ти мені більше подобалася».

Наша енергія пов'язана з усім, що стосується нашого досвіду спілкування з навколишнім світом. Коли ми розриваємо залежність від закріплених емоцій, коли зізнаємося собі, ким є насправді, ми витрачаємо купу енергії. Ми наче ті склеєні атоми, яким потрібна колосальна енергія, щоб розділитися. Розірвати ланцюги, які пов'язують нас з іншими людьми, теж неймовірно складно.

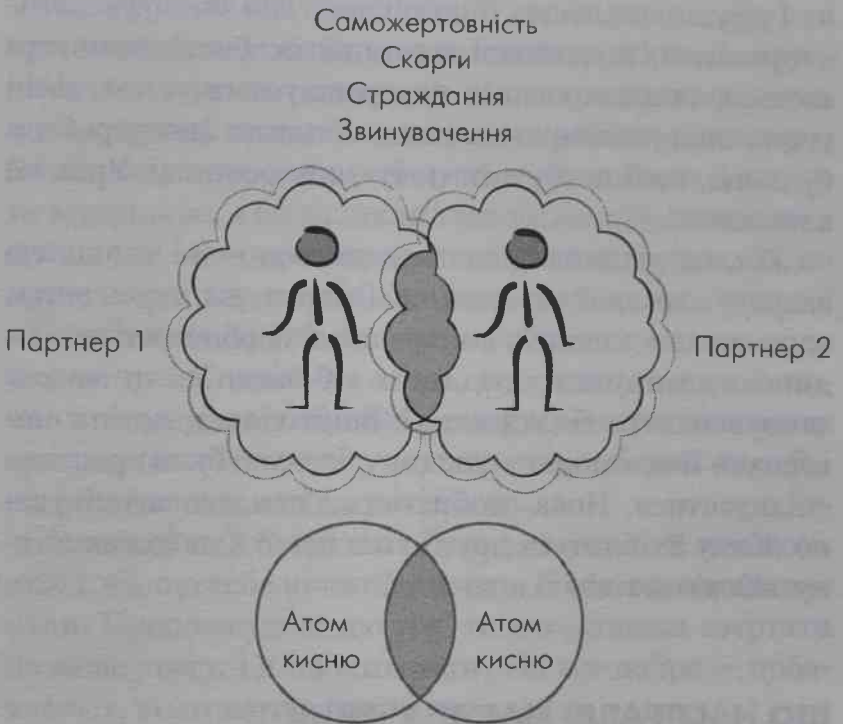


Рис. 7.3. Емоційні кайдани. Маючи спільний досвід, ми маємо й спільні емоції і спільну енергію.

Як два атоми кисню, що зв'язуються й утворюють повітря, невидиме енергетичне поле (за межами часу і простору) об'єднує нас на емоційному рівні

Тож знайомі цієї людини, з якими її поєднували одні й ті самі емоційні зв'язки, одностайно заявля-

ють: «Вона останнім часом сама не своя. Може, збожеволіла? Відправимо її до лікаря!».

А тепер згадаймо, що з ними її єднав спільний досвід, а отже, й спільні емоції. Тепер вона почала розривати енергетичні кайдани зі знайомими людьми, речами і навіть місцями. Для всіх, хто роками грався з нею в завчену гру, це небезпечний момент. Невже вона вирішила зістрибнути?

І друзі посилають її до лікаря. Той виписує антидепресанти, й невдовзі колишня особистість повертається, стара проекція перероджується, а емоційні угоди знову набирають сили. Людина знову робить будь-що, щоб позбутися почуття порожнечі. Урок не засвоєно.

Так, ця людина була сама не своя — не «долонею зверху», до якої всі звикли. Раптом, на якусь мить, вона стала «долонею знизу» своєї особистості — людиною з минулим, людиною з болем. Та чи можна звинувачувати її близьких? Вони тільки хотіли повернути її колишню — людину, із якою було простіше спілкуватися. Нова особистість з'явилася неочікувано. Кому захочеться дружити з нею? Хто бажає зіткнутися віч-на-віч із правдою?

ЩО НАСПРАВДІ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Подумайте: коли вам постійно потрібно, щоб зовнішнє середовище нагадувало вам, ким ви є, то що станеться, якщо ви помрете, а середовище зникне? А знаєте, що зникне разом із ним? Та особистість, той образ, та проекція (долоня зверху), яка ідентифікувала себе через усі відомі й передбачувані елементи життя і залежала від середовища. Ви могли бути найуспішнішою, найвідомішою, найгарнішою

людиною, могли мати купу грошей, але коли життя закінчується, коли зовнішнє середовище у вас відбирають, усі ці чинники більше не визначають вас.

У вас залишається тільки те, чим ви є насправді (долоня знизу), а не те, ким ви здавалися. Коли зовнішній світ припиняє визначати вас, виникає незнайоме відчуття. Виходить, що за все життя в людини так і не з'явилося душі. Скажімо, якщо 50 років тому з вами трапилася певна подія, через яку ви відчули невпевненість у своїх силах, слабкодушність, і відтоді це почуття не полишало вас, то можна вважати, що саме тоді припинився ваше емоційне зростання. Якщо завдання людської душі — навчатися й ставати мудрішою, а ви зациклилися на певній емоції, ваш досвід так і не перетворився на життєвий урок. Ви не пропустили через себе цю емоцію, не перетворили її на життєву мудрість. І поки тіло й розум тягнуться до тих минулих подій, ви не зможете звільнитися й відчинити двері в майбутнє. Коли у вашому житті знову виникне подібна подія, вона викличе ті самі емоції, і ви вчините так, як і 50 років тому.

Ваша душа говорить: «Будь уважний! Я повідомляю тобі, що тебе нічого не радує. Я посилаю тобі сигнали. Продовжуючи цю гру, ти перестанеш звертати на мене увагу, і я просто засну. На все добре — побачимось, коли життя твоє мине».

ЧОМУ НАМ ЗАВЖДИ ХОЧЕТЬСЯ БІЛЬШЕ

Людина, яка не знає шляхів до змін, думає: «Як позбутися цього відчуття?». Що робити, коли безперервне накопичення нових речей більше не приносить радості? Таким людям хочеться більше й більше, а способи позбутися надокучливого почуття порожне-

чі перетворюються на залежність: коли я вип'ю достатньо алкоголю, коли ковтну цю таблетку — воно зникне. Відбудуться зміни на хімічному рівні, і мені стане дуже добре. Я безкінечно купуватиму нові речі, бо шопінг — навіть за останні гроші — заповнює цю порожнечу. Я дивитимуся порно, гратиму у відеоігри, робитиму ставки і їстиму, їстиму, їстиму...

СПРОБА СТВОРИТИ НОВУ ОСОБИСТІТЬ ЗА ДОПОМОГОЮ СЕРЕДОВИЩА



Рис. 7.4. Криза середнього віку. Коли ті самі люди і речі в нашому житті дають нам ті самі емоції, а почуття, якого ми прагнемо позбутися, так і не зникає, ми шукаємо нових людей і нові речі, їдемо до інших країн, намагаючись змінити свій емоційний стан. Якщо це не спрацьовує, переходимо на новий рівень — у нас розвивається залежність

Від чого б не була залежність, людині завжди здається, що якийсь зовнішній чинник допоможе їй позбутися внутрішнього відчуття. Пам'ятайте, що нам притаманно пов'язувати певний аспект середовища, що дає змогу притлумити почуття, із внутрішніми хімічними змінами. Якщо елемент зовнішнього світу дарує нам приємні почуття, він нам подобається. Ми на всю силу тікаємо від болісного, складного і відчайдушно хапаємося за приємне, зручне, легке.

Коли емоційний вибух, зумовлений об'єктом залежності, безперервно стимулює мозкові центри задоволення, організм людини бомбардують хімічні речовини, утворені внаслідок збудження і захоплення. Проблема в тому, що після кожної азартної гри, кожного набігу на холодильник, кожного нічного сеансу перед телевізором вам хотітиметься цього ще, ще і ще.

У людини виникає залежність від наркотиків, шопінгу або стосунків, бо хімічний вибух унаслідок впливу цих чинників активує рецепторні ділянки на поверхні клітин, а це ніби «вмикає» їх. Але якщо рецепторні ділянки стимулювати постійно, вони втрачають чутливість — «вимикаються». Для наступного «увімкнення» потрібен потужніший сигнал, трохи більше стимуляції, гучніший хімічний вибух.

Ставка зростає з 10 000 до 25 000 доларів, бо десятка — це вже нецікаво. Накупити одягу на 5 000 доларів? Нудно! Тепер вас задовольнять лише дві спустошені кредитки. І все це тільки для того, щоб забути, ким ви є насправді. Щоразу, аби отримати подібний поштовх, вам потрібно ще сильніші, ще інтенсивніші відчуття: більше наркотиків, більше алкоголю, більше сексу, більше азарту, більше одягу, більше телебачення — ну, ви мене зрозуміли.

Згодом у нас розвивається залежність, що полегшує біль, знімає тривогу, лікує депресію, з якими

ми стикаємося щодня. Це погано? Не зовсім. Ми робимо це, бо не знаємо, як змінитися зсередини. Ми просто прагнемо позбутися почуття порожнечі й підсвідомо віримо, що спасіння прийде ззовні. Адже нам ніхто ніколи не пояснював, що зовнішні стимули лише погіршують ситуацію, а прірва стає все ширшою.

Припустімо, ми прагнемо стати успішними людьми і придбати багато матеріальних речей. У такий спосіб ми самостверджуємося, навіть не усвідомлюючи, що насправді відчуваємо. Я називаю цей процес «одержимість одержимістю»: ми справді наче одержимі оволодіваємо матеріальними цінностями, які підкріплюють наше его. А йому, щоб не забувати, ким воно є, постійно потрібне середовище.

Якщо ми чекаємо, поки зовнішній світ зробить нас щасливими, ми суперечимо квантовому закону, покладаємося лише на середовище, яке має нас змінити. Скупивши півсвіту, ми не станемо щасливішими — такими потрібно себе відчувати ще до того, як на нас зненацька звалиться багатство.

Що трапляється, коли залежність доходить межі? Людина зла, дратівлива, жовчна, а порожнеча всередині поглиблюється. Вона використовує інші методи: азартні ігри у поєднанні з алкоголем, шопінг — із багатогодинним сидінням перед телевізором. Зрештою, й цього стає замало. Центри задоволення втрачають чутливість: коли із зовнішнього світу не надходять емоції, здається, що залежна людина вже не здатна радіти найпростішим речам.

Я це веду до того, що почуття щастя не пов'язане із задоволенням, бо насолода від матеріальних цінностей все більше віддаляє нас від справжнього щастя.

ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ — НАЙШИРША ПІРВА

Не буду применшувати шкоду від різних видів матеріальної залежності — алкогольної, наркотичної, сексуальної, азартних ігор, шопінгу тощо. Це руйнівні стани для безлічі людей і їхніх близьких. І хоча багатьом людям, які страждають від тих чи тих видів залежності, ця книга може допомогти у боротьбі з ними як із частиною Великої трійці (тіло, час, середовище), я не зосереджую увагу конкретно на цих станах. Просто зрозумійте: за кожною залежністю криється певна закріплена емоція, що й стимулює відповідну поведінку.

Та на що справді слід звернути особливу увагу, то це на те, як допомогти собі позбутися залежності від самих себе, хоч як вона виявлятиметься, — від алкоголю, сексу, азартних ігор чи шопінгу, або ж від хронічної самотності, депресії, злості чи фізичної слабкості.

Думаючи про прірву особистості, ви, напевне, сказали собі: звісно ж, ми приховуємо від інших людей свої страхи, слабкості тощо. Якби ми все це показали, ми перестали б подобатись оточенню, не кажучи вже про самих себе. І в певному розумінні це дійсно так. Але звільнитися по-справжньому означає поглянути в обличчя своїй істинній особистості й пролити світло на темний бік свого Я.

Моя система має велику перевагу: ви просто не зможете зустрітись з темним боком своєї особистості, не вивівши його у свою повсякденну реальність. Це не означає, що я змушую вас прийти до офісу чи до родичів і заявити: «Слухайте сюди! Я — погана людина, бо тривалий час ображався на батьків через те, що ті більше часу присвячували моїй молодшій сестрі, а я відчував себе нікому не потрібним. Тож тепер я егоїст, жадібний на увагу, що постійно шукає задово-

лень. Так я не відчуваю себе недолюбленим і неадекватним».

Ні: ви робитимете це удома, на самоті, у своїй голові. Негативні аспекти своєї особистості ви замінятимете (принаймні, у переносному значенні, зменшуючи роль і частоту їх проявів у вашому житті) позитивними і продуктивними.

Забудьте про минулі події, закріплені емоції, що стали частиною вашої особистості. Ви ніколи не вирішите своїх проблем, зациклюючись на колишніх емоціях. Постійне згадування про події, що й зумовили життєві негаразди, тільки поверне старі емоції. Намагаючись проаналізувати проблеми в тій самій свідомості, що їх і створила, ви лише знаходитимете все більше й більше відмовок, щоб не змінюватися.

Я ж пропоную вам забути про самообмежувальні емоції. Спогади без емоційного забарвлення — це і є мудрість, коли ми здатні об'єктивно поглянути на подію й усвідомити, ким ми тоді були, не намагаючись профільтрувати це почуття. Зумівши позбутися звички жити в певному емоційному стані (хоча б частково, наскільки це вдасться), ми отримуємо свободу жити, думати і діяти незалежно від почуттів, що обмежують.

Припустімо, людина поборолла звичку бути нещасною і перейшла на новий етап життя: почала нові стосунки, знайшла іншу роботу, переїхала, завела нових друзів. Потім вона поглянула на своє минуле і побачила, що саме колишні негативні емоції й допомогли їй стати новою людиною. Одного усвідомлення того, що проблеми дійсно можна вирішити, достатньо, щоб почати змінюватися.

Звуження чи заповнення прірви між нашою проєкцією і реальною особистістю — це найскладніше завдання. Жити реальним життям, позбутися ілюзій, змусити людей сприймати нас такими, якими ми є, —

саме цього кожен з нас прагне понад усе. Зміни мають прийти зсередини, і лише так заповниться ця прірва.

На жаль, ми зазвичай змінюємося лише під впливом особистої кризи, травмівної ситуації чи тяжкої хвороби. Така криза може мати фізичну (нешасний випадок чи хвороба), емоційну (втрата близької людини), духовну (наприклад, низка невдач, що змушує нас задуматися про власну нікчемність, закони функціонування Всесвіту) чи фінансову форму (втрата роботи). Зверніть увагу, що всі ці труднощі пов'язані з втратою.

Та навіщо чекати на травму чи втрату, щоб вибити з рівноваги своє емоційно негативними емоціями? Очевидно: коли з нами трапляється біда, ми не можемо залишатися на місці — треба діяти, підніматися з колін і йти далі.

У такі критичні миті, коли ми дійсно втомлюємося від нескінченних несприятливих обставин, ми говоримо собі: «Так більше не може бути. Начхати, яких зусиль мені це вартуватиме [тіло], скільки це триватиме [час], не має значення, що відбудеться у моєму житті [середовище] — я хочу змінитися. Я мушу змінитися».

Ми можемо навчатися і змінюватися в стані болю і страждань, а можемо робити те саме, відчуваючи радість і натхнення. Не потрібно чекати на трагедії, що здатні вибити нас з рівноваги й змусити змінитися, — почнемо змінюватися вже сьогодні.

ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ ПІСЛЯ ЗНИЩЕННЯ ПІРВИ

Як вам уже відомо, першорядними навичками, які вам потрібно засвоїти, є самоусвідомлення і само-спостереження. Це досить узагальнене й умовне визначення процесу, який у наступних розділах я називатиму медитацією. Під час медитації ви усвідомите

той негативний емоційний стан, від якого залежить ваше життя. Ви побачите первинний стан вашої особистості, що активує думки і штовхає на вчинки. Так ви зблизька розглянете найдрібніші деталі. Згодом ви навчитеся використовувати методику самоспостереження, щоб позбутися закріплених негативних емоцій. Отже, почуття перейдуть у сферу вищого розуму, а прірва між тим, ким ви є, і тією людиною, якою ви хочете здаватися, зникне.

Уявіть, що ви стоїте посеред невеликої кімнати й упираєтеся руками в протилежні стіни. Як ви гадаєте, скільки зусиль потрібно докласти, щоб вони не зсунулися й не розчавили вас? А що, як їх відпустити, зробивши крок уперед (зрештою, прірва чимось схожа на двері), вийти з тієї кімнати і зайти до іншої? Що трапиться з кімнатою, із якої ви вийшли? Протилежні стіни зіштовхнуться, тому повернутися до неї ви більше не зможете. Прірви не стало, дві особистості злилися в одну. Що ж до тієї енергії, яку ви витрачали, то закони фізики стверджують: енергію не можна створити, але не можна й знищити — лише перенести чи трансформувати. Саме це й відбудеться, коли ви нарешті досягнете стану, у якому жодна думка, жодна емоція, жодна підсвідома реакція не зможуть пройти повз вашу увагу.

Інакше кажучи, ви потрапите до оперативної системи підсвідомості й перенесете всі дані й інструкції на рівень свідомості, ви дійсно побачите, де приховані ті важелі й кнопки, що контролюють ваше життя. Ви станете свідомістю своєї підсвідомості.

Зруйнувавши ці обмеження, ми звільняємо тіло. Розум більше не живе минулим. Позбавивши тіло емоційних кайданів, ми знищуємо прірву, а знищивши її, вивільняємо енергію, котра витрачалася на її збереження. Ця енергія і стане сировиною, з якої ми побудуємо нове життя.

ПОЗБАВЛЯЮЧИСЬ НАШАРУВАНЬ ЗАКРІПЛЕНИХ ЕМОЦІЙ, МИ ВИВІЛЬНЯЄМО ЕНЕРГІЮ



Мета: ПРОЗОРИСТЬ

Коли ви насправді є таким, яким здаєтесь

Рис. 7.5. Наслідки знищення прірви. Звільняючись від будь-яких емоцій, що стали частиною особистості, ми знищуємо прірву між тим, ким є насправді, й тим, який вигляд маємо в очах оточення. Побічний ефект цього процесу — вивільнення енергії у формі накопичених у тілі емоцій. Щойно вони покидають тіло, енергія спрямовується у квантове поле й стає вашим інструментом для творення

Побічний ефект падіння емоційних кайданів полягає в тому, що вивільнення енергії — це наче ковток цілющого еліксиру. Ви відчуваєте не лише прилив

енергії, а й те, чого були позбавлені дуже довго, — радості. Коли ви звільните тіло від ланцюгів емоційної залежності, вас наповнять піднесеність і натхнення. Ви коли-небудь їхали кудись далеко на автомобілі? Згадайте це відчуття, коли виходите з авто і потягуєтеся, вдихаєте свіже повітря й більше не чуєте тертя гуми об асфальт, гуркоту двигуна й гудіння кондиціонера. Тож уявіть лише, як ви почуватиметеся, коли вийдете з машини, подолавши кілька тисяч кілометрів! Багато людей живе саме так — ніби в тісному салоні автомобіля.

Однак недостатньо просто зрозуміти свої думки, почуття і вчинки. Медитація — активніший процес. Вам потрібно буде навчитися бути відвертим із самим собою, підняти на поверхню все таємне, все, що приховане в тіні прірви. Ви зобов'язані пролити світло на всі свої секрети. Й коли ви справді зрозумієте, що коїться у вашому внутрішньому світі, ви глянете на цей безлад і скажете: «Мені це більше не потрібно — я не отримую від цього жодного зиску. Так я ніколи не люблю себе». Лише після цього ви остаточно вирішите звільнитися.

ВІД ЖЕРТВИ ДО ГОСПОДИНИ СВОГО ЖИТТЯ: ЯК ОДНА ЖІНКИ ПРІРВИ ПОЗБАВЛЯЛАСЯ

Памелі, учасниці одного з моїх семінарів, по-справжньому вдалося поглянути на свою підсвідомість очима квантового спостерігача. У жінки були проблеми з грошима, бо два роки її колишній чоловік не платив аліментів на дітей. Розлючена, роздратована й ображена, Памела почала переносити свою злість на звичайні побутові ситуації.

Того дня ми проводили сеанс медитації з теми «Продукт будь-якого досвіду — це емоція». Наш життєвий досвід нерозривно пов'язаний із родичами і друзями, тому відповідні емоції ми розділяємо з ними. Зазвичай це добре: нас об'єднують місця, де ми були разом, справи, які ми робили разом, навіть спільні речі — усе це може зміцнити наші стосунки. Та проблема в тому, що негативні емоції ми теж маємо ділити з близькими.

З іншою людиною ми поєднуємося на енергетичному рівні за межами часу і простору. Ці зв'язки (у термінології квантового поля) часто виникають з емоцій виживання, тому зміни в середовищі негативного досвіду і почуттів майже неможливі. Тобто реальність навколо нас залишається такою самою, як була.

Колишній чоловік Памели почувався винним, безпорадним і неповноцінним через те, що не міг фінансово підтримати дітей. Цей його стан впливав і на жінку, яка вже й без того вважала себе покинутою й нікому не потрібною. За будь-якої нагоди її внутрішня жертва піднімала свою огидну голову: руйнівні емоції й потрібна їм енергія утримували Памелу заручницею циклу «думка — дія — буття». Як не намагалася вона змінити ситуацію, із колишнім чоловіком її пов'язували спільний негативний досвід, емоції й енергія, тому всі її зусилля були марними.

На семінарі Памела усвідомила, що мусить розірвати ці ланцюги, звільнитися від емоцій, які визначають її нинішню реальність. Вона також дізналася, як цикл «думка — почуття — дія», що повторюється роками, здатен активувати певні гени і призвести до розвитку хвороби. А це їй було не потрібно. Так далі тривати не могло, і пізніше Памела розповіла мені, що під час медитації вона усвідомила всі свої руйнівні

емоції, зумовлені її внутрішньої жертвою, — нетерпимість до дітей, скарги і звинувачення, відчуття безнадії й власної неповноцінності. Жінка звільнилася від почуттів, пов'язаних із минулим досвідом, і цим самим віддала стан свого буття в руки вищого розуму.

Памела спрямувала ув'язнену енергію у квантове поле і знищила прірву між жінкою, якою хотіла здатися світу, і жінкою, якою була насправді. Їй вдалося це на ура: Памела відчула таку радість і вдячність, що захотіла поділитися ними з усім оточенням. Від егоїзму вона перейшла до самовідданості. Після медитації Памела встала зовсім іншою людиною.

Після того, як вивільнена Памелою енергія подала сигнал у квантове поле, те почало готувати відповідний результат для нової особистості, якою вона ставала, і майже одразу жінка отримала відгук.

Перші зміни стосувалися її мережевого бізнесу. Незадовго до участі в семінарі Памела запустила рекламу й постійно перевіряла веб-сайт, слідкуючи за переглядами, але та виявилася не дуже ефективною. Наступного ранку після медитації вона замінила рекламний текст, але результатами не цікавилася, бо мала інші справи. Уже увечері Памела відчула позитивні наслідки звільнення від минулого: за день її реклама заробила майже 10 000 доларів!

Другий доказ роботи квантового поля Памела отримала за три дні, коли їй повідомили, що її колишній не тільки заплатив аліменти за місяць, а й 12 000 доларів за попередні два роки. Тобто медитація допомогла Памелі «підняти» майже 22 000 доларів. Жінка не доклала жодних фізичних зусиль і не могла передбачити, звідки надійдуть гроші, але вона була дуже вдячна.

Історія Памели доводить, яким ефективним може бути звільнення від негативних емоцій. Заціклюючись на старих переконаннях і звичних моделях

поведінки, ми не зможемо вирішити проблем (що насправді є просто життєвим досвідом), пов'язаних із минулим. А вони викликають дуже сильні з енергетичної точки зору емоції. Тільки-но ми їх позбуваємося, вивільняється неймовірна кількість енергії, а реальність починає змінюватися ніби за помахом чарівної палички.

РОЗРИВАЮЧИ ЗВ'ЯЗОК ІЗ МИНУЛИМ, МИ НАДСИЛАЄМО СИГНАЛИ В МАЙБУТНЄ

Лише подумайте, скільки нашої творчої енергії ув'язнено такими почуттями, як вина, осуд, страх і тривога, пов'язаними з людьми чи досвідом з минулого. Уявіть, які зміни відбудуться, якщо цю деструктивну енергію перетворити у продуктивну, яких вершин можна досягти, коли відмовитися від режиму виживання (емоції егоїзму) і намагатися діяти, керуючись позитивними намірами (емоціями самовідданості).

Спитайте себе: яку енергію досвіду з минулого (у формі негативних емоцій) я несу в собі? Яка енергія живить мою колишню особистість і емоційно прив'язує мене до нинішніх обставин? Чи можу я перетворити її в позитивний стан і побудувати нову реальність?

Медитація допоможе вам позбутися нашарувань, зняти маски, які перешкоджають плину вищої свідомості всередині вас. Завдяки цьому очищенню ви станете прозорим. Прозорість — це відповідність між вашим виглядом і вашим внутрішнім Я. Живучи в такому стані, ви відчуватимете вдячність, радість, а я вірю, що саме ці емоції закладені в нас природою від самого початку. До того ж ви звільнитиметеся від минулого й краще бачитимете майбутнє.

Змівши перешкоди, що блокують потік вищого розуму, ви почнете уподібнюватися йому. Ви станете більш люблячим, більш свідомим, щедрішим і сильнішим, бо саме таким є вищий розум. Прірва зникатиме.

На цьому етапі ви відчуєте себе щасливим і цілісним. Зовнішній світ більше не визначатиме вас. Позитивні емоції виникатимуть безумовно, і ніщо й ніхто не зможе відібрати їх у вас. Ви щаслива і натхнена людина, бо ви той, ким ви є.

Досить жити, вважаючи себе неповноцінним. Знаєте, що найкраще в тому, щоб відчувати задоволення від життя? Саме в цю мить ви починаєте творити по-справжньому. Більшість людей намагаються творити, не позбувшись відчуття неповноцінності, меншовартості, самотності. Та справжній творчий процес можливий лише в стані вдячності, підйому й цілісності. Саме в такі хвилини відгук квантового поля найсприятливіший.

Почати треба з визнання того, що прірва є. Медитація допомагає контролювати негативні емоційні стани, які її створюють і оволодівають вашою особистістю. Якщо ви не готові поглянути в обличчя своєму справжньому Я, не готові бути із собою щирим і поважливим (а не картати себе за невдачі), ви ризикуєте назавжди застрягнути в минулому і відповідних негативних емоціях. Подивіться на себе. Зрозумійте себе. Звільніть себе. Використайте доступну вам енергію, творіть, визвольте розум від тілесної оболонки й випустіть його у квантове поле.

ЛЮДИНА І РЕКЛАМА

Річ у тім, що спеціалісти з реклами дуже добре розуміють, яку роль у житті людини відіграє відчуття неповноцінності. Рекламники змушують нас повірити,

що знають, як позбавити нас почуття порожнечі — потрібно просто асоціювати себе із певним товаром.

У рекламних роликах ми часто бачимо відомих особистостей. У такий спосіб нас змушують повірити, що цій людині можна довіряти. І на підсвідомому рівні глядач вважає, що вона — це «новий він». Вам погано? Купіть щось! Вас не приймає суспільство? Купіть щось! Вам сумно через втрату, розлуку чи самотність? Ця мікрохвильовка/велика плазма/машина/смартфон (перелік можна продовжувати безкінечно) — вирішення всіх ваших проблем. Вам стане ліпше, суспільство прийме вас. До того ж ще й кар'єсу на 40 відсотків стане менше! Усіх нас через відчуття неповноцінності контролюють на емоційному рівні.

ЯК ПОЧАЛОСЯ МОЄ ПЕРЕТВОРЕННЯ І ЯК ЦЯ ІСТОРІЯ МОЖЕ НАДИХНУТИ ВАС

Цей розділ я почав з розповіді про те, як сидючи на канапі усвідомив, що між моєю справжньою особистістю і проекцією в навколишній світ утворилася досить велика прірва. Тож наприкінці хочу розповісти, чим ця історія завершилася.

Як я вже говорив, приблизно в той час, коли я це зрозумів, я часто подорожував, читав лекції людям, які бачили мене в науковій кінострічці. Виступаючи перед аудиторією, я відчував себе живим, і впевнений, що й вигляд у мене був щасливий. Але в ті миті всередині мене з'являлася порожнеча. Саме тоді мене й осяяло. Перед людьми я мав з'явитися таким, яким мене бачили у фільмі. Я почав вірити, що я — інша людина, і світ мав нагадувати мені, ким я себе уявляв. Можна сказати, у мене було подвійне життя. Але далі так жити я не хотів.

Отже, того ранку я був удома сам. Відчував поштовхи серця і думав, що ж змушує його битися. Усього за мить я усвідомив, що сам віддалив себе від вищого розуму. Я заплющив очі й зосередився на цій думці. Я почав зізнаватися собі в тому, що я приховував і яким нещасним я був. Деякі риси своєї особистості я просто передав у руки вищого розуму.

Потім я нагадав собі, ким я більше бути не хочу. Я вирішив, що не хочу бути тією старою особистістю. Я аналізував свої підсвідомі реакції, думки і почуття, які живили моє старе Я, прокручував їх у голові доти, поки не зрозумів їх остаточно.

Після того я подумав про людину, якою хочу стати, і думав про неї доти, поки не став нею. Раптом я відчув радість. І вона не була пов'язана із жодним елементом мого оточення, — це була частина моєї особистості, що ніяк не залежала від зовнішнього світу. Я усвідомив, що ступив на шлях до чогось нового.

Після першого сеансу медитації зі мною відбулися негайні зміни, і я це помітив, бо підвівся з канапи іншою людиною. Я відчув себе свідомим, живим. Мені здалося, ніби я вперше бачу світ. З мене наче злетіла якась маска, і мені одразу ж захотілося більшого.

На півроку я буквально випав із життя. Клінічну практику частково продовжував, але лекцій не читав. Друзі думали, що я з'їжджаю з глузду, бо я був сам не свій. Мені постійно нагадували, скільки я втрачаю грошей. Проте я був переконаний, що не з'явлюся перед аудиторією доти, поки не стану ідеалом для себе, а не для інших. Мені здавалося неправильним читати лекції про те, чого сам не пережив. Мені потрібен був час на медитації, на те, щоб дійсно змінити своє життя, я хотів, щоб радість ішла зсередини мене, а не залежала від зовнішнього світу. І я прагнув, щоб це було помітно на моїх лекціях.

Перетворення не відбулося в одну мить. Я медитував щодня, аналізував усі свої небажані емоції, усі по черзі, і зрештою почав їх позбавлятися. Медитативний процес я розпочав із «відчування і переучування», і тривало це місяцями. Я свідомо «демонтував» свою колишню особистість й позбувався звички бути собою.

Саме тоді я почав відчувати безпричинну радість. Я ставав усе щасливішим, і це ніяк не було пов'язано із зовнішнім середовищем. Зараз я медитую щоранку, бо хочу залишатися в цьому стані буття завжди.

Що б не привело вас до цієї книги, якщо ви вирішили змінитися, вам потрібно перейти на новий рівень свідомості. Ви маєте так чітко усвідомити, що робите, як думаєте, як живете, що відчуваєте і ким ви є, щоб здатися собі чужою людиною, якою більше не хочете бути. Ці зміни мають пройти через усе ваше єство.

Ви навчитеся того, через що пройшов я на шляху до персональних змін. Не впадайте у відчай, коли виявиться, що ви вже подібне робили. Ви набудете потрібних знань про медитацію, завдяки чому зможете перетворити її у навичку. Тож, почнемо.

Медитація, розвінчання
міфів і хвилі майбутнього

У попередніх розділах я говорив про необхідність знищити прірву між вашою справжньою особистістю і проекцією себе для оточення. Якщо це вдасться, можна починати вивільняти потрібну енергію, щоб досягнути ідеалу, прикладом для якого стали історичні постаті, такі як М. Ганді чи Жанна д'Арк.

Як я вже зазначав, одним із головних аспектів позбавлення звички бути собою є робота над само-свідомістю, що включає розвиток метакогнітивних навичок (контроль думок), вміння переходити у стан спокою чи зосереджувати увагу на своїй поведінці й впливові середовища на емоційні реакції. Та тут виникає питання: як цьому всьому навчитися?

Як навчитися самосвідомості? Як розірвати емоційні кайдани і вийти за межі тіла, середовища й часу? Як знищити прірву?

Відповідь проста: за допомогою медитації. Ви могли помітити, що в попередніх розділах я побіжно згадував про медитацію як спосіб позбутися звички бути собою і створити нову особистість. Перші дві частини книги мали підготувати вас до того, щоб ви ґрунтовно зрозуміли процес медитації, описаний у третій частині. Настав час пояснити вам, які внутрішні процеси відбуваються під час цього процесу.

Коли ми чуємо слово «медитація», у голові одразу виникає образ людини, яка сидить в позі лотоса

перед вівтарем, або темна печера десь у Гімалаях, а в ній — бородатий йог у довгій туніці. Схожий образ може бути відображенням того, що для вас означають поняття спокою, звільнення розуму, зосередження уваги на думці й інші прояви медитативної практики.

Існує багато технік медитації, але завдання цієї книги — допомогти вам отримати найбажаніший результат: потрапити до операційної системи підсвідомості, щоб позбутися старих думок, переконань, дій і емоцій, перепрограмувати свій мозок і тіло на підсвідомому рівні й стати новою людиною. Коли ви припиняєте думати, діяти і відчувати емоції на підсвідомому рівні й починаєте контролювати їх за допомогою свідомого зусилля волі, ви можете розірвати ланцюги емоційної залежності й перетворитися на нову особистість. Але як дістатися цієї операційної системи й вивести підсвідомість на рівень свідомості? Решта книги дасть відповіді на ці запитання.

МЕДИТАЦІЯ — ЦЕ ЗНАЙОМСТВО ІЗ САМИМ СОБОЮ

Мовою тибетських монахів «медитація» означає «познайомитися». Для мене це поняття є синонімом самоспостереження й саморозвитку. Зрештою, ліпшому знайомству передує спостереження.

Зміни — це перехід від буття до спостереження.

По-іншому на цей процес можна поглянути так: замість простого виконавця ви стаєте виконавцем і спостерігачем. Наведу просту аналогію: наприклад, коли гольфісти, лижники, плавці, танцюристи, співаки чи актори хочуть щось змінити у своїй техніці,

вони дивляться на себе в записі. Перейти зі старого стану в новий можна лише побачивши, який вигляд має і той, і інший.

Ситуація зі старою й новою особистістю схожа. Як можна припинити робити щось певним чином, коли ми навіть не знаємо, як саме це робили? Описуючи етап персональних змін, я часто використовую поняття «відучитися».

Процес знайомства із собою двобічний: ми бачимо як стару, так і нову версію себе. Потрібно поглянути на себе так відверто пильно, щоб жодна підсвідома думка, емоція чи реакція не пройшла повз нашу увагу. Оскільки ми володіємо всім потрібним обладнанням завдяки фронтальній частці мозку, ми здатні роздивитися себе й вирішити, що саме хочемо змінити, аби створити ліпше життя.

СКАЖІТЬ «ДОСИТЬ» СВОЇЙ СТАРІЙ ОСОБИСТОСТІ

Усвідомивши всі приховані риси своєї звичної особистості, що ховаються у підсвідомих програмах, ми починаємо процес змін.

Якими мають бути наші перші кроки? По-перше, потрібно на деякий час віддалитися від зовнішнього світу. Тривалість цього періоду визначається тим, скільки часу вам знадобиться, щоб зрозуміти, що ви хочете, а чого не хочете робити. Коли ви усвідомите риси своєї старої особистості, то почнете планувати дії для створення нової.

Наприклад, якщо ви хочете стати щасливим, то перший крок полягає в тому, щоб перестати бути нещасним, тобто не думати про те, що робить вас не-

щасним, припинити відчувати біль і смуток. Коли ви бажаєте бути багатим, напевне, потрібно позбутися того, що зумовлює бідність. Якщо ваша мета — здоров'я, ви маєте почати вести здоровий спосіб життя. Цими прикладами я хочу показати: спершу слід захотіти позбутися колишнього себе, потім зробити це якомога якісніше й звільнити завдяки цьому місце для нової особистості: нових думок, нових дій, нового буття.

Коли ви від'єднали подразники з навколишнього середовища, заплющили очі й заспокоїлися (зменшили потік інформації від органів чуття), перестали рухатися й позбулися відчуття плинності часу, тоді ви можете зосередитися винятково на думках і почуттях. Отже, поглянути на свої підсвідомі стани душі й тіла, «познайомитися» з автоматичними підсвідомими програмами, вивести їх на рівень свідомості — це і є медитація?

Так. «Пізнати себе» — це і є медитація.

Якщо ви почали помічати різні свої риси, то стали свідомим спостерігачем за програмами минулого. Інакше кажучи, якщо вам вдалося свідомо подивитися на колишню версію себе, ви припиняєте нею бути. Переходячи від несвідомості до усвідомленості, людина вчиться об'єктивно розглядати свій суб'єктивний розум. Тобто свідомість починає відокремлювати вас від підсвідомих програм й допомагає ліпше їх контролювати.

До речі, коли вам вдається свідомо перебудувати звичні стани розуму і тіла, то «нервові клітини, що більше на працюють разом, разом і не активуються». Вимикаючи нейронні схеми своєї старої особистості, ви припиняєте надсилати сигнали тим самим генам тими самими способами. Ви позбуваєтеся звички бути собою.

НОВА ОСОБИСТІТЬ — ВЕЛИЧНІША ОСОБИСТІТЬ

Зробимо ще один крок уперед. Після того як ви познайомилися зі своєю старою особистістю, після того як жодна думка, реакція чи почуття не здатні змусити вас підсвідомо повернутися до старих схем, можна починати вибудовувати нову особистість. Вірогідно, ви спитаєте себе: «Яким же я хочу стати? Чи буде ця нова особистість величнішою, ніж стара?».

Увімкнувши фронтальну частку мозку й визначивши свої нові риси, ви змусите мозок працювати не так, як раніше. Фронтальна частка (ніби виконавчий директор) аналізує всі ділянки мозку і легко комбінує всі накопичені знання й досвід, формуючи нову мисленнєву модель. Це допомагає створити внутрішнє відображення, на якому ви й зосередите увагу.

Цей процес осмислення запускає нові нейронні схеми. Намагаючись дати відповідь на важливе питання, нейрони активуються й утворюють нові послідовності, моделі й комбінації, бо ви почали думати по-новому. Щоразу, коли мозок працює інакше, — змінюється свідомість. Коли плануватимете подальші дії, розглядатимете нові можливості, аналізуватимете нові підходи і мріятимете про нові стани свідомості й буття, настане мить, коли фронтальна частка запрацює і перемкне вашу увагу із Великої трійці. Після цього думки стануть внутрішнім досвідом, а нервова система отримає нове програмне забезпечення й обладнання. Досвід вашої нової особистості гармонійно вплететься в канву мозку. А якщо цей процес повторювати щодня, ідеальна особистість невдовзі стане знайомим вам станом свідомості.

Хочу звернути вашу увагу ще на один момент. Якщо ви зосередитесь на певній думці так пильно,

що та зрештою стане досвідом, його продуктом буде емоція. Тільки-но створиться емоція, ви відчуваєте себе новою особистістю, й це нове почуття стане для вас звичним. Згадайте: коли тіло відгукується так, ніби подія вже відбулася насправді, ви надсилатимете новим генам нові сигнали, а тіло змінюватиметься, випереджаючи реальний досвід. Ви вийшли за межі часу, перейшли у новий стан буття, а розум і тіло стали єдині. Постійно повторюючи ці дії, ви перетворите такий стан буття на звичний.

Якщо ви зможете підтримувати цей змінений стан розуму й тіла за межами часу, незалежно від зовнішнього середовища й емоційних потреб тіла, ваше середовище стане іншим. У цьому й сутність квантового закону.

Підсумуймо. Ми встановили, що під час медитації потрібно нагадувати собі, ким ви більше не хочете бути, і робити це доти, поки не познайомитесь зі своїм старим Я — з його думками, вчинками й емоціями, які ви хочете змінити. Водночас ви руйнуєте старі нейронні схеми і припиняєте надсилати одні й ті самі сигнали одним і тим самим генам. Ви постійно думаете про те, яким хочете стати. Як наслідок — виникає новий рівень свідомості, що змінює тіло на емоційному рівні й зрештою стає ніби вашим другим Я. Саме так відбуваються зміни.

МЕДИТАЦІЯ — ЦЕ КУЛЬТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Поняття «медитація» у перекладі зі санскриту означає «культивація особистості». Таке визначення мені особливо до вподоби через це переносне значення: одразу виникають асоціації із садівництвом чи сільським господарством. У прямому значенні

культивація — це розпушування утрамбованої землі лопатою чи іншим знаряддям, завдяки чому на поверхню піднімається новий пласт ґрунту і поживні речовини, що сприятиме ліпшому проростанню зерна. Культивуючи ділянку, ми також очищаємо її від решток торішніх рослин, бур'яну і каміння.

Торішні рослини можна порівняти з минулими думками, діями й емоціями, бур'яни — із закріпленими моделями поведінки, переконаннями і враженнями про себе, що на підсвідомому рівні стоять на заваді змінам. Ви їх не помічаєте, бо щось інше постійно відволікає вас. Каміння може символізувати нашарування особистісних рамок і обмежень (що з часом обов'язково виринуть на поверхню й заважатимуть росту). Усього цього потрібно позбавлятися, щоб звільнити місце для нових паростків. Інакше, посадивши рослину без попередньої обробки ґрунту, ви ризикуєте зібрати поганий урожай.

Сподіваюся, ви вже зрозуміли, що неможливо створити нове майбутнє, зациклюючись на минулому. Треба очиститися від старих насаджень, перш ніж вирощувати насіння нових думок, вчинків і емоцій, перш ніж створювати нове життя.

Інший ключовий момент: такий процес не має відбуватися безсистемно. Наш мозок — це не дика галявина, на 99 відсотків засмічена бур'яном. Ми повинні свідомо вирішити: коли оброблятимемо ґрунт, які рослини висаджуватимемо, чи співіснуватимуть вони одна з одною, як часто доведеться їх поливати, чим удобрювати тощо. Планування і підготовка — це ключ до успіху. Для цього потрібна щоденна «свідома увага».

Говорячи, що хтось культивує інтерес до певної теми, ми маємо на увазі, що ця людина цілеспрямовано досліджує відповідну сферу. Культурна людина —

це та, яка скрупульозно обирає сфери своїх інтересів, накопичуючи знання і досвід. Такий процес теж не безсистемний, не випадковий.

Культивуючи щось у собі, ми намагаємося контролювати цю рису. Саме так відбуваються особистісні зміни. Ми не пускаємо процес на самоплив, ми втручаємося й докладаємо свідомих зусиль, щоб зменшити вірогідність невдачі. Культивуючи нову особистість під час медитації, ми прагнемо зібрати добрий врожай, яким стане наша нова реальність.

Створити новий розум — це ніби обробити присадбну ділянку. Процеси в нашому мозку дуже подібні до процесу садівництва: і за тим, і за тим потрібен ретельний догляд.

МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ЗМІН: З ПІДСВІДОМОСТІ У СВІДОМІСТЬ

Загалом у процесі медитації ми отримуємо можливість позбутися звички бути собою, створити нову особистість. Ми розриваємо старі схеми і формуємо нові, руйнуємо старі синаптичні зв'язки й утворюємо нові, забуваємо колишні емоції й перемикаємо тіло в режим нового розуму і нових емоцій. Ми здатні відпустити минуле і створити нове майбутнє.

Розглянемо детальніше деякі елементи цього процесу. Очевидно, щоб жодна небажана думка чи почуття не пройшли непоміченими повз нашу свідомість, потрібно розвинути глибокі навички спостереження і зосередження уваги. Людина має обмежену здатність фокусуватися і сприймати інформацію — набагато ліпше їй це вдається на рівні підсвідомості.

БІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ЗМІН

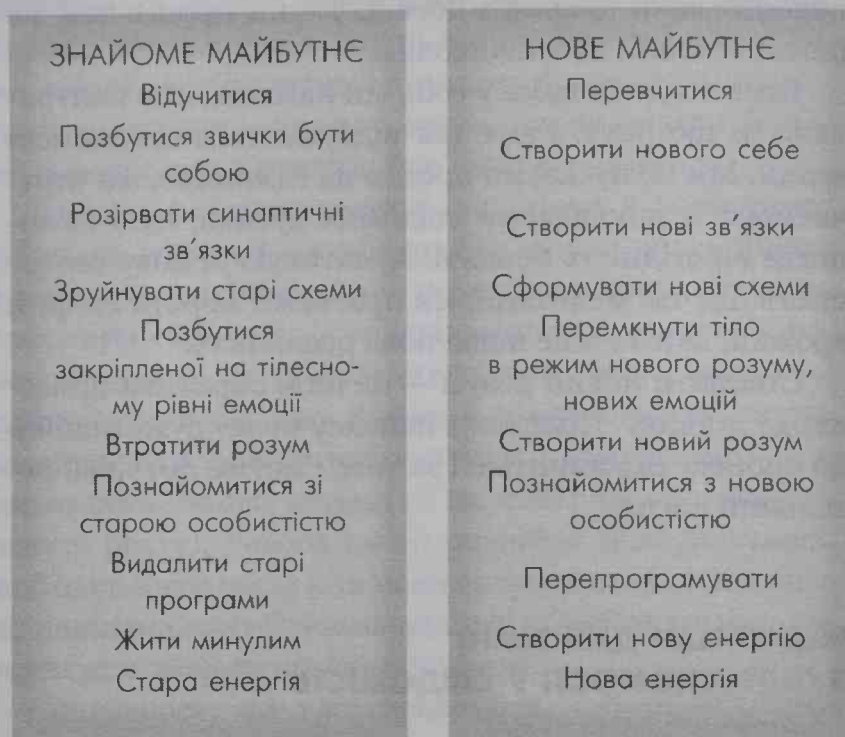


Рис. 8.1. Біологічна модель змін — трансформація знайомого минулого в нове майбутнє

Щоб позбутися звички бути собою, потрібно обрати одну рису, звичку чи характеристику і зосередити на цьому аспекті вашої старої особистості всю увагу. Наприклад, можна поставити самому собі таке запитання: «Про що я думаю, коли злюся? Що говорю іншим і собі? Що я роблю? Які ще емоції породжує моя злість? Які відчуття вона викликає в тілі? Як дізнатися, що саме спричиняє злість і як змінити свою реакцію на ці подразники?».

Процес змін полягає в тому, щоб спершу відучитися, а потім перевчитися. Перша його частина — руйнування старих мозкових схем, друга — побудова

нових. Коли ви припиняєте думати так, як це завжди робите, усвідомлюєте свої звички і позбуваєтесь емоційних залежностей, стара особистість розчиняється на нейронному рівні.

Кожен зв'язок між нервовими клітинами — це певний спогад, а це означає, що після знищення старих схем спогади вашої старої особистості зникнуть разом із нею. Згодом, коли ви згадуватимете своє колишнє життя і те, ким ви в ньому були, вам здаватиметься, ніби це відбувалося не з вами. Де зберігатимуться тепер ті спогади? Вони стануть вашою мудрістю.

Коли свідомими зусиллями ви видаляєте думки і почуття, що подавали тілесні сигнали, вивільнена з тих емоцій, що обмежують, енергія потрапляє у квантове поле. Тепер ви володієте енергією для створення своєї нової долі.

Використовуючи медитацію як засіб перетворення, людина стає свідомою і уважною, готовою зробити все, аби позбутися небажаної риси і сформувати бажану. Вона в цю мить здатна на те, на що містики витрачали століття.

В основі мого підходу до змін — чиста біологія. Але так само робили й містики, просто оперували іншими поняттями. Проте результат один — вийти за межі тіла, середовища і часу. Лише в цьому випадку можливі зміни. Тільки вийшовши за межі Великої трійці, ми стаємо по-справжньому незалежними, починаємо контролювати свої думки і почуття щодня, щогодини і щохвилини.

Тривалий час нами керували підсвідомі програми. Медитація ж дає змогу повернути собі важелі впливу.

Спершу виникає усвідомленість — дуже важливо визнати, коли і як відбуваються автоматичні реакції. Перемістившись із підсвідомості на рівень свідомості,

ми починаємо знищувати прірву між тим, ким хочемо здаватися, і тим, ким є насправді.

ХВИЛІ МАЙБУТЬОГО

Оскільки знання — це обов'язкова передумова досвіду, то перед тим, як вдатися до медитації, вам необхідно зрозуміти, що відбувається в мозку під час цього процесу.

Напевне, вам уже відомо, що мозок — це електрохімічний орган. Коли нервові клітини активуються, вони обмінюються зарядженими елементами, які потім утворюють електромагнітні поля. Електромагнітна активність мозку піддається вимірюванню, результати якого можуть надати важливу інформацію про наші думки, почуття, сни і творчі процеси, а також про те, як ми обробляємо ці відомості. Найпоширеніша технологія для вимірювання мозкової електроактивності — електроенцефалографічне дослідження (ЕЕГ).

Учені з'ясували, що мозок людини формує хвилі різноманітної частоти — від дуже низької під час глибокого сну (дельта-хвилі), сутінкового стану свідомості у період між глибоким сном і пробудженням (тета-хвилі) до творчого стану (альфа-хвилі), вищої — під час свідомих думок (бета-хвилі) і найвищої (гама-хвилі) у станах активності й збудження.

Щоб ліпше зрозуміти процес медитації, розповім вам, як кожен із вищенаведених станів може проявлятися саме у вас. Дізнавшись про них детальніше, ви точно знатимете, у якій довжині хвилі перебуває ваш мозок, коли его намагається боротися із самим собою (а зі мною це було, повірте), а за якої її довжини мозок перетворюється в плідючий ґрунт для паростків змін.

У мозку дитини переважає такий цикл частот: від дельта до тета, від тета до альфа, а потім до бета. Наше завдання під час медитації — стати дитиною, перейти від бета до альфа, від альфа до тета, від тета до (для експертів і містиків) дельта. Тому, ліпше зрозумівши динаміку частот електромагнітних хвиль, ви перестанете вірити в поширені міфи про медитацію.

ДИНАМІКА ЕЛЕКТРОМАГНІТНИХ ХВИЛЬ У ДІТЕЙ: ВІД ПІДСВІДОМОСТІ ДО СВІДОМОСТІ

Дельта-хвилі. Від народження і до двох років мозок людини функціонує здебільшого на низькочастотних хвилях — від 0,5 до 4 циклів на секунду. Такий діапазон електромагнітної активності відомий під назвою «дельта-хвилі». Коли доросла людина спить, мозок її налаштований на дельта-частоту. Це пояснює, чому новонароджені так багато сплять, а також чому немовлята здатні спати навіть із розплющеними очима. Мозок однорічної дитини також найчастіше перебуває в низькочастотному дельта-режимі, бо працює він здебільшого на рівні підсвідомості. Інформація з навколишнього світу надходить у мозок і не піддається обробці й критичному обмірковуванню. «Думаючий» мозок — нова кора, або свідомий розум, у цьому віці майже не працює.

Тета-хвилі. Десь у віці від 2 до 5–6 років у мозку дитини проявляються високочастотні хвилі. Ці тета-хвилі реєструють із частотою від 4 до 8 циклів на секунду. Дитячий мозок у тета-режимі перебуває ніби в стані трансу, а його робота передусім спрямована на її внутрішній світ. Діти живуть в абстрактному світі, у вимірі уяви, а критичні, раціональні думки

у них майже не формуються. Тому малі діти сприймають за чисту монету все, що ми їм говоримо (ось чому всі ми вірили в Діда Мороза). На цьому етапі величезний вплив на дитину справляють твердження типу «Хлопчики не плачуть», «Дівчата мають бути гарненькими й тихенько сидіти», «Твоя сестра розумніша, ніж ти», «Якщо ти замерзнеш, то занедужаєш». Такі послання потрапляють прямісінько до підсвідомості, бо низькочастотні хвилі — це і є її вимір (тонкий натяк).

Альфа-хвилі. У віці від 5 до 8 років частота хвиль змінюється й переходить в альфа-режим: від 8 до 13 циклів на секунду. На цьому етапі розвитку формується аналітичне мислення — діти починають тлумачити інформацію й робити висновки про закони життя. Водночас внутрішній світ уяви для дитини такий само реальний, як і навколишній. Діти цієї вікової категорії зазвичай живуть одночасно у двох вимірах. Саме тому, граючись, вони часто прикидаються кимось іншим. Попросіть дитину стати дельфіном, сніжинкою чи суперменом — минатимуть години, а вона все ще буде в образі. Запропонуйте дорослій людині зробити те саме... Ну, відповідь ви й самі знаєте.

Бета-хвилі. У віці від 8 до 12 років активність мозку зростає. Межа бета-частоти в дитини — близько 13 циклів на секунду. Бета-хвилі виникають у той чи той час і в дорослої людини, відображаючи свідоме, аналітичне мислення.

У дітей віком понад 12 років двері між свідомістю і підсвідомістю зачиняються. Бета-хвилі поділяють на хвилі низької, середньої й високої частоти. У підлітків частіше спостерігаються бета-хвилі низької частоти, а з віком їхня частота підвищується до середньої й високої.

ДИНАМІКА ЧАСТОТ ЕЛЕКТРОМАГНІТНИХ ХВИЛЬ У МОЗКУ

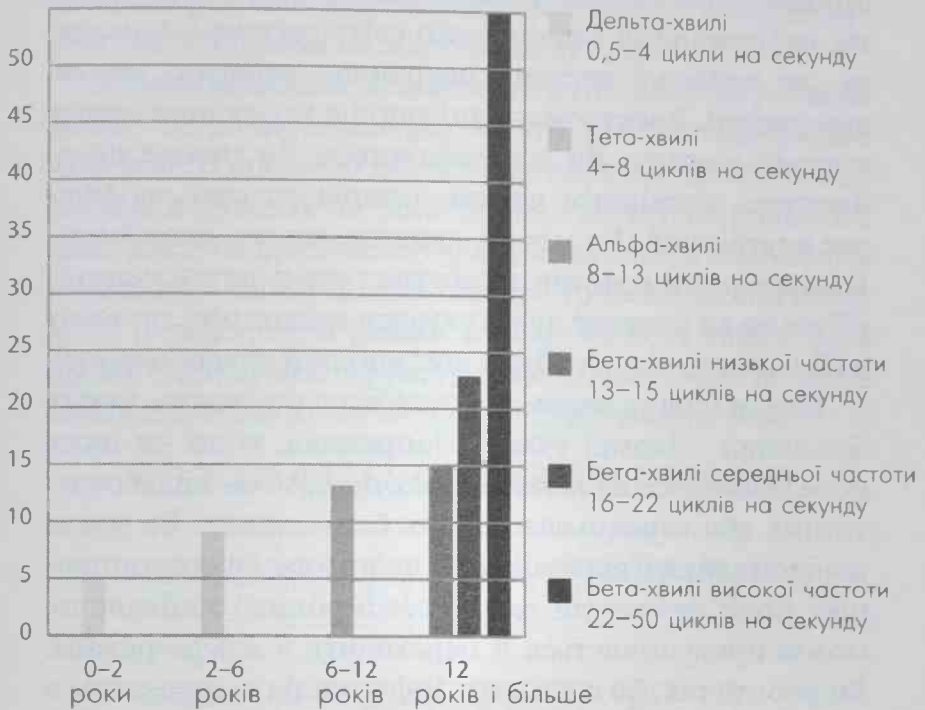


Рис. 8.2. Динаміка частоти електромагнітних хвиль від дельта у немовлят до бета у дорослих. Високочастотні бета-хвилі майже удвічі вищі за середньочастотні

ЧАСТОТА ХВИЛЬ У ДОРΟΣЛИХ: ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

Бета-хвилі. Читаючи цей розділ, ви, ймовірно, перебуваєте у звичайному активному бета-режимі. Мозок обробляє дані органів чуття і намагається створити значення, що пов'язало б зовнішній і внутрішній світи. Під час читання ви відчуваєте масу свого тіла, що давить на стілець, чуєте музику на задньому тлі, періодично поглядаєте у вікно. Усі ці дані обробляє нова кора.

Альфа-хвилі. Припустімо, ви заплющили очі (припиняють надходити 80 відсотків інформації від органів чуття) й занурилися у свої думки. Оскільки потік інформації із зовнішнього світу суттєво зменшився, до нервової системи потрапляє набагато менше відомостей. Електромагнітні хвилі в мозку переходять у альфа-частоту. Ви розслабляєтеся. Ви менше переймаєтеся зовнішнім світом, вашою увагою оволодіває внутрішній. Ви менше думаєте, менше аналізуєте. В альфа-режимі мозок перебуває у стані легкої медитації (коли ви почнете практикувати медитацію, описану в III частині, він перейде у ще глибший альфа-режим).

Мозок щодня перемикається в альфа-режим навіть без вашої свідомої участі. Наприклад, коли ви щось нове дізнаєтеся на лекції, мозок працює на низькочастотних або середньочастотних бета-хвилях. Ви чуєте повідомлення й відповідно до нього аналізуєте концепцію. Коли ви почули те, що вас особливо зацікавило, мозок призупиняється й переходить в альфа-режим. Ви робите так, бо в цю мить інформація відкладається в сірій речовині. Ви дивитесь в порожнечу, занурюєтеся в думки, і вони для вас стають реальнішими, ніж середовище. Фронтальна частка в цей час влітає цю інформацію в архітектуру мозку, і відбувається проста магія: ви запам'ятовуєте те, про що дізналися.

Тета-хвилі. У дорослої людини тета-хвилі виникають у сутінковому стані свідомості, або в стані провітління, — так би мовити між сном і реальністю (свідомість прокинулася, але тіло ще спить). У такому стані пацієнта гіпнотерапевт може увійти до його підсвідомості. У тета-режимі наш мозок піддається програмуванню, бо відчиняються двері між свідомістю і підсвідомістю.

Дельта-хвилі. У більшості людей дельта-хвилі — це стан глибокого сну. У цьому вимірі свідомі процеси майже не відбуваються, а тіло відновлюється.

Тобто, переходячи у низькочастотні стани, людина занурюється у світ підсвідомості. І навпаки: високо-частотні режими підвищують свідомість і концентрують увагу людини на зовнішньому світі.

Згодом ви більше дізнаєтеся про ці хвильові режими мозку. Ви почнете усвідомлювати, що саме відчуваєте за кожного профілю хвилі. Помітите, що забагато аналізуєте й думаєте за бета-хвиль. Навчіться розуміти, коли вами оволодівають емоції минулого, а очікування невідомого майбутнього занадто тривожать. Відчуєте, коли переходите в режим альфа- чи бета-хвиль, бо в цьому стані думки структуруються. Поступово почнете помічати, коли думаєте усвідомлено, а коли — ні.

ЕЛЕКТРОМАГНІТНІ ХВИЛІ В МОЗКУ

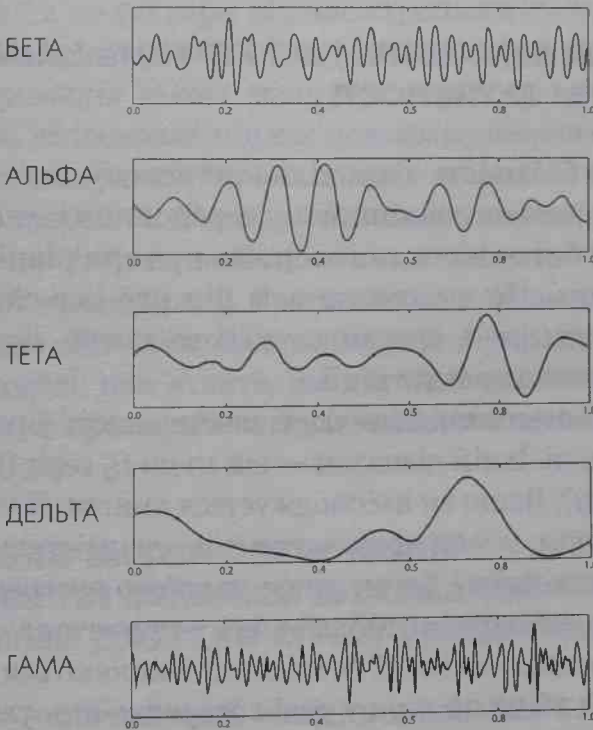


Рис. 8.3. Порівняння різних типів хвиль у мозку дорослої людини

ГАМА-ХВИЛІ: НАЙШВИДШІ ХВИЛІ МОЗКУ

Найшвидші із зафіксованих хвиль мозку — це гама-хвилі із частотою від 40 до 100 герц (вони компактніші й мають меншу амплітуду порівняно з іншими типами хвиль, про які я вам розповів, хоча кількість циклів на секунду подібна до високочастотних бета-хвиль). Висока когерентна активність гама-хвиль у мозку пов'язана з позитивними емоціями, такими як щастя, співчуття, а також активнішим сприйняттям, що зазвичай сприяє ліпшому запам'ятовуванню. Це стан свідомості високого рівня, який ми звикли називати трансом, або прострацією. З огляду на нашу мету вважатимемо ці хвилі побічним ефектом зміни свідомості.

ТРИ РІВНІ БЕТА-ХВИЛЬ, ЯКІ КЕРУЮТЬ НАМИ В ГОДИНИ АКТИВНОСТІ

Оскільки більшість часу, вільного від сну, ми зосереджуємо увагу на зовнішньому середовищі і мисленні в режимі бета-хвиль, поговоримо про три рівні цього типу хвиль. Це допоможе вам під час переходу від бета- до альфа- і, зрештою, до тета-хвиль, що й потрібні для стану медитації.

1. Низькочастотні бета-хвилі спостерігають у розслабленому стані. Їхній діапазон — від 13 до 15 герц (циклів на секунду). Якщо ви насолоджуєтеся книгою й знайомі з матеріалом, мозок працюватиме в режимі низькочастотних бета-хвиль, бо ви лише частково зосереджуєте увагу, не особливо заглиблюючись у прочитане.

2. Середньочастотні бета-хвилі з'являються в діапазоні від 16 до 22 герц у разі зосередження уваги на тривалому зовнішньому подразнику, наприклад, під час навчання: якби після прочитання книги ви муси-

ли скласти іспит з бета-хвиль, ви б дещо занепокоїлися, тому нова кора почала б активніше поглинати інформацію, увімкнулося б аналітичне мислення.

Середньочастотні й частково низькочастотні бета-хвилі відображають свідоме, раціональне мислення, стан настороженості. Вони формуються внаслідок сприйняття новою корою повідомлення від середовища і проведення їх через усі наші органи чуття — оформлення інформації й утворення певного рівня свідомості. Можете собі уявити, що такий рівень стимуляції супроводжується складними, активними мозковими процесами, завдяки яким людина здатна зосередити увагу на тому, що бачить, чує, куштує, відчуває й нюхає.

3. Високочастотні бета-хвилі виникають у діапазоні від 22 до 50 герц під час стресових ситуацій, коли переважають емоції виживання. Увага, потрібна для підтримання такого напруженого стану, не схожа на ту, яка вмикається під час навчання, творчих процесів, вирішення життєвих негараздів чи навіть у разі процесів загоєння. Насправді можна сказати, що мозок за високочастотних бета-хвиль перебуває в стані надмірної концентрації. Розум занадто активований, тіло занадто збуджене, баланс порушено (коли виникають такі хвилі, пам'ятайте, що ви, напевне, на чомусь занадто зосереджені — так, що не здатні зупинитися).

ВИСОКОЧАСТОТНІ БЕТА-ХВИЛІ: ШВИДКИЙ МЕХАНІЗМ ВИЖИВАННЯ — ТРИВАЛЕ ДЖЕРЕЛО СТРЕСУ І ДИСБАЛАНСУ

Критичні ситуації завжди вимагають від мозку підвищеної електричної активності. Природа наділила нас величезним даром — реакцією «бори-

ся або тікай», завдяки якій ми швидко можемо зосередитися на потенційно небезпечній ситуації. Сильне фізіологічне збудження, яке переживають серце, легені й симпатична нервова система, спричиняє кардинальні зміни фізіологічних станів. Змінюється все: поведінка, почуття, емоції, сприйняття. Такий тип уваги дуже відрізняється від того, що слугує нам у повсякденних ситуаціях. Людина перетворюється на загнану тварину, зосереджується лише на зовнішньому світі, не здатна думати ні про що інше. Тривога, переживання, злість, біль, страждання, розпач, страх і агресія породжують високочастотні бета-хвилі, що заповнюють мозок.

У короткостроковій перспективі ця система дуже корисна для будь-якого живого організму. Немає нічого поганого в тому, щоб на нетривалий час зосередити всю свою увагу на зовнішній небезпеці. Ми уникаємо неприємностей саме завдяки цій природній реакції.

Однак, коли людина перебуває в «аварійному» режимі тривалий час, високочастотна бета-хвиля вибиває її з рівноваги, бо підтримка цього стану потребує величезних енергетичних витрат — це найбільш реактивна, найбільш непостійна і найменш стабільна хвиля. Тривале існування в режимі бета-хвиль призводить до надмірної, нездорової стимуляції мозку.

На жаль, мозок сучасної людини занадто часто перебуває в цьому режимі. Ми страждаємо від залежностей, імпульсивних вчинків, безсоння і хронічної втоми, тривоги й депресії, ми хочемо всього і негайно. Марно намагаючись приховати біль і почуття безнадії, ми боремося із життєвими обставинами, бо знаємо: або вони нас, або ми їх.

ТРИВАЛИЙ ВПЛИВ ВИСОКОЧАСТОТНИХ БЕТА-ХВИЛЬ ПОРУШУЄ БАЛАНС У МОЗКУ

Погляньмо на це з іншого боку: уявіть, що нормальна робота мозку — це частина центральної нервової системи, що контролює й узгоджує функцію всіх інших систем організму: завдяки їй серце б'ється, їжа перетравлюється, імунітет — на сторожі, дихання рівномірне, гормони збалансовані, метаболізм у нормі, а продукти переробки виводяться з організму. Допоки розум у стані рівноваги, повідомлення йдуть від головного мозку до тіла через спинний мозок і надсилають синхронні сигнали: ваше тіло здорове і врівноважене.

Та робочий день багатьох людей минає в тривалому режимі високочастотних бета-хвиль. Для таких осіб будь-яка побутова ситуація — критична. Мозок постійно працює на високих обертах, через що страждає весь організм. Життя в такому критичному стані мозку — це ніби їхати на першій передачі, одночасно тиснучи на газ. Такі люди «витискають» максимум зі свого життя, не в змозі зупинитися й перемкнути передачу.

Постійне повернення до емоцій виживання породжує почуття злості, страху, смутку, тривоги, депресії, власної нікчемності, агресії й невпевненості в собі, і це лише деякі з них. Людина так зациклюється на згаданих отруйних емоціях, що й незгоди свої намагається аналізувати через призму цих знайомих станів, лише примножуючи руйнівні думки. До того ж, пригадайте, що стресову реакцію ми здатні увімкнути самою лише думкою: наше мислення закріплює стан душі й тіла, ми зациклюємося на одних і тих самих думках, і коло замикається. У такі миті людина нагадує скорпіона, що сам себе жалить.

Тривалий вплив на мозок високочастотних бета-хвиль продукує в організмі нездорову комбінацію гормонів стресу, що здатні вмити вивести мозок з рівноваги. Деякі його ділянки випадають з налагодженого процесу, інші починають працювати окремо, самі собою, а іноді взагалі переходять в опозицію. Мозок більше не є організованою, цілісною системою. Через гормони стресу «думаючий» мозок (нова кора) відчужується від решти ділянок — у людини ніби розщеплення особистості, причому всі вони одночасно здійснюють галас у її голові.

Звісно, у такому стані некогерентні сигнали мозку надсилають сумбурні, неоднозначні електромагнітні повідомлення через центральну нервову систему до решти систем організму. В тілі виникає безлад, порушується гомеостаз і рівновага, підвищується ризик розвитку хвороб.

Життя в режимі тривалого стресу за незбалансованої функції мозку впливає на діяльність серця (може виникнути аритмія, підвищитися артеріальний тиск), травної (можливі порушення травлення, рефлюкс і інші патології) й імунної системи (у людини частіше виникають респіраторні інфекції, можуть розвинутися алергія, онкологічні захворювання, ревматоїдний артрит).

Усе це — наслідки порушення діяльності нервової системи через вплив гормонів стресу і високочастотних бета-хвиль, що вважають зовнішнє середовище єдиною дійсною реальністю.

ТРИВАЛИЙ ВПЛИВ ВИСОКОЧАСТОТНИХ БЕТА-ХВИЛЬ ЗАВАЖАЄ ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ВНУТРІШНЬОМУ СТАНІ

Стрес — це наслідок залежності від Великої трійці (середовища, тіла і часу). Проблема не в надмірній концентрації уваги і гіперсвідомості, а в тому, що бета-хвилі не дають нам змоги перемикати увагу на щось інше, окрім середовища (людей, речей, місць), власного тіла і його негараздів («Я голодний», «Я слабкий», «Мені потрібна пластична операція на носі», «Я товстіша, ніж вона») й часу («Швидше! Час спливає!»).

Під дією високочастотних бета-хвиль навколишній світ здається реальнішим, ніж внутрішній. Ми зосереджуємо увагу і свідомість на всіх елементах середовища. Тому і себе ідентифікуємо із цими елементами фізичного виміру: ми всіх критикуємо, складаємо про людей враження за їхнім зовнішнім виглядом, занадто переймаємося своїми негараздами, відчайдушно тримаємося за речі, якими володіємо, до смерті боячись їх втратити, намагаємося заповнити свій день безліччю справ, переймаємося через брак часу. У такі миті в нас геть не залишається енергії на те, що ми дійсно бажаємо змінити — потрапити до підсвідомості й побачити власні думки, почуття й емоції.

Важко зосередитися на внутрішньому світі, коли середовище відбирає всі сили. Ми не можемо вийти за межі Великої трійці й свідомості, не можемо розширити межі уваги. Замість пошуку рішень ми заціклюємося на проблемах. Чому ж так важко зазирнути у свій внутрішній світ, забувши про зовнішній? Мозок у стані високочастотних бета-хвиль не в змозі швидко перемикати передачі, щоб перейти до уявної

реальності альфа-хвиль. Цей руйнівний стан робить нас заручниками фізичного виміру, ніби він єдиний і реальний.

У режимі високочастотних бета-хвиль люди-ні важко дається навчання: до нервової системи потрапляє дуже мало нової інформації, що якісно відрізняється від звичних емоцій. Насправді ж проблеми, якими ви так переймаєтеся, не можна вирішити емоціями, що виникають за цієї умови. Чому? Тому, що такий процес щоразу породжує бета-хвилі все вищої частоти. Мислення в такому режимі призводить до надмірної активації мозку, через що людина не здатна ухвалювати адекватні рішення й тверезо думати.

Людина, перебуваючи в такому емоційному стані, зациклюється на минулому й з огляду на нього намагається передбачити майбутнє. Тому нинішню мить мозок просто не встигає сприймати. У свідомості не залишається місця несвідомому. Людина віддаляється від квантового поля і за цих обставин не здатна навіть подумати про нові можливості. Мозок не може перейти у стан творення, він переймається лише виживанням і найбільш песимістичними прогнозами. Центральна нервова система не сприймає жодної іншої інформації, окрім пов'язаної із цим критичним станом. Будь-яка новина сприймається в штики, у пріоритеті мозку — виживання, а не навчання.

Відповідь лежить за межами емоцій, з якими ви боретесь, і думок, які ви намагаєтесь аналізувати, бо все це тримає вас у минулому, прив'язує до звичного і добре відомого. Почати треба з того, щоб вийти за межі цих знайомих почуттів, перестати зважати на Велику трійцю й упорядкувати своє мислення.

НЕКОГЕРЕНТНІ ВИСОКОЧАСТОТНІ БЕТА-СИГНАЛИ ПОРОДЖУЮТЬ РОЗПОРОШЕНІ ДУМКИ

Як ви вже могли зрозуміти, коли мозок у режимі високочастотних бета-хвиль обробляє дані від органів чуття про середовище, власне тіло і час, виникає хаос. Електричні імпульси в мозку вимірюються в певних одиницях (у циклах на секунду), але слід знати й те, що сигнали ці характеризуються своєрідною якістю. Раніше ми вже встановили, як важливо надсилати квантовому полю когерентні повідомлення, що визначають ваше бажане майбутнє. Те саме стосується і ваших думок, і електромагнітних хвиль у мозку.

Якщо ви перебуваєте під впливом високочастотних бета-хвиль, один з елементів Великої трійці в будь-якому разі заволодіє вашою увагою. Коли ви постійно переймаєтеся тим, що запізнитесь, ви акцентуєте увагу на часі, і ця думка спрямовує високочастотні хвилі через нову кору. Звісно, ви це усвідомлюєте, тому надсилаєте відповідні електромагнітні сигнали у власне тіло і середовище. Просто в останньому випадку через нову кору проходять хвилі різного профілю з нижчою частотою.

Хвилі у мозку, зосередженому на часі, мають такий вигляд:



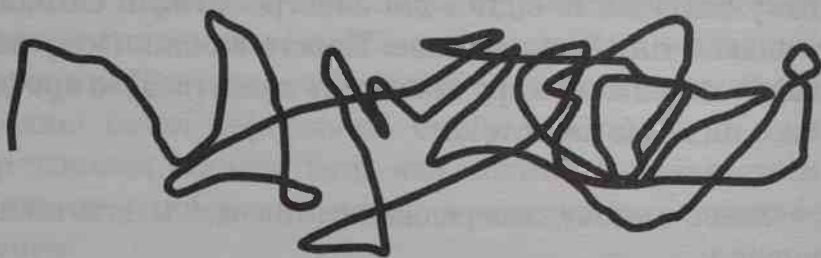
Хвилі у мозку, зосередженому на середовищі, мають такий вигляд:



Хвилі у мозку, зосередженому на власному тілі, мають такий вигляд:



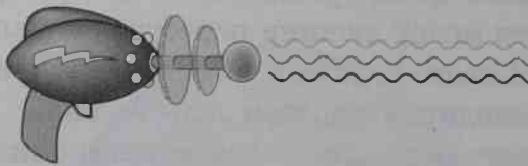
Розсіяна увага внаслідок одночасного зосередження на всіх трьох елементах Великої трійці створює хвилі, що мають такий вигляд:



Як бачите, комбінації хвиль різного профілю у стані стресу надсилають некогерентний сигнал у режимі високочастотних бета-хвиль. Якщо ви хоч трохи схожі на мене, то ваші думки стовідсотково мали такий самий вигляд, як на останньому рисунку, тобто перебували в стані повного хаосу.

Коли ми підключаємося до всіх трьох вимірів — середовища, тіла і часу, мозок намагається узгодити різні частоти і профілі хвиль. Для цього він докладає величезних зусиль у часовому й просторовому вимірі. Якщо нам вдається не звертати уваги хоча б на один із цих елементів, хвилі стають більш структурованими, і мозку легше їх обробляти.

Когерентні хвилі



Некогерентні хвилі

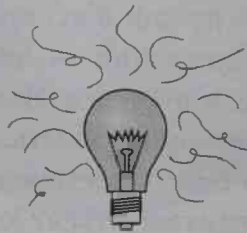


Рис. 8.4. Різниця між когерентним і некогерентним сигналом. На першому зображенні енергія впорядкована, організована, ритмічна. Коли енергія синхронізована і структурована, вона набагато потужніша. Світло від лазера — це приклад когерентних енергетичних хвиль, що рухаються в унісон. На другому — енергетичні хвилі хаотичні, неорганізовані, несинфазні. Приклад некогерентного, менш потужного сигналу — лампа розжарювання

ДВЕРІ У ПІДСВІДОМІСТЬ ВІДЧИНЯЄ НЕ АНАЛІЗ, А УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Ось вам простий спосіб визначити, чи перебуваєте ви в режимі бета-хвиль: якщо ви постійно аналізуєте (я називаю цей стан «аналітична свідомість»), то ви під дією бета-хвиль, і в цьому стані не зможете потрапити у підсвідомість.

Тут мені на думку спадає поняття «аналітичний ступор». Саме це відбувається, якщо більшу частину свого життя мозок людини перебуває в діапазоні бета-хвиль. З нього вона виходить лише під час сну, бо мозок переходить у діапазон дельта-хвиль.

Ви можете подумати: «Але ж він щойно говорив про усвідомленість. І для цього потрібно «познайомитися» зі своїми думками, почуттями й реакціями. Хіба це не означає проаналізувати їх?».

Насправді усвідомлення — це поняття, що може бути й не пов'язане з аналізом. Наприклад, ви усвідомлюєте, що вас переповнює злість. Коли ви аналізуєте, це більше, ніж звичайне спостереження: «Чому ця сторінка так довго завантажується? Хто взагалі розробляв цей тупий веб-сайт? Чому щоразу, коли я поспішаю, як оце зараз, коли мені треба скласти перелік фільмів, котрі хочу переглянути, підключення таке повільне?». Усвідомленість у тій формі, у якій я хочу її до вас донести, — це не що інше, як здатність просто помічати (спостерігати) думку чи почуття, не аналізуючи його.

РОБОЧА МОДЕЛЬ МЕДИТАЦІЇ

Коли ви дізнаєтеся про основні профілі електромагнітних хвиль у мозку дитини і дорослої людини, вам буде легше створити робочу модель (зображену на

нижченаведених рисунках) для ліпшого розуміння принципу медитації.

Почнемо з рис. 8.5. Завдяки результатам дослідження електромагнітних хвиль у мозку дітей нам відомо, що під час народження людина живе в підсвідомості.

ПІД ЧАС НАРОДЖЕННЯ ЛЮДИНА ЦІЛКОВИТО ПЕРЕБУВАЄ В СТАНІ ПІДСВІДОМОСТІ

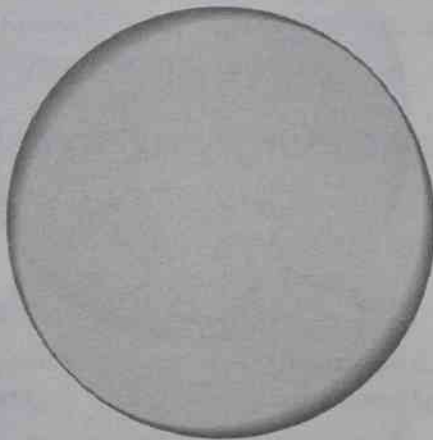


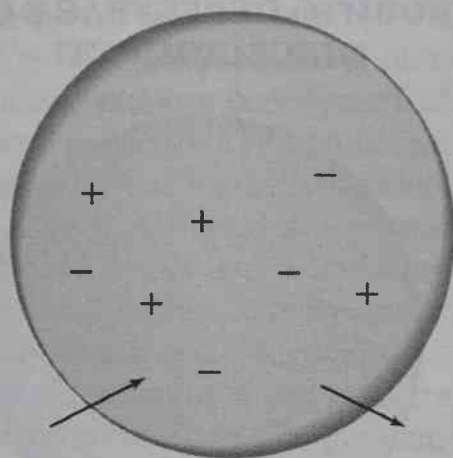
Рис. 8.5. Розум новонародженої дитини

А тепер поглянемо на рис. 8.6. Знаки «плюс» і «мінус» відображають те, як розвивається розум дитини на позитивних і негативних ідентифікаціях і асоціаціях, завдяки яким формуються звички і моделі поведінки.

Наведу приклад позитивної ідентифікації: коли немовля голодне чи йому незручно, воно плаче, намагаючись привернути увагу матері. Батьки реагують: годують, змінюють підгузок, і дитина вловлює важливий зв'язок між внутрішнім і зовнішнім світом. Варто,

щоб це кілька разів повторилося, і вона проведе асоціацію: якщо я заплачу, мене нагодують, мені стане комфортно. Так розвивається модель поведінки.

Випадок, коли, скажімо, дворічна дитина обпікає палець об гарячу плиту — яскравий приклад негативної асоціації. Малюк швидко пов'язує зовнішній об'єкт (плиту) з болем, і після кількох таких прикрих випадків добре засвоює урок.



Позитивні й негативні
ідентифікації і асоціації

Звички й моделі
поведінки

Рис. 8.6. Розум у динаміці. З часом у людини формуються асоціації внаслідок взаємодії внутрішнього і зовнішнього світів через органи чуття

Тобто, коли дитина помічає внутрішні хімічні зміни у своєму тілі, її мозок активується й зосереджує увагу на зовнішньому подразнику незалежно від того, приємний він чи ні. Такі ідентифікації й асоціації згодом формують звички, навички і моделі поведінки.

Як ми вже говорили, у віці 6–7 років, коли електромагнітні хвилі переходять у режим альфа, починає розвиватися аналітичне, або критичне, мислення. У більшості дітей аналітичне мислення, як правило, остаточно формується до 7–12 років.

МЕДИТАЦІЯ — ЦЕ ВИХІД ЗА МЕЖИ АНАЛІТИЧНОГО РОЗУМУ І ШЛЯХ ДО ПІДСВІДОМОСТІ

На рис. 8.7 лінія у верхній частині кола — це аналітичний розум, що виконує роль бар'єра для розмежування свідомого і підсвідомого. У дорослих цей критичний розум дуже любить судити, оцінювати, очікувати, передбачати, порівнювати те, що знає, із тим, що дізнається, або протиставляти відоме й невідоме. У свідомій дорослої людини аналітичне мислення працює майже безперервно, тому мозок перебуває в діапазоні бета-хвиль.

АНАЛІТИЧНЕ МИСЛЕННЯ



Рис. 8.7. Аналітичне мислення. У віці 6–7 років починає формуватися аналітичне мислення. Воно є бар'єром, що розмежує свідомість і підсвідомість, і, зазвичай, остаточно формується до 7–12 років

А тепер поглянемо на рис. 8.8. Над лінією, що відображає аналітичний мозок, розміщена свідомість, яка становить усього 5 відсотків розуму людини. Тут

містяться наше логічне мислення, центр ухвалення рішень, наша воля, віра, наміри і творчі здібності.

Підсвідомий розум, що становить 95 відсотків нашої особистості, складається з позитивних і негативних ідентифікацій і асоціацій, що формують звички й моделі поведінки.

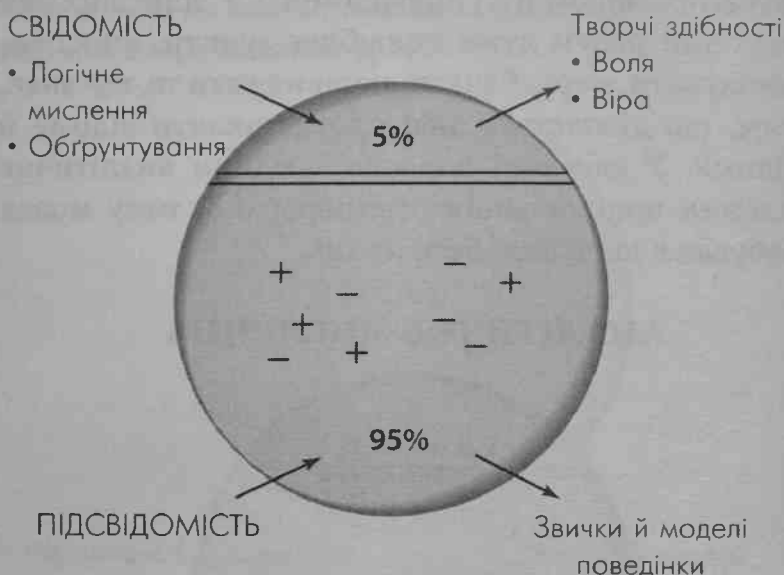


Рис. 8.8. Свідомість і підсвідомість. Розум людини — це на 5 відсотків свідомість і на 95 підсвідомість. Свідомість — це, як правило, логічне мислення й ухвалення обґрунтованих рішень, місце, де народжується воля, віра, творчі здібності й наміри. Підсвідомість — це низка позитивних і негативних ідентифікацій, що формують звички, моделі поведінки, навички, переконання й точки зору

На рис. 8.9 відображено головну мету медитації (показано стрілкою) — вихід за межі аналітичного розуму. Коли ми мислимо критично, то жодних змін не досягнемо. Можна скільки завгодно аналізувати свою стару особистість, однак видалити старі програми і встановити нові це не допоможе.

Медитація відчиняє двері між свідомістю і підсвідомістю. Людина медитує, щоб потрапити до операційної системи підсвідомості, де ховаються всі небажані звички й моделі поведінки, і замінити їх омріяними й продуктивними.

СВІДОМІСТЬ

- Логічне мислення
- Обґрунтування



Рис. 8.9. Мета медитації — вийти за межі аналітичного розуму й потрапити у підсвідомість, щоб позбутися руйнівних звичок, моделей поведінки, переконань, емоційних реакцій, точок зору і знайомих станів буття

МЕДИТАЦІЯ — ЦЕ ПЕРЕХІД ВІД БЕТА-ДО АЛЬФА- І ТЕТА-ХВИЛЬ

Спробуємо дізнатись, як навчитися «перемикати передачі» і переводити мозок в інший хвильовий режим, щоб вирватися за межі тіла, середовища й часу. Ми здатні природним чином зменшувати оберти роботи мозку і тіла й забезпечувати їм більш упорядкований, структурований і розслаблений хвильовий режим.

Отже, ми можемо свідомо перейти від високочастотних бета- до альфа- й тета-хвиль (здатні навчитися пе-

ремикати різні хвильові режими). Коли нам це вдасться, відчиняться двері до справжніх особистісних змін. Ви перейдете від звичайного мислення, підкріпленого реакціями виживання, до виміру підсвідомості.

Під час медитації ви ніби виходите з власного тіла, середовище більше не контролює вас, ви втрачаєте відчуття часу, забуваєте про власну особистість. Заплющивши очі, ви перериваєте потік інформації із зовнішнього світу, тому новій корі більше нічого аналізувати, немає про що думати. Як наслідок — аналітичний мозок «здає свої позиції», а електрична активність нової кори зменшується.

Коли в такому стані спокою ви зосереджуватиметеся і концентруватиметеся, фронтальна частка активуватиметься автоматично, що послабить синаптичні зв'язки в решті відділів нової кори. Мозкові схеми, що обробляють відчуття часу і простору, втрачатимуть своє значення. Завдяки цьому хвилі в мозку природним чином переходитимуть в альфа-діапазон. Режим виживання змінюється станом творення, а хвильовий профіль мозку сам собою стає більш структурованим, більш узгодженим і когерентним.

Один із завершальних кроків медитації — це перехід у тета-частоту, коли тіло засинає, а розум пробуджується. Відбувається справжня магія: ви потрапляєте до глибших рівнів підсвідомості й здатні цієї самої миті замінити негативні асоціації позитивними.

Важливо пам'ятати: якщо тіло певний час було розумом, а тепер воно спить, поки розум прокидається, то тіло в ролі розуму більше не чинить опору. У тета-діапазоні воно більше не контролює вас — ви можете мріяти, змінювати підсвідомі програми й на решті творити без жодних перешкод.

Щойно тіло перестає управляти розумом, слуга припиняє бути господарем, і ви отримуєте всі мож-

ливі повноваження. Ви ніби дитина, що потрапляє до світу уяви.

ЗІ СНУ В РЕАЛЬНІСТЬ: ЗЛЕТИ Й ПАДІННЯ

Коли ви засинаєте, мозок проходить через низку хвильових режимів — від бета до альфа, потім до тета й дельта. Коли ви прокидаєтесь уранці, відбувається зворотний процес: дельта — тета — альфа — бета, що повертає вас у стан свідомості. Приходячи «до тями» після сну, ви згадуєте, хто ви, згадуєте всі свої негаразди, згадуєте людину, що спить поруч, згадуєте свій дім — і бац! Ви — це знову ви, а мозок знову в бета-режимі.

Деякі люди переходять від одного до іншого рівня дуже легко. Їхні тіла такі стомлені, що це природне падіння у підсвідомість відбувається занадто швидко.

Інші ж не можуть так легко зануритися в сон — вони занадто сконцентровані на життєвих проблемах і подіях, що живлять їхні токсичні психічні й емоційні стани. Такі люди страждають від безсоння або вживають заспокійливі чи снодійні засоби, щоб на хімічному рівні змінити мозок й заспокоїти тіло.

У будь-якому разі проблеми зі сном свідчать, що мозок і розум не узгоджені.

НАЙЛІПШИЙ ЧАС ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ — РАНОК АБО ВЕЧІР, КОЛИ ВІДЧИНЯЮТЬСЯ ДВЕРІ ДО ПІДСВІДОМОСТІ

Наші побутові турботи змінюють хімічний склад мозку (так, серотонін — нейромедіатор, що підтримує відчуття настороженості, продукується переважно вдень, мелатонін — нейромедіатор, синтезується вно-

чі й допомагає розслабитися і заснути), тому є два найліпші періоди, коли відчиняються двері до підсвідомості, — перед сном і після пробудження. І медитувати ліпше саме вранці й увечері, тому що в ці миті легше перейти в режим альфа- і тета-хвиль.

Мені особисто подобається робити це вранці, коли я ще трохи сонний, коли мозок все ще в режимі альфа. Я люблю творити з чистого аркуша.

Інші любляють медитувати перед сном. Тіло (яке весь день домінувало) у цей час занадто стомлене, аби бути розумом.

ЕЛЕКТРОМАГНІТНІ ХВИЛІ МОЗКУ

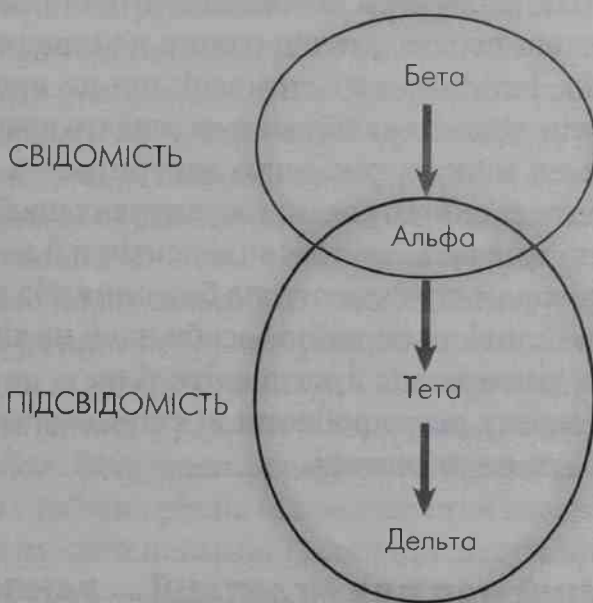


Рис. 8.10. Перехід від найвищого і найшвидшого стану активності (бета-хвилі) до найнижчого й найповільнішого (дельта-хвилі). Зверніть увагу, що альфа-хвилі — це ніби місток між свідомістю і підсвідомістю. Що нижчі (повільніші) хвилі мозку, то глибше ми занурюємося в підсвідомість. Що вони вищі (швидші), то свідоміше ми мислимо

Таким людям вдається розтягнути період альфа-хвиль і навіть перейти до режиму тета, ще не заснувши.

Протягом дня медитувати може бути трохи складно, особливо якщо ви працюєте в офісі, ведете домашнє господарство чи виконуєте будь-які інші завдання, що вимагають підвищеної уваги. У такі миті мозок може перебувати у середньочастотних бета-хвилях, тому відчинити двері до підсвідомості буде трохи важче.

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ МЕДИТАЦІЇ

Завдяки медитативним практикам людина здатна налаштувати свій розум, тіло й мозок і почати жити цієї миті замість того, щоб постійно перейматися майбутнім. Медитація також звільняє тіло від кайданів минулого і емоцій, що ніби прив'язують вас до звичного життя.

Під час медитації має з'явитися таке відчуття, наче ви — пір'їнка, що повільно й плавно опускається з даху. Спершу потрібно навчити тіло розслаблятися, а розум — активуватися. Тільки-но ви опануєте цю навичку, зможете присипляти тіло й пробуджувати розум.

Процес такий: якщо свідомість — це бета-хвилі (від низькочастотних до високочастотних, залежно від ступеня стресу), то щойно ви сядете рівно, заплющите очі, зробите кілька глибоких вдихів і видихів і зануритесь у себе, ви відімкнете симпатичну нервову систему й увімкнете парасимпатичну. Система аварійного захисту (боротьба, страх, втеча) пригальмує, натомість активується внутрішня захисна система,

що регулює тривалі процеси росту і відновлення. Тіло розслабиться, а мозок перейде в режим альфа.

Якщо ви все зробили правильно, під час медитації мозок перебудується на більш структурований і впорядкований хвильовий профіль. Ви подолаєте Велику трійцю — станете ніким, нічим, вийдете за межі часу. З'явиться відчуття зв'язку, цілісності й рівноваги. Ви відчуєте себе здоровим, щасливим і натхненим.

ВИ — ДИРИГЕНТ ОРКЕСТРУ ВЛАСНИХ ДУМОК

Ми вже визначили, що розум — це мозок у дії або активність мозку під час обробки різних потоків інформації. Це означає, що під час медитації виникають більш синхронні, збалансовані стани свідомості.

Однак, коли мозок перебуває у стані стресу, його електроактивність — це ніби оркестр без диригента. Розум неритмічний, неврівноважений, до того ж ще й фальшивить.

Ваше завдання — змусити оркестр зазвучати. Коли вам вдасться приструнити егоцентричних, самовдоволених музикантів, які свій інструмент вважають найважливішим і найгучнішим, коли ви зможете переконати їх грати разом і слухати вас як диригента, настане мить, коли інструменти зазвучать в унісон, і ви почуєте справжній шедевр.

Хвилі у мозку синхронізуються, переходячи до альфа- і тета-режиму. Окремі мозкові схеми починають упорядковуватися в організованіший процес. Зникають зацикленість, обмеженість, одержимість, ізольованість і думки про виживання — з'являється відкритість, розслабленість, цілісність, почуття упорядкованості, натхнення і простоти. Це природний стан буття, у якому й має жити людина.

Погляньте на те, який вигляд має когерентність (синхронність) — стан, коли діяльність мозку гармонійна.



Рис. 8.11. Різниця між когерентними і некогерентними хвилями в мозку. На рисунку ліворуч мозок збалансований і цілісний. Кілька ділянок синхронізовані між собою, вони сформували упорядковані, комплексні схеми. Праворуч — діяльність мозку невпорядкована, незбалансована. Командної роботи немає, тому він розщеплений

КОГЕРЕНТНІ ХВИЛІ — ЦЯ ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ

Новий упорядкований, синхронізований сигнал, який посиляє мозок тілу, забезпечує гомеостаз серцево-судинної, травної, імунної й інших систем організму. Нервова система здійснює реструктуризацію, тому та енергія, що потрібна була для виживання, вивільняється, і тіло починає процес загоєння.

Мої лекції відвідував чоловік на ім'я Хосе. Він розповів мені про те, як колись давно, коли йому було трохи за двадцять, він уперше спробував медитувати. Тоді на його лівій руці було десять бородавок розміром з оливу. Він так цього соромився, що постійно ховав руку до кишені.

Якось один знайомий дав Хосе книгу про медитацію. Її автор рекомендував сконцентруватися на диханні й дозволити розуму вийти за межі тіла. Хосе вирішив спробувати зробити це перед сном. Усього за мить він вийшов із перенапруженого, зосередженого стану і відчув, як його свідомість відкривається, розширюється, концентрується. Переступивши межі своєї звичної особистості й звільнившись від знайомих думок і почуттів, Хосе позбувся закріплених емоцій свого еґо і відчув нову особистість. Коли це відбулося, дещо змінилося.

Наступного ранку Хосе прокинувся й побачив, що всі десять бородавок просто зникли. Хосе був шокований і безмежно радий одночасно. Проте він і гадки не мав, куди поділися бородавки. Коли Хосе розповів мені про це, я сказав йому, що вони просто повернулися туди, звідки й прийшли, — до квантового поля. Універсальна свідомість, яка підтримує порядок у його тілі, зробила те, що робить завжди, — встановлює баланс між розумом і тілом. Коли суб'єктивний, некогерентний розум Хосе узгодився з об'єктивним, когерентним вищим розумом, внутрішні сили зцілили його тіло.

Це трапилося тому, що Хосе вийшов за межі сердовища, тіла й часу, забув про свою особистість, і акцент перемістився з безладу на порядок, з виживання на творення, з обмежень на розширення, з некогерентності на когерентність. Вища свідомість відновила порядок в його тілі й зцілила його.

МЕДИТАЦІЯ І ДІЯ: ШЛЯХ ВІД НЕВДАЧ ДО УСПІХУ

На своїх семінарах я часто прошу учасників ділитися історіями свого успіху. Монік, терапевт з Монреалю (Квебек) розповіла нам про неймовірне перетворення у власному житті.

Усе життя Монік чогось не вистачало: грошей, сил, часу на те, чого їй дійсно хотілося. Якось стало особливо сутужно: суттєво зросла орендна плата за офісне приміщення (вдома вести справи вона не могла), не вистачало грошей, щоб послати сина вчитися до хорошого коледжу, потрібно було міняти пральну машину, а кілька пацієнтів узагалі відмовилися від її послуг через складну фінансову ситуацію.

Одного дня під час медитації, якій ви теж навчитеся в цій книзі, Монік думала про своє життя й усвідомила, що так тривати більше не може: вона просто втомилася прикидатися, що все гаразд, втомилася триматися за те, що мала, бо боялася втратити й це. Монік зрозуміла, що всі її вчинки були обумовлені тим, що їй завжди чогось бракувало: часу, грошей, сил. Цей стан буття закріпився і став невіддільною частиною її особистості. Життя її тривало за принципом «як карта ляже». Монік намагалася позбутися цього, жити активно і припинити так гостро реагувати на неприємності.

Жінка твердо вирішила змінитися і більше не плисти за течією.

Монік створила модель своєї ідеальної особистості — як вона хотіла думати, що хотіла відчувати. Вона уявила себе жінкою, яка все вирішує, має купу сил, часу і грошей. Найважливіше те, що мета її стати цією людиною була такою самою чіткою, як і її бачення своєї нової особистості.

Монік знала, ким більше не бажала лишатися, й однозначно вирішила, як саме хотіла мислити, що хотіла відчувати і як хотіла поводитися.

Коли людина ухвалює таке тверде рішення, маючи непохитний намір і чітке бачення нової бажаної реальності, когерентність і спрямованість її думок викликають відповідні емоції. Як наслідок — змінюється хімічне тло організму, нейронні схеми (розриваються старі й формуються нові), навіть генетичний код проявляється по-іншому.

Монік почала сприймати своє життя так, ніби в неї купа грошей і сил, ніби всі її потреби завжди задовольняються. Почувалася вона прекрасно. Звісно, не всі її проблеми зникли водночас, але жити їй стало набагато легше.

За кілька тижнів трапився один випадок. У Монік була остання пацієнтка — жінка, яка виросла у Франції. У розмові вона згадала, як її батьки щомісяця купували лотерейний квиток, а вона продовжила їхню традицію.

Дорогою додому Монік не думала про почуте. Вона ніколи не купувала лотерейних квитків, бо у їхньому скрутному становищі такі витрати були неприпустимі. І коли на касі заправляння Монік їх побачила, то придбала один. Рішення було імпульсивним, бо «нова» Монік, у якої була купа грошей, могла собі це дозволити.

Жінка заїхала до ресторанчика, купила піцу на вечерю й зовсім забула про той квиток. Виймаючи коробку із піцою з авто, вона побачила, що жир із неї витік прямисінько на сидіння, а до коробки прилип брудний лотерейний квиток. Монік віднесла піцу на кухню разом із квитком, сказала, щоб починали їсти без неї, а сама пішла в гараж, щоб одразу позбутися тієї масляної плями. Щойно Монік почала чистити, до гаражу залетів її чоловік.

«Не повіриш! Ти виграла в лотерею!».

Пам'ятаєте, як відповідає нам квантове поле? Не очікувано. Напевне, ви подумали, що Монік виграла мільйони і жила довго і щасливо? Не зовсім.

Жінка виграла 53 000 доларів. І це її, найімовірніше, шокувало, бо вони з чоловіком заборгували саме таку суму.

Монік розповіла нам свою приголомшливу історію, хитро посміхнулася і сказала, що наступного разу посилатиме квантовому полю чіткіші сигнали: виграш покрив її борги, але можна було б попросити в нього трохи більше.

Історія Монік доводить: людина здатна створити новий стан буття. Жінка не просто уявляла, що стала новою людиною, вона почала діяти як ця нова людина. Колишня Монік не купила б лотерейного квитка, а її нова особистість змінила поведінку відповідно до нової мети. Квантове поле відповіло цілком неочікувано, однак цілком відповідно до запиту.

Оскільки нова особистість Монік хапалася за всі можливості й діяла по-іншому, її життя якісно змінилося. Вона створила нову персональну реальність.

Звісно ж, щоб змінити життя, не потрібно вигравати в лотерею. Що насправді потрібно, то це вирішити більше не бути колишнім, увійти до операційної системи підсвідомості й розробити чітку модель нової особистості.

КОГЕРЕНТНІ ДУМКИ: ЯК ЦЕ РОБЛЯТЬ БУДДИСТИ

Наприкінці цього розділу я розповім вам про одне дослідження, проведене в Університеті Вісконсину. Я звертався до цієї теми у своїй першій книзі: учені

спостерігали за ченцями-буддистами. Майстри медитації здатні переходити в такий когерентний стан мозкових хвиль, який більшості з нас і не снився. Коли вони медитували про стан любові, доброти і співчуття, когерентність сигналу зашкалювала.

Щоранку вчені досліджували електромагнітну мозкову активність ченців під час медитації. Після цього їм давали вільний час на відвідування музеїв, крамниць тощо. Після того як вони поверталися до дослідницького центру, їм знову сканували мозок, але без попередньої медитації. Дивовижно: навіть побувавши в середовищі некогерентних, хаотичних сигналів із зовнішнього світу, ченці демонстрували ті самі когерентні профілі хвиль, що й під час медитації.

Під впливом невпорядкованих, хаотичних подразників із зовнішнього світу ми, як правило, повертаємося в режим виживання, а в організмі продукуються гормони стресу. Ці стресові реакції створюють перешкоди для сигналів. Наша ж мета — стати схожими на цих ченців. Якщо нам вдасться кожен день проживати в стані когерентних, синхронних хвиль, бажані результати не змусять на себе чекати.

Згодом, постійно відтворюючи внутрішню рівновагу, як ті ченці, ми теж навчимося виходити в зовнішнє середовище і більше не страждати від наслідків дії зовнішніх подразників. Автоматичні реакції, які щоразу повертають нас до колишньої, знайомої особистості, просто зникнуть.

Практикуючи таку медитацію для створення внутрішньої рівноваги, ви не тільки позбудетесь негативних емоцій, які завдають шкоди тілу, а й станете на шлях досягнення свого внутрішнього ідеалу. Душевна рівновага здатна протистояти негативним рефрактерним емоційним станам, тому ви позбудетесь думок, почуттів і вчинків, що їх зумовлюють.

Коли ви перейдете в нейтральний стан (стан порожнечі), вам стане набагато легше відчувати співчуття, радість, вдячність і будь-яку іншу позитивну емоцію. Це справді так, бо ці емоції за своєю природою когерентні. Медитація дає змогу перемкнути мозок у хвильовий режим, завдяки якому з'являється можливість вийти за межі тіла, середовища й часу, позбутися обмежувальних емоційних станів. Вони більше не контролюватимуть вас, навпаки — ви контролюватимете їх.

ЗНАННЯ — ЦЕ ОБОВ'ЯЗКОВА ПЕРЕДУМОВА ДОСВІДУ

Тепер, озброєні знаннями, потрібними для процесу медитації, описаного в III частині книги, ви ґрунтовно розумітимете, що робите і навіщо.

Згадаймо, що знання — це передумова досвіду. Уся інформація, яку ви отримали, готує вас до цього. Щойно ви навчитеся медитувати, ваше життя швидко почне змінюватися. У наступному розділі я навчу вас застосовувати здобуті знання на практиці й почати досягати відчутних змін саме там, де ви цього хочете.

Коли я писав цей розділ, то раптом пригадав, як колись читав про альпіністів, які піднімаються на вершину гори Рейнір у штаті Вашингтон (найвищий вулкан у Сполучених Штатах: висота його — понад 4000 метрів). Залишивши автомобілі на паркінгу біля туристичного центру (на висоті 1600 метрів), вони спершу піднімаються до бази Кемп-Мур (3000 метрів). Тут вони мають змогу озирнутися на пройдений шлях, оцінити свою техніку, отримати додаткові практичні поради, відпочити і переночу-

вати. Такий аналіз допомагає їм продовжити нелегке сходження.

Здобуті знання теж допоможуть вам досягти висоти. Тепер ви готові випробувати все, про що дізналися. Ця нова мудрість дасть вам змогу перейти до III частини, де ви відпрацюєте навички, потрібні для зміни свідомості, а отже, й життя.

Тож пропоную вам ненадовго зупинитися й озирнутися, пригадавши все, про що ви дізналися в I і II частинах. Якщо потрібно, перегляньте ще раз місця, які здалися вам особливо важливими.

Зустрінемося на етапі остаточної підготовки до медитації, що докорінно змінить ваше життя.

Частина III
КРОК ДО НОВОЇ ДОЛІ

Розділ 9.
Медитативний процес:
вступ і підготовка

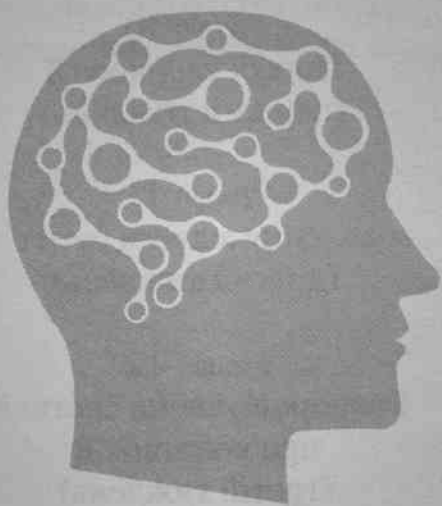
Розділ 10.
Пошук творчого Я
(перший тиждень)

Розділ 11.
Позбавлення звички бути собою
(другий тиждень)

Розділ 12.
Розпорошування спогадів
про колишнє Я
(третій тиждень)

Розділ 13.
Створення нової свідомості
для нового майбутнього
(четвертий тиждень)

Розділ 14.
Демонстрування і прозорість:
життя в новій реальності



Розділ 9

Медитативний процес: вступ і підготовка

Повторюся: головна мета медитації — перемкнути увагу із середовища, тіла і часу на внутрішні наміри й думки. Разом із тим людина здатна змінити свій внутрішній стан незалежно від зовнішнього середовища. Медитація також є способом вимкнути аналітичне мислення і потрапити до підсвідомості. Це ледь не головне її завдання, бо саме у підсвідомості приховані всі наші погані звички й моделі поведінки.

ВСТУП

Уся інформація, яку ви вже отримали, дасть вам змогу ліпше зрозуміти, із чим ви матимете справу в цьому розділі. Ви навчитеся використовувати медитативний процес для створення нової реальності. Щойно ви зрозумієте й почнете регулярно виконувати описані в цьому розділі кроки, стануть можливими реальні зміни. Постійно нагадуйте собі, що вони потрібні вам для того, щоб позбутися звички бути собою і створити нову свідомість і нове майбутнє. Коли я медитую, чого хочу навчити і вас, я прагну розчинитися у свідомості, від'єднатися від відомої мені дійсності й забути про думки і почуття, що визначають мене як колишню особистість.

Спочатку вам може бути трохи незручно і страшно, але це нормально. Просто ваше тіло, яке стало розу-

мом, намагається протистояти новим процесам. Усвідомте це, перш ніж почати медитацію, і розслабтесь — кожен крок дуже простий для розуміння і виконання. Я, наприклад, із нетерпінням чекаю на ці хвилини, бо під час медитації відчуваю такий внутрішній порядок, мир, спокій і натхнення, що намагаюся робити це щодня. Щоб отримувати насолоду від цього процесу, мені знадобився деякий час, тому рекомендую вам набратися терпіння.

НЕВЕЛИКІ КРОКИ — ВЕЛИКІ РЕЗУЛЬТАТИ

Щоб навчитися будь-чого нового, потрібна регулярність. Так само і з медитацією. Завдяки цьому легше опанувати навичку й простіше зосередитися. Головна мета будь-якого процесу навчання — запам'ятати все, про що дізнаємося, аби зрештою перетворити знання на підсвідому звичку. А я хочу, щоб медитація стала вашою звичкою.

Навичкою легше оволодіти шляхом багаторазового повторення — почавши з малого, ми переходимо до складніших завдань. Згодом окремі кроки зливаються в єдиний узгоджений процес. Коли так стається, можна вважати, що ви на правильному шляху до бажаних результатів. Саме в цьому полягає покроковий процес опанування медитативною технікою.

Коли ви, скажімо, вчитеся грати у гольф, мозок обробляє низку інструкцій, щоб намір перетворити в дію. Уявіть, що ви готуетесь вперше вдарити по м'ячу, аж раптом ваш товариш починає вам підказувати: «Голову опусти! Коліна зігни! Плечі розправ, не горбся! Руку тримай прямо, але не стискай так сильно кулак! Коли б'єш, перенось вагу тіла! Бий рівно, зосередься!». І моя улюблена фраза: «Розслабся!».

Зачувши всі ці інструкції одночасно, людина може оторопіти. Не треба намагатися зробити все водночас — ліпше крок за кроком методично виконувати вказівки, і згодом удар по м'ячу здаватиметься вам одним плавним рухом.

Те саме відбувається, коли ми вчимося готувати нову страву. Зваривши її кілька разів, ми перестаємо сприймати процес як набір розрізнених кроків. Інструкції закріплюються на тілесному рівні, тому готувати ми починаємо вдвічі швидше. Від думок переходимо до дій — їх послідовність закарбовується на тілесному й мисленневому рівнях. Це явище виникає завжди, коли повторювати щось достатньо довго. Тепер ви не просто знаєте, що, ви знаєте — як.

НОВА НЕЙРОННА СХЕМА ДЛЯ МЕДИТАЦІЇ

Пам'ятайте: що більше у вас знань, то ліпше ви підготовлені до сприйняття нового досвіду. Кожен крок медитації набуватиме для вас вірогідних значень з огляду на те, про що ви дізналися з цієї книги. Усі вони засвідчені ґрунтовними науковими чи філософськими знаннями й подані в певній послідовності, щоб процес особистісних змін ліпше закріпився у вашій пам'яті.

Я пропоную вам чотиритижневу програму, однак кожен крок ви можете виконувати стільки, скільки вам зручно. Ви самі обираєте швидкість, за якої процес змін не завдаватиме вам клопоту.

Кожен наступний сеанс ви починатимете з повторення попередніх кроків, відтак відпрацьовуватимете новий матеріал. На мій погляд, ефективніше запам'ятовувати кілька кроків разом, тому в деякі тижні ви отримуватимете одразу кілька завдань. Також рекомендую повторювати кожну вправу чи групу вправ

протягом хоча б одного тижня, перш ніж переходити до наступних. Уже за кілька тижнів ви сформуєте абсолютно нову нейронну мережу, потрібну для медитації.

РЕКОМЕНДОВАНА ЧОТИРИТИЖНЕВА ПРОГРАМА

Тиждень перший
(розділ десятий)

Щодня виконуйте крок 1 «Індукція».

Тиждень другий
(розділ одинадцятий)

Кожен сеанс починайте з повторення першого кроку, потім переходьте до кроку 2 «Розпізнання», кроку 3 «Визнання і проголошення» і кроку 4 «Підкорення».

Тиждень третій
(розділ дванадцятий)

Кожен сеанс починайте з повторення кроків 1–4, а потім переходьте до кроку 5 «Спостереження й нагадування» і кроку 6 «Переадресування».

Тиждень четвертий
(розділ тринадцятий)

Кожен сеанс розпочинайте з повторення кроків 1–6, а потім переходьте до кроку 7 «Творення й репетиція».

Не поспішайте, закладіть міцний фундамент. Якщо ви вже маєте хоч якийсь досвід у медитації й бажаєте пришвидшити процес — будь ласка, але однаково потрібно виконувати й закріплювати всі інструкції. Якщо ви зосередитесь, не відволікаючись на жодні сторонні думки, ви досягнете точки, коли тіло і мозок працюватимуть в унісон. Процес даватиметься вам щоразу легше завдяки закону Гебба («Нейрони, які активуються разом, разом і працю-

ють»). Елементи навчання, зосередження уваги, виконання інструкцій і практичного застосування формуватимуть відповідну нейронну мережу для відображення ваших намірів.

ПІДГОТОВКА

Готуємо інструментарій

Подумайте і запишіть. Кожна медитація починатиметься з певної інформації, що супроводжуватиметься питаннями і підказками під заголовком «Подумайте і запишіть». Раджу вам вести блокнот, куди ви занотовуватимете свої відповіді, а перед наступним сеансом їх переглядатимете. Вони допоможуть вам підготуватися до медитації, під час якої ви зможете увійти до операційної системи підсвідомості.

Слухайте. Перед першим застосуванням техніки медитації вам буде корисно прослухати аудіозапис покрокових інструкцій до кожного сеансу. Наприклад, щодо техніки індукції, яку застосовуватимете на початку медитацій, — це полегшить перехід до когерентних альфа-хвиль і підготує вас до застосування методики, описаної в розділах 11–13.

Два підходи до медитації

Перший варіант медитації: щоразу, коли на сторінках книги з'являтиметься таке зображення:



...це означатиме, що для цього сеансу можна завантажити аудіоінструкції з мого веб-сайту www.drjoedispenza.com у форматі MP3 або записати на компакт-диск.

Після кожного розділу ви занеситимете свої відповіді до блокнота, після чого зможете прослухати відповідний сеанс. Щотижня, повторивши попередні кроки і виконавши нові, ви матимете можливість ознайомитися з відповідним аудіоматеріалом, позначеним як «Медитація першого тижня», «Медитація другого тижня», «Медитація третього тижня» і «Медитація четвертого тижня». Останній міститиме весь чотиритижневий курс.

Наприклад, перед «Медитацією другого тижня» ви повторюєте кроки першого тижня (методика індукції), а потім робите три нові кроки другого тижня. Виконуючи завдання для медитації третього тижня, ви закріплюєте все, про що дізналися першого і другого тижня, а потім переходите до нових вправ.

Другий варіант медитації: інструкції також доступні в друкованому вигляді у додатках. Ви можете користуватися ними доти, доки остаточно не запам'ятаєте послідовність дій. Також можна записати їх на диктофон.

У додатках А і В представлено дві методики індукції, додаток С містить повний текст медитації з усіма кроками, про які ви дізнаєтесь у III частині книги. Якщо вам зручніше виконувати інструкції, користуючись додатком С, кожен наступний сеанс розпочинайте з повторення матеріалу попереднього тижня, а потім переходьте до нових вправ.

Підготовка середовища

Місце. Ви вже дізналися, що вийти за межі середовища — один із найважливіших кроків на шляху до звільнення від колишньої особистості. Знайдіть зручне місце для медитації, де вас ніщо не відволікатиме, — це значно полегшить процес подолання Великої трійці (про тіло і час поговоримо за мить). Місце,

де не буде ніяких спокус. Воно має бути прихованим від сторонніх поглядів, але таким, куди зручно дістатися. Нехай це стане вашим особливим місцем, бо з ним у вас виникне потужний зв'язок. Там ви приборкуватимете своє его, позбуватиметеся старих звичок, створюватимете нову особистість і нову долю. Згодом ви полюбите це місце і з нетерпінням чекатимете нагоди потрапити туди.

Учасниця одного з моїх семінарів якось поскаржилася мені, що завжди засинає під час медитації. Я спитав у неї:

— А де ви медитуєте?

— У ліжку.

— А що говорить закон асоціацій про ліжку і сон?

— Ну, у ліжку я сплю.

— А що говорить закон повторення про сон у ліжку щоночі?

— Якщо я щоночі сплю в одному й тому самому місці, у мене виникає стійка асоціація між ліжком і сном.

— Враховуючи, що нейронні схеми формуються як комбінація закону асоціацій і закону повторень, чи могла у вас утворитися нейронна схема, де ліжка рівноцінне сну? А оскільки нейронна схема — це автоматична програма, яку ми використовуємо щодня на рівні підсвідомості, то чи не логічно, що, вкладаючись у ліжку, тіло (у ролі розуму) автоматично й підсвідомо змушує вас заснути?

— Так, справді. Гадаю, ліпше пошукати іншого місця для медитації!

Тій жінці я порадив не медитувати не тільки в ліжку, а й у спальні. Якщо ви хочете побудувати нову нейронну мережу, логічно пошукати для медитації місце, що символізувало б для вас зростання, відновлення й нове майбутнє.

І прошу вас: не сприймайте його як камеру тортур, у якій ви змушені медитувати. Такий підхід зведе нанівець усі ваші намагання.

Медитація і чинники, що відволікають. Потрібно вибрати таке місце, де ніхто вас не відволікав би (можете почепити на двері табличку «Не турбувати»), навіть хатні тварини. Спробуйте максимально позбутися всіх подразників органів чуття, що можуть повернути вас до колишньої особистості або перемкнути вашу увагу на зовнішній світ, особливо на знайомі вам елементи середовища. Від'єднайте телефон і комп'ютер — знаю, це важко, але дзвінки, повідомлення, Twitter, Instagram і електронна пошта можуть зачекати. Запахи теж відволікають — аромат кави, наприклад, геть не сприяє успішній медитації. У кімнаті має бути комфортна температура, жодних протягів. Я зазвичай використовую пов'язку для очей.

Музика. Для медитації обирайте таку музику, що не відвертатиме вашу увагу. Я віддаю перевагу ненав'язливим мотивам, інструментальним і ліричним мелодіям. Якщо ідея з музикою вам не до вподоби, спробуйте навушники або беруші.

Підготовка тіла

Правильне положення. Я намагаюся сидіти рівно, тримати спину вертикально, не згинаючи шиї, а ноги й руки нерухомо. Водночас тіло має бути розслабленим. Не раджу відкидати спинку крісла, бо в такому положенні дуже легко заснути. Просто сядьте на звичайний стілець, не схрещуючи ніг. Якщо вам зручніше сидіти на підлозі в позі лотоса — будь ласка.

Тіло не повинно відволікатися. По суті, під час медитації наша мета — забути про тіло, не зосереджувати на ньому увагу. Сходіть у туалет, зручно одягніться, зніміть годинник, ковтніть води — можете

поставити поруч склянку з водою. Не починайте медитацію голодним.

Приготуйтеся клювати носом. Оскільки ми говоримо про тіло, може трапитися так, що під час медитації ви відчуєте, що засинаєте. Та не хвилюйтеся — це хороший знак: ви переходите в режим альфа-і тета-хвиль. У разі зниження частоти електромагнітних хвиль тіло звикло переходити в горизонтальне положення. Якщо ви раптово так робите, це означає, що воно хоче вимкнутися. З практикою ви навчитеся уповільнювати роботу мозку в положенні сидячи й перестанете куняти, бо тіло більше не намагатиметься заснути.

Вибір часу для медитації

Найліпший час для медитації. Як вам відомо, хімічне тло мозку змінюється протягом дня, тому до підсвідомості потрапити легше одразу після пробудження або перед сном. У ці періоди мозку простіше перейти в режим альфа чи тета. Як я вже казав, мені подобається медитувати вранці в один і той самий час. Якщо вам хочеться спробувати робити це двічі на добу, вранці й увечері — чудово. Але початківцям раджу обмежитися одним сеансом на день.

Тривалість медитації. Перед кожним сеансом впродовж кількох хвилин перегляньте записи, зроблені після попереднього кроку. Вони допоможуть налаштуватися на нові кроки. Також, якщо ви щось забули, перед медитацією можете перечитати окремі фрагменти книги. Під час навчання сеанс має тривати від 10 до 20 хвилин. Наступні кроки подовжують кожний сеанс на 10–15 хвилин. Згодом знайомі елементи ви виконуватимете швидше. Коли медитація стане для вас суцільним процесом, один сеанс (включно з індукцією) триватиме зазвичай 40–50 хвилин.

Якщо закінчити вам потрібно до якоїсь години, встановіть таймер за десять хвилин до кінця сеансу. Так ви зможете правильно завершити медитацію, не перериваючи її зненацька. Виділіть собі достатньо часу на цей процес. Зрештою, коли під час медитації ви думаете про час, це означає, що вийти за його межі вам не вдалося. Можу порадити прокидатися трохи раніше або лягати спати трохи пізніше.

Підготовка стану душі

Приборкування его. Чесно кажучи, у мене бувають дні, коли я борюся зі своїм его і мушу приборкувати його, бо воно понад усе бажає мене контролювати. Іноді, коли вранці я починаю медитацію, мій аналітичний розум думає про те, як встигнути на літак, як зустрітися з колегами, про моїх пацієнтів, звіти й статті, які я маю здати, про дітей і те, що коїться у їхньому житті, про телефонні дзвінки тощо. Я починаю перейматися тим, що можу передбачити. Як і більшість людей я живу або в очікуванні майбутнього, або згадуючи минуле. Тоді я повинен зупинитися й усвідомити, що ці знайомі асоціації ніяк не допоможуть мені створити нову реальність. Якщо таке трапляється з вами, намагайтесь будь-що перемкнутися зі знайомих, звичних думок у режим творення.

Приборкування тіла. Коли ваше тіло не хоче втрачати контроль над розумом, а прагне встати, почати щось робити, думати, куди воно потім піде, згадувати якісь емоційно забарвлені події з минулого, пов'язані з вашими знайомими, — зупиніться, спробуйте повернутись у дійсність і розслабтеся. Щоразу ви налаштовуватимете своє тіло на новий розум, і згодом воно поступиться. Ним раніше керу-

вала підсвідомість, а тепер ви маєте його перевчити: любіть його, працюйте з ним, ставтеся до нього добре, і, зрештою, воно визнає вас головним. Дійте цілеспрямовано, планомірно, будьте веселим, гнучким і натхненним. Тільки в такому стані душі можна розкрити своє божественне єство.

Отже, почнімо.

Творче єство (перший тиждень)

Колись давно, ще на початку своєї кар'єри, я вивчав техніку гіпнозу, а згодом і сам почав її практикувати. Одна з методик, якою послуговуються спеціалісти з гіпнозу, щоб ввести пацієнта у так званий стан трансу, — це індукція. Інакше кажучи, ми навчаємо людей змінювати власну електромагнітну мозкову активність. Усе, що потрібно, щоб загіпнотизувати або розгіпнотизувати пацієнта, — це перевести його із високочастотних або середньочастотних бета-хвиль у розслабленіший стан альфа- чи бета-хвиль. Отже, медитація і самогіпноз — поняття синонімічні.

Я міг би розповісти вам про індукцію в попередньому вступному розділі, бо цей процес готує до входження у когерентний хвильовий режим, потрібний для медитації, опанувавши який ви побудуєте міцний фундамент для медитативних практик. Однак на відміну від усіх підготовчих етапів, обов'язкових перед кожним сеансом медитації, наприклад, вимкнути телефон, вивести хатніх улюбленців в іншу кімнату, індукція — це один з етапів медитації і один із перших кроків, які ви виконуватимете. З індукції починатиметься кожен сеанс.

Хочу одразу пояснити: застосовуючи індукцію, ви не входите у стан трансу в тому комічному уявленні, нав'язаному нам засобами масової інформації. Цей етап просто готує вас до виконання усіх потрібних кроків, описаних на наступних сторінках.

КРОК 1: ІНДУКЦІЯ

Індукція: відчиняємо двері до своєї творчої особистості

Раджу вам хоча б тиждень (чи довше, якщо потрібно) присвятити індукції. Пам'ятайте, що цей процес триватиме перші 20 хвилин кожного сеансу медитації. Щоб розвинути в собі звичку, не кваптеся. Ваша мета — не думати про майбутнє чи минуле, а жити нинішньою миттю.

Підготовка до індукції. Крім підготовчих кроків, які я описав раніше, дам вам кілька корисних порад. По-перше, сядьте рівно і заплющте очі. Це одразу ж зупинить потік інформації із середовища, що обробляється органами чуття, і частота електромагнітних хвиль у мозку знизиться, переходячи до бажаного альфа-режиму. Віддайтеся процесу, розчиніться в ньому, полюбіть себе. Перехід від бета- до альфа-хвиль може полегшити заспокійлива музика, хоча й це за бажанням.

Методики індукції. Є кілька схожих варіацій методики індукції, наприклад, методика «Частини тіла» чи «Піднімання води». Немає значення, яку ви використовуватимете — цю чи іншу, яку вигадали самі, аби тільки вона допомагала вам перейти з аналітичного бета-режиму в альфа-режим почуттів, змістити акцент із тіла, що тривалий час було вашим підсвідомим розумом, і потрапити до операційної системи, де ви й зможете внести бажані зміни.

Огляд: індукція до методики «Частини тіла»

Ця методика спочатку може здатися вам суперечливою, оскільки увагу доводиться концентрувати на тілі й середовищі, а вони, як вам уже відомо, є елементами

Великої трійці, котру й треба подолати. У цьому ж разі слід навчитися управляти своїми думками про них.

Чому виникає потреба зосередитися на тілі? Ви ще не забули, що тіло і підсвідомий розум тісно пов'язані між собою? Коли ми чітко усвідомлюємо своє тіло й тілесні відчуття, ми входимо у підсвідомість. Ми потрапляємо до тієї операційної системи, про яку так часто говорили. Індукція — це інструмент, який і дає змогу це зробити.

Під час індукції за цим методом ви зосереджуєте увагу на різних частинах тіла, на просторі навколо нього, і в цьому вам допомагає мозочок, який бере участь у процесі пропріоцепції (усвідомленні положення власного тіла в просторі). Оскільки мозочок — це оселя підсвідомості, починаючи свідомо акцентувати увагу на положенні власного тіла в просторі, ви потрапляєте до підсвідомого розуму, минаючи «думаючий» мозок.

Індукція вимикає аналітичний мозок і занурює вас у режим почуттів. Почуття — це мова тіла, яке є підсвідомим розумом, а індукція дає змогу використовувати її, щоб розуміти й змінювати мову операційної системи. Інакше кажучи, намагаючись відчутти різні частини свого тіла, ви менше думатимете, забудете про минуле і майбутнє, розкриєте творчу натуру, а все це і є шлях від бета- до альфа-хвиль. За такої умови розширюються межі уваги, зосередженої на власному тілі й просторі, в якому воно перебуває. Буддисти називають цей стан «відкритий фокус». Він виникає тоді, коли мозок синхронізується й упорядковується природним способом. Відкритий фокус дає змогу надсилати новий, потужний когерентний сигнал, завдяки якому розрізнені ділянки мозку починають працювати в унісон. Сигнал стає максимально когерентним, що підтверджують знімки мозку, однак важливо

не це, а те, що тепер ви здатні відчуті якісно нову чіткість і спрямованість думок, намірів і почуттів.

Індукція до методики «Частини тіла»: покрокові інструкції

Детальніше розповім вам, як зосередитися на положенні власного тіла в просторі. Наприклад, подумайте про положення голови, починаючи з маківки й поступово опускаючись до шиї. Переходячи від однієї частини тіла до іншої, спробуйте відчуті й усвідомити простір навколо неї. Відчуйте щільність, вагу і обсяг простору, у якому перебуває його частина. Спершу сконцентруйтеся на маківці, потім перейдіть до носа, вух і далі вниз, аж поки не досягнете пальців ніг. До кінця цього процесу ви вже почнете помічати деякі зміни. Просто рухайтесь від однієї частини тіла до іншої й думайте про простір, який вони заповнюють.

Далі спробуйте уявити, що ваше тіло заповнює частину простору у формі краплі. Відчувши його навколо власного тіла, ви більше не зосереджуєте на ньому уваги. Ви виходите за межі тіла. Саме так ви стаєте менше матерією, а більше — розумом.

Насамкінець подумайте про простір, в якому розташована кімната. Відчуйте, який об'єм вона заповнює. Досягнувши такої точки, ви перемикаєте хвильовий режим мозку, переходите у більш впорядкований і урівноважений стан.

Навіщо ми це робимо

Зміни у мисленні можна виміряти під час зняття ЕЕГ — вона покаже, що ваш мозок перейшов від бета- до альфа-хвиль. Але річ у тім, що й альфа-хвилі різняться між собою: нас цікавить не абияка альфа, а лише висококогерентна, структурована альфа-активність. Саме тому спочатку ви зосереджуєте увагу

на тілі і його положенні в просторі, потім переходите до окремих частин тіла і простору, який вони заповнюють, і вже згодом концентруєтесь на кімнаті, у якій перебуваєте. Якщо ви можете відчутти щільність простору, помітити його й сфокусуватися на ньому, ви закономірно переходите від думок до почуттів. За цих обставин високочастотні бета-хвилі, що характеризують екстрені режими виживання і стани надмірного зосередження, більше не контролюватимуть ваш мозок.

Індукція до методики «Піднімання води»

Ще одна методика індукції полягає в тому, щоб уявити, як ваша кімната поступово наповнюється водою, відчутти простір, який вона заповнює. Спершу вода торкнеться ваших стоп, потім підніметься до колін, покриє ваші стегна, грудну клітку й плечі, досягне шиї, підборіддя, губ і голови, аж поки не залле усю кімнату. Декому може не сподобатися думка про кімнату, наповнену водою, однак дехто вважає це відчуття приємним.



ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

Інструкції з медитації

Нагадаю, що завдання першого тижня — засвоїти методику індукції. Якщо ви вирішите зробити власний аудіозапис, повторіть ті самі запитання, які я навів в інструкціях до індукції в додатках. Акцент потрібно робити на таких словах і фразах, як «відчувати», «помічати», «знайомитись», «усвідомлювати», «звертати увагу». Крім того, допоможуть і такі понят-

тя, як «об'єм», «щільність», «периметр простору», «вага простору» тощо.

Не кваптесь, виконуючи ці кроки, дайте собі достатньо часу (20–30 секунд, а то й більше), щоб якісно відпрацювати індукцію й насправді відчути кожную частину свого тіла. Раджу витратити на індукцію від маківки до п'ят (або від п'ят до маківки, якщо використовуєте другу методику) близько 20 хвилин. Якщо ви вже маєте певний досвід медитації, ви, безсумнівно, розумієте, що зрештою відчуття плинності часу зникне, мозкова активність перейде в повільніший хвильовий режим, а ви перейдете у спокійний і розслаблений стан альфа-хвиль, де внутрішній світ є реальнішим за зовнішній.

Позбування звички бути собою (другий тиждень)

Настав час дізнатися про нові кроки: розпізнавання, визнання, проголошення і підкорення. Спершу прочитайте інформацію про них і дайте відповіді на запитання. Після цього спробуйте щодня розпочинати медитацію з індукції, переходячи до трьох нових кроків, і так хоча б упродовж тижня. І, звичайно ж, не кваптесь, якщо вам потрібно більше часу.

КРОК 2: РОЗПІЗНАННЯ

Розпізнання: знаходимо проблему

Перший крок до змін — це зрозуміти, де конкретно вони потрібні. Щоб управляти проблемою, треба подивитися їй в обличчя.

Люди, які були за крок до смерті, говорять, що за мить ніби переглянули фільм про своє життя, побачили всі події, заново пережили всі свої очевидні й приховані почуття, думки — ті, які лежать на поверхні, й ті, що ховаються глибоко у підсвідомості, свідомі й підсвідомі мотиви. Вони побачили, ким є насправді, побачили, як на присутніх впливають їхні думки, слова і вчинки. Зазвичай після такого досвіду люди розповідають, що ліпше починають розуміти себе і своє життя. Перед ними відкриваються нові можливості. Поглянувши на себе об'єктивно, вони чітко усвідомлюють, де саме потрібні зміни.

Розпізнавання — це ніби щодня оглядати своє життя. Оскільки мозок людини озброєний усім потрібним обладнанням, щоб зрозуміти, ким вона є насправді, не треба опинятися за крок до смерті, аби переродитися. З практикою така самосвідомість допоможе вам уникнути наперед визначеної для вашого розуму й тіла долі, тобто скасувати автоматичні, рабовласницькі програми й позбутися закріплених емоцій, що змінюють тіло на хімічному рівні. Тільки повне усвідомлення можна вважати справжнім пробудженням. Якщо ви відчуєте спокій, розслабленість, визнаєте звички своєї колишньої особистості, вам вдасться від'єднати суб'єктивну свідомість від завчених моделей поведінки й негативних емоцій. Ваш розум стане іншим, бо ви нарешті розіб'єте кайдани самозакоханого еґо. Коли ви очима спостерігача побачите, ким є насправді, вам дійсно захочеться жити, бо зміни стануть вашою невіддільною складовою.

Розвиваючи навички спостереження і самосвідомості, ви виховуєте в собі вміння від'єднувати свідомість від підсвідомих програм, що визначають колишню особистість. Щоб стати спостерігачем за своїм колишнім Я, потрібно послабити з ним зв'язок. Коли ви завдяки метакогнітивним навичкам (здатності усвідомлювати свою сутність через фронтальну частку мозку) побачите, ким ви є насправді, ваша свідомість уперше звільниться від гніту автоматичних програм. Вам відкриється те, чого раніше ви навіть не усвідомлювали. Це і є перші кроки до особистісних змін.

Огляд власного Я

Щоб ліпше зрозуміти свою колишню особистість, треба поставити собі запитання, які машинально увімкнуть префронтальну частку.

Подумайте і запишіть

Дайте відповіді на запитання й запишіть їх (якщо бажаєте, можете додати будь-які інші). Не кваптеся.

- Якою я був людиною?
- Якою людиною я здаюся оточуючим? (Який вигляд має один бік моєї «прірви»?)
- Ким я насправді є всередині? (Який вигляд має другий бік моєї «прірви»?)
- Чи є почуття, із яким я борюся щодня?
- Як мене описують мої рідні й друзі?
- Чи є щось, що я приховую про себе?
- Яку частину своєї особистості я хочу вдосконалити?
- Що ще я хочу в собі змінити?

Оберіть емоцію, якої хочете позбутися

Виберіть одну зі своїх закріплених емоцій (я наведу вам приклади, що допоможуть розпочати), тобто одну звичку, якої хочете позбутися. Оскільки закріплені почуття перетворюють тіло на розум, ці обмежувальні емоції контролюють автоматичні мисленеві процеси, а ті своєю чергою визначають моделі поведінки й обмежені погляди (стосовно себе серед оточення), що стають невіддільною складовою особистості. Кожна емоція, вказана нижче, є продуктом режиму виживання, що лише посилює гніт его.

Подумайте і запишіть

Оберіть одну із дуже важливих для вас емоцій (такої може не бути у переліку, наведеному нижче), якої ви хочете позбутися. Запам'ятайте, що це слово має для вас певне значення, бо викликає знайоме почуття. Це — одна із рис особистості, яку ви прагнете змінити. Раджу вам записати цю емоцію, бо з нею ви працюватимете під час наступних етапів.

ПРИКЛАДИ ЕМОЦІЙ ВИЖИВАННЯ

Невпевненість у собі	Сором	Смуток
Ненависть	Відчуття неспокою	Відраза
Осуд	Жалкування	Заздрість
Жертовність	Страждання	Злість
Тривожність	Розпач	Образливість
Почуття провини	Страх	Почуття власної нікчемності
Пригніченість	Жадібність	Почуття власної неповноцінності

Напевне, коли ви побачите цей перелік, то захочете вибрати кілька емоцій. Але не раджу вам цього робити: спочатку ліпше працювати з однією. У будь-якому разі усі вони пов'язані між собою на нейронному і хімічному рівнях. Наприклад, чи помічали ви якомсь, що коли сердитесь, то відчуваєте розпач? А коли ви в розпачі — з'являється ненависть. А ненависть зумовлює осуд. Осуд — заздрість. Заздрість — невпевненість у собі. Коли ви невпевнений у собі, ви відчуваєте конкуренцію, а відчуття конкуренції породжує егоїзм. Усі ці емоції запускають одні й ті самі режими виживання, що й формують відповідні стани буття.

Така сама історія і з позитивними станами і емоціями. Коли ви радієте, ви відчуваєте любов. Любов — це свобода. Свобода дає натхнення, а натхнення розкриває творчі здібності. Творчість сприяє пригодам тощо. Усі ці відчуття жодним чином не пов'язані із

режимами вживання і відповідними хімічними речовинами, що контролюють ваші вчинки й думки.

Припустімо, ви хочете позбутися почуття злості. Коли ви позбудетесь цієї емоції, решта негативних станів також послабиться. Ви менше сердитесь, отже, менше нервуете, ненавидите, засуджуєте, заздрите тощо. Водночас ви приборкуєте тіло, не даючи йому змоги бути вашим підсвідомим розумом. Позбувшись одного із цих руйнівних емоційних станів, ви повертаєте собі контроль над тілом і отримуєте можливість змінити багато інших своїх негативних рис.

Тілесні відчуття, зумовлені небажаними емоціями

Заплющте очі й подумайте, які відчуття в тілі викликає вибрана вами емоція. Якщо ви починаєте занадто ними перейматися, зверніть увагу на свої тілесні відчуття. Є конкретні фізичні відчуття, які супроводжують ті чи інші емоції. Хочу, щоб ви знали всі ці фізичні симптоми. Чи кидає вас у жар? Чи з'являється дратівливість? Чи відчуваєте тремтіння, слабкість, приливи крові, спустошеність, скутість? Спробуйте зрозуміти, що відчуває ваше тіло. У якій частині ви фіксуєте цю емоцію? Якщо ви нічого не відчуваєте в тілі, це не страшно — просто не забувайте, що саме ви хочете змінити в собі, а самоспостереження допоможе вам у цьому.

Спробуйте зрозуміти, у якому стані опиняється ваше тіло в цю мить. Чи пришвидшується дихання? Чи уривається терпець? Чи виникає фізичний біль, а якщо так, то якими були б його емоції? Просто проаналізуйте фізіологічні процеси у своєму тілі й не намагайтесь від них утекти. Змиріться з ними. Джерело відчуттів у вашому тілі стає емоцією тоді, коли ви даєте йому ім'я — злість, страх, смуток тощо. Тож пропо-

ною дістатися всіх тих відчуттів і фізичних станів, що породжують небажані емоції.

Дозвольте собі відчути емоцію, ні на що не відволікаючись. Не намагайтеся нічого робити, щоб її позбутися. Майже всі свої вчинки ви робили під гнітом цієї емоції. Ви спробували всі інструменти із зовнішнього світу, щоб її спекатися. Проживіть її, бо вона — це енергія вашого тіла.

Ця емоція змушувала вас будувати свою особистість, використовуючи всі об'єкти зовнішнього світу. Через це відчуття ви створили ідеал, але не для себе, а для світу.

Це почуття — ваша справжня особистість. Визнайте його. Це одна з багатьох ваших масок. Спочатку вона виникла як емоційна реакція на певну життєву подію, потім перетворилася на настрій, а згодом — на темперамент, який і визначає вашу особистість. Ця емоція стала вашим спогадом. Їй закрито шлях до майбутнього. Ваш із нею зв'язок означає, що минуле заволоділо вашим розумом і тілом.

Емоції — це продукт досвіду, тому щоденне повторення одного й того самого почуття переконує тіло, що зовнішній світ тієї ж думки. А якщо тіло зациклене на одних і тих самих обставинах, зміни неможливі. День у день ходячи по замкненому колу звичних емоцій, ми приречені жити в минулому.

Зв'язок між емоцією і станом душі

Поставте собі просте запитання: «Про що я думаю, коли так почуваюся?».

Припустімо, ви хочете рідше відчувати злість. Спитайте себе: «Як я поведжуся, коли злюся?» Відповідь може бути такою: «Я намагаюся все контролювати» або ж «З'являється ненависть», чи «Я стаю егоїстичним». Так само, коли ви хочете позбутися

страхів, пригадайте, які думки виникають у стані тривоги, відчаю чи стурбованості. Страждаючи, людина може відчувати себе жертвою, пригніченою, кволою, ображеною чи слабкою.

Спробуйте зрозуміти чи згадати, про що ви думаєте в таких станах. Як змінюються ваші думки, коли з'являються ці емоції? Це почуття впливає буквально на всі ваші дії, а живлять його закріплені на підсвідомому тілесному рівні психологічні установки — певні думки, пов'язані з почуттями, і навіпаки. Це замкнений цикл «думка — почуття — почуття — думка». Саме тому так важливо усвідомити, які закріплені емоційні стани формують нейронні звички.

Подумайте і запишіть

Прослідкуйте, які думки (психологічний стан) викликає у вас небажана емоція. Можете обрати одну з переліку, наведеного нижче, або ж вказати свою. Це може бути почуття, яке ви обрали раніше, або ж якесь інше, що проковує у вас небажані емоції. Запишіть одну чи дві найсильніші — з ними ви працюватимете на наступних етапах.

Це почуття контролює майже всі ваші вчинки, рішення й дії. Ви думаєте передбачуваними, завченими категоріями. За таких умов життя — це відтворення знайомого минулого, а не побудова нового майбутнього. Настав час зняти рожеві окуляри й припинити сприймати світ через фільтр минулого. Ваше завдання — усвідомити свій емоційний стан, але тільки очима зацікавленого спостерігача.

Отже, ви обрали небажану емоцію і відповідний стан, яких прагнете позбутися. Пам'ятайте: залишається ще кілька додаткових кроків, із якими вам потрібно ознайомитися.

ПРИКЛАДИ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ

Відчуття конкуренції	Почуття власної неповноцінності	Бажання все контролювати
Опускаються руки	Безперервний аналіз	Нещирість
Скарги	Зарозумілість	Марнославство
Звинувачення	Сором'язливість/скутість/замкненість	Істерики
Розгубленість	Потреба у постійному схваленні з боку інших	Поспіх
Розпорошена увага	Невпевненість у собі/самовпевненість	Потреба в підвищеній увазі з боку оточення
Жалість до себе	Лінощі	Егоцентризм
Відчай	Нечесність	Підвищена чутливість/черствість

КРОК 3: ВИЗНАННЯ І ПРОГОЛОШЕННЯ

Визнання: припиніть бути ідеалом для оточуючих — визнайте свою справжню особистість

Не бійтеся бути уразливим — так ви вийдете за межі світу почуттів і відчините двері до універсальної свідомості, що й створює життя навколо нас. Із цим Вищим розумом у вас виникне зв'язок. Він розкаже вам, ким ви були і що хочете в собі змінити. Він допоможе виявити все, що ви приховували.

Найскладніше для людини — зізнатися собі, ким вона є насправді, визнати й сприйняти свої колиш-

ні помилки. Згадайте себе в дитинстві, коли батьки, учитель чи товариш сварили вас. Тепер ви дорослий, та почуття провини, сорому й злості нікуди не ділися, хоча вони вже не такі сильні.

На цьому етапі потрібно усвідомити, що свої недоліки й помилки ми визнаємо не перед іншими, такими самими недосконалими людьми, а перед Вищим розумом. Зізнавшись у цьому собі й універсальній свідомості, ми звільняємося від:

- самокартання;
- осуду;
- хитрощів;
- емоційної порожнечі;
- звинувачень;
- конкуренції;
- нехтування іншими;
- нелюбові до себе й оточення;
- самокритики;
- відчуженості;
- байдужості.

Усі наші попередні вчинки обумовлені застарілими переконаннями невпевненої в собі, егоцентричної людини, обмеженої нав'язаними їй концепціями про добро і зло, хороше й погане, позитивне і негативне, успіхи й невдачі, любов і ненависть, рай і пекло, біль і насолоду, страх і сором. Такі традиційні уявлення не можуть співіснувати з нашою новою свідомістю, тому мають бути зруйновані.

Універсальний розум люди називають по-різному: «матінка-природа», «божественне єство», «дух», «квантове поле», «сила життя», «нескінченність», «спостерігач», «вища свідомість», «невидима сила», «мудрість праотців», «космічна енергія» чи «вища сила». Хоч як ви її назвете, ця енергія однаково буде

безкрайнім джерелом сили всередині й навколо вас. Саме завдяки їй ви і живете.

Це — свідомий намір, енергія беззастережної любові. Їй не знайомі осуд, покарання, залякування чи нехтування кимось або чимось, бо все, що вона дає людині, вона дає й собі.

Ця енергія — чиста любов, співчуття і розуміння. Їй уже відомо про вас геть усе, а от чи складуться між вами стосунки, залежить лише від вас. Вона спостерігає за вами від самого вашого народження. Ви ніби її продовження.

Вона терпляче чекає, з надією і захопленням, поки ви станете щасливим. А якщо бути нещасним для вас — це щастя, вона погодиться і з цим. Бо така сила її любові.

Це автономне невидиме поле, завдяки існуванню на всіх взаємопов'язаних рівнях енергії, таке мудре, що проникає в усі виміри простору і часу, у минуле, теперішнє й майбутнє. Воно запам'ятовує всі думки, почуття, мрії, досвід, мудрість, еволюційні зміни і знання від початку існування Всесвіту. Це неосяжне, нематеріальне, багатовимірне поле інформації. Йому відомо набагато більше, ніж нам із вами (навіть якщо вам здається, що ви вже все знаєте). Цю енергію виявляють на усіх рівнях частоти — вона подібна до радіохвиль. Усі елементи життя на молекулярному рівні вібрують, дихають, танцюють і рухаються — вони живі й повністю залежать від зусиль нашої волі.

Припустімо, ви прагнете радіти життю. Кожного дня ви просите про це універсальну свідомість. Однак страждання закріпилися на тілесному рівні так міцно, що весь день ви скиглите, звинувачуєте всіх у своїх невдачах, виправдовуєте й безперервно жалієте себе. Просіть у Всесвіту радості скільки завгодно — він вам її не дасть, поки ви не відучитеся бути жертвою. Ваше

тіло протистоїть розуму. Зараз ви думаєте одне, а через якийсь час — зовсім протилежне. Тільки щиро визнавши, ким ви були, що приховували і що бажаєте в собі змінити, ви зможете позбутися болю й страждань і створити нову реальність. Звільнитися від колишньої, знайомої особистості й постукати у двері безмежної радості й благоговіння — ось що потрібно зробити, аби змінити свою долю і більше не відтворювати минулого. Людина може змінюватися в стані страждань, а може й у стані любові й радості.

Подумайте і запишіть

Заплющте очі й заспокойтеся. Зазирніть у безкі-
нечність Вищого розуму (і в себе самого) і почніть
розповідати йому, ким ви є насправді. Налагодьте
стосунки з вищою свідомістю, яка дає вам життя,
будьте щирими і відвертими. Розкрийте їй усі та-
ємниці, що носите в собі безмовним тягарем. Мо-
жете записати всі свої думки — це знадобиться на
наступних кроках.

Ви можете зізнатися вищій силі, скажімо, у такому:

- Я боюся закохуватися, бо це дуже боляче.
- Я прикидаюся, що щасливий, але насправді це не так, бо я самотній.
- Не хочу, аби присутні знали, що я почуваюся винним, тому постійно брешу.
- Я брешу, щоб сподобатися людям, щоб не відчувати себе недостойним.
- Мені повсякчас себе жаль. Я так думаю, від-
чуваю і роблю, бо інакше не вмію.
- Усе моє життя здається мені суцільною не-
вдачею, тому я тяжко працюю, щоб досягти
успіху.

Перечитайте свої зізнання кілька разів.

Проголошення: розкажіть про небажану емоцію

На цьому етапі медитації ви вголос розповідати-мете про те, ким ви були і що про себе приховуєте. Ви розкажете про себе правду, поховаєте минуле й знищите прірву між внутрішньою особистістю і своєю проекцією у зовнішній світ. Ви більше не намагатиметеся бути кимось іншим. Розповівши про себе правду вголос, ви розірвете емоційні кайдани, угоди, залежності, прив'язаності, ланцюги і звички.

Цей крок виявляється найважчим для учасників моїх семінарів. Ніхто не хоче побачити, ким він є насправді. Людина воліє залишатися в образі. Однак, як ми вже встановили, на його підтримку потрібно дуже багато енергії. Саме на цьому етапі ви її вивільняєте.

Не забувайте: оскільки емоції — це енергія в русі, увесь ваш досвід взаємодії із зовнішнім середовищем на енергетичному рівні пов'язаний із певним почуттям. Ми об'єднані з людиною, річчю або місцем на енергетичному рівні за межами часу і простору. Саме тому ми пам'ятаємо, ким ми є, пов'язуємо его зі своєю особистістю, ідентифікуємо його емоціями й закріплюємо на всіх рівнях свого життя.

Припустімо, ви когось ненавидите, і це об'єднує вас із цією людиною. Ваш емоційний зв'язок — це енергія, що перешкоджає їй піти з вашого життя. Ненависть ви маєте відчувати, щоб не забувати, ким ви є. Інакше кажучи, ту людину ви використовуєте, щоб жити своєю залежністю від ненависті. Гадаю, ви зрозуміли, що це почуття завдає шкоди передусім вам. Насправді ви ненавидите не сторонню людину, а себе. Скажіть уголос усю правду про цю емоцію. Це звільнить вас від неї й розірве зв'язок з людиною чи річчю із середовища, що нагадує вам про небажане почуття.

Згадайте: ми говорили про прірву особистості. Більшості людей потрібне оточення, щоб не забувати, що вони є «кимось». Тому, коли якась небажана емоція є невіддільною частиною вашої особистості, назвіть її уголос. Це допоможе вивільнити енергію, зруйнувати емоційні обмеження, а отже, позбутися своєї колишньої особистості.

Свідомо визнавши все, що про себе приховуєте, ви відбираєте в тіла роль розуму, і цим усуваєте прірву між людиною, якою здаєтесь, і людиною, якою є насправді. Проказавши вголос усі свої таємниці, ви вивільняєте свою внутрішню енергію, яку згодом зможете використати для створення нової особистості й нового життя.

Будьте готові, що спочатку тіло пручатиметься. Его автоматично приховує всі ваші емоції, бо йому дуже не хочеться говорити про себе правду. Воно прагне все контролювати. Але воно — тільки слуга, що став господарем. Час господарю нагадати своєму слугі про його погану поведінку, неухважність і постійну відсутність на роботі. Логічно, що тіло не захоче одразу поступатися, бо воно вам не довіряє. Та не звертайте на нього уваги — проговоріть уголос усе те, що приховуєте, й одразу відчуєте полегшення і свободу. Ви станете господарем свого життя.

Саме так, розірвавши всі зв'язки із зовнішнім середовищем, ви й усвідомите, ким є насправді. Ви більше не залежатимете від навколишнього світу на емоційному рівні. Якщо визнання — це внутрішнє усвідомлення, то проголошення — це усвідомлення зовнішнє.

Що ви хочете проговорити?

Спробуємо пов'язати цей етап з останньою частиною третього кроку. Пам'ятайте: усі ці дії мають злитися в єдиний процес. Ви можете сказати вголос, наприклад, таке: «Усе життя я був злою людиною».

Не забувайте про спільну мету. На цьому кроці медитації протягом тижня ви із заплющеними очима спокійно й уголос проговорюватимете емоцію, наприклад злість.

Озвучуючи притаманні вам небажані емоції, ви, напевне, почуватиметеся незручно. Та не звертайте уваги на ці відчуття, бо так дається взнаки тіло, що намагається протистояти розуму.

Після завершення ви відчуєте натхнення, емоційний підйом і силу. Нехай цей крок буде для вас простим і невимушеним. Не намагайтеся нічого аналізувати. Просто пам'ятайте: правда зрештою звільнить вас.

Наразі ви ще не готові перейти до другого тижня медитації. У цьому розділі ми з вами визнали небажану емоцію і відповідний стан душі, якого ви хочете позбутися, а потім уголос розповіли про все це універсальній свідомості. Але є ще один крок, про який вам варто знати. Лише після цього ви зможете спробувати поєднати всі чотири кроки і перейти до другого тижня медитації.

КРОК 4: ПІДКОРЕННЯ

Підкорення: підкоріться Вищій силі й дозвольте їй зняти із вас обмеження

Підкорення — це завершальний крок цього розділу, в якому ми позбуваємося звички бути собою.

Для людини страх втратити контроль природний. Проте не забувайте, що ви підкорюєтеся Джерелу, Безкінечній мудрості — так вам стане легше.

Альберт Ейнштейн якось сказав, що проблему можна розв'язати лише на тому рівні свідомості, на якому вона була створена. Обмеженість вашої колиш-

ньої особистості не дає вам змоги знайти відповідь на питання, що вас турбує. То чому б не передати його на розгляд вищої свідомості, яка з радістю вам допоможе? Оскільки в цьому світі безмежних можливостей є все, що вам потрібно, ви покійно просите її дати вам відповідь, знайти для вас інше рішення. Затим що всі ваші спроби змінитися досі були марними, настав час звернутися по допомогу до вищої сили.

Свідомість его не здатна побачити рішення — воно завжди стоятиме на роздоріжжі й змушуватиме вас одноманітно думати, відчувати й діяти. Его не дає нового, воно лише відтворює старе.

Зміни, що відбудуться у вашому житті, не матимуть обмежень з точки зору об'єктивної свідомості. Вона бачить вас не так, як ви самі себе, — вона бачить вас іншою людиною. Їй відомі можливості, про які ви навіть не здогадувалися, бо ніколи не мали на це часу, намагаючись жити передбачувано й очікувано.

Та якщо ви погодилися скористатися допомогою об'єктивної свідомості, проте все ще намагаєтесь усе контролювати, вона нічим не зможе вам зарадити, бо так ви зводите всі її зусилля нанівець.

Людині властиво обирати загально визнані способи розв'язання проблем, знайому свідомість, звичне життя. Ми самі собі заважаємо. Більшість із нас узагалі чекає, поки его пустить таке глибоке коріння, що жити із ним стане неможливо. Лише в такому разі ми можемо підкоритися й нарешті скористатися допомогою.

Не можна одночасно віддатися на волю вищій силі й намагатися контролювати результат. У разі підкорення ви повинні позбутися обмеженості в думках, особливо стосовно способів вирішення тих чи інших життєвих проблем. Дійсно підкоритися — це змусити его відійти на другий план, вірити у вихід, про який

ви навіть не здогадувалися, дозволити цій всезнаючій, люблячій свідомості взяти вас під своє крило і знайти рішення. Необхідно усвідомити, що ця невидима сила — реальна, що вона все про вас знає і здатна подбати про вас. Коли ви з цим погодитеся, вища сила сама «оформить» ваше життя щонайліпше.

Попросивши допомоги у Вищого розуму, просто визнавши небажану емоцію і розповівши йому про неї, ви більше не будете:

- вагатися;
- просити;
- давати порожні обіцянки;
- лишати справу на півдорозі;
- використовувати інших для досягнення своєї мети;
- уникати небажаного;
- просити за все вибачення;
- відчувати вину чи сором;
- жалкувати;
- усього боятися;
- виправдовуватися.

Вищому розуму не потрібні ваші вказівки й поради. Ви не можете змусити його робити щось так чи інакше, бо тоді ви знову повернетесь до старого, а він більше не буде вам допомагати. Просто підкоріться йому, і натомість він дасть вам:

- щирість;
- смиренність;
- чесність;
- упевненість;
- ясність;
- бажання жити;
- довіру.

Обдарувавши вас у такий спосіб, вищий розум потім просто не заважатиме.

Віддайте емоцію, якої хочете позбутися, цій все-осяжній силі, і результат не забариться. Коли ваші наміри збігаються, коли ваша свідомість узгоджена з її свідомістю, коли ви любите себе так, як вона любить вас, відповідь прийде сама.

Підкорившись, ви відчуєте:

- натхнення;
- радість;
- любов;
- свободу;
- благоговіння;
- вдячність;
- процвітання.

Відчуваючи радість, живучи радісно, ви вже погодилися з майбутнім, якого так бажаєте. Почуваючись так, ніби ваші молитви вже почули, ви дозволяєте вищій свідомості змінити ваше життя, внести в нього нові й незвичні аспекти.

Якби ви знали, що якась ваша проблема уже вирішена, якби були упевнені, що з вами ось-ось має статися щось чудове, щось захоплююче, ви не мали б сумнівів, не переймалися б, припинили б сумувати й боятися. Знання забезпечило б емоційне піднесення. Ви з нетерпінням чекали б на своє нове майбутнє.

Якби я сказав вам, що наступного тижня повезу вас на Гавайї, і ви точно знали, що я не жартую, чи не радісним було б очікування? Тіло почало б реагувати на фізіологічному рівні, випереджаючи реальний досвід. Квантовий розум — це ніби величезне дзеркало. Воно показує все, у що ви вірите, що поділяєте. Ваша зовнішня реальність — це відображення вашого внутрішнього світу. Найважливіший синаптичний зв'язок, який ви можете утворити, — це повірити в його реальність.

Згадаймо про ефект плацебо. Ми з вами вже встановили, що людина має три відділи мозку, які допомагають їй перейти від думок до дії і буття. Якось учені провели дослідження, у якому пацієнтам давали таблетку звичайної глюкози, переконавши їх, що це препарат, що допоможе їм одужати. Свято вірячи в це, піддослідні поводитися так, ніби почувалися ліпше, а згодом стан їхнього здоров'я дійсно поліпшувався. Підсвідомий розум, пов'язаний із вищою силою, змінює внутрішній хімічний стан, забезпечуючи віру в те, що хвороба відступає. Так само відбувається й у квантовому полі. Просто повірте, що квантовий розум відгукнеться на ваш запит і допоможе вам.

Якщо вас гризуть сумніви, тривоги і переживання, якщо ви втрачаєте віру й починаєте аналізувати можливе майбутнє, усі ваші зусилля виявляються марними. Ви самі собі завадили. Ви не дали вищій силі допомогти вам. Своїми емоціями ви продемонстрували, що не вірите в можливість квантового поля, тому втратили зв'язок із майбутнім, яке готує для вас універсальний розум.

Якщо так сталося, саме час повернутися і налаштуватися ліпше. Говоріть із квантовим полем так, ніби воно вас дуже добре знає, любить вас і дбає про вас, бо так воно і є.

Подумайте і запишіть

Перед розмовою із квантовим полем запишіть, що саме ви хочете сказати йому про підкорення.

Наприклад.

«Звертаюся до тебе, універсальний розуме, віддаю тобі свої турботи, переживання і хвилювання. Я вірю, що ти ліпше знаєш, як їх позбутися. Допоможи мені налагодити своє життя і відчинити двері до радості.

Вища сила, віддаю тобі свої страждання і свою жалість до самого себе. Дуже довго я не міг впорядкувати свої думки й дії. Дозволяю тобі втрутитися і створити для мене ліпше життя».

Підготуйтеся підкоритися. Тепер заплющте очі й подумайте про те, що ви хочете сказати вищому розуму. Перегляньте свої записи, спробуйте повністю їх усвідомити. Що ліпше вам це вдасться, то більш зосередженим ви будете. Повторюючи подумки ці молитви, не забувайте, що невидима свідомість спостерігає за вами, вона бачить усе, про що ви думаєте, що робите і відчуваєте.

Попросіть допомоги, і все небажане піде з вашого життя.

Потім зверніться до універсальної свідомості з проханням забрати у вас небажану емоцію й перетворити її на щось ліпше. Передайте їй усе, чого хочете позбутися. Деяким людям легше зробити це, уявивши, як вони відчиняють двері й задарма віддають непотріб. Інші оформляють своє прохання у вигляді записки, дехто взагалі загортає її (емоцію) у гарну коробку. Немає значення, як ви це зробите, — в будь-якому разі небажана емоція розчиниться у вищому розумі. Просто відпустіть її.

Ваш намір важливий. Бажано, щоб ви встановили зв'язок із люблячою, всеосяжною свідомістю і почали звільнятися від колишньої особистості з її допомогою. Що чіткіше ви організуєте власні думки, що більшу радість відчуєте від звільнення, то швидше зіллетесь в одне ціле із вищою силою, її розумом і її любов'ю.

Подякуйте. Прочитавши молитву, подякуйте заздалегідь. Так ви надішлете сигнал квантовому полю про те, що ваші думки вже матеріалізувалися. Подяка — це вищий прояв прийняття.



ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Аудіоінструкції

Тепер ви готові перейти до другого тижня медитації. Ще раз перегляньмо все те, чого ви навчилися. Якщо ви вважаєте, що вже добре засвоїли матеріал, сміливо йдіть далі, і результати вас приємно здивують.

- **Крок 1.** Повторіть техніку індукції, що допоможе вам увійти до підсвідомості.
- **Крок 2.** Усвідомте, що саме ви хочете змінити в тілі й розумі, «упізнайте» свої небажані емоції. Визначте одну, якої хочете позбутися. Подумайте про те, як ви поведетесь, переживаючи це почуття.
- **Крок 3.** Подумки зізнайтесь вищій силі, якою людиною ви є насправді, що ви хочете в собі змінити і що ви приховували. Потім проговоріть цю емоцію вголос, щоб звільнити тіло і розум від зовнішнього середовища.
- **Крок 4.** Підкоріться вищій силі й віддайте їй небажані емоції. Попросіть її влаштувати ваше життя саме так, як це потрібно вам.

Регулярно повторюйте ці кроки під час сеансів медитації доти, поки не відпрацюєте їх до автоматизму. Лише тоді ви будете готові йти далі.

Не забувайте: на початку кожного нового етапу медитації повторювати ці чотири кроки.

Розсіювання спогадів про колишнє Я (третій тиждень)

Як і раніше, перед виконанням кроків 5 і 6 і переходом до медитації третього тижня ви прочитаєте про них і зробите деякі записи.

КРОК 5: СПОСТЕРЕЖЕННЯ І НАГАДУВАННЯ

На цьому етапі ви спостерігатимете за своєю колишньою особистістю й нагадаєте собі, ким більше не хочете бути.

У другій частині книги ми вже визначили, що спостерігати й нагадувати — це процес знайомства, культивуації особистості, розкриття невідомого. На цьому етапі ви визначите (шляхом спостереження) свої звичні думки і дії, що призводять до стану душі й тіла, вказаного вами під час кроку 2 «Розпізнавання». Ви нагадаєте собі (пригадавши) про всі аспекти своєї особистості, якою більше не бажаєте бути. Ви ближче познайомитеся з нею — з її думками, які більше не хочете жити своєю енергією, з її вчинками, яких більше не бажаєте здійснювати. Добре її роздивившись, ви ніколи до неї не повернетесь. Це звільнить вас від минулого.

Прояви особистості на мисленневому і фізіологічному рівні — це і є ваша нейронна сутність, тобто комбінація ваших думок і дій кожної наступної миті.

Ви навчитеся спостерігати за особистістю, якою ви були до сьогодні (метакогнітивне спостереження).

Ближче познайомившись зі своїм Я, ви ще чіткіше усвідомите, яким ніколи більше не хочете бути.

Спостереження: усвідомлення закріплених станів душі

Під час кроку 2 «Розпізнання» ви вже визначили емоцію, якої хочете позбутися. Тепер ви маєте познайомитись із конкретними думками і діями, обумовленими закріпленими психологічними станами. Регулярно практикуючись, ви почнете усвідомлювати ці завчені схеми, які перешкоджають змінам. Завдяки цьому ви випереджатимете свою колишню особистість й контролюватимете її, навчитеся помічати ту мить, коли зароджується небажане почуття, що й призводить до активації підсвідомих програм. Воно стане вам таким знайомим, що найменший його прояв не пройде повз вашу увагу.

Припустімо, ви хочете позбутись якоїсь залежності, наприклад від солодощів чи тютюну. Що швидше ви навчитесь усвідомлювати перші прояви фізичної залежності, то успішнішою буде ваша боротьба з нею. Ми помічаємо імпульси, поштовхи, а іноді й чуємо голосний крик: «Зроби це! Здавайся! Уперед! Лише один раз!». Згодом ви зрозумієте, коли виникають ці потяги, тому боротися з ними стане набагато легше.

Те саме відбувається і з особистісними змінами, однак залежність у цьому разі розвивається не від елементів зовнішнього середовища, а від самого себе, власних думок і почуттів. Мета цього кроку — навчитися помічати небажані стани і найдрібніші їх прояви.

Майже всі наші вчинки починаються з думки. Проте не все те, про що ми думаємо, є істиною. Більшість думок — це застарілі схеми, закріплені в мозку завдяки багаторазовому повторенню. Спитайте себе:

«Ця думка істинна, чи це просто те, у що я вірю зараз? У що виллюється в такому разі мої вчинки?». Насправді це лише відгомони минулого, із яким міцно пов'язані ваші почуття. Вони активують старі схеми і змушують вас робити так, як ви звикли.

Подумайте і запишіть

Які автоматичні думки виникають у вас, коли з'явиться емоція, яку ви обрали на другому кроці? Запишіть їх і запам'ятайте.

Наведу приклади, що допоможуть вам визначитися з власними думками.

Приклади автоматичних думок (ваша щоденна підсвідома мисленнєва репетиція):

- Я ніколи не знайду нової роботи.
- Ніхто ніколи мене не слухає.
- Він завжди мене дратує.
- Усі мене використовують.
- Мені все набридло.
- Сьогодні паскудний день, не бачу сенсу щось змінювати.
- Це вона винна в тому, що моє життя таке нікчемне.
- Я насправді тупий.
- Я дійсно не можу змінитися. Ліпше спробую іншим разом.
- Не хочу зараз нічого робити.
- Моє життя — катастрофа.
- Ненавиджу, як усе склалося з _____.
- Я ніколи нічого не зміню. Я просто не зможу.
- Я не подобаюся _____.
- Мені потрібно працювати більше, ніж іншим людям.
- Це в мене на генетичному рівні. Я — копія своєї матері.

Як і закріплені думки, закріплені дії також призводять до формування небажаних станів. Та емоція, що змушує ваше тіло бути розумом, робить передбачуваною і вашу поведінку. Це відбувається, коли за вас вирішує підсвідомість. Усе ніби починається добре, та за мить ви вже сидите на канапі й жуєте чіпси, тримаючи в одній руці пульт дистанційного керування, а в іншій цигарку. А лише кілька годин тому ви були твердо переконані, що кинете курити й дотримуватиметеся дієти.

До більшості підсвідомих дій ми вдаємося для того, щоб підживити свою особистість на емоційному рівні, закріпити залежність і відчутти себе таким, як і раніше. Приміром, люди, які постійно переживають почуття провини, самі підсвідомо «напрошуються» на життєві ситуації, у яких їх у чомусь звинуватили б. Більшість підсвідомих дій задовольняють наш закріплений емоційний стан.

З другого боку, багато людей тимчасово намагаються позбутися такого почуття, формуючи нові звички. Вони шукають негайних насолод у зовнішньому світі, щоб звільнитися від болю і порожнечі. Залежність від комп'ютерних, азартних ігор чи шопінгу, наркотиків, алкоголю, переїдання — усе це чудовий спосіб забути про внутрішній біль і порожнечу.

Але залежність породжує звички. Оскільки жодна насолода із зовнішнього світу не здатна назавжди позбавити почуття порожнечі, людина повторює одні й ті самі дії все частіше. За кілька годин емоційний вибух вщухає, тому ми знову й знову повертаємося до своїх залежностей. Відучивши себе відчувати негативні емоції колишньої особистості, ви видалите з мозку руйнівні підсвідомі програми.

Подумайте і запишіть

Подумайте про небажану емоцію, яку ви обрали. Як ви зазвичай поведетеся, коли так почуваетесь? Можете вибрати один зі станів, наведених нижче, або ж додати свій. Запишіть, що ви відчуваєте.

Приклади небажаних моделей поведінки/дій (ваша щоденна фізіологічна репетиція):

- Увесь час похмурий.
- Жалієте себе наодинці.
- Заїдаєте депресію.
- Телефонуйте комусь, щоб поскаржитися.
- Бавитеся в комп'ютерні ігри.
- Сваритесь із близькою людиною.
- Забагато п'єте чи клеїте дурня.
- Купуєте непотрібні речі.
- Відкладаєте на потім важливі справи.
- Пліткуєте чи поширюєте чутки.
- Брешете про себе.
- Влаштовуєте істерики. Не поважаєте колег.
- Фліртуєте з іншими за спиною чоловіка/дружини.
- Вихваляєтеся.
- Кричите на всіх.
- Полюбляєте азартні ігри.
- Агресивно водите машину.
- Намагаєтесь бути центром уваги.
- Цілими днями спите.
- Постійно говорите про минуле.

Якщо вам важко обрати, спитайте себе, про що ви думаєте в певних життєвих ситуаціях і спробуйте визначити свої думки й реакції. Можете також подивитися на себе ніби очима оточення. Яким воно вас бачить? Як оцінює вашу поведінку?

Нагадування: пригадайте аспекти своєї особистості, яких бажаєте позбутися

Перегляньте і запам'ятайте цей перелік. Це — одна із головних частин медитації. Ваша мета — «познайомитися» зі своїми думками й моделями поведінки в ту мить, коли конкретна емоція оволодіває вами. Це має нагадати вам, ким ви більше не хочете бути, чому це робить вас нещасним. Цей крок допоможе зрозуміти, які підсвідомі тенденції виникають у вас під час циклу «думка — почуття — почуття — думка». Так ви швидше навчитеся контролювати їх у повсякденному житті.

Виконуючи цей крок, ви постійно будете щось доопрацьовувати. Інакше кажучи, якщо ви щодня протягом тижня виконуватимете це завдання, вам напевне захочеться змінити чи доповнити запропонований перелік. І це насправді дуже добре.

На цьому етапі ви потрапляєте до операційної системи, отримуєте прямий доступ до програм підсвідомості. Наша мета — так добре познайомитися з ними, щоб навчитися потім пригнічувати їх у самому зародку. Ми розриваємо синаптичні зв'язки колишньої особистості. А якщо нейронні зв'язки — це спогад, тоді ми розвіюємо спогади колишнього себе. Цього тижня регулярно переглядайте перелік, щоб з'ясувати, яким ви не хочете бути. Запам'ятавши всі риси небажаної особистості, ви віддалятиметеся від неї. Коли автоматичні думки й реакції вам добре знайомі, у них немає шансу лишитися непоміченими. Ви чекатимете їх. І саме в цю мить ви нарешті звільнитесь.

Не забувайте: ваша мета — усвідомлення.

Схему ви уже знаєте: прочитайте про крок 6 і зробіть записи, щоб підготуватися до медитації третього тижня.

КРОК 6: ПЕРЕАДРЕСУВАННЯ

Переадресування — це інструмент, що допоможе вам запобігти несвідомим вчинкам. Ви не дозволяєте старим програмам активуватися, ви змінюєтеся на біологічному рівні, руйнуючи застарілі нейронні схеми, і припиняєте надсилати одні й ті самі сигнали тим самим генам.

Якщо вам набридло постійно втрачати над собою контроль, на цьому кроці ви навчитесь ухвалювати свідомі й обґрунтовані рішення, щоб позбутися звички бути собою. Коли оволодієте навичкою переадресування, ви закладете міцний фундамент для побудови нової особистості.

Переадресування: гра в перевтілення

Цього тижня згадайте якісь життєві ситуації, про які ми вже говорили на попередніх етапах. Уявляючи їх, уголос скажіть собі: «Зміни!». Це дуже просто — ось погляньте, як:

- Припустіть ситуацію, коли думки і почуття виринають із підсвідомості. Скажіть: «Зміни!».
- Уявіть ситуацію (наприклад, з якоюсь людиною чи річчю), за якої у вас легко можуть активуватися старі нейронні схеми. Скажіть: «Зміни!».
- Подумайте, які життєві обставини здатні вивести вас з рівноваги. Скажіть собі: «Зміни!».

Найгучніший голос — у нашій голові

На попередньому кроці ви навчилися щодня усвідомлювати думки і дії, а тепер у вас з'явився інструмент, щоб їх змінити. Щоразу, коли виникає неба-

жана думка чи почуття, просто гучно скажіть собі: «Змінися!». Згодом ваш голос стане новим голосом свідомості, і буде він найгучнішим. Це і є голос переадресування.

Цілеспрямовано руйнуючи старі програми, ви послаблюєте зв'язки між нейронними схемами, що формують вашу особистість. За законом Гебба ви плановірно видаляєте програми, які міцно закріплюють ваші старі звички. Водночас ви припиняєте надсилати однакові сигнали одним і тим самим генам. Це ще один крок до зростання усвідомленості. Так ми отримуємо над собою «свідомий контроль».

Позбувшись автоматичних емоційних реакцій на людей чи події, ви не дозволяєте собі повернутися до закріплених застарілих думок і дій. Контроль над думками, що можуть бути викликані спогадами або асоціаціями із зовнішніми подразниками, дасть вам змогу уникнути наперед визначеної долі, зацикленних думок і дій, які створюють одну й ту саму реальність. Ви повинні постійно собі нагадувати про це.

Усвідомивши, переадресувавши знайомі думки і почуття, визнавши небажані емоції, ви припиняєте марно використовувати корисну енергію. У стані виживання ви подаєте тілу сигнал перейти в аварійний режим, порушуючи його рівновагу й витрачаючи дуже багато енергії. Ці емоції й думки — низькочастотна енергія, яку споживає тіло. Зрозумівши і змінивши їх іще до того, як вони дістануться тіла, щоразу помічаючи й перенаправляючи їх, ви зберігаєте цінну енергію, потрібну для створення нового життя.

Асоціативна пам'ять активує автоматичні реакції

Оскільки усвідомлення — це ключ до створення нового життя, потрібно також зрозуміти, чому асоці-

ативні спогади постійно повертають нас до минулого та як переадресування може допомогти звільнитися від небажаної особистості.

У попередніх розділах цієї книги я згадував про цікаві експерименти Івана Павлова над собаками. Вони чудово демонструють, чому нам так важко змінитися. Реакція собак — слиновиділення за дзвінком — це чудовий приклад умовної реакції на основі асоціативної пам'яті.

Асоціативні спогади містяться на рівні підсвідомості. Вони формуються внаслідок багаторазового контакту із зовнішніми чинниками й обумовлюють автоматичні тілесні реакції, що потім активують автоматичні моделі поведінки. Коли органи чуття залучають один і той самий подразник, тіло реагує майже без участі свідомості. Воно вмикається самою лише думкою чи спогадом.

Ми живемо під владою численних схожих асоціативних спогадів, викликаних відомими зовнішніми подразниками. Приміром, коли ви бачите добре знайому людину, ви, імовірно, відреагуєте механічно, майже несвідомо. Зустріч із нею створить асоціативний спогад на підставі колишнього досвіду, пов'язаного з якоюсь емоцією. Запуститься автоматична реакція. Хімічне тло тіла змінюється саме тоді, коли ви піднімаєте на поверхню спогади про цю людину, закріплені на підсвідомому рівні. Реакція ця суто фізіологічна, підсвідома — наче в тієї собаки Павлова. Тіло контролює ситуацію й управляє вами з огляду на ваші спогади. За таких ситуацій головним є тіло. За кермом опиняється воно, бо прагне все контролювати. Чому це відбувається без вашого відома? Це може трапитися під дією будь-якого зовнішнього чинника. Усе, що потрібно, — це зв'язок із зовнішнім середовищем, вашим життям, людьми, речами, точками простору і часу.

Саме тому нам так важко підтримувати високий рівень свідомості в процесі змін. Ми бачимо людину, чуємо пісню, відвідуємо місце, згадуємо подію, і тіло негайно активується через призму того спогаду. Асоціативна пам'ять ідентифікує його з людиною чи предметом і запускає низку реакцій на рівні підсвідомості, що й повертають вас до колишньої особистості. Ви знову думаєте, дієте й відчуваєте автоматично, завчено і передбачувано. Ви підсвідомо ототожнюєте нинішню мить із відомими спогадами, які відкидають нас у набридле минуле.

Коли І. Павлов дзвонив, але не давав смаколика, згодом автоматична реакція у собак ослабилася, бо почали зникати асоціації. Можна сказати, що дзвінок без винагороди розірвав нейрохімічну схему в мозку собак. Слиновиділення припинилося, бо він став лише звуком, без асоціативних спогадів.

Не дайте підсвідомості заволодіти вами

Коли ви прокручуєте в голові певні ситуації, у яких не дозволяєте собі повертатися до колишньої особистості (на емоційному рівні), то безупинна дія одного й того самого подразника (на розумовому рівні) згодом послабить емоційну реакцію на нього. Усвідомивши мотиви колишньої особистості та її емоційні реакції, ви навчитеся перешкоджати підсвідомості заволодівати вами. Потім усі асоціації, що активують старі програми, нагадуватимуть реакцію собак на дзвінок без винагороди — мозок припинить вмикати закріплені нейронні схеми, які зв'язують вас зі знайомими людьми чи речами.

Тому коли ви згадаєте людину, яка вас дратує, або сварку з колишнім, автоматична реакція не виникне, бо ви придушили її в зародку. Вилікувавшись від емоційної залежності, ви звільняєтеся від

механічних реакцій. Усвідомленість дає вам змогу позбутися асоціативних емоцій або думок, що супроводжують вас у повсякденному житті. Здебільшого цих рефлекторних відповідей ви навіть не помічаєте, бо колишня особистість заволодіває всіма вашими думками.

Емоції виживання негативно впливають на клітини тіла, тиснуть на одні й ті самі генетичні важелі й планомірно руйнують ваше тіло. Постає питання: «Чи люблю я себе, коли це відчуваю, коли так поведжуся, коли це роблю?».

Я, приміром, сказавши «Змінився», також додаю: «Це нелюбов до себе! Здоров'я, щастя і свобода набагато важливіші, тому розірви цей руйнівний цикл думок. Я більше не надсилатиму негативних емоційних сигналів генам, не завдаватиму такої шкоди своєму тілу. Така поведінка безглузда».



ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Аудіоінструкції

Третього тижня медитації додаємо до попередніх крок 5 «Спостереження і нагадування», а потім крок 6 «Переадресування». П'ятий і шостий кроки мають згодом злитися в один. Щоразу, коли у вас виникають небажані почуття і думки, усвідомте це й уголос скажіть собі: «Змінився!». Почуйте цей внутрішній поштовх, що набагато гучніший від ваших старих голосів. Лише після цього можна вважати, що ви готові до процесу творення.

- **Крок 1.** Як завжди, починаємо з індукції.

- **Кроки 2–5.** Після розпізнавання, визнання, проголошення й підкорення настав час попрацювати над конкретними думками і почуттями, що зазвичай проходять повз вашу увагу. Спостерігайте за колишнім собою доти, поки дуже близько не познайомитесь із підсвідомими програмами.
- **Крок 6.** Спостерігаючи за своєю колишньою особистістю під час медитації, прокрутіть у голові якісь небажані ситуації і вголос скажіть: «Зміни!».

Новий розум для нового майбутнього (четвертий тиждень)

КРОК 7: ТВОРЕННЯ І РЕПЕТИЦІЯ

Четвертий тиждень дещо відрізнятиметься від попередніх. По-перше, знайомлячись з інформацією й роблячи записи щодо кроку 7, ви отримаєте уявлення про творення і мисленнєву репетицію. А щоб ознайомитися з цим процесом, ви прочитаєте відповідні інструкції, які й виконуватимете.

Потім отримані знання ви застосуєте на практиці. Четвертого тижня ви щодня проходите всі кроки з першого по сьомий. Прослухайте інструкції й застосуйте навички спрямованої уваги і повторення, якими оволоділи, щоб створити свою нову особистість і нову долю.

Огляд: творення і репетиція нової особистості

Перш ніж перейти до останньої серії кроків, хочу зазначити, що всі попередні були спрямовані на те, щоб допомогти вам позбутися звички бути собою, звільнити емоційний і енергетичний простір для нової особистості. До цієї миті ви намагалися зруйнувати старі синаптичні зв'язки. Тепер настав час створити інші, щоб новий розум став потужною платформою для вашої майбутньої особистості.

Усі попередні зусилля допомогли вам відвикнути від своєї колишньої особистості. Ви позбулися бага-

тьох небажаних рис, познайомилися з підсвідомими станами душі, що відображають думки, моделі поведінки і почуття. Завдяки метакогнітивним навичкам ви свідомо спостерігали за звичними, закріпленими процесами в мозку вашої колишньої особистості. Навичка саморефлексії дала вам змогу розрізнити свідомі зусилля й автоматичні програми, які змушують мозок запускати знайомі схеми, комбінації і шаблони. Ви дізналися, як працював ваш мозок протягом багатьох років. А оскільки розум — це мозок у дії, то тепер ви маєте змогу об'єктивно поглянути на обмеження, які створили для свого розуму.

Створення нової особистості

Настав час буквально втратити розум і створити нову особистість. Почнемо будувати оновлену версію вашої свідомості. Щоденні сеанси медитації, роздуми і репетиції допоможуть вам досягти глибоких змін. Поглинаючи нову інформацію, читаючи книги про видатних історичних осіб, які слугують вам ідеалом, ви ніби кидаєте нове насіння у ґрунт свого розуму. І що ширше ви розкриєте свій творчий потенціал, то рясніший врожай зберете. Зрошуйте сад своїх мрій твердим наміром і свідомою увагою, ніби живильною вологою.

Насолоджуючись новим майбутнім ще до його матеріалізації, ви наче натягуєте сітку, захищаючи тендітні, вразливі пагони від шкідників і несприятливих погодних умов, бо позитивна енергія — це немов міцний щит для ваших мрій. Закохавшись у свій новий майбутній образ, ви підживлюєте рослини і плоди своїх бажань чудодійним добривом. Любов — це емоція найвищої частоти, що не має нічого спільного з тими емоціями виживання, які розплодили на вашому ґрунті шкідників і бур'ян. Мета процесу перетворення — це позбутися старого і звільнити місце для нового.

Репетиція нової особистості

Настав час приміряти на себе новий розум і звикнути до нього, бо тепер це ваша нова особистість. Як вам уже відомо, що більше нейронів активуються разом, то більше їх зв'язується міцними ланцюгами. Завдяки спрямованим думкам, пов'язаним із конкретним потоком свідомості, ви з кожним разом усе легше переходитимете в подібний стан душі. Коли ви день у день тренуватимете свою нову ідеальну особистість, то згодом вона стане вам знайомою, звичною, природною, автоматичною — підсвідомою. Ви запам'ятаєте її й будете іншою людиною.

На попередніх етапах ви також відучилися від емоції, закріпленої на тілесному рівні. Тепер настав час новому розуму змінити вас на цьому рівні й заборонити надсилати однотипні сигнали своїм генам.

Мета останнього кроку — навчитися керувати новим розумом на мисленнєвому і тілесному рівнях. Він має стати вам таким знайомим, щоб у цей стан буття ви могли переходити тоді, коли забажаєте, без жодних перешкод. Важливо, щоб ви запам'ятали його новими способами мислення, а тілесні відчуття закарбували на внутрішньому рівні, незалежно від зовнішнього середовища. Лише тоді ви будете готові створити нове майбутнє й жити в ньому. Тренуючись, ви цілеспрямовано і планомірно створюєте новий стан буття, щоб він став для вас природним і знайомим.

Творення: матеріалізація нової особистості за допомогою уяви і фантазії

На цьому етапі поставте собі відкриті запитання, що активують фронтальну частку мозку. Вони змусять вас думати новими категоріями.

Процес роздумів — це метод створення нового розуму. Ви будете фундамент для нової особистості, змушуючи мозок працювати по-новому. Нарешті ви починаєте творити новий розум.

Подумайте і запишіть

Дайте відповіді на запитання, наведені нижче, і запишіть їх. Потім перегляньте і проаналізуйте записи й подумайте про можливості, які перед вами відкриваються.

Питання, що здатні активувати фронтальну частку мозку:

- Що для мене означає поняття «ідеальна особистість»?
- Як воно, бути тією ідеальною людиною?
- Якою видатною історичною постаттю я захоплююсь і чому?
- Чи є в моєму житті подібна людина?
- Як навчитися мислити, як вона?
- Кого я хотів би наслідувати?
- Ким би я став, якби міг стати кимось іншим?
- Що я сказав би собі, якби був цією людиною?
- Як я спілкувався б з іншими, коли змінився б?
- Якою людиною я хочу бути?

Ваша особистість складається із думок, вчинків і почуттів. Я згрупував деякі запитання. Це має допомогти вам визначитися зі своїм новим Я. Пам'ятайте: обдумуючи кожне із запитань, наведених вище, і даючи відповіді на них, ви забезпечуєте мозок новим обладнанням і посиляєте генам нові сигнали (якщо вам складно усе це запам'ятати, у вас є записник і ручка — не соромтеся занотовувати все, що вважаєте за потрібне).

Як я хочу думати?

- Як мислила б ця нова людина (мій ідеал)?
- Які думки я хотів би жити своєю енергією?
- Як я хотів би поводитися по-новому?
- Якої думки я хотів би про себе бути?
- Як я хочу, щоб мене сприймали інші?
- Що я сказав би собі новому?

Які вчинки я хотів би робити?

- Як поводитися б ця людина?
- Що вона зробила б?
- Якою я бачу свою нову поведінку?
- Що я говорив би, якби став цієї новою людиною?

Як я хочу почуватися?

- Яким я був би в цій новій ролі?
- Що я відчував би?
- Яку енергію я випромінював би?

Ваше завдання під час створення за допомогою медитації нової особистості полягає в тому, щоб навчитися відтворювати подібний стан буття, думати і відчувати себе по-іншому щодня. Треба навчитися зусиллям волі перейти на інший рівень свідомості, зробити його своїм звичним. Ви маєте пропускати це нове відчуття через власне тіло доти, доки насправді не станете новою людиною. Інакше кажучи, після медитації ви не можете залишатися тією самою людиною. Перетворення мають відбутися тут і зараз, а нова енергія не може мати нічого спільного з колишньою. Якщо після медитації ви лишилися тією самою людиною — нічого не відбулося.

Тому, якщо ви говорите собі: «Сьогодні мені не хочеться», «Я занадто втопився», «У мене ще купа справ», «Я дуже зайнятий», «У мене болить голова», «Я такий самий, як моя мати», «Мені не вдасться змінитися», «Хочу щось попоїсти», «Почну завтра»,

«Мені це не подобається», «Ліпше подивлюся новини по телеку» тощо, якщо ви дозволите цьому внутрішньому голосу заволодіти фронтальною часткою, то після медитації ви точно не змінитесь.

Щоб подолати власне тіло, слід докласти зусиль, будьте наполегливим і щирим. Усі ці аргументи — це прояви боротьби за існування вашої старої особистості. Дозвольте їй трохи посперечатися, але потім поверніть її у нинішню мить, розслабте її і почніть усе спочатку. З часом вона навчиться довіряти вам і дозволить себе контролювати.

Репетиція:

запам'ятайте свою нову особистість

Після того як ви відповіли на всі запитання, настав час провести мисленнєву репетицію. Поміркуйте, як буде думати, діяти і почуватися ваша нова ідеальна особистість. Хочу пояснити: не варто сприймати процес механічно — він має бути творчим. Увімкніть уяву, будьте спонтанним і вільним, не намагайтеся насильно видавлювати із себе відповідь. Спробуйте щось змінювати під час кожного наступного сеансу медитації — не обов'язково неухильно дотримуватися одного й того самого порядку. Не бійтеся варіацій — результат буде один.

Лише уявіть, як може змінитися ваше життя, а потім нагадайте собі, що для цього потрібно зробити. Що ви говоритимете? Якою буде ваша хода? Як ви дишатимете? Як почуватиметеся цією іншою людиною? Що скажете собі та іншим? Ваша мета — перейти у цей стан буття, стати цим ідеалом.

Згадаймо тих учасників дослідження, які подумки виконували музичні вправи, навіть не торкаючись клавіш. Зміни у їхньому мозку виявилися майже такими самими, що й у піддослідних, які виконували їх

на фортепіано протягом того самого періоду. «Уявні» піаністи щодня подумки розучували вправи, і мозок їхній змінився так, ніби вони дійсно вчилися грі на інструменті. Їхні думки стали досвідом.

А експеримент із вправою для пальця пам'ятаєте? Учасники, які виконували їх у своїй уяві, досягли значних фізичних змін, як і ті добровольці, що дійсно тренувалися. Тож на цьому етапі щоденні репетиції змінять вас на розумовому і тілесному рівнях, випереджаючи час.

Саме тому репетиції такі важливі — ви щоразу повторюєте і закріплюєте образ людини, якою хочете стати. Ви на біологічному рівні змінюєте мозок і тіло, вириваєте їх із пазурів минулого й відчиняєте їм двері у майбутнє. І невдовзі ви помітите фізичні докази цих змін.

Познайомтеся зі своєю новою особистістю ближче

Ця частина кроку 7 допоможе вам опанувати навичку, щоб закріпити її на підсвідомому рівні. Це означає, що ви її застосовуватимете, майже не докладаючи свідомих зусиль і не зосереджуючи уваги. Процес нагадує кермування автомобілем: з недосвідченого водія ви поступово перетворюєтесь ледь не в гонщика. Або плетіння спицями, коли після кількох років практики про послідовність дій навіть не задумуєтесь. Просто робиш це.

Якщо на цьому етапі виконання кроків вам стає трохи нудно, це хороший знак. Це означає, що дії перетворюються на знайомі, звичні, автоматичні. За такої умови вся інформація переходить у відділ довгострокової пам'яті. Переборіть себе, не лінуйтеся, бо кожна репетиція своєї нової особистості наближає вас до власного ідеалу. Ви закарбовуєте цю нову мо-

дель у пам'яті, сприймаючи її як природну. Постійно практикуючись, ви не думаєте, як стати новою людиною, — ви просто нею є. Майстра й діло боїться, і що більше ви тренуєтеся, то більших успіхів досягаєте.

Якщо ви все робите правильно, то щоразу вам ставатиме легше. Чому? Бо ви йдете до цього, ви вже сформували в мозку потрібні схеми. Ваше тіло готове на хімічному рівні. Змінивши експресію генів, воно переходить у природний, гармонійний стан. До того ж ви приборкали інші ділянки мозку, пов'язані з вашою колишньою особистістю. Почуття, які ви асоціювали з нею, більше не впливають на тіло так, як раніше.

Більшість вправ для мисленнєвої репетиції, які активують і формують у мозку нові схеми, охоплюють такі етапи: отримання нових знань, практичне засвоєння, зосередження уваги і багаторазове повторення. Як вам відомо, навчання — це формування нових зв'язків, практика — підготовка тіла до створення нового досвіду, зосередження уваги — процес, необхідний для перепрограмування мозку, бо так людина фокусується на фізичних і розумових стимулах, а повторення — це утворення тривалих зв'язків між нервовими клітинами. Усе це — компоненти процесу створення нових схем і нового розуму, і саме це ви робитимете під час медитації. І головним елементом на цьому етапі є повторення.

Історія Кейті, корпоративного тренера, доводить, яку потужну силу має мисленнєва репетиція. Унаслідок інсульту в жінки було ушкоджено мовний центр у лівій півкулі мозку — Кейті кілька місяців не могла говорити. Лікар повідомив, що вона, вірогідно, ніколи більше не розмовлятиме. Прочитавши мою книгу й відвідавши семінари, Кейті знехтувала цим невтішним прогнозом.

Отримавши знання і поради, зосередивши увагу, постійно повторюючи свій намір, жінка подумки тремувала виступ перед групою. Щодня вона прокручувала його у своїй голові. За кілька місяців у її тілі й мозку відбулися такі кардинальні зміни, що мовний центр відновився, і повернулася здатність говорити. Сьогодні Кейті знову працює з людьми, вільна від хвороби і цілеспрямована.

Коли ви читали цю книгу, у вашому мозку сформувалися важливі синаптичні зв'язки, що є передумовою для здобуття нового досвіду. Обидва ці елементи — інформація й досвід — розвивають мозок. Також ви отримали детальні інструкції з того, як відучитися і перевчитися, щоб досягти змін. Ви усвідомили важливу роль спрямованої уваги на тілесному і розумовому рівні. Саме безперервні зусилля і цілеспрямована репетиція своєї нової особистості переведуть вас на потрібний рівень свідомості. Повторення сформує стійкі схеми й активує нові гени. На цьому кроці ви навчитеся легко відтворювати досягнутий стан буття.

Зосередьтеся на частоті, інтенсивності й тривалості. Тобто що більше ви навчаєтеся, то легше досягаєте бажаного. Що зосередженіше ви, то швидше наступного разу перейдете в потрібний стан буття. Що довше вам вдається затримати думки і емоції нової особистості, то менше ви відволікаєтесь на зовнішні подразники й міцніше закріплюєте новий стан буття. На цьому кроці ви наближаєтеся до того, щоб на решті стати ідеальною особистістю.

Нова особистість — нова реальність

Зараз ваша мета — стати новою особистістю, перейти в новий стан буття. Тож якщо тепер ви — нова особистість, це означає, що ви інша людина, чи не так? Стара особистість вашими думками, почуття-

ми і вчинками створила реальність, у якій ви живете зараз. Коротко кажучи, особистість — це те, ким ви є у вашій нинішній реальності. Пам'ятайте, що персональна реальність — це думки, почуття і вчинки. Якщо до кожного із цих елементів підійти по-новому, то можна створити нового себе й нову реальність.

Ваша нова особистість має створити нову реальність. Словом, коли ви стаєте кимось іншим, логічно, що змінюється і ваше життя. Якщо ви раптом змінюєте свою особу, ви стаєте іншою людиною, тому й жити будете інакше. Коли особа, відома під іменем Джон, раптом стає Стівом, можна сказати, що життя Джона зміниться, бо тепер він не Джон — тепер його думки, вчинки і почуття належать Стівові.

Наведу ще один приклад. Якось під час лекції в Каліфорнії до мене підійшла жінка і перед усією аудиторією роздратовано вигукнула: «Чого це я досі не живу в Санта-Фе?».

Я спокійно відповів: «Бо людина, яка зі мною говорить, — це особистість, яка мешкає в Лос-Анджелесі. Людина, яка жила б (і вже живе) у Санта-Фе, не має з Вами нічого спільного».

З погляду квантового поля нова особистість — це чудовий фундамент для творення. Нова людина більше не має емоційних зв'язків зі знайомими життєвими ситуаціями, що відтворюють одні й ті самі обставини. Це початок нової долі. Це місце, де зароджується нове життя. Вам цікаво, чому раніше ваших молитов ніхто не чув? Відповідь проста: маючи чіткий намір, ви однаково застрягали в таких руйнівних емоціях, як провина, сором, печаль, почуття власної неповноцінності, злість чи страх, і всі вони були пов'язані з колишньою особистістю. Саме ці емоції спрямовували ваші думки і вчинки.

П'ять відсотків свідомого розуму протистоять 95 відсоткам підсвідомості. Думаючи одне, а відчува-

ючи інше, ви ніколи не досягнете змін. На енергетичному рівні ви надсилаєте змішаний сигнал невидимому полю, що управляє реальністю. Тому, відчуваючи вину, закріплену на тілесному рівні, ви, вірогідно, отримували те, у чому «варилися», — життєві ситуації, що знову породжували це почуття. Ваш свідомий намір був просто безсилий перед лицем цієї міцно закріпленої емоції. Як нова особистість ви маєте думати і почуватися по-іншому. Ви в тому тілесному і душевному стані, у якому здатні подавати сигнали незалежно від спогадів. Ви вперше піднялися над землею, щоб побачити нові горизонти. Тепер ви дивитесь у майбутнє, а не в минуле.

Отже, нову особистість не можна побудувати, не позбувшись старої. Потрібно стати кимось іншим. Щойно ви перейдете в новий стан буття, настане час створити і нову долю.

Створення нової долі

На цьому кроці ви як нова особистість у новому стані буття вибудовуєте нову реальність. Енергія, яку ви раніше вивільнили з тіла, стала тепер сировиною для створення нового майбутнього.

Тож чого хочете особисто ви? Волієте загоїти тіло чи душу? Бажаєте надійного партнера? Прагнете професійного росту? Хочете нову машину, сплачений кредит? Мрієте вирішити всі свої проблеми, написати книгу, відрядити дітей до престижного університету, досягти вершини гори, навчитися керувати літаком, вилікуватися від залежності? Чого б ви не захотіли, мозок автоматично створює образ бажаного.

У позитивному душевному і тілесному стані — любові, радості, натхнення і вдячності, вивільнивши потрібну для творення енергію, ви побачите всі моделі життя, які прагнете вибудувати для нової особистості.

Окресліть конкретні події, які бажаєте пережити в майбутньому, матеріалізуючи їх. Звільніться від обмежень, припиніть усе аналізувати. Той образ, що виник у вашій уяві, — це і є ваша нова доля. І ви як квантовий спостерігач утілюєте свої наміри в реальність.

Намалюйте картину ідеального життя, затримайте її у своїй уяві всього на кілька секунд і передайте у квантове поле — тепер це проблема вищого розуму.

Ви ніби квантовий фізик, який спостерігає, як електрон із поля вірогідностей матеріалізується в частку. Ви робите те саме, але в більшому масштабі. Ви використовуєте звільнену енергію, щоб із безлічі ймовірних варіантів створити подію, яка й стане вашим життєвим досвідом. Енергія і тепер нерозривно пов'язана із майбутньою реальністю, і належить лише вам, бо тепер це ваша доля.

Припиніть аналізувати, коли, як, де і з ким відбудеться все омріяне. Довіртеся вищому розуму, якому відомо набагато більше, ніж вам. Зміни здивують вас і не залишать сумнівів, що це справа універсального розуму. Просто повірте, що життя ваше стане іншим.

Ви ведете діалог із невидимою свідомістю. Вона дасть знак, що помітила вас, вона звернеться безпосередньо до вас, вона покаже, що реагує на ваші запити. Як їй це вдасться? Вона пошле вам незвичні події — прямі повідомлення від квантового поля. Тепер ви пов'язані із всеосяжною, люблячою свідомістю.

ОГЛЯД: МИСЛЕННЄВА РЕПЕТИЦІЯ

Настав час створити нову особистість і перейти у новий стан свідомості, що її відображає. Після того як ви підготуєте тіло і розум, ви знову проведете репетицію цього стану буття. Спроби відтворити вже

знайомий стан змінять ваші тіло і мозок на біологічному рівні, випереджаючи реальний досвід. Після медитації ви будете почуватися новою людиною, новою особистістю, а нова особистість сформує нову персональну реальність. Саме зараз ви із вивільненої енергії створюєте конкретні життєві події як квантовий спостерігач за власною долею. Мисленнєва репетиція складається із трьох частин, проте, коли ви почнете медитацію четвертого тижня (детально описану в додатку С), вони мають злитися в один безперервний процес.

Мисленнєва репетиція: створення нової свідомості

Заплющте очі, позбудьтеся усіх чинників зовнішнього середовища, які відволікають, звільніть розум і створіть образ бажаного життя.

Ваше завдання — перейти в новий стан буття. Настав час змінити мозок і думати по-новому. Водночас ви зміните й тіло, надсилаючи інші сигнали іншим генам. Нехай думка стане досвідом, а реальність почнеться саме зараз. Відкрийте серце і подякуйте, випереджаючи реальні події. Переконайте тіло повірити, що все, чого ви так хотіли, відбувається саме зараз.

Оберіть вірогідність із квантового поля і проживіть її. Настав час спрямувати свою енергію із минулого в нове майбутнє. Після медитації ви маєте підвестися іншою людиною.

Нагадайте собі, ким ви станете, коли розплющите очі. Плануйте свої дії в новій реальності. Уявіть себе по-новому — що ви говоритимете собі й іншим людям. Подумайте, як воно — бути ідеалом. Осмисліть себе як нову людину, яка робить і думає інакше, яка відчуває радість, натхнення, любов, свободу, вдячність і силу.

Зосередьтеся на своєму намірі так, ніби ваші думки про ідеал уже стали досвідом, і, відчуваючи пов'язані з ним емоції, перейдіть від думки до буття. Згадайте, ким ви насправді є в цьому новому майбутньому.

Репетиція нової реальності

На кілька секунд розслабтеся. Перегляньте і відтворіть те, що ви щойно створили, повторіть усе спочатку. Ви повинні навчитися відтворювати процес будь-коли.

Чи вдасться вам цього разу уявити себе ідеальною особистістю швидше? Чи зможете ви створити нову реальність іще раз? Ви повинні вміти відтворити всю послідовність дій зусиллям власної волі. Повторюйте процес стільки, скільки потрібно, щоб закріпити його на рівні навички. Перейшовши в новий стан буття, запам'ятайте відчуття. Воно вам обов'язково сподобається.

Створення нової долі

А тепер переходимо до матерії. Чого ви бажаєте від свого майбутнього в цьому піднесеному душевному і тілесному стані?

Створюючи нову особистість, перейдіть у стан душі й тіла, у якому ви відчуєте себе невразливим, сильним, досконалим, натхненим і радісним. Створюйте, фантазуйте, чітко уявляйте образи, формуйте нерозривний зв'язок із цими подіями. Злийтеся із майбутнім так, ніби воно вже ваше, ні про що не турбуйтеся — лише радійте і святкуйте. Звільніться й припиніть непокоїтися. Відчуйте силу вашого нового розуму. Затримайте бажаний образ в уяві на кілька секунд, а потім передайте його у квантове поле вищому розуму. Зробіть це із кожним своїм бажанням — не здавайтеся, бо тепер це ваша доля. Дозвольте собі

прожити майбутню реальність уже зараз, переконавши своє тіло на емоційному рівні, що подія вже відбулася. Відкрийте серце і відчуйте радість від нового життя ще до того, як воно почнеться.

Пам'ятайте, що енергію ви спрямовуєте туди, де зосереджуєте увагу. Енергія, яку ви вивільнили із тіла, тепер стала сировиною для побудови нового майбутнього. У стані божественного ества, справжньої величі і вдячності, творіть нове життя за допомогою власної енергії, станьте квантовим спостерігачем свого майбутнього. Злийтеся зі своєю новою реальністю. Побачивши образи бажаного в енергії нової особистості, ви створите відбитки власної долі. Тепер ви управляєте матерією відповідно до своїх намірів. Просто розслабтеся й усвідомте, що майбутнє ваше буде саме таким, як вам потрібно.



ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Аудіоінструкції з медитації

Прочитавши матеріали до кроку 7 і зробивши відповідні записи, ви готові перейти до медитації четвертого тижня. Щодня прослуховуйте (або прокручуйте в пам'яті) інструкції з медитації цього тижня.

Корисна порада: під час медитації може з'явитися таке приємне відчуття, що ви скажете собі: «Я багатий», «Я здоровий», «Я геній». Це чудово. Це означає, що тіло й мозок узгодилися. Не намагайтесь аналізувати свої мрії, бо вийдете з продуктивного альфа-режиму і повернетесь до бета-хвиль. Просто творіть, без аналізу й висновків.

Як продовжувати медитацію

Попередні кілька тижнів ви вчилися практиці медитації, що може стати незамінним інструментом для розвитку і змін. Ви використали ці навички, аби позбутися певних рис своєї колишньої особистості, а також почати створювати нову особистість і нову долю.

На цьому етапі в багатьох виникають такі запитання:

- Як мені й надалі вдосконалювати навички медитації?
- Невже опанувавши ці навички, я маю безкінечно повторювати одне й те саме?
- Як довго я повинен працювати над одним конкретним бажанням?
- Як дізнатися, що я готовий перейти на інший рівень?
- Як мені вирішити, над якою рисою своєї колишньої особистості мені працювати далі?
- Чи можу я змінювати кілька своїх рис одночасно?

Медитація — особиста справа

Якщо ви виконуватимете всі кроки щодня, згодом вони зіллються в один суцільний процес, і вам стане легше. Як і з будь-якою іншою навичкою, над технікою медитації потрібно працювати постійно.

Що ж до інструкцій з медитації й методик індукції, вважайте їх своєрідним велотренажером. Якщо вони допомогли вам на етапі навчання, продовжуйте використовувати їх доти, поки вони допомагають вам рухатись уперед. Але щойно медитація стає вам знайомою і рідною, і ви відчуваєте, що аудіоінструкції лише стримують вас, більше до них не повертайтеся.

Позбувайтеся прошарків старої особистості

Час від часу ви вноситимете зміни в процес медитації, і це нормально й очікувано, бо поступово ви стаєте іншою людиною. Завдяки щоденним сеансам ваш стан буття розвивається, а ви можете визначати нові риси своєї колишньої особистості, яких бажаєте позбутися. Тільки ви у змозі зрозуміти, коли і як швидко ви будете готові рухатися далі. Ваш прогрес залежатиме не тільки від медитації, а й від того, наскільки важливе місце вона посяде у вашому житті, і про це я розповім у наступному розділі. Але загалом чотири-шість місяців роботи над окремим аспектом особистості дає плідні результати, і ви відчуєте, як прошарок за прошарком знімаєте із себе небажані емоції.

Спробуйте хоча б щомісяця проводити самоаналіз. Погляньте на своє життя, на зміни, які відбулися в ньому завдяки докладеним зусиллям. Можете іще раз відповісти на запитання з третього розділу. Зверніть увагу, на які запитання ви дали іншу відповідь. Проаналізуйте свої почуття. Зрозумійте, чи позбулися ви риси, над якою працюєте. Якщо вам здається, що це так, подумайте, чи не стали помітнішими якісь інші небажані емоції, стани душі або звички.

Коли так, сконцентруйтеся на цьому й повторіть усі кроки спочатку. Є й інший підхід — працюйте над одним аспектом, одночасно додаючи інший. Щойно ви засвоїте базові принципи медитації, зможете комбінувати роботу над кількома емоціями, кількома рисами свого характеру. Згодом ви навчитесь працювати над усією своєю особистістю загалом, застосовуючи комплексний, нелінійний підхід.

Ваші переконання із часом можуть змінюватися. Приміром, знову закохавшись чи знайшовши нову роботу, ви захочете продовжувати далі. Тому періо-

дично в сеанси медитації можна вносити деякі зміни. Довіртеся інстинктам.

Дізнайтеся про себе ще більше

Якщо ви цього ще не зробили, запрошую вас зайти на мій веб-сайт: www.drjoedispenza.com. Коли вам знадобиться натхнення, там ви знайдете практичні поради з перепрограмування думок і позбавлення від руйнівних звичок, а також методики досягнення цього. Рекомендую вам:

- прочитати мою першу книгу (що є ніби під-грунтям цієї) «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості». Знання, як відомо, — передумова досвіду. У цій книзі ви дізнаєтеся про структуру мозку, про те, як формуються мисленнєві й емоційні схеми. Це допоможе вам не лише змінити життя, а й стати людиною, якою ви завжди хотіли бути;
- відвідати кілька моїх семінарів з теми особистісних змін;
- приєднатися до онлайн-занять, де ви зможете поставити мені запитання, які вас непокоять;
- поглибити знання, переглянувши відео- й аудіоматеріали, які я вказав на своєму веб-сайті.

Демонстрування і прозорість: нова особистість — нова реальність

Демонструючи зміни, ви закріплюєте внутрішній порядок. Він підтримує енергетичні запаси, допомагає усвідомити нову реальність і не залежить ані від тіла, ані від середовища, ані від часу. Якою людиною ви будете, коли зробите крок у нове життя? Нагадайте собі про це, коли проводите час із близькими, працюватимете, гратиметеся з дітьми, обідатимете. Чи можете ви підтримувати себе в цьому зміненому стані буття? Якщо вам вдасться зберегти той рівень енергії, з яким ви творили свою нову реальність, ваше життя зміниться — такий квантовий закон. Коли ваші вчинки узгоджені з намірами, а дії — з думками, коли ви змінюєтеся, ви випереджаєте час. Середовище більше не контролює ваші думки і почуття, навпаки, ви самі, своїми думками і почуттями контролюєте середовище. Це велич, яка доступна будь-якій людині.

Коли ви здаєтеся тим, ким є насправді, ви звільняєтеся від тягаря минулого. Коли вся та енергія вивільняється, виникає побічний ефект свободи, що зветься радістю.

Демонстрування: жити по-новому

Коли внутрішній нейрохімічний стан так урівноважений і впорядкований, що жоден зовнішній чинник не здатен його порушити, ваше тіло і розум — у гармонії. Тепер ви — нова істота. Після того як ви закріпите цей стан буття, свою нову особистість, ваш світ і

особиста реальність трансформуватимуться відповідно до внутрішніх змін. Нова доля починається тоді, коли внутрішній стан відповідає зовнішнім проявам.

Чи можете ви змінити ваше життя так докорінно, щоб тіло більше не бралось за старе? Оскільки емоції зберігаються у підсвідомій запам'ятовувальній системі, ваше завдання — узгоджувати власне тіло з новим станом буття, щоб жодна людина чи річ не змогла повернути вас до колишньої реальності. Міцно тримайте свою нову особистість і не дозволяйте жодному елементу реальності завадити вам бути нею.

Пам'ятайте: якщо ви все зробили правильно, відводячись після сеансу медитації, ви переходите від думок до буття. У новому стані буття вам буде легше думати і почуватися по-новому.

«Демонструвати» означає «бути»

Демонструвати — це жити так, ніби ваші молитви вже почули. Це почати нове життя, із новими сподіваннями й очікуваннями. Це нагадувати собі про необхідність повсякчас повертатися у той стан буття, у якому ви створювали свій ідеал. Не можна під час медитації вибудовувати нову особистість, а потім відводитися й жити по-старому. Це ніби вранці їсти корисну їжу, а на обід і вечерю — фастфуд.

Щоб створити новий досвід, потрібно свої вчинки узгодити з метою, а думки — з діями. Слід ухвалювати рішення відповідно до нового стану буття. Демонструючи, ви на практиці застосовуєте всі здобуті знання, змушуєте тіло виконувати вказівки розуму.

Щоб відчути реальні зміни, треба зберегти енергію, із якої ви творили, треба жити нею. Тобто, якщо ви хочете, щоб Всесвіт заговорив до вас інакше, енергія, яку ви використовуєте під час медитації, має бути енергією вашого повсякденного життя. Лише тоді ви

зв'язуєтеся з нею за межами часу і простору. Саме так ви притягуєте бажану подію у своє життя.

Узгодивши всі аспекти своєї особистості, ви стаєте тією людиною в новій реальності, яку й створили під час медитації. Ви входите в майбутнє, що існує як потенціал у квантовому полі. А коли ця нова особистість, створена під час медитації, випромінює ту саму електромагнітну енергію, що й ви тут і зараз, нова доля тепер нерозривно пов'язана з вами. Якщо ви і та людина з майбутнього зливається в одну омріяну особистість, ви відчуєте смак нової реальності. Вищі сили обов'язково повідомлять вам про це.

Очікуйте на відповідь

Відповідь від вищих сил — це результат узгодження стану буття й енергії під час медитації зі станом буття й енергією, яку ви демонструєте. Це відбувається тоді, коли ви стаєте новою людиною у своєму вимірі часу і простору. Тож якщо ви постійно перебуватимете у зміненому стані душі й тіла, у вашому житті обов'язково відбудеться щось нове.

Якої відповіді вам слід очікувати? Звертайте увагу на збіги, нові можливості, динаміку, зміни, що виникли без жодних зусиль з вашого боку, поліпшення стану здоров'я, нові ідеї, одкровення, містичний досвід і нові стосунки — і це лише деякі з ознак. Відповідь універсального розуму надихне вас на нові здобутки.

Коли ваші зусилля спричинять зовнішні зміни, логічно, що ви спробуєте зіставити їх. Життя якісно змінюється. Ви помічаєте доказ того, що квантовий закон справді працює. Вас просто вразить масштаб цих зовнішніх змін, які є наслідком ваших внутрішніх зусиль.

Шукаючи зв'язок між цими аспектами, ви спробуєте пригадати, що зробили для цього, і захочете пов-

торити. Поєднавши свій внутрішній світ із реальними змінами, ви тепер самі досягаєте результатів, а не очікуєте причинно-наслідкового ефекту. Ви самі будувате свою дійсність.

Перевірте себе: чи можете ви під час медитації залишатися тією самою людиною у зовнішній реальності, якою були у своїй внутрішній? Чи здатні вийти за межі середовища, що зв'язує вас із колишньою особистістю, спогадами й асоціаціями? Чи вдається вам змінити свою реакцію на звичні життєві ситуації? Чи готові ваші розум і тіло випередити час?

Стати іншим у новій реальності і є метою медитації.

Нова константа рівняння життя

Протягом дня постійно нагадуйте собі про те, що ви — нова особистість, не втрачайте пильності. Приміром, повторюйте подумки: «Приймаючи зранку душ, хочу подякувати за те, що в мене таке життя. Дорогою на роботу я теж про це не забуду, тому їхатиму й радітиму. Як я поводитимуся, коли зустріну свого начальника? За обідом я нагадаю собі, ким я хочу бути. А коли ввечері після роботи побачу дітей, я буду в доброму гуморі й сповнений сил, і ми чудово проведемо час. Перед сном я нагадаю собі, яка я людина».

Вечірні запитання

Ці запитання допоможуть вам проаналізувати, як ви попрацювали над собою впродовж дня:

- Що я зробив за сьогодні?
- Коли й чому помилився?
- Що і чому викликало в мене таку реакцію?
- Чи допускав я активацію підсвідомих програм?
- Як запобігти цьому в майбутньому?

Лягаючи спати, спробуйте згадати мить, коли ви відійшли від свого нового ідеалу. Чітко усвідомивши, що змусило вас оступитися, спитайте себе: «Якщо це трапиться знову, що я зроблю інакше?» і «Які знання чи філософські концепції можна згадати в такій ситуації?».

Після усвідомленої і обдуманого відповіді ви проведете мисленнєву репетицію нового елемента своєї особистості. У мозку ви сформуєте нову нейронну схему, що підготує вас до події в майбутньому. Ця невеличка порада допоможе вам удосконалити модель своєї нової особистості. Пропоновані запитання можете поставити собі під час ранкової або вечірньої медитації.

ПРОЗОРИСТЬ: ЗСЕРЕДИНИ НАЗОВНІ

Бути прозорим — це здаватися тим, ким ви є насправді, це бути відображенням внутрішніх думок і почуттів у зовнішньому середовищі. Коли ви досягнете цього стану, ваша мрія стає реальністю. Це — сформовані стосунки між вами й результатами вашої творчості. Бути прозорим означає, що внутрішні зусилля починають накладатися на всі сфери життя. Тепер ви і є життям, а життя — вашим відображенням. Якщо, як стверджують закони квантової фізики, середовище — це продовження розуму, то життя — його відображення.

Прозорість — це стан справжнього натхнення, у якому ви матеріалізували (втїлили в реальність) життя своєї мрії. Ви стали мудрим завдяки досвіду, вийшли за межі середовища і минулого.

Прозорість з'являється тоді, коли ви припиняєте занадто все аналізувати й критикувати. Вам просто не хочеться цього, бо такі думки відгороджують вас від бажаного стану буття. Прозорість дарує почуття радо-

сті, свободу виявлення, збагачує енергією, а будь-яка думка, пов'язана з его, позбавить вас цього.

І настане мить...

Коли у вашому житті почнуть відбуватися нові, чудові події, настане мить захвату, благоговіння, пробудження, — і створили ви все це самі, своїм розумом. Ви озирнетеся на своє минуле життя, ні про що не жалкуючи, не відчуваючи жодних докорів сумління. У хвилину пробудження ви все зрозумієте, побачите, що саме ваше минуле привело вас до цієї величної миті.

Ваші зусилля сприяли тому, що свідомість вищого розуму стала вашим розумом, його природа стала вашою природою. Ви відкрили в собі божественне єство, а це і є ваша справжня сутність, ваш справжній стан буття.

Коли невидимий творець життя просочить кожную клітину вашого організму, ви відчуєте себе так вільно, як ніколи до цього. Колишні травми, емоційні рани вивели вашу справжню сутність з рівноваги. Життя було складним, нерівноваженим, передбачуваним. Відучившись від закріплених емоційних станів, що знижують природну душевну і тілесну частоту, ви підніметеся на вищий рівень електромагнітної експресії, перемкнетеся на вищу частоту. Ви звільняєте себе, відчиняючи двері вищій силі, дозволяючи їй стати вами.

Ця сила і є вами, а ви є нею. Ви єдині. Ви відчуваєте когерентну енергію, що має назву «любов». У цьому стані ви відтепер перебуватимете завжди.

Напившись із цього живильного джерела свідомості, ви переживете справжній парадокс. Цілком вірогідно, що у вас з'явиться таке потужне відчуття цілісності, що вам більше нічого не захочеться. Така дихотомія була для мене істинним відкриттям.

Бажання і мрії виникають тоді, коли чогось не вистачає — людини, предмета, місця, події. Коли я під'єднався до вищої свідомості, виникали миті, коли мені було вкрай важко думати про щось інше, бо це почуття було занадто прекрасним. Я відчував себе таким довершеним, що жодна стороння думка не могла збити мене зі шляху.

Парадоксально, але відкривши для себе місце, де починається процес творення, ви більше нічого не потребуватимете, бо порожнеча, що змушувала вас постійно чогось шукати, зникне, натомість з'явиться почуття довершеності. Вам просто хотітиметься довше залишатися в такому стані рівноваги, любові й цілісності.

Так, на мою думку, і починається справжня безумовна любов. Почуття любові й бажання жити незалежно від зовнішньої реальності і є справжньою свободою. Ви більше не прив'язані до середовища. Це почуття таке цілісне, що осуджувати інших — це осуджувати себе, а переживати негативні емоції — це шкодити самому собі. Саме в цю мить вища свідомість, до якої ми всі під'єднані, починає рухатися всередині нас, а ми виражаємо її через себе. Від людського єства ми переходимо до божественного. Ми наближаємося до нього. Ми стаємо люблячими, свідомими, сильними, щедрими, цілеспрямованими, добрими і здоровими, бо такою і є вища свідомість.

У житті відбуваються дивовижні події. Відчуваючи піднесення і радість, ви досягаєте такого стану прекрасного, що цими почуттями хочете поділитися з іншими. Отримавши, ви починаєте віддавати. Ви відчуваєте себе так чудово, що бажаєте цього й іншим. Це і є ваш дар. І ви почнете ділитися ним з оточенням. Ви стаєте самовідданим. А уявіть, що всі будуть такими.

Якщо вам вдасться створити нову реальність у стані внутрішньої цілісності, знайте, що він тісно пов'я-

заний із вашими бажаннями. Ви злилися з плодами вашого творіння. І якщо ви здатні перейти в нього і забути про все, що пов'язує вас із минулим, ви відчуете таке натхнення, що зрозумієте: усі ці творчі здобутки ваші. Ви зрозумієте, що так і має бути. Не питайте, як: ви просто знатимете це.

Саме на цій ноті я щодня завершую сеанси медитації, а вам раджу зробити ось що.

Заплющте очі. Усвідомте, що всередині й навколо вас існує вища свідомість. Вона реальна, вона бачить вас і знає про ваші наміри. Це — творець за межами простору і часу.

Ви досягли останнього етапу в боротьбі з тілесними слабкостями й егоїстичним розумом. Тому якщо ця свідомість насправді реальна, справді існує, попросіть її подати вам знак, що ви до неї під'єдналися. Скажіть творцеві:

«Якщо сьогодні я зв'язався із тобою як творець, дай мені знак, покажи, що ти помічаєш мої зусилля. Нехай він буде неочікуваним, нехай пробудить мене від сну й не залишить сумнівів, що це твоя робота. Нехай надихне мене на нові досягнення».

У цьому розділі я говорив про квантум. Коли відгук від квантового поля очікуваний, передбачуваний, то це ознака того, що нічого нового не відбулося. Не намагайтеся передбачити події. Відповідь вищого розуму має буквально злякати вас, застати зненацька. Ви можете знати, чого очікуєте, але не повинні знати, як саме це прийде.

Неочікувані події пробуджують від сну, і новизна ця така захоплива, що цілком захоплює вашу увагу. У вас з'являються незвичні відчуття. Квантове поле не залишить вам сумнівів: як чудово усвідомлювати, що ваші зусилля не марні. Ви просто знатимете, що незвичну подію послало вам саме квантове поле.

Останній експеримент

Тепер ви налагодили стосунки з вищою свідомістю, бо вона відповідає вам, і ви знаєте, що саме ваші внутрішні зусилля обумовлюють цей зовнішній вплив. Щойно ви це зрозумієте, як у вас з'явиться бажання робити це знову й знову. Власне, емоцію від нового досвіду ви тепер можете використовувати як нову енергію для створення подальших подій. Ви стаєте науковцем, дослідником, експериментатором із власним життям, вимірювачем результатів власних зусиль.

Мета нашого життя полягає не в тому, щоб бути красивим, популярним, успішним, хорошим, догодити Богу. Наша мета — зняти маски, прибрати стіни, що заважають потоку вищої свідомості, універсального розуму потрапити всередину нас. Наша мета — відчувати натхнення від власних творчих здобутків, поставити важливіші запитання, що, безсумнівно, відчинять нам двері до ліпшої долі, очікувати дива замість невдач, жити, знаючи, що ці сили діють лише в наших інтересах, допускати незвичне, зважити, чого ви досягли, працюючи із цією невидимою силою, відкрити свідомість для більших, ширших можливостей розвитку, максимально впустити в себе цю універсальну свідомість. Приміром, якщо ви одужаєте після якоїсь хвороби, у вас виникне низка запитань: «Чи зможу я зцілити іншу людину одним тільки дотиком? Чи здатенвилікувати когось на відстані?». Щойно ви опануєте це вміння, бо навчитеся управляти фізичною матерією людини, ви спитаєте себе: «А чи можу я створити щось із нічого?».

Чи є межа наших можливостей? Ця пригода безкінечна. Обмеження ми знімаємо з себе самі — своїми запитаннями, знаннями і вмінням зберігати розум і серце відкритими.

ПІСЛЯМОВА

Нове життя

Найбільша брехня про людину й людську природу, у яку ми свято віримо, — це те, що ми суто фізичні істоти, визначені матеріальною реальністю, позбавлені енергії простору і життя, відчужені від Бога, який живе в кожному із нас і навколо нас (упевнений, що ви вже в цьому переконалися). Ігнорування правди про нашу справжню природу не лише перетворює людину на раба, а й прирікає її на скінчене, лінійне життя, без будь-якого сенсу.

Не варто вірити в те, що наш фізичний світ — це єдина суцільна реальність і форма життя, і що ми не в змозі керувати своєю долею. Моє завдання як автора — озброїти вас новими знаннями і змусити задуматися про те, ким ви є насправді.

Ви — багатовимірна істота, яка творить власну реальність. І я прагну допомогти вам сприйняти цю ідею як закон і нове переконання. Позбутися звички бути собою — це буквально втратити розум і створити новий.

Коли ми нарешті розірвемо зв'язок із колишнім життям, звичним розумом і почнемо створювати новий, між двома світами виникає відчуття, більшості із нас геть незнайоме. Цієї миті людина може злякатися і зробити крок назад, у знайоме. Цю непевність, мить невідомого містики і святі вважають найліпшим підґрунтям для змін.

Жити у вимірі невідомого — це відкрити собі всі можливості одночасно. Чи витримаєте ви це нове, неznайоме відчуття? Якщо так, ви стоїте на порозі свого найвеличнішого творіння — самого себе.

Змінитися на біологічному, енергетичному, фізіологічному, емоційному, хімічному, нейронному й генетичному рівнях, припинити жити переконаннями, що суперництво, протистояння, успіх, слава, фізична краса, сексуальність, матеріальні цінності і влада є кінцевою метою, найбільшим досягненням у житті, — це і є звільнення від прозаїчного, позбавленого сенсу буття. Такий хибний шлях до універсального успіху в житті змушує людину шукати відповіді й справжнє щастя у зовнішньому світі, хоча істинні відповіді, істинна радість завжди були і будуть усередині нас.

Як же віднайти свою справжню сутність? Яким шляхом піти: створити особистість на ґрунті хибних асоціацій із зовнішнім світом чи ідентифікувати себе з внутрішнім світом, таким реальним, як і все, що нас оточує, й створити унікальну сутність з унікальною свідомістю?

Саме так — у кожній людині приховане нескінченне джерело інформації й мудрості, особисте й універсальне. Це наша енергетична свідомість, наповнена такою величчю, що назвати її можна єдиним словом «любов». Коли відчиняються двері, ця любов змінює нас зсередини. Цей досвід і став сенсом мого життя.

Я дуже сподіваюся, що ви усвідомите: ви можете досягти цієї любові в будь-який час, коли цього хочете. Однак якщо ви занадто переймаєтеся матеріальними речами, то відкрити серце цьому відчуттю вам буде важко. Чому? Поміркуймо: реалісти визначають світ органами чуття, тому, якщо вони не можуть його побачити, понюхати чи почути, відчутти на смак або

торкнутися, це означає, що його не існує. Так? Це дво-
яке сприйняття — чудовий приклад того, як ілюзії мо-
жуть збити з пантелику. Для людей, які звикли жити
зовнішньою реальністю чуттєвого хаосу, зазирнути
всередину себе неймовірно важко.

Людина спрямовує свою енергію туди, де зосере-
джує увагу. Коли сконцентруватися лише на зовніш-
ньому, матеріальному світі, він і стане реальністю,
який ви живитимете своєю енергією. І навпаки, коли
ви пильніше подивитесь усередину себе, то туди її і
спрямуєте. Людина вільна обирати, на що звертати
увагу. Вміння управляти й належним чином розподі-
ляти енергію — величезний дар. Ваша реальність там,
де ваші думки, ваша свідомість. Якщо ви перестанете
вірити в реальність цієї думки, ви зведете нанівець
свої зусилля, повернетесь до життя матеріаліста, у
якому емоційна залежність, звички й негайні насо-
лоди віддаляють вас від світу нескінченних можливо-
стей.

Виникає дилема: майбутня реальність, яку ми
створюємо у своїй свідомості, ще не посилає нам сиг-
налів, а відповідно до квантової моделі наші органи
чуття останніми сприймають досвід. Саме тому лю-
дина знову починає вірити у світ матеріальних речей,
активуючи підсвідомі програми.

Пам'ятайте: усе матеріальне формується з невиди-
мого, нематеріального поля, за межами простору
і часу. Якщо ви кинете в землю насіння, згодом
воно проросте і дасть плоди. Так само буде і з ва-
шою мрією, якщо ви уявите її у внутрішньому світі
безмежних можливостей так цілісно, живо й емо-
ційно, ніби вона вже здійснилася. Просто допустіть,
що незабаром насіння ваших внутрішніх зусиль пу-
стить коріння і проросте у зовнішній світ. Отак діє
квантовий закон.

Найважче в цьому процесі — постійно знаходити дорогоцінний час для своїх зусиль.

Ми божественні творці. Ми стаємо такими, коли з'являється натхнення, коли хочеться знати більше. Але водночас людина — заручниця своїх звичок. У нас виникають звички до всього. Людина озброєна трьома відділами мозку, що дають їй змогу переходити від знань до досвіду, а від досвіду до мудрості. Повторюючи шляхом здобуття досвіду все, чому навчилися, ми здатні змусити тіло стати розумом, а в цьому і полягає формування звички.

Та проблема в тому, що в людини виникають звички, які здатні знищити її справжню велич. Емоції виживання, що закріплюються дуже міцно, змушують нас існувати обмежено, відчужено від Джерела, забути, що ми теж є творцями. Через стани душі, що породжують стрес, людина зазнає гніту емоцій, негативної енергії й переконань, які живлять страх. Ці так звані нормальні психологічні стани ми сприймаємо як щось звичне й поширене. Вони і є зміненими станами свідомості.

Хочу ще раз наголосити на тому, що тривога, депресія, розпач, злість, почуття провини, біль, переживання і печаль, тобто емоції, які так часто у нас виникають, і є справжньою причиною порушення життєвої рівноваги. Можливо, що змінені стани буття, яких людина здатна досягти під час медитації в миті справжньої містики, і є «нормальними» станами людської свідомості, до яких потрібно прагнути повсякчас.

Настав час прокинутись і побачити правду. Недостатньо просто усвідомити — треба жити цими переконаннями, демонструвати їх, самому творити, не очікуючи причинно-наслідкового зв'язку. Сприй-

нявши ці переконання як істину, перетворивши їх на звичку, ми зробимо їх частинкою себе.

Оскільки людина за своєю природою схильна до формування звичок, чому б не привчити себе до справжньої величі, співчуття, геніальності, щирості, натхнення, любові, усвідомленості, щедрості, зцілення, квантової мудрості й божественного єства? Знайти свою справжню сутність — це позбутися прошарків закріплених емоцій, що визначають нас, відкинути егоїстичні обмеження, які ми живимо своєю енергією, забути про хибні переконання щодо природи реальності й людини, зруйнувати нейронні схеми застарілих звичок, що так і хочуть зупинити наш особистісний розвиток, і більше не заважати собі шукати своє істинне єство.

Воно є в кожному з нас, але добре приховане. Ми стаємо ним, коли не відчуваємо загроз, не боїмося втрат, не намагаємося всім догодити, не женемося за успіхом, не прагнемо за будь-яку ціну бути першим і кращим, не жаліємо про минуле, не відчуваємо себе гіршими за інших, безнадійними, зневіреними чи жадібними. Подолавши всі перешкоди на шляху до безкінечної сили і нової свідомості, ми демонструємо велич, і не лише свою, а й усього людства.

Позбутися звички бути собою — найважче завдання людини, а віднайти в собі божественне єство — найважливіше. Саме так ми пізнаємо свою справжню сутність і особистість. Саме так і починається нове життя.

ІНДУКЦІЯ ДО МЕТОДИКИ «ЧАСТИНИ ТІЛА»
(ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ)



Подумайте про простір, який заповнюють ваші губи, а тепер про об'єм, який вони заповнили у просторі.

А тепер відчуйте простір, в якому знаходяться ваші щелепи, а також об'єм, який вони заповнили у просторі.

Тепер відчуйте, який простір заповнюють ваші щоки, а також об'єм, який вони заповнюють у просторі.

А тепер подумайте про те, який простір заповнює ваш ніс. Відчуйте також об'єм, який він заповнює у просторі.

А тепер відчуйте, який простір заповнюють ваші очі, а також об'єм, який вони заповнюють у просторі.

А тепер зверніть увагу на те, який простір заповнює ваше чоло, аж до самих скронь. Відчуйте об'єм свого чола в просторі.

А тепер відчуйте простір, який заповнюють ваші очі, а також об'єм, який вони заповнюють у просторі.

А тепер відчуйте простір, який заповнюють ваші вуха, а також об'єм, який вони заповнюють у просторі.

А тепер зверніть увагу на те, який простір заповнює ваша голова. Відчуйте об'єм своєї голови у просторі.

А тепер зверніть увагу на те, який простір заповнює ваша шия. Відчуйте об'єм, що заповнює ваша шия у просторі.

А тепер зверніть увагу на те, який простір заповнює ваша грудна клітка, ребра, серце і легені, а потім спина, лопатки і плечі. Чи можете ви відчутти простір, що заповнює ваш верхній плечовий корпус?

Тепер зверніть увагу на простір, що заповнюють ваші руки, відчуйте їхню вагу у просторі, потім зверніть увагу на плечі й передпліччя, потім кисті й долоні. Чи можете ви відчутти, який простір заповнюють ваші руки?

Тепер зверніть увагу на простір, що заповнюють ваші боки і живіт, поперек і спина. Чи можете ви відчутти простір, що заповнює ця частина тулуба?

А тепер відчуйте, який простір заповнюють ваші ноги: потім сідниці, пах, стегна, коліна, гомілки та кісточки. Відчуйте простір, що заповнюють ваші кісточки і стопи.

Тепер спробуйте відчутти простір, в якому знаходиться усе ваше тіло. Відчуйте щільність цього простору.

Потім відчуйте простір навколо вашого тіла. Зверніть увагу на його об'єм навколо вашого тіла, відчуйте цей простір, в якому перебуває тіло.

А тепер відчуйте простір, в якому міститься кімната. Чи можете ми відчутти об'єм простору, де знаходиться ця кімната?

ДОДАТОК В

ІНДУКЦІЯ ДО МЕТОДИКИ «ПІДНІМАННЯ ВОДИ» (ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ)



Ваше завдання під час індукції цим методом — повністю підкоритися своєму тілу, дозволити теплій водичці розслабити його, цілком поглинути вас. Раджу сидіти на стільці рівно, поставивши стопи на підлогу, а руки поклавши на коліна.

Уявіть, як тепла вода починає заповнювати кімнату. Спершу вона покриває ваші стопи і кісточки, відчуйте, якими теплими вони стають.

Потім вода піднімається вище кісточок і сягає гомілок, потім колін. Відчуйте вагу своїх ніг від стоп до колін під водою.

Розслабтесь, коли вода сягне ваших колін і підніматиметься до стегон. Вона огорне ваші стегна, потім кисті рук. Відчуйте, як тепло поглинає їх.

Зверніть увагу на те, як тепла вода сягає ваших сідниць, паху.

Піднімаючись до талії, вода починає огортати ваші передпліччя і лікті.

У теплу воду занурюється грудна клітка — ваші руки майже повністю у воді.

Тепер спробуйте відчутти вагу свого тіла в теплій воді, відчутти, як ваші руки повністю занурюються в неї.

Вода вже сягає ваших ключиць, піднімається до шиї, покриває плечі. Відчуйте вагу тіла, зануреного у теплу воду, від шиї й нижче.

Вода підступає до вашого підборіддя.

Відчуйте, як заспокійлива рідина торкається ваших губ, огортає голову, піднімається над верхньою губою й сягає носа. Розслабтеся, віддайтесь їй. Ваші очі занурюються у теплу воду.

Відчуйте своє тіло у цій теплій рідині від очей і нижче, а потім відчуйте, як вона досягає маківки, піднімається усе вище, аж поки ви повністю не занурюєтесь у неї.

Підкоріться теплій, розслаблюючій воді, відчуйте, як тіло стає невагомим у її обіймах. Відчуйте щільність свого тіла, цілком зануреного в рідину.

Відчуйте об'єм води навколо свого тіла і простір, в якому знаходиться ваше тіло під водою. Відчуйте простір кімнати, заповненої водою. На кілька секунд відчуйте, як ваше тіло балансує у цьому просторі.

ІНСТРУКЦІЇ З МЕДИТАЦІЇ: ПОЄДНАННЯ УСІХ КРОКІВ

(ДРУГИЙ–ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖНІ)



Ви можете починати медитацію з індукції методом «Частини тіла», описаної в додатку А, методом «Піднімання води», що в додатку В, або ж будь-яким іншим методом, який ви використовували раніше чи вигадали самі.

Заплющте очі й зробіть кілька глибоких, повільних вдихів, щоб розслабитися душою й тілом. Вдихайте через ніс, видихайте ротом. Вдих і видих мають бути довгими, глибокими, рівномірними. Вдихайте і видихайте, поки не зосередитесь на цій миті. Зробивши це, ви потрапите до світу безмежних можливостей.

Усередині вас є вищий розум, який дає вам життя, який любить вас понад усе. Якщо ваша воля узгоджена з його волею, коли ваш розум відповідає його розуму, коли ви любите себе так само, як він любить вас, вищий розум завжди вам відповість. Він рухається всередині й навколо вас, і ви переконаєтесь у цьому, відчувши зміни у своєму житті. Якщо ви вийшли за межі середовища, життєвих обставин, якщо подо-

лалі почуття, закріплені на тілесному рівні, якщо думки ваші вищі за тіло, більші за час, це означає, що ви поступово знаходите своє божественне ество. Ваша доля починає відображати вищий розум, вона є вашим спільним із ним творінням. Для цього потрібно себе любити.

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Розпізнання. Не можна створити нове майбутнє, тримаючись за емоції з минулого. Якої емоції ви хотіли позбутися? Згадайте, які тілесні відчуття викликає у вас ця емоція. Відчуйте знайомий стан душі, зумовлений нею.

Визнання. Настав час віднайти свою внутрішню силу, познайомитися з нею і розказати їй, що саме ви хочете в собі змінити. Зізнайтесь їй, яка ви насправді людина, що ви про себе приховували. Говоріть із нею подумки. Не забувайте, що вона реальна. Вона вже знає вас. Вона вас не осудить, бо дуже вас любить.

Скажіть їй: «Універсальна свідомість всередині й навколо мене, весь цей час я _____, і тепер справді хочу змінитися і вийти із цього обмеженого стану буття».

Проголошення. Тепер настав час звільнити тіло від розуму, знищити прірву між справжньою вашою особистістю й людиною, якою ви здаєтесь оточенню, вивільнити енергію. Скиньте емоційні кайдани, які зв'язують вас із предметами, людьми й місцями з минулого і теперішнього. Час вивільнити енергію. Вимовте вголос почуття, якого ви хочете позбутися.

ся, звільніть своє тіло і середовище від нього. Скажіть це прямо зараз.

Підкорення. Підкоріться вищому розуму і попросіть його вирішити вашу проблему саме так, як буде найліпше для вас. Чи можете ви передати владу вищому розуму, який вже знає всі відповіді на ваші запитання? Скоріться цій нескінченній свідомості, зрозумійте, що вона цілком реальна. Насправді вона покійно чекає на вас. Вона відгукується тільки тоді, коли її просять про допомогу. Віддайте свої небажані емоції цій всезнаючій силі. Просто відчиніть двері, підкоріться і відпустіть. Дозвольте цій силі зняти з вас усі обмеження. «Вища сила, я віддаю тобі _____. Забери це в мене і виріши мої проблеми в наймудріший спосіб. Звільни мене від кайданів минулого». Уявіть, що ви відчуватимете, коли вищий розум позбавить вас небажаної емоції.

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Спостереження й нагадування. А тепер потрібно пересвідчитися, що жодна думка, жоден вчинок, жодна звичка більше не в змозі повернути вас до колишньої особистості. Щоб переконатися в цьому, треба зрозуміти всі підсвідомі стани душі й тіла — як ви думали, коли почувалися так? Що ви говорили собі? Якому голосу довіряли, але тепер не хочете мати його у новій реальності? Спробуйте усвідомити ці думки.

Почніть віддалятися від неусвідомленої програми. Як ви звикли поводитися? Що ви звикли говорити? Визначте інтуїтивні стани так чітко, щоб жодна схожа думка не залишилася непоміченою.

Об'єктивно поглянувши на суб'єктивний світ, упізнавши свої позасвідомі програми, ви автоматично їх позбуваєтесь. Ваша мета — усвідомленість. Нагадайте собі, ким ви більше не хочете бути, як більше не бажаєте думати, поводитися і почуватися. Познайомтесь зі своєю колишньою особистістю очима спостерігача. Маючи чіткий намір, ухваліть рішення більше не бути тією людиною, і нехай енергія вашого наміру забезпечить відповідні зміни.

Переадресування. Настав час докорінно змінити своє життя. Уявіть три життєві ситуації, у яких ви знову ризикуєте повернутися до старого, і голосно скажіть собі: «Змінісь!». Спочатку уявіть, що вранці ви приймаєте душ, готуєтесь до нового дня, аж раптом відчуваєте повернення знайомої емоції. Тієї миті, коли ви її помічаєте, скажіть собі: «Змінісь!», — і ви дійсно змінитесь. Бо вона заважає вам любити себе. Так ви лише надсилаєте одні й ті самі сигнали одним і тим самим генам. А, як відомо, нервові клітини, що разом не активуються, разом і не працюють. Вам це під силу.

Подумайте про себе вдень. Ви контролюєте ситуацію, аж раптом знову виривають знайомі почуття і думки. Що ж робити? Просто скажіть собі: «Змінісь!». І ви змінитесь. Бо цей відгомін минулого не вартий вашого здоров'я і щастя. Наголошую, ця емоція заважає вам любити себе. Щоразу змінюючи стан свого буття, згадайте, що нервові клітини, які разом не працюють, разом і не активуються. Тому ви більше не надсилатимете однамітні сигнали одним і тим самим генам.

Уявіть себе ввечері. Ви лягаєте в ліжко, натягаєте ковдру і раптом помічаєте знайомі думки,

що спокушають вас повернутися до колишньої особистості. Що робити у цьому разі? Скажіть собі: «Змінися!». Саме так. Адже нервові клітини, які разом не працюють, разом і не активуються. Ви ніколи не полюбите себе, посилаючи одним і тим самим генам одні й ті самі сигнали. Ніщо не варте вашого щастя, і ви здатні контролювати свої думки.

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Творення. На який найвищий прояв своєї сутності ви здатні? Як поводитися б ця велична людина, про що думала б? Як жила б ця особа? Як вона любила б? Яке воно, відчуття справжньої величі?

Перейдіть у цей стан буття. Настав час змінити енергію й випромінювати якісно інші електромагнітні хвилі. Змінивши її, ви зміните своє життя. Цей досвід викликає піднесені емоції, тому тіло нарешті вірить, що майбутнє починається саме зараз.

Активуйте нові гени новими способами. Надсилайте тілу емоційні сигнали вже зараз, закохайтесь у свій новий ідеал. Відкрийте серце і почніть змінювати тіло, готуючи його до нового розуму.

Нехай внутрішній досвід стане настроєм, потім перетвориться на темперамент і, зрештою, на вашу нову рису характеру.

Зануртесь у новий стан буття. Після медитації ви не можете залишитися тією самою людиною. Ви маєте відчувати таку величезну вдячність, що тіло почне змінюватись, випереджаючи реальний досвід. Повірте, що цей ідеал і є ви.

Станьте ним, щоб відчутти натхнення — звільнитися, зняти обмеження, відкрити своє божественне ество, бо таким ви і є насправді.

І коли ви себе так відчуєте, запам'ятайте це почуття. Це і є ваша істинна сутність.

Відпустіть, вивільніть її у квантове поле всього на мить.

Репетиція. Згадайте тих піаністів, які уявляли, що грають, і тих учасників дослідження, які подумки виконували вправи для пальця. Їм вдалося силою думки змінити свій розум. Чи можете ви ще раз створити свою нову особистість з чистого аркуша?

Створімо новий розум, перемкнімо тіло в новий емоційний режим. Давайте познайомимося з їхнім новим станом. Яке найвище вираження власної сутності? Почніть думати, як ваш ідеал.

Що ви сказали б собі? Якими були б ваші хода, дихання, рухи? Як ви жили б, як почувалися б? Відчуйте емоції цієї нової особистості так яскраво, щоб перейти у новий стан буття.

Тепер настає час змінити свою енергію й згадати почуття, що супроводжують вас у новій реальності. Відкрийте їм серце.

Ким ви хочете бути, коли розплющите очі? Тепер нові гени отримують нові сигнали. Відчуйте це натхнення ще раз. Пориньте в новий стан буття, бо він — це ваша нова особистість, а нова особистість породжує нову реальність.

Саме так і створюється нова доля. У такому піднесеному стані душі й тіла ви керуєте матерією як квантовий спостерігач за своєю новою реальністю. Відчуйте себе невразливим, могутнім, натхненим і радісним. Тепер намалюйте подію, яку ви хочете пережити, і нехай вона стане відображенням вашого майбутнього. Погляньте на цю реальність і дозвольте невидимим часткам у вигляді хвиль вірогідності скупчитися й утворити подію, що і є вашим

життєвим досвідом. Дивіться на неї, контролюйте її, тримайте її, а потім почніть малювати нову картину зі свого життя.

Нехай ця енергія віднині пронизує всю вашу долю. Майбутня подія сама вас знайде, бо створили її ви, з власної енергії. Творіть упевнено і з довірою.

Не намагайтесь аналізувати. Не намагайтесь дізнатися, як це станеться. Контролювати результат — не ваша справа. Ваша справа — творити, а деталі залишіть вищому розуму. Споглядаючи своє майбутнє в ролі спостерігача, просто благословіть своє життя власною енергією.

Відчуваючи вдячність після переходу в новий стан душі й тіла, злийтеся в одне ціле зі своєю долею. Подякуйте за своє нове життя.

Уявіть свої відчуття тоді, коли все омріяне відбудеться, бо життя у стані вдячності — це життя у стані прийняття. Живіть так, ніби ваші молитви вже почули.

Активуйте вищу силу всередині вас і попросіть її дати вам знак: якщо сьогодні ви торкнулися вищого розуму як творець, який спостерігає за життям, якщо вступили з ним у контакт, він бачить усі ваші зусилля і наміри, тому обов'язково відгукнеться. Він реальний, він існує, з ним у вас двобічний зв'язок. Попросіть у квантового поля підтвердження, яке здивує вас, але не залишить сумнівів у тому, що цей новий досвід — то справа універсальної свідомості. І ви одразу ж надихнетесь на нові досягнення.

Почніть жити новою людиною, у новому тілі, новому середовищі й абсолютно новому часі. Коли будете готові, поверніться до бета-хвиль свідомості. А тоді розплющте очі.

ПОДЯКА

Окрім тих способів, про які ви дізналися з цієї книги, наші мрії здійснюються ще й завдяки людям, які розділяють нашу точку зору, мають подібну мету, підтримують нас у найменших дрібницях, людям відповідальним і по-справжньому самовідданим. Мені пощастило працювати з чудовою командою професіоналів. Хочу висловити вдячність усім їм.

По-перше, хочу подякувати команді видавництва «Хей-Хаус», що всіляко підтримувала мене. Величезна вдячність Рейд Трейсі, Стейсі Сміт, Шенон Літрел і Крісті Салінас. Я дуже ціную вашу віру в мене.

Щиро дякую Алексу Фрамону, головному редактору видавництва «Хей-Хаус», за його щирість, підтримку й професіоналізм. Дякую тобі за доброту і розуміння. Висловлюю подяку Гарі Броцеку і Елен Фонтана за їхній цінний внесок у мою роботу.

Дякую Сарі Дж. Стейнберг, моїй редакторці, яка була зі мною протягом всієї цієї подорожі. Ми ніби знову разом росли. Хай благословить тебе Бог за твою доброту і відданість. Ти просто подарунок долі.

Хочу подякувати Джону Диспензі за прекрасну обкладинку. Тобі завжди дуже легко все дається. Дякую талановитій Лорі Шуман за чудове графічне оформлення сторінок книги, а Бобу Стюарту — за його терпіння, професіоналізм і самовіддану працю над обкладинкою.

Полі Мейер, моїй прекрасній асистентці, яка бездоганно виконує безліч справ одночасно. Я дуже ці-

ную твою роботу. Величезна подяка усій команді «Енцефалону»: Крісу Ричарду за його таку потрібну підтримку, Бет і Стіву Фольфонсам — за ваш внесок у мою працю, Кристині Азпілікуета — за твій професіоналізм і Скоту Ерколіані — за прагнення завжди відповідати найвищим стандартам.

Також хочу подякувати персоналу моєї клініки. Мені було за честь працювати з керівником відділу Даною Рейчел, серце і душа якої завбільшки із Сонце. Велика подяка доктору Марвіну Кунікійо, Елайні Клаусон, Даніель Гол, Дженні Перез, Еймі Шефер, Брюсу Армстронгу й Ермі Лейманг.

Дуже дякую всім тим, хто надихав мене на нові ідеї, — саме завдяки вам мрії стали реальністю.

Тепла й щира подяка доктору Даніелу Амену за написання неперевершеної передмови.

Хочу подякувати також своїй матері, Френ Диспенза, яка навчила мене бути сильним, неупередженим, люблячим і цілеспрямованим. Дякую тобі, Мамо.

Дякую своїм дітям за те, що показали свою безумовну любов, дали мені час і простір для написання цієї книги й роботи з людьми по всьому світу. Ви самовіддано і терпляче мене підтримували, і за це я вам щиро вдячний.

Книга присвячується моїй коханій Роберті Брітингем. Ти — найчудовіша людина, яку я коли-небудь зустрічав. Дякую за те, що ти є в моєму житті. Ти — утілення грації, великодушності й любові.

ПРО АВТОРА

Доктор Джо Диспенза вивчав біохімію у Ратгерському університеті, після чого отримав ступінь бакалавра з нейронауки, а також ступінь доктора хіропрактики в Університеті Лайф в Атланті, штат Джорджія, закінчивши навчання з відзнакою.

У межах системи безперервної освіти доктор Диспенза пройшов післядипломний курс з неврології, нейронауки, функцій і хімії мозку, клітинної біології, формування пам'яті, старіння і довголіття. Він — почесний член Національної ради хіропрактиків, володар відзнаки Університету Лайф у категорії стосунків між пацієнтом і лікарем і член міжнародного товариства хіропрактиків «Пі Тау Дельта». Впродовж останніх 12 років доктор Джо виступив із лекціями в понад 24 країнах світу на шести континентах, під час яких знайомив слухачів із функціями людського мозку. Завдяки йому тисячі людей дізналися, як перепрограмувати мислення за допомогою науково обґрунтованих принципів нейрофізіології. Його прості, але дієві методики допомагають створити потрібний місток між потенціалом людини й останніми науковими теоріями нейропластичності. Доктор Джо пояснює, як завдяки новому мисленню і новим переконанням можна перепрограмувати мозок. Його діяльність ґрунтується на глибокому переконанні, що кожна людина на цій планеті має прихований потенціал величі й необмежених можливостей.

У першій книзі «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» доктор Джо розкрив тему думок і підсвідомості на рівні мозку, розуму й тіла. Дослідив так звану біологію змін. Тобто визначив, що коли ми дійсно змінюємо свій розум, то мозок змінюється на фізіологічному рівні.

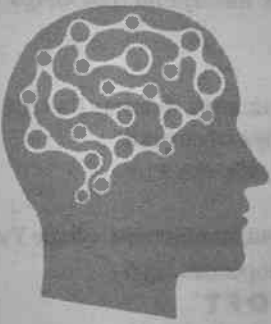
Доктор Джо — автор наукових статей про тісний зв'язок між мозком і тілом, у яких пояснює значення науки про хімічний склад мозку, а також нейрофізіології для підтримання фізичного здоров'я людини й запобігання розвитку хвороб. У останніх відеоматеріалах до книги «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» розглядаються способи контролювати мозок із тим, щоб впливати на реальність за допомогою думки. Автор створив надихаючі наукові серіали, у яких він відповідає на найпопулярніші запитання. Досліджуючи явище спонтанної ремісії, доктор Джо виявив схожі риси в людей, які пережили так зване чудо зцілення, продемонструвавши, що вони справді змінили свій розум, а відповідно, і стан здоров'я.

Доктор Джо — один із науковців, дослідників і викладачів, які знялися у відзначеному винагородою науковому фільмі «То що ж ми знаємо?!». Він з'явився у додаткових розширених матеріалах до цієї стрічки під назвою «Кроляча нора», а також у новій документальній картині «Люди і стан ілюзії». Окрім того, доктор Джо — редактор-консультант журналу «Експлор!».

У вільний від подорожей і написання книг час доктор Джо працює з пацієнтами у своїй клініці хіропрактики в передмісті Олімпії, штат Вашингтон.

Веб-сайт: <http://www.drjoedispenza.com/>

Курс лекций по философии
Лекция 1. Введение



Философия — это наука о бытии, о смысле жизни, о высшем смысле человеческого существования. Она исследует фундаментальные вопросы бытия, сознания, истины, добра и зла. Философия — это искусство мыслить, это искусство видеть в привычном нечто новое, это искусство задавать вопросы, на которые нет простых ответов. Философия — это путь к мудрости, это путь к пониманию себя и мира. Философия — это искусство жить.

Джо Диспенза
КЕРУЙ СВОЄЮ ПІДСВІДОМІСТЮ
Зміни власне життя

Перекладач *Ірина Павленко*
Літературний редактор *Лариса Бобруєнко*
Коректор *Ольга Сирова*
Верстальниця *Олена Бідненко*
Дизайнер обкладинки *Юлія Ясінська*
Художній керівник *Вадим Савельєв*
Керівник едіційної команди *Євген Плясецький*
Відповідальна за випуск *Катерина Дем'янчук*

Підписано до друку 20.12.2019. Формат 84×108^{1/32}.
Гарнітура «Georgia». Друк офсетний.
Тираж 1500 прим. Обл. вид. арк 13,1

Надруковано в Україні видавництвом «Форс Україна» у ПП «Юнісофт»
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13 б
www.unisoft.ua **UNISOFT**
Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017 р.
Замовлення № 278/12

ТОВ «Форс Україна», 04073, м. Київ, пр-т Степана Бандери, 9
Тел. (044) 290 99 44,
Інтернет-магазин www.book24.ua
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №5433 від 08.08.2017 р.

Всі права захищені, жодна частина цього видання не може бути відтворена, збережена в пошуковій системі або передана в будь-якій формі і будь-якими засобами: електронними, механічними, фотокопіювальними чи іншими — без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

Доктор Джо Диспенза — професор нейрохімії і нейробіолог, керівник клініки інтегрованої медицини, автор бестселера «Керуй своєю підсвідомістю».

Відчувати радість щодня, щохвилини, щосекунди, тобто плекати в собі це відчуття, незалежно від зовнішніх обставин. Подана в книзі методика доктора Джо Диспензи допоможе вам змінити своє життя, стати по-справжньому успішними і щасливими.

ІЗ КНИГИ ВИ ДІЗНАЄТЕСЬ:

- △ ЯК ЗМІНИТИ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ
- ▷ ЯК НЕ ЗАЛЕЖАТИ ВІД ОТОЧЕННЯ
- △ ЯК БУТИ ПО-СПРАВЖНЬОМУ УСПІШНИМ

Від бажання змінитися до зміни себе нас відмежовує **лише наша уява!**

СЗ

BOOKCHEF
формує особистість

www.bookchef.com.ua



instagram/bookchef.ua