

Содержание

<i>Выражение признательности</i>	<i>3</i>
1 Сила разума	5
2 Сознание	17
3 Квантовая реальность	29
4 Мифический образ квантового воина	45
5 Убеждения	55
6 Властелин разума	73
7 Плетение паутины	85
8 Подсознание	99
9 Умение слушать	119
10 Семь привычек	141
11 Квантовое время	163
12 Создание модели реальности	183
13 Сознательная эволюция	205



1

Сила разума

Жизнь — это музыкальный инструмент.
Нужно лишь научиться на нем играть.

Кредо Мутва

Мы живем в удивительное время поразительных, захватывающих дух открытий о природе Вселенной. Оказывается, в ней целые галактики поглощаются черными дырами, субатомные частицы, ведомые неким внутренним чутьем, взаимодействуют друг с другом, будущее и прошлое взаимосвязаны, а пространство искривляется вокруг существующих в нем объектов. На основании новейших открытий в области физики возникла теория о том, что все во Вселенной образовано колебаниями квантовых струн, а привычные для нас пространство и время существуют внутри многомерной Вселенной, на огромной бране по соседству с другими, пока не обнаруженными измерениями.

Будь это научно-фантастический роман, вышесказанное смело можно было бы считать вымыслом, плодом чрезмерно разгулявшегося воображения. Но это не роман, не научная фантастика, а ошеломительная новая действительность, обнаруженная величайшими умами планеты. Однако, несмотря на невероятность и фантастичность этих открытий, главной разгадкой современности может стать другое: место человека в общей картине мироздания. С давних времен мы задаемся одним вопросом: было ли человечество малозначительной, не имевшей особого смысла случайностью во вселенском

эволюционном процессе или возникло ради некой неведомой нам высшей цели, космического предназначения? Об этом спорят и ученые, и далекие от науки люди, приводя веские доводы в пользу обеих гипотез. Между тем появились новые убедительные доказательства того, что человек устроен гораздо сложнее, чем мы осмеливались предполагать. Тысячелетиями философы и мистики пытались постичь смысл жизни, а сейчас, как это ни парадоксально, именно наука помогает понять, кто мы такие и где наше место во Вселенной.

Уже известно, что человек — необычайно сложное создание из сознания и энергии. Между сознанием и энергией существуют динамичные симбиотические взаимоотношения, природу которых ученым удалось выяснить лишь недавно. Хотя науке достаточно давно известно, что вся физическая реальность образуется разного рода колебаниями, т. е. энергией, мало кто предполагал, что наше сознание тоже входит в эту систему. Ученые всегда считали, что оно лишь субъективно интерпретирует происходящее вокруг нас и больше никакого отношения к энергии и материи не имеет. Но точка зрения кардинально изменилась. Сейчас сознание представляется как сложный фрагмент общей картины мироздания. Мы уже знаем, что оно играет гораздо более существенную роль в создании окружающей действительности, чем казалось раньше.

Нейробиология, квантовая физика, психология подсознательного и нейрофизиология наряду с другими отраслями науки взрываются громкими открытиями, углубляющими понимание истинной природы человека. Они не только дают новую пищу для разума, но и греют душу многообещающими перспективами. Осознание этих открытий помогло бы нам жить более осмысленно и насыщенно, но от обилия информации голова идет кругом, и не сразу поймешь, с чего начать.

Например, благодаря исследованиям нейрофизиологов мы знаем, что путем целенаправленного обучения можно создать новые связи между нейронами головного мозга. Из психоанализа нам известно о том, что действиями человека



2

Сознание

Наш мозг... Он так мал, но в нем столько загадок.

Далай-лама

В 1995 году гарвардский нейробиолог Альваро Паскуаль-Леоне осуществил ряд лабораторных опытов, прошедших незамеченными для широкой общественности, но позволивших сделать поразительные выводы, способные навсегда изменить наше представление о себе. Участники эксперимента должны были в контролируемых условиях выполнять простое упражнение на фортепиано, стараясь как можно быстрее двигать пальцами. Каждый будний день они занимались в течение двух часов, после чего подвергались транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС), позволявшей ученым наблюдать за работой их мозга. По результатам ТМС строилась кортикальная карта каждого добровольца, и через неделю занятий ученые обнаружили, что в моторной области коры образуются новые связи и она разрастается. Процесс игры на фортепиано начал перестраивать мозг — любопытное открытие, но не такое уж удивительное; более того, оно было ожидаемым. Тогда уже существовали данные о том, что повторяющаяся физическая деятельность влияет на нейронную сеть мозга, и опыт Паскуалья-Леоне лишь подтвердил предыдущие гипотезы.

Самое интересное начало происходить на следующем этапе эксперимента. Другая группа участников выполняла похожее упражнение, только на этот раз не на настоящем, а на

воображаемом фортепиано. Добровольцы проигрывали ту же последовательность нот — только мысленно, не двигая пальцами, а лишь представляя себе их движения. Поразительно, что ментальные тренировки привели точно к такому же разрастанию моторной области коры головного мозга, как и физические. Нейронные связи активировались в ответ на воображаемые движения. Достаточно было подумать о движении пальцев — и в мозге происходили такие же изменения, как если бы человек действительно играл на фортепиано.

Это поразительное открытие показало, что нейронная деятельность мозга и содержание нашего сознания взаимосвязаны. Важность этого открытия крайне велика. Главный вывод из опытов Паскуалья-Леоне заключается в том, что мозг образует нейронные связи в ответ на поступающие в него сигналы и что эти сигналы *управляются* сознанием. Слово выделено неспроста: способность менять нейронную сеть уникальна и имеет огромную значимость. Узнав столь потрясающий факт о своем организме, мы разгадали шифр, который был скрыт от нас на протяжении всей истории человечества. Как только это произошло, джин выбрался на свободу, и теперь остается лишь гадать, где предел тех возможностей, которые открывает перед нами эта необыкновенная связь между сознанием и мозгом.

Между тем мозг продолжает преподносить нам новые сюрпризы. Многие исследователи сейчас сходятся в предположении, что он представляет собой голограмму — явление, каждый кусочек которого содержит в себе целое. Например, если сфотографировать цветок голографическим методом и расколоть фотопластинку на две части, мы увидим на них не половинки цветка, а целый. Разломайте пластинку на четыре части — и получите четыре изображения целого цветка. На сколько частей ни раздели пластинку, результат будет тот же. С уменьшением размера частей картинка становится менее различимой, но все равно остается цельной.

Если мозг — это голограмма, то каждый его участок, даже отдельные клетки, несет в себе всю информацию о его

устройстве. Неврологи сейчас обстоятельно проверяют эту теорию. Однако выдвигается еще более смелая гипотеза: возможно, человеческий мозг — это голографическая часть всей Вселенной.

Подобное предположение можно было бы счесть слишком смелым, если бы не одно «но»: эта мысль с давних времен прослеживается во многих религиозных учениях. Например, каббала считает человека микрокосмом, Вселенной в миниатюре. Каббала — это мистическое течение в иудаизме, характеризующееся сложной системой представлений о мире. Человек и вся Вселенная разделяются на десять отдельных сфер, или источников энергии, взаимодействующих друг с другом и тем самым создающих все, что нас окружает. Сам процесс образования мироздания называется деревом жизни. Посредством изучения этих источников и скрытых в них сил мы приходим к пониманию себя и космоса. Согласно этому древнему учению, могущество Вселенной повторяется в каждом человеке. Мы с вами — фрагменты большой все-ленской голограммы, поэтому нам доступно все, что в ней было, есть и будет.

Интерес к эзотерике и метафизике возник у меня сорок лет назад, когда я, исследуя возможности человеческого разума, случайно натолкнулся на вышеописанные теории. Было удивительно обнаружить в шаманизме и мировых религиях такое богатство познаний об устройстве нашего сознания. Зачастую приходилось отделять догму от истинного смысла древних текстов, но все равно я был потрясен глубиной понимания взаимосвязей между сознанием и материальной действительностью, особенно с учетом древности этих текстов, возраст которых насчитывает несколько тысячелетий. Многие из известных духовных течений предлагают изощренные методики постижения скрытой мудрости и использования сил Вселенной. Правда, эти сведения зашифрованы в притчах и метафорах. Я буду ссылаться преимущественно на христианство, буддизм и каббалу, поскольку, во-первых, с ними я лучше всего знаком, а во-вторых, они как нельзя

лучше вписываются в квантовую голографическую модель. Возможно, кто-то из вас сочтет религиозные учения недостаточно надежными источниками информации, в силу их ненаучного происхождения, но они позволяют взглянуть на привычные вещи в новом ракурсе, открывают новые глубины понимания и тем самым помогают постичь загадку истинной сущности человека и его места во Вселенной. Движимый страстным желанием узнать правду, я не мог позволить себе разбрасываться ценной информацией независимо от ее источника. А в данном случае она к тому же оказалась удивительно интересной с квантовой точки зрения.

Однако голографическая модель сознания существует не только в религиях; многие современные ученые тоже ведут исследования в этой области. Невролог Ричард Рестак, автор бестселлера «Мозг» («The Brain»), положенного в основу одноименного сериала телекомпании PBS, твердо убежден в том, что «голографическая модель не только возможна, но на данный момент наиболее достоверно передает особенности устройства мозга». Рестак, как и многие другие исследователи человеческого мозга, не перестает поражаться его возможностям, и это не удивительно. «Материнская плата» нашего сознания — неповторимый шедевр созидания. Во всей Вселенной не найти ничего более сложного и замысловатого. Однако далеко не все способности мозга обнаружены и изучены. Нам еще далеко до понимания его истинного потенциала. Но одно известно наверняка: мозг был сконструирован для предельно эффективной работы.

Чтобы понять происходящие в мозге процессы, нужно разобраться, какую роль в его развитии играют нейроны. Они переносят сигналы, и без них мозг не мог бы выполнять свои функции. Природа позаботилась о том, чтобы мы не испытывали дефицита в нейронах: практически с момента зачатия они начинают образовываться в огромных количествах. Навероятно, но к седьмой неделе беременности крошечный мозг эмбриона производит 500 тысяч нервных клеток в минуту.



4

Мифический образ КВАНТОВОГО ВОИНА

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

Карлос Кастанеда

Стремясь познать себя и разгадать загадку своего места во Вселенной, обратимся к миру мифов и легенд. Внезапный переход от обозрения современных научных открытий к обсуждению фантастических повествований может показаться странным, однако с точки зрения психологии это вполне логично. Наука помогает понять устройство мироздания и биомеханику человеческого мозга, однако загадки сознания ей порой не под силу. Вот тут-то и приходит на выручку мифология.

Квантовый воин — вот тот воображаемый образ, в который нам с вами предстоит перевоплотиться. Этот путь необычен, но вскоре вы поймете, почему такой выбор является разумным. Квантовый воин — это метафора, заключающая в себе все те возможности, которые дарят нам жизнь и Вселенная. На основе этой метафоры мы будем скрупулезно выстраивать мифический образ с учетом имеющихся знаний о квантовой реальности. Когда воображаешь себя героем собственной жизненной истории, у тебя вырастают крылья, появляется неисчерпаемый источник вдохновения.

Завершенный мифический образ — сильнейшее оружие, и в умелых руках оно дает превосходный результат. Известный писатель и психолог Джеймс Хиллман прекрасно понимал это и пытался донести до нас: «Мифы говорят с психикой на своем языке — эмоционально, ярко, чувственно, образно». Психика восприимчива к мифическим образам, потому что они возникают из коллективного бессознательного и несут в себе глубокий смысл. Мифические символы, не подчиняющиеся ни логике, ни здравому смыслу, позволяют нам взглянуть на себя с другой стороны, узнать о себе что-то новое. Думая и разговаривая на образном языке мифов и совершая фантастические поступки в повседневной жизни, мы вступаем в контакт с первобытными силами Вселенной, и перед нами открываются невероятные возможности.

Мифические образы придают сил и вдохновляют нас на подвиги. Объяснить это просто: они гораздо ближе к нашей истинной сущности, чем те сдерживающие и ограничивающие стереотипы, которые навязывает нам современная культура. Мы должны освободиться от условностей и принятых в обществе моделей поведения. Мы должны стать воинами, совершать героические поступки, преследовать смелые цели, жить полной жизнью. Все это возможно, если жить согласно мифическому образу.

Мифический образ квантового воина уходит корнями в квантовые законы. При знакомстве с ними мы сразу понимаем, какие возможности перед нами откроются, если принять эти истины и руководствоваться ими по жизни. Именно осознание перспектив побуждает нас быть квантовыми воинами, потому что больше всего на свете мы жаждем полноценной жизни и реализации своего потенциала. Путь квантового воина — стремление разгадать свою сущность и, познавая себя, постичь тайны Вселенной.

Слово «воин» вызывает множество самых разных ассоциаций, но в контексте данной системы оно означает лишь стремление в любой ситуации раскрывать в себе всё самое лучшее. Это стремление к саморазвитию и полной искрен-

ности во всем, что ты делаешь. В тибетском языке слово, обозначающее воина, происходит от слова «раво», или «отважный». Именно такими мы становимся, воспитывая и дисциплинируя себя, — отважными. Мы обретаем внутреннюю гармонию, чувствуем в себе силы и уверенность, дающие нам возможность справиться с любыми испытаниями. Это уверенность без примеси высокомерия; она основана на глубинном понимании себя и окружающего мира. Воин черпает спокойствие и непоколебимость в своей вере в законы Вселенной. Он знает, что является частью чего-то большего и что сила этого большего заложена в нем. Связь со Вселенной позволяет ему в любой момент призвать на свою сторону нужные энергии и использовать их в разных сферах своей жизни.

Энергетика воина — явление вовсе не мифическое; так или иначе ею пользуются во всех культурах. Это сконцентрированная, динамичная энергия, направленная на достижение конкретной цели. Независимо от пола и возраста, все мы черпаем силы из этого источника, даже если не знаем его истинного названия. Именно энергетика воина помогает уставшей матери утром подняться с постели, чтобы накормить детей и собрать их в школу. Та же энергетика заставляет предпринимателя искать новые способы расширения бизнеса, спортсмена — долго и упорно тренироваться ради победы, безработного — рассылать резюме и ходить на бесконечные собеседования, мистика — стремиться к просветлению. Любую жизненную ситуацию можно улучшить с помощью энергетика воина.

Но мы не просто воины; мы квантовые воины, а это звание подразумевает нечто особенное. Для нас нет ничего невозможного. Мы едины со всем мирозданием, и знание этого факта определяет наш подход ко всему, что с нами происходит. Каждый день предоставляет нам возможность стать лучше, на шаг приблизиться к совершенству. Каждый день — этап нашего неповторимого жизненного пути. Нам никогда не бывает скучно, потому что каждое обстоятельство нашей жизни исполнено возможностей.