

# КОДЫ СОЗНАНИЯ

ИЗМЕНИ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ,  
ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ



ГРЕГГ БРЕЙДЕН



**Грегг Брейден**

**Коды сознания**

**Измени свои убеждения, измени свою жизнь**

GREGG BRADEN

The Spontaneous  
Healing of Belief

ГРЕГГ БРЕЙДЕН

# КОДЫ СОЗНАНИЯ

ИЗМЕНИ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ, ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

«СОФИА»  2 0 0 9

УДК 141.33  
ББК 88.6  
Б87

*Перевод с английского Вика Спарова*

**Брейден Грегг**

**Б87** Коды сознания: Измени свои убеждения, измени свою жизнь / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 320 с.

ISBN 978-5-91250-801-1

Документально подтверждено, что человеческое сознание влияет на реальность на квантовом уровне!

Предсказанная отцом квантовой теории Максом Планком великая Матрица мироздания все больше и больше обнаруживает себя не только в научных экспериментах, но и в повседневном опыте тысяч и тысяч людей. Кто мы — пешки в игре природы или не ведающие собственной силы творцы, выражающие себя на таинственном квантовом полотне бытия?

«Чтобы познать и применить на практике свою истинную силу, не нужно уходить в монастырь или посвящать жизнь медитациям, — говорит автор нашумевшей книги «Божественная матрица» Грегг Брейден, — достаточно выяснить коды собственного сознания, посредством которых оно влияет на мир». Эта, новая книга Грегга Брейдена содержит исходные коды наших отношений с реальностью.

УДК 141.33

ББК 88.6

THE SPONTANEOUS HEALING OF BELIEF  
Shattering the Paradigm of False Limits

© 2008 by Gregg Braden

Originally published in 2008 by Hay House Inc., USA

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-91250-801-1

© «София», 2008  
© ООО Издательство «София», 2008

## Содержание

Введение .....	6
<i>Глава 1</i>	
Новый взгляд на реальность: Вселенная как разумный компьютер .....	21
<i>Глава 2</i>	
Программирование Вселенной: наука убеждений .....	72
<i>Глава 3</i>	
От мозга к уму: кто управляет фабрикой наших убеждений? .....	134
<i>Глава 4</i>	
Во что вы верите? Величайший вопрос, лежащий в основе жизни .....	165
<i>Глава 5</i>	
Если вы знаете код, то можете выбирать правила: избавление от парадигмы ложных ограничений .....	204
<i>Глава 6</i>	
Преобразование убеждений: как переписать код своей реальности .....	240
<i>Глава 7</i>	
Вселенная: руководство по эксплуатации .....	289
Об авторе .....	319

# Введение

*Пусть влечет тебя тайная нить  
Того, что ты истинно любишь.*

Руми (1207–1273), суфийский поэт

**Ф**изик Джон Уилер однажды сказал: «Если вы в течение дня не обнаружили ничего странного, считайте, что ваш день не удался».

Что может быть более странным, чем следующее утверждение: просто наблюдая какое-либо явление в одном месте, мы меняем события где-то еще? Однако таковы открытия физики. Еще в 1935 году Альберт Эйнштейн, говоря о подобных квантовых эффектах (которые он назвал «призрачным действием на расстоянии») в статье, написанной им совместно с врачами Борисом Подольским и Натаном Розеном, признался: «Никаким разумным определением реальности это [действие на расстоянии] объяснить нельзя».

Именно эти странные квантовые эффекты и вызвали ныне мощную революцию в умах, изменившую присущий нам образ мыслей и наши взгляды на самих себя и Вселенную. Документально подтверждено, что человеческое сознание при определенных условиях влияет на квантовом уровне на энергию, из которой состоит *абсолютно все!*

Но неужели такое влияние, оказываемое наблюдателями в ходе экспериментов, и вправду является окном в подлинную реальность, в которой мы живем? И если это так, напрашивается вопрос: «Говорит ли оно о том, *кто* мы в

действительности такие в этой реальности?» Ответ на оба вопроса утвердительный: «Да!» К таким выводам приводят новейшие открытия в области физики, которые и побудили меня взяться за эту книгу.

## Там, где нет наблюдателей

Ученые доказали, что фактически человек не в состоянии просто «наблюдать» за чем-либо, пусть даже ему и кажется, будто именно это он и делает. Не важно, сфокусировано наше сознание на квантовой частице в ходе лабораторного эксперимента или же мы, в самых обыденных обстоятельствах, думаем о чем-то другом — от исцеления собственного тела до успеха в делах и личных отношениях, — в нас так или иначе незримо присутствуют некие ожидания и убеждения по поводу наблюдаемого. Иногда мы сознаем их, но в большинстве случаев — нет. Как бы то ни было, благодаря им мы, «наблюдая», становимся частью наблюдаемого.

Говоря словами Уилера, в ходе этого процесса все мы становимся «соучастниками». Почему? Потому что, фокусируя свое внимание на чем-либо в данный момент времени, мы вовлекаем в происходящее наше сознание. Но поле сознания безгранично. В действительности в нем нет четких границ, обособляющих нас от всего остального мира. Если мыслить о мире в таком ключе, становится ясно, почему древние верили во взаимосвязь всего со всем. На уровне энергий действительно *все взаимосвязано!*

Когда ученые продолжили свои исследования, пытаясь выяснить, что значит — «быть соучастниками», новые факты привели их к следующему неизбежному выводу: мы живем в интерактивной реальности, где, меняя в ходе наблюде-

ний то, что происходит внутри нас, — наши мысли, чувства и убеждения, — мы меняем и окружающий нас мир.

.....

*Убеждение-код № 1: Эксперименты показывают, что фокус нашего внимания влияет на реальность и что реальность, в которой мы живем, интерактивна.*

*Вероятный результат: Широчайший диапазон явлений — от избавления от болезней и полноценной долгой жизни до успеха в делах и взаимоотношениях; все, что мы испытываем или переживаем, непосредственно связано с тем, во что мы верим и в чем убеждены.*

*Суть: Чтобы изменить свою жизнь и личные отношения, исцелить тело и принести мир собственным семьям и даже народам, требуется простой, но строго определенный сдвиг в нашей манере мышления — в том, как мы используем свои убеждения.*

.....

Людам, приемлющим то, во что нас заставляла верить наука последние триста лет, допущение, что наши внутренние переживания могут воздействовать на реальность, кажется ересью. Оно размывает границу, отделяющую науку от духовности, а нас самих от мира. Если раньше мы казались себе пассивными жертвами обстоятельств, помещенными туда, где все просто «случается» по непонятным причинам, то теперь, в результате этого допущения, мы оказываемся на месте водителя, управляющего машиной своей жизни.

В такой позиции нам приходится считаться с неопровержимыми фактами, доказывающими, что мы — архитекторы своей реальности. И благодаря их неумолимому

свидетельству мы обнаруживаем, что обладаем силой, позволяющей нам навсегда устранить из своей жизни все невзгоды и болезни. Неожиданно рычаг катапульты, запускающей наши величайшие мечты в самое сердце реальности, оказывается у нас в руках!

Что может быть более важным, чем такая революция в мышлении? В мире, где величайшие кризисы в человеческой истории угрожают самим основам нашего существования, ставки выше этой просто не может быть.

## Ложные постулаты науки

Хотя революция в нашем образе мышления началась примерно сто лет назад, для среднестатистических людей, занятых повседневными буднями, она, вероятнее всего, осталась незамеченной. Изменения, которые эта революция привносит в нашу лихорадочную жизнь, состоящую из планов на день, общения через Интернет и телевизионных реалити-шоу, происходят на таком тонком уровне, что их осознают лишь очень немногие. Вряд ли они служат темой ваших разговоров с друзьями и коллегами, если только вы не из числа ученых-физиков, изучающих природу реальности.

А вот для них эта революция — что-то вроде мощного землетрясения, при регистрации которого «зашкаливают приборы». Ее последствия, подобно неумолкающему раскату грома, слышны под сводами научных лабораторий и на страницах учебников. В своем поступательном движении она оставляет за собой широкую полосу болезненной переоценки прежних верований.

Несмотря на то что революционный переворот у нас в мышлении, на первый взгляд, совершается тихо и не-

заметно, преобразования, которые он привносит в нашу жизнь, изменяют ее с такой силой, равной которой не было в прошлом.

Современные научные открытия неизбежно приводят к выводу, что те представления об устройстве Вселенной и нашей роли в ней, которых мы придерживались последние триста лет, дали трещину. Эти представления основываются на двух постулатах, которые, как доказывают опыты, являются ложными.

.....  
*Ложный постулат № 1: Пространство между объектами пусто.*

*Ложный постулат № 2: Внутренний опыт чувственного восприятия и убеждений человека не влияет на мир, находящийся вне его.*  
.....

Результаты научных экспериментов (опубликованные в ведущих научных журналах, освещающих проблемы на переднем крае науки) позволяют понять, что нас окружает поле разумной энергии, заполняющей то, что представляется нам пустым пространством. Более того — это поле реагирует на нас и перестраивается под влиянием наших чувств и убеждений!

Иными словами, с тех пор как Исаак Ньютон сформулировал в своем трактате от 1687 года «Математические принципы натурфилософии» (*Philosophiae Naturalis Principia Mathematica*) свои «законы» физики, все, что мы воспринимали как свои возможности и ограничения, основывалось на ложной или, по меньшей мере, недостаточной информации. Со времен Ньютона наука строилась на убеждении, что мы, люди, представляем собой в общем порядке вещей

нечто весьма незначительное. Стоит ли тогда удивляться тому, что мы, видя, как стремительно меняется и чуть ли не расплзается по швам окружающий нас мир, чувствуем себя беззащитными и неспособными помочь ни себе, ни своим близким? И в такой ситуации, чтобы сохранить то, что нами создано, нам приходится заново открывать и постигать самих себя.

Очевидно, что ключевым фактором происходящих вокруг нас перемен являемся мы сами — прямо сейчас, в данный момент времени. Поодиночке и вместе, индивидуально и коллективно, сознательно и бессознательно мы выбираем некий образ мышления и на его основе вырабатываем новые представления о том, что реально, а что нет. Результатом этих представлений и является окружающий нас мир.

## Неопровержимые факты

«Хорошо, — скажете вы, — мы слышали это и раньше. Но ведь наивно и даже самонадеянно полагать, что мы своими личными убеждениями как-то влияем на Вселенную. Не может быть все так просто». Как ученый, получивший вполне традиционное образование, я, возможно, и согласился бы с вами лет двадцать тому назад. На первый взгляд, у нас и вправду нет оснований считать, что наши внутренние убеждения каким-то образом могут изменять Вселенную. Но так кажется лишь до тех пор, пока мы не поймем, что именно сообщают нам новые научные открытия. Увы, ученые в своих статьях описывают их мудреным научным языком, малопонятным обычному читателю. Однако чтобы донести до нас весть, что мы являемся значимой частью Вселенной, такой мудреный язык вовсе не нужен. Ныне эту весть доносит до

нас сама повседневная жизнь. Нам остается только найти ключи, благодаря которым мы могли бы применять имеющуюся у нас силу к тому, что происходит в мире.

Полагаю, последующие поколения будут рассматривать нынешний период истории как поворотный момент, когда обстоятельства подтолкнули человечество к открытию подлинного устройства Вселенной и к признанию нашей интерактивной роли в ней. В конце 1990-х и в начале 2000-х годов ученые установили следующие факты:

- \* **Факт 1:** Вселенная, наш мир и наши тела сформированы из единого энергетического поля, научно признанного в XX столетии и ныне именуемого как поле, квантовая голограмма, ум Бога, ум Природы и Божественная матрица.
- \* **Факт 2:** В поле Божественной матрицы объекты вначале физически связанные, а затем разделенные ведут себя так, словно они по-прежнему связаны.
- \* **Факт 3:** ДНК человека оказывает непосредственное влияние на то, что происходит в Божественной матрице.
- \* **Факт 4:** Убеждения человека (а также его чувства и эмоции по поводу этих убеждений) изменяют ДНК, которая непосредственно влияет на то, что происходит в Божественной матрице.
- \* **Факт 5:** Когда мы меняем свои убеждения, относящиеся к собственному телу и окружающему нас миру, Божественная матрица воплощает эти изменения в реальности нашей жизни.

Перечисленные выше факты заставляют нас задать себе один очень важный вопрос, а именно: обладаем ли мы

врожденной способностью изменять свое тело и этот мир? И если да, то какую ответственность накладывает на нас обладание этой способностью перед лицом, возможно, самой большой беды, грозящей в близком будущем нашей жизни, нашему миру и даже всему человечеству как виду?

## Самое время

Разумеется, мы не знаем всего, что хотели бы знать о том, как устроена Вселенная, и о нашей роли в ней. Несомненно, дальнейшие исследования в данном направлении в течение ближайших ста лет явят нам величайшие откровения. Вот только есть ли у нас сто лет? Число ученых, выражающих свои сомнения по этому поводу, неуклонно растет.

Например, влиятельнейшая фигура в научном сообществе профессор астрофизики Кембриджского университета сэр Мартин Риз полагает, что «шансов на выживание в XXI веке у нас 50 на 50». И если ранее мы были вынуждены считаться лишь с природными катаклизмами, то теперь нам придется принимать в расчет и новый класс опасностей, которые, как их называет Риз, «созданы людьми».

С предостережением Риза перекликаются многие научные исследования. Подводя итоги таких исследований журнал «Сайентифик Америкэн» в специальном выпуске, озаглавленном «Перекрестки планеты Земля» (сентябрь 2005 г.), сообщает: «Следующие 50 лет покажут, сможет ли человечество, ныне входящее в уникальный период своей истории, гарантировать себе по возможности светлое будущее» (курсив мой. — Г. Б.).

Ведущие эксперты в областях, охватывающих широчайший спектр вопросов — от энергетики до экологии и

глобальных проблем здоровья, — единодушны в том, что мы просто не можем продолжать жить как прежде, то есть использовать энергию, развивать технологии так же, как и сейчас, и поддерживать те же темпы прироста населения, если рассчитываем выжить в следующие 100 лет. Мало того, стоящие перед человечеством проблемы еще и усугубляются растущей угрозой мировой войны, которая уже ведется, по крайней мере частично, в виде конкурентной борьбы за иссякающие ресурсы. Наверное, лучше всего уникальность нынешнего положения выразил преподаватель Гарвардского университета биолог Э. О. Уилсон. Он утверждает, что наше время характеризуется тем, что мы вот-вот втиснемся в так называемое «бутылочное горлышко», иначе говоря, попадем в ситуацию, когда и наши ресурсы, и наша способность решать актуальные проблемы дня достигнут своего предела.

Способны ли мы найти выход из этой ситуации? Я думаю, да. И самое простое решение заключается в том, чтобы принять к сведению все, что сообщает нам новая наука о нас самих и нашей роли во Вселенной. Ситуация радикально изменится, когда мы начнем руководствоваться следующим безусловным фактом: *недостающим звеном в теориях о том, как устроена реальность, является человеческое сознание!*

Эта мировоззренческая революция вновь отводит нам — всему человечеству — надлежащее место в едином уравнении Вселенной. Благодаря ей мы становимся архитекторами своей реальности. Останутся ли тогда проблемы, которые мы не смогли бы решить? И можно ли в такой ситуации представить себе решения, которые лежали бы за пределами наших возможностей?

## Сила выбора есть сила перемен

Перспектива, в которой приходится полагаться на себя, а не на технологии внешнего мира, некоторым людям может показаться дискомфортной. «Как мы научимся делать нечто столь эффективное и столь необходимое?» — вот вопрос, который часто у них возникает. И обычно он сопровождается еще одним вопросом: «Если таков метод действия в будущем, то как мы сможем освоить его сейчас, и освоить быстро?»

Возможно, лучше всего на оба эти вопроса ответил в XX веке философ и поэт, Калил Джебран. «Никто не может дать вам то, что уже в полусонном состоянии сокрыто в зародыше вашего знания», — пишет он в своей книге «Пророк». Словами, которые и сегодня звучат столь же прекрасно, как они звучали в 1923 году, когда были написаны, Джебран напоминает нам, что невозможно обучить вещам, которые мы знаем изначально. Мы пришли в этот мир, уже зная о том, как применять силу своих убеждений.

Вот почему моя книга не столько о том, как переписать код реальности, сколько о том, как признать, что мы обладаем силой это осуществить. «Что за странные мы существа! — восклицает Руми. — Сидя в кромешной бездне ада, мы боимся собственного бессмертия». Так великий суфийский поэт-мистик выразил иронию загадочных обстоятельств нашего пребывания в этом мире.

С одной стороны, нас убеждают в том, что мы хрупкие и бессильные существа, живущие в мире, где все «случается» по непонятным причинам. Неудивительно, что мы чувствуем себя сбитыми с толку, беспомощными и гневаемся, особенно когда наблюдаем страдания близких людей. С другой

стороны, духовные традиции говорят нам, что в каждом человеке сокрыта некая сила, с которой ничто в мире не может сравниться. Эта сила несет в себе обещание того, что трудные времена — лишь часть пути, который ведет нас туда, где с нами не может случиться ничего плохого.

Так кто же мы такие? Бессильные жертвы обстоятельств, не подвластных нашему контролю, или деятельные творцы-созидатели, таящие в себе способности, которые мы только-только начинаем постигать? Правильны оба ответа на этот вопрос.

Да, порой мы беспомощные жертвы обстоятельств. И в то же время мы — их всевластные творцы! Какую из этих ролей мы играем, зависит от сделанного нами жизненного выбора, основанного на *наших убеждениях*. Сила убеждений поистине богоподобна. Она в буквальном смысле трансформирует в ту или другую сторону энергетическую матрицу окружающей нас реальности.

## С какой целью написана эта книга?

Когда я писал книгу «Божественная матрица», мне стало ясно, что на общем фоне ее глобального послания трудно глубоко рассмотреть саму структуру языка убеждений и веры. Чтобы описать этот язык как таковой и то, как благодаря ему мы становимся архитекторами собственной жизни, требовалась еще книга. Ныне она перед вами. Благодаря ей

- \* вы научитесь преобразовывать ложные убеждения, возможно ограничивавшие вас в прошлом;
- \* придете к целительным убеждениям, способным избавить вас от болезней;

- \* усвоите убеждения, ведущие к длительным, прочным и вдохновляющим отношениям;
- \* обретете убеждения, которые привнесут мир в вашу жизнь, вашу семью, вашу страну и на нашу планету в целом.

Несмотря на то что такие вещи, как мир, личные взаимоотношения и здоровье, на первый взгляд разнятся между собой, причем весьма значительно, они, тем не менее, основываются на одном и том же фундаменте. Этим фундаментом является язык наших убеждений и веры.

По своей природе исследование убеждений и веры — сугубо личный, индивидуальный путь. У каждого из нас они немного отличаются от убеждений и веры прочих людей и в то же время являются частью более общих массивов представлений, присущих культуре, которой мы принадлежим. Более того, поскольку это глубоко личный опыт, вероятно, в отношении того, что такое вера и убеждение, существует столько же идей, сколько есть людей, имеющих убеждения.

На протяжении семи весьма насыщенных глав этой книги я буду знакомить вас с новым и, возможно, весьма непривычным для вас способом мышления. Для некоторых людей такой способ мышления окажется своего рода вызовом всему, чему их учили. Что касается других, он, возможно, побудит их вступить на путь самопознания.

Так или иначе, вам следует заранее знать, что именно вы здесь найдете. Если вы подобны мне, то, прежде чем двинуться в путь, захотите узнать, куда идете. Именно поэтому ниже даны определения, показывающие, что представляет собой эта книга — и чем она не является.

- \* Так вот, во-первых, эта книга ненаучна. Хотя я и буду ссылаться на передовые исследования, заставляющие нас по-новому осмыслить наши отношения с миром, у меня и в мыслях не было подстраиваться под академические стандарты университетских лекций или статей в научных журналах.
- \* Во-вторых, она ни в коем случае не является обзором современных научных открытий или отчетом о таковых. Ни одна из ее глав не подвергалась оценке со стороны дипломированного жюри или избранного пула экспертов, каждый из которых специализируется лишь в одной отрасли познания, будь то физика, математика или психология.
- \* В-третьих, ее следует считать документально подтвержденным обоснованием такого способа видения себя в этом мире, который делает нас его полномочными представителями. Эта книга — пример того, чего можно достичь, если выйти за традиционные рамки науки и духовности. Вместо того чтобы рассматривать проблемы нашего времени через призму искусственно изолированных друг от друга отдельных наук, таких, как физика, химия или история, она перебрасывает мост над бездной, разделяющей наиболее передовую науку нашего времени и вневременную духовную мудрость человечества, соединяя их в великом понимании той роли, которую мы играем в жизни.

Мною движет надежда, что такое понимание поможет нам создать лучший мир и многое узнать о самих себе. Книга «Коды сознания» написана с одной целью: передать это понимание, исполненное надежды и возможностей,

миру, в котором мы часто вынуждены чувствовать себя бессильными и беспомощными.

## Мы и в самом деле жаждем правды?

Руми, описывая природу наших отношений с реальностью, говорит: «Мы и зеркало, и лицо в этом зеркале. Мы — сладостная холодная вода и кувшин, из которого [эта вода] льется». О том же напоминает нам и Иисус, говоря, что мы спасем себя, раздавая то, что пребывает внутри нас. Руми утверждает: мы постоянно творим реальность (иногда сознательно, иногда бессознательно), причем делаем это даже тогда, когда как будто лишь созерцаем свои творения.

Если одним людям эти величественные аналогии открывают новый, живой способ видения мира, то другие воспринимают их как покушение на самые основы общепринятого мировоззрения. Нередко можно видеть, как какой-нибудь ведущий ученый, работающий на переднем крае науки, очень неохотно признает результаты своих собственных исследований, особенно если они свидетельствуют о том, что мы, в сущности, являемся самыми главными творцами этой Вселенной. Когда я рассказываю о таких исполненных иронии случаях своим слушателям, их реакция часто заставляет меня вспомнить классическую сцену из фильма «Несколько порядочных людей» (*Few Good Men*, в российском прокате — «Кодекс чести»).

Эта драма, поставленная в 1992 году, весьма поучительна. Когда командира военной базы в Гуантанамо полковника Натана Джессепа (его играет Джек Николсон) во время судебного разбирательства действий лейтенанта Даниеля Каффи (Том Круз) просят сказать правду о загадочной

смерти военнослужащего, он, понимая, что его ответ станет непосильным бременем для людей, сидящих в зале суда, отвечает: «Вы не способны эту правду вместить!»

Вероятно, главная проблема нашего исторического отрезка времени по сути очень проста: *сможем ли мы вместить ту правду, которую стремимся открыть?* Есть ли у нас мужество принять себя такими, каковы мы есть, во Вселенной, и ту роль, которую это на нас накладывает? Если да, мы должны взять на себя ответственность, проистекающую из знания того, что мы можем менять мир, меняя самих себя.

Давно известно, что такие широко распространенные убеждения, как ненависть, разобщенность и страх, способны разрушить как нас самих, так и окружающий мир гораздо быстрее, чем мы в состоянии себе представить. Возможно, все, что нам нужно, — это маленький сдвиг в способе восприятия, благодаря которому у нас появится возможность вместить в себя правду, которая заключается в том, что мы — космические художники, отображающие свои *глубочайшие убеждения* на квантовом холсте Вселенной.

Какова вероятность того, что, сменив прежние деструктивные убеждения на жизнеутверждающие, ведущие к здоровью и миру, мы сможем изменить сегодняшний мир и свое будущее? Мы можем больше не задавать себе этот вопрос. Ответ на него уже дали новые открытия, касающиеся силы человеческих убеждений.

Грегг Брейден  
Таос, Нью-Мексико, 2007 г.

\*\*\*

## Новый взгляд на реальность: Вселенная как разумный компьютер

*Вселенная — квантовый компьютер. История Вселенной в действии — это крупномасштабное и непрекращающееся квантовое вычисление.*

Сет Ллойд (р. 1960), профессор  
Массачусетского технологического института,  
специалист по квантовым компьютерам

*Давным-давно Великий Программист написал программу которая управляет всеми возможными вселенными в Его Большом Компьютере.*

Юрген Шмидхубер (р. 1963),  
исследователь в области искусственного разума

**М**ы строим свою жизнь на убеждениях, на том, во что верим. Именно убеждения, предшествующие нашим делам и служащие основанием для всего, что мы нежно любим и о чем мечтаем, лежат за всем тем, что мы совершаем в жизни.

От утренних ритуалов, которыми мы ежедневно приветствуем мир, и технологических новшеств, которые

мы используем, чтобы сделать свою жизнь лучше, до разрушительных технологий, используемых в войнах, все наши личные будни, религиозные церемонии и вся цивилизация — все это покоится на наших убеждениях. Они создают структуру нашего образа жизни, задавая тон нашим чувствам в отношении окружающего мира. И они же показывают, что испытываемые нами чувства являются некоей силой, далеко простирающейся за пределы этого мира. Иначе говоря (и в этом современная наука сходится с древнейшими духовными традициями), наш мир есть не что иное, как отражение тех убеждений, которые мы приемлем.

.....

*Убеждение-код № 2: Наша жизнь основывается на том, во что мы верим, чего бы эта вера ни касалась — окружающего мира, нас самих, наших способностей или наших ограничений.*

.....

Имея доступ к той силе, которая таится внутри нас, говорить, что убеждения важны для жизни, — значит явно преуменьшать их значение. Наши убеждения и есть сама жизнь! Они — начало жизни и ее топливо. Начиная с иммунных реакций и гормонов, регулирующих и поддерживающих жизненный баланс в нашем организме, и заканчивая способностью лечить кости, органы, кожу и даже давать начало новой жизни — во всем этом человеческие убеждения играют решающую роль. Поэтому они быстро выходят на авансцену квантовой биологии и квантовой физики.

\*

Если наши убеждения обладают такой огромной силой и если мы строим свою жизнь на том, во что верим, тогда возникает естественный вопрос: откуда они берутся? Ответ может вас удивить. За некоторыми исключениями, наши убеждения проистекают из всего того, что внушают нам наука, история, религия, культура и семья. Другими словами, квинтэссенцией наших способностей и ограничений является то, что *говорят нам другие люди*. Понимание этого приводит к следующему вопросу, который мы должны задать самим себе:

*Если наша жизнь основывается на том,  
во что мы верим, тогда что происходит  
в том случае, когда эти убеждения неверны?*

Что, если та жизнь, которой мы живем, обусловлена неверными допущениями, сформировавшимися на протяжении многих поколений, веков или даже тысячелетий? Например, нас учат тому, что мы — малые частички жизни, появляющиеся в ее потоке на краткий момент времени, ограниченный «законами» пространства, атомов и ДНК. Такой взгляд на жизнь предполагает, что мы, живя в этом мире, оказываем очень незначительное воздействие на что-либо, а когда уходим из него, Вселенная даже не замечает нашего отсутствия. Хотя подобное утверждение, возможно, звучит несколько грубо, в целом выражаемая им идея не так уж и далека от того, во что многие из нас сегодня склонны верить. Именно эти убеждения чаще всего и вызывают у нас ощущение собственной никчемности и беспомощности перед лицом величайших испытаний жизни.

Но что, если мы представляем собой нечто большее? Может ли быть так, что мы — поистине могущественные

существа, чей потенциал пока еще скрыт? Что, если мы рождаемся в этом мире со способностями, далеко превосходящими наши самые смелые мечты, со способностями, о которых мы просто забыли, попав в условия, потрясшие нас и доведшие до полусонного состояния беспомощности? Как изменилась бы наша жизнь, если бы мы, например, обнаружили, что родились наделенными силой лечить болезни? Или что было бы, если бы мы выбрали мир во всем мире, изобилие и долгую счастливую жизнь? Что было бы, если бы мы обнаружили, что та сила, которую мы так долго скрывали от самих себя, что позабыли о ней, непосредственно влияет на саму Вселенную?

Наши представления о самих себе, о Вселенной и о роли человека в ней изменились бы радикально. И это изменило бы все. Вот о чем свидетельствуют последние открытия, сделанные на переднем крае современных научных исследований.

Во все века были люди, отказывавшиеся принимать те ограничения, которые традиционно определяли смысл жизни в этом мире. Они отказывались верить в то, что мы просто появляемся в нем посредством таинственного рождения, не поддающегося объяснению. Они отказывались признать, что столь чудесное появление имеет своей целью жизнь среди страданий, боли и одиночества — до тех пор, пока мы не уйдем из этого мира столь же таинственно, как в нем появились.

Чтобы удовлетворить свое стремление к истине, они предпринимали поиски за пределами предписанных им границ. Они изолировали себя от мира, отгораживались от друзей, семей и общества и отбрасывали, *воистину отбрасывали* все, чему их учили. И тогда в их жизни случалось

нечто удивительное и прекрасное: они открывали для себя новую свободу, распахивавшую двери для возможностей других людей. Но все это начиналось с вопроса, столь же смелого для их времени, как и для нашего: что, если наши убеждения неверны?

Как мы увидим на примере истории йога, приведенной ниже, в нашей власти сделать должный выбор и настолько отдалиться ему, что нам откроется свобода, благодаря которой мы познаем, кто же мы такие. Однако лично я убежден: для того чтобы найти такую свободу, нам не нужно жить в холодной сырой пещере среди безлюдной пустыни. Я верю также, что личная свобода начинается с внутренних поисков того, кто мы в этой Вселенной. Когда мы пускаемся в такие поиски, то все — от наших представлений о себе до присущей нам манеры любить — меняется; мы изменяемся, поскольку вступаем на путь глубокого самопознания.

Все возвращается на круги своя, к тому, во что мы верим.

И хотя данное утверждение может показаться слишком простым, чтобы быть истинным, я убежден: именно так и действует Вселенная.

## Чудо в камне

В IX веке нашей эры великий тибетский йог Миларепа уединился в пещере, чтобы стать хозяином своего тела, — путь, которым он шел до самой своей смерти в возрасте восьмидесяти четырех лет. До этого Миларепа уже достиг многих, на первый взгляд, чудесных йогических способностей, таких, например, как умение использовать «психическое тепло» для согревания своего тела среди суровой тибетской зимы.

Непереносимые страдания, вызванные потерей своей семьи и друзей, погибших от рук наемных убийц, заставили Миларепу направить все свои мистические способности на дело возмездия. Предаваясь мести, он убил очень многих, но однажды понял, что данный ему дар психических способностей употребляет не по назначению. Дабы обрести исцеление души, Миларепа уединился в пещере. В своем убогом жилище, являвшем собой резкий контраст с тем материальным изобилием, среди которого протекала его жизнь ранее, он вскоре осознал, что более не нуждается в контактах с внешним миром, и стал отшельником.

После того как у него кончились запасы пищи, Миларепа стал жить, питаясь крапивой, росшей рядом с его пещерой. Без калорийной пищи, без одежды, в совершенном одиночестве, посреди которого ничто не отвлекало его от внутренней сосредоточенности, — короче говоря, практически без ничего Миларепа прожил многие годы. Единственным человеком, с которым он вступил в общение за все эти годы, был паломник, который случайно наткнулся на его пещеру и нашел в ней временное убежище. Описания людей, которым случалось столкнуться с тибетским отшельником Миларепой в эти годы, производят поистине пугающее впечатление.

Одежда, в которой он удалился в свое отшельничество, изнасилась так, что представляла собой жалкие клочья, едва прикрывавшие его тело. Из-за отсутствия пищи Миларепа высох так, что являл собой живой скелет. Он оброс длинными волосами, которые, как и его кожа, были тускло-зеленоватого цвета, словно из-за переизбытка хлорофилла. Короче говоря, Миларепа был подобен живому призраку! Однако крайние лишения, на которые он себя

обрек, все же привели его к цели — совершенному йогическому мастерству. Перед смертью, наступившей в 1135 году, Миларепа оставил доказательство достигнутой им свободы от физического мира в виде чуда, которое, как сказали бы современные ученые, просто невозможно.

Во время паломничества в Тибет весной 1998 года я специально выбрал маршрут, ведущий к пещере Миларепы и тому чуду, которое он сотворил. Я хотел увидеть место, где святой отшельник нарушил законы физики и тем самым ниспроверг ограничивающие людей убеждения.

В конце концов, через девяносто дней после начала этого путешествия, я оказался в пещере великого йога и встал на том самом месте, где когда-то, почти 800 лет назад, стоял он. Приблизив лицо к стене пещеры, так что между стеной и моими глазами оставалось всего лишь несколько дюймов, не более, я не отрываясь взирав на то чудо, которое когда-то сотворил Миларепа.

\*

Попасть в пещеру Миларепы можно, лишь заранее зная, где она расположена. Это не то место, на которое можно запросто наткнуться во время праздной поездки по Тибету. Я впервые услышал о Миларепе от мистика-сикха, который был моим учителем по йоге в 1980-х годах. Многие годы я изучал тайну, окружавшую этого великого йога, отрекшегося от всех мирских благ, его путь через священное плато Центрального Тибета и те откровения, которые открылись ему как истинному мистикю. И все это в конце концов привело меня в его пещеру.

Я с удивлением глядел на гладкие черные стены, обступавшие меня отовсюду, и представлял, каково это — жить

столько лет в таком холодном, темном и удаленном от всего живого месте. Хотя Миларепа, пока был отшельником, жил в двадцати различных уединенных местах, эта пещера отличается от всех других тем, что именно здесь он встретился с чела — учеником.

В доказательство своего йогического мастерства Миларепа показывал два удивительных «фокуса», которые не повторит ни один скептик. Первый его «фокус» состоял в том, что он вращал рукой с такой умопомрачительной скоростью и силой, что создавал звуковую «ударную волну», которая, отражаясь от стен, порождала в свою очередь волны звуковых ревербераций, наполнявших все пространство пещеры. (Я тоже пробовал проделать нечто подобное, но безуспешно.) Для того же, чтобы увидеть второй «фокус», я ждал почти пятнадцать лет, проехал полмира и в течение девятнадцати дней акклиматизировался к высокогорью.

Чтобы продемонстрировать свое мастерство над ограничениями физического мира, Миларепа приложил ладонь к поверхности стены примерно на уровне плеча *и затем медленно протолкнул руку в толщу стены так*, словно этой стены не существовало! Камень стены под его ладонью стал мягким и податливым, и ладонь оставила в нем глубокий отпечаток. Когда ученик, лично присутствовавший при этом, попытался повторить номер учителя, то, как свидетельствуют летописцы, единственное, чего он добился, — вывихнул себе руку.

Поместив свою ладонь в отпечаток, оставленный рукой Миларепы, я ощутил, как мои пальцы точно легли во вмятины, сделанные в стене его пальцами примерно восемьсот лет тому назад, и испытал чувство, в котором смешивались трепет и вдохновение. Совпадение моей руки с отпечатком

руки Миларепы было настолько идеальным, что всякое сомнение по поводу его подлинности быстро улетучилось. Я хотел знать, что происходило с ним, когда он сливался с камнем. О чем он думал? *Что чувствовал?* Каким образом ему удалось обойти физические «законы», гласящие, что два «объекта» (его ладонь и скала) не могут одновременно занимать одно и то же место?

Предваряя мой вопрос, наш тибетский переводчик Сьин-ла (не настоящее имя) ответил еще до того, как я успел открыть рот.

— У него есть вера, — сказал он сухим, будничным голосом. — Геши (великий учитель) убежден, что он и скала не отделимы друг от друга. — Я удивился тому, что наш гид, живущий в XX веке, говорит о йоге, жившем восемьсот лет назад, в настоящем времени, словно тот находится в пещере вместе с нами. — Медитация учит его, что он часть скалы. Для геши эта стена пещеры не стена, и он может двигаться свободно, словно никаких стен нет.

— Он оставил этот след, чтобы продемонстрировать свое мастерство самому себе? — спросил я.

— Нет, — сказал Сьин-ла. — Геши не нужно доказывать себя самому себе. Он жил в этом месте много лет, но мы видим только один отпечаток.

Я огляделся, ища другие следы в этой узкой пещере. Гид прав, я ничего не увидел.

— Рука в скале *не* для геши, — продолжал гид. — Она для ученика.

Вполне логично. Когда ученик Миларепы увидел, как его учитель делает нечто попросту невозможное с точки зрения традиционных убеждений, это помогло ему переступить через свою веру в то, что возможно, а что нет. Он увидел

мастерство учителя воочию. И поскольку он увидел это чудо лично, полученный им личный опыт тут же передал его уму послание о том, что он как человек не ограничен и не связан известными в то время «законами» реальности.

Узрев это чудо, ученик Миларепы оказался перед той же дилеммой, перед которой оказывается всякий, кто решает освободиться от ограничивающих рамок своих убеждений. Ему пришлось примирить собственный опыт увиденного им чуда с убеждениями, присущими окружающим, с «законами», которые, как они считали, описывают устройство и работу Вселенной.

Эта дилемма такова: окружение — члены семьи, друзья и другие люди, с которыми ученик общается каждый день, — вынуждает его признать определенный взгляд на мир, в том числе и веру в то, что скала, образующая стену в пещере, является непреодолимым барьером для человеческого тела. С другой стороны, ученику показали, что есть исключения из этих «законов». Ирония в том, что оба взгляда на мир абсолютно правильны. Просто все зависит от того, что человек предпочитает думать о мире в данный момент времени. Я спросил себя: «Могло ли такое случиться в нашей жизни сегодня?» Сколь бы неестественно ни звучал этот вопрос в свете современных научных знаний и технических достижений, современные передовые ученые, используя уже не йогические чудеса, а язык квантовой физики, сходятся на том, что Вселенная есть то, что она есть *в силу* наших убеждений и нашего восприятия реальности этого мира. Интересно, что чем лучше мы понимаем взаимосвязь между внутренним опытом и внешним миром, тем менее притянутым за уши кажется это утверждение.

Рассказ о Миларепе и его жизни в пещере служит ярким примером пути человека в поисках понимания своей связи с миром. Однако нам, чтобы познать ту же истину, уже не нужно затворяться в пещере и есть крапиву, пока мы не позеленеем! Научные открытия последних ста пятидесяти лет со всей очевидностью показывают, что между сознанием, реальностью и верой, или убеждением, существует прямая связь.

Вопрос лишь в том, *хотим* ли мы признать эту связь и ту ответственность, которую накладывает на нас осмысленное использование ее в жизни? Как именно мы ответим на этот вопрос, покажет близкое будущее.

## Мы знаем, что есть вещи, о которых мы ничего не знаем

На пресс-конференции, состоявшейся в июне 2002 года в штаб-квартире НАТО в Брюсселе, тогдашний Госсекретарь министерства обороны США Дональд Рамсфельд, описывая ситуацию со сбором разведанных и информации после теракта 9 сентября 2001 года, произнес мудреные слова, сразу же ставшие притчей во языцех: «Есть известное известное, то есть вещи, о которых мы знаем, что мы о них знаем. Мы знаем также, что есть известное неизвестное, то есть, говоря иначе, мы знаем, что есть вещи, о которых мы не знаем. Но есть также неизвестное неизвестное — те вещи, о которых мы не знаем, что мы о них не знаем». Рамсфельд имел в виду, что у нас нет всей информации и что мы *знаем* об этом. Хотя его сен-

тенция касалась лишь сбора разведанных в войне против террористов, то же самое можно сказать и о сегодняшнем состоянии научного знания.

.....

*Убеждение-код № 3: Наука — это язык, один из множества языков, описывающих нас, Вселенную, наши тела и то, как все устроено.*

.....

Несмотря на успехи науки в раскрытии величайших загадок жизни, некоторые великие умы нашего времени утверждают, что научный язык далеко несовершенен. В редакционной статье, напечатанной в журнале «Природа» (*Nature*) за 2002 год, в частности говорится: «По своей природе, сколь бы точна и глубока ни была наука, она несовершенна в своих объяснениях мира, а потому постоянно корректирует саму себя». Хотя коррекция научных идей в итоге все же происходит, на это порой уходят сотни лет, как это наглядно показывает спор о Вселенной и энергетическом поле.

Такое несовершенство характерно не только для какой-то одной области знания, скажем физики или математики, но для всей науки в целом. Наш современник, поэт и физик Льюис Томас утверждает: «В реальной жизни каждая область науки несовершенна». Правда, он оправдывает эти «прорехи в знании» молодостью самой науки, говоря: «Какое описание научных достижений [в большинстве отраслей науки] ни возьми за последние двести лет, оно покажет, что эти отрасли науки находятся на самых ранних стадиях своего развития».

То, что научные описания мира зияют огромными прорехами, вполне допустимо. Однако физики убеждены,

что, используя язык науки, им, например, удалось выявить четыре фундаментальные силы природы и Вселенной: гравитацию, электромагнетизм и сильную и слабую ядерные силы. И хотя мы достаточно знаем об этих силах, чтобы использовать их в своих технологиях — от микросхем до полетов в космос, мы знаем также и то, что наше знание об этих силах несовершенно. Это мы можем сказать с полной уверенностью, ибо ученые до сих пор не в состоянии обнаружить ключ, с помощью которого можно было бы объединить эти четыре силы в едином описании, дающем наглядную картину того, как устроена Вселенная, — иными словами, создать теорию единого поля.

Да, не исключено, что новые теории, например такая, как теория суперструн, могут содержать в себе необходимый ответ, однако критики не дремлют: они задали очень хороший вопрос и на него тоже еще надо ответить. Все струнные теории 1970-х годов в конце концов оформились в теорию суперструн, формально принятую в 1984 году. Если эти теории верны, тогда почему они все еще «теории»? Почему, поддерживаемая сотнями лучших умов на планете, использующими величайшую в истории мира вычислительную технику, теория суперструн до сих пор не может запрячь эти четыре силы природы в одну упряжку и в результате объяснить, как устроена Вселенная?

Неспособность создать теорию единого поля — одно из величайших разочарований в жизни Эйнштейна. В письме к другу Морису Соловину, датированном 1951 годом, он признается в этом: «Теория единого поля получила отставку. Неимоверно трудно выразить математически то, в чем я, несмотря на все мои усилия, не смог удостовериться каким-либо другим путем».

Нас не должно удивлять, что на сегодняшний день у науки нет всех нужных ответов. Однако открытия, сделанные в области квантовой физики за последнее столетие, указывают нам новый, удивительный и радикальный путь к познанию самих себя и устройства Вселенной. Эти открытия настолько радикальны, что они по сути дела прямо противоречат всему тому, чему наука учила нас верить последние триста лет, и заставляют ученых заново обдумывать свои предположения, касающиеся устройства Вселенной. Некоторым образом ученым приходится возвращаться назад, чтобы подготовиться к новому наступлению на тайны мироздания. И вероятно, самым большим сдвигом в научном мышлении является осознание того, что сама материя — то вещество, из которого все сформировано, — не существует в том виде, как мы привыкли считать.

Вместо того чтобы поддерживать наше убеждение в том, что Вселенная состоит из обособленных «объектов» вроде атомов, оказывающих друг на друга лишь незначительное влияние, квантовые теории предлагают другую мысль: Вселенная и наши тела сформированы из вечно меняющихся энергетических полей. Эти поля, взаимодействуя, и создают наш мир, который может быть описан лишь в терминах возможностей, а не определенного положения вещей.

Осознание данного факта меняет все. Когда мы признаем, что являемся полноправными участниками энергетического танца Вселенной, наши убеждения и представления о себе и о мире радикально изменятся. И, самое важное, произойдет смена ролей — из пассивных наблюдателей мы превратимся в могущественных агентов происходящих в мире перемен.

## Частицы, возможности и сознание: краткий обзор квантовой реальности

Согласно ньютоновскому механистическому взгляду на космос, Вселенная мыслится как состоящая из частиц, чье поведение можно узнать и предсказать в любой момент времени. Это что-то вроде шаров на бильярдном столе. Если у нас есть информация о силе, с которой один шар ударяется о другой (скорость, угол и так далее), мы сможем предсказать, куда и как быстро покатится ударяемый шар. А если и он на своем пути ударит другие шары, мы и в этом случае будем знать, куда и как быстро они покатятся. Такая метафора — ключ к механистическому пониманию Вселенной, согласно которому мельчайшие частички вещества нашего мира, суть отдельные объекты.

Квантовая физика смотрит на Вселенную иначе. За последние годы ученые создали приборы, благодаря которым стало возможно фиксировать странности, а порой и чудеса в поведении квантовой энергии — квинтэссенции Вселенной и наших тел. Установлено, например, что:

- \* квантовая энергия присутствует повсюду и может существовать в двух различных состояниях: как частицы и как волны;
- \* квантовая частица может находиться как в одном, так и в нескольких местах одновременно; интересно, что, как бы далеко квантовые частицы ни находились друг от друга физически, они действуют так, словно по-прежнему взаимосвязаны;
- \* квантовые частицы взаимодействуют между собой и в прошлом, и в будущем. Они не ограничены нашими концепциями прошлого, настоящего и буду-

щего; для квантовой частицы существуют лишь понятия «здесь» и «сейчас».

Все эти факторы очень важны, поскольку мы сами состоим из тех же квантовых частиц, которые могут вести себя чудесным образом, если создать для них подходящие условия. Здесь напрашивается вопрос: если квантовые частицы не ограничены «законами» физики — по крайней мере в том виде, как они нам известны сегодня, — и если мы сами состоим из этих частиц, то можем ли мы тоже творить чудеса? Другими словами, указывает ли та свобода во времени и пространстве, которую демонстрируют квантовые частицы, на то, что такая же свобода возможна и в нашей жизни? Исходя из исследований, документов и непосредственного опыта тех, кто перешагнул рамки своих убеждений, я безоговорочно убежден, что ответ на этот вопрос — твердое «да».

.....

*Убеждение-код № 4: Если частицы, из которых мы состоим, мгновенно сообщаются друг с другом, могут одновременно находиться в двух местах и даже меняют свое прошлое с помощью выбора, сделанного в настоящем, значит, это же можем и мы.*

.....

Единственное различие между этими частицами, связанными между собой загадочным *нечто*, заполняющим пространство, которое мы привыкли называть «пустым», и нами состоит в том, что мы скомпонованы из их великого множества. Но что это за связующее *нечто*, признанное наукой совсем недавно и позволяющее нам совсем иначе, чем прежде, взглянуть на свою роль во Вселенной?

\*

В 1944 году Макс Планк, человек, которого многие считают отцом квантовой теории, потряс мир, заявив, что существует энергетическая «матрица», которая является чертежом или схемой физического мира. Матрица — это место чистой энергии, откуда начинается все — от рождающихся звезд и ДНК до сокровенных взаимоотношений между людьми, мира между народами и личного здоровья. Готовность признать существование Матрицы еще только-только зреет в умах представителей современной науки, поэтому ученые пока согласились только с самим названием.

Одни называют ее просто «полем». Другие используют различные термины, варьирующиеся от технических («квантовая голограмма») до почти духовных («Ум Бога» и «ум «природы»»). В своей предыдущей книге я привел доказательства существования этого поля как связующего мостика между наукой и духовностью и называл его «Божественной матрицей». Добытые экспериментальным путем доказательства того, что матрица Планка реальна, дают нам недостававшее ранее звено, соединяющее наш духовный опыт (веру, воображение и молитву) с теми научно-техническими чудесами, которые мы видим в окружающем мире.

Заявление Планка навсегда изменило имеющиеся у нас представления о собственном теле, о мире и нашей роли во Вселенной. Оно подразумевает, что мы представляем собой нечто гораздо большее, чем просто «наблюдателей», рождающихся, как утверждают ученые, среди уже существующего творения на короткий миг времени. Оказывается, мы способны непосредственно влиять на волны и частицы

Вселенной. Короче говоря — Вселенная откликается на нашу веру и наши убеждения.

Именно это различие в наших представлениях о себе как о могущественных творцах реальности или как о пассивных наблюдателях стало сущностным моментом острейших прений между величайшими умами современной истории, результаты которых просто ошеломляют.

Альберт Эйнштейн в автобиографических заметках не скрывает своего убеждения в том, что мы в целом оказываем очень незначительное влияние на Вселенную и счастье, если есть возможность понять хотя бы малую ее часть. «Мы живем в мире, — говорит Эйнштейн, — который существует независимо от нас, людей, и который предстает перед нами как огромный, вечный, загадочный и по меньшей мере лишь частично доступный для исследования и обдумывания».

В противоположность взгляду Эйнштейна, с которым и сегодня по-прежнему согласно большинство ученых, его коллега физик, почетный член Принстонского университета Джон Уилер выдвигает совершенно иной взгляд на нашу роль в мироздании. Исследования Уилера дают нам полное право полагать, что мы живем во Вселенной, в которой сознание не только важно, но и поистине созидательно, — другими словами, в «соучаствующей Вселенной».

Объясняя свою позицию, Уилер говорит: «Мы вряд ли можем представить себе Вселенную, в которой бы нигде, ни на каком временном отрезке ее протяженности, не было бы наблюдателей, поскольку строительным материалом этой Вселенной являются действия самих наблюдателей-соучастников».

Радикальный сдвиг! Согласно интерпретации наших взаимоотношений с окружающим миром, предлагаемой Уилером, мы не можем просто смотреть, как мир живет и действует вокруг нас. Мы не можем быть просто наблюдателями, поскольку акт наблюдения за веществом, из которого все сформировано, сам по себе является актом творения. Наблюдая, мы создаем и видоизменяем создаваемое. Иногда результат нашего наблюдения почти неощутим и не проявлен. А иногда, как мы убедимся из последующих глав, — наоборот. Как бы то ни было, открытия, сделанные за последнее столетие, позволяют утверждать, что акт наблюдения за миром есть сам по себе акт творения. И это творение вершится именно сознанием.

Такие открытия, несомненно, подтверждают предположение Уилера, призывающего нас перестать считать себя просто зрителями, не оказывающими никакого влияния на мир, за которым мы наблюдаем. Когда мы взираем на свою жизнь, на свои отношения и карьеру, на свою глубочайшую любовь и свои величайшие достижения, так же как и на одолевающие нас страхи, — мы, по сути, пристально смотримся в зеркало собственных осознанных и неосознанных убеждений.

## Архитекторы жизни

Посредством своих убеждений мы образуем мост между всем, что мы в состоянии вообразить, и реальностью. Именно сила наших представлений о самих себе является для нас источником высочайших устремлений и величайших мечтаний, которые делают Вселенную такой, какова

она есть. И если вся Вселенная слишком велика, чтобы думать о ней, — что ж, не беда, мы можем начать с мысли о самих себе и о том, что нас непосредственно окружает.

Подумайте о своей связи с той комнатой, где вы сидите, и с машиной, которую вы водите. Думая о них, спросите себя: «Какую роль я сыграл в том, чтобы попасть сюда? Как я попал в это самое место в этот самый момент?» А затем подумайте о том, как время, пространство, энергия и материя загадочным и непостижимым образом сошлись в одной точке, чтобы доставить вас в этот самый момент времени, и задайте себе вопрос: «Случайно ли это?»

Неужели вы просто случайное дитя биологии, энергии и материи, столь же случайно оказавшееся в данном отрезке времени? Если на этот вопрос вы ответите «нет», тогда вам понравится то, что за этим последует. Ибо если вы искренне убеждены, что являетесь чем-то большим, нежели просто игрой случая, времени, пространства и энергии, неужели вы поверите, что оказались в мире стольких квантовых возможностей без шанса выбрать одну из них?

Признать, что мы играем центральную роль в том, как ведет себя повседневная реальность, — значит признать, что мы каким-либо образом взаимодействуем с сущностью Вселенной. А для этого мы должны также признать нижеследующее.

.....

*Убеждение-код № 5: Наши убеждения обладают силой менять поток событий во Вселенной, в буквальном смысле прерывая и переориентируя время, материю, пространство и те события, которые происходят в рамках времени и пространства.*

.....

Когда мы выбираем новую карьерную стезю, пускаемся в новые отношения, решаем избавиться от смертельно опасной болезни или же делаем нечто противоположное всему этому, мы действительно переписываем код реальности. Если мы подумаем обо всех возможных результатах, проистекающих из всех решений, принимаемых нами ежедневно, нам станет ясно, что наш, казалось бы, незначительный выбор может вызывать последствия, далеко выходящие за пределы того, что мы считаем своей личной жизнью. Ясно, что во Вселенной, где каждый очередной опыт строится на результатах предшествующего опыта, необходимы все и каждый из них. Не существует «напрасного» выбора, поскольку каждый опыт и каждый выбор насущно необходимы. Всем им надлежит быть там, где они есть, ибо только тогда они повлекут за собой другие опыты и выборы.

Тогда, например, наше неожиданное решение помочь человеку, заблудившемуся в аэропорту, или готовность понять, почему мы гневаемся, прежде чем обрушить свой гнев на головы тех, кто этого не заслуживает, приобретают новый смысл. Каждый сделанный нами выбор приводит в движение волну изменений не только в нашей собственной жизни, но и в окружающем мире.

Поэтому подумайте обо всем, что случилось с вами с момента, предшествовавшего вашему рождению, и до того, когда вы оказались в том месте, где находитесь сейчас. Подумайте о сотнях миллионов крошечных частичек звездной пыли, которые появились во Вселенной в момент ее рождения. Подумайте, где были эти частички и как они надлежащим образом сошлись, чтобы могли появиться

«вы», каковы вы есть сегодня. И тогда вам станет совершенно ясно, что нечто, а именно — *некая разумная сила*, удерживает все те частички вместе прямо сейчас, в тот самый момент, когда вы читаете эти строки.

Именно эта сила и делает наши убеждения столь мощными. И если мы сумеем вступить с ней в контакт, то сможем изменить схему поведения, в соответствии с которой действуют в этом мире «наши» частички. Другими словами, тогда у нас появится возможность переписать код реальности.

Некоторые современные ученые (и их число с каждым годом увеличивается) сравнивают Вселенную с масштабной и невероятно древней виртуальной реальностью, причем в буквальном смысле. Благодаря такому сравнению наш повседневный мир мыслится как имитация, функционирующая во многом так же, как «голодек» (голографический отсек космического корабля) в телевизионном сериале «Стар трек: следующее поколение», выпущенном на экраны в 1987 году.

Постигая законы этой древней и постоянно действующей программы реальности, мы постепенно, этап за этапом, пойдем, как изменить обстоятельства, порождающие страх, войну и болезни, терзавшие нас в прошлом. Под действием подобного образа мышления все приобретет совершенно новый смысл. Сколь бы умозрительно и фантастически ни звучало подобное предположение, это лишь один из возможных результатов, непосредственно вытекающих из нового мощного образа мышления и новых представлений о Вселенной.

Но всемоу свой черед. Давайте пока вернемся к общей идее реальности как программы. Каким же образом нечто

столь огромное и необъятное, как целая Вселенная, может функционировать подобно компьютеру?

Простота ответа на этот вопрос, возможно, вас удивит.

## Вселенная как разумный компьютер

В 1940-х годах Конрада Цузе, человека, стоявшего у истоков разработки первых компьютеров, озарила идея о том, как устроена Вселенная. Вдохновленный этой идеей, он указал нам новый путь мышления и представлений о нашей роли в процессе со-творения мироздания. Цузе задал себе вопрос, который скорее напоминал сюжет фантастического романа, чем что-то, к чему можно было бы отнести как к серьезной научной возможности.

Вопрос Цузе был прост: возможно ли, что вся Вселенная устроена как большой компьютер и действует в соответствии с неким кодом, который делает все возможное возможным? Иначе говоря, *живем ли мы в виртуальной реальности, управляемой невообразимо большим компьютером, состоящим из квантовой энергии?* Поистине великий вопрос, охватывающий собой все — от концепций жизни и эволюции до основ религии. Помимо всего прочего, тот же вопрос послужил толчком к созданию популярного фильма «Матрица», снятого в 1999 году.

Цузе, несомненно, опередил свое время. Спустя тридцать лет он изложил собственные идеи в книге «Вычислительное пространство», где описал события, приведшие к революции в наших взглядах на реальность и повседневную жизнь. Комментируя свое потрясающее озарение, Зуш пишет, как ему удалось провести аналогию между машинами, над созданием которых он в то время работал, и механизмом самой

Вселенной. «Случилось так, что, когда я размышлял над случайностью [то есть отношением между происходящим и тем, что вызывает происходящее], — говорит он, — мне неожиданно пришла в голову мысль интерпретировать космос как гигантскую вычислительную машину» (квадратные скобки мои. — Г. Б.).

Самое важное в таком взгляде на Вселенную, о чем бы ни шла речь — о скалах, деревьях, океане, о вас или обо мне, — то, что все это — информация, так что Вселенная в этом смысле вполне может быть результатом очень большой программы, запущенной в ход очень-очень давно. Поскольку безусловным ключом к такой программе являются ответы на вопросы «кто» и «почему» ее запустил, Цузе начал свои исследования с изучения того, как нечто подобное вообще стало возможным. И хотя он задавал вполне уместные и правильные вопросы, однако в то время у него еще не было возможности проверить свои теории.

Совсем недавно новые открытия заставили ученых вновь вернуться к тем вопросам, которые когда-то задавал себе Цузе. Начав оттуда, где он остановился, ученые мыслят сейчас в том же направлении, а именно: не живем ли мы в виртуальной имитации действительности — в цифровой реальности, где все создано из информации, а не из объектов?

.....

*Убеждение-код № 6: Подобно тому как мы управляем имитационными компьютерными программами, точно так же и сама Вселенная, как показывают исследования, может быть производной огромной древней «компьютерной программы», запущенной в незапамятные времена. Если это так, тогда знание кода «компьютерной программы» Вселенной даст*

*нам в руки власть над законами, управляющими  
Вселенной.*

.....

В 2006 году специалист по квантовым вычислениям Сет Ллойд развил идею цифровой Вселенной. «В этом смысле история Вселенной — это грандиозное и непрекращающееся вычисление», — утверждает он, опираясь на свои исследования. А на тот случай, если у нас зародится какое-либо сомнение по поводу сказанного им, Ллойд объясняет свои открытия. Заметьте, он не предполагает, что Вселенная может быть *подобна* квантовому компьютеру, но сразу же обрушивает на наши головы самое радикальное определение реальности из всех, что появлялись за последние 2000 лет: «Вселенная — это квантовый компьютер». С точки зрения Ллойда, все существующее — это выходные данные вселенского компьютера. «Реальность творится по мере того, как происходит вычисление», — заявляет он.

Подумать только! С первого же взгляда на то величие, которое таит в себе эта возможность, у нас начинает кружиться наша бедная голова. Затем, переведя дыхание и как следует устроившись на стуле, мы вдруг ловим себя на мысли: «М-да... это, право, не лишено смысла. Очень даже логичное утверждение. Возможно, именно так все и устроено!» Почему? Потому аналогия окружающего нас мира с виртуальной компьютерной реальностью оказывается весьма и весьма эффективной.

## Представления об атомах как о данных

Прежде чем проанализировать такую аналогию, давайте посмотрим, что именно нам известно о компьютерах.

Какими бы они ни были — большими или маленькими, простыми или сложными, — все компьютеры совершают операции на определенном языке, который является кодом, основанным на числовых элементах, называемых битами. Бит — это просто используемое в компьютерной терминологии сокращение термина «бинарные числа».

Термин «бинарные числа» означает, что вся информация закодирована в единицах и нулях, которые в свою очередь представляют собой обозначения полярностей, делающих Вселенную такой, какова она есть. Поскольку полярность предполагает лишь два выбора, вернее, выбор по принципу «или—или», язык битов называется бинарным языком. С точки зрения самых общих представлений о материи и энергии, этот язык олицетворяет собой абсолютно все: материю и нематерию, позитивное и негативное, да и нет, мужское и женское. Что касается битов, там эту роль выполняют единицы и нули. Бинарный код — наиболее простой из всех.

Не думайте, что биты, раз они основаны на столь простом принципе, не несут в себе большой силы. Напротив, бинарный язык, возможно, самый мощный и эффективный язык во Вселенной. В нем — самая суть вещей и основа их порядка — благодаря ему они либо есть, либо нет. Этот язык универсален. Как ни удивительно, все компьютеры — от тех, которые управляют посадкой астронавтов на Луну, до компьютера в вашей машине, подсказывающего вам, когда пора заменить масло, — все они основываются на коде, созданном из различных комбинаций единиц и нулей.

Битовый код считается настолько универсальным, что НАСА даже использовала его в послании к разуму иных миров, которое понес к звездам на своем борту космический корабль «Пионер-10», запущенный с Земли в 1972 году.

Смысл идеи был таков: если представители внеземного разума когда-либо обнаружат зонд размером с футбольный мяч, то бинарный код скажет им о том, что мы — некий вид разумных существ, понимающих, как устроена Вселенная.

В 1983 году «Пионер-10» стал первым искусственным объектом Земли, который пересек орбиту Плутона и покинул пределы Солнечной системы. В последний раз слабый сигнал крошечного корабля, уносящегося в межзвездное пространство, был принят датчиками системы слежения за глубоким космосом 22 января 2003 года. Хотя источники энергии «Пионера-10» иссякли более 35 лет назад, ученые верят, что он цел, невредим и держит курс на звезду Альдебаран, до которой должен добраться через два миллиона лет. Если это ему удастся, он доставит туда с Земли «поздравительную открытку», написанную на универсальном языке бинарных чисел.

Судя по всему, вселенский «компьютер» использует для своих операций бинарный язык точно так же, как и наши компьютеры. Однако вместо земных битов, в качестве которых выступают единицы и нули, битами творения является вещество, из которого все сформировано, — атомы. Они либо существуют как материя, либо вообще не существуют; они либо здесь, либо нет, либо «включены», либо «выключены».

.....

*Убеждение-код № 7: Если рассматривать Вселенную как программу, то атомы в ней представляют собой «биты» информации, которые действуют точно таким же образом, как компьютерные биты. Они либо «есть» как физическая материя, либо их «нет», и тогда они являются незримыми волнами.*

.....

В недавнем интервью Сет Ллойд упомянул о разговоре со своей юной дочерью, в котором ирония представления о Вселенной как состоящей из битов, а не из атомов проявилась особенно ярко. После того как Ллойд рассказал дочери, каким образом можно запрограммировать Вселенную, она ответила: «Да нет же, папа, все состоит из атомов, все, кроме света». С одной точки зрения она была абсолютно права. И Ллойд, как он сам сказал в интервью, признал это. Однако он предложил дочери другую точку зрения. «Да, Зуи, но ведь атомы — тоже информация. Можно рассматривать атомы в качестве носителей битов информации, а можно рассматривать биты информации в качестве носителей атомов. Их невозможно разделить».

Вопрос: Что вычисляет Вселенная?

Ответ: Саму себя

В другом интервью, во время которого были затронуты проблемы сознания как носителя информации и того, что все это значит для человечества, Ллойд задали вопрос, обычно возникающий, когда речь заходит о наших представлениях о Вселенной как о компьютере: если Вселенная и все, что в ней есть, являются частью одного огромного квантового компьютера, то какова цель — что вычисляет Вселенная? Ответ Ллойда был настолько простым и в то же время исполненным великого смысла, что удовлетворил бы даже тех, кто подолгу бродит по заснеженным Гималаям в поисках великого мудрого учителя, скрывающегося в далеком, всеми забытом монастыре. «Вселенная вычисляет саму себя, — сказал Ллойд. — Она вычисляет количество апельсинового сока, который вы пьете, и позицию каждого

атома в ваших клетках... Однако мышление основной части Вселенной направлено на подсчет простых вибраций и столкновений атомов». Казалось бы, ну и что с того, что один атом сталкивается с другим? Какое особое значение это имеет для нашей жизни? В конце концов, это происходит все время, разве не так? Может быть, и так. А может быть, и нет.

Прикладное значение сказанного Ллойдом заставляет нас вновь призадуматься. Ллойд напоминает нам, что этот «танец материи и света», как он его называет, обладает силой создавать нашу Вселенную и все сущее в ней. Описывая, сколь прост акт столкновения одних «нужных» атомов с другими, столь же «нужными» атомами, он заявляет: «Все взаимодействия между частицами во Вселенной передают не только энергию, но и информацию, — другими словами, частицы не только сталкиваются, но и производят вычисления. Реальность творится по мере того, как это вычисление совершается». Если следовать такой логике, получается, что мы и вправду — порождения космического танца энергии, в истинном смысле этого слова.

Примерно в том же духе в 1980-х годах высказывался о Вселенной как об информации и Джон Уилер: «Все это — каждая частица, каждое силовое поле и даже сам пространственно-временной континуум — черпает свои функции, свое значение и сам смысл своего существования из бинарного выбора — битов. То, что мы называем реальностью, возникает из постановки вопросов: да или нет?» Другими словами, Уилер выдвигает предположение, что все «объекты», образующие Вселенную и жизнь, в действительности представляют собой информацию, маленькие крупинки полярности. Все распадается на плюсы и минусы.

## Как действует наша виртуальная Вселенная?

Если, как предполагает Уилер, все частицы во Вселенной подобны компьютерным битам информации, а сама Вселенная, как утверждает Ллойд, есть «квантовый компьютер», то вопрос «К чему бы это?», теперь, когда мы знаем, что все основывается на коде, меняется на вопрос «Что все это значит?». Как мы увидим в дальнейшем, факты свидетельствуют скорее в пользу того, что мы живем в своего рода имитационной реальности, нежели против.

Теперь, когда мы открыли двери таким невероятным возможностям, давайте будем и дальше придерживаться той же линии мышления и попробуем рассмотреть эти возможности в еще более масштабной перспективе. Есть ли у нас, в этой нашей имитационной реальности, доступ к ее коду, который и делает все возможное возможным? Можем ли мы обновить программу своей жизни, здоровья, мира и повседневной реальности точно так же, как мы обновляем код доступа к нашему Интернету или компьютеру в офисе? Подобная возможность представляется по меньшей мере весьма интригующей.

С этой точки зрения чудеса есть не что иное, как программы, выходящие за пределы «ограничений» науки, а несчастные случаи и странные происшествия, которые иногда, казалось бы, «происходят ни с того ни с сего», вызываются случайными сбоями в «компьютерных» программах. Эти вопросы, безусловно, ведут к еще более глубоким и таинственным вопросам, ждать ответа на которые придется еще долго.

Кто тот программист, который запустил эту космическую «компьютерную» имитацию? Соотносится ли идея о Космическом Архитекторе с нашими представлениями о Боге? Как долго работал этот разумный космический «компьютер» и как долго еще он будет работать? Что в действительности означают «начало» и «конец» времени нашей жизни? Значит ли это, что, умирая, мы просто покидаем имитацию и продолжаем жить в мире за пределами виртуальной реальности? Все это, безусловно, хорошие вопросы, но они выходят за рамки данной книги. Однако есть еще один простой вопрос, ответ на который, возможно, поможет решить загадки, терзающие многих людей: как все это работает?

Как уже говорилось выше, мы могли бы изучать процессы творения Вселенной и то, как она возникла, еще сто лет и все равно не получили бы всех ответов. Хотя такое изучение вполне достойно того, чтобы им заниматься, оно, тем не менее, в очень малой степени затрагивает насущные вопросы, стоящие перед человечеством сегодня. Перед лицом угрозы глобальной войны и вполне реальной опасности, что в ней будет применено ядерное оружие, перед лицом возникновения новых болезней, вызванных вирусами, перед которыми бессилён весь наш арсенал медицинских средств, перед лицом страданий от жажды и голода, грозящих человечеству в результате резкой смены климата, мы просто не можем позволить себе роскошь изучать Вселенную еще сто лет, чтобы понять все ее секреты, перед тем как начать действовать.

Ясно, что именно сейчас нужно применять то, что нам известно об устройстве и работе Вселенной, иначе нам не

удастся решить проблемы, угрожающие нашему выживанию. И мы должны начать с постижения космического кода нашей веры и наших убеждений. Поняв «язык» этого кода, мы сможем использовать его во всех сферах своей жизни, начиная со здоровья и заканчивая отношениями между людьми и мирным сотрудничеством народов.

Вселенная как постоянно действующая компьютерная программа — поистине завораживающая идея! Однако эта идея представляется такой масштабной и такой сложной, что кажется, будто пройдет вечность, прежде чем мы поймем, как к ней подступиться. Впрочем, возможно, все намного проще, чем нам представляется, и для успеха достаточно провести аналогии с тем, что мы уже знаем.

## В основе Вселенной — несколько закономерностей

Научные исследования последних трехсот лет подвели нас к неизбежному выводу относительно реальности повседневного мира: все без изъятия создано из одного и того же материала. От пыли далеких звезд до вас и меня, то есть абсолютно все, что есть, возникло из грандиозного бульона квантовой энергии, следуя определенным закономерностям. Прекрасный тому пример — вода.

Когда два атома водорода соединяются с одним атомом кислорода в молекулу воды, схема связей между этими атомами всегда одна и та же. Они неизменно образуют один и тот же угол величиной 104 градуса. Совершенно предсказуемая, надежная закономерность. Именно в силу этой закономерности вода — всегда вода.

И так всегда и во всем.

Поэтому, для того чтобы выведать тайну работы Вселенной как большого «компьютера», мы должны спросить себя, как энергия Вселенной создает подобные закономерности, или схематические образцы. Именно на уровне этого вопроса граница между нашим повседневным миром и эзотерическими описаниями Вселенной оказывается размытой. Когда Зушу впервые пришла в голову мысль сравнить Вселенную с компьютером, он тоже начал сравнивать принцип ее работы с принципом работы компьютера в своей лаборатории. Такое сопоставление навело его на мысль, что они не только сходным образом функционируют, но и сходным же образом обрабатывают информацию. И Зуш начал искать функции Вселенной, эквивалентные функциям его компьютера.

Исходя из того, что бит — мельчайшая единица информации, используемая в компьютерных процессах, Зуш взял в качестве ее эквивалента атом — мельчайшую единицу материи. С этой точки зрения все, что мы видим вокруг, все, что чувствуем и осязаем, представляет собой материю, созданную из атомов, находящихся во «включенном» состоянии. Атомы же, которых мы не видим, то есть те, которые существуют виртуально, — это атомы, находящиеся в «выключенном» состоянии.

Подобно тому как аксиома «как вверху, так и внизу» помогает нам понять орбиты солнечных систем с помощью аналогичных ей орбит электронов, точно так же и аналогия Зуша может служить рабочей метафорой, которая сходным образом, причем в дальней перспективе, поможет нам понять процессы, происходящие во Вселенной. Просто. Элегантно. А главное — эффективно.

В исследовании, озаглавленном «Взгляд ученых-компьютерщиков на жизнь, Вселенную и все сущее» (1996), Юрген Шмидхубер из Института искусственного разума (Дальмоль, Швейцария) развил идеи Зуша. Изучая возможность того, что наша Вселенная являет собой выходные данные древней программы реальности, запущенной очень-очень давно, Шмидхубер начал с предположения, что когда-то в далеком-далеком прошлом великий Разум привел в действие программу, которая и создала «все возможные Вселенные». Я нарочно опустил сложные расчеты и уравнения, которые он использовал в качестве доказательства своих умозаключений, и ссылаюсь лишь на то, что имеет отношение к нашей теме.

В своей теории Шмидхубер опирается на тезис, что все началось в некий момент времени при наличии постоянного количества информации. Он утверждает: «Состояние любой Вселенной в данный момент времени описывается определенным количеством битов». Второй его тезис касается того, почему это так важно для нас: «Одна из множества Вселенных — наша». Другими словами, Шмидхубер выдвигает предположение, что Вселенная, как это имеет место при любой имитации, началась с определенного количества информации — определенного числа атомов (битов) — и что число этих атомов сохраняется таковым и по сей день, так что мы можем сосчитать их. Поразительно мощный и интригующий образ мышления об устройстве и работе Вселенной! Но если все сущее и в самом деле представляет собой информацию, о чем говорят Зуш, Шмидхубер и другие, то в таком случае, к какой ячейке этого разумного «компьютера» Вселенной относимся мы?

Кто не знает пословицу: «Когда ученик готов, является и учитель»? Во многом так же, когда созревает идея, появляется и технология для ее исследования. Обычно это происходит в самый критический момент. История показывает, что нужная математическая формула, нужные эксперименты и нужный чип таинственным образом появляются как раз тогда, когда они нужны больше всего, чтобы соединить части новой парадигмы в некое целое, весьма необходимое для нашей жизни. Естественным следствием таких новых откровений является то, что, как только они появляются, пути назад уже нет.

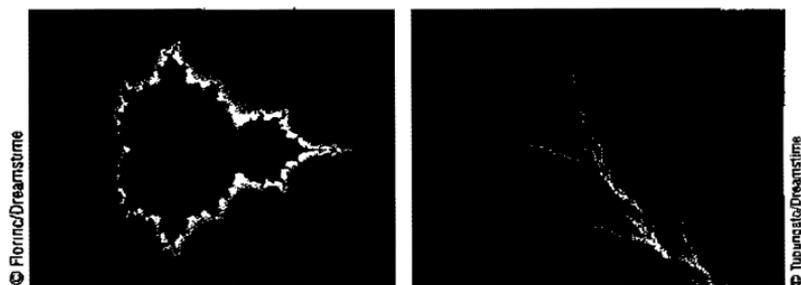
Именно это и происходит с теориями о Вселенной как компьютере. Поскольку визионеры вроде Зуша размышляли об этом еще в 1940-е годы, то математических методов, с помощью которых можно было бы разработать их радикальные идеи, в те дни, естественно, просто еще не было. Ситуация изменилась не далее как тридцать лет назад. На арене истории появилась новая математика — фрактальная, — и она навсегда изменила наш образ мышления и представления — от взглядов на природу и собственное тело до отношения к войнам и фондовой бирже.

В 1970-е годы профессор математики из Йельского университета Бенуа Мандельброт разработал способ исследования фундаментальной, или основополагающей структуры, которая делает мир таким, каков он есть. Эта структура состоит из схем, а точнее — из схем внутри схем внутри схем, и так далее. Он назвал этот новый взгляд на природу вещей фрактальной геометрией, или просто фракталами.

До открытия Мандельброта математики при описании мира пользовались геометрией Евклида, которая лишь приблизительно описывает природу с помощью линий, ква-

дратов, кругов и кривых. Но это знание никуда не годится, когда требуется нарисовать дерево или горный хребет.

Природа не использует идеальных линий и кривых при создании деревьев, гор и облаков. Скорее она использует некие повторяющиеся во все больших масштабах фрагменты, которые, взятые в целом, образуют горы, облака и деревья. При этом каждый фрагмент, сколь бы мал он ни был, предстает как большая схема, частью которой он является. Когда Мандельброт создал программу на основе этой простой формулы и заложил ее в компьютер, результат оказался ошеломляющим. Если представлять мир природы как состоящий из малых фрагментов, которые в свою очередь составлены из других малых фрагментов, и, комбинируя похожие фрагменты, образовывать из них большие комбинации, то получаемые таким путем образы уже не назовешь приблизительным описанием природы.



**Рисунок 1.** В 1970-х годах Бенуа Мандельброт запрограммировал компьютер с целью получить первые фрактальные образы вроде того, который изображен слева. С тех пор ученые установили, что с помощью фрактальной геометрии можно имитировать даже самые сложные схемы природы, такие, например, как лист папоротника (на рисунке справа). Это открытие говорит в пользу той возможности, что природа и Вселенная могут быть результатами или слагаемыми подобных схем, созданных колоссальной квантовой программой, запущенной очень-очень давно.

Полученные образы выглядят в точности как природные. Именно это и сообщает нам о мире новая геометрия Мандельброта. Природа формируется из схем, шаблонов и закономерностей, которые сходны, но не идентичны. Такое сходство обозначают термином *самоподобие*.

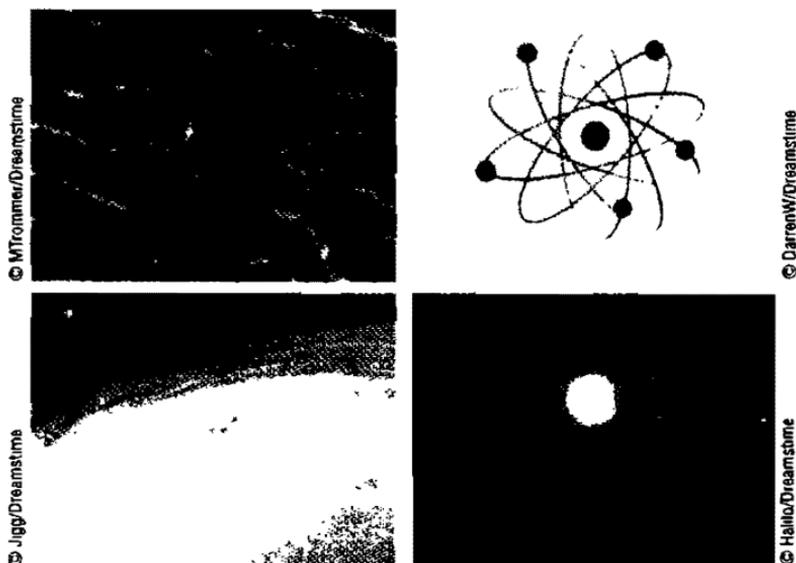
.....

*Убеждение-код № 8: Природа использует несколько простых, себе подобных, повторяющихся схем — фракталов — для формирования из атомов всех знакомых нам образчиков природы — от элементов и молекул до скал, деревьев и нас самих.*

.....

Вероятно, в скором времени мы сможем использовать фракталы для репликации всего сущего, начиная с береговых линий континентов до взрывов сверхновых звезд. Главное — найти нужную формулу, правильную программу. Эта идея возвращает нас к мысли о Вселенной как о продукте древней и постоянно действующей квантовой программы.

Если Вселенная — продукт невообразимо долго работающей компьютерной программы, тогда этот «компьютер» должен создавать и те фрактальные образцы, которые мы видим в природе. Во всяком случае, новая фрактальная математика впервые за все время устраняет с дороги тот камень преткновения, о который споткнулось немало ученых, а именно, вопрос: *как устроена подобная программа?* В действительности, ответ прост — точно так же, как и компьютерная! Только вместо электронных битов, образующих на выходе, на экране монитора линии, разумный «компьютер» Вселенной для производства скал, деревьев, птиц, растений и даже нас использует атомы.



**Рисунок 2. Примеры фракталов в природе.**  
*Слева — полученное НАСА изображение сверхновой Тихо Браге и изображение вируса риса. Сходство поразительное. Справа — графическое изображение нашей Солнечной системы и изображение модели атома. И те и другие изображения наглядно показывают, как можно использовать себе подобные, повторяющиеся схемы для описания Вселенной — от самой малой ее единицы до самой большой, отличающихся лишь масштабом.*

## Фрактальный ключ к Вселенной

Фрактальный взгляд на Вселенную подразумевает, что все — от отдельного атома до целого космоса — образовано из нескольких природных образцов/схем. Эти образцы можно комбинировать, повторять и строить, доводя до все больших масштабов, а можно даже самые сложные из них сократить и свести к нескольким простым шаблонам.

Эта идея, безусловно, весьма привлекательна. В сущности, она прекрасна! Мысля о Вселенной как о фрактальной реаль-

ности, мы преодолеваем искусственное разделение единого знания на отдельные сферы, которое было сделано в прошлом, и получаем возможность свести самые разные дисциплины в одно великое, изящное целое, показывающее, как устроена Вселенная. Фрактальный взгляд на Вселенную столь совершенен, что в нем даже наличествуют эстетические критерии баланса и симметрии — те самые критерии, к воплощению которых стремятся художники, математики, философы и физики в самых высших формах своего искусства.

Вселенский призыв к новому образу мышления находит несомненное отражение и в таком пророческом высказывании физика Джона Уилера: «Однажды мы, безусловно, ухватим центральную идею всего этого, идею столь простую, столь прекрасную и столь неотразимую, что все мы тут же скажем друг другу: “О, неужели могло быть иначе!”» Вселенная, состоящая из фрактальных схем или образцов, несомненно, удовлетворяет этому принципу.

Фрактальная модель Вселенной не только удовлетворяет требованиям очень многих и самых различных направлений мысли. Она обладает к тому же еще одним немаловажным преимуществом, а именно — дает ключ к раскрытию внутреннего механизма Вселенной!

.....

*Убеждение-код № 9: Если Вселенная создана из повторяющихся схем или образцов, тогда, чтобы понять что-то очень малое, необходимо взглянуть на сходные формы, представленные в большом масштабе.*

.....

Если в основе нашего маленького компьютера лежат фрактальные идеи, имитирующие способ работы

Вселенной, то в случае, если мы постигнем процессы загрузки и хранения информации на жестких дисках, нам станет ясно и то, как действует сама реальность. В этом случае нам удастся, ни много ни мало, проникнуть в ум Великого Архитектора, Который привел эту Вселенную в движение. Так что вполне может быть, что тот компьютер, которым мы пользуемся, чтобы провести время за игрой в пасьянс или чтобы написать друзьям письма, представляет собой нечто гораздо большее, нежели мы думаем. Вполне вероятно, что эта компактная технология содержит в себе ключ к величайшей тайне Вселенной.

### Большой ли, маленький, но компьютер всегда компьютер

Несмотря на то что компьютеры, с тех пор как они появились на арене истории в середине XX века, претерпели колоссальную эволюцию, касающуюся и скорости, и размеров, они, в сущности, мало изменились. Занимают ли они целую комнату или настолько малы, что умещаются на ладони, суть не в этом, а в том, что есть вещи, общие для всех компьютеров.

Несмотря на свой размер, например, компьютеру для работы всегда будут нужны аппаратные средства (hardware), операционная система (operating system) и программное обеспечение (software). Чтобы озарить реальность новым светом знания, важно понять, каковы функции этих трех частей компьютера. Ниже приводится краткое описание каждой из них и той роли, которую она играет в компьютере. Хотя эти описания сами по себе слишком упрощенны, они, однако, дадут нам возможность сравнить «фрактал»

компьютера с гораздо большим механизмом Вселенной. Поразительные параллели!

- \* **На выходе компьютера** — результаты работы. Все вычисления, проделанные с помощью компьютерных битов на чипах и схемах, предстают как информация в виде наглядных изображений: таблиц, графиков, слов и изображений. Эти данные можно увидеть на экране монитора, вывести на большой экран через проектор и распечатать на листе бумаги.
- \* **Операционная система** — это связь между оборудованием и программным обеспечением. Через операционную систему компьютера данные, введенные посредством программного обеспечения, переводятся на еще более сложный язык — машинный, на котором машина напрямую разговаривает с чипами и памятью нашего компьютера. Какими бы операционными системами мы ни пользовались: знакомыми — Macintosh или Windows — или специальными, разработанными для выполнения специфических задач, нам в любом случае придется набирать команды на клавиатуре, поскольку именно операционная система обрабатывает наши команды и делает их доступными для компьютера.
- \* **Программы переводят команды**, написанные на человеческом языке, на более сложный язык, который передается непосредственно процессору самого компьютера. В программное обеспечение входят такие знакомые нам программы, как Word, PowerPoint, Photoshop и Excel, которые мы ставим на свой компьютер, чтобы получать нужные данные и выполнять необходимый объем работы.

Хотя есть и совсем экзотические виды компьютеров, составляющие исключение из указанных аналогов, в общем и целом все существующие компьютеры используют описанные выше три основных компонента. Если мы применим эти принципы к идее Вселенной как компьютера, то ее операционной системой будет сознание. Подобно тому как операционные системы Windows компании IBM или Macintosh компании Apple являются мостом между вводными данными и электроникой нашего компьютера, точно так же сознание является мостом между нашими вводными данными и веществом, из которого сформировано все во Вселенной. Аналогия весьма и весьма эффективная, и если наши компьютеры действительно имитируют механизм работы Вселенной, то она подскажет нам две важные вещи. Во-первых, какие бы цели и намерения мы ни преследовали при работе на компьютере, его операционная система всегда фиксирована. Она не меняется. Другими словами, она есть то, что есть. Поэтому, когда мы хотим, чтобы компьютер выполнял какие-то другие задания, мы меняем не операционную систему, а программы. Это дает нам в руки второй важный ключ к пониманию механизма работы Вселенной. Чтобы изменить реальность, мы должны изменить то, что не фиксировано, то есть программы. Для нашей Вселенной такими программами будет то, что мы называем своими убеждениями или верой. В соответствии с тем же методом аналогий, убеждение — это то самое программное обеспечение, которое программирует реальность. Суммируя параллели между компьютером и Вселенной, я привожу ниже таблицу, которая дает эффективный ключ, с помощью которого нам, возможно, удастся получить доступ к строительным кирпичикам Вселенной.

Сравнение компьютера и Вселенной (как компьютера)		
Функция	Компьютер	Вселенский компьютер
Основная единица информации	Бит	Атом
Выходные данные	Изображения, таблицы, слова, графики	Реальность
Операционная система	Windows, Macintosh и т. д.	Сознание
Программы	Word, Excel, PowerPoint и т. д.	Вера, убеждения, мировоззрение

*Рисунок 3. И во Вселенной (как разумном компьютере), и в обычном компьютере смена выходных данных осуществляется посредством программ, которые распознает операционная система.*

.....

*Убеждение-код № 10: Вера (убеждение, мировоззрение) является «программой», которая создает шаблоны и закономерности реальности.*

.....

Ежедневно мы вводим свои данные в виде команд-убеждений в сознание Вселенной. Ежедневно сознание переводит наши индивидуальные и коллективные команды в реальность наших взаимоотношений, здоровья и состояния мира. Как создавать в своем сердце те убеждения, которые меняют реальность нашего мира, — это великая тайна, утерянная наиболее почитаемыми иудео-христианскими традициями еще в IV столетии.

В коптском варианте *Евангелия от Фомы* приводится прекрасный пример эффективности веры или убеждения. На страницах этого являющегося объектом горячей полемики гностического писания, увековечившего, как установлено, высказывания самого Иисуса, Учитель дает ключ

к тайне жизни в этом мире. Он говорит о том, как единство мыслей и эмоций рождает силу, которая в буквальном смысле слова может изменить нашу реальность: «Когда сделаете два одним [мысли и эмоции], вы станете сынами человеческими, и когда скажете горе: Подвинься, — подвинется» (квадратные скобки мои. — Г. Б.).

Сила веры и то, как мы относимся к своим убеждениям, являются краеугольным камнем мудрости, еще хранимой в наиболее величественных, чистых, неиспорченных, изолированных и удаленных уголках сегодняшнего мира. И в высокогорных монастырях Тибетского плато, и на Синайском полуострове в Египте, и в перуанских Южных Андах, и у коренных народов Америки, передающих эту мудрость из уст в уста, — повсюду мощь человеческой веры и убеждений и умение отшлифовать их в потенциальную силу жизни хранятся в строжайшем секрете.

В этот момент вы, возможно, зададите себе тот же самый вопрос, который двадцать лет назад, еще будучи младшим системным дизайнером, работающим в аэрокосмической и оборонной промышленности, задал себе я. *Если вера — столь мощная и эффективная сила и она находится внутри нас, тогда почему не каждый знает, что она у нас есть? И почему все мы не используем ее ежедневно?*

Ответ на этот вопрос я нашел там, где меньше всего ожидал: в словах молодого гида, который проводил экскурсии по древнему поселению, расположенному на высокогорном пустынном плато на севере штата Нью-Мексико.

## Секрет, скрытый на виду

«Лучший способ что-то скрыть — оставить это на виду».

Именно эти слова услышал я однажды в жаркий августовский полдень 1991 года, шагая по пыльной дороге, ведущей в поселок Таос-Пуэбло. Я специально выделил этот день, чтобы изучить место, которое на протяжении многих лет привлекало к себе внимание некоторых самых одаренных артистических талантов XX века — от Анселя Адамса и Джорджии О'Киф до Д. Г. Лоренса и Джима Моррисона (солиста группы «The Doors»). Мистическая красота этих высокогорных пустынных мест изменила и жизнь артистов, и их искусство.

Я посмотрел туда, откуда раздались эти любопытные слова, чтобы узнать, кто их произнес, и увидел прямо через дорогу небольшую группу туристов, следовавших за местным уроженцем, который вел их к главной площади поселка. Желая послушать, что говорит этот молодой экскурсовод, я приблизился к группе и двинулся вместе со всеми. Пока мы шли, женщина из группы спросила гида о духовных верованиях народа тева. (Именно так — тева, что значит «ива», — называли себя некогда древние представители племени таос, позаимствовав это имя у красных ив, росших по берегам реки.)

— Вы по-прежнему соблюдаете древние обычаи и храните их в секрете от посторонних? — спросила женщина.

— Древние обычаи? — откликнулся гид. — Вы имеете в виду древнюю медицину и хотите спросить, есть ли у нас здесь знахари?

Вот теперь он по-настоящему привлек мое внимание. Дело в том, что пять лет назад, впервые попав в эти места, я задал тот же самый вопрос и быстро убедился, что вопросы о духовных практиках для местного населения — очень щекотливая тема. Подобными сведениями они делятся очень неохотно, если только вы не принадлежите к кругу их ближайших друзей или соплеменников. Когда задаются такие вопросы, местные, как правило, либо быстро меняют тему, либо просто делают вид, что не слышат.

Однако этот гид не сделал ни того, ни другого. Он дал весьма замысловатый ответ, который таил в себе больше влекущей тайны, нежели ясности.

— Увы, — сказал гид. — У нас здесь больше нет знахарей. Мы современные люди, живущие в двадцатом веке и пользующиеся современной медициной. — Затем он посмотрел прямо в глаза женщине, задавшей вопрос, и повторил ту самую фразу, которая привлекла мое внимание несколько минут назад, побудив прибиться к этой группе: — Лучший способ что-то скрыть — оставить это на виду.

Гид подмигнул женщине, и в его глазах заиграл лукавый огонек. Вероятно, этим он давал ей понять, что, хотя «официально» знахари больше не практикуют, народ хранит их мудрость и оберегает ее в разумной безопасности от посягательств современного мира.

Теперь пришла моя очередь задать вопрос:

— Я слышал, как вы сказали раньше и повторили вновь, что лучший способ что-то скрыть — оставить это на виду. Что значит — скрывать что-то на виду? И как вы это делаете?

— То и значит, — сказал гид. — Наши обычаи — это пути самой страны, самой Земли. В нашей медицине нет

секретов. Когда вы поймете, кто вы, и осознаете свои связи с Землей, вы поймете и нашу медицину. Эти старые пути вокруг вас, повсюду... пойдёмте, я покажу.

Неожиданно он резко развернулся и вновь направился туда, откуда мы пришли. Затем он повернул налево и двинулся в направлении какого-то здания, подобного которому я еще никогда не видел. Когда мы сошли с дороги и шагали вдоль какой-то древней стены, я вдруг увидел нечто, похожее на крест, торчавший над мощными контрфорсами старого приграничного форта, и самую настоящую башню с колоколами — католическую часовню, построенную 400 лет назад. Увидев, как мы опешили от неожиданности, наш проводник засмеялся, открыл ворота и пригласил нас во внутренний двор. Старая часовня была великолепна. Стоя перед главным входом, я снимал на камеру лучезарно-синее небо Нью-Мексико, обрамлявшее силуэты колоколов, все еще висевших на башне.

Когда испанские конкистадоры впервые пришли на нетронутые пустынные земли северной части Нью-Мексико, они не были подготовлены к тому, что увидели здесь. Вопреки своим ожиданиям, вместо примитивных племен и убогих хижин они обнаружили здесь высокоразвитую цивилизацию со всеми сопутствующими ей атрибутами: дорогами, многоэтажными зданиями (которые нынешние представители племени в шутку называют первыми американскими многоквартирными домами), системы охлаждения и солнечного отопления, а также систему утилизации мусора, благодаря которой практически не оставалось никаких отходов, несмотря на большое население.

Более того, народ пуэбло-де-таос отличался высокой духовностью и занимался духовными практиками, благо-

даря которым свыше тысячи лет жил в балансе и гармонии с Землей. Но все это быстро исчезло, когда пришли завоеватели.

— У нас имелась своя религия, — заговорил наш проводник, — но не такая, какую хотели бы видеть испанцы, — не христианство. Хотя в нашей вере было много идей, сходных с теми, какие встречаются в «современных» религиях, испанцы этого не поняли. Они силой заставили нас принять их веру.

В те далекие времена народ пуэбло оказался в трудной ситуации. Индейцы пуэбло не были кочевниками, которые могли бы просто собрать свои вещи и перебраться в другую долину. У них были постоянные жилища, которые защищали их от жаркого зноя пустыни летом и от жестоких ветров, частых на высокогорье, зимой. Они не могли повернуться спиной к тысячелетним традициям, в которые столько лет верили, а потому не могли всем сердцем принять Бога испанских завоевателей.

Выбор был очевиден, продолжал объяснять наш гид. Либо его предки должны были принять религию пришельцев, либо потерять все. Поэтому они пошли на компромисс. Предприняв поистине блестящий маневр, они замаскировали символы своей веры, скрыв их среди языка и обычаев, удовлетворявших испанцев. Таким образом, они сохранили свою землю, свои обычаи и свое прошлое в неприкосновенности.

Я провел пальцами по шляпкам гвоздей, вбитых в старые деревянные планки, скреплявшие дверь. Когда мы вошли в часовню, звуки суэты, отмечавшие жизнь поселка снаружи, утихли, и нас окружили тишина и спокойствие этого благодатного места. Оглядевшись вокруг, я увидел

святые образы, напоминавшие те, что мне приходилось видеть в грандиозных соборах Перу и Боливии, — христианские иконы. Но чем-то они все-таки отличались.

— Испанцы называли своего Создателя Богом, — раздался в тишине голос нашего гида. — Хотя христианский Бог — это не то же самое, что наш Создатель, он был ему в чем-то близок, поэтому мы тоже начали называть своего Великого Духа тем же именем. Святые, которых признавала церковь, напоминали тех духов, которых чтили и призывали в своих молитвах мы. Мать Землю, дающую нам урожай, дождь и жизнь, мы назвали Марией. Мы спрятали за их именами то, во что верили сами.

Так вот почему эта церковь выглядела немного иначе, чем те, что я видел раньше. Внешние символы просто маскировали глубокую духовность и истинную веру иного времени.

«Ну конечно, — подумал я. — Это объясняет все!» Вот почему одежда на женщинах-святых меняет свой цвет в течение года. Они меняют ее в соответствии с сезоном: белая — зимой, желтая — весной, и так далее. И вот почему за ликами святых на алтаре проглядывают образы «Отца Солнца» и «Матери Земли».

— Вот видите, все так, как я сказал. Наши традиции никуда не делись, они все еще здесь, даже по прошествии четырех сотен лет! — с широкой улыбкой на лице возвестил наш гид. Его голос эхом разносился в пустом пространстве часовни с торчащими по сторонам брусьями и балками и сводчатым потолком наверху. Обойдя заднюю часть помещения и направляясь ко мне, гид объяснил, что он имел в виду: — Для тех, кто знает эти символы, ничто никогда не потеряно. Мы по-прежнему меняем цвет одежды Девы

Марии, чтобы почтить времена года. Мы по-прежнему собираем в пустыне и приносим сюда цветы, хранящие дух жизни. Все это скрыто здесь, на виду у всех.

Мне показалось, что я узнал нашего проводника немного лучше. Я даже не представлял себе, каково пришлось его народу четыре столетия назад, когда все вдруг изменилось, и почувствовал глубокое уважение к силе, смелости и изобретательности, которые они проявили, чтобы замаскировать свои традиции в символах другой религии. Теперь слова, услышанные мной менее часа назад, обрели смысл. Воистину, лучший способ что-то скрыть — поместить туда, где никто не ожидает это увидеть. То есть всюду.

\*

Не может ли быть так, что мы, подобно людям из Таос-Пуэбло, маскирующим свои убеждения в традициях современной религии, тоже замаскировали собственный секрет? Подобно тому как индейцы скрыли свою изначальную мудрость в атрибутах другой традиции, то есть на самом виду, не поступили ли и мы так же с тем, что считается самой мощной силой во Вселенной? Ответ на каждый из этих вопросов один — «да». Разница между нашим секретом и скрытой религией народа таос пуэбло в том, что этот народ помнит, что именно и где он спрятал четыреста лет тому назад. А вот помним ли мы? Или же мы скрывали от себя силу своих убеждений так долго, что забыли о ней, в то время как она вся на виду?

Можно найти множество объяснений того, как столь могущественное знание было забыто и столь долгое время пребывало в забвении и почему оно вообще было спрятано, однако первым шагом в пробуждении этой силы в нашей

жизни должно быть точное понимание того, что она собой представляет и как действует. Когда мы это поймем, то обретем не какой-то там пустяк, а самый настоящий дар изъясняться на квантовом языке и программировать Вселенную!

\*\*\*

## Программирование Вселенной: наука убеждений

*Возможно, Вселенная — не что иное, как  
гигантская голограмма, созданная разумом.*

Дэвид Бом (1917–1992), физик

*Для тех, кому все кажется, все кажущееся ЕСТЬ.*

Уильям Блейк (1751–1827), поэт

**В** тот самый момент, когда мы чувствовали себя вполне уютно в рамках существующих «законов» физики и биологии и тешились мыслью, что можем подчинить себе природу, все неожиданно изменилось. Нам вдруг сказали, что структура атомов более не напоминает крошечные солнечные системы, что ДНК — вовсе не язык, как мы привыкли думать, а теперь мы к тому же обнаруживаем, что не можем просто наблюдать за миром, никак не влияя на него.

Говоря словами Джона Уилера, «мы придерживались старого представления о том, что *вот там* Вселенная, а *вот здесь* человек, наблюдатель, защищенный от этой Вселенной шестидюймовой пластиной зеркального стекла». Ссылаясь на эксперименты, проведенные в последней четверти XX века и показывающие, что, просто смотря на что-то, мы

тем самым меняем то, на что смотрим, Уилер продолжает: «Теперь квантовый мир учит нас, что даже для того, чтобы наблюдать за таким крошечным объектом, как электрон, мы должны разбить это зеркальное стекло; мы должны выйти за его пределы. Поэтому само слово «наблюдатель» должно быть вычеркнуто из книг, а на его место мы должны поставить новое слово — «соучастник»» (курсив мой — Г. Б.). Другими словами, открытия показывают, что мы вносим активный вклад во все, что видим в мире вокруг себя, в точности так, как говорят нам об этом духовные традиции.

В свете подобных открытий мы оказываемся на весьма любопытных перекрестках дорог, где перед нами стоит задача решить, какие из наших убеждений и представлений о мире верны, а какие нет, какие действительны, а какие не действительны. Интересным побочным продуктом этого процесса явится то, что такая сортировка даст нам новое понимание того, где и как наука и духовность стыкуются с нашей жизнью.

Открытия квантовой физики, доказывающие, что, когда глядя на что-то, мы меняем то, что видим, делают все более зыбкой границу между наукой и духовностью. Может быть, именно поэтому научное сообщество столь подозрительно относится к силе убеждений. И все-таки лично я убежден, что, лишь размыв те границы, которые традиционно разделяют науку и духовность, мы в конечном счете обретем великую силу мудрости. Благодаря новым открытиям, показывающим, что сознание воздействует абсолютно на все, начиная от клеток нашего тела и заканчивая атомами, убеждения, несомненно, выходят сегодня на переднюю линию фронта научных исследований. Интересно также и то, что убеждения становятся той областью, где наука, вера и

даже духовность ищут общую почву для взаимопонимания и взаимодействия.

## Убеждения, меняющие наше тело

Когда я ходил в школу, меня учили, что, независимо от того, что я думаю, чувствую или во что верю, мои внутренние переживания не влияют на окружающий мир. Сколь бы мощными ни были те чувства, какие я испытываю, будь то любовь, страх, гнев или сострадание, они никак не сказываются на том, что происходит вокруг меня, внушали мне. Вот почему мои внутренние переживания не были «реальными». Они представляли собой нечто такое, что таинственным образом происходило только в моем мозгу, и ничего не значили в общей схеме Вселенной.

Но, как говорилось выше, новые направления научных исследований навсегда изменили мое мировоззрение. Название серии исследований, проведенных в 1998 году в Вейцмановском научном институте, расположенном в местечке Реховот в Израиле, говорит само за себя: «Квантовая теория продемонстрировала: наблюдение влияет на реальность». В этом отчете описывается, как мы воздействуем на реальность, наблюдая за ней. Этот невероятный эффект привлек к себе внимание самых разных новаторски мыслящих людей — от врачей и ученых до священников и художников.

Результаты очевидны. Открывающиеся перспективы умопотрясающи. Вместо того чтобы защищать устоявшиеся взгляды на мир, делающие нашу жизнь такой, какова она есть, эти исследования доказывают, что мы тесно связаны со всем — от жизни внутри нашего тела до мира за его преде-

лами. И этой связью служит опыт сознания, выражаемый в виде чувств и убеждений. Простейший акт наблюдения за частицами, из которых сформирован этот мир, обусловленный нашими чувствами и убеждениями, воздействует на эти частицы.

Помня о таких открытиях, вполне уместно спросить, какую же роль взаимоотношение между наблюдением и реальностью играло в нашей жизни в прошлом. Могло ли быть так, что мы были свидетелями последствий своих наблюдений, но просто не понимали этого? Можно объяснить таинственные случаи чудесных исцелений тем, что мы являемся *со-участниками* во Вселенной? И если да, тогда что это говорит нам о нашем собственном здоровье?

\*

Хотя приводимая ниже ситуация чисто гипотетическая, она, однако, сконструирована на основе нескольких подлинных примеров из жизни, как правило игнорируемых догматически мыслящими врачами. Дело в том, что подобные явления не имеют «научного» объяснения, которое бы принимало в расчет возможность исцеления без помощи медицины. Однако, как мы увидим, некое научное обоснование у них все же есть, и та же наука, относящая эти случаи спонтанного исцеления к «чудесам», тем не менее указывает на механизм, который объясняет, почему они происходят.

Итак, в воображаемой столовой воображаемого госпиталя, расположенного в одном из больших городов восточного побережья Соединенных Штатов Америки, два врача обсуждают случай успешного, но непостижимого исцеления одной из пациенток. Успешного потому, что аномальный и злокачественный рост тканей на ноге пациентки

неожиданно прекратился и более того — опухоль полностью исчезла. Непостижимость же ситуации заключается в следующем: хотя пациентке говорили, что ей дают новое очень сильное лекарство, на самом деле ей давали лишь воду из-под крана с растворенным в ней красителем.

Эта женщина была участницей сравнительного эксперимента, где ей и другим пациентам со сходными симптомами заболевания, выбранными наудачу, говорили, что они получают только что разработанное «радикальное» лекарство. Причем одним давали настоящее лекарство, а другим — подкрашенную воду. Главным же в этом исследовании был тот фактор, что пациентам говорили: *к тому времени, когда лекарство (то есть окрашенная вода) кончится, болезнь пройдет*. В случае с этой пациенткой «лекарства» хватило на 24 часа. И когда оно закончилось, болезнь исчезла!

Давайте послушаем, как два врача — один скептически относящийся к силе убеждений, а второй убежденный в ней — обсуждают это чудо за ужином.

**Врач-оптимист:** Вот так случай! Какое грандиозное завершение рабочего дня! Мы все сделали для того, чтобы заставить эту женщину поверить в свое выздоровление. И когда заставили, ее собственная убежденность приказала телу справиться с болезнью, и оно справилось. Ее тело точно знало, что делать, и исцелило себя.

**Врач-скептик:** Минутку, минутку. Не так быстро. Откуда ты знаешь, что эта женщина действительно исцелила себя? Откуда тебе известно, что ее тело знало, что делать? Вовсе не исключено, что ее болезнь была психосоматической. И если так, мы просто устра-

нили психологическую причину, и опухоль исчезла сама собой.

**Врач-оптимист:** Вот именно. В том-то все и дело. Новые исследования показывают, что многие из тех физических недомоганий, которые мы лечим, являются результатом психологических переживаний — *подсознательных убеждений, которые программируют тело*. И та опухоль, которую мы вылечили, тоже была внешним выражением внутренних переживаний пациентки, обусловленных ее убеждениями.

**Врач-скептик:** Если это справедливо, то с чем же мы остаемся? Что мы, собственно, лечим: физические факторы? Или все же психологические?

**Врач-оптимист:** Именно!

**Врач-скептик:** М-м-м... Ну что ж, это все меняет! Я, однако, предпочел бы, чтобы пациент был ни при чем и чтобы именно мы занимались его исцелением.

**Врач-оптимист:** Ну, коллега, ты упускаешь самую суть вопроса. Мы никогда и не занимались *исцелением!* Суть в том, что именно *плацебо* вовлекает пациентов в процесс внутренних отношений между верой и телом. Если уж кто и занимается исцелением, то именно они сами.

**Врач-скептик:** Ну да... Ну да... Верно... [И так далее.]

Давно известно, что убеждения обладают целительной силой. И в наши дни все меньше ведется полемики по вопросу о том, само ли по себе убеждение исцеляет или оно лишь запускает биологический процесс, который в конечном счете и ведет к исцелению. С точки зрения непрофессионала, различие между тем и другим крайне невелико,

тоньше волоса. Но хотя врачи и не могут точно объяснить, почему некоторые пациенты исцеляются с помощью веры или убеждений, сам этот эффект был документально зарегистрирован столько раз, что мы, по меньшей мере, должны признать: именно корреляция между способностью тела к самовосстановлению и верой пациента приводит последнего к исцелению.

.....

Убеждение-код № 11: *То, что мы считаем глубоко истинным в жизни, обладает, возможно, куда большей силой, чем то, что другие просто принимают как истину.*

.....

## Исцеляющие убеждения: эффект плацебо

В 1955 году Г. К. Бичер, главный анестезиолог Массачусетской больницы общего типа в Бостоне, опубликовал эпохальный отчет, озаглавленный: «Могущественное плацебо». В своем отчете Бичер на основании обзора более чем двадцати четырех медицинских случаев делает документально подтвержденный вывод о том, что одна треть пациентов в описанных случаях выздоровела... просто так. Для описания данного эффекта он использовал термин «реакция на плацебо», или, как теперь его называют, «эффект плацебо».

Латинское слово «плацебо» (placebo) использовалось в раннехристианских традициях как часть ритуала чтения Книги псалмов (Псалтыря) на латинском языке. Так, псалом 114:9 заканчивается словами: *Placebo domino in regione*

*vivorum*, что означает: «Буду утешать пред лицом Господа на земле живых». Хотя ведется полемика относительно латинского перевода этой древнееврейской фразы, само слово «плацебо» эта полемика никак не затрагивает, и оно обычно переводится как «утешу» или «буду утешать».

В наши дни слово «плацебо» используется для описания следующей формы лечения: пациента заставляют поверить, что он проходит оздоровительную процедуру или получает целебное средство, тогда как на деле ему дают нечто такое, что не обладает лекарственными свойствами. Плацебо может быть как простым (например, сахарная пилюля или обычный слабый раствор поваренной соли), так и сложным (например, якобы хирургическая операция). Другими словами, если пациент соглашается участвовать в медицинском исследовании, он может и не знать точно, какова его роль. Для проверки эффекта плацебо его могут подвергнуть и настоящей операции, включая анестезию, разрез тканей тела и наложение шва, однако при этом врачи даже не при-трагиваются ни к одному внутреннему органу.

Самое важное здесь то, чтобы пациент *верил*. На основе своего доверия к врачам и современной науке пациент *верит*, что его подвергают чему-то, что поможет справиться с недугом. И под влиянием этой веры его тело реагирует так, как если бы ему действительно давали лекарство или подвергали соответствующей процедуре.

Хотя Бичер в своем отчете сообщил лишь о трети больных, позитивно отреагировавших на плацебо, в других исследованиях коэффициент позитивных реакций гораздо выше, что, естественно, зависит от проблемы или заболевания, подвергаемого лечению. Так, избавление от мигреней или удаление бородавок имеет более высокий

коэффициент успеха. Нижеследующий фрагмент из статьи, опубликованной в журнале «Нью-Йорк таймс мэгэзин» в 2000 году, показывает, сколь мощным может быть эффект плацебо.

Сорок лет назад молодой кардиолог из Сиэтла по имени Леонард Кобб провел уникальный эксперимент, взяв за основу процедуру, применявшуюся в то время при лечении ангины, когда врач делал на груди небольшой надрез и завязывал узлы на сосудах, чтобы обеспечить приток крови к сердцу. В то время эта техника была очень популярна — 90 % пациентов заявляли, что она им помогла; однако когда Кобб взял для сравнения плацебо-операции, во время которых он делал надрезы, но не перевязывал сосуды, оказалось, что фальшивые операции не менее успешны. Сама же процедура, ныне известная как перевязка внутренних сосудов грудной железы, вскоре была запрещена.

В мае 2004 года группа итальянских ученых из Медицинской школы при Туринском университете провела беспрецедентное исследование, целью которого было изучение эффективности силы веры при исцелении того или иного недуга. Исследование начали с того, что пациентам стали давать лекарства, имитировавшие допамин и облегчавшие симптомы болезни. Здесь важно заметить, что эти лекарства оказывают лишь краткосрочный эффект на организм длительностью примерно 60 минут. Когда действие лекарства заканчивается, симптомы возвращаются. В течение суток пациенты проходили медицинскую процедуру, во время которой они *были убеждены*, что им дают препарат, способствующий восстановлению химического состава

мозга до нормального уровня, тогда как на самом деле им давали обычный соляной раствор, который не должен был оказывать ни малейшего влияния на недуг.

В ходе процедуры электронные сканеры, подключенные к мозгу пациентов и дававшие сведения о состоянии их мозговых клеток, показали, что происходит нечто, похожее на чудо. Клетки мозга пациентов реагировали на процедуру, как если бы им давали настоящее лекарство, способное устранять симптомы болезни. Комментируя поразительную суть данного исследования, руководитель группы Фабрицио Бенедетти заявил: «Мы впервые увидели его [эффект] на уровне единичного нейрона». Это исследование в Туринском университете было задумано как продолжение более ранних исследований, проводившихся группой ученых в университете Британской Колумбии в Ванкувере, Канада. Согласно ранее опубликованному ими отчету, плацебо реально повышал уровень допамина в мозгу принимавших его пациентов. Увязывая воедино свои исследования с теми, что проводились ранее, Бенедетти, по его словам, склонен подозревать, «что те изменения, которые наблюдали мы сами, вызваны дозами допамина».

Именно по причине этого эффекта доктор медицины Уильям Джеймс, известный всему миру как один из отцов психологии, никогда по-настоящему не занимался медициной как таковой, несмотря на то что имел высшее медицинское образование. В статье, написанной им в 1864 году, Джеймс не оставляет ни малейшего сомнения по поводу того, почему, как он подозревает, истинная сила исцеления менее эффективна в тех случаях, когда применяются непосредственно сами процедуры, и более эффективна, когда врачи помогают своим пациентам разобраться в их

собственных чувствах относительно самих себя. «Мои первые впечатления [от медицины] таковы: там много творчества и, за исключением разве что хирургии, где иногда достигается что-то положительное, врач самим своим присутствием оказывает на пациента больший лечебный эффект, нежели все остальное», — пишет Джеймс.

С тех пор как появились люди, всегда предпринимались попытки облегчать страдания больных и избавляться от тех факторов, которые приводили к недугам. Если история целительства уходит в глубь веков аж на 8000 лет, то начало современной медицины можно, пожалуй, отнести лишь к XX веку. Вполне вероятно, что и раньше, задолго до этого времени, многие из тех средств, что использовались в целительской практике, содержали очень незначительное количество активных ингредиентов. Если это так, тогда эффектом плацебо можно объяснить большой процент исцелений, случавшихся в прошлом, да и сам этот эффект, скорее всего, играл ключевую роль в истории болезней человечества, помогая ему дожить до нынешних времен.

Если жизнеутверждающие убеждения действительно обладают силой изгонять болезнь и лечить тело, тогда мы должны задать себе вполне очевидный вопрос: «Сколько же тогда вреда наносят негативные убеждения?» Например, как наше отношение к собственному возрасту влияет на процесс старения? Каковы будут последствия, если нынешние средства массовой информации, бомбардирующие нас посланиями о том, что мы больны, заменить дифирамбами нашему здоровью? Чтобы найти ответы на эти вопросы, нам нужно лишь посмотреть на своих друзей, членов семьи и мир вокруг нас.

Так, с момента теракта 11 сентября 2001 года мы поверили, что живем в мире, где не можем чувствовать себя в безопасности. Поэтому нас не должно удивлять то, например, обстоятельство, что общий уровень нервозности и беспокойства нашей нации, так же как и число случаев психических расстройств, за тот же период времени значительно вырос. Исследования, проведенные в 2002 году, показывают, что 35 % индивидуумов, получивших психическую травму 11 сентября, подвержены весьма вероятному риску заполучить и посттравматические стрессовые расстройства. Сегодня, спустя пять лет после случившейся трагедии, эта «вероятность риска» становится реальностью, ибо среди детей среднего школьного возраста, ставших свидетелями наихудшей из возможных террористических атак на Америку, спрос на лечение заболеваний, связанных с беспокойством и боязнью, начал заметно возрастать.

В марте 2007 года Йельская медицинская группа сообщила об исследовании, проведенном Американской ассоциацией больных, страдающих расстройствами на почве беспокойства (ADAА). В отчете говорится, что среди людей с симптомами подобных расстройств все больше студентов колледжей, так как «в колледжи все чаще и чаще поступают молодые люди, психика которых расстроена событиями 11 сентября». Поскольку же *позитивные убеждения*, касающиеся безопасности и здоровья, как мы интуитивно подозреваем, благотворно влияют на нас, эта статистика, очевидно, лишь подтверждает следующее: если жизнеутверждающие убеждения способны нас исцелять, то *негативные убеждения*, вызванные психическими шоком и травмами, способны нас разрушать.

В приведенном выше примере со студентами испытываемому ими стрессу способствует не столько чувство опасности (которое само по себе может быть, а может и не быть реальным), сколько их убежденность в том, что они живут в небезопасном мире. Постоянно пребывая в подобном состоянии, в котором они ощущают какую-то общую угрозу, не зная, что им с этой угрозой делать, они оказываются в поистине адской ситуации, воздействующей сегодня на столь огромное число людей в нашей стране, — в ситуации «борись или убегай», где непонятно, с чем бороться и куда убегать.

Эксперты сколько угодно могут спорить по поводу степени реальности тех или иных угроз, сути дела это не меняет. Важно другое: если мы чувствуем или верим, что находимся в опасности, наше тело реагирует на эту угрозу, как если бы она была реальной. Хотя мы и можем сказать сами себе: «О, этот мир относительно безопасен», но это ничего не меняет и факт остается фактом: авторитетные люди то и дело говорят нам: «Будьте начеку!» Неудивительно, что наша нация после сентября 2001 года стала немного невменяемой.

### Опасные убеждения: эффект ноцебо

Точно так же как убежденность в том, что нам дают целительное средство, может наполнить тело жизнеутверждающей энергией, может случиться и обратное, если мы убеждены, что находимся в опасной для жизни ситуации. Это называется *эффектом ноцебо*. Благодаря множеству поистине эпохальных исследований было доказано, причем на уровне, не допускающем ни малейшего сколько-нибудь

разумного сомнения, что эффект ноцебо столь же эффективен, как и противоположный ему эффект плацебо. По словам Артура Барски, психиатра в Бригхэмской женской больнице в Бостоне, предубежденность пациента — его вера в то, что лечение или не даст нужных результатов, или будет иметь негативные побочные последствия, — играет существенную роль в том, что он называет «негативным результатом лечения».

Даже в том случае, когда пациентов лечат с помощью методик, доказавших в прошлом свою полезность, если они убеждены, что эти методики малополезны или вовсе никчемны, их убеждение может вызвать мощный негативный эффект. Помню, несколько лет назад я прочитал об эксперименте, в котором участвовали люди, страдавшие от проблем респираторного характера. (Мне даже подумалось в тот момент: «Как хорошо, что я не один из тех, над кем проводили эксперимент».) Во время эксперимента людям, болевшим астмой, исследователи давали некий совершенно безвредный препарат, внушая им при этом, что это химический раздражитель. Хотя препарат представлял собой не что иное, как распыляемый соляной раствор, пациенты были убеждены, что это раздражитель, и почти у половины из них возникли проблемы с дыханием, а у некоторых — даже полноценные приступы астмы! Когда же им внушили, что теперь их лечат настоящим лекарством, они немедленно поправились. В действительности же это «новое лекарство» было все той же солью, растворенной в воде.

В книге «Народные целительные средства, заговоры и стоящая за ними наука» ее авторы, Роберт и Майкл Рут-Бернстайны, суммируя этот неожиданный эффект, утверждают: «Эффект ноцебо может нейтрализовать реакцию

организма на надлежащее медицинское лечение, изменив ее с положительной на отрицательную».

Сходным же образом физики установили, что отношение наблюдающих к исходу эксперимента в его процессе также влияет на результат, и если врач, например, говорит: «Ну, мы *попробуем* это средство и посмотрим, что получится... *возможно (!)*, оно немного поможет», — такое утверждение может и способствовать его успешному исходу, и наоборот. Именно по этой причине любой, даже самый слабый намек со стороны врача насчет того, что лекарственное средство может не сработать, негативно влияет на успех лечения. Ставшее знаменитым исследование сердечно-сосудистых заболеваний, начатое по инициативе руководства Национального института сердца во Фрэммингэме (сейчас он называется Национальным институтом сердца, легких и крови) в 1948 году, документально подтвердило силу подобного эффекта.

В исследовании участвовали 5209 человек, мужчин и женщин, в возрасте от 30 до 62 лет, все — жители города Фрэммингэм, штат Массачусетс. Целью исследования было выяснить прежде неизвестные факторы болезни сердца. В 1971 году в рамках этой программы было предпринято второе исследование, на этот раз с привлечением детей участников первой группы, а недавно началось третье исследование; на сей раз его объектом стали внуки участников первой группы.

Каждые два года участников подвергают медицинскому осмотру на предмет выявления у них факторов риска, обнаруженных в ходе исследования. Хотя группа исследуемых представлена широким кругом людей, ведущих самый различный образ жизни, исследователей немало удивил тот

факт, что негативные убеждения части обследуемых играют важную роль, подвергая их риску заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Корреляция большого количества статистических данных показала, что у женщин, убежденных в том, что они склонны к сердечным заболеваниям, вероятность смертельного исхода в четыре раза превышает вероятность того же исхода у женщин, подверженных тем же факторам риска, но не верящих в возможность подобных заболеваний (курсив мой. — Г. Б.).

Хотя медицина и не в состоянии полностью понять, почему происходит подобный эффект, несомненно одно: между нашей убежденностью относительно состояния собственного здоровья и качества жизни и реальным исцелением существует нерасторжимая связь. Но прекращается ли на этом сам эффект? Иссякает ли сила наших убеждений на границе, создаваемой плотью нашего тела, или же она простирается дальше? И если простирается, то можно ли объяснить этим эффектом те явления, которые мы называем «чудесами»?

## Убеждения, меняющие наш мир

Хотя теории, касающиеся веры и убеждений, сами по себе интересны, а эксперименты могут выглядеть весьма убедительными с точки зрения моего «мужского ума», признающего ту роль, которую убеждения играют в нашей жизни, однако мое научное образование этим не удовлетворяется и по-прежнему требует чего-то реального, а именно — осмысленного применения того, о чем говорят теории.

Одним из наиболее поразительных примеров группового чувства и убеждения, оказавшего влияние на значительный географический регион, является, если верить отчетам, некий дерзновенный эксперимент, проведенный во время ливано-израильской войны, начавшейся в 1982 году. Именно в этот период времени исследователи обучали группу людей способности «ощущать» мир внутри себя — но не с помощью мыслей о мире или молитвы «во благо» мира, а с помощью убеждения в том, что он, этот мир, в них уже присутствует. В ходе эксперимента его участники с целью обретения указанного чувства прибегали к той разновидности медитации, которая известна как ТМ — трансперсональная медитация.

В специально назначенное время в специально выбранные дни месяца этих людей забрасывали в истерзанные войной регионы Ближнего Востока. И когда они посреди всего этого кошмара преисполнялись чувством мира, террористические действия прекращались, преступления против мирных жителей шли на спад, количество пострадавших, доставляемых в госпитали, и число дорожных происшествий уменьшалось. Когда же эти люди переставали сосредоточиваться на переживании мира, все возвращалось на круги своя. Такие исследования подтвердили ранее сделанные открытия: когда даже небольшой процент населения обретает внутреннее состояние мира и покоя, это состояние отражается в окружающем мире.

Полученные данные, при анализе которых учитывались дни недели, праздники и даже лунные циклы, настолько информативны, что исследователи смогли на их основании высчитать то количество людей с чувством мира в душе, которое требуется для того, чтобы это состояние отразилось

на окружающем мире. Их число равняется квадратному корню одного процента населения. Согласно данной формуле, требующееся количество людей даже меньше, чем мы могли бы ожидать. Например, для города с миллионным населением потребовалось бы примерно 100 человек. А для региона с населением 6 миллиардов оно составило бы меньше 8000 человек. Формула учитывает лишь тот минимум людей, который необходим для того, чтобы начать процесс оздоровления мира. Чем большее количество людей охвачено чувством мира, тем быстрее возникает нужный эффект. Это исследование получило название «Международного проекта мира на Ближнем Востоке», а его результаты опубликованы в «Журнале разрешения конфликтов» за 1988 год.

Подобные исследования, несомненно, заслуживают пристального внимания. Они показывают, что качество наших внутренних убеждений влияет на качество внешнего мира. С этой точки зрения все — от исцеления тела до мира между народами, от успехов в бизнесе, отношениях и карьере до неудачных браков и распада семей — должно рассматриваться как отражение нас самих и того смысла, который мы вкладываем в собственную жизнь.

С традиционной точки зрения, предположение, что то, во что мы верим или в чем глубоко убеждены, может как-то повлиять на что-либо в нашем теле, представляется, мягко говоря, слишком смелым. Однако у тех, кто принял холистический взгляд на мир, это предположение не вызывает сомнений. Каждого из нас универсальная сила убеждений наделяет способностью устранять из жизни боль, страдание, войну и лишения по собственному выбору.

Но здесь есть некое условие, без выполнения которого мы не сможем реализовать силу своих убеждений: *чтобы*

*убеждение имело силу в нашей жизни, мы должны глубоко в него поверить. Именно это условие и мешает иногда подойти со всей серьезностью к силе убеждений.*

.....

*Убеждение-код № 12: Мы должны признать силу убеждений, чтобы почувствовать ее в своей жизни.*

.....

Поскольку чудесные исцеления возможны и наша жизнь изобилует «синхронными событиями», мы, чтобы воспользоваться даваемыми ими выгодами, должны быть открыты для них и *хотеть* их признать. Вот где вступает в силу различие между убеждением, верой и наукой.

## Убеждения, вера и наука

Сегодня мы живем в поворотный период времени, когда три основных пути знания — убеждение, вера и наука — проходят испытание реальностью нашего мира. Когда нас спрашивают, откуда мы знаем, что то или иное верно, мы обычно ссылаемся на один из этих трех путей, каждый из которых представляет свой, особый взгляд на мир или на их комбинацию.

Но если наука четко отмежевывается от первых двух путей и опирается на такие очевидные вещи, как факты и доказательства, то различие между убеждением и верой не всегда четкое. Фактически, люди часто используют эти два слова как синонимы, заменяя одно другим. Возможно, лучший способ провести границу между ними, столь важную для нашей книги, — привести пример из жизни.

Если я, например, давно занимаюсь бегом на марафонские дистанции и кто-то спрашивает меня, собираюсь ли

я бежать марафон в ближайшем будущем, я отвечу «да». Мой ответ будет основываться на том *факте*, что я бегал марафонские дистанции раньше, и на моем убеждении, что я смогу сделать это снова в ближайшем будущем. У меня нет причины думать иначе. Поэтому в данном случае я могу сказать, что *полагаюсь* на свое умение бегать и *убежден*, что пробегу всю дистанцию, и это убеждение основывается на непосредственном жизненном опыте.

Теперь давайте предположим, что спустя неделю после такого разговора я получаю по электронной почте информацию от организаторов марафона, которую мне почему-то не сообщили с самого начала. Неожиданно я узнаю, что финиш марафона будет проходить на вершине горы Пайкс Пик в Колорадо-Спрингс, штат Колорадо, на высоте свыше 14 000 футов на уровне моря. Теперь я оказываюсь в иной ситуации.

То, что я пробежал дистанцию в 26,2 мили в прошлом, и пробежал успешно, это верно, но верно также и то, что я никогда не бегал ее на такой высоте. Поэтому теперь у меня нет уверенности в том, что я смогу завершить состязание успешно. Хотя у меня нет причины полагать, что я этого не смогу, однако я просто никогда раньше такого не делал. Как следствие, я начинаю задумываться об исходе забега и размышлять, сумею или не сумею одолеть дистанцию. И эти мои размышления основываются на *вере*, так как у меня нет прямых доказательств в поддержку того, что я справлюсь.

Хотя этот пример довольно несуразный, он, однако, наглядно показывает разницу между верой и убеждением. Убеждение основывается на доказательстве или свидетельстве. Хотя вера во что-то тоже иногда *может* опираться на доказательства, суть, однако, здесь в том, что

эти доказательства излишни. Для человека, который верит, доказательства необязательны.

Нам часто приходится слышать о различии между верой и убеждением в религиозном контексте. Для некоторых людей существование Бога — несомненная истина. Они заявляют, что не нуждаются в доказательствах Его существования и просто верят в то, что Он есть. Однако тем, у кого нет чувства присутствия Бога, которое являлось бы для них прямым доказательством, принять Его существование как факт оказывается трудным делом. Хотя они и хотели бы иметь такое доказательство и, возможно, всю свою жизнь искали то, что могли бы счесть таковым, оно, видимо, так и не пришло к ним в той форме, в которой они его ждали. Для таких людей известные им свидетельства существования Бога представляются ненадежными, и они не решаются поверить в Него.

В то же время других людей поиски Бога приводят к тому, что они прозревают в жизни порядок и красоту, которые наука раскрывает во всем, начиная с мельчайших частиц материи и заканчивая наиболее удаленными галактиками, что является для них неопровержимым доказательством разумности Вселенной. Для таких людей сама наука предстает как доказательство существования Бога.

Интересно, что в нынешние времена понятия «вера» и «убеждение» настолько взаимозаменяемы, что даже в толковом словаре Мириам Уэбстер каждое из этих слов используется для определения другого. Английское слово «вера» (faith) происходит от латинского *fidere*, что значит «доверять». Вера определяется как «твердая убежденность в чем-то, чему нет доказательства». В том же словаре убежде-

ние определяются как синоним веры, но с учетом одного важного различия. Убеждение — это «убежденность в правоте какого-либо утверждения или в реальности какого-либо существа или феномена, *основанная на изучении доказательств*» (курсив мой. — Г. Б.).

Как упоминалось выше, именно факты отделяют науку от веры и убеждения. Хотя факты могут меняться и часто действительно меняются, особенно когда обнаруживаются новые обстоятельства, общепринятым определением науки было и остается следующее: наука — это система знаний, содержащая общие истины и объясняющая действие общих законов, установленных и проверенных путем научного метода.

В контексте данного определения наше исследование силы убеждения на собственном опыте — это и есть наука. Другими словами, если мы что-то делаем или в чем-то определенно убеждены, то можем ожидать определенный результат. Приняв и усвоив это представление, мы можем считать его научным. Разгадка тайны убеждения как науки, вероятно, самое эпохальное открытие в современном мире. Благодаря этому открытию мы понимаем, что сами себя наделяем силой менять условия, ведущие к боли и страданию, которые терзают наш мир, сколько человек себя помнит.

Главная цель — найти способ придать нашим убеждениям смысл. Мы должны отыскать способ мыслить о них в рамках чего-то, что нам уже знакомо и что легко объяснить, — например, с помощью метафоры компьютера. Если мы станем мыслить об убеждении как о программе сознания, тогда у нас все получится.

В главе 1 мы рассмотрели возможность того, в какой мере Вселенная может работать как огромный компьютер, где в качестве программ выступают убеждения. Мы уже знаем, как работает компьютер. И знаем, как работают компьютерные программы. Так что рамки для подобного сравнения уже имеются. Теперь давайте будем вести наше исследование поэтапно, от одного уровня к другому. И для начала более обстоятельно рассмотрим, насколько наши убеждения являются программами и каким образом можно создавать новые убеждения-программы, чтобы работать с вселенским «компьютером».

## Убеждение: определение

Описанием причин того, почему нечто столь простое, как убеждение, обладает такой силой, можно было бы заполнить целые тома. Так что эта книга служит только началом. В предыдущем разделе мы описывали убеждение как нечто большее, чем просто вера, не нуждающаяся в фактах. Более того, убеждение — это не согласие и не компромисс, а нечто выше их. С позиции тех целей, которые ставит перед собой эта книга, давайте определим убеждение как переживание, происходящее и в нашем уме, и в нашем теле. Если уж быть более точным, можно сказать, что убеждение — это приятие того, что мы считаем верным на уровне ума, вкупе с тем, что мы ощущаемым верным на уровне сердца.

.....

*Убеждение-код № 13: Убеждение можно определить как уверенность, даваемую приятием того, что мы считаем верным на уровне ума, вкупе с тем, что мы ощущаемым верным на уровне сердца.*

.....

Убеждение — это универсальное переживание, которое мы можем понять, разделить и развить до уровня мощного агента изменений. В основании характеристики того, что такое убеждение и как можно использовать свои убеждения в качестве эффективной внутренней технологии, лежат следующие моменты.

- \* **Убеждение — это язык.** Но не любой язык. И древние традиции, и современная наука определяют убеждение как ключ к тому самому «веществу», из которого сформирована наша Вселенная. Без всяких слов или внешнего выражения кажущееся беспомощным переживание, определяемое нами как «убеждение», есть тот язык, который соприкасается с квантовым веществом наших тел в нашем же мире. Перед лицом наших глубочайших убеждений известные сегодня ограничения биологии, физики, времени и пространства становятся достоянием прошлого.
- \* **Убеждение — это личное переживание.** Все в чем-нибудь да убеждены, и у всех есть убеждения. Но каждый относится к убеждению или переживает его по-разному. В царстве убеждений нет верных или неверных путей, как и нет предписаний, что нам должно, а что не должно. Здесь нет древних секретных поз, которые должно принимать наше тело, и нет священных знаков, которые нужно создавать пальцами рук. Если бы таковые были, то силой убеждений обладали бы лишь немногие — те, кто полностью бы владел своим телом. Убеждение есть нечто большее, нежели мы представляем или мыслим. Оно больше того, об истинности чего вам говорят книги, ритуалы или исследования, проводимые другими

людьми. Убеждение — это *наше* приятие того, что мы видели, пережили и знаем о самих себе.

- \* **Убеждение** — это персональная сила. Убеждения таят в себе всю силу, которая нам нужна для проведения в жизнь выбранных перемен: силу передавать целительные команды своей иммунной системе, стволовым клеткам и ДНК; силу положить конец насилию в наших домах и обществах или даже в целых географических регионах; силу исцелять свои глубочайшие душевные раны, наполнять собственную жизнь величайшей радостью и в буквальном смысле создавать повседневную Реальность с большой буквы. В виде убеждений нам дана в дар самая мощная сила во Вселенной — сила изменять свою жизнь, свое тело и свой мир путем выбора.

Чтобы постичь силу убеждений, нам необходимо понять сами убеждения на уровне азов: как именно они формируются и где пребывают внутри нас. Поскольку убеждения тесно связаны с чувствами, они подпадают под их особую категорию, несколько отличающуюся от категории простых чувств, вроде гнева или радости. Когда мы выявим это тонкое, но тем не менее кардинальное различие, то поймем, как можно сменить свои убеждения, если они нам больше без надобности.

## Анатомия убеждения

Для того чтобы убеждения оказывали влияние на окружающий нас мир, необходимы две вещи. Первая: должно иметься что-то, с помощью чего наши убеждения перено-

сятся за пределы тела. Вторая: убеждения должны обладать силой производить какие-то действия в физическом мире. Другими словами, для того чтобы что-то случилось или произошло, убеждения должны уметь перераспределять атомы, из которых образован мир. Новые открытия, вне всякого сомнения, показывают, что наши убеждения способны и на то, и на другое.

\*

Как бы мы ни называли пространство между нами и объектами окружающего мира и как бы ни определяли его наука и духовные традиции, это пространство (которое мы в прошлом считали пустым) вовсе не пусто. Еще в начале XX века Альберт Эйнштейн упомянул о таинственной силе, существующей, по его убеждению, в пространстве, заполняющем все, что мы видим вокруг как Вселенную. «Природа демонстрирует нам только львиный хвост», — писал Эйнштейн, предполагая, что реальность представляет собой нечто большее, нежели то, что мы видим. Благодаря красоте и выразительности, которые типичны для взглядов Эйнштейна на Вселенную, он создал свою метафору космоса: «Я не сомневаюсь, что он [хвост] принадлежит льву, хотя тот и не может явить всего себя сразу из-за своего огромного размера».

Как говорилось в главе 1, новые открытия свидетельствуют о том, что эйнштейновский «лев» и есть та сила, которую физик Макс Планк называл матрицей, заполняющей «пустое» пространство и связывающей все со всем. Эта матрица является тем самым каналом или связующим звеном между нашими внутренними убеждениями и окружающим нас миром. Современная наука уточнила наше понимание

матрицы Планка, описывая ее как поле энергии, постоянно находящейся повсюду еще со времен Большого Взрыва.

Существование такого поля подразумевает три принципа, непосредственно влияющие на силу убеждений в нашей жизни. Хотя эти принципы могут и противоречить многим прочно утвердившимся научным и духовным догматам, они в то же время открывают изумительную перспективу, позволяющую нам взглянуть на мир и жизнь по-иному.

1. Первый принцип заключается в том, что, поскольку все существует *внутри* Божественной матрицы, значит, все между собой взаимосвязано. Если это так, наши действия в одном месте должны влиять на происходящее в другом месте. Такое влияние может быть огромным или незначительным, в зависимости от описываемых в этой книге факторов. Главное, что наше внутреннее переживание в одном месте обладает силой воздействовать на мир где-то еще. И эта сила способна создавать физические эффекты.
2. Второй принцип: Божественная матрица представляет собой голограмму — в том смысле, что любая часть поля содержит в себе все поле. Это означает, что когда мы сидим в своей гостиной и убеждены, что выздоровление любимого человека — вопрос уже почти решенный, поскольку мы мыслим об его исцелении, *как если бы оно уже состоялось*, то квинтэссенция нашей убежденности тут же передается этому человеку. Другими словами, перемены, которые мы начинаем внутри самих себя, уже наличествуют повсюду в Матрице в виде некоего проекта или плана. Поэтому наша задача не столько в том, чтобы посылать свои благие пожелания туда, где на-

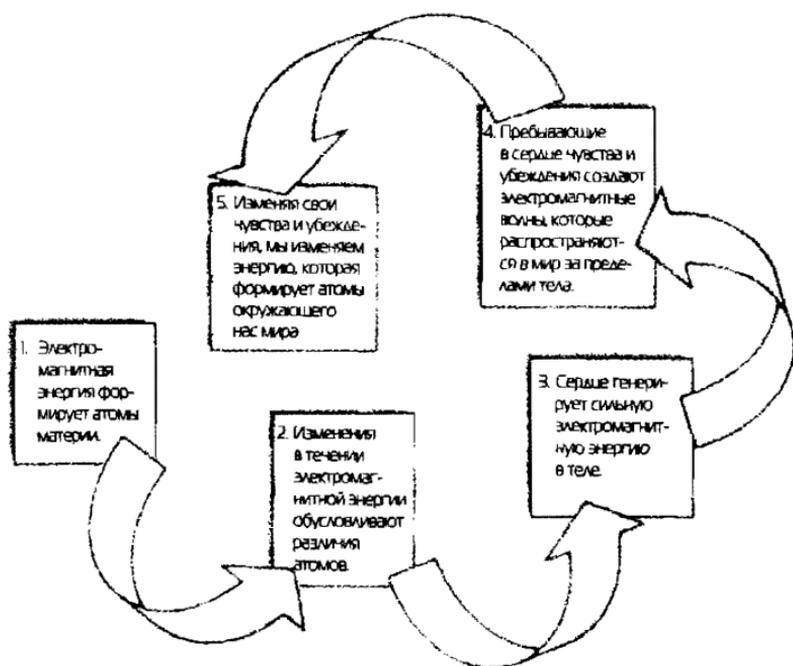
ходитя другой человек, сколько в том, чтобы вдыхать жизнь в те возможности, которые мы создаем как свои убеждения.

«Хорошо, — скажете вы. — Допустим, существует поле энергии, удерживающее все воедино, и мы являемся частью этого поля. То, что оно все увязывает между собой, на уровне интуиции представляется вполне логичным и разумным, однако сам факт его существования еще не объясняет того, как именно осуществляется эта связь».

Вот здесь-то и оказываются как нельзя более кстати научные открытия последних ста лет, проливающие свет на то, почему наши убеждения и в самом деле способны воздействовать на мир. В основе этого воздействия — энергетические шаблоны, то есть закономерности поведения той самой энергии, из которой все сформировано. Когда мы сокращаем повседневный мир до этих энергетических схем, или шаблонов, неожиданно оказывается, что наша способность изменять реальность воистину обретает смысл, причем смысл *огромный*.

## Волны убеждений: способность изъясняться на языке атомов

Ниже приводится диаграмма, показывающая общую связь между энергией, атомами реальности и убеждением. Эта диаграмма будет служить нам своего рода контурной картой, с помощью которой мы исследуем каждый предмет более детально, а затем сведем все воедино и посмотрим, какую пользу можно извлечь из этого для нашей жизни.



*Рисунок 4. Диаграмма, показывающая отношения между нашими убеждениями и теми переменами, которые они создают в физическом мире.*

Ясно, что у науки нет ответов на все вопросы, касающиеся того, как именно наши убеждения влияют на реальность. Если бы такие ответы были, мы бы, безусловно, жили в совершенно ином мире. В чем, однако, уверена наука, так это в том, что наше сердце буквально находится в сердце электромагнитных полей, сообщающихся с внутренними органами нашего тела. Исследования также показывают, что наши сердечные поля не ограничены внутренними рамками тела, а простираются за его пределы на расстояние восьми футов.

Когда я спросил специалистов в области изучения сердца, почему поле органа столь мощного, как человеческое

сердце, ограничено лишь восемью футами за пределами самого тела, они ответили мне, что эта цифра была предельным ограничительным числом на шкале их приборов для измерения таких полей. По всей вероятности, признались они, поле сердца простирается на расстояние нескольких миль от той точки, где размещается физическое сердце.

В 1993 году Институт математики сердца (Institute of HeartMath) выпустил отчет, где, в частности, был приведен вполне документированный факт, что информация, закодированная в наших эмоциях, играет ключевую роль в процессе общения сердца и мозга, в ходе которого сердце диктует мозгу, какие именно химические вещества (гормоны, эндорфины и усилители иммунитета) производить в данный момент. Если быть более точным, то наши эмоции сообщают мозгу, *что, по нашему убеждению, нам необходимо* в данный момент. Этот эффект общения между сердцем и мозгом подробно описан в массовой научно-популярной литературе и в целом взят на вооружение прогрессивной медицинской общественностью.

Что описано менее подробно и не так хорошо, так это как именно наши убеждения могут изменять физический мир. Если бы мы задались такой целью, то вполне легко могли бы обнаружить, что это очевидное «разъединение» между сердцем, верой и убеждением является прямым результатом самих общественных наук, едва волочащихся в фарватере открытий сегодняшнего дня, сделавших недействительными те принципы, на которых зиждутся эти науки.

Существует своего рода иерархия познания, которой должны подчиняться все науки. Она очень проста: если одна наука основывается на познаниях другой науки и

эта базисная наука меняется, то все, опирающееся на эту науку, тоже должно меняться. Например, мы знаем, что химия зиждется на фундаменте физики. Мы также знаем, что биология опирается на законы и принципы химии, которая сама зиждется на фундаменте физики, и так далее, и так далее. Имея в виду эту иерархию, давайте посмотрим, где именно мы находимся сегодня в процессе научного познания.

Со времен Исаака Ньютона вплоть до начала XX века в науке преобладал механистический взгляд на мир, который основывался на «вещности» мироздания и на связи одних явлений с другими. Это мировоззрение поменялось в 1925 году, когда был принят новый, квантовый взгляд на Вселенную. Неожиданно мы начали мыслить о Вселенной в понятиях энергетических полей, которые существуют скорее как вероятности, нежели как некие абсолютно предсказуемые механизмы.

Самое важное здесь то, что когда изменилась физика, то и все научные практики, опирающиеся на физику, тоже должны были измениться. Некоторые из них и в самом деле изменились, но не все. Математика изменилась. Химия изменилась. А биология и общественные науки не изменились. Поэтому и в наши дни многие ученые-«общественники» все еще опираются в своей деятельности на механистические взгляды и преподают именно их, а не те взгляды на Вселенную, мир и организмы, в основе которых лежат энергетические поля, вовлеченные в нескончаемый танец энергий, где одна энергия взаимодействует с другой.

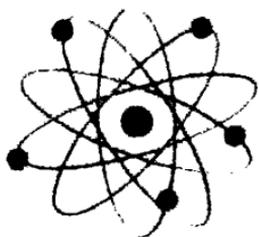
## ЯЗЫК АТОМОВ

Пока ученые, используя традиционные модели жизни и реальности, пытаются понять, как убеждения влияют на мир, новый взгляд на все сущее как на взаимодействующие друг с другом энергии заставляет нас удивляться: а как может быть иначе? Когда мы начинаем рассматривать явления в этой перспективе, все ограничения, которые мы тянем за собой из прошлого, становятся прахом. Неожиданно мы постигаем сам механизм, благодаря которому убеждения изменяют физический мир. И все это начинается с наших представлений о самой материи.

Если вы не читали книг по «новой физике», изменившиеся взгляды науки на то, как выглядит атом, вас наверняка удивят. Вместо механической модели атома, где одни частицы вращаются на орбите вокруг других, подобно миниатюрной солнечной системе, вам предложат квантовую модель атома, основывающуюся на вероятности того, что в данный момент времени энергия может концентрироваться в одном месте или в другом (см. рис. 5). Что здесь важно, так это то, что энергия частично создается из электромагнитных полей — *тех самых полей, которые мы мысленно создаем в нашем мозгу, и в виде убеждений — в наших сердцах*. Другими словами, наше тело способно переводить чувства и убеждения в электромагнитные волны.

Вот где начинаются интересные вещи. Когда *либо* электрическое, *либо* магнитное поле, *либо* *оба* поля атома *изменяются*, изменяется и сам атом. Меняется его поведение, меняется его материальное выражение. А когда изменяется атом, изменяется и наш мир.

© DarrenW/Dreamstime



*Рисунок 5. На иллюстрации представлены старая, механическая модель атома, якобы состоящего из «частиц» (слева), и новая, квантовая модель, представляющая тот же атом как концентрацию энергии в зонах (справа).*

То, что под воздействием магнитного поля изменяются энергетические состояния атома, — это полностью доказанное и основательно документированное явление, признанное еще в 1896 году и названное в честь его первооткрывателя, лауреата Нобелевской премии Питера Зеемана. Суть данного явления, известного ныне как эффект Зеемана, в том, что в присутствии магнитной силы меняется вещество, образующее материю. В учебнике классической физики это явление описано более ясными и понятными словами: «Энергия атома, помещенного во внешнее магнитное поле, меняется».

Подобное же явление, называемое эффектом Штарка, наблюдается и в электрическом поле. Открытое в 1913 году и названное по имени его открывателя, Иоганна Штарка, это поле создает тот же электрический эффект, какой в эффекте Зеемана создает поле магнитное. Хотя и эффект Зеемана, и эффект Штарка сами по себе весьма интересны, но только вместе они дают ключ к пониманию силы исходящих из сердца убеждений.

Исследования, проведенные Институтом математики сердца, показывают, что электрический сигнал, поступающий из сердца человека, в 60 раз сильнее, чем электрический сигнал, поступающий из его мозга, в то время как магнитное поле сердца превосходит это же поле мозга в 5000 раз. Здесь важно то, что каждое из этих полей обладает силой изменять энергию атомов и что *оба поля мы создаем своими убеждениями!*

Когда мы создаем внутри себя исходящие из сердца убеждения, это значит, говоря языком физики, что мы создаем их электромагнитные выражения в виде энергетических волн. Эти волны убеждений не ограничены рамками сердца или физическим барьером из кожи и костей. Отсюда ясно, что мы «разговариваем» с окружающим миром ежесекундно, в любой момент суток на языке, не имеющем слов, — на языке волн-убеждений наших сердец.

Так что к нашим представлениям о сердце как о физическом органе, качающем кровь *внутри* нашего тела, можно добавить и представления о сердце как о толмаче, переводящем наши убеждения на язык материи. Сердце переводит наши переживания, убеждения и то, что мы воображаем, на закодированный язык волн, сообщающихся с миром *вне* нашего тела. Вероятно, именно это имел в виду философ и поэт Джон Маккензи, когда сказал: «Различие между реальностью и вымыслом выявить не так-то просто. Все сущее есть вымысел».

.....

*Убеждение-код № 14: Убеждение выражено в сердце, где наши переживания переводятся в электромагнитные волны, взаимодействующие с физическим миром.*

.....

Так что же все это значит? Суть проста. А прикладные возможности обширны. Определенные энергетические поля, которые и делают наш мир таким, каков он есть, создаются тем таинственным органом, который является хранилищем наших глубочайших убеждений. Вероятно, далеко не случаен тот факт, что сила, наделяющая нас способностью изменять как свое тело, так и атомы материи, сфокусирована в одном месте, том самом, которое издавна ассоциировалось с духовными качествами, делающими нас теми, кто мы есть, — в сердце. Воистину, нет ничего лучше, чем, посмотрев сначала на себя, а потом друг на друга, из глубины этого вместилища величайшей благодарности за все, что мы испытываем в жизни, просто сказать: «Благослови наши сердца!»

## Большой секрет, который известен всем, кроме нас!

Благодаря книгам и средствам массовой информации то, как мы мыслим, становится злободневной темой дня и вызывает горячие дискуссии. Интересно, однако, что в тех же дискуссиях тема взаимосвязи чувств и эмоций почти всегда выступает как вторичная. А иногда их и вообще путают. Когда заходит речь о чувствах и эмоциях, нередко приходится видеть, что эти слова употребляют как взаимозаменяемые понятия, слепленные вместе в виде некоей бесформенной туманности, весьма зыбкой и трудно определяемой.

Мы с матерью на протяжении многих лет неоднократно вели разговоры на эту тему. «Я всегда считала, что чувства и эмоции — это одно и то же», — говорила она столько раз, что я уже сбился со счета. Неудивительно, что люди их

объединяют. За немногими исключениями, наука и духовность — два источника знания, которым мы исторически привыкли доверять в отношении описания картины мира, судя по всему, совершенно изъяли силу чувств и эмоций из уравнения жизни.

В современных изданиях Библии, например, лишь по чистой случайности среди текстов, которые были «потеряны» во время ее генеральной ревизии, предпринятой в IV веке, встречаются и такие (например, гностическое Евангелие от Фомы), где даются наставления по части силы мысли и эмоций. Хотя ссылки на эти документы и отсутствуют в большинстве общепринятых религиозных традиций, основанных на иудео-христианских воззрениях, это, однако, не относится к другим духовным традициям, основанным на не менее великих учениях.

Как ученый, в середине 1980-х годов работавший в оборонной промышленности, я всегда думал, что наиболее сохранившиеся образчики таких учений я найду в местах, наиболее удаленных от современной цивилизации. Разыскивая их, я побывал в некоторых самых далеких и изолированных святилищах, сохранившихся сегодня на Земле, начиная с монастырей в египетских Синайских горах и заканчивая перуанскими Андами и высокогорьями Центрального Китая и Тибета. И вот однажды ясным холодным утром 1998 года я вдруг услышал слова, свидетельствующие о силе чувств в нашей жизни настолько убедительно, что это не могло быть случайностью.

\*

Каждый день на Тибетском плато и лето, и зима. Лето — под прямыми лучами высокогорного солнца, зима — когда

солнце прячется за зубчатыми вершинами Гималаев. Когда я сидел на холодном полу, казалось, что между моей кожей и древними камнями ничего нет. Но я знал, что не могу уйти. И на то была особая причина: именно ради этого дня я пригласил небольшую группу людей присоединиться ко мне, чтобы проделать путешествие через полмира.

В течение четырнадцати дней мы акклиматизировались к этим местам, расположенным на высоте 16 000 футов над уровнем моря. Цепляясь за сиденья и друг за друга, мы как могли держались и подбадривали себя, пока наш старенький автобус полз по наполовину затопленному водой мосту и бездорожью через пустыню, чтобы оказаться в нужный момент именно в этом самом месте — в монастыре, построенном восемьсот лет назад у подножья горы. Я пристально посмотрел прямо в глаза красивого, неопределенного возраста мужчины — настоятеля этого монастыря, сидевшего передо мной в позе лотоса, и через переводчика задал ему тот же самый вопрос, который задавал всем монахам и монахиням, встречавшимся на нашем пути во время паломничества.

— Когда мы видим, как вы молитесь, — начал я, — как вы настраиваетесь в тон и поете по четырнадцать или шестнадцать часов в сутки, когда мы видим колокольчики, чаши, гонги, слышим звон бубенцов, мудры и мантры, *что происходит у вас внутри?*

Когда переводчик перевел ответ настоятеля, по моему телу прошла дрожь, вызванная сильным чувством сопричастности, и я осознал, что именно ради этого момента мы и прибыли сюда.

— Вы не видите наших молитв, — ответил он, — поскольку молитвы незримы. — Оправив тяжелый шерстяной ба-

лахон и прикрыв им ступни, настоятель продолжил: — Вы видите лишь то, что мы делаем, чтобы создать в своем теле чувство. Молитва — это *чувство*.

Ясность ответа настоятеля меня буквально потрясла! Его слова словно эхо вторили тем идеям, которые были заложены в древних гностических и христианских традициях двухтысячелетней давности. В ранних переводах книги Иоанна (глава 16, стих 24, например) нас учат придавать силу своим молитвам, *окружая себя уже исполненными желаниями* (то есть чувством того, что они исполнены): «Спрашивай без потаенного побуждения и *окружи себя своим ответом*». Ибо, чтобы получить ответ на свои молитвы, мы должны быть выше всяких сомнений, которыми часто сопровождаются наши позитивные желания.

Передавая краткое учение об умении овладеть своими сомнениями, гностическое Евангелие от Матфея сохранило точные наставления самого Иисуса, как вызывать чувства, творящие чудеса. В середине XX века эти слова были обнаружены в египетской библиотеке Наг-Хаммади. Причем похожие наставления приводятся в двух совершенно разных местах, и в обоих случаях нам предлагается объединить свои мысли и эмоции в одну мощную силу. В стихе 48, например, говорится: «Если двое [мысль и эмоция] заключат между собой мир в одном доме, то достаточно будет сказать горе: Подвинься! — и та подвинется». Стих 106 очень похож на приведенный выше и вторит ему: «Когда сделаете два одним [мысль и эмоцию], то скажете горе: Подвинься! — и та подвинется».

Если за прошедшие 2000 лет данная истина не утратила своей силы, так что даже настоятель тибетского монастыря смог передать ее суть, видимо, это учение все еще может

быть полезно для нас и сегодня. Пользуясь практически идентичным языком, и тибетский настоятель, и древние рукописные свитки описывают некую форму молитвы, а заодно и великий секрет, по большей части утраченный на Западе. Убеждение и чувства, которые мы в него вкладываем и которыми его окружаем, и есть тот самый язык чудес.

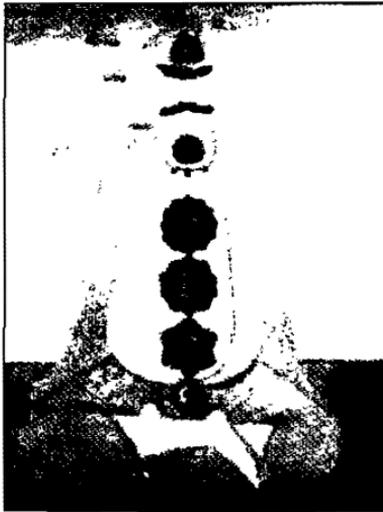
### Мысль, чувство и эмоция: отдельные, но в то же время связанные между собой реалии

Если мы сможем по-настоящему постичь то, что сообщает нам о мире сердечная сила убеждений, тогда наша жизнь приобретет совершенно новый смысл. Мы станем архитекторами реальности, а не жертвами таинственных сил, которых мы не видим и которых не понимаем. Однако для этого мы должны понять не только то, *как именно* наши убеждения общаются со Вселенной, но и то, *как мы сами* можем изменять этот диалог, изменяя свои убеждения. Когда мы это поймем, то сможем по-настоящему программировать Вселенную. И все это начинается с постижения трех отдельных и все же взаимосвязанных переживаний, которые известны нам как *мысль, чувство и эмоция*.

Приведенная на рисунке 6 иллюстрация взята из древнего мистического санскритского текста. На ней показано, как мы можем использовать мысль и эмоцию для создания внутри себя сердечных чувств и убеждений. Главное на этом рисунке — расположение энергетических центров тела, так называемых *чакр* (санскритский термин, означающий «вращающееся колесо энергии»). В санскритской си-

стеме принято разделять три верхние чакры (от макушки и ниже) и три нижние (от основания позвоночника и выше). Та роль, которую эти группы чакр играют в формировании наших убеждений, является ключом, позволяющим взять собственную жизнь под свой контроль.

Когда мы поймем связь между мыслями, чувствами и эмоциями, мы поймем также и то, каким образом убеждения обретают силу влиять на мир. Если на физическом уровне каждый энергетический центр связан с одним из органов эндокринной системы, то на энергетическом уровне они играют в нашей жизни различную роль. В следующих разделах мы попытаемся определить, что есть мысль, чувство и эмоция по отдельности, и затем расскажем, как соединить их вместе, чтобы сформировать те внутренние переживания, которые и становятся нашей реальностью.



*Рисунок 6. На иллюстрации представлены семь энергетических центров, образующих систему чакр, расположенных в человеческом теле вертикально — от макушки до промежности. Рисунок взят из древнего санскритского манускрипта.*

## Эмоция: определение

Три нижние творческие чакры обычно ассоциируются с таким переживанием, как эмоция. Если рассматривать эти центры с точки зрения чистой энергии, они представляют лишь две основные эмоции, которые свойственны нам в жизни. Эти эмоции суть любовь и то, что мы считаем противоположным любви. Каким бы странным это ни показалось на первый взгляд, но, как мы увидим ниже, само определение эмоции указывает на то, что ни радость, ни ненависть, ни миролюбие, которые мы, возможно, в прошлом рассматривали как эмоции, на самом деле таковыми не являются, а представляют собой чувства, возникающие в результате задеирования эмоций.

Все мы в своей жизни переживали любовь. И поскольку все мы уникальны, то и наши переживания любви тоже уникальны. Поэтому когда речь заходит о том, что противоположно любви, то для разных людей это могут быть различные вещи. Для одних противоположностью любви является переживание страха. Для других — ненависть. Как бы мы их ни называли, однако когда мы добираемся до самой сути этих глубочайших доктрин, то оказывается, что любовь и ее противоположность являются на деле двумя аспектами одного и того же переживания, двумя полюсами одной и той же силы — эмоции.

Эмоция — источник силы, ведущей нас по жизни. Любовь или страх — это сила, побуждающая нас пробивать себе путь через стены и перебрасывающая нас за те барьеры, которые препятствуют нам в достижении целей, мечтаний и желаний. Как и мощность любого двигателя, которая должна быть обуздана и направлена в нужное

русло, прежде чем она станет полезной, точно так же и сила эмоций должна быть верно направлена и сфокусирована, чтобы служить нам в жизни. Если у нас нет ясного направления, наши эмоции оказываются хаотичными и рассеиваются. Мы все знаем, какие великие драмы разыгрываются в жизни тех людей, которые относятся к ней слишком эмоционально.

Поскольку описанные выше эмоции служат в нашей жизни источником и физической, и эмоциональной силы, отсюда ясно, что эта сила может быть для нас как благословением, так и проклятием. Эмоции могут служить нам во благо или, наоборот, разрушить нас. Каждое испытываемое нами переживание обусловлено нашей способностью обуздать свои эмоции и давать им направление. Именно здесь и вступает в игру мысль.

### Мысль: определение

Мысли ассоциируются с тремя верхними энергетическими центрами тела — с чакрами, отвечающими за логику и общение. Если эмоцию можно рассматривать как источник силы, то мысли — это «система наведения», которая эту силу направляет. Мысли фокусируют силу эмоций строго определенным образом. Поэтому, хотя мысли и важны, сами по себе они обладают небольшой силой. Говоря инженерным языком, мысль можно рассматривать скорее как скалярную энергию (потенциальную силу), охватывающую любую возможную ситуацию, нежели как векторную энергию (действительную силу) того, что реально происходит в нашей жизни. Этот буфер безопасности не даст претвориться в жизнь случайным мыслям, проносящимся в нашем

мозгу, что, как подтверждает приводимая ниже статистика, очень даже хорошо.

Несколько лет назад Национальный научный фонд опубликовал отчет, в котором говорилось, что в голову среднестатистическому человеку приходит примерно 1000 мыслей в час. В зависимости от того, причисляем ли мы себя к «глубоким мыслителям» или не причисляем, ежедневно нас может посещать от 12 000 до 50 000 мыслей. Любопытства ради, я иногда спрашиваю своих друзей и сослуживцев, о чем они думают. И быстро убеждаюсь, что очень часто они думают о вещах, которыми не хотят делиться с окружающими! К счастью для нас, большинство наших проходных мыслей остаются просто кратковременными вспышками, озаряющими то, что могло бы быть или что уже было.

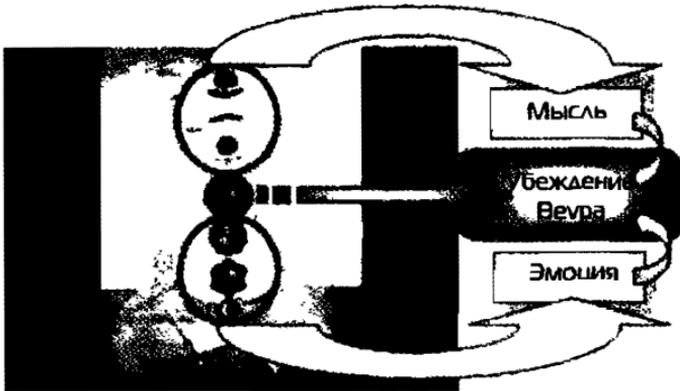
### Чувство: определение

Мысль без зажигающей ее эмоции — это всего лишь мысль: ни хорошая, ни плохая, ни правильная, ни превратная. Сама по себе она очень мало влияет на что-либо и является лишь отображением той возможности, которую хранит ум, — семенем того, что могло бы быть, оброненным во времени, а потому безобидным и относительно бес- сильным.

Мысль без эмоциональной подпитки, которая дает ей жизнь, можно назвать потенциальным *желанием*. Хотя желания могут быть вполне обдуманными и намеренными, все же они, судя по всему, мало влияют и на тело, и на мир — до тех пор пока мы их не пробудим.

Когда мы объединяем мысли в нашем уме с силой эмоций, излучаемых нижними энергетическими центрами, мы создаем чувства. Чувство — это союз мысли и эмоции — то, что мы думаем, подпитывается эмоцией любви или страха. Сказанное является и определением чувств, и способом понять, чем чувства и мысли отличаются от эмоций.

Есть только две основные эмоции — любовь и страх, но количество чувств, которые мы можем испытывать, оказывается бесконечным. В качестве примера можно назвать хотя бы такие чувства, как гнев, сострадание, ярость, ревность, благодарность, безверие и миролюбие. Говоря инженерным языком, они — векторная форма энергии. Другими словами, они присутствуют там, где разыгрывается действие, и могут вершить процессом! Наши чувства способны изменять мир.



*Рисунок 7. Когда мы объединяем мысли с эмоцией — любовью или страхом, которая наполняет эти мысли, мы создаем чувства. Можно определить чувства как союз мысли и эмоции. Чувства — базис наших убеждений.*

## Убеждение: особый вид чувства

Убеждение — это разновидность чувства. Если у нас сложилось убеждение относительно чего-либо, то у нас обычно присутствует и чувство, и часто очень сильное, относящееся к этому убеждению. Любое сомнение в истинности данного утверждения быстро рассеется, если мы попросим людей поделиться своими чувствами относительно корней, питающих их глубочайшие убеждения.

.....

*Убеждение-код № 15: Убеждения и чувства, которые мы связываем с ними, — это тот язык, на котором мы общаемся с квантовым полем, образующим нашу реальность.*

.....

Смертная казнь или исследования стволовых клеток, споры о том, что преподавать в школе — креационизм или эволюцию, аборты и помощь, оказываемая самоубийцам, — все эти темы вызывают у нас сильные чувства по поводу их правомерности или неправомерности. Хотя мы не всегда ясно осознаем свою истинную позицию по таким проблемам, интенсивность нашей эмоциональной реакции, когда они всплывают в разговоре, является отличным индикатором того, на чьей мы стороне в этих наиболее горячо дискутируемых вопросах нашего времени. Тем или иным образом, но наши чувства основываются на том, в чем мы убеждены или во что верим.

Чтобы разобраться в том, что именно отличает убеждение от повседневных чувств, таких, например, как гнев, сострадание и печаль, давайте более внимательно рассмотрим, как эти чувства формируются.

## Вибрациям — должное внимание

Мы определяем «чувство» как результат действия мысли, подпитываемой только одной из двух возможных эмоций: любовью или страхом. Что же касается убеждения, то его особенность в том, что оно иногда возникает, казалось бы, без всякой мысли, — по крайней мере, без участия мыслей, которые мы осознаем. Мы просто распознаем в себе некое убеждение как нечто «свершившееся» и как будто взявшееся ниоткуда. Хотя для возникновения этого убеждения, казалось бы, нет очевидных причин, само убеждение, как говорится, налицо. Поэтому в наших же интересах принять и с должным вниманием отнестись к убеждениям в тот момент, когда они у нас появляются. И только позже, в безопасной обстановке, можно оглянуться назад и изучить то, что могло их создать. Тогда обычно обнаруживается, что наши убеждения были воспламенены чем-то *выходящим за пределы* обычных эмоций любви или страха, создающих типичные для нас чувства. И этим чем-то является та сила, которую многие люди называют телесной вибрацией или просто *резонансом*.

В своей простейшей форме *резонанс* есть обмен энергией между двумя реалиями. Обмен — это всегда двусторонний процесс, позволяющий «чему-то» войти в равновесие с «чем-то». Резонанс играет огромную роль в нашей жизни буквально во всем, начиная от настройки наших телевизоров и радиоприемников на любимую станцию и заканчивая незабываемым чувством, когда другой человек смотрит нам прямо в глаза и говорит: «Я люблю тебя». Да, наши убеждения, наше восприятие того, во что мы верим, — это тоже резонанс между нами и теми фактами, с которыми мы сталкиваемся.

Чтобы получить более ясное представление о том, что такое резонанс, давайте рассмотрим пример передачи вибраций от одной гитары к другой, с условием что обе находятся в одной комнате, хотя и в противоположных ее концах. Если ущипнуть нижнюю, самую толстую струну одной из гитар, такая же струна на втором инструменте будет вибрировать так, словно ущипнули и ее. И хотя этот инструмент находится в другом конце комнаты и никто физически не касался его струны, он, тем не менее, отзывается на звук первой гитары, поскольку оба инструмента обладают абсолютно равной способностью отзываться на определенный вид энергии. В данном случае эта энергия в виде волны распространяется в пространстве комнаты. Тем же образом мы приобретаем в жизни и убеждения.

В отличие от двух гитар в одной комнате, настроенных в резонанс друг с другом, мы являемся энергетическими существами, наделенными способностью настраивать свое тело в резонанс с другим телом и отзываться наравне с ним на особый вид энергии. Когда мы мысленно устремляем свое внимание на то, что видим, на что-то сказанное или что-то такое, что мы тем или иным образом воспринимаем, наше тело откликается на энергию этого восприятия. Когда же она входит в резонанс с нами, то возникающий при этом в нашем теле отклик оповещает нас, что все увиденное или услышанное «истинно», — по крайней мере, истинно для нас в данный момент времени. Вот что делает «правду тела» столь интересной темой.

Но эта правда не имеет никакого отношения к тому, является ли информация или переживание *действительным, основанным на фактах* явлением или нет. Просто люди, настроенные в резонанс, *убеждены*, что это так. В тот

момент для них это истина. Когда человек входит в состояние резонанса, то все, что он чувствует, превращается в настоящий опыт под действием его прошлых переживаний, восприятий, суждений и обстоятельств.

Не менее интересен и следующий факт: тот же человек может через неделю пережить то же самое и обнаружить, что более не находится в резонансе с переживаемым. А поскольку резонанс отсутствует, то и переживаемое более не кажется ему истинным. Это происходит потому, что человек сменил «фильтры» своего восприятия и более не убежден в том, в чем был убежден неделю назад.

Состояние телесного резонанса, называемое здесь «правдой тела», связано с физическими ощущениями, которые говорят о том, что человек находится в резонансе с переживаемым. Наиболее часто встречающимися признаками «правды тела» являются гусиная кожа, звон в ушах и заметное покраснение частей тела: лица, верхней части груди и рук.

## Резонанс в действии

Резонанс — это двустороннее переживание. Помимо того, что он сообщает о чем-то таком, что истинно для нас в настоящий момент, он является также защитным механизмом, оповещающим, что мы можем оказаться в потенциально неблагоприятной ситуации. Когда мы, например, оказываемся поздним вечером в темном переулке, мы и в самом деле чувствуем себя так, словно оказались не в том месте в неурочное время. Наше тело «знает» об этом и демонстрирует симптомы этого «знания», которые могут варьироваться в самом широком спектре: от общей и до-

вольно легко переносимой слабости, как будто кто-то вдруг выпустил из нас всю энергию, до крайних состояний, когда это событие становится для нас столь шокирующим, что наше тело покрывается холодным потом, а лицо становится мертвенно-бледным, поскольку от него отхлынула вся кровь, готовя нас к борьбе или бегству.

Интересно, что подобным же образом мы реагируем, когда слышим откровенную ложь или, по меньшей мере, информацию, которую наше тело *ощущает* как неистинную. Несмотря на то что мы можем не обладать всей информацией или же воспринять ее неверно, главное здесь то, что в тот момент, когда мы подозреваем ложь, мы откликаемся на свое восприятие этого момента. Когда мы слышим, что кто-то говорит нам вещи, которые, как нам абсолютно точно, без тени сомнения известно, противоречат истине, мы ощущаем в теле напряжение.

Хотя эта информация не всегда может основываться на фактах, известных в настоящий момент, наша физиологическая реакция на нее может стать бесценным инструментом в самых различных ситуациях: от подозрений в неверности в любовно-романтических отношениях до чтения этикетки на пачке любимого печенья, где говорится, что пищевые добавки и жиры, предлагаемые вам как потребителю, совершенно «безвредны».

Моя семья совсем недавно тоже испытала нечто подобное, когда однажды в дверях нашего дома появились работники санитарной службы, собиравшиеся опрыскать пестицидами наши деревья, чтобы защитить жителей района от некоторых видов муравьев. Хотя эти «врачи» убеждали нас, что их химикаты «совершенно безвредны»

для людей и даже для детей (которые, как я всегда считал и считаю, тоже люди) и животных, они, тем не менее, настоятельно рекомендовали в течение 24 часов не выпускать на лужайку домашних животных и детей, да и самим не ходить по ней босыми ногами, а перед тем, как войти в дом, тщательно вытирать ноги.

Хотя я не занимался изучением пестицидов и ничего не знаю о компании, их производящей, да и причин усомниться в словах стоявших передо мной мужчин, искренне верящих в то, что сообщило им руководство компании, у меня тоже не было, однако самой сутью своего существа я чувствовал, что мне говорят неправду. Поэтому первые слова, слетевшие с моих уст, касались существа дела: «Если химикаты, как вы говорите, совершенно безопасны, то к чему все эти предосторожности?»

После того как я залез в Интернет и провел быстрое расследование ситуации, мои подозрения подтвердились. Эти пестициды относились к разряду тех веществ, с которыми напрямую связаны самые разные болезни. Можно подумать, будто оттого, что компания убеждена, что их продукт через неделю воспрепятствует появлению во дворе древесных муравьев, он становится безопасным для использования!

Главное здесь то, что нам даже не нужно думать о событиях или ситуациях, чтобы знать наверняка, хороши ли они для нас или нет. Наше тело уже знает ответ и откликается знакомыми нам сигналами. Именно эти переживания и сообщают нам о тех случаях, когда мы приемлем, а когда не приемлем что-то в жизни. Вопрос лишь в том, достаточно ли у нас мудрости или мужества, чтобы внимать им.

## Оглянитесь, прежде чем прыгать

Иногда мы можем использовать эти внутренние подсказки, чтобы определить правомерность или неправомерность ситуации *еще до того*, как мы в ней окажемся. И это поистине замечательно — иметь представление о чем-то, до того как это случится. В своем уме мы способны смоделировать и рассмотреть ситуацию со всех сторон, чтобы выяснить все «за» и «против», хотя сама ситуация при этом остается лишь на уровне возможности. Ученые считают, что мы, люди, — единственная форма жизни, использующая свои умственные способности, чтобы мыслить в подобном ключе. Возможно, именно поэтому наша способность мыслить о собственных убеждениях столь жизнеутверждающа. В своем отчете, опубликованном в 2004 году, Ребекка Сакс, доктор философии в Массачусетском технологическом институте, говорит о том, что способность применять свое мышление к вещам, в которые мы верим, «способствует развитию и препятствует деградации, причем намного эффективнее, чем прочие, сходным образом структурированные виды логического мышления».

Рассматривая мысль, чувство и эмоцию как средства имитации некой ситуации *еще до того*, как мы в ней оказываемся, мы тем самым открываем двери для эффективного использования этих внешне отдельных, но внутренне связанных между собой переживаний. Другими словами, наш ум подобен имитирующему устройству, а наши мысли — это то, что осуществляет эту имитацию. Они позволяют нам проиграть данную ситуацию и все создаваемые ею возможности *еще до того*, как она произойдет. Важным аспектом этого предварительного просмотра ситуации

является то, что мы имеем возможность изучить результаты и последствия своих действий до того, как приступим к самим действиям.

Когда я работал инженером в корпорации, у меня был приятель, коллега по работе, который частенько использовал свои мыслительные способности вышеописанным образом, направляя их преимущественно на размышления о том, куда его заведет очередной любовный роман. Не скажу, чтобы он делал это сознательно. Исходя из тех случаев, когда я лично наблюдал за самим этим процессом, могу лишь предположить, что его измышления на сей счет стали привычными и чисто бессознательными. Меня восхищало, как он разыгрывал в своем уме любовные сценарии и те затруднения, в которые он из-за этого попадал.

Встретив потенциальный объект своего нового романтического увлечения, он буквально за несколько минут выстраивал в уме все перипетии грядущих отношений: на что они будут похожи, как будут развиваться и куда приведут. Если всем нам это свойственно лишь до определенной степени, то мой коллега задействовал свои возможности на полную катушку.

Он мог влюбиться где и когда угодно: во время обеденного перерыва, на семинаре или конференции, а иногда даже в очереди к кассе в бакалейном магазине. Я изучил его настолько хорошо, что, когда он начинал рассказывать мне очередную историю, уже знал, что последует дальше. Начиная с момента встречи, следующие этапы выглядели примерно так.

Он обменивался с новой знакомой несколькими словами, и неожиданно его ум устремлялся в будущее, изучая все возможности того, какой окажется жизнь с этой женщиной.

Возможно, они будут встречаться год или около того, а затем поженятся. Потом родятся дети. Ну, если только у них будет время заниматься детьми, поскольку консалтинговый бизнес, который они будут вести совместно, потребует постоянных разъездов и времени может не оказаться. Хотя насколько реалистично в их-то возрасте путешествовать так часто? Впрочем, можно усыновить ребенка и путешествовать вместе с нянькой... И так далее, и тому подобное в том же духе.

Я слушал размышления своего приятеля. Неожиданно он резко обрывал свои грезы и секунду бессмысленно смотрел на меня. До него доходило, что он выстроил в уме целую жизнь с женщиной, с которой познакомился менее двадцати минут назад! Суть этой истории в том, что, если бы каждая из мыслей моего приятеля претворялась в реальность, его жизнь выглядела бы очень странно. Хотя все мы используем свои мыслительные способности на обдумывание возможных сценариев, надеюсь, однако, что мы подходим к этому более сознательно и куда менее поспешно, чем мой коллега.

## Мысли, аффирмации, желания и молитвы

Опыт аффирмаций, или позитивных утверждений, — прекрасный пример того, как сила мысли действует в нашей жизни. Я знаю людей, которые используют аффирмации ежедневно. Они записывают их на клейких листочках бумаги и прикрепляют к зеркалу в ванной, покрывают ими приборные щитки в своих машинах или вешают их на

компьютерные мониторы. Они сотни и тысячи раз на дню повторяют одни и те же слова, бормоча про себя фразы вроде: «Прямо сейчас судьба готовит мне идеального партнера» или «У меня вдосталь всего, я ни в чем не нуждаюсь, и это касается прошлого, настоящего и будущего». Иногда я спрашиваю их, насколько оправдывает себя такая практика и действительно ли аффирмации действуют. Оказывается, что иногда действуют, хотя чаще всего нет.

Когда аффирмации моих друзей не действуют, я порой спрашиваю их почему. В чем, по их мнению, причина неудачи? И в тех объяснениях, которые они приводят, можно проследить одну общую нить. В каждом случае, когда аффирмации оказывались безуспешными, человек просто произносил набор заученных слов, *не вкладывая в эти слова никаких эмоций*. Ибо для того, чтобы в нашей жизни возникли и стали реальностью новые условия, мы должны подпитывать свои аффирмации силой любви, как если бы они уже реализовались. Именно здесь, считаю я, таится ключ к успеху аффирмации — это то, что отличает ее от желания и пустой мысли.

Как указывалось выше, мысль — это просто возникающий в нашем уме образ того, что возможно, или того, что могло бы стать возможным в каждой данной ситуации, начиная от нормальных отношений и заканчивая здоровьем, включая все, что между ними. Без энергии любви или страха, подпитывающей нашу мысль, она обладает очень малой силой и остается не более чем мыслью. В приведенном ранее размышлении о целительстве на расстоянии, представление о том, как человек поправится и как изменится его жизнь после выздоровления, является примером мысли. Хотя тот

факт, кто и где начинает процесс целительства, безусловно, важен, однако мысли самой по себе недостаточно, чтобы привести этот процесс в действие.

## Желание

Надежда, оживотворяющая мысль, но лишенная эмоции, которая ей эту жизнь и дает, есть *желание*. Дело в том, что желание — это просто образ того, что возможно. Но при отсутствии эмоции, необходимой для того, чтобы воплотить желание в мире реальности, оно остается незавершенным. Его можно лелеять и пестовать секунды, годы и даже целую жизнь как образ того, что могло бы быть, но оно так и останется висеть во времени нереализованным.

Пример: в вышеприведенном размышлении о целительстве на расстоянии одна лишь надежда, одно лишь желание или проговаривание слов, что исцеление будет успешным, может оказать некоторое воздействие на действительную ситуацию, но такое воздействие будет очень и очень незначительным. А все потому, что в этих случаях мы не пришли к убеждению — той определенности, которая проистекает из приятия нами факта, что *то, о чем мы думаем, истинно*, подкрепленного на уровне тела ощущением, что и *то, что мы чувствуем, тоже истинно*, — которое и воплощает желание в жизнь.

## Аффирмация и молитва

Мысль, пропитанная силой эмоции, порождает чувство, воплощающее ее в жизнь. Действуя подобным образом, мы создаем аффирмацию, так же как и молитву, причем и та и

другая основаны на чувстве, причем весьма специфическом: как *если бы* задуманное уже совершилось. Исследования показывают, что чем чище и специфичней это чувство, тем больше вероятность успешного исхода.

Вот почему так значимы слова упомянутого мною настоятеля, напоминающие нам, что «чувство и есть молитва». Эта истина унаследована по длинной линии передачи учения, которая оставалась неизменной на протяжении свыше 5000 лет.

Успешная аффирмация или молитва о выздоровлении другого человека должна основываться на чувстве, что желаемый результат уже осуществился — как если бы выздоровление уже произошло. Путем благодарности за то, что уже осуществилось, мы создаем в жизни те изменения, в которых отражены наши чувства.

## Убеждения: программы сознания

«Все, что ни есть во внешнем выраженье, берется изнутри, в воображенье, и этот бренный мир всего лишь тень его». Этими словами поэт Уильям Блейк напоминает нам о силе, живущей в каждом из нас. Хотя язык за столетия изменился, сходство между тем, что говорит нам Блейк, и тем, что столетия назад утверждали буддийские традиции, несомненно.

Если «реальность существует только там, где ум сфокусирован» (как утверждают буддисты) и «все, что ни есть во внешнем выраженье, берется изнутри» (как пишет Блейк), то ясно, что убеждения и есть те самые программы, которые определяют наши жизненные переживания. Уильям Джеймс, живший в XIX столетии, был одним из самых

влиятельных людей своего времени. Он отличался очень ясными взглядами на ту роль, которую играют в нашей жизни сознание и убеждение. В трактате «Существует ли “сознание?”» (1904) Джеймс утверждает, что нередко то, что мы переживаем в сознании, неощутимо и «фигурирует как мысль». А далее он говорит, то, что в переживании фигурирует как «объект», становится в нашей жизни реальностью. Если это происходит, значит, предполагает Джеймс, действительный факт создается именно силой убеждений.

Хотя мы и дали определение убеждению и даже привели примеры, как оно действует, однако в действительности оно с трудом поддается описанию. Именно по этой причине убеждение труднее всего изменить. Если мы действительно в чем-то убеждены, мы испытываем по поводу своего убеждения вполне конкретное чувство. Как бы мы ни называли это чувство — инстинктом или интуитивной реакцией, — ключ, ведущий к переменам, в том, что убеждение таится внутри нас на очень глубоком, возможно даже примитивном, уровне. И хотя, чтобы выразить свое убеждение, нам вовсе не нужно понимать его, нам, однако, нужно знать, как оно действует, если мы хотим использовать его силу в своей жизни.

Если мы полагаем, что убеждение есть код, который программирует Вселенную, и если малые «программы» в нашей жизни и в самом деле являются миниатюрными образчиками (фракталами) больших «программ» Вселенной, то, если мы поймем, как действует компьютерная программа, мы поймем также, как действует убеждение. Поэтому давайте начнем изучение убеждений, как если бы это были простые программы. В ходе такого изучения туманные представления об убеждении приобретут те контуры и

форму, с которыми мы уже сможем работать! Мы увидим, как именно наши внутренние переживания влияют на внешний мир. И — что, возможно, еще более важно — мы сможем увидеть, что нужно сделать для того, чтобы перевести желания сердца в реальность своей жизни.

Если сказать, что цель компьютерной программы в том, чтобы все было сделано так, как задумано, то это, возможно, будет звучать несколько примитивно и многословно, поэтому, коль скоро мы говорим об убеждении как о программе, нужно дать ей более четкое определение. Если мы собираемся выработать совершенно новое убеждение или изменить уже существующее, то должны абсолютно ясно представлять себе, чего именно мы надеемся достичь. Неопределенное убеждение даст, несомненно, и столь же неопределенный результат.

Итак, программы могут быть сложными или простыми. Некоторые программы содержат в буквальном смысле миллионы знаков компьютерного кода, а некоторые могут быть короткими и состоять из трех простейших утверждений. Однако, независимо от размера, все программы имеют общие основные параметры. Эти параметры можно представить как команды, запускающие программу (запускающие команды), как команды, указывающие программе, что необходимо сделать (рабочие команды), и команды, оповещающие программу о завершении работы (завершающие команды).

Прежде чем написать программу, программисты чаще всего в самых общих понятиях намечают контуры того, чего они надеются достичь. Поскольку эти контуры не являются собственно программой, то их часто называют псевдопрограммой. Она подобна вводной части в курсовой работе

на заданную тему. Как вводная часть намечает основные темы работы и дает как бы контурную карту тех идей, которые будут в ней исследоваться, так и псевдопрограмма намечает ключевые элементы, которые будет выполнять программа. Поскольку наша цель — используя то, что мы уже знаем об электронных программах, — постараться понять «программы» сознания, давайте рассматривать мысль, чувство и эмоцию как части, эквивалентные программному обеспечению (software). На рисунке 8 показано, что наши внутренние переживания выполняют в рамках сознания ту же самую роль, какую выполняют в компьютере их электронные дубли.

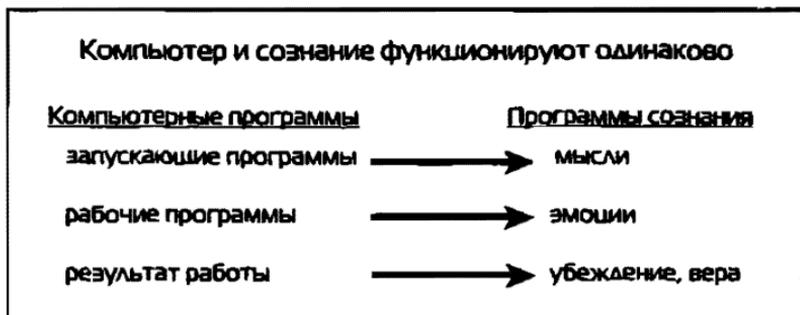


Рисунок 8. Сравнение трех общих элементов в компьютерных программах с их эквивалентами в «программах» сознания Вселенной.

### Запускающая команда

В обычном компьютере эта команда запускает программу и приводит ее в действие. Она, можно сказать, представляет собой специальную фразу, содержащую всю информацию, которая требуется программе, чтобы начать выполнять работу. Команда запуска включает в себя штуки

вроде закрепления за определенными символами того или иного значения, а также количественный критерий, то есть сколько раз компьютер будет выполнять задание. Когда мы создаем в «компьютере» своего сознания некое убеждение, то мысль оказывается эквивалентной запускающей команде.

Благодаря мыслям мы можем свести воедино все, что нам нужно для изучения той или иной ситуации, прежде чем окажемся в самой этой ситуации. Размышляя, например, о том, есть ли смысл вступать в новую связь или нет, мы можем собрать всю информацию, которая поможет нам принять решение. Если это любовная связь, мы можем собрать сведения о характерных чертах другого человека, о его или ее мечтах, целях и желаниях в жизни, чтобы понять, совместимы ли наши пути. Мы можем задать ему или ей вопросы, где и как он/она хотели бы жить и какое место в его/ее жизни занимают такие приоритеты, как карьера и дети.

Вся собранная информация плюс позиционирование и распределение ценностей сродни запускающей программе в обычном компьютере. Как и в приготовлении пищи, где нам необходимо иметь все ингредиенты, чтобы приготовить по-настоящему вкусное блюдо, так же и этот этап — необходимый шаг, чтобы мы смогли запустить свою программу убеждений.

## Рабочие команды

Рабочие команды сообщают программе, что нужно делать. Они придают смысл той информации, которую собрала и идентифицировала запускающая команда. Рабочие команды берут информацию, собранную запускающей

командой, и направляют ее в полезное, осмысленное русло. Эквивалентом рабочих команд является эмоция.

Любовь к чему-то или страх перед чем-то, что мы вынашиваем в уме, дают жизнь этому «что-то». В вышеприведенном примере любовной связи, вероятно, надежней всего будет признать, что именно любовь есть та эмоция — рабочая команда, — которая подпитывает мысли о партнере. Именно наша любовь к тем возможностям, которые принесет в нашу жизнь новая связь, и определяет чувства и убеждения, которые мы испытываем. Мечты, цели и желания, которые мы разделяем с новым партнером, или обусловленное любовью желание сделать его мечты своими — все это и приводит в движение события, которые станут реальностью нашей жизни.

### Завершающая команда

В контексте «программы» нашего сознания завершающая команда — это скорее начало, чем конец. Она сигнализирует о том моменте, когда все части процесса сведены воедино и убеждение *в его законченном виде* может стать теперь тем эталоном в нашей жизни, который будет выражать то, что мы создали в своем сердце. Поскольку сердце преобразует законченные убеждения в волны, разносящие эту информацию по телу и дальше, во внешний мир, наши убеждения становятся тем языком, на котором мы общаемся с квантовым полем Вселенной. Эквивалентом завершающей команды является чувство.

Для ясности скажем, что это не то «завершение», которое все приводит к конечному и бесповоротному финалу. Фактически, завершение программы наших убеждений

делает как раз обратное этому. Оно сигнализирует о том, что формирование нового убеждения завершено, так что конечный результат может теперь проявиться и стать реальным. Опять же, в вышеприведенном примере любовного романа это эквивалентно чувству, как если бы этот роман уже состоялся, как если бы мы уже пустились в новое жизненное путешествие со своим новым партнером. Памятуя об этих эквивалентах, теперь легко представить себе чувство и убеждение в качестве «программ» сознания. Поскольку мы сами их и создаем, то мы в данном случае выступаем как программисты. Мы выбираем те мысли, которые станут запускающими командами, и ту эмоцию, которая сигнализирует о том, что мы готовы претворить свои мысли в жизни. Благодаря внутренней технологии убеждений мы, несомненно, являемся архитекторами своей жизни.

И все это начинается с явлений, происходящих в таинственном царстве, которое мы называем умом, там, где наши переживания сводятся в одну точку — в стабильную запись некоего момента времени.

\*\*\*

## От мозга к уму: кто управляет фабрикой наших убеждений?

*Наш подсознательный ум не обладает чувством юмора, не шутит и не видит различия между реальностью и вымышленными мыслью или образом.*

Роберт Кольер (1885–1950), писатель

*Различие между реальностью и вымыслом выявить не так-то просто... все сущее есть вымысел.*

Джон С. Маккензи (1860–1935), философ

В предыдущих главах мы рассмотрели, как принципы, лежащие в основе современного компьютера, могут помочь нам в постижении тайн сознания. Новые исследования показывают, что ту же самую аналогию можно применить и для раскрытия связей между мозгом и умом. В своей новаторской книге «Разгадка сознания» Даниэль Деннет говорит, что мозг действительно можно рассматривать как «некую разновидность компьютера», что слу-

жит яркой метафорой, позволяющей понять, как именно мы используем информацию. Сравнение, предложенное Деннетом, дает нам все необходимое для исследования пространства, которое он называет *terra incognita* («неизвестная земля»), представляющего собой область, лежащую между тем, что сообщает нам о мозге наука, и тем, что мы сами познаем *через* этот мозг.

Человек, которого обычно называют «отцом современного компьютера», математик Джон фон Нейман однажды подсчитал, что человеческий мозг может хранить до 280 квинтиллионов (280 с восемнадцатью нулями) битов информации. Но мозг может не только хранить столь поразительное количество информации, но и обрабатывать ее быстрее, чем любой из современных скоростных компьютеров. Этот фактор очень важен, поскольку он раскрывает процессы сбора, обработки и хранения жизненной информации, обуславливающей наши убеждения, а также указывает, откуда берутся сами убеждения. Исследования, проведенные в 1970-х годах, позволили обнаружить, что воспоминания о пережитом не привязаны конкретно к какой-то одной области мозга. Ученый-нейрохирург Карл Прибрам в своей поистине революционной книге «Языки мозга» показал, что функции мозга более глобальны, нежели полагали раньше. До Прибрама считалось, что между определенными видами воспоминаний существует прямая, однолинейная связь и что в мозгу есть специфические участки, где эти воспоминания хранятся. Проблема заключалась лишь в том, что данная теория не нашла подтверждения при лабораторных испытаниях.

Эксперименты показали, что животные сохраняют память даже после того, как те участки их мозга, которые, как

считали, за нее отвечают, были удалены. Другими словами, прямой связи между воспоминаниями и физическими участками мозга нет. Стало очевидно, что механистический взгляд на устройство мозга и памяти не соответствует истине и мозговая деятельность представляет собой таинственный, полный чудес феномен.

В ходе исследований Прибрам обратил внимание на сходство между тем, как мозг хранит воспоминания, и другим способом хранения информации, разработанным в середине XX века благодаря открытию голограмм. Если бы вы попросили кого-нибудь описать голограмму, то он, вероятно, начал бы с того, что это особый вид фотографии, где образ на поверхности пластины, попадая под луч света, неожиданно предстает как трехмерный. Процесс, посредством которого создается трехмерный образ, осуществляется с помощью лазера, распределяющего изображение по всей поверхности пластины. Именно этой распределяющей особенностью и отличается голографическая пластина от обычной фотопленки.

Благодаря такому распределению любая часть поверхности пластины содержит полное изображение, только в меньшем масштабе. Это и есть определение голограммы: процесс, благодаря которому любая часть «чего-то» содержит все это «что-то». Природа тоже голографична: в ней данный принцип используется для передачи информации и быстрого проведения кардинальных изменений вроде устранения нежелательных мутаций в ДНК.

Поэтому, разделяем ли мы Вселенную на галактики, людей на атомы или воспоминания на фрагменты, — принцип везде один и тот же. Каждый фрагмент отражает целое, только в меньшем масштабе. В этом и заключается красота

и привлекательность голограммы — информация хранится повсюду и может быть считана отовсюду.

Первые голограммы создал в 1940-х годах ученый Деннис Габор, взяв за основу сложные уравнения, известные как преобразования Фурье; за эту работу он в 1971 году был награжден Нобелевской премией. Прибрам выдвинул предположение, что если мозг действует подобно голограмме и распределяет информацию по своим мягким ячейкам, то и обрабатывать эту информацию он тоже должен в соответствии с уравнениями Фурье. Зная, что клетки мозга создают электрические волны, Прибрам, используя уравнения Фурье, смог протестировать схемы распределения информации в структуре мозга. И его теория подтвердилась. Эксперименты показали, что мозг обрабатывает информацию голографически.

Прибрам объяснил свою модель мозга, используя простое сравнение с голограммами, действующими внутри других голограмм. Он говорит: «Голограммы внутри визуальных систем — это фрагментарные голограммы, суть уменьшенные порции более объемного образа. Полный же образ во многом скомпонован по подобию глаза насекомого, который дробится на сотни маленьких линз, а не состоит из одной большой линзы. Так что, разглядывая этот образ, вы получаете общую картину, сотканную из множества фрагментов». Это радикально иное представление о нас самих и о Вселенной дает, ни много ни мало, прямой доступ к любой возможности, которую мы в состоянии пожелать и измыслить.

Все начинается с убеждений и тех мыслей, которые вносят в них посильную лепту. Хотя убеждения, как мы увидим в последней главе, формируются в сердце, мысли,

из которых они проистекают, берут свое начало в одном из двух таинственных миров нашего мозга — в сознательном и подсознательном уме.

## Сознательный и подсознательный ум: ПИЛОТ И АВТОПИЛОТ

Хотя мозг у нас, несомненно, один, мы знаем, однако, что различные его части действуют по-разному. Наиболее общепринятое различие в работе мозга — это разделение его деятельности на сознательный и подсознательный ум. Давно было известно, что и тот и другой играют важную роль в нашей жизни, делая нас теми, кто мы есть. Теперь же благодаря новым открытиям мы узнали, что они по большому счету отвечают и за создание *реальности* как таковой.

Успех и счастье, ошибки и страдания, физические недостатки и изъяны, такие, как бесплодие и иммунные нарушения, и даже все наши жизненные упования связаны с подсознательными убеждениями. А наиболее вредные и разрушительные из этих убеждений иногда закладываются в самом начале жизни, когда мы заимствуем жизненный опыт других людей в качестве эталона для себя. Чтобы понять, как образуются связи между жизнью и памятью и как их можно изменить, мы в первую очередь должны понять различие между сознательным и подсознательным умом и разобраться в том, как они работают.

Сознательный ум — это та функция мозга, с которой мы обычно соотносим себя большую часть времени, поскольку именно ее по большей части и осознаем. Это та область, где мы создаем образы самих себя — таких, как мы видим как

бы вовне, смотря на себя изнутри, и таких, которые видят другие люди (вернее, мы хотели бы, чтобы они видели нас такими). Благодаря сознательному уму мы воспринимаем информацию о повседневном мире: об окружающих нас людях, о времени дня, о том, куда направляемся и как туда попадем. Наш сознательный ум анализирует и обрабатывает всю эту информацию, а затем планирует то, что нам предстоит сделать, как только мы придем туда, куда направляемся. Прекрасным примером того, как работает сознательный ум и насколько легко подсознательный ум подчиняет его себе, является переход уличного перекрестка при интенсивном движении машин. На уровне сознания мы знаем, что лучше дождаться зеленого сигнала светофора на другой стороне улицы и безопасно перейти ее. Но мы также знаем и то, что есть люди, которые отваживаются переходить улицу, не дожидаясь сигнала светофора, пусть даже с риском для жизни! Если мы видим, как другие переходят улицу на красный свет, но сами решили дождаться зеленого, это происходит потому, что наш сознательный ум, приняв во внимание все факторы, сделал именно такой выбор.

Однако если толпа людей, ждущих на перекрестке вместе с нами, вдруг бросится через улицу, поскольку поток машин на время прервался, и мы просто «плывем в людском потоке», например, разговаривая с другом по мобильному телефону, то случится нечто другое. Поскольку наше внимание было сфокусировано на звонке, мы не фокусировались на сигнале светофора, а просто последовали за другими, как пресловутая овца из поговорки, и все потому, что этот выбор сделал наш подсознательный ум. Он не «размышляет». Он просто реагирует.

Из этого примера ясно, что подсознательный ум играет совершенно иную роль, нежели ум сознательный. Вспервах, мы осознаем его гораздо меньше или почти не осознаем. Фактически, если только мы не научены распознавать язык подсознания и особенности его функционирования, мы можем совершенно забыть о том, что он вообще существует. Прибегая к аналогии с компьютером, можно сказать, что подсознательный ум подобен жесткому диску компьютера и делает то же, что и он, — хранит большое количество информации. В сущности, подсознательный ум ведет учет и запись всего, что мы пережили в течение всей жизни.

Но он хранит не только запись самих событий, но и запись перекрестных ссылок, то есть сопутствующих событиям внутренних состояний человека: что этот человек чувствовал и что думал о каждом из событий. Все обстоит именно так, ибо каждая мысль, каждая эмоция, все похвалы и одобрения, получаемые нами, так же как все грубые слова, критика и измены, хранятся на «жестком диске» нашего подсознательного ума. Именно этот опыт неожиданно и всплывает на поверхности нашей жизни, причем, казалось бы, именно тогда, когда мы менее всего того хотели бы!

Вопрос: Когда отдыхает  
подсознательный ум?

Ответ: Никогда.

«Хорошо, — возможно, скажете вы себе, — сознательные убеждения или подсознательные, голографические воспоминания или нет, допустим, что все события моей жизни действительно где-то хранятся. Но к чему мне бес-

покоиться о событиях прошлого? Неужели они так важны для меня сегодня?» Уверяю вас — важны! И вот почему. Подсознательный ум гораздо обширней и влиятельней, чем ум сознательный. Хотя индивидуальный опыт может варьироваться, однако известно, что от 90 до 95 процентов событий нашей повседневной жизни диктуются именно подсознательным уровнем. Поскольку же сюда входят и функции, которые ежедневно отвечают за поддержание нашей жизни, то эти автоматические реакции по большей части очень даже хороши и полезны.

.....

*Убеждение-код № 16: Подсознательный ум обширнее и действует быстрее, чем ум сознательный; он отвечает примерно за 90 % видов деятельности, совершаемой нами ежедневно.*

.....

Вам когда-нибудь приходилось задумываться о том, как бы вы жили, если бы ваш подсознательный ум не действовал? Что было бы, например, если бы вы все время напоминали себе о том, что пора вдохнуть и затем выдохнуть? Или что было бы, если бы вам после сытного обеда приходилось говорить своему телу: «Ну вот, я уже пообедала, так что начинай, пожалуйста, пищеварительный процесс». Для биологических процессов, которые происходят ежедневно, поддерживая в нас жизнь, подсознательный ум является незаменимым другом, ибо обеспечивает их автоматическое выполнение, так что мы можем фокусировать свое внимание на других вещах, таких, как любовь, страсть, шоколад и солнечный закат. Великое различие, которое наблюдается в функциях сознательного и подсознательного умов, делает столь разнообразной и нашу жизнь.

Хотя оба ума — и сознательный, и подсознательный, — воспринимают огромное количество информации, разница между ними в том, как именно они ее обрабатывают. Это важно, ведь именно под влиянием поступающей к нам информации и слагаются убеждения, занимающие центральное место в нашей жизни.

Сознательный ум хотя и обрабатывает огромный объем информации, но делает это относительно медленно, одну единицу за раз, подсознательный же ум делит информацию на более мелкие части и рассылает их в разные места, так чтобы можно было обрабатывать все вместе одновременно (аналог — последовательная и параллельная информации в компьютерах).

Согласно некоторым оценкам, различие в скорости обработки информации сознательным и подсознательным умом очень велико. Доктор философии и микробиолог Брюс Липтон пишет, например, что сознательный ум обрабатывает данные с той же скоростью, что и средний компьютер, то есть примерно 40 битов в секунду, тогда как подсознательный ум делает то же со скоростью 20 миллионов битов в секунду. Другими словами, подсознательный ум работает в 500 тысяч раз быстрее, чем ум сознательный! Наверное, именно эту разницу скоростей подразумевал Уильям Джеймс, когда сказал, что в подсознательном уме заложена сила приводить в движение мир. Подсознательный ум действует быстро и инстинктивно, так что никакие мысли не встают у него на пути, замедляя его работу.

Способность реагировать быстро и инстинктивно может оказаться весьма полезной в тех случаях, когда от нас требуется принимать мгновенные решения. Если мы, например, видим, как на нас с огромной скоростью несется

тяжелый грузовик, наш подсознательный ум реагирует в то же мгновение, делая все, чтобы заставить нас убраться с дороги. Он не ждет, пока сознательный ум проанализирует ситуацию, задавая себе вопросы типа «Да, это грузовик, но какой марки?» или «Как быстро этот тяжелый грузовик движется по направлению ко мне?».

Если бы мы ждали, когда медленный сознательный ум завершит свой анализ, то предпринимать что-либо, возможно, было бы уже поздно. Суть в том, что в ситуациях, которые требуют мгновенного решения, детали иногда совершенно не важны. Именно здесь подсознательный ум и делает то, для чего он предназначен, и делает это прекрасно. Однако в других ситуациях мы расплачиваемся в жизни за то, что обладаем столь быстрым, реактивным умом, особенно в тех случаях, когда наши реакции основываются на убеждениях других людей, которым мы учимся подражать в начале жизни.

## Откуда берутся подсознательные убеждения?

Исследования показывают, что до семилетнего возраста наш ум находится в гипногического, или дремлющем, состоянии. В это время мы в буквальном смысле подобны маленьким губкам, дни напролет впитывающим информацию о мире и не имеющим фильтров, чтобы определить, какая информация полезна, а какая нет. Для нас это просто информация, мы записываем и храним каждый ее бит.

Это относится и к вещам, которые мы позже распознаем как хорошие, плохие и отвратительные, к суждениям, предубеждениям, симпатиям и антипатиям, так же как и к

поведенческим схемам окружающих нас людей, особенно тех, кто с рождения заботится о нас. Именно об этом восприимчивом состоянии ума основатель ордена иезуитов Игнатий Лойола сказал: «Дайте мне ребенка, которому не исполнилось семи лет, и я верну его вам человеком».

Хотя по современным стандартам эти слова нельзя назвать научными, Лойола, судя по всему, знал о силе подсознательного ума, как знал и то, что, если бы он мог вложить религиозные ценности иезуитов в умы маленьких детей, эти ценности стали бы базисом тех убеждений, на которых бы они основывали свою взрослую жизнь. Без сомнения, Уильям Джеймс тоже имел в виду этот же принцип, когда сказал: «Если бы юные создания понимали, что очень скоро они станут всего лишь ходячими системами привычек, то, будучи еще в пластичном состоянии, они бы больше обращали внимания на свое поведение».

Находимся ли мы в иезуитской школе или в родительском доме, мы в любом случае погружены в опыт и переживания окружающих в том возрасте, когда просто «загружаем» в себя эту информацию, не фильтруя и не различая то, что впитываем. Поэтому неудивительно, что чужие убеждения становятся тем фундаментом, на котором мы возводим свои понятия о мире и о самих себе. В том самом уголке ума, где мы формулируем свои убеждения, мы храним записи всех точек зрения, с которыми столкнулись в начале жизни. Если взять ту пору детства, когда нам внушали, что мы добьемся чего-то в жизни, если устремим на это все способности своего ума, или когда нам твердили, что мы ровным счетом ни на что не годны, легко увидеть, почему точки зрения окружающих нас людей становятся нашими убеждениями.

.....

*Убеждение-код № 17: Многие из наших самых глубоких и сокровенных убеждений подсознательно и формируются в возрасте до семи лет, то есть в ту пору, когда состояние нашего мозга таково, что позволяет нам впитывать идеи окружающих.*

.....

Иногда убеждения, воспринятые в детстве, сохраняются у нас на протяжении всей жизни. А иногда мы считаем нужным изменить их. Мы все прошли через веру в то, что наши родители — самые знающие и непогрешимые люди в тех вещах, которые они нам говорили, не так ли? В моей жизни было время, когда я думал, что мои родители знают все. И только когда я начал сравнивать то, чему учили меня родители, с тем, во что верили другие дети и их семьи, я открыл для себя, что есть множество способов восприятия мира. И некоторые из этих способов кардинально отличались от того, чему меня учили в годы детства, которое я провел в маленьком городке в самом сердце консервативной Америки.

## Как распознать свои подсознательные убеждения

Память — курьезная штука. Иногда детали наиболее важных моментов жизни стираются в течение нескольких дней, тогда как тривиальные моменты настолько въедаются в память, что сохраняются вечно. Помню, как я однажды сидел на берегу реки вместе с матерью. Была осень, в воздухе разливалась прохлада, и я сидел, закутанный в несколько одеял, чтобы не замерзнуть. Мы наблюдали за группой мужчин, которые гребли в длинных узких лодках, быстро

плывших по воде. Помню ритм, в котором они двигались. Он был идеальным, а само движение гладким и спокойным. Казалось, на воде не было ни малейшей ряби, когда лодки стремительно пронесли мимо нас.

Помню также, как я сидел, качаясь, на плечах своего отца, когда он спускался по винтовой лестнице с третьего этажа, на котором располагалась наша небольшая квартирка, на улицу. В клетке на первом этаже, как раз возле квартиры нашей соседки миссис Уилкинсон, жил длиннохвостый попугай, и мы, выходя из дома, каждый день проходили мимо него.

Когда я поделился этими воспоминаниями раннего детства со своей матерью, она взглянула на меня в крайнем удивлении. «Ты не можешь помнить о тех днях, — сказала она. — Это было после того, как твой отец уволился со службы и мы переехали в Провиденс, на Род-Айленде, где его зачислили в Броуновский университет. Я взяла тебя с собой к реке, чтобы посмотреть, как тренируется университетская команда. Той осенью тебе было всего полтора года, так что ты не можешь этого помнить!»

Да, память курьезная штука — в нашей памяти оседают какие-то мелкие фрагменты жизни вроде описанных выше, но при этом мы чаще всего не помним, как окружающие нас люди реагировали на происходящее в тот момент. Но поскольку мы присутствовали при этих событиях, мы их все же помним, так как подсознательные переживания отливаются в некую схему, которой мы руководствуемся в своем отношении к жизни.

Поскольку такие воспоминания подсознательны, мы можем и не замечать их, когда строим на них свои поступки. Однако тот факт, что мы не можем сразу же их распознать,

отнюдь не значит, что мы не в состоянии выявить лежащие в их основе убеждения и то, как они влияют на нашу жизнь. Как и люди вокруг нас, мы проявляем эти убеждения каждодневно — в виде интимных любовных связей, в виде дружбы, деловых и рабочих отношений и даже в виде состояния нашего здоровья. Мир есть не более и не менее как отражение того, во что мы сознательно или подсознательно верим — и как индивидуумы, и как члены коллектива.

Главное здесь то, что 90 или более процентов наших повседневных действий и поступков являются реакциями, которые мы черпаем из резервуара информации, накопленной в течение первых семи лет жизни. Если те, кто заботился о нас в эти годы, реагировали на мир благожелательно и жизнеутверждающе, тогда мы извлекаем пользу из своих воспоминаний об их реакциях. Мне, однако, редко приходится встречать людей, которые могли бы искренне сказать, что они воспитывались именно в такой среде. Реальность, увы, такова, что очень многие из нас усваивают свои подсознательные привычки в среде, представляющей собой сложную смесь хорошего и плохого. Некоторые из наиболее глубоко укоренившихся в нас убеждений заставляют нас реагировать на испытания жизни позитивным и благожелательным образом, а некоторые — совершенно противоположным.

Позитивные убеждения редко создают проблемы. Мы ведь ни разу не слышали, чтобы люди жаловались по поводу слишком большого обилия радости или того хорошего, что случается в их жизни. Проблемы создают как раз негативные убеждения. Или, возможно, если уж быть более точным, даже не убеждения, а *наше восприятие тех или иных поведенческих схем в качестве негативных* — вот что

может стать корнем величайших страданий в жизни. Почти повсеместно корни людских несчастий таятся в том, что мы воспринимаем как негативные те убеждения, которые приобретаем в самом начале жизни. И поскольку они настолько укоренены в нашем подсознании, нам часто очень трудно распознать эти убеждения внутри нас самих.

.....

*Если нам удастся распознать те схемы, которые лежат в основе нашего поведения, взаимоотношений и ситуаций, в которые нам доводится попадать в жизни, мы сможем получить вполне наглядное представление о собственных подсознательных убеждениях, которые являются их источником.*

.....

По этой причине я часто прошу участников своих семинаров заполнить предварительно отпечатанные бланки с таблицами, с тем чтобы определить характеристики их родителей или лиц, заботившихся о них с момента рождения, особенно те их личностные качества, которые они считают «негативными». Цель анкеты — скорее выявить подсознательные впечатления и убеждения, которые люди сформировали под влиянием этих характеристик, когда были детьми, нежели установить, насколько они полезны для нас с позиции нашего нынешнего взрослого опыта и восприятия. Это быстрый, простой и эффективный процесс. Если вы хотите получить представление о тех подсознательных убеждениях, которые, возможно, влияют на вашу сегодняшнюю жизнь, внесите необходимые сведения в таблицы на рисунках 9–11, следуя указаниям, данным в подрисуночных подписях.

	Мужчины	Женщины
<b>В</b> (+)		
<b>А</b> (-)		

**Рисунок 9.** Указания к заполнению таблицы с целью выявления позитивных и негативных характеристик наших родителей или лиц, заботившихся о нас с момента рождения:

- \* В секции В (вверху) перечислите позитивные (+) характеристики мужчины и женщины, заботившихся о вас в детстве.  
*Это могут быть ваши настоящие или приемные родители, старшие братья, сестры, другие родственники или друзья семьи. Кто бы это ни был, речь идет о людях, заботившихся о вас до того, как вам исполнилось пятнадцать лет или около того.*
- \* В секции А (внизу) перечислите негативные (-) характеристики тех же людей.

**Примечание:** Помните, что перечислять нужно те характеристики, которые запомнились вам со времен вашего невинного младенчества.

**Подсказка:** Используйте отдельные точные прилагательные или короткие фразы.

Обычно на семинаре, завершив это упражнение, участники выкрикивают слова или фразы, которые они поместили в секции/колонки. Как говорилось выше, запечатленные в нашем подсознательном уме негативные характеристики заботившихся о нас в детстве мужчин и женщин являются ключами к наиболее докучающим нам бессознательным схемам поведения, поэтому с перечисления этих характеристик мы часто и начинаем.

И вот тут начинается нечто интересное. Как только один человек выкрикивает слово-характеристику, взятую из своих воспоминаний, кто-то делится тем же самым чувством — и часто даже теми же самыми словами. Приводимые ниже образцы практически идентичны тем характеристикам, которыми участники семинаров описывают своих опекунов.

Отстраненный	Контролирующий	Недоступный
Критичный	Осуждающий	Ревнивый
Требовательный	Придирчивый	Холодный
Всего боящийся	Нечестный	Несправедливый

Помещение как будто наполняется светом, и люди начинают смеяться над тем, что слышат. Если бы нам было неведомо что-то лучшее, можно было бы подумать, будто все мы из одной семьи. Почему у стольких людей, выходящих из разных социальных групп, такие похожие опыт и впечатления? Ответ на этот вопрос-загадку следует искать в потаенных глубинах наших подсознательных убеждений.

Вместе заполнив таблицу на рисунке 9, мы переходим к ответу на вопрос, показанный на рисунке 10. Хотя есть мириады вещей, которые могли бы сделать нашу жизнь лучше, этот вопрос позволяет выяснить, чего мы хотим *реально*. Отвечайте на этот вопрос, вернувшись в сегодняшний день, в свою позицию взрослого человека.

С	То, чего я больше всего хотел/а или требовал/а от своих родителей в детстве:

Рисунок 10. Простыми словами или короткими фразами перечислите самое важное, в чем вы нуждались в детстве.

Опять же, используйте отдельные точные прилагательные или короткие фразы. Хотя я не хочу заранее влиять на ваш ответ своими подсказками, но примеры иногда бывают полезными. По своему опыту могу сказать, что в этом случае часто употребляются такие слова, как любовь, товарищество, внимание и так далее.

Следующий этап — заполнение таблицы, показанной на рисунке 11. Цель — выявить разочарования, как вы их помните из детства. Это может быть что-то серьезное или незначительное: от вещей, которые вы хотели получить, до желания услышать похвалу за свои успехи и достижения.

	Ваши горести/ разочарования	Как вы справились с ними?
D		

*Рисунок 11. В таблице наверху опишите свои детские горести и разочарования и напишите, что вы сделали для того, чтобы справиться с ними.*

Дети очень изобретательны и обычно всегда находят тот или иной способ получить то, что им нужно. Под упоминанием о каждой горе или разочаровании, испытанном вами в детстве, напишите, как вы справились с ним. Что вы предприняли, чтобы обойти препятствия на своем пути? Формулировки могут быть вполне лаконичными, вроде: «нарушил правила», «отстранился от мира» или «нашел другой источник». Как и в предыдущем упражнении, чем проще ответы на вопросы, тем до известной степени легче с ними работать.

Последний этап упражнения по раскрытию своих подсознательных убеждений — заполнение формы, помещенной ниже, с использованием тех же простых слов или коротких фраз, заимствованных из таблиц на рисунках 9, 10 и 11. Заполняя эту форму, пожалуйста, помните о том, что нет ничего абсолютного. Очень редко личностные характеристики людей и события, с которыми мы сталкиваемся в жизни, настолько четки и однозначны, что можно сказать: это «абсолютно так» или происходило «определенно это». Здесь мы выявляем лишь темы и подсознательные схемы/шаблоны, возможно влияющие сегодня на вашу жизнь. Чтобы узнать правду о себе, закончите нижеследующие формулировки.

**Формулировка 1.** Иногда я привлекаю в свою жизнь людей, которые (закончите фразу словами из таблицы 9А): \_\_\_\_\_

**Формулировка 2.** Я хочу, чтобы они были (закончите фразу словами из таблицы 9В): \_\_\_\_\_

**Формулировка 3.** Чтобы мне сопутствовали (закончите фразу словами из таблицы 10С): \_\_\_\_\_

**Формулировка 4.** Иногда я не позволяю им войти в мою жизнь (закончите фразу словами из таблицы 11D): \_\_\_\_\_

Не удивляйтесь, если в истории вашей жизни начнут высвечиваться некие поведенческие схемы и шаблоны еще до того, как вы закончите заполнять эту форму. Через секунду мы рассмотрим, как именно на их основе можно прийти к пониманию своих подсознательных убеждений. Как только мы начинаем процесс по идентификации и выявлению собственных привычных поведенческих схем, то все само

собой становится на свои места. Образец того, как может выглядеть заполненная форма, приводится ниже.

Формулировка 1. Иногда я привлекаю в свою жизнь людей, которые гнежны, недоступны, настроены осуждающе.

Формулировка 2. Я хочу, чтобы они были любящими, понимающими, восприимчивыми.

Формулировка 3. Чтобы мне сопутствовали любовь, товарищество.

Формулировка 4. Иногда я не позволяю им войти в мою жизнь, отстраняясь от мира, нарушая правила.

Это простое упражнение — эффективный метод, позволяющий увидеть подоплеку ваших истинных убеждений, которые являются продуктом воспоминаний, восприятий, суждений, оценок и желаний. Честно ответив на каждый вопрос, вы сможете затем сложить все элементы своих подсознательных убеждений, что, возможно, прольет свет на те беды и испытания, которые вы привлекаете в свою жизнь. Как говорилось выше, не существует ничего абсолютного, и это в полной мере относится и к нашим подсознательным убеждениям. Данные вопросы составлены с целью выявить лишь общие поведенческие схемы. Если вы должным образом ответите на все вопросы и заполните прилагаемые таблицы, эта информация даст вам следующие сведения о самих себе.

Формулировка 1 помогает понять, что вы иногда привлекаете в свою жизнь в настоящее время или привлекали в недавнем прошлом людей с теми самыми характеристиками, которые *меньше всего* нравились вам у тех, кто заботился о вас в детстве. Хотя выбор этих людей с вашей

стороны, возможно, и не является сознательным, однако случайным его тоже не назовешь. Поскольку в детстве вы воспринимали эти качества как негативные и развили в себе сильную неприязнь к ним, вы тем самым оказались эмоционально «зависимы» от них. Ваша неприязнь к негативным качествам (вроде критицизма или игнорирования) становится тем магнитом, который притягивает их в вашу взрослую жизнь.

Такие качества, разумеется, разбавляются другими, более предпочтительными и положительными, которые вы также привлекаете к себе. Прежде всего это относится к любовно-романтическим отношениям и дружеским связям, в которых мы склонны видеть только позитивное. Однако под действием изначального притяжения влюбленности или доверия мы вовлекаемся в такие отношения, которые воспаляют и наши глубочайшие, самые сильные антипатии.

Вот почему нет ничего необычного в том, когда посреди спора вдруг слышишь сравнение, что наш друг или партнер — некое подобие нашей матери, отца или другого опекуна. И если быть честным, это действительно так, поскольку те связи и взаимоотношения, которыми мы обзаводимся, став взрослыми, отражают всю гамму реакций на мир, виденных и подмеченных нами у тех, кто о нас заботился. И на подсознательном уровне мы можем развить в себе убеждение, что люди с «плохими» свойствами — это плохие люди.

**Формулировка 2** помогает понять, что качества, которые мы чаще всего ожидаем увидеть у других, — это те самые, которые мы расценивали как хорошие у своих опекунов

или родителей. Поэтому неудивительно, что те выражения любви, заботы, чуткости и участия, которые вы ищете в самых глубоких и сердечных отношениях, — есть именно те выражения, которые вы воспринимали как хорошие в самом начале жизни. Они были хороши для вас тогда, и вы по-прежнему расцениваете их в том же свете, уже будучи взрослыми. Мы убеждены, что это хорошие качества и что люди, ими обладающие, — хорошие люди.

**Формулировка 3** помогает осознать с позиции ребенка то, чего вы больше всего хотите или в чем больше всего нуждаетесь в жизни. В конечном счете, ответ на этот вопрос позволяет понять, что, хотя вы и взрослые или считаете себя таковыми в настоящий момент, по сути вы все так же ищете то, что искали в детстве. Только теперь вы обычно добиваетесь того же более сложными или, фигурально говоря, более взрослыми путями.

Хотя формулировки 1–3 сами по себе весьма интересны и могут помочь пролить свет на ваши привычные поведенческие схемы, именно **формулировка 4** является тем главным искомым, ради которого выполнялось это упражнение. Она указывает на то, что подсознательно вы сами отрезаете себе доступ к той великой радости и большим достижениям, которые возможны в вашей жизни, и отрезаете тем, что стремитесь удовлетворить свои потребности за счет того, что используете стереотипы, усвоенные вами в детстве.

Мы — рабы привычки. Как только мы находим нечто эффективное, мы тут же вцепляемся в него. Этот процесс

может быть благоприятным, если «нечто» действительно оказывается чем-то достойным и жизнеутверждающим. Но тот же процесс может оказаться неблагоприятным и разрушить наши сокровеннейшие мечты и чаяния, если «нечто» оборачивается чем-то деструктивным для нас или окружающих.

Обратите внимание, что в этом упражнении нет ничего однозначного. Вопросы составлены так, чтобы высветить *возможные* закономерности подсознательных убеждений, которые, вероятно, перекрывают вам путь к радости, удаче и изобилию в сегодняшней жизни. Обычно мы не видим эти шаблоны, однако в ходе упражнения они раскрываются сами собой, ибо они отражаются в наших взаимоотношениях. Каждый раз, когда я предлагаю на семинаре выполнить описанное упражнение, я тоже заполняю свои экземпляры таблиц. И всякий раз узнаю о себе что-то новое. Хотя я уже потерял счет тому, сколько раз выполнял эту процедуру, я всегда нахожу какую-то новую характеристику своих родителей или вспоминаю еще один способ, с помощью которого обходил в детстве препятствия. Наши ответы варьируются потому, что мы меняемся в течение жизни. А когда меняемся мы, меняются и наши взгляды, причем не только на будущее, но и на прошлое.

Этот тест неожиданно распахивает окно в сложный мир подсознательных убеждений. Но только не думайте, что тест неэффективен, раз он быстр и несложен. Я лично был свидетелем того, как озарения, даваемые этими внешне простыми вопросами, выявляли причины подлинных жизненных драм, начиная от отчаяния, когда люди находились на грани того, чтобы лишиться себя жизни, до болезней, подтачивавших жизненные силы людей, хотевших жить. А они

всего-то и сделали, что заглянули в свои воспоминания о первых годах жизни и поняли, что наиболее обременительные убеждения принадлежат не им, а были заимствованы ими у родителей или опекунов.

Поэтому я призываю вас выполнить этот тест не один, а несколько раз, особенно если вы стоите перед лицом больших перемен или испытаний в жизни. В этот период те проблемы, которые нам иногда бывает трудно разглядеть в самих себе, выходят на поверхность и сказываются на наших отношениях с окружающими. Причем, как правило, в таком виде, что их трудно не увидеть! Именно в это время и открывается доступ к глубоко сокрытым внутри нас убеждениям, давая нам возможность осознать и преобразовать их, интегрировав на уровне сознающего ума.

.....

*Убеждение-код № 18: Оказываясь перед лицом величайших испытаний в жизни, мы часто обнаруживаем, что наши глубоко сокрытые убеждения обнажаются и становятся доступными для преобразования.*

.....

## Вера в реальность

Довольно часто люди сопротивляются идее, что убеждение играет столь колоссальную, хотя и незримую роль в их жизни. В конце концов, какой силой обладает нечто столь малое и неприметное, как убеждение?

Мы живем в мире, где существующие условия навязывают нам мысль о том, что перемены совершаются в результате применения грубой силы. Когда же мы хотим увидеть нечто другое, альтернативное, нас учат, что, для того чтобы изменить что-то, необходимо подчинить себе существую-

щую реальность. Будь то удаление опухоли хирургическим путем, громогласное высказывание своего мнения, с тем чтобы его приняли к сведению, или отказ служить и подчиняться диктатору, общераспространенное мышление таково, что если что-то не требует больших усилий, то оно, очевидно, и не даст желаемых результатов. Так возможно ли вообще изменить наш мир, состояние своего организма или что-то другое с помощью незримой силы, которой обладают все? Хороший вопрос. Возможно, лучший способ ответить на него — привести пример из жизни.

Нижеследующая история показывает, что человек может почерпнуть эту силу из преданности собственным убеждениям. В приводимом примере меняется не только сам человек, носитель убеждения, но и жизнь тех, кто был свидетелем происшедшей в нем перемены.

\*

Я приехал на место сбора участников конференции ближе к вечеру, чтобы подготовиться к презентации, которая должна была начинаться рано утром на следующий день. Встретившись с несколькими друзьями, которые также приехали заранее по той же причине, я договорился с ними пообедать или, скорее, поужинать вместе.

Не успели мы посидеть в ресторане и пару минут, как заметили, что у входа, где толпилось множество посетителей, ожидая, когда их рассадят за столики, происходит что-то неординарное. Это было трудно *не* заметить. Типичный для ресторана шум, создаваемый разговорами двухсот с лишним человек — участниками семинара, компанией моих друзей и постояльцами отеля, пришедшими сюда пообедать, неожиданно смолк. Глаза присутствующих устреми-

лись ко входу в зал, к группе только что вошедших людей, кольцом окружавших какого-то мужчину.

Следя за тем, как метрдотель вел эту группу, состоявшую из десяти или около того человек, между столиками, я не мог оторвать взгляда от человека в ее центре. Он был гораздо выше, чем все остальные. У него был спокойный, миролюбивый взгляд, густые черные кудрявые волосы и такая же густая широкая борода, закрывавшая нижнюю половину лица. Одет он был в белую, свободного покроя одежду. По контрасту с джинсами и рубашками, в которые было облачено большинство людей в зале, сразу становилось ясно: этот человек не из местных. Но привлекал он внимание даже не этим.

Его внешность — одежда, волосы и борода — сразу же взбудоражили людей в зале. Я слышал, как они шептались между собой, сравнивая этого человека с Иисусом. Когда он проходил мимо нашего столика, его глаза встретились с моими, и мы приветствовали друг друга легким кивком головы. И затем я ясно увидел то, что лишь угадывал на расстоянии. От центра его лба к перемычке носа и через пространство между бровями тянулись, пересекаясь, две рваные раны, образуя фигуру, в которой невозможно было усомниться на таком близком расстоянии. Это был крест. Но не просто крест. Его лицо «украшали» открытые раны, образующие совершенные пропорции христианского креста. Эта страшная рана, не перевязанная бинтами, являла собой смесь из рваной плоти и высыхающей крови.

Когда он, проходя мимо меня, слегка приподнял руку в приветственном жесте, я увидел, что раны были не только у него на лбу. Его ладони были перевязаны белыми марлевыми бинтами, соответствовавшими цвету его одежды, и

они тоже привлекали взор — из-под бинтов сочилась кровь. Пока он направлялся к своему столику, члены его «свиты» смотрели на меня несколько раздраженно, словно говоря: «В чем дело? Ты что, никогда раньше не видел, чтобы человек истекал кровью?» Было очевидно, что им подобные взгляды не в новинку, коль скоро им приходилось сопровождать своего кумира в людные места. Почти мгновенно мне в голову пришло нужное слово, и я тихо, как мог, чуть ли не инстинктивно выдохнул: «Стигматы! Этот человек живет со стигматами!»

Когда эта группа уселась за столики, привычный шум в зале постепенно возобновился: все вернулись к еде и разговорам. Хотя я, разумеется, читал о случаях, когда люди настолько сильно ассоциировали себя с Иисусом после распятия, что на их теле появлялись стигматы — кровоточащие раны, как на теле Христа, но никогда не видел живого их носителя. И вот, пожалуйста, примерно в тридцати футах от меня сидел за столиком гостиничного ресторана и спокойно обедал именно такой человек. Вскоре я узнал, что в последнюю минуту он был заявлен в качестве одного из ораторов на конференции.

И сразу же в моем уме один за другим стали возникать вопросы. Самый очевидный из них звучал весьма просто: «Как такое может быть?» Как вера или убеждения человека могут быть настолько сильными, что проступают на его теле в виде зримых физических ран? Чуть позже я обнаружил, что раны были не только на лице и ладонях этого человека, но и на его ступнях и туловище, в полном соответствии с ранами распятого Христа, как они описаны в евангелиях. Что в событиях двухтысячелетней давности было такого, что могло столь сильно повлиять на этого человека сегодня?

Или, если уж быть более точным, какие чувства владели этим человеком относительно тех давних событий, что они оказали такое сильное влияние на его жизнь? Ответ на этот вопрос, как и тайна эффекта плацебо, ведет исследователей в направлении, где точная медицинская наука оказывается куда менее точной.

## Вера превыше тела

За последние три столетия мы привыкли к тому, что наука объяснила нам, как устроена Вселенная и как она действует. Но традиционная научная модель не в состоянии объяснить появление стигматов. Когда ученые сталкиваются с подобным неординарным явлением, они склонны причислять его к аномалиям. По их мнению, это просто случайность, которую они удобства ради причисляют к категории «нерешенных тайн», чтобы вернуться к ней в более подходящее время. Но если в прошлом такая позиция, возможно, и оправдывала себя, то теперь становится невозможно игнорировать те самые явления, которые показывают нам, как устроен и действует этот мир.

Может ли вера человека быть настолько сильной, что она отражает его глубочайшие чувства на уровне плоти? Всенепременно! Хотя исследования эффекта плацебо не столь красочны и наглядны, как стигматы в виде христианского креста на чьем-то лбу, но они говорят о том же. Когда мы верим в истинность чего-то, наша вера в комбинации с другими силами в матрице Планка дает телу инструкции, которые и делают наши убеждения реальными. Иногда эти эффекты наглядно проявляются и в самом физическом мире, вне человеческого тела, как это, например, имело

место при описанном выше эксперименте на Ближнем Востоке. Или, как и в случае со стигматами, они отражаются в теле, наделенном этими чувствами. Сознательно или подсознательно, но наши убеждения являются частью той информации, которая окружает и пронизывает наш мир и нас самих. От регенерации органов и кожи до исцелений, описанных в ходе экспериментов с плацебо, — во всех этих случаях вещество, из которого мы сформированы, соотнобразуется с матрицей наших глубочайших убеждений. Именно здесь новые открытия в области клеточной биологии приобретают особое значение, ибо они говорят на языке науки абсолютно о том же.

Недавние открытия, свидетельствующие, что «внешнее» поле влияет на внутриклеточную работу тела, повергло мир традиционных наук в шок. Биологи, погрязшие в своей вере в то, что ДНК является ключом, способным разрешить все тайны жизни, вынуждены были пересмотреть свои позиции в свете исследований, показывающих, что гены откликаются на информацию окружающего их поля. Здесь важно то, что электромагнитные волны убеждений, рожденных в наших сердцах, являются частью этого поля. Другими словами, хотя ДНК безусловно важна и определенно является кодом, передающим в наши клетки язык самой жизни, существует, однако, и другая сила, сообщающая ДНК, что именно нужно делать.

Именно это масштабное переосмысление и привело к появлению совершенно новой отрасли биологии, получившей название *эпигенетика*. Эпигенетика изучает скрытые влияния на гены, оказываемые множеством источников, включая и убеждения, контролирующие ДНК. Это направление мышления снова вписывает нас в уравнение

жизни в качестве мощных агентов перемен. Именно такие откровения приведут нас к пониманию явлений вроде эффекта плацебо и объяснению того, почему вера человека в события двухтысячелетней давности может проявиться в наши дни в виде ран на его теле.

Часто приходится слышать, что вера человека в окружающий мир гораздо важнее того, что существует в реальности. Почему? Потому что, если мы достаточно ясно и определенно верим во что-то, наше подсознание трансформирует эту веру в реальность! Другими словами, поверив, мы увидим то, во что верим. Как признался более века назад популярный оратор и писатель Роберт Кольер: «Наш подсознательный ум не в состоянии отличить реальность от вымышленных образов». Поэтому нет ничего удивительного в том, что подсознательный ум человека, полностью идентифицирующего себя со страдающим на кресте Иисусом, дает его телу наказ воспроизвести в точности такие же раны. В своей вере этот человек проживает Страсти Христовы как реальность.



Как только мы осознаем нечто, что делает наши прежние взгляды на мир неполными, несовершенными или даже полностью ошибочными, считайте, что самая трудная часть процесса изменения наших убеждений позади. Непосредственный опыт и познание — это тот катализатор, который разбивает оковы прежнего восприятия, привязывавшего нас к старой системе взглядов. Как следствие, мы вступаем на путь к какой-то новой, иной точке зрения. Главное, что это происходит спонтанно. Нам не нужно сидеть в одном из кафе сети «Старбакс» за чашечкой кофе и

говорить себе: «Ну что ж, пора сменить веру и поверить во что-то новенькое». Новая вера рождается автоматически под действием опыта, дающего нам повод принять ее.

Вопрос теперь не столько о том, влияют ли убеждения или нет на наш организм и нашу жизнь, сколько о самих убеждениях, формирующих основу здоровья или болезни, изобилия и недостатка, радости или страдания в жизни. Короче говоря, *во что мы верим?* Заметьте, это не вопрос о том, во что, как нам *кажется*, мы верим или во что нам *хотелось бы* верить. Скорее это вопрос из числа тех обнажающих самую суть вопросов, которые мы вечно задаем себе. Во что вы *по-настоящему* верите?

\*\*\*

Во что вы верите?  
Величайший вопрос,  
лежащий в основе жизни

*Не верьте во что-либо просто потому,  
что вы слышали об этом.*

*Не верьте во что-либо просто потому, что об  
этом говорят и распускают слухи, или просто  
полагаясь на авторитет учителей и старейшин.*

*Только понаблюдав и проанализировав, только  
удостоверившись, что это согласуется  
со смыслом, — только после этого примите  
это и претворите в жизнь.*

Будда (563–483 до н. э.)

*Есть два способа одурачить себя.*

*Первый — поверить в то, что неистинно;  
второй — отказаться поверить в то,  
что истинно.*

Сёрен Кьеркегор (1823–1855), философ

**В**ыше мы коснулись того, как действуют наши убеждения и почему они обладают силой менять наше тело и жизнь. Зная о такой силе, способной создавать абсолютно

все — от счастливых взаимоотношений до срока продолжительности самой жизни, — резонно спросить себя о собственных убеждениях. Откуда они берутся? Как проявляются в жизни? И, вероятно, самый важный вопрос: *во что мы верим* — не во что, как нам *кажется*, мы верим или во что нам *хотелось бы* верить, а во что мы *по-настоящему* верим применительно к миру, другим людям и самим себе? Честный ответ на эти, казалось бы, невинные вопросы открывает нам двери в мир величайшей реализации наших возможностей и глубочайшего исцеления нас самих. При отсутствии же подобного понимания сокровенные загадки жизни часто так и остаются без ответа.

## Смерть из-за убеждения

В самом начале жизни мы сформировали в себе сущностные, стержневые убеждения — те основные представления о самих себе, о других людях и о мире, которых мы с тех пор неуклонно придерживаемся. Сущностные убеждения могут быть позитивными или негативными, жизнеутверждающими или, наоборот, отрицающими жизнь. Главным источником этих убеждений являются детские впечатления. В самом начале жизни, например, услышав множество раз, что мы не заслуживаем того или этого, мы можем сформировать сущностное убеждение, что недостойны получать что-либо. Поскольку такие убеждения часто подсознательны, неудивительно, что мы в конце концов обнаруживаем, что они органично вплелись в нашу жизнь и проявляются в ней самым неожиданным образом. Неосознанное сущностное убеждение в том, что мы недостойны того, чтобы получать что-то, может проявляться в

жизни в виде недостатка и лишений, чего бы это ни касалось — любви, денег, успеха и даже самой жизни.

Несколько лет назад одна моя близкая подруга рассказала историю, от которой у меня на глаза навернулись слезы. Это прекрасный пример того, какой силой воздействия на нашу жизнь обладает сущностное убеждение, таящееся в закромах нашего сердца. Подруга поведала мне, как после скоротечной борьбы с крайне агрессивной формой рака умер ее 75-летний отец. Когда я выразил ей свои соболезнования и сказал, что весьма сочувствую ее горю, я вдруг услышал в ответ нечто такое, что и делает эту историю достойной того, чтобы привести ее здесь.

Хотя моя подруга и члены ее семьи искренне горевали по поводу утраты человека, столь много значившего в их жизни, они, тем не менее, судя по ее словам, не особо удивились его кончине. Ибо еще с тех пор, как она была маленькой девочкой, ей постоянно доводилось слышать от отца, что он не проживет больше 75 лет. Несмотря на то что он был здоровым, полным сил мужчиной и не имел особых причин бояться, что его жизнь прервется столь внезапно, однако в том, что умрет в 75-летнем возрасте, он был абсолютно убежден — и только потому, что его собственный отец умер в том же возрасте. В его уме прожитый отцом срок жизни отложился в виде эталона, по которому он и сверял свое время пребывания на Земле.

Насколько помнила моя подруга, он никогда не скрывал от членов семьи этой своей убежденности. Хотя отец, возможно, хотел бы пожить подольше и насладиться отведенным ему временем в компании друзей и членов семьи, он, однако, не выказывал ни гнева, ни разочарования при мысли о том, что покинет этот мир, прожив семь с полови-

ной декад. Помня о том, что рассказывалось в предыдущих главах книги, и зная о той силе, которая заложена в наших убеждениях, мы не должны удивляться тому, что последовало затем. Свой семьдесят пятый день рождения отец моей подруги провел в окружении членов семьи и друзей, пришедших поздравить его с юбилеем. Вскоре после этого его поразил рак, и после непродолжительной борьбы с болезнью он умер еще до того, как истек его 76-й год пребывания на Земле.

Есть множество историй подобного рода, свидетельствующих о том, что сила убеждений может «наследоваться» в роду, если эти убеждения приемлют и их придерживаются. Исследования показывают, что убеждения могут даже передаваться из поколения в поколение. Если они позитивны и жизнеутверждающи, возможность передачи их многим последующим поколениям не вызывает никаких возражений. С другой стороны, если эти убеждения из числа тех, что ограничивают или отрицают жизнь, в них нет ничего хорошего. А ведь для того, чтобы преобразовать убеждения, ограничивающие людей из поколения в поколение, нужен только один человек — один человек в любом из поколений. И когда являются такие люди, они преобразуют не только самих себя, но и бесчисленные грядущие поколения, как об этом свидетельствует приводимый ниже пример.

## Преобразование «наследственного» убеждения

Когда моя подруга рассказала мне историю о своем отце, я тут же вспомнил похожую ситуацию, свидетелем которой оказался более двадцати лет назад. Однако у этой

истории, к счастью, другой конец и она повествует о силе одного человека, которому удалось рассеять убежденность в ранней смерти, довлевшей по меньшей мере над двумя поколениями.

Даже по современным стандартам конец 1970-х годов был временем невероятного напряжения и неуверенности во всем мире. Американцы все еще не оправались от эмбарго на нефть, которое двумя годами раньше чуть ли не поставило страну на колени. В конце 1979 года иранские боевики, совершив вопиющий акт агрессии, взяли в заложники пятьдесят два американца, заставив прочий мир удивляться и вопрошать, чем же ответит наша страна. И все эти события произошли во время одной из самых страшных, хотя и необъявленных войн в истории нации — холодной войны.

Именно в это время меня наняла одна большая энергетическая корпорация для обслуживания своего нового детища — уникального в своем роде, высокоскоростного и очень объемного (размером с комнату, миниатюризации удалось добиться лишь через несколько лет) компьютера, предназначенного для вычислений, связанных с исследованиями морского дна в поисках неоткрытых дефектов, указывающих на вероятные источники энергии. И для нашей нации в целом, и для корпорации, в которую я попал, в частности, сама мысль о том, что наши убеждения могут влиять на реальность, в ту пору была совершенно чужда.

Проработав в корпорации буквально несколько дней, я встретил женщину, нанятую примерно в то же время, что и я. Она-то и описала мне ситуацию в своей семье, где убеждение по поводу жизни и смерти настолько возобладало над умами членов семьи, что они воспринимали его как

«наследственный» фактор. Как новые сотрудники, которым полагались страховые и прочие гарантии от фирмы, мы только-только закончили разбираться со множеством бумаг и рекламных пакетов, пересмотрев, как нам казалось, бесконечное число папок с документами, включая такое количество страховых полисов, от которого у меня голова шла кругом. Неожиданно мы с этой женщиной стали говорить о страховых полисах, причем с горячностью, удивившей нас обоих.

Хотя я, безусловно, был согласен с ней в том, что мы должны со всей ответственностью подойти к выбору страховки и выбрать из множества вариантов наилучший из всех возможных, однако после целого дня, проведенного за чтением бумаг, все страховые пакеты казались мне на одно лицо. Я уже был готов выбрать наугад любой и потому не понимал, почему она проявляет такую осмотрительность при выяснении даже самых малозначительных деталей того, какую выгоду какая из этих страховок дает. Я мыслил в том духе, что так или эдак, но страховые и прочие гарантии у нас все равно будут. Я не понимал, почему для нее было так важно знать все эти малозначимые детали: как составлять прошение, как скоро она получит денежный чек после официального известия о смерти мужа и когда страховой полис вступит в силу. Именно в этот момент она и рассказала следующую историю.

— В роду мужа никто из мужчин не живет более тридцати пяти лет, — сказала она доверительным тоном.

— В самом деле? — ответил я, явно сбитый с толку таким началом, что, вероятно, отразилось на моем лице.

— О да, — сказала она, видимо не вкладывая в свой ответ никаких задних мыслей. Очевидно, ей приходилось вести

такие разговоры и раньше. — *С этим, знаете ли, ничего не поделаешь. Это все генетика.* Дедушка моего мужа умер в возрасте тридцати пяти лет. Его отец тоже умер в этом же возрасте. А пару лет назад умер его брат, тоже в возрасте тридцати пяти лет. Моему мужу сейчас тридцать три года, он следующий, так что нам нужно обо всем позаботиться именно сейчас.

Я не верил своим ушам. Хотя я не был знаком с этой парой, я все же знал, что они давно жили вместе и имели двух очаровательных детишек. Если она и в самом деле считала, что ее муж подвластен той же закономерности, которая довлела над мужчинами в его семье, тогда ее интерес к страховке неожиданно обретал логику и смысл. Она искренне верила, что вскоре страховка ей непременно понадобится.

В то же время какая-то часть меня просто не могла примириться с тем, что я услышал. И дело не в том, что я не верил, будто случаи вроде того, что описала моя напарница по работе, в самом деле могут происходить. Скорее я не верил в то, что они *должны* происходить. Сама идея, что можно стать жертвой ограниченного срока жизни только потому, что все в семье рано умирают, казалась мне неправдоподобной. Я не мог не думать о том, что эта история, возможно, могла бы иметь иной финал. Возможно, в их жизни что-то изменится и ее муж станет первым мужчиной в семье, который вырвется из этого замкнутого злополучного круга, довлевшего над ними, сколько они себя помнят. Теперь, после того как она рассказала мне о семейном «проклятии», к тому же учитывая и то, что мы вместе работаем... короче говоря, у нас появился повод для глубоких, подчас эмоциональных разговоров, которые не замедлили последовать.

Я быстро уяснил, что такая тема, как короткая жизнь и скорая смерть, является крайне болезненным предметом для обсуждения и что вести об этом разговоры с другим человеком провокационно и рискованно, особенно если этот человек сидит с тобой в одном офисе.

Хотя исследования указывают на безошибочную корреляцию между нашими сущностными убеждениями и здоровьем нашего тела и продолжительностью жизни, эту связь очень легко истолковать неверно. Все дело в том, как подается информация. С одной стороны, я убежден, что ни один человек не просыпается вдруг утром с решением сознательно выбрать в жизни такое физическое состояние, которое бы приносило боль ему и страдание его близким. С другой стороны, я знаю, что, изменив убеждение, мы можем изменить состояние здоровья и жизнеспособность своего тела. Главное здесь — найти такой способ передачи информации о столь чудесных возможностях, который бы не был ни назидательным, ни осуждающим. Нужно правильно сообщить, что обстоятельства, угрожающие жизни, — это просто чья-то «ошибка». Потому я и сделал все от меня зависящее, чтобы донести эту мысль до моей коллеги. Вскоре мы уже вовсю вели разговоры на эту тему в обеденный перерыв, рассуждая о мире как средоточии квантовых возможностей и о силе убеждений, позволяющих выбирать эти возможности в жизни.

Не могу сказать наверняка, чем закончилась вся эта история, поскольку через несколько лет я уволился из компании. Прошло более двадцати лет с тех пор, как я последний раз разговаривал со своей бывшей соседкой по офису. Но одно могу сказать со всей определенностью: к тому времени, когда я уволился, муж той женщины от-

праздновал свой 35-й день рождения и *перевалил за него*. Ко времени обеда, который я устроил, увольняясь, он пребывал в добром здравии и был определенно жив! К удивлению и облегчению его семьи, он прервал то, что они считали «семейным генетическим проклятием», распространявшимся на многие поколения. Поскольку он переступил границы, обозначенные для него убеждениями близких ему людей, у него появился повод взглянуть на свою жизнь иначе, дав тем самым повод и своей семье сделать то же.

Иногда все, что требуется, — это чтобы один человек совершил, казалось бы, невозможное в присутствии других людей. Видя, как разбиваются ограничения и открываются новые, доселе невиданные возможности, люди смогут объять эти возможности своим умом и закрепить их в собственном мысленном мире, поскольку лично убедились в их реальности.



Когда мы слышим истории вроде той, что была рассказана выше, мы, как правило, спрашиваем себя: «Неужели это просто случайное стечение обстоятельств?» Действительно, случайно ли то, что срок жизни человека *просто совпал* с его или ее представлениями (или представлениями его/ее семьи) о том, сколько именно он/она должны прожить? Или это не совпадение, а нечто большее?

В конце XX столетия, когда возродился интерес к связям между умом и телом, чуть ли не каждую неделю в научных и научно-познавательных журналах появляются сообщения о новых исследованиях, выявляющих прямую связь между тем, что мы думаем и чувствуем, и тем, как функционирует наше тело. Именно эта связь и проявляется в нашей по-

вседневной жизни, как и в жизни близких нам людей, о чем свидетельствуют рассказанные выше истории двух моих знакомых.

Хотя эти истории иллюстрируют ту силу, которой обладает убеждение в отношении одного человека, сам собой напрашивается вопрос: а не может ли эта сила воздействовать еще глубже, неким образом влияя на всех нас? Не может ли быть так, что мы, все сообща, разделяем некое общее убеждение, которое влияет на нас на столь глубоком уровне, что именно оно и обуславливает границы человеческой жизни? И если это так, то можно ли изменить это убеждение, изменив тем самым и границы жизни? На оба вопроса ответ положительный: «Да». Источник же такого убеждения, возможно, удивит вас.

## Умираем ли мы преждевременно?

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему мы умираем, прожив лишь 70 или 100 лет? Помимо очевидных травмирующих вещей, таких, как войны, убийства, несчастные случаи, нищета или крайняя нужда, что же в действительности является причиной смерти людей? Почему такие очевидные преимущества, как крепкое здоровье, неиссякаемая жизненная сила и полная смысла жизнь, постепенно теряются, когда мы переступаем так называемую «середину жизни» и все больше приближаемся к 100-летней отметке?

И ученые, и профессиональные медики, и прочие знающие люди — все согласны с тем, что наше тело обладает чудесной способностью поддерживать жизнь. Из 50 или около того триллионов клеток, составляющих организм че-

ловека, большая их часть, как установлено, на протяжении жизни обладают способностью к самовосстановлению и воспроизводству. Другими словами, мы постоянно обновляем и перестраиваем себя изнутри!

До недавнего времени ученые считали, что феномен клеточного воспроизводства имеет только два исключения — клетки мозга и клетки сердца. Интересно, что именно клетки этих двух центров наиболее тесно связаны с теми духовными свойствами, которые и делают нас теми, кто мы есть. *Хотя, как показали новые исследования, клетки этих органов тоже обладают способностью к самовосстановлению, однако они, видимо, не нуждаются в этом и могут спокойно служить в течение всей жизни!* Итак, мы возвращаемся к уже заданному вопросу: почему срок нашей жизни завершается примерно у отметки в 100 лет? Что именно отнимает у нас жизнь?

Исключая злоупотребления лекарствами и неверно поставленные диагнозы, главным убийцей взрослых людей в возрасте свыше 65 лет является болезнь сердца. Принимая во внимание ту работу, которую призвано выполнять наше сердце, и тот факт, что оно выполняет ее безукоризненно хорошо, эта статистика меня изумила. Сердце среднестатистического человека бьется с частотой примерно 100 000 ударов в день (свыше 2,5 миллионов ударов в год) и за сутки перекачивает шесть кварт (около семи литров) крови через артерии, вены и капилляры общей протяженностью примерно в 12 000 миль. Наше сердце настолько жизненно важно для нас, что первым в утробе матери формируется именно оно — даже раньше, чем мозг.

Говоря инженерным языком, когда успех всего проекта зависит от какого-то единичного предмета оборудования,

то этот предмет получает статус «критической цели». При разработке космической программы, — например, когда нужно посадить самоходный аппарат на Марс, где, как известно, в случае поломки или неисправности некому ее устранить, — инженеры, чтобы миссия аппарата могла завершиться успешно, прибегают к одному из двух методов: они или создают аппарат с такой точностью, что он просто не может отказать, или строят системы поддержки важных элементов аппарата, а к этим системам еще одни системы. Иногда же они делают и то и другое.

Понятно, что такой чудесный орган, как сердце, который питает кровью или жизнью каждую клетку нашего тела, тоже развился настолько, что стал самым долговечным «элементом оборудования» в теле. Поэтому, когда очередную утрату человека, которого мы любим, врачи объясняют «неполадками» или «сбоем» столь великолепного органа, мы должны спросить себя, *что в действительности* случилось с этим человеком. Почему первый орган, развивающийся в человеческом теле, орган, который работает *так* мощно, *так* долго и клетки которого *так* износоустойчивы, что им не нужно даже воспроизводить себя, — почему этот орган спустя несколько коротких десятилетий просто перестает работать? В этом нет логики, если только здесь не присутствует еще один фактор, которого мы не учли.

Современная медицина обычно объясняет болезни сердца наличием множества физических и жизненных факторов, начиная от холестерина и питания и заканчивая токсичной средой и стрессами. Хотя эти факторы и могут иметь какое-то значение на чисто химическом уровне, к подлинной причине возникновения болезни они мало

причастны. Так что же в действительности означают «неполадки в сердце»?

Вероятно, далеко не случаен тот факт, что все жизненные факторы, связанные с «неполадками в сердце», связаны также и с силой, общающейся с самой Вселенной, — эмоциями человека. Значит ли это, что те *чувства*, которые мы испытываем по отношению к собственной жизни и ее курсу, и приводят к этой столь катастрофичной для самого важного органа в теле «неполадке»? Ответ на этот вопрос утвердительный: «Да».

## Боль, которая убивает

Растущее число доказательств, предъявляемых исследователями, работающими на переднем крае науки, свидетельствует о том, что к сбою сердца может привести душевная боль. В особой мере это относится к подавляемым негативным чувствам, способным создавать такие физические состояния, которые мы обозначаем термином «кардиоваскулярное заболевание»: хроническое перенапряжение сердечной мышцы, воспаление, высокое кровяное давление и закупорившиеся артерии. Эта взаимосвязь между умом и телом была недавно установлена экспериментальным путем в ходе выдающихся исследований, проводившихся в университете Дьюка под руководством Джеймса Блюменталю. В результате экспериментов Блюменталю удалось установить, что такие долговременные состояния, как страх, отчаяние, тревога и разочарование, являющиеся образчиками усиленно негативных эмоций, весьма деструктивны для сердца и повышают риск сердечных заболеваний. Каждое из них — часть более широкого спектра

переживаний, который мы чаще всего обозначаем понятием «душевная боль».

Дополнительные исследования также указывают на существование этой взаимосвязи. Терапевт Тим Лоренс, директор Института Гофмана в Англии, считает, что потенциальным толчком, ведущим к проблемам с сердцем, является наше неумение прощать и залечивать то, что он называет «старыми душевными травмами и разочарованиями». «Однажды, — говорит Лоренс, — это разрушает ваше здоровье». В доказательство сказанному он приводит выдержки из многих исследований, которые показывают, что такие состояния, как гнев и внутреннее напряжение, могут приводить ко многим проблемам, среди которых высокое давление, головные боли, ослабленный иммунитет, проблемы с желудком и, наконец, сердечные приступы.

Исследования Блюментала показали, что, обучая людей «понижать на один тон» свои эмоциональные реакции на жизненные ситуации, можно предотвратить сердечные приступы. Именно в этом и заключается суть метода врачевания сердца — и особенно изменения убеждений, заставляющих нас верить в истинность того, что причиняет нам боль.

.....

*Убеждение-код № 19: Владующие нами убеждения, касающиеся невыраженной душевной боли, могут создавать физические состояния, способные наносить вред нашему здоровью и даже убивать нас.*

.....

Естественно, результаты этих, так же как и прочих, исследований вовсе не свидетельствуют о том, что испытывать короткое время негативные эмоции — плохо

или вредно. Когда нами владеют эти чувства, они служат сигналами, указывающими на то, что мы переживаем ситуацию, требующую внимания и разрешения. Только в том случае, если мы игнорируем эти эмоции и лежащие в их основе убеждения и позволяем им накапливаться месяцами, годами, а то и в течение всей жизни, никак их не решая, только тогда они могут стать проблемой. Может ли ответом на вопрос, почему мы умираем, служить то, что болью жизненных разочарований мы изводим себя до смерти? Комментируя эту возможность, Блюменталь в своих исследованиях высказывает такую мысль: «Вероятно, когда люди говорят о смерти от разрыва сердца, они на самом деле хотят сказать, что чрезмерные эмоциональные реакции на разочарования и утрату могут вызвать фатальный приступ сердца». На языке своего времени древние традиции говорят о том же самом.

## Первые 100 лет самые трудные

Так почему же максимальный срок жизни человека чаще всего заканчивается у отметки в 100 лет? Почему именно 100, а не 200, не 500 лет или даже больше? Если верить летописным сведениям, содержащимся в Торе, многие люди, жившие в древности, измеряли срок своей жизни столетиями, а не десятилетиями, как сегодня. В Торе, например, говорится, что Ной *после* потопа прожил 350 лет. Если ему было 950 лет, когда он умер (а Тора утверждает, что это именно так), это значит, что, когда он построил ковчег, чтобы спастись от потопа и спасти человеческий род, ему было 600 лет и он, судя по всему, был бодр, здоров и полон жизненных сил, раз справился с таким нелегким делом.

Если верить ветхозаветным текстам, те, кто доживал до столь преклонного возраста, вовсе не были высохшими оболочками, жалкими подобиями себя прежних, чья жизнь едва висела на тонком волоске. Нет, они были деятельны, полны сил, радовались жизни в кругу своих домочадцев и даже обзаводились новыми семьями. И почему бы им такими не быть? Ведь мы, несомненно, населяем тела, которые предназначены служить нам очень и очень долго. Поэтому, очевидно, мы и жили долго в далеком прошлом. А почему не живем сейчас? Что изменилось?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны выйти за традиционно сложившиеся границы, разделяющие науку и духовность. Несомненно, что в нас заложено нечто большее, чем просто элементы, формирующие ДНК наших тел. Хотя науке еще предстоит постичь и математически доказать существование души, мы знаем, что именно душа есть та загадочная сила, которая одушевляет элементы нашего тела. Именно душа привносит в тело жизнь. Здесь-то и кроется суть ответа. Когда болит душа, эта боль передается нашим телам как некое духовное качество, которым мы напитываем каждую свою клетку.

.....

*Убеждение-код № 20: Когда болит наша душа, эта боль передается нашим телам как духовное качество, которым мы напитываем каждую свою клетку.*

.....

Сто или около того лет человеческой жизни — это, видимо, предел того, как долго мы можем переносить в своей душе неутоленную боль. Другими словами, столетняя отметка, возможно, указывает на то, как долго мы можем выносить печали и разочарования в жизни, прежде чем

ломаемся под их напором. Мы все можем свидетельствовать о боли, рождающейся в нашей душе при виде того, как люди, которых мы любим, животные, которых мы обожаем, и ситуации, к которым мы привязаны, исчезают из нашей жизни. Неужели жизнь, полная потерь, разочарований и измен, способна покалечить даже самый сильный орган из всех — сердце? Безусловно! Более того, та боль, которая убивает нас, возможно, даже еще древнее и глубже, нежели мы себе представляем. Возможно, кроме этого, достаточно очевидного источника боли, есть и другой, менее очевидный, но при этом столь большой и всеобъемлющий, что даже сама мысль о нем для нас непереносима. Сохранившиеся во всех культурах и обществах мифы и легенды о сотворении мира повествуют о том, что мы, люди, чтобы стать индивидуумами в этом мире, должны были «оторваться» от великой коллективной души. Видимо, недаром один из самых глубоких, вселенских страхов, владеющих нами, — это страх разобщения и одиночества.

Вероятно, та великая боль, что лежит в основе всех других болей, — это боль разлуки с великим бытием. Если это так, тогда мы, видимо, столь сильно скучаем и томимся по прежнему великому семейству душ, что пытаемся заполнить эту пустоту, воссоздавая здесь, на Земле, чувство единства путем заключения браков и создания малых семей. В этом случае нет ничего удивительного в том, что потеря близких действует на нас столь удручающе. Она возвращает нас назад, к мукам изначальной боли.

Для многих людей именно это желание «не потерять» свои семьи, свои связи, отношения и воспоминания о прошлом и является источником величайшего страдания.

Тоскуя по домашним любимцам, животным, которых они уже больше никогда не увидят, и по людям, которых им так не хватает, они слишком часто прибегают к алкоголю и наркотикам, и те становятся для них обезболивающими средствами, с помощью которых они глушат столь глубокую душевную боль.

Если мы изыщем возможность ценить время, которое мы проводим вместе с теми, кого любим, точно так же как и возможность с добрыми чувствами вспоминать об этом совместно проведенном времени, когда оно подойдет к концу, то мы сделаем гигантский шаг к собственному грандиозному исцелению. В этом смысле те же принципы, согласно которым мы причиняем боль самим себе, доводя себя до смерти, работают и в обратном направлении, предлагая нам целительную силу жизни. Подход к решению этого вопроса, видимо, связан с теми чувствами, которые мы питаем к жизни и к тому, что она нам демонстрирует.

.....

*Убеждение-код № 21: Те же принципы, согласно которым мы причиняем боль самим себе, доводя себя до смерти, работают и в обратном направлении, предоставляя нам возможность исцелиться и вернуть себя к жизни.*

.....

Все это возможности, над которыми стоит поразмыслить; достоверно же мы знаем только одно: в нашем организме заложен биологический потенциал, позволяющий нам жить гораздо дольше, более здоровой и насыщенной жизнью, чем та, которой живут в настоящее время многие люди. Кроме физических элементов, в нашем организме должно быть что-то еще, чего недостает в современном

уравнении долголетия. Как бы мы ни называли это «что-то», оно представляет собой духовную силу, подпитывающую и питающую наш организм. Древние на языке своего времени оставили нам указания, следуя коим можно расчистить пространство для этой жизненной силы, от которой зависит вся жизнь.

Чтобы прожить долгую, здоровую и энергичную жизнь, мы должны преобразовать те ограничивающие убеждения, что лежат в основе нашей глубочайшей боли. Теперь, когда вы знаете, как подсознательные убеждения могут влиять на здоровье, взаимоотношения и карьеру, имеет смысл более пристально взглянуть на собственные повседневные отношения, дабы выявить свои подспудные убеждения. Вопрос, приводимый ниже, поможет вам ясно осознать, какую позицию вы занимаете по отношению к такой жизненно важной силе, как любовь.

Этот вопрос, который я собираюсь задать, может показаться вам настолько очевидным, что поначалу вы, возможно, будете недоумевать, почему я вообще его задаю. Но этим он и хорош, поскольку в нашей полной забот и тревог жизни мы подчас упускаем подобные очевидные вещи в попытке найти скоропалительные ответы и быстрые решения. Иногда бывает полезно остановиться на минутку, сесть и с величайшей искренностью и уважением к самому себе заново взглянуть на свои основы. В этом случае ответ на поставленный вопрос укажет нам верное направление.

В отличие от коллективного «мы», от лица которого до сих пор велась речь, процесс спонтанного преобразования убеждений требует индивидуального подхода. Поскольку этот вопрос предназначен всем читателям, я как бы буду задавать его персонально, словно разговариваю лично с

каждым из вас, и прошу вас ответить на него мысленно, про себя, или записать ответ прямо на страницах этой книги.

Насколько полна ваша любовь?	
• Трудно ли вам любить себя?	→ Да Нет
• Чувствуете ли вы, что, даря свою любовь, становитесь уязвимы?	→ Да Нет
• Удовлетворяют ли вас ваши взаимоотношения с близким человеком или же вы чувствуете в душе пустоту и стремитесь к чему-то большему?	→ Да Нет

*Рисунок 12. Представленный простой вопрос должен пробудить в вас более широкое восприятие окружающего, а также возможности к долголетию и преобразованию жизни. Ответ на него поможет вам понять то, что стоит между вами и вашим совершенным восприятием жизнеутверждающей любви.*

## Во что вы по-настоящему верите? Великий Вопрос, лежащий в основе вашей жизни

Нашей жизнью управляет некое центральное убеждение, причем управляет так, что мы, возможно, этого даже не сознаем или не думаем об этом. Причина по которой это убеждение имеет над нами такую власть, а мы даже не догадываемся о его существовании, состоит в том, что оно бессознательно. Именно так. Действуя подобно автопилоту, то есть как инстинктивная программа в недрах нашего ума, прямо в этот самый момент нами правит некое сущностное убеждение, столь мощное, что оно является своего рода эталоном, с которым мы сравниваем все прочие убеждения в своей жизни.

Сколь бы разнообразной ни представляла ваша жизнь, в ней нет ничего такого, что бы не преломлялось через линзу этого главного убеждения. К нему сводится всё без исключения — вся ваша любовь и все ваши страхи, все возможности в жизни, как те, которыми вы уверенно воспользовались, так и те, которыми вы не воспользовались из боязни совершить ошибку, а также здоровье, молодость вашего тела и процесс старения, успехи или неудачи во взаимоотношениях с другими людьми, самими собой, миром и Вселенной.

Вы сможете понять, что значит для вас это убеждение, ответив на единственный вопрос — Великий Вопрос, — приведенный ниже. То, как вы на него ответите, выявит, что лежит в основе вашего существования. Вот этот вопрос:

*Верите ли вы, что существует только один источник всего, что происходит в мире, или же вы убеждены, что существуют две контрастные и противостоящие друг другу силы — добро и зло: сила, которой вы «нравитесь», и сила, которой вы «не нравитесь»?*

Вот и все! Коротко и ясно! Но, прошу вас, не обманывайтесь простотой этого вопроса. В действительности, он глубок и могуществен. Это тот самый вопрос, на который все мы должны дать ответ в тот или иной момент своей жизни. И, возможно, это вопрос о самых великих взаимоотношениях в нашей жизни.

Ответ на этот Великий Вопрос поможет вам выявить сущность самих себя, — того, кем, по вашему убеждению, вы являетесь, и те чувства, которые вы питаете к своей жизни в этом мире. По мере осознания чистоты и ясности этого вопроса вы разбудите и приведете в действие своего «внутреннего программиста», и он активизирует те про-

граммы, которые станут жизнеутверждающими для вашего организма. Вот так все это и работает.

## Эталон жизни

Ответ на этот Великий Вопрос является эталоном вашей жизни. Если вы убеждены, что в мире существуют две противоположные друг другу силы, значит, вы всегда будете смотреть на происходящее в жизни через линзу полярностей и разобщенности. Несмотря на то что это убеждение, вероятно, неосознанное и вы никогда не говорили о нем с другими и, может быть, даже не признавались в нем самим себе, тем не менее именно оно управляет вашим восприятием любви и исходом любых взаимоотношений, вашей карьерой, финансами и качеством вашего здоровья.

Короче говоря, это, часто неосознанное, убеждение может существенно обеднить нас, а то и вовсе лишить самых волнующих переживаний в жизни, причем так, что мы даже не будем об этом знать.

.....

*Убеждение-код № 22: Убеждение в существовании либо одной силы, являющейся источником всего, что происходит в мире, либо двух контрастных и противостоящих одна другой сил, добра и зла, сказывается на нашем восприятии жизни, на здоровье, взаимоотношениях и изобилии.*

.....

Например, если мы воспринимаем силу «света» как своего друга, который любит нас и желает нам всего самого лучшего, и при этом верим, что «тьма» не любит нас и хочет заманить в ловушку деструктивных поступков, то мир в

этом случае будет выглядеть для нас как поле битвы между двумя этими силами. А когда мир являет собой *поле битвы*, то и сама жизнь становится *битвой*. Если мы убеждены, что эти две силы противоборствуют, то это противоборство начнет сказываться в каждом нашем убеждении, начиная с того, насколько мы достойны любви и успеха, и заканчивая тем, достойны ли мы самой жизни! И нет ничего удивительного в том, что это глубоко потаенное убеждение, порождающее постоянное противоборство посредством силы подсознательного ума, проявляется в химическом составе нашего тела.

Как говорилось выше, всем чувствам, эмоциям и убеждениям, которые мы создаем внутри себя, соответствует их *физический эквивалент* на уровне биохимических процессов в клетках нашего тела. Поэтому в нас наличествует, в буквальном смысле слова, и «химия любви», и «химия ненависти». Теперь, принимая к сведению этот факт, скажите, что, по-вашему, происходит, когда мы живем с верой в то, что в мире существуют две основные силы — одна хорошая, а другая плохая? Та, которая нас «любит» и хочет нам помочь, и та, которая нас «не любит» и стремится уничтожить? Ответ очевиден.

Если мы в самой основе своего существа убеждены, что жизнь — это редкий и драгоценный дар, который нужно изучать, исследовать, холить и лелеять, то мир, с нашей точки зрения, прекрасное место, достойное изучения. Он изобилует и богат на переживания и возможности. Главное *поверить*, что мы здесь в безопасности. Это нечто большее, чем просто надеяться или желать, чтобы так оно и было. Мы должны принять собственную безопасность всеми фибрами своего существа.

Тут вы, возможно, скажете: «Ладно, пусть так! Но скажи-ка мне, где же существует этот безопасный мир?» И я соглашусь: да, если исходить из того, о чем пишут в средствах массовой информации, а также общественного мнения, есть все причины считать, что наш мир являет собой все что угодно, но только не безопасное место.

С другой стороны, если мы действительно убеждены, что этот мир опасен, и ежедневно претворяем это убеждение в жизнь, то мы увидим, как такое убеждение сказывается в нашей жизни во всем, начиная от работы и карьеры и заканчивая личными отношениями и здоровьем. Даже когда на нашем пути возникнут благоприятные возможности, мы будем чувствовать, что не готовы принять их. Мы побоимся рискнуть, мы будем чувствовать себя недостойными той работы или той любви, которые принесут нам истинную радость, и упустим то, что идет к нам в руки.

Если мы не находим причины верить в иное, то неудивительно, что мы обнаруживаем, как та битва, в которую мы подсознательно верим, разыгрывается в клетках нашего тела. Они интерпретируют наши убеждения как рабочие указания и создают внутри нас химическую среду, не дающую нам в полную силу наслаждаться той благодатью, которую мы ценим и лелеем больше всего, — самой жизнью!

## Наше тело: зеркальный ответ на Великий Вопрос

Мой дед был человеком привычки. Этим в какой-то мере можно объяснить тот факт, что он прожил с моей бабушкой в браке свыше пятидесяти лет. Когда она умерла и он переехал жить к брату, наши с ним отношения изме-

нились в лучшую сторону: они переросли в тесную дружбу, глубокое, доверительное общение и оставались таковыми до конца его жизни.

Любимым местом деда была местная закусочная, называвшаяся «У Венди». Когда я навещал его по выходным или в особых случаях (я работал в другом штате), то всегда выбирался на целый день, чтобы сводить его туда, куда он захочет. Это был наш день, и я неизменно спрашивал: «Ну, дед, где ты хочешь провести день сегодня?» Свой вопрос я всегда подкреплял перечнем роскошных ресторанов и кафе, находившихся по соседству с его домом. Он внимательно выслушивал весь перечень и обдумывал каждое из предложенных заведений, однако его ответ всегда был неизменным, и я с самого начала знал, что он скажет: «У Венди».

Обычно мы приходили туда ближе к полудню, до обеденного перерыва, когда заведение наполнялось деловыми людьми, у которых на то, чтобы пообедать, был ровно час. Мы сидели и смотрели, как они входят и выходят, пока не оставались в зале вдвоем. После чего я слушал его рассказы о том, какой была наша страна до Великой депрессии 1929 года, или же мы разговаривали о проблемах сегодняшнего дня и о том, как они скажутся на будущем мира. Ближе к вечеру, когда закусочная вновь заполнялась людьми, пришедшими поужинать, и в ней становилось так шумно, что мы уже не могли вести тихие беседы, дед приканчивал свой чизбургер с острой подливой, который он мог жевать часами, и мы отправлялись домой.

Однажды, когда мы сидели за его любимым столиком, дед неожиданно качнулся в мою сторону и тяжело завалился на стол. Нет, он не заснул и был в полном сознании. Глаза его были ясными, язык слушался, и все, казалось бы,

было в норме. Все, кроме одного: он больше не мог сидеть прямо на стуле. Как вскоре выяснилось, в этот день деда в его восемьдесят лет одолел недуг, которым часто страдают женщины в возрасте тридцати лет.

Это состояние, называемое на медицинском языке *myasthenia gravis* (миастения), характеризуется тем, что человек теряет контроль над своим телом и оно никак не отзывается на его старания напрячь мышцы, стоять прямо или даже выполнить такое простейшее действие, как вертикально держать голову. С медицинской точки зрения, это так называемое аутоиммунное состояние возникает в результате того, что субстанция (*ацетилхолин*), обычно доставляющая команды от нервных центров человека к его мышцам, абсорбируется неким химическим веществом, производимым организмом самого человека.

Поэтому, хотя дед и посылал своему телу мысленную команду «сидеть прямо», его мышцы этот сигнал не получали. Сигнал гасился химическим веществом. Другими словами, тело деда сражалось против самого себя на поле битвы между двумя противоборствующими видами химии — той, что обеспечивала тело всем нужным для его нормальной жизнедеятельности, и той, что мешала этой жизнедеятельности. Я выкраивал любую возможность между своими деловыми поездками, чтобы проводить с дедом как можно больше времени, стараясь помочь ему справиться с этим недугом, поэтому многое узнал о самом деде.

Проводя с ним много времени, я выяснил нечто интересное о его жизни и истории нашей страны, — нечто, что, как я убежден, прямо связано с его недугом. Во время Великой депрессии дед был молодым человеком, работавшим в бакалейно-гастрономическом магазине. Если вам когда-

либо доводилось разговаривать с людьми, жившими в то время, вы, вероятно, заметили, что опыт этих лет наложил на их жизнь заметный отпечаток. За одну ночь, казалось, все кардинально изменилось. Экономика замерла, заводы остановились, магазины закрывались, еды не хватало, и люди не могли прокормить свою семью. Мой дед был одним из таких людей.

Хотя он делал все, что только было в человеческих силах, чтобы достать пищу и накормить молодую жену и родителей, своих и ее, живших вместе с ними, и это ему удавалось, *в уме он считал себя неудачником и в сердце чувствовал себя виноватым за свою неудачу.* Виноватым за то, что не состоялся как муж, как сын и как зять. Помню, как я расспрашивал деда о Великой депрессии и о его жизни в эти годы. И помню, какая печаль была на его лице, когда он наконец сдался и рассказал мне свою историю. Даже спустя более шестидесяти лет она по-прежнему жила в его сознании и сердце и была неотъемлемой частью его жизни.

Дед не описывал мне некое преходящее чувство собственной несостоятельности, испытываемое им в те годы. Нет, он описывал огромное чувство постоянной и всячески подавляемой вины, владевшее им в настоящее время. Оно не отпускало его все эти годы и в конце концов стало выражаться на соматическом уровне в виде физического недуга. Так что убеждение — код, а чувства, которые мы питаем по поводу этого убеждения, — команды.

Хроническое чувство беспомощности, которое мой дед так старательно в себе подавлял, — то есть подсознательно владевшее им убеждение в своей беспомощности — в конце концов в буквальном смысле отразилось на его теле. Вследствие связи между умом и телом последнее вос-

приняло его убеждения как подсознательную команду и изобретательно создало соответствующее ей химическое вещество. В буквальном смысле тело деда *стало абсолютно беспомощным из-за его же убеждения*. И нетрудно понять, почему недуг поразил его столь внезапно и на столь позднем этапе жизни.

Незадолго до приступа болезни деда у его жены, моей бабушки, обнаружили рак и вскоре она умерла. Сидя у постели бабушки в больнице, дед ничего не мог для нее сделать и еще раз испытал то же чувство беспомощности, ибо был бессилен помочь женщине, которую любил столько лет. Эта корреляция между обстоятельствами смерти моей бабушки и внезапным приступом болезни деда была, на мой взгляд, слишком очевидна, чтобы быть случайной. Смерть бабушки запустила механизм, который перенес в настоящее воспоминания деда о его несостоятельности в годы Великой депрессии.

К сожалению, эта связь между умом и телом не входила в практику обучения медицинского персонала, заботившегося о нем в то время. Для них это был просто физический недуг, хотя и редкостный для мужчины его возраста, соответственно его и лечили. Каждый день до конца жизни мой дед принимал четырнадцать различных лекарств, чтобы устранить заболевание, которое, очевидно, было связано с его убеждением, что он бессилен помочь тем, кого любит.

Сила убеждений может действовать как в благотворном, так и в деструктивном направлении — утверждая жизнь или ее ниспровергая. С той же быстротой, с какой подсознательные убеждения вызывают страдания вроде тех, что были описаны в вышеприведенной истории о муже женщины, с которой я работал, они могут и обратить про-

цессы в человеческом организме, угрожающие его жизни. И здесь весьма привлекательно то, что мы можем изменить свои убеждения намеренно и в любой момент времени. Главное здесь — чувствовать, что то, в чем мы убеждены, уже реально, вместо того чтобы просто думать, надеяться или желать, чтобы желаемое осуществилось в жизни. Подобным образом наши собственные убеждения могут возобладать над внушенными нам убеждениями тех, кому мы доверяем, — врачей, друзей и так далее. Иногда все, что для этого нужно, — чтобы кто-то напомнил нам о том, что такое возможно.

Главным же, ключевым фактором преобразования ограничивающих нас убеждений является, несомненно, наше отношение к фундаментальным силам, делающим мир таким, каков он есть, — к силам «света» и «тьмы». Именно эти глубочайшие и часто неосознанные убеждения и формируют базис для всех прочих, как утверждающих, так и ниспровергающих жизнь убеждений.

## Силы света и тьмы: вечные враги или ложно понятые реалии?

Несомненно, что мы живем в мире противоположностей. И так же несомненно, что между этими противоположностями, которые делают мир таким, каков он есть, существует напряжение. От зарядов ядерных частиц до зачатия новой жизни — все это «плюсы» и «минусы», «есть» и «нет», мужское и женское начала. В теологии эти противоположности имеют имена и внешние обличья, благодаря которым их относят к силам света и тьмы, добра и зла. Я не

отрицаю их существования, а просто говорю о том, как можно изменить значение этих сил в нашей жизни и тем самым переориентировать наши отношения с ними.

Если мы рассматриваем жизнь как постоянную битву между светом и тьмой, то все происходящее в жизни нам приходится оценивать посредством этих противоположностей, и тогда мир и в самом деле выглядит пугающе страшным. Подобный взгляд требует, чтобы мы соотносили себя либо с одним, либо с другим и чтобы первое мы рассматривали как нечто лучшее или более могущественное, нежели второе. Именно здесь мы иногда входим в конфликт со своими подсознательными убеждениями, так же как и с убеждениями других людей. Помню, в детстве я много думал об этом.

Я вырос в консервативном городке на севере штата Миссури и, сколько себя помню, постоянно подвергал сомнению все, чему меня учили в школе, в церкви и в семье касательно представлений о свете и тьме, добре и зле, да и само значение этих сил в моей жизни. Дело в том, что социальная среда навязывала мне веру в то, что мы живем в мире добра и зла, которые борются между собой за право стать доминирующей силой в моей жизни. Те, кто желал мне только добра, учили, что разницу между этими двумя силами я могу установить лишь опытным путем, то есть испытывая их действие на самом себе. То, что причиняет боль, — от тьмы, а радость и добро — от света. Однако само представление о зле подразумевало наличие страха, обитающего где-то там, вовне, то есть чего-то ужасного, что таилось в засаде, дожидаясь нужного часа и подходящего момента, чтобы в минуту слабости лишить меня всего того хорошего, что я смог в себе наработать. Если бы все об-

стояло именно так, то это означало бы, что некое страшное «нечто» имеет власть над нами, власть надо мной.

Вот с этим-то представлением — что мы живем в таком мире, — я и боролся. И не потому, что эта идея мне не нравилась, а потому, что, на мой взгляд, в ней не было смысла. Я понимал, что мне придется как-то примирить то, чему меня учат о силах света и тьмы, с тем, что эти силы значат для меня в некий момент жизни. Однако это понимание никак не напоминало тот поворотный момент в жизни, когда на тебя нисходит великое откровение; скорее оно проявлялось постепенно в ходе одного и того же повторяющегося сна, который мне снился великое множество раз в возрасте от тридцати до сорока лет. Вероятно, не случаен тот факт, что этот сон стал мне сниться во время самых трудных испытаний и самой глубокой боли, какие я когда-либо испытывал в жизни. Я всегда был человеком с ярко выраженным визуальным даром, так что визуальная природа этого сна вкупе с сильными эмоциями по поводу его значения не стали для меня особым сюрпризом.

\*

Сон всегда начинался одинаково.

Я видел, что нахожусь, совершенно одинокий, в каком-то очень темном и пустом пространстве. Вначале вокруг меня ничего не было — только чернота, простиравшаяся повсюду и казавшаяся бесконечной. Постепенно, однако, в поле моего зрения начинало что-то проступать, что-то очень далекое, находившееся на очень большом расстоянии от меня.

Когда я сфокусировал свой взгляд на увиденном и смог подойти поближе, то начал различать лица людей.

Оказывалось, что я видел вдалеке людей — множество людей; некоторых я знал, а некоторых видел впервые. (Интересно, что бывали случаи, когда я, проезжая через какой-нибудь маленький городишко и остановившись на красный свет светофора или проходя через многолюдный зал аэропорта, вдруг замечал человека, которого видел за несколько часов перед этим во сне.) Когда сон достигал апогея, я вдруг понимал, что в этой массе людей были те, с кем я уже был знаком или с кем меня сведет жизнь в будущем, включая всех моих друзей, всех членов семьи и всех людей, которых я люблю. И все они были вместе, отделенные от меня широкой полосой, протянувшейся между нами в полной черноте.

В этом месте сон становился особенно интересным. По одну сторону разделявшей нас полосы была озаренная ослепительным светом пропасть, а по другую — тоже пропасть, но чернее самой тьмы. Каждый раз, когда я пытался пройти по этой полосе, чтобы добраться до людей, которых люблю, я понимал, что теряю равновесие, так как меня тянет то в одну сторону, то в другую. И каждый раз, прилагая все силы к тому, чтобы не упасть в пропасть тьмы или в пропасть света, я вдруг вновь оказывался в том же месте, откуда начинал свой путь, безмерно тоскуя о тех, кто оставался по ту сторону, ибо с каждым разом эти люди отдалялись от меня все больше и больше.

В одну из ночей мне опять приснился этот сон, но что-то в нем изменилось. Он начался как всегда, поэтому к тому моменту, когда я осознал, что происходит, мне уже было ясно, чего ожидать. Но той ночью я сделал нечто иное. Когда я начал идти по полосе и почувствовал, как тьма и свет тащат меня в противоположных направлениях, я не стал

сопротивляться — но и не сдался. Вместо этого я изменил ощущения, какие испытывал перед лицом света и тьмы, и изменил свои убеждения в отношении их.

Вместо того чтобы оценивать одно как «хорошее», а другое как «плохое», я предоставил свету и тьме право быть такими, каковы они есть, и сделал их своими друзьями. И в тот же миг случилось нечто абсолютно поразительное. Свет и тьма неожиданно стали другими. Они слились вместе, заполнили черноту и превратились в мост, по которому я перешел к тем, кого любил. И как только это случилось, сон перестал мне сниться. Хотя мне снились и другие сны, чем-то напоминавшие его и учившие тому же, именно тот сон и именно в таком виде мне уже не снился никогда.

## Каскадный эффект преобразования

За несколько месяцев до счастливого завершения этого постоянно повторяющегося сна все мои связи и отношения, которыми я обзавелся во взрослой жизни, оказались на грани полного развала. От дружеских и деловых связей до семейных и любовных отношений — все казалось безнадежным и выходящим из-под контроля по причинам, которых я просто не понимал. Как я потом выяснил, я развил в себе сильное чувство того, каким образом должны, а каким образом не должны проявляться в других такие качества, как честность, искренность и доверие. И именно моя оценка этих качеств и обернулась тем мощным магнитом, под действием которого стали разваливаться мои отношения с людьми.

Почти сразу после того, как мне в последний раз приснился этот сон, начало происходить нечто неожиданное.

В считанные дни все люди, отражавшие мои оценки и суждения, начали вдруг исчезать из моей жизни. Я больше не сердился и не обижался на них и начал испытывать по отношению к ним странное чувство «ничегонезначимости». Я не прилагал никаких нарочитых усилий, чтобы от кого-то избавиться. Когда я пересмотрел свое отношение к свету и тьме и осознал суть своих взаимоотношений с этими людьми, то есть стал принимать их такими, каковы они в действительности, а не такими, какими они казались мне ранее с позиции моих оценок и суждений, — после этого не осталось ровным счетом ничего, что могло бы их удерживать в моей жизни. Каждый из них начал просто отдаляться, пока вовсе не исчез из картины моей повседневной деятельности. Неожиданно они стали все реже звонить, все реже присылать письма, а меня в течение дня все реже посещали мысли о них. Оказывается, отношения строились на моих суждениях об этих людях, которые притягивали их ко мне как магнитом.

Хотя этот новый ход событий сам по себе был весьма интересен, через нескольких дней, однако, начало происходить нечто еще более интересное и любопытное. Я понял, что те люди, с которыми я долгое время поддерживал отношения и с которыми не боролся и даже не состоял в конфликте, — что и эти люди тоже начали исчезать из моей жизни. Опять же, я не предпринимал никаких сознательных усилий, чтобы положить конец нашим отношениям, — они просто утрачивали смысл. В тех редких случаях, когда мне все же доводилось разговаривать с кем-то из этих людей, наш разговор выглядел натянутым и искусственным. Там, где прежде нас связывали общие интересы, делавшие общение непринужденным, возникла

натянута. А вскоре после того, как я заметил перемену в наших отношениях, я вдруг осознал нечто такое, что для меня было внове.

Оказывается, все отношения, которые одно за другим исчезали из моей жизни, строились на тех же критериях, которые когда-то и притянули их в мою жизнь. И этими критериями были мои оценки действий людей, на которых я взирал с позиции своих собственных убеждений, касающихся света и тьмы. Мало того, что мои суждения действовали как магнит, привлекая ко мне определенных людей и вовлекая меня в отношения с ними, они, кроме того, действовали как клей, накрепко склеивая нас. Когда же этих суждений не стало, клей растворился сам собой. Я обратил внимание на то, что этот процесс был подобен каскадному эффекту: как только я распознавал некую поведенческую схему в одном месте, в отношениях с одними людьми, она, как эхо, тут же распространялась на многие другие уровни моей жизни, многократно отражаясь в них.

Я сильно подозреваю, что этот преобразующий каскадный эффект довольно часто проявляется в нашей жизни, хотя мы не всегда его осознаем. В приведенной выше истории он произошел так быстро, что мне было трудно его не заметить. Поэтому я призываю вас: изучите все взаимоотношения в своей жизни, особенно те, которые сопряжены с теми или иными сложностями. Если они внезапно по неизвестным причинам начнут иссякать или распадаться, их исчезновение, скорее всего, указывает на то, что что-то в ваших убеждениях изменилось. Вполне может быть, что «клей» ваших суждений, склеивавший эти отношения, растворился и не осталось ничего, что могло бы скреплять эту близость.

## Переписать правила древней битвы

Последствия наших убеждений, негативно проявляющиеся в наших же отношениях и, в худшем случае, сказывающиеся на нашем же здоровье, на уровне тела и в окружающем мире разыгрываются в виде того, что в исторической перспективе предстает как древняя битва, о которой говорилось выше, — как борьба между светом и тьмой. Тысячелетиями мы поляризовали эти силы в своей жизни — выбирая одно и уничтожая другое. Хотя эта битва ведется по меньшей мере вот уже 2000 лет, не стихает она и в наши дни. Мы видим, как она разыгрывается на уровне технологий и убеждений XXI века.

Как и в отношении любой битвы, мы здесь тоже вправе спросить себя: если мы используем верную стратегию, тогда почему не побеждаем? Возможно ли, что древняя битва между светом и тьмой и не битва вовсе, в обычном понимании этого слова, то есть не схватка, где кто-то побеждает, а кто-то проигрывает? Что, если в основе ее лежит некая идея об изменении законов и правил, по которым она ведется? Что, если смысл этой битвы не столько в том, чтобы победить, сколько в том, чтобы заставить нас изменить наши глубинные убеждения, являющиеся ее скрытой причиной? Возможно, вся соль в том, что эта великая битва разыгрывается перед нами все время, постоянно, но не как генеральное сражение, а в виде мелких схваток и стычек. Если это так, то что мы можем вынести для себя из них?

Я, например, хорошо знаком с людьми, которые утверждают, что они сближаются лишь с теми, кто «на стороне сил света». Или что их друзьями и близкими овладели «силы тьмы». Слыша это, я каждый раз прошу об одном и том

же — провести разделительную черту между двумя этими силами и показать, где заканчивается свет и начинается тьма. И как только мои собеседники пускаются в объяснения или хотя бы пытаются разграничить свет и тьму, я тут же демонстрирую им нечто еще более потрясающее, нежели сами силы света и тьмы, а именно, что в тот миг, когда эти люди начинают проводить разграничивающую линию между светом и тьмой, они попадают в древнюю ловушку, привязывающую их к тем самым полярным убеждениям, от которых им так хочется избавиться!

И происходит это только по причине наличия у них оценочных категорий добра и зла, — мол, первое лучше и заслуживает большего права на существование, чем второе. Под влиянием этих категорий они и дальше будут пребывать в том же состоянии, которое, по их словам, хотят изменить. Я отнюдь не предлагаю своим друзьям, чтобы они мирились с тем, что привносит в их жизнь тьма. Однако согласитесь: есть огромная разница между *оценкой* этих сил и их *различением* — признанием того, что они существуют и что-то олицетворяют. Именно в этой очень тонкой, хотя и огромной разнице и заключен секрет, позволяющий нам подняться над полярностью света и тьмы и остановить их битву. Иными словами, речь идет не о том, чтобы победить в битве, а о том, чтобы подняться над противоположностями, которые она навязывает. Именно в этом, думается мне, и состоит смысл моего сна, описанного мною выше.

Одним людям идея слияния в жизни света и тьмы в единую мощную силу всегда казалась чем-то вполне осуществимым, хотя они, возможно, не вполне представляли себе, как это осуществить. Другим же сама мысль о примирении этих двух сил кажется чем-то невообразимо диким. Она бросает

вызов всему, чему их учили, и звучит, на их взгляд, как ересь!  
Но только до тех пор, пока мы не взглянем на факты.

- \* **Факт 1:** Убеждения и чувства, которые мы храним в своем сердце, ежедневно и ежеминутно ведут непрекращающийся диалог с нашим мозгом.
- \* **Факт 2:** Во время этого диалога сердце повелевает мозгу влить в тело «химию любви» или «химию страха».
- \* **Факт 3:** Царящая в теле «химия любви» утверждает и продлевает жизнь.
- \* **Факт 4:** Царящая в теле «химия страха» отрицает и умаляет жизнь.
- \* **Факт 5:** Внутренне принять убеждение в том, что эти две силы бьются за разные идеалы, — значит впустить эту битву в свое тело и в свою жизнь.

Вопрос: имеет ли смысл, исходя из перечисленных фактов, продолжать участвовать в нескончаемой битве между светом и тьмой, рассматривая первую силу как друга, а вторую — как врага? Или же имеет смысл признать, что и та и другая сила необходимы и, в сущности, *в равной мере* потребны для существования нашего трехмерного мира с его электронами и протонами, днями и ночами, мужчинами и женщинами, жизнью и смертью?

.....

*Убеждение-код № 23: Чтобы прекратить древнюю битву между силами света и тьмы, мы должны осознать, что речь идет не столько о том, чтобы встать на одну или другую сторону, сколько о том, чтобы установить равно дружественные отношения с обеими силами.*

.....

Если для одних людей наше отношение к полярности света и тьмы, охарактеризованное нами как битва, является метафорой, то для других оно — реальность, разыгрывающаяся в их жизни что ни день. Так или иначе, главное здесь то, что эта битва — реальная или метафорическая — может длиться до тех пор, пока ее будут подпитывать наши убеждения.

Когда я избавился от своих прежних оценок относительно света и тьмы, это тотчас же отразилось на всех моих взаимоотношениях, начиная с любви и партнерства и заканчивая бизнесом и финансами. А все началось с простой перемены в моих взглядах на некое убеждение, которое настолько глубоко укоренилось в нашем коллективном подсознании, что мы даже не подозреваем о нем, и которое при этом настолько универсально, что влияет на нас ежедневно и ежесекундно. И все сводится к одному Великому Вопросу, во что мы верим: в то, что есть две отдельные силы (одна любит нас, а другая нет), или в то, что существует только одна сила, воздействующая на нас многими различными способами в стремлении одарить нас жизненным опытом.

Как только мы примирим силы света и тьмы в качестве элементов одной силы, тут же возникает другой вопрос: как использовать эту единую силу в жизни? Именно здесь на выручку приходит идея об убеждении как компьютерной программе. Как и с любой программой, если вы знаете код, то сами устанавливаете себе пределы. Точно так же и знание убеждения-кода даст нам возможность устанавливать пределы в собственной жизни.

\*\*\*

Если вы знаете код,  
то можете выбирать правила:  
избавление от парадигмы  
ложных ограничений

*[В имитационной реальности] имитаторы  
могут менять те законы, которые управляют их  
мирами.*

Джон Д. Барроу (р. 1952), астрофизик,  
лауреат Темплтонской премии 2006 года

*Каждый человек рождается с безграничной силой,  
на фоне которой ни одна земная сила не имеет ни  
малейшего значения.*

Невилл Годдард (1905–1972), философ

**В**ерим ли мы в самом деле в то, что являемся частью имитации космоса, или просто используем эту идею как метафору наших взаимоотношений с повседневным миром, для нас это менее важно, чем те возможности, которые предлагают подобные концепции. Метафора или факт, они дают нам в руки некий язык, на котором мы можем вести диалог со Вселенной, и указывают место,

откуда мы можем его начать. И в том и в другом случае жизнь со всеми ее перипетиями основывается на некоей программе — коде реальности, — которая переводит возможности в реальность. Этим кодом является убеждение. Если мы узнаем, как формировать правильное убеждение, тогда наши представления о том, что для нас возможно, а что — нет, изменятся навсегда. Другими словами, в мире, основанном на убеждении, возможно все.

## Поверить в убеждение

Помнится, год назад мне довелось увидеть фрагмент из популярной вечерней научно-фантастической программы, которую каждую неделю транслировали в 1960-х годах по черно-белому телевидению. Возможно, вы тоже помните этот фрагмент. Передача открывалась видом, открывавшимся наблюдателю, сидевшему в боевом самолете, пролетавшем над одним из мест в Европе во время Второй мировой войны. Под фюзеляжем самолета была сделана стеклянная кабинка, служившая своего рода смотровой площадкой для находившегося в ней летчика-наблюдателя. Она выглядела как стеклянный пузырь, подвешенный к днищу самолета, что позволяло наблюдателю видеть все, что происходило вокруг. Находясь в этой выгодной точке, он оповещал пилота и штурмана о приближении вражеского самолета, которого те не видели.

Общий сюжет развития событий вполне предсказуем. Поэтому не удивляешься тому, что в самолет попадает снаряд, выпущенный зенитками противозенитной батареи, и наносит ему тяжелые повреждения. То, что происходит дальше, уже не так предсказуемо.

Несмотря на то что самолет поврежден, он все еще не утратил способности летать. Пилот решает совершить аварийное приземление в ближайшем аэропорту на территории союзной державы. Когда он с командой начинает проверять работу оборудования, то обнаруживает, что самолет в результате попадания снаряда потерял свой посадочный механизм (шасси). Неожиданно пилот оказывается в подвешенной (одновременно хорошей и плохой) ситуации. Хорошая сторона ситуации в том, что он может посадить самолет «на брюхо» прямо на посадочную полосу. А плохая в том, что смотровая кабинка под фюзеляжем будет раздавлена весом самолета и его боевой товарищ, находящийся там, погибнет.

Драматизм этого фрагмента сосредоточен на эмоциональных переживаниях пилота, исчерпавшего все прочие альтернативные варианты и пришедшего к жестокому, но вынужденному решению. Чтобы спасти себя и экипаж, ему остается только сесть, иначе погибнут все. Об этом не говорится, но члены экипажа тоже понимают, что при попытке посадить самолет их товарищ — наблюдатель в стеклянной кабине погибнет. Да и сам он знает об этом. Именно здесь история принимает неожиданный оборот.

Следующий фрагмент показывает, как пилот кричит от безысходности, когда начинает последний заход на посадку, ибо знает, что должно вот-вот случиться. В этот момент наблюдатель в стеклянной кабине под фюзеляжем самолета неожиданно впадает в транс. И тут вдруг обнаруживается, что этот наблюдатель — художник, вооруженный карандашом и блокнотом. Мы видим, как он быстро, мастерски и свободно рисует силуэт самолета, в котором якобы находится, завершая рисунок смотровой кабинкой с ним самим

внутри. Не имея ключа к тому, что происходит, мы бы так и остались в недоумении относительно того, почему это вдруг он рисует картинку, когда самолет вот-вот ударится фюзеляжем о землю.

Нарисовав самолет во всех деталях, художник позволяет себе свободу добавить последний, завершающий штрих к своему творению: он пририсовывает к самолету шасси, совершенно целые, невредимые и раскрывшиеся. Однако это не какое-то там банальное старое шасси, а круглые-прекруглые, как пышки, огромного размера шины, словно заимствованные из мультфильма о Микки Маусе. Да и оснащены они спицами из сахарных палочек, а их поверхность так и брызжет лучами света.

Окончательные штрихи к рисунку добавляются, когда самолет касается земли и пилот к этому времени эмоционально опустошен, ибо считает, что убил своего товарища. Ну а что случилось дальше, вы вполне можете догадаться и сами. Когда пилот сажает самолет, он вдруг понимает, что у того невесть откуда взялись колеса и что они действуют. Он выруливает самолет на посадочную полосу, останавливает, и сразу же весь экипаж срывается со своих мест, выскакивает из самолета на гудронное шоссе и бежит прочь, ища укрытия.

Когда же они оборачиваются, чтобы посмотреть, как им удалось сесть, то видят, как их товарищ, выбравшись из поврежденного снарядом, пробитого пулями и покореженного в сражениях войны самолета с мультипликационными шинами мчится вслед за ними, чтобы не отстать.

А вот ключ к разгадке этой истории. Хотя художник находится в сознании, он в то же время словно пребывает в трансе — то, что мы сегодня называем измененным

состоянием сознания. То есть он как бы видит сон наяву или попросту грезит. И пока он грезит, вымышленные колеса на месте, самолет опирается на них и все спасаются. Но когда летчики заключают своего боевого товарища в крепкие объятия, радуясь его спасению, тот пробуждается от «транса», и в этот момент мы видим на заднем плане самолет. Шины, которые он выдумал, неожиданно начинают растворяться и исчезают. Кажется, что самолет секунду-другую висит в воздухе, а затем с силой врезается в землю в клубах дыма и огня, начисто снося наблюдательную кабинку, в которой несколькими секундами раньше он сидел, привязанный ремнями. Вопрошающими глазами, полными немого изумления и неверия в случившееся, оставшиеся в живых летчики смотрят друг на друга и плачут. И на этом месте история заканчивается.

Хотя фрагмент этот вымышленный, он мощно воздействует на зрителя, и воздействует по двум причинам. Во-первых, он напоминает нам о том, что такие качества, как воображение и вера, которые в нашей культуре принято недооценивать, являются мощной творческой силой. Эта сила живет в каждом из нас, и, чтобы ее использовать, не нужно никакой специальной подготовки — достаточно знать, что она есть. Во-вторых, это свидетельствует о следующем: для того чтобы в нашей жизни происходили чудеса, необходимо, чтобы мы *верили* в себя и в само чудо.

Эта история служит прекрасной иллюстрацией наших чудесных возможностей. Вера художника имеет под собой фактическую основу, изучению которой мы и посвятим остальные главы этой книги. Главное здесь то, что художник *верил* в силу своего воображения и знал, что оно напрямую связано с событиями его жизни. В приведенном примере,

вместо того чтобы просто предполагать или наполовину верить, что он мог бы переписать свою реальность, он *знал* это всеми фибрами своего существа.

Он знал это настолько, что *соматизировал* (то есть сумел выразить на соматическом уровне) свою веру, сделав образ из собственного транса реальностью своего мира. Неустанно растущее количество научных свидетельств доказывает, что все мы обладаем силой творить нечто подобное. Я прибегаю к этой вымышленной истории, чтобы распахнуть перед вами двери и приобщить к такой возможности. Данная история наглядно показывает, сколь великую пользу может извлечь множество людей (в описанном случае экипаж самолета) из ясных образов одного человека, причем даже не понимая самой этой силы. К тому же она демонстрирует — и это, вероятно, самое важное — наивность или душевную простоту летчика, выразившего в искусстве свой сон. Она показывает, сколь простой может быть сила убеждения.

Ниже приводится вполне достоверный рассказ на ту же тему. Это история об одной женщине, решившей добиться успеха там, где до нее его никто не добивался, и о ее убежденности в том, что именно она должна сделать это первой.

### «Чудеса» реальной жизни

В 2005 году Аманда Деннисон из канадского города Альберта была занесена в *Книгу рекордов Гиннеса* как рекордсменка, дольше всех ходившая босиком по раскаленным углям. В принципе этот феномен не нов, и на него то и дело ссылаются руководители многочисленных семинаров, посвященных личностному росту, как на метод, основан-

ный на безраздельной вере в себя и свои силы. Однако то, что отличает Аманду от всех прочих огнеходцев, — это продолжительность ее концентрации или фокусировки, что и позволило ей достичь столь выдающегося результата. В тот день она прошла по раскаленным углям, нагретым до температуры 1700 градусов по Фаренгейту (примерно 927 °C), расстояние в 225 футов (около 195 м), и это с учетом того, что первый человек, установивший рекорд в огнехождении, в отличие от нее получил сильные ожоги.

В прошлом выдвигалось немало научных теорий, пытавшихся объяснить, как люди ходят по раскаленным углям (причем на куда более короткие расстояния), не получая ожогов. Они учитывали и фактор быстрой ходьбы, и возможность того, что ступни огнеходца покрываются тонкой пленкой пота, защищающей их от раскаленных углей. Но в случае с Амандой, прошедшей по углям более 200 футов, все эти теории гроша ломаного не стоят. Так что же произошло с Амандой? Что было в ней особенного, что отличало ее от людей, окружавших эту женщину летним днем 2005 года и наблюдавших за тем, как она устанавливает свой рекорд?

Тот же вопрос можно поставить и шире: *что происходит с теми, кто совершает нечто столь же чудесное?*



Сколько раз мы слышали о людях, совершающих то, что, казалось бы, противоречит здравому смыслу повседневной реальности и даже нарушает «законы» физики и природы — по крайней мере в том виде, как мы понимаем их сегодня! Журналы, выходящие по горячим следам телевизионных новостей, например, пестрят историями о солдатах, возвратившихся после войны в Ираке с ранениями, от которых, по

словам врачей, они никогда уже не оправятся и даже не смогут ходить. А затем что-то происходит — некая внутренняя метаморфоза, которую врачи не в состоянии осмыслить и найти ей адекватный медицинский термин, — и год спустя этот человек пробегает марафонскую дистанцию.

Или мы слышим о самых обычных людях, которые вдруг, ни с того ни с сего обретают сверхчеловеческую силу, которой раньше у них не было. Например, силу спасти жизнь другому человеку, как это случилось с Томом Бойлем из Тусона, штат Аризона, летом 2006 года. Увидев, как юношу сбила машина и остановилась, придавив его тело к земле, Бойль бросился к машине и *поднял настолько*, что шофер смог вытащить из-под нее 18-летнего Кайла Холтраста.

После случившегося Бойль дал нам возможность оценить то состояние ума, которое владело им, когда он поднимал машину. *«Что, если бы это был мой сын? — вот все, о чем я мог думать в это время, — сказал он. — Случись с ним такое, я бы хотел, чтобы кто-то сделал для него то же самое».* Хотя истории, подобные той, что случилась с Бойлем, редки, они отнюдь не уникальны. И мы не всегда можем объяснить их одной лишь силой человеческого тела.

Летом 2005 года на канале «Би-Би-Си Ньюс» передавали репортаж о женщине, поднявшей тяжесть, более чем в 20 раз превышавшую вес ее собственного тела, чтобы спасти своего друга, попавшего в результате несчастного случая под ее машину. Она сделала это, даже несмотря на то, что сама была ранена. Эта женщина, 23-летняя Кайла Смит, ростом всего-то пять футов и семь дюймов, потеряла контроль над управлением машины, и та, вылетев на обочину, перевернулась. Когда Кайла пришла в себя и осмотрелась, то увидела, что нога ее друга придавлена машиной. Она вы-

бралась наружу через окно дверцы и *приподняла машину на шесть или семь дюймов*, чтобы освободить своего друга. «Я знала лишь, что должна освободить его, — сказала Кайла после инцидента, — а никого, кроме меня, в то время поблизости не было».

Хотя подобные происшествия случаются не каждый день, они все же случаются. И если они случаются с одним человеком или дюжиной людей, то это, возможно, указывает на то, что есть нечто, доступное всем нам. И самое важное здесь, судя по всему, то, что мы основываем свою жизнь на вере в собственные ограниченные возможности, как, например, на вере в то, что машина слишком тяжелая и нам ее не поднять. И только когда что-то случается и меняет нас — что-то вроде несчастного случая с другими людьми, чья жизнь зависит от наших действий, — то вместе с нами меняются и наши ограниченные убеждения. Даже если эта перемена длится лишь мгновение, для нас понять это «что-то» — значит открыть двери навстречу еще большим возможностям и пониманию себя и мира.

Чтобы понять, что именно меняется в людях настолько, что они могут поднять машину, дабы кого-то освободить, или совершать действия, противоречащие всякому здравому смыслу, мы должны спросить себя: каковы представления и мысли этих людей о себе, делающие их отличными от окружающих, думающих иначе? Или — что, вероятно, еще важнее — как перемена в их внутренних убеждениях претворяется в перемену в их внешних способностях, точнее — в способности действовать в мире?

.....  
*Убеждение-код № 24: Чудо, доступное одному, доступно всем!*  
.....

Ответить на эти немудреные вопросы — значит раскрыть, возможно, величайшую тайну бытия. А для этого необходимо вступить в ту неопределенную реальность, которая на протяжении столетий являла собой поле битвы между философами и религиями, а ныне рассматривается как передний край науки, — в мистерию сознания и реальности.

Самое трудное в этой мистерии и для ученых, и для философов то, что наш повседневный мир вовсе не является «реальным». Скорее мы живем иллюзией — тем, что древние называли теневой реальностью, являющейся отражением куда большей реальности, чем та, которую мы воспринимаем как свою повседневность. Красной нитью через все представления древних проходит мысль, что подлинная реальность *не здесь*. Ее здесь и близко нет. Хотя наши тела, безусловно, принадлежат этому миру, та жизненная сила, которая выражает себя *через* наши тела, в действительности находится где-то еще — как некая гораздо большая реальность, которую мы не в состоянии разглядеть из точки нашего обзора.

Исторически наука всегда стремилась избегать подобных сравнений, причисляя их к разряду «побасенок», сочиняемых людьми, далекими от науки, с целью объяснить то, чего они не понимают или для чего просто не имеют других объяснений. Во всяком случае, до недавнего времени это было именно так. Теперь же существование высших измерений, а также становящаяся все более очевидной вероятность того, что наш мир — это имитация, и представление о том, что сознание есть субстанция, из которой сформировано все, являются темами, с которых, собственно, и начинаются научные диспуты! Однако смо-

трим ли мы на это с позиции науки или с позиции духовности, проблема по-прежнему сводится к вечному вопросу: насколько реальна наша реальность?

## Насколько реальна «реальность»?

Когда Альберта Эйнштейна спросили, что, по его убеждению, представляет собой реальность, он ответил скорее как философ, нежели как ученый. Его часто цитируемое изречение «*Реальность — это просто иллюзия, хотя и очень настойчивая иллюзия*» указывает на то, что и сам Эйнштейн полагал, что наша повседневная реальность, возможно, не столь уж очевидна, как мы склонны считать.

В письме, направленном в Прусскую академию наук 27 января 1921 года, Эйнштейн пояснил свой взгляд на реальность уже как ученый: «В той мере, в какой законы математики приложимы к реальности, они не очевидны, — начинает он свое обращение, подразумевая, что мы все еще не знаем, как устроен и действует мир, и продолжает: — А в той мере, в какой они [законы математики] очевидны, они не приложимы к реальности». Сколь потрясающе честная оценка того, насколько далеки мы от понимания Вселенной и своего существования! Простыми и ясными словами гений, открывший закон освобождения атомной энергии ( $E=mc^2$ ), поведал нам о том, что объяснение того, как устроена и действует Вселенная, еще предстоит добыть.

\*

В буддийской махаяне одной из важнейших сутр (священных текстов) считается *Ланкаватара-сутра*. Считается, что она была записана со слов самого Будды, которые

он произнес на Цейлоне (теперь Шри-Ланка). Один из центральных, ключевых моментов этого текста: в нашей реальности не существует внешних объектов. Все они существуют лишь в сознании — подобно сну или чудесно созданным образам. И мир форм, и мир бесформенный являются результатом особой разновидности сознания, называемого воображением.

Поэтому, несмотря на то что любое явление, безусловно, *кажется* нам достаточно реальным, в действительности возможная реальность, согласно буддийской доктрине, становится «реальным» восприятием лишь там, где мы фокусируем внимание и устремляем на фокусируемый объект чувство. Другими словами, то, что мы воспринимаем как повседневную реальность, на самом деле есть всего лишь форма коллективного сна.

Если не считать некоторых расхождений в терминологии, эта древняя традиция во многом напоминает появляющиеся в наши дни теории о виртуальной реальности. Однако привержены ли мы старому или новому способу мышления — и там, и там мы неразрывно вплетены в ткань самой реальности. И там, и там лишь путем взаимодействия, пока мы пребываем «во сне», возможности нашего ума становятся реальностью мира. С какой точки зрения ни подойди, и древние традиции, и современная наука предлагают нам думать о себе не как об «аутсайдерах», таинственным образом заброшенных в земную реальность с целью ее познания, а как о части этой реальности, неотделимой от нее.

Мы получим кое-какое представление о том, сколь глубоки взаимодействие и взаимопроникновение между нами и реальностью, если представим сходную связь капли воды

и океана, в котором она находится. Если даже и возможно отделить каплю от океана, то в целом очень трудно выявить, где заканчивается капля и начинается океан, и наоборот. В сущности, как океан и капля неотделимы друг от друга и составляют одно целое, точно так же и мы являемся неотделимой частью реальности, которую творим.

И виртуальную реальность, и сновидческие идеи делает столь привлекательными то безошибочное сходство, которое наблюдается между ними в подходе к тому, как действует реальность. Как уже говорилось в главе 1, например, Джон Уилер утверждает, что мы не просто играем в реальности какую-то роль, *но играем главную роль* в том, что он называет «соучаствующей Вселенной». Мы, как участники, актом фокусирования своего сознания — *актом наблюдения и изучения мира* — вершим акт творения как таковой. Мы — те, кто наблюдают. Мы — те, кто изучают мир. И всюду, куда бы мы ни устремили взор, наше сознание создает нечто, доступное нашему восприятию.

Общим элементом, можно сказать, стержнем излагаемых здесь идей является то, что в соучаствующей Вселенной вы и я есть часть этого уравнения. Мы — катализаторы событий своей жизни, и познаем и сопереживаем нами сотворенное. И то и другое происходит одновременно.

.....  
*Убеждение-код № 25: В соучаствующей реальности мы и создаем переживаемое, и одновременно переживаем нами созданное.*  
.....

Если мы суть творцы и те, кто познает свое творение, то здесь поневоле напрашивается вопрос: *если наше взаимодействие со Вселенной постоянно создает и модифицирует*

мир, то как узнать, какие взаимодействия какие результаты создают? Другими словами, каковы законы, по которым действует наша реальность? И обладаем ли мы мудростью, чтобы распознать эти законы, когда их узрим?

Или же мы, возможно, уже нашли эти законы? Не указывают ли уже известные «законы» физики на то, как функционирует реальность в действительности? Если это так, то, по мере того как ученые разгадывают загадки природы, они, возможно сами того не ведая, показывают нам и духовные ключи к нашему могуществу. А чтобы нам сопутствовала удача на этом пути, мы должны в процессе проверки и тестирования этих истинных законов учитывать все, что попадаете нам на глаза, включая аномалии и явления, которые не всегда состыковываются с тем, что предсказывают теории. Часто оказывается, что именно аномалии помогают нам постичь ключи к познанию действий этих явлений!

## В поисках законов реальности

На протяжении последних трехсот и даже более лет ученые предлагали, тестировали и видоизменяли свои объяснения, касающиеся как устройства Вселенной, так и того, например, что такое гравитация и свет и как они действуют. Проблема в том, что все их усилия привели нас к наличию двух совершенно различных сводов законов, описывающих разные аспекты одной и той же реальности, — классической и квантовой физики.

Открытые Ньютоном в 1687 году «законы» заложили основу такой области науки, как классическая физика. Обогащенная в конце 1800-х годов теориями электричества и магнетизма Джеймса Максвелла, а затем в начале 1900-х —

теорией относительности Альберта Эйнштейна, классическая физика добилась огромного успеха в деле объяснения широкомасштабных явлений, доступных нашему взору, вроде движения планет и галактик и падающих с деревьев яблок. Она служила и служит нам столь эффективно, что мы сегодня можем рассчитывать орбиты космических спутников и даже высаживать людей на Луну.

Однако в течение 1900-х годов были выявлены две области, где законы Ньютона, видимо, не действуют: макромир галактик и микромир квантовых частиц. До этого времени в нашем распоряжении просто не было технических средств, позволяющих заглянуть в субатомный мир или наблюдать за тем, как ведут себя атомы в момент рождения далекой звезды. И в макро-, и в микромирах ученые начали подмечать явления, необъяснимые с точки зрения законов классической физики.

Иногда, например, квант энергии проявляет себя в виде частицы и действует точно так же, как обычно действуют частицы. В этом случае он подчиняется физическим законам, которыми пользуются ученые для описания отдельных «объектов», мир предстает таким, каким и должен, и все счастливы. Однако в следующий раз квант энергии, казалось бы, нарушает эти законы. Он одновременно проявляется во многих местах сразу, взаимодействует как с прошлым, так и с будущим и даже, в зависимости от ситуации, переходит из одного состояния (состояния «вещественных» частиц) в другое (состояние невидимых «невещественных» волн). И именно такое поведение кванта энергии все радикально меняет.

Поскольку мы, судя по всему, сформированы из той же субстанции, которая попирает все законы классической

физики, описывающие мир, ее поведение меняет и те законы, которые управляют нами, какими мы себя видим в этом мире. И чтобы объяснить эти исключения, должна была возникнуть новая область физики — квантовая физика.

Различие между тем, как действует квантовый мир и как действует мир повседневный, привело к появлению в среде ученых двух школ мысли. И у каждой школы есть свои теории в поддержку ее постулатов. Величайшая задача, стоящая перед нами, — объединить эти два различных способа мышления в единое мировоззрение, в единый взгляд, в *унифицированную* теорию Вселенной.

Для того чтобы осуществить эту задачу, требуется наличие чего-то, что связало бы между собой макро- и микромиры таким образом, который мы только-только начинаем постигать. Именно это «что-то» по-прежнему остается для нас загадкой, хотя в начале 1909 года мы, возможно, непосредственно соприкоснулись с ним.

## Изменяется ли мир потому, что мы на него смотрим?

Хотя идея о том, что наши убеждения и повседневная реальность неразрывно связаны друг с другом, совсем не нова, научное доказательство их связи неожиданно было получено в 1909 году в ходе единичного эксперимента. Сам эксперимент довольно прост, но он привел к появлению нового вида мышления — визионерства, давшего столь удивительные результаты, что мы и по сей день их обсуждаем.

Вероятно, даже сами ученые, проводившие этот ныне знаменитый эксперимент с двумя щелями, не знали, сколь кардинально их открытие повлияет на их жизнь, на весь

мир и на будущее нашей планеты. Да и откуда им было это знать? Они просто проводили научный опыт по исследованию «вещества», из которого сформировано все: квантовые частицы наших тел и Вселенная.

В своей лаборатории в Англии физик Джеффри Инграм Тейлор начал демонстрацию опыта с того, что показал найденный им способ выбрасывания вещества, из которого сформированы атомы, — квантовых частиц света, называемых фотонами, — из проектора в мишень, расположенную на небольшой удалении от проектора. В этом-то вся суть: прежде чем фотоны достигали мишени, они должны были пройти сквозь барьер с двумя щелями.

Как вода способна просачиваться через многочисленные щели в стекле, когда изо льда она в ходе таяния превращается в жидкость, то же самое, как показал эксперимент Тейлора, способны проделывать и фотоны. К удивлению ученого, фотоны из частиц, которые могли пройти через отверстие в барьере по одной за раз (одна щель), преобразовались в волны, проходящие одновременно через все отверстия (две щели). Это открытие потрясло не один ученый ум, но только потому, что в классической физике нет ничего такого, что объясняло бы, почему или по каким таким причинам вещество, из которого все сформировано, может менять саму природу своего существования. Для объяснения этого открытия следовало изобрести новую разновидность физики — квантовую физику.

Для начала Тейлор и его коллеги задали себе два вопроса. Первый: «Как частицы узнали, что в барьере не одно, а несколько отверстий?» И второй: «Что заставило их изменить первоначальное состояние на волнообразное, дабы подстроиться под ситуацию?» Чтобы ответить на эти

вопросы, им пришлось задать еще один, более проникновенный: «*Кто знал о том, что в барьере не одно, а несколько отверстий?*» Ответ был очевиден. Об условиях этого эксперимента знали только находившиеся в помещении люди, то есть сами ученые.

Неужели на ход эксперимента оказало влияние «знание» самих ученых? Возможно ли, что сознание находящихся в помещении наблюдателей — их убеждение и ожидание того, что частицы будут вести себя тем или иным образом, — каким-то образом стало частью самого эксперимента? И если да, то какое это имеет значение для всех нас? Если убеждения ученых повлияли на фотоны во время эксперимента, не делают ли того же и наши убеждения в повседневной жизни?

Эта возможность распахнула двери навстречу тому, что считалось почти немислимым в то время. Этот эксперимент подтвердил то, о чем твердят и что проповедают нам древнейшие и самые почитаемые духовные традиции: качество наших убеждений и ожидания оказывают прямое и мощное воздействие на то, что происходит в нашей повседневной жизни. Причем акт такого *со-участия* происходит очень быстро и на сугубо личностном уровне.

Почти через девяносто лет после того, как эксперимент с двумя щелями потряс основы классической физики, он был повторен. На этот раз, однако, ученые были вооружены лучшей техникой и более чувствительными приборами. В отчете от 1998 года, озаглавленном «Квантовая теория продемонстрировала: наблюдение влияет на реальность», израильский научный институт Вайсмана подтвердил результаты первого эксперимента 1909 года, объявив при этом о дополнительном открытии, которое устраняло все

сомнения по поводу того, о чем свидетельствовали эксперименты. Ученые установили, что чем дольше наблюдаешь за частицами, тем более они подвержены влиянию со стороны наблюдателя.

.....

*Убеждение-код № 26: В 1998 году ученые подтвердили тот факт, что можно влиять на фотоны путем простого «наблюдения» за ними, и установили, что чем дольше наблюдение, тем более наблюдатель влияет на поведение частиц.*

.....

Эксперимент 1998 года очень важен для нашей повседневной жизни в силу следующих неопровержимых фактов:

- Наши тела и мир сформированы из той же квантовой субстанции, которая в ходе наблюдения за ней во время эксперимента изменялась.
- Мы все — «наблюдатели».

Это означает, что то, как мы смотрим на мир и во что верим, когда на него смотрим, больше не может быть сброшено со счетов или списано как нечто, не имеющее последствий.

Фактически эксперименты показывают, что сознание — это и есть та субстанция, из которой сформирована вся Вселенная, и что оно, возможно, является тем «недостающим звеном», с помощью которого можно было бы объединить классическую и квантовую физику. Профессор Джон Уилер из Принстонского университета не оставляет сомнений по поводу того, что значат для него эти эксперименты: «Мы не можем представить себе Вселенную без

наблюдателей [нас], поскольку эти акты наблюдения и есть строительные блоки самого сознания».

Сколь бы мы ни тщились обнаружить мельчайшие частицы материи и отыскать самый край Вселенной, связь между наблюдением и реальностью предполагает, что мы, видимо, никогда не найдем ни того, ни другого. Сколь бы глубоко и пристально мы ни всматривались в квантовый мир атома или как бы далеко ни забирались в просторы бескрайнего космоса, сам факт того, что мы смотрим, полные надежд, ожиданий и веры в существование чего-то, возможно, и оказывается тем актом, который создает это *что-то*, видимое нами.

Если это так, тогда первый закон, объясняющий, как действует реальность, был открыт еще в 1909 году в ходе эксперимента Тейлора.

## Основной закон реальности

Во время разговора Альберта Эйнштейна со своей ученицей Эстер Саламан, который произошел примерно в 1920 году, ученый немного приоткрыл «тайну» своего любопытства и интереса к Богу как творящей силе Вселенной. «Мне хочется знать, как Бог создал этот мир, — сказал он. — Но меня не интересует тот или этот феномен в спектре тех или иных элементов. Я хочу знать Его [Бога] мысли. Остальное — детали».

Во многих отношениях наш поиск законов, объясняющих, как устроена Вселенная, подобен желанию Эйнштейна познать мысли Бога. Несмотря на то что мы здесь и там ищем всякие тонкости и они оказываются полезными, когда мы их находим, в действительности мы ищем не их, а

ключ к тому, как устроен мир. Мы хотим знать, *как и почему* происходит то, что происходит. Все прочее эквивалентно Эйнштейновским «деталям».

Как описанный выше эксперимент с двумя щелями, так и его различные вариации подтвердили основную предпосылку наиболее почитаемых духовных традиций, суть которой в том, что мир вокруг нас является отражением наших убеждений. Интересно, что это тот самый метод, в соответствии с которым, как утверждают мудрые традиции прошлого, действует наш мир. Начиная с древних индийских Вед, восходящих, по подсчетам ученых, к пятому тысячелетию до нашей эры, и кончая двухтысячелетними свитками, найденными в районе Мертвого моря, — во всех них присутствует общая, генеральная тема: наш мир в действительности есть отражение того, что происходит в более высоком мире или в более глубокой реальности. Например, комментируя новые переводы фрагментов из свитков, найденных у Мертвого моря и известных как «Песни о субботних жертвоприношениях», переводчики суммируют их содержание в таких словах: «Все, что происходит на Востоке, есть бледное отражение этой великой, предельной реальности».

И древние тексты, и квантовая теория единомысленны в том, что в незримых мирах мы создаем план или чертеж всех связей, действий, удач и неудач видимого мира. С этой точки зрения наша реальность подобна огромному космическому экрану, который позволяет нам увидеть, как нефизическая энергия наших эмоций и убеждений (гнева, ненависти и ярости, так же как любви, сострадания и понимания) проецируется в физическую среду жизни.

Вероятно, именно поэтому мы, как говорится, с момента своего рождения владеем самой мощной силой во Вселенной — и прямым доступом к самой Вселенной. Что может быть мощней и влиятельней, чем способность изменять мир и саму жизнь путем изменений того, во что мы верим умом и сердцем? Такая сила кажется чуть ли не сказочной. Возможно, именно поэтому нас и тянет к подобным «фантазиям». Они пробуждают спящую в нас память о своей силе в этом мире и нашу способность по собственному выбору превращать свою реальность в рай или ад.

Если нашим умом и владеет сомнение по поводу того, насколько реальна эта сила, то, чтобы развеять его, достаточно еще раз прочитать историю об эффекте плацебо, приведенную во второй главе, историю об Аманде Деннисон и ее чудесном хождении по раскаленным углям, рассказанную в начале этой главе, или правдивый отчет о женщине, поднявшей машину весом, по меньшей мере в двадцать раз превышавшим ее собственный (сама она весила меньше ста фунтов). И подсознательный ум тех, кто испытал на себе эффект плацебо и совершал невероятные поступки, и сознательный ум Аманды Деннисон свидетельствуют о силе присущей нам способности раздвигать пределы реального в своей жизни.

Везде наличествует прямая связь между тем, во что верил человек, какие чувства он или она питали по поводу своих убеждений, и тем, что действительно произошло в этом мире. Хотя мы, возможно, и не понимаем полностью, почему происходят подобные эффекты, мы, по меньшей мере, вправе сказать, что такие эффекты имеют место быть. И они подводят нас к основному закону реальности.

.....  
*Убеждение-код № 27: Основной закон реальности гласит: мы должны стать в жизни тем, что стремимся познать или испытать в мире.*  
.....

Как только мы осознаем этот основной закон, духовные учения прошлого неожиданно приобретут для нас еще более глубокий смысл. Что касается лично меня, осознав его, я испытываю еще большее уважение и благодарность к людям, жившим в прошлом, к тем, кто сделал все, что было в их силах, чтобы сохранить и донести до нас эту тайну. На языке того времени, в котором отсутствовали термины высоких технологий, не имея возможности проводить эксперименты, подтверждающие то, что требует сегодня наш взлелеянный XX веком ум, эти жившие в далеком прошлом учителя делились с другими квантовым секретом величайшей силы во Вселенной. И, как мы видели из цитируемого выше фрагмента свитков, найденных в районе Мертвого моря, они делали это в присутствии тех, кто по-прежнему верил, что ливень посылают разгневанные боги, которым надо приносить жертвы!

Прекрасно зная, что мы должны *стать* в жизни именно тем, что мы сами стремимся познать или испытать в мире, все учителя, целители, мистики и святые в истории человечества посредством творимых ими чудес или исцелений демонстрировали этот основной закон реальности. Хотя многие из тех, кто был непосредственным свидетелем этих деяний, ложно воспринимали их как свидетельство «особенности» людей, эти деяния творивших, и преклонялись перед их силой, были и такие, кто воспринимал это как дар,

ниспосланный свыше, и передавал его секрет будущим поколениям.

Древние учителя знали, что мы должны дать субстанции, из которой сформирована реальность, нечто такое, с чем она могла бы работать, чтобы сотворить чудо. И это звучит безукоризненно логично. Если мы ждем, чтобы реальность (Бог/матрица/дух/Вселенная) ответила на наши молитвы, нам следует стать в жизни эталоном того, о чем просим, дабы оно могло произрасти из атомов реальности. Мы должны дать матрице нечто, с чем она могла бы работать. Когда мы объединим основной закон реальности и действие, посредством которого этот закон служит нам, тогда и случится нечто грандиозное и прекрасное. Именно это «нечто» и делает жизнь стоящей того, чтобы ее прожить!

## Жизнь, обусловленная ответом

Существует тонкая, неуловимая и все же существенная разница между работой, направленной на результат, и мышлением и чувствами, обусловленными этим результатом.

Когда мы выполняем работу, направленную на что-то, мы пускаемся в бесконечный, нескончаемый путь. Хотя мы можем опознавать вехи и ставить цели, приближающие нас к намеченному достижению, в уме или мыслях мы всегда «на пути» к цели, то есть в состоянии подхода к цели, а не в состоянии ее достижения. Исследования, приводящие к выводу о том, что наблюдение влияет на реальность, дают два ключа к тому, как переводить возможности ума в реальность нашего мира. Эти исследования позволяют сделать два следующих умозаключения:

- 1) реальность меняется, если мы, став выше всех и всяческих сомнений, фокусируемся на ней;
- 2) чем сильнее мы фокусируемся, тем масштабнее происходящие перемены.

Эти научные наблюдения являются подтверждением тех же принципов, которыми делились далеким от науки языком великие учителя прошлого. Вот почему указание Невилла Годдарда, что мы должны «войти в образ» (наше сердечное желание, нашу мечту, нашу цель, нашу молитву, на которую мы ждем ответа) и «мыслить, отталкиваясь от него», столь значимо в нашей жизни. Когда мы фокусируемся на том, какой стала бы наша жизнь, как если бы наши мечты уже осуществились, мы тем самым создаем внутри себя условия, дающие возможность мысленно осуществленной мечте настичь нас в реальности.

Вероятно, лучший способ проиллюстрировать столь прекрасную и глубокую истину — это привести пример. Хотя философ XX века Невилл Годдард, многим известный просто как Невилл, рассказал за свою жизнь множество историй, описывающих «чудо» жизни, обусловленной результатом, лично для меня самой проникновенной и поучительной, благодаря ее простоте, ясности и наивности, была и остается нижеследующая.

Эта история начинается с того, что Невилл в своем нью-йоркском офисе описывает силу воображения и убеждения женщине-предпринимателю, пришедшей к нему за советом и консультацией. Изложив посетительнице философию жизни, обусловленной ответом, и дав указания о том, как этого добиться, Невилл был весьма удивлен тем, что его

принципы тут же подтвердились, причем с той стороны, откуда даже он не ожидал.

Вместе с женщиной на приеме был и ее девятилетний внук, живший с родителями в другом штате, но время от времени навещавший бабушку. Когда они покидали офис, мальчик вдруг обернулся к Невиллу и взволнованно сказал: «Я знаю, чего хочу, и теперь знаю, как этого добиться». И консультант, и сама бабушка мальчика удивились такому заявлению. Невилл, разумеется, тут же задал вполне логичный вопрос: чего, собственно, так страстно хочет мальчик? Последовавший ответ бабушку не удивил, так как она, очевидно, не раз разговаривала на эту тему с внуком. Он хотел щенка. «Теперь каждый вечер, ложась спать, я буду делать вид, что у меня есть собака и что мы идем с ней гулять», — заявил мальчуган.

Неумолимая, как всегда, бабушка еще раз перечислила внуку все причины, почему он должен выкинуть эту идею из головы: что этого, мол, не позволят родители, что отец не любит собак и что мальчик, мол, слишком маленький, чтобы заботиться о животном. Собаки он не получит, и все тут! Такой ситуация и оставалась на протяжении примерно шести недель, по прошествии которых женщина позвонила Невиллу в страшном возбуждении.

Дело в том, что после посещения Невилла мальчик начал воплощать на практике все, что он услышал во время разговора консультанта с его бабушкой. Они в тот момент считали, что он играет в игрушки, а он впитывал в себя все подробности их разговора. Поэтому каждый вечер, отправляясь спать, он, претворяя в жизнь услышанное, воображал, что рядом с ним на постели лежит и подаренная ему собака.

Главное здесь то, что в жизни он вел и чувствовал себя так, как будто собака уже с ним. В своей убежденности этот мальчик жил воображаемым событием так, словно оно было реальным, причем его воображение было настолько живым, что когда он «гладил собаку, то реально ощущал ее шерсть».

Ирония судьбы в том, что вскоре после этого в школе, где учился мальчик, был объявлен конкурс сочинений в поддержку инициативы «Неделя доброго отношения к животным». Ученики в классе должны были написать сочинение на тему «Почему мне хотелось бы иметь собаку». После того как специальное жюри прочло и оценило все сочинения, этому мальчику присудили первую премию: он получил в подарок очаровательного щенка колли. Будучи очевидцами всех событий, следовавших одно за другим и вытекавших одно из другого, родители мальчика признали, что в их жизни имело место нечто большее и куда более могущественное, чем владевшие ими в данной ситуации чувства. Сердца родителей мальчика растаяли, и они с радостью приняли нового четвероногого друга их сына в свой дом.

Хотя то, что произошло в описываемой истории, несомненно, можно списать на случайности и совпадения, то, что произошло потом, заставляет остановиться и пристально взглянуть на скрытый в ней смысл. После того как женщина сказала Невиллу, что ее внук получил в награду щенка колли, она поведала ему еще нечто — «на десерт». Это и было то звено, которое увязывало все воедино. Дело в том, что все то время, что ее внук был одержим мыслью о щенке, он абсолютно ясно и точно знал, какого именно щенка хочет. Щенка колли, и никакого другого!

Одна из причин, почему эта история одновременно и трогает, и сильно впечатляет, состоит в том, что маленький мальчик смог уловить и применить на практике те простые идеи, которые он услышал в разговоре неизвестного ему мужчины (Невилла) и бабушки. Но самое важное то, что он смог отделить философию Невилла от тех проблем, с которыми к тому обратилась бабушка. Хотя оба изъяснялись языком взрослых и обсуждали идеи применительно к миру взрослых людей, он смог вычленил основные принципы, рассчитанные на то, чтобы помочь бабушке в ее бизнесе, и применить их в своей жизни, чтобы получить столь страстно желаемого им щенка колли. Как говорит пословица, «если может ребенок, то сможем и мы!»! Главное — отбросить и устранить со своего пути все суждения, оценки и убеждения, касающиеся того, что возможно, а что нет, и не препятствовать тому, чтобы этот простой основной закон реальности смог реализоваться в нашей жизни.

Хотя я и испытываю благоговейный трепет, когда люди рассказывают мне о столь ярких образчиках действия веры и убеждения, должен сказать, однако, что я редко при этом по-настоящему удивляюсь. В самом деле, если убеждение — самая мощная сила во Вселенной, то когда девятилетний мальчик в этой Вселенной получает щенка своей мечты — *именно того щенка, какого он представлял*, — почему мы должны ждать чего-то другого?

Секрет здесь в том, что мальчик в своем воображении поступал и вел себя так, словно щенок уже у него. То есть он жил жизнью, *обусловленной* результатом своего воображения. А в этом воображении щенок был реальным. Психолог и философ XIX века Уильям Джеймс прямо напоминает нам о том, насколько легко и просто применить этот принцип

в реальной жизни: «Если вы хотите какого-то качества [в жизни], действуйте так, словно оно уже у вас. Если вы хотите нечто, ведите себя так, словно уже получили желаемое». По словам Невилла, поступать подобным образом — значит сделать «свою мечту о будущем фактом настоящего».

Понять, почему столь простые вещи, как умение вообразить, что мы гладим собаку, поверить в воображаемое и действительно *ощутить под рукой ее шерсть*, обладают такой силой воздействия на нашу жизнь, — значит понять саму природу реальности. Поэт Уильям Блейк считал силу воображения квинтэссенцией бытия, а не чем-то таким, чему мы предаемся в часы досуга. «Человек есть плод воображения, — сказал он, поясняя свою мысль, — которое суть Сам Бог».

Философ и поэт Джон Маккензи, описывая связь между нами и воображением, высказал такую мысль: «Различие между реальностью и вымыслом выявить не так-то просто... все сущее есть вымысел». Оба эти изречения объединяет одно: конкретные события вначале нужно вообразить как реализованные возможности, прежде чем они смогут стать реальностью.

Повседневным, далеким от науки языком Джеймс, Невилл, Маккензи и Блейк говорят о том, как именно можно применить в реальной жизни основной закон. В нашем XXI веке — веке микрочипов и нанотехнологий — вряд ли стоит удивляться тому, что мы не скрываем своего скепсиса, когда слышим, что перемещать атомы реальности — настолько простое дело, что даже ребенок может с ним справиться. Для нас это выглядит слишком просто, чтобы быть истинным, — но только до тех пор, пока мы не примем к сведению то, что преподносит нам наука и что неизменно

утверждают наиболее почитаемые нами духовные традиции. А они говорят: мы живем в отраженной Вселенной и сами создаем в ней отражения!

Так что пусть вас не вводит в заблуждение простота высказываний Невилла, когда он говорит: все, что нужно для того, чтобы претворить свое воображение в реальность, — это «представить на уровне чувств свое желание осуществившимся». Почему нам кажется, что в соучаствующей Вселенной, формируемой нами же самими, сила творения должна достигаться куда более трудным путем?

### Кролик с оленьими рогами: квантовая физика в буддийском монастыре

Во время своего первого паломничества в буддийский монастырь в конце 1990-х годов я быстро убедился, сколь различно устроен ум людей западного мира и монахов и монахинь в местах, ради изучения которых мы забрались так далеко. Самым большим различием между нами и ими является, без сомнения, наше неутолимое желание знать, *почему* все устроено так, как устроено, и полное отсутствие стремления к этому знанию у обитателей монастырей. Такое впечатление, что они вполне довольствуются приятием того, что вещи порой таковы, каковы есть. И это, очевидно, как-то связано с их представлениями о себе и о мире.

Мало того что я почти две недели привыкал к высокогорному климату на высоте 16 000 футов и более, дышал густой дорожной пылью, которую засасывала вентиляционная система нашего старенького автобуса, и по четырнадцать часов в день тряса по неезженным дорогам, которые были в чуть более лучшем состоянии, чем размытая

дождями колея для джипов, — вдобавок ко всему прочему мои убеждения подверглись столь серьезному испытанию, которого я, честно говоря, не ожидал.

Мы только что приехали в какой-то ветхий монастырь, в котором обитало около ста монахинь. Сидя среди них и слушая, как они искренне и от всего сердца расппевают священные гимны, мы наслаждались покоем и умиротворением, как вдруг входная дверь резко распахнулась, и в тускло освещенное помещение ворвался резкий свет послеполуденного солнца, в лучах которого невозможно было разглядеть лицо стоявшего на пороге человека. И тут я услышал, как наш переводчик едва слышным шепотом назвал стоявшего в дверях. «Геши-ла», — сказал он, то есть — великий учитель.

Пока мы пытались рассмотреть этого человека, наделенного столь высокой властью, он вошел внутрь, чтобы получше разглядеть нас и понять, кто мы такие. В этот момент я наконец увидел его отчетливо. Это был высокий с наголо обритой головой тибетец. Пока он медленно обходил помещение, мы все так же сидели на толстых циновках, которыми пользовались монахини, стеля их прямо на пол, дабы избежать соприкосновения с холодным камнем. Поначалу учитель практически ничего не говорил, а только осматривался, оценивая ситуацию. Затем он начал громко задавать вопросы, на которые отвечали монахини.

Желая понять, что происходит, я посмотрел на переводчика, и тот начал переводить разговор между учителем и монахинями. «Кто эти люди? — спрашивал учитель, делая широкие жесты рукой над нашими головами. — Что здесь происходит?» Видимо, ему было непривычно видеть среди монахинь западных людей, сидящих так, как мы привыкли

сидеть, и занятых тем, чем мы обычно и занимаемся в таком месте, — слушанием. Когда монахини объяснили, кто мы такие и почему здесь находимся, в разговор вмешался переводчик.

И вдруг так же неожиданно, как и вошел, этот человек изменил тон своих вопросов с подозрительного на философский, причем это была философия, учитывавшая подоплеку реальности в этом мире. Он спросил переводчика, кто учитель нашей группы, и все взоры сразу же обратились на меня.

— Вот он! — сказал переводчик и указал в моем направлении. — Вот тот геши, который привел сегодня этих людей.

Сделав паузу, учитель посмотрел прямо на меня и задал вопрос. Хотя я не понимал ни слова на этом диалекте тибетского языка, я прислушивался к тону и интонациям его голоса, пока переводчик переводил заданный им вопрос.

— *Если ты странствуешь по пустыне и видишь кролика с оленьими рогами,* — спросил он, — *что это: реальность или вымысел?*

Я не верил собственным ушам. Вот мы здесь, на Тибетском плато, сидим перед заходом солнца в далеком горном монастыре, расположенном на высоте 15 000 футов над уровнем моря, в помещении, заполненном поющими монахинями, а этот человек спрашивает меня о каком-то кролике с оленьими рогами. Помнится, в молодости я уже слышал о подобном «мифологическом существе», невероятной помеси американского зайца и антилопы — *заялопе*; то была некая бредовая история сродни тем, какие обычно рассказывают у ночного костра путники. Видимо, популяция заялопы распространена не только в районе от

Соединенных Штатов Америки до перуанских Анд, но и за много тысяч миль оттуда, раз в другой части света я оказался перед человеком, со строгим лицом вопрошающим меня о том же. Никаких заялоп в природе просто не существует, и все же одной (или одним) из них меня озадачили, причем там, где я меньше всего этого ожидал! Приходя в себя после столь сюрреалистически закрученного начала, я вдруг осознал, что это был своего рода экзамен и что экзаменовали не кого-нибудь, а именно меня.

Прежде чем ответить, я посмотрел на спрашивавшего. Двигая рукой под балахоном в такт своим словам, — а он сопровождал свой вопрос движением руки, — учитель поднял вокруг себя облачко пыли, и в тот момент, когда я взглянул на него, солнце, озарив лучами это облачко взвешенных частиц, неожиданно образовало в пространстве вокруг его внушительного профиля некое призрачное свечение, почти ореол.

По неведомым причинам мне на ум тут же пришла обычная процедура ответа на поставленный вопрос, которой меня обучали еще в начальных классах средней школы. Поэтому, как только мне задали вопрос, я повторил его про себя своими собственными словами, чтобы удостовериться, правильно ли я понял. Ибо, когда понят вопрос, он влечет за собой и должный ответ.

— Что такое кролик с оленьими рогами, увиденный в пустыне: реальность или вымысел? — начал я. И вдруг легкий монотонный звук, звучащий на заднем плане и издаваемый монахинями, которые обычно в такой ситуации продолжают напевать и бормотать про себя, резко стих. Все слушали, что же я отвечу на этот импровизированный тест, касающийся самой реальности. — Видение кролика в

пустыне есть порождение сознания того человека, который видит его, — продолжал я. — Если этот человек вы, *то он настолько же реален, насколько вы верите в него.*

## Сдавая экзамен на реальность

В помещении была полная тишина, когда эти слова слетели с моих уст. Я затаил дыхание, пристально глядя на учителя и стараясь понять по его лицу, тот ли это ответ, которого он ждал. Его лицо выразило удивление и расплылось в широкой улыбке. Он повернулся к переводчику и задал еще один вопрос. Теперь улыбнулся сам переводчик и немедленно перевел мне слова учителя.

— Из какого монастыря пришел этот геши? — спросил тот.

Монахини, услышав мой ответ, издали вздох облегчения, который тут же перешел в спорадические смешки, а затем во взрыв громкого смеха. Очевидно, мой ответ был совершенно в духе тех, которых обычно ждут от людей, изучавших откровения буддийских писаний, но не тот, которого ожидают от человека западного мира.

Учитель тоже улыбнулся, затем повернулся и медленно пошел к двери. Как и несколькими секундами раньше, помещение опять наполнилось низким гулом голосов — монахини возобновили свои разговоры и бормотание. Больше не говоря ни слова, учитель откинул тяжелый парчовый полог, препятствовавший проникновению холодного горного воздуха внутрь помещения, и шагнул за порог. Одновременно польщенные тем, что нам задали вопрос, и удовлетворенные тем, что дали нужный ответ, мы вернулись к своему мирному занятию — слушанию песнопений.

Хотя мой «экзамен» был коротким, он стал веским подтверждением того, сколь широко распространено в мире знание о силе убеждений. В нашем диалоге или обмене репликами с геши самым интересным было то, что этот «экзамен» лишний раз подтвердил и справедливость результатов научных экспериментов, и достоверность тех знаний, которые на протяжении веков предлагают нам духовные традиции.

Если Вселенная, наши тела и повседневная жизнь — всего лишь виртуальная реальность, создаваемая сознанием, то убеждение — это та программа, которая позволяет нам «проснуться», оставаясь в границах все той же виртуальной имитации. Поэтому когда мы задаем извечный вопрос «Насколько реальна реальность?», ответ на него звучит как решение философской загадки, о которой я рассказал выше. Реальность реальна в той мере, в какой мы верим в нее. Секрет весьма прост: мы больше всего соотносим себя с тем, что испытываем или переживаем в жизни. Таким образом, то, что мы называем реальностью, — это мягкая, податливая и пластичная субстанция, подвластная любым изменениям и с готовностью подстраивающаяся под наши чаяния и убеждения.

.....  
*Убеждение-код № 28: Мы склонны испытывать в жизни то, с чем соотносим себя в своих убеждениях.*  
.....

«Законы» физики вполне реальны и при определенных условиях очень даже действенны, однако научные свидетельства говорят о том, что если мы изменяем эти условия, то тем самым переписываем и сами законы. И для этого вовсе не нужно быть ни учеными-ракетчиками, ни вообще

какими-либо учеными. Это можно проделать так же легко, как легко проделала свою «прогулку» по раскаленным до 1700 градусов по Фаренгейту углям Аманда Деннисон, и так же просто, как просто оставил ладонью вмятину в каменной стене пещеры Миларепа. И в том, и в другом случае законы физики были посрамлены. И в том, и в другом случае именно способность индивидуума целенаправленно задавать условия сознания — то, во что он или она верит и что считает истинным в отношении своего мира, — как раз и меняла реальность нашей жизни.

Вот что объединяет науку и древние мистические и духовные традиции мира, замыкая круг. И наука, и мистицизм равно описывают ту силу, которая все увязывает воедино, и единодушно утверждают, что внутри этой силы каждый из нас наделен другой силой — способностью влиять на поведение материи; поэтому и саму реальность мы раскрываем весьма просто — посредством того, как воспринимаем окружающий мир.

Теперь, когда нам известен основной закон отраженной реальности, как, спрашивается, мы можем применить его? Если глубоко укорененные и подчас сугубо подсознательные убеждения являются источником того, что мы испытываем в жизни, то как можно преобразовать те ложные убеждения, что ограничивают нас? Каким образом можно переписать код реальности? Вот где может оказаться весьма ценным и полезным новый опыт, — тот опыт, который отменяет все прежние условия и обнажает все, во что мы верили и что считали истинным в прошлом. Главное — найти этот опыт, действующий во благо нам, а найдя — не пройти мимо.

\*\*\*

## Преобразование убеждений: как переписать код своей реальности

*Новый способ видения мира подразумевает  
мощный всплеск воображения, который приведет  
нас в изумление.*

Джон Белл (1928–1990), физик

*Я смотрю на свою жизнь как на кладезь  
нераскрытых возможностей, которые нужно  
пробудить.*

Рам Дасс (р. 1931), философ

**В** 1986 году в местечке Боулдер, штат Колорадо, я купил билет на концерт, на афишах которого значилось имя человека, через несколько часов изменившего всю мою жизнь. Его звали Майкл Хеджес, и он, несомненно, был одним из самых одаренных гитаристов XX века. Летом того года он совершал редкое в своей карьере сольное турне по городам Америки, в число которых входил и тот ничем не примечательный городишко, где я впервые встретил его. Вместо обычного для таких концертных турне огромного стадиона, где сам музыкант выглядит на далекой сцене

маленькой черной точкой, Майкл предпочел атмосферу местного ресторана. Вокруг эстрады были расставлены стулья и столики, так что все посетители располагались не далее чем в нескольких футах от нее. Каждый, кто находился в помещении, видел всех сидящих и стоящих, причем без особого труда.

Когда начался концерт, Майкл просто вышел на сцену и произнес обычное «Привет, меня зовут Майкл Хеджес», добавив еще пару-тройку слов, после чего передо мной начало происходить нечто невероятное. Неожиданно он стал выделять руками такое, чего, насколько я помню, не выделял ни один из гитаристов, которых мне приходилось видеть. Когда он приступил к исполнению сольной программы, его пальцы стали растягиваться и сгибаться самым удивительным и невероятным образом, извлекая аккорды и создавая звуки, наполняющие помещение чувственной атмосферой, которую я не могу описать иначе, как только термином «сюрреалистическая». Но одними струнами дело не ограничивалось. Не теряя ритма, музыкант, не прерывая игры на гитаре, использовал свой инструмент еще и для перкуссии, отбивая между делом на его заднике и боковинах глухие ритмичные удары в такт мелодии. Но что еще более удивительно — весь концерт он играл с закрытыми глазами!

Я был настолько тронут и взволнован увиденным, что во время перерыва бросился мимо других музыкантов, игравших вместе с Майклом, прямо к нему, чтобы поблагодарить его за столь волнующий вечер. К моему удивлению, он поздоровался со мной так, будто знал меня много лет, а затем пригласил меня на сцену и, подводя к музыкальным инструментам, стал спрашивать, какой конкретно звуковой

эффект каждый из них создавал в помещении. Мы разговаривали, пока не кончился перерыв, после чего я вернулся на свое место и просидел остаток вечера, абсолютно очарованный тем, что слышал.

С тех пор мне так и не представилась другая возможность поговорить с Майклом. Хотя мной владело чувство, что мы вот-вот сойдемся вместе в некоей точке пространства, его внезапная смерть в декабре 1997 года не дала этому случиться. Но, несмотря на то что тот вечер, проведенный вместе с Майклом Хеджесом, был коротким, он навсегда изменил мою жизнь.

Я обучался игре на гитаре с одиннадцатилетнего возраста, игра на этом инструменте и по сей день остается моей страстью и одним из самых сильных увлечений в жизни. За шесть месяцев обучения меня всячески натаскивали на форму и стиль игры на классической гитаре. Этим сказано все. Дело в том, что при игре на классической гитаре исполнителя учат принимать специальную позу, когда руки расположены чуть повыше струн и редко соприкасаются с поверхностью самого инструмента. Хотя со стороны это смотрится красиво, но мне эта поза всегда казалась неудобной и сковывающей движения.

Рассказал же я эту историю вот почему. Наблюдая тем вечером 1986 года за Майклом Хеджесом, я понял, что он навсегда изменил мои представления об игре на гитаре. За те девяносто или около того минут, что Майкл был на сцене, он вышиб из меня все правила и стереотипные идеи о форме и стиле игры, которые были заложены в меня годами раньше. Видеть, насколько он свободен и раскрепощен в своей страсти, было для меня таким окрыляющим переживанием, что под его влиянием я тоже освободился.

Майкл Хеджес просто поделился со мной и окружающими своим даром и тем самым стал живым воплощением возможностей, о которых мы ранее и не помышляли. Именно в этом и кроется ключ к изменению наших убеждений и взглядов на жизнь и окружающий мир, взглядов, которые мы считаем истинными. *Для того чтобы изменить ограничения, налагаемые на каждого из нас нашим личным прошлым, уму требуется причина для изменения того, во что мы верим, — и весьма основательная причина.*

История изобилует примерами того, как убеждения, закладывавшиеся в человечество веками и даже тысячелетиями, вдруг менялись за одну ночь. В ней немало случаев, свидетельствующих о том, что происходит, когда устоявшиеся идеи, питающие наши убеждения, вдруг заменяются на нечто столь радикальное, что все прежнее мировоззрение опрокидывается и отпадает. Иногда такие изменения очень малы и кажутся незначительными — что-то вроде наблюдения в течение девяноста минут за игрой гитариста на сцене. А иногда они столь огромны, что навсегда преобразуют наши представления о самих себе и Вселенной.

Так, летом 2006 года 2500 ученых съехались в Прагу на съезд Международного астрономического союза (МАС). Исходя из того факта, что на орбите Плутона вокруг Солнца вращаются и другие каменные объекты, ученые пересмотрели свою прежнюю классификацию и отнесли эту планету к разряду планет-астероидов. Это случилось, что называется, в одно мгновение. Минуту назад Плутон был настоящей планетой, а в следующую минуту раз — и перестал ею быть! Хотя новая классификация удивила и, возможно, опечалила нескольких человек, в общей схеме жизни она никак на нас не повлияла. За исключением того

факта, что все книги по астрономии, написанные до 2006 года, теперь устарели, новая ипостась Плутона, вероятно, не поколебала ничей мир.

Однако почти пять веков тому назад все было по-другому, и сделанное в 1543 году астрономическое открытие открыло нам глаза на некий единичный факт, который навсегда изменил наши взгляды на Вселенную и, в конце концов, на самих себя. Это случилось тогда, когда Николай Коперник, адвокат, в свободное от работы время занимавшийся астрономией, опубликовал труд «О вращении небесных сфер», где приводились вычисления, доказывавшие, что не Земля является центром нашей Солнечной системы, а Солнце.

Хотя эта идея была высказана еще более 1000 лет назад греческим астрономом Аристархом Самосским, она показала современникам Коперника настолько оскорбительной, что философы и астрономы того времени выдумали «причины», чтобы дискредитировать его открытие.

Вот пример убеждения, которое не только изменило нашу жизнь, но и продолжает это делать изо дня в день. Когда труд Николая Коперника был наконец опубликован после его смерти в 1543 году, всем, начиная от высших сановников Римско-католической церкви и заканчивая самыми обычными людьми на улицах городов, пришлось перестроить свое мышление, чтобы освободить в нем место для Солнечной системы с Солнцем в центре (даже эта фраза является частью упомянутой перестройки). Как и Майкл Хеджес, Коперник лишь поделился своим знанием с окружающими.

Ключевым моментом и в том, и в другом случае является то, что убеждение, касающееся утвердившегося взгляда на

вещи, изменилось, причем внезапно, как говорится, за одну ночь. И сделано это было путем неоспоримой демонстрации другой, более великой возможности.

## Переписывая код реальности

На рубеже XIX и XX веков один великий философ сказал: «Мир, который мы видим вокруг и который нам кажется таким безумным, является результатом недейственной системы убеждений». Казалось бы, ожидать услышать нечто подобное можно было бы в начале нового тысячелетия, в одной из школ, обучающих личностному росту по системе «селф-хелп», однако эти слова были сказаны еще в конце XIX века, и сказал их Уильям Джеймс. В этих немногих словах, которые столь же значимы для перемен, наблюдаемых нами сегодня, как они были значимы для перемен и в те времена, Джеймс выражает самую суть темы и содержания своей книги. Но если мир, «который нам кажется безумным», предстает таковым с точки зрения нашего восприятия, то почему же в таком случае нам так трудно изменить свою недейственную систему убеждений? Как можно переписать убеждения таким образом, чтобы они отражали присущие нам глубочайшую любовь, истинные желания и величайшую внутреннюю целостность?

Для того чтобы переписать код реальности, у нас должна быть причина, которая бы побудила нас изменить то, во что мы верили в прошлом. Как видите, смысл сказанного вполне очевиден и обманчиво прост. Очевиден в силу бесспорной связи между убеждением и реальностью, которую мы изучаем на протяжении всей этой книги. Возможно, вы скажете себе: «Разумеется, чтобы изменить наш мир, тре-

буется лишь изменить то, во что мы верим». Но простота очевидного таит в себе ловушку. Смена убеждений — это, возможно, самое трудное из всего, что нам приходится делать в жизни. Это не просто вопрос настройки ума на то, чтобы он изменился, или наличия воли, чтобы осуществить изменение, а *нечто большее!* Причем гораздо большее. И причина этого кроется в наших собственных представлениях о том, что наши убеждения сообщают нам о нас самих. Джеф Хит, бывший старший преподаватель факультета консультирования и связей с общественностью в университете Дерби, Англия, так описывает суть этой дилеммы: «Мы являем собой то, во что о себе же и верим. Изменить свои убеждения — значит изменить свою идентичность. Вот почему смена убеждений такое трудное дело».

Слова Хита резюмируют самую суть того долгого пути, который приходится нам пройти, чтобы ответить на вопрос, почему так трудно изменить свои сущностные убеждения. По большей части мы пребываем в ладу с самими собой, и наши взгляды на мир нас тоже вполне устраивают. Если бы это было не так, мы бы постоянно искали причины для изменения своей жизни. Внести сумятицу в эту зону комфорта — значит расшатать сами основы, позволяющие нам чувствовать себя в безопасности в мире. Поэтому, для того чтобы изменить нечто столь сильное, как сущностные убеждения, определяющие нашу жизнь, нам необходим некий пусковой механизм, причём не менее сильный, чем они сами. Чтобы выбить нас из состояния самодовольства и удовлетворенности прежним взглядом на мир и заставить изменить один образ мышления на другой, новый, подчас совершенно революционный, нам требуется *причина*. Короче говоря, нам нужна другая перспектива. А катали-

затором этой новой перспективы может стать нечто очень простое, — например, умение объединить недавно открытые факты, выводящие на новый, логически осмысленный уровень понимания. Или умение предпринять что-то такое, что вдребезги разбивает все, во что мы привыкли верить в прошлом, и рывком переносит нас в сферу больших возможностей, — что-то вроде реального жизненного чуда! И логика, и чудеса являются сами по себе убедительной причиной, заставляющей нас взглянуть на мир по-другому. Но к чудесам прибегали великие учителя прошлого, а современные научные открытия открывают двери совершенно новому видению мира без всяких чудес. Вот почему для нас насущно важен взгляд на Вселенную как на компьютер, а на убеждения — как на программы. Поскольку мы уже знаем, как работает и то и другое, то, когда мы ищем путь к изменениям, у нас появляется возможность начать свое путешествие из знакомой нам области.

### Является ли боль показателем сбоя в программе-убеждении?

Оставив работу в корпорации в 1990 году, я временно жил в Сан-Франциско, разрабатывая темы семинаров и сочиняя книги. Этим я занимался днем, а вечерами работал с клиентами, которые просили меня помочь им разобраться в том, какую роль играют убеждения в их жизни и взаимоотношениях. В один из таких вечеров у меня по расписанию было занятие с клиенткой, с которой я уже работал и раньше.

Это занятие началось как обычно. Когда женщина уселась в плетеное кресло передо мной и расслабилась,

я попросил ее рассказать, что произошло в ее жизни за неделю с момента нашей последней встречи. И она вдруг стала рассказывать о своих взаимоотношениях с мужем за те восемнадцать лет, что состояла с ним в браке. Большую часть времени они препирались и цапались, причем иногда очень бурно. Она ежедневно подвергалась саркастической критике со стороны мужа, который критиковал все, начиная с ее внешности и платьев и кончая ее способностью вести домашнее хозяйство и готовить еду. Такое отношение сказывалось на всех аспектах их совместной жизни, включая и моменты интимной связи, которые с годами делались все реже и реже.

Эта неделя отличалась от прошлых тем, что ситуация в их семье вышла из-под контроля и очередное препирательство закончилось рукоприкладством, ибо муж не на шутку рассердился, когда она стала приставать к нему с расспросами, почему это он вдруг начал работать «сверхурочно» и допоздна засиживается в офисе. Она была несчастна с мужчиной, которого любила и которому верила все эти годы. Теперь же ее несчастье усугубилось опасностью физических побоев и тем, что он перестал контролировать свои эмоции. Последняя ссора закончилась тем, что, отдубасив ее как следует, он ушел жить к другу, не оставив ни телефона, ни адреса, ни даже намека на то, увидятся ли они снова и если да, то когда.

Мужчина, превративший жизнь моей клиентки в сущий ад, многие годы подвергавший ее эмоциональному остракизму, а теперь добавивший к нему и физическое насилие, в конце концов ушел от нее. Когда она описывала, как он уходил, я внимательно смотрел на нее, ожидая увидеть на ее лице признаки облегчения, — но тщетно. Случилось, од-

нако, нечто еще более поразительное. Осознав, что он ушел, она начала рыдать, причем это рыдание было совершенно бесконтрольным с ее стороны. Когда я спросил, как она может тосковать о человеке, который причинил ей столько боли, она сказала, что без него чувствует себя «разбитой и опустошенной». Вместо того чтобы воспринять уход мужа как возможность начать жить жизнью, свободной от надругательств и критицизма, она вообще пала духом и восприняла его уход как осуждение на пожизненное одиночество. Пусть бы лучше он издевался над ней, но оставался дома, считала она, чем бросать ее на произвол судьбы.

Вскоре я убедился, что ситуация, в которой оказалась моя клиентка, отнюдь не уникальна, и я бы даже сказал, вполне обычна. Я обнаружил это после того, как поговорил с людьми, работавшими в сфере оказания первой помощи при психических травмах. Когда мы оказываемся в ситуациях, где полностью отдаем себя — свою силу, свое самоуважение и свою веру в себя, — неудивительно, что мы начинаем чувствовать то, что чувствовала моя клиентка, и цепляемся именно за те отношения и переживания, которые всего болезненней для нас. Естественно, возникает вопрос: почему?

Почему в нашей жизни столько страдания и боли? Почему мы так цепляемся за вредные и пагубные убеждения, по сути лишь усугубляя в жизни те обстоятельства, от которых хотели бы избавиться? Задавая себе эти вопросы, мы словно бы обращаемся к чему-то фундаментальному. Убеждения, причиняющие боль и страдание, суть наглядные примеры ограниченного видения мира. Поэтому понастоящему вопрос, возможно, должен звучать так: почему мы цепляемся за убеждения, ограничивающие нашу жизнь?

Ключ к ответу на этот вопрос, вероятно, даст сравнение убеждения с программой.

Если бы в нашем компьютере была программа, которая бы причиняла нам боль всякий раз, когда мы ее включаем, как это иногда случается с нашими убеждениями, мы бы сказали, что программа не работает должным образом, — мол, в нее вкралась ошибка или она дает сбой. Неужели так же обстоит дело и с убеждениями? Неужели и в них вкралась ошибка, заставляющая нас продлевать обстоятельства или ситуации, причиняющие нам боль? Или же сами эти «программы», возможно, действуют безупречно и о необходимости перемен нам сигнализируют не сами убеждения, а то, как мы их используем?

\*

Сколь бы грамотно и искусно ни была составлена компьютерная программа или сколь бы профессиональны ни были программисты, всегда существует возможность того, что программа в какой-то момент начнет работать неправильно. Когда происходит такое неправильное срабатывание программы, профессионалы обычно называют это *техническим дефектом* или, проще говоря, *сбоем*, а иногда, пользуясь профессиональным сленгом, говорят: «*Ну вот, машина опять глючит*». Если наш мир и в самом деле имитация реальности, созданная сложным «компьютером», то могут ли быть у «программы», создающей ее, какие-либо проблемы? Может ли разумный «компьютер» Вселенной давать сбой? Если может, то способны ли мы в таких случаях определить, что это именно сбой, а не что-нибудь другое?

В своей статье «Жизнь в имитационной Вселенной» (1992) Джон Барроу, изучавший этот вопрос, пишет:

«Если мы живем в имитационной реальности, то в рамках принятых констант и законов Природы вполне можно ждать случайных сбоев». Несомненно, что такая проблема весьма вероятна, хотя может быть и так, что мы сталкиваемся с другого рода сбоем, причем таким, о котором не предполагал даже Архитектор нашей реальности.

Сбой, происходящий в программе, отнюдь не означает, что сама программа написана неправильно. Фактически в условиях, для которых она изначально создавалась, программа может работать безукоризненно. Однако иногда случается, что программа, созданная для одних условий, оказывается в совершенно других и вынуждена работать именно в этих обстоятельствах. Хотя она выполняет ту работу, для которой предназначена, причем очень хорошо, однако в иной среде она может и не выдать ожидаемого результата. Поэтому кажется, что в программу вкралась ошибка.

Все это влечет за собой целый ряд вопросов: если взять «программы» сознания, не являются ли ненависть, страх и войны просто результатом сбоя в наших убеждениях? Если квантовая субстанция Вселенной определенно отражает наши убеждения, то не может ли быть так, что мы изначально не намеревались фокусировать свои убеждения на тех вещах в жизни, которые причиняют боль? Откуда у нас взялось чувство одиночества в мире, который населяют свыше шести миллиардов нам подобных? Где мы научились чувству повального страха и почему этот страх столь глубоко проник в наши убеждения и так в них укоренился, что в конечном счете делает нас больными? И если все это суть сбой в нашем сознании, то можем ли мы их устранить подобно тому, как мы устраняем ошибки в программах?

## Преобразование убеждений, причиняющих нам боль

Как у скейтбордистов, музыкантов и любителей кофе есть особый сленг, которым они пользуются, делясь друг с другом радостями своего увлечения, точно так же есть особый сленг и у компьютерных программистов, которым они пользуются, беседуя между собой о тонкостях своего ремесла. Благодаря фильмам последних лет, созданным на базе новейшей компьютерной техники, многие из тех терминов, которыми пользовались в узких привилегированных кругах лишь «спецы» программного обеспечения, становятся обычными понятиями нашей жизни. Например, когда кто-то говорит, что в программе «завелся вирус» или что система «рухнула», все мы понимаем, о чем идет речь.

У программистов даже есть специальные слова, которыми они обозначают команды, устраняющие проблемы в существующем программном обеспечении. Эти команды называют либо *микропрограммами обновления*, либо просто *заплатами*. Такая «заплата» представляет собой небольшую часть кода, который вставляется в оригинальное программное обеспечение с целью устранить возникшую там проблему. Осознаем ли мы это или нет, но такие микропрограммы обновления играют важную роль в нашей жизни. На пороге XXI века, например, такая микропрограмма под кодовым названием Y2K спасла нас от развития наихудшего из возможных сценариев, который мог бы привести к мировому бедствию.

Вся современная технология — от глобальных энергетических решеток и спутниковых систем до мобильных телефонов и оборонительных систем ядерного предупре-

ждения, разработанных для защиты Северной Америки, зависела от кодовых данных, которые должны были исчерпать себя в полночь последнего дня 1999 года. Для каждой системы, которую это напрямую затрагивало, была разработана и сделана доступной для пользователей небольшая программка, позволявшая им безболезненно перейти от дат, начинавшихся с цифры 19 (1900-е годы), к датам, начинавшимся с цифры 20 (2000-е годы), — так называемая Y2K. Как говорится, все остальное уже история. Микропрограмма сработала, и программное обеспечение будет нести нас вперед на волне времени, пока не будут разработаны новые программы или не наступит 3000-й год, а что из этого случится раньше — уже не важно.

Суть проблемы проста: не происходит ли с нами нечто подобное прямо сейчас? И если происходит, можем ли мы устранить сбой? Можем ли мы переписать те убеждения, которые ограничивали нашу жизнь в прошлом?

## Как с помощью логики и чудес изменить убеждения

В главе 3 мы рассматривали два «тайника», где хранятся как те убеждения, что причиняют нам в жизни боль, так и те, что нас исцеляют: сознательный ум и подсознательный ум. Чтобы преодолеть ограничения или сознательного, или подсознательного восприятия, мы должны каким-то образом устранить свои прошлые убеждения и заменить их новыми, основанными на постижении того, что для нас верно и является неоспоримой истиной.

На протяжении тысячелетий в этой роли выступали чудеса. Хотя чудеса и сегодня столь же эффективны, как и в

прошлом, многие считают, что в наше время они редкость. Возможно, это так, а возможно, и нет, — здесь все зависит от наших взглядов на мир; с другой стороны, чтобы напрямую обращаться к своему сознательному уму, сегодня мы можем использовать такую силу, как сила логики. И когда мы сознательно приемлем новый взгляд на мир, он меняет также и наши подсознательные убеждения.

Используя аналогии с компьютером, которые мы приводили в предыдущих главах, можно сказать, что замена существующих убеждений новыми, улучшенными и модифицированными, осуществляется примерно тем же образом, что и «наложение заплат» на программное обеспечение. «Заплата», то есть микропрограмма обновления, создается независимо от самого программного обеспечения, да и вводится туда гораздо позже с целью обновить программу и «вылечить» ее от нежелательных реакций. История свидетельствует о том, что и логика, и чудеса могут служить сверхскоростными трассами, ведущими к глубоко потаенным в недрах нашего сознания убеждениям, воспринятым в прошлом нашим умом. Давайте же несколько подробнее остановимся на этих «микропрограммах обновления» — как тех, что связаны с логикой, так и тех, что связаны с чудесами, — дабы понять, что они из себя представляют и как их создать.

**Обновление посредством логики.** В необходимости принятия нового убеждения мы можем убедить свой сознательный ум посредством силы логики. Как только у него появится причина мыслить о мире иначе, он позволит сердцу воспринять эту возможность как новое убеждение, то есть ощутить новое убеждение как истинное.

**Обновление посредством чуда.** Мы можем вообще обойтись без логики ума и напрямую обратиться к своему сердцу. Таким образом, нам даже не нужно будет думать о том, во что мы верим, а во что нет. Мы волей-неволей воспримем новое убеждение под воздействием опыта, выходящего за пределы логики ума. Это и есть определение чуда.

.....

*Убеждение-код № 29: По различным причинам, отражающим различные пути обретения знаний, и логика, и чудеса открывают нам путь в глубины сознания, где хранятся наши сокровеннейшие убеждения.*

.....

Когда мы говорим о сознательном изменении убеждений, то первое и самое главное, что мы можем сделать в данном направлении, — это понять, что представляют собой эти убеждения и в виде каких подсознательных привычек они проявляются в наших повседневных буднях. Но чтобы добиться этого, необходимого сознательно и намеренно фокусироваться на всем, что мы совершаем в каждый момент жизни. Согласно буддийской традиции, подобная практика осмысления или уразумения, называемая *сатипатханой*, была рекомендована Буддой всем, кто стремится к духовному росту и конечному просветлению. В нашем же повседневном мире считается нецелесообразным и непрактичным фокусироваться каждую минуту на выполняемом деле. Но этого, чтобы произвести замену своих убеждений, как мы уже убедились, и не требуется.

Если мы хотим понять, что представляют собой наши истинные убеждения, нам стоит лишь пристальней при-

глядеться к окружающему миру — и мы увидим, как они отражаются в наших взаимоотношениях с людьми, в нашей работе и даже на уровне материального достатка и здоровья. Если же мы хотим изменить все перечисленные аспекты своей жизни, то должны подняться выше и выйти за рамки тех убеждений, которые их создали. Если рассматривать убеждения как программы, то именно здесь нам и пригодятся «заплаты», или микропрограммы обновления, — и те, что связаны с логикой, и те, что связаны с чудом.

## Логическая микропрограмма обновления

Чтобы сработала такая логическая микропрограмма, нашему уму требуется некий поток информации, приводящий нас к логическому умозаключению, исполненному смысла. Тогда вопросы отступают в сторону, позволяя сердцу воспринять увиденное. Другими словами, мы начинаем *верить*.

В некоторых областях математики применяются аргументы (доказательства), строящиеся по принципу «если это так и так, значит...», приводящие как раз к подобному умозаключению. Например, мы можем сказать что-то вроде:

*если* вода при комнатной температуре мокрая **и** мы при комнатной температуре с ног до головы покрыты водой, *значит*, мы мокрые.

В приведенном выше утверждении мы поставлены перед двумя фактами, с которыми наш ум не будет спорить. Вне всякого сомнения, мы *знаем*, что вода при комнатной

температуре мокрая, причем всегда мокрая. И *знаем* также, что если нас при комнатной температуре с ног до головы покрывает вода, мы мокрые.

Если не брать во внимание всякого рода привходящие факторы, как, например, что мы стоим под зонтиком или закутаны в плащ, наш ум быстро установит подобную логическую связь. Для нас совершенно очевидно, что *если* мы с ног до головы покрыты водой, *значит*, мы мокрые. Хотя сам по себе этот пример довольно глуп, но его смысл ясен, как ясен и принцип логической связи между фактами.

Теперь, используя аналогичный принцип мышления, давайте применим эту логику к нашей роли во Вселенной. Предлагаю вам рассмотреть следующий аргумент:

*если* наш ум способен к воображению *и* сила наших глубочайших убеждений переводит все, что мы воображаем, в реальность, *значит*, мы можем исправить сбой, ограничивающий наши убеждения, и тем самым сделать свою жизнь свободной от величайшего страдания.

Другими словами, мы можем создать для своих убеждений «микропрограмму обновления», которая устранил или сделает недействительными ограничения, воспринятые нами в прошлом. Когда сбой будет устранен, место прежних убеждений займет новая, столь же убедительная реальность. Собственно говоря, именно об этом и свидетельствуют те многочисленные примеры, которые мы рассматривали в этой книге, а именно:

- \* муж моей сослуживицы, который избавился от владевшего их родом на протяжении двух поколений убеждения, что он умрет в возрасте 35 лет;

- \* мальчик в офисе Невилла, который хотел щенка колли и получил его;
- \* Аманда Деннисон, которая была убеждена, что пройдет более двухсот футов по раскаленным углям и не получит ожогов;
- \* люди, поднимавшие машины, чтобы освободить придавленных ими пострадавших.

.....

*Убеждение-код № 30: Чтобы изменить свои убеждения посредством логики, мы, путем неоспоримых фактов, ведущих к неизбежному умозаключению, должны убедиться в наличии новой возможности.*

.....

Еще один способ применения в жизни логической микропрограммы обновления — это когда мы видим, как какой-нибудь человек добивается того, что мы считали невозможным. Хотя рассуждение типа «мы не смогли сделать этого потому, что никто не делал этого до нас», возможно, и не имеет под собой «логического» обоснования, тем не менее дело, изначально кажущееся трудным, может породить в нашем уме столь сильное убеждение в невозможности всего предприятия, что мы начинаем верить, что оно и в самом деле невозможно. И верим в это до тех пор, пока кто-нибудь не докажет нам, что мы ошибались.

То, что логично для одного человека,  
есть чудо для другого

Первые рекорды в беге на дистанцию в одну милю (1500 метров), если исходить из стандартов сегодняшнего дня, не фиксировались, а стало быть, и не устанавливались

вплоть до середины 1800-х годов. Только в это время были наконец построены современные беговые дорожки, отвечающие требованиям мировых стандартов, касающихся точности измерения дистанции и высокого качества покрытия. 26 июля 1852 года Чарльз Вестхолл на новой беговой дорожке в спортивном комплексе «Копенгаген хауз граундс» в Лондоне поставил первый рекорд в беге на одну милю — 4 минуты 28 секунд. Этот рекорд не могли побить долгое время — он продержался целых шесть лет.

Хотя первое достижение Вестхолла в конце XIX — начале XX веков было в дальнейшем улучшено по меньшей мере 31 раз, однако каждый новый рекорд был лишь немного лучше прежнего, иногда буквально на какие-то десятые доли секунды. Все они были за пределами четырех минут, и эти четыре минуты казались границей человеческих сил в беге на дистанцию в одну милю. Несмотря на многочисленные попытки «ужать» это время, свыше ста лет люди считали — вернее, *были убеждены*, — что они просто физически не способны одолеть одну милю менее чем за четыре минуты. Так было до 1954 года, когда случилось, казалось бы, невозможное.

6 мая указанного года британский бегун Роджер Банистер впервые в истории человеческих рекордов сокрушил недостижимый четырехминутный барьер. На беговой дорожке в Оксфорде, Англия, он пробежал милю за 3 минуты 59,4 секунды. Вот здесь-то в канву нашей истории и влетает сила убеждений.

Хотя Банистеру удалось побить все прежние рекорды и пробежать милю менее чем за четыре минуты лишь по прошествии ста двух лет со дня забега Чарльза Вестхолла, *менее чем через восемь недель после этого его рекорд был побит*, на

этот раз Джоном Ленди из Австралии, показавшим время 3 минуты 57,9 секунды. Как только казавшаяся недостижимой граница четырех минут была преодолена, прежнее убеждение, что это невозможно, отпало само собой, освободив путь другим бегунам, показавшим еще более быстрое время. С 1954 года, когда Роджер Банистер установил новый мировой рекорд в беге на одну милю, этот рекорд улучшали по меньшей мере 18 раз, причем самый последний рекорд принадлежит марокканцу Хичаму Эль Геррушу, который в 1999 году пробежал эту дистанцию за 3 минуты 43,13 секунды! Как только до человеческого сознания дошло, что четырехминутный предел больше не является неоспоримым фактом, прежние убеждения отпали и мы, люди, тут же принялись устанавливать новые пределы своих возможностей в беге на эту дистанцию. И продолжаем это делать до сих пор, раздвигая их все дальше и дальше.

Для тех, кто был убежден, что четыре минуты — самое быстрое время, за которое человек способен пробежать одну милю, показанные Роджером Банистером ошеломляюще рекордные минуты были настоящим чудом. Поскольку прежний рекорд держался свыше ста лет, любая попытка его побить расценивалась скептиками как нечто, относящееся к разряду невозможного. Однако для самого Роджера Банистера его достижение было не чудом, а конечным результатом логики и дедукции, которые убедили его, что такое возможно. Таким образом, получается весьма интересный ход, когда осуществляемый одним человеком логический процесс планирования и работы в направлении достижения цели другим кажется чудом. Как видно из приведенного примера, достаточно одному человеку продемонстрировать окружающим, что нечто, считавшееся

невозможным, на самом деле возможно, и это чудо, сотворенное одним человеком, бессознательно дает нам всем право на совершение того же.

Так как Роджер Банистер добился этого? О том, что происходило в уме Роджера и что подвигло его освободиться от догмы существующих рекордов, — об этом знает только сам Роджер; мы же знаем только, что для достижения своих профессиональных целей и изменения личных убеждений он прибег к логике. Вначале он выбрал ясную и определенную цель. Рассказывают, что на тренировках он засовывал в кеды клочок бумаги с написанным на нем временем, за которое собирался пробежать дистанцию. И это время составляло ровно 3 минуты 58 секунд.

Роджер приближался к намеченной цели, логически убеждая свой ум в том, что цель вполне достижима. Вместо того чтобы рассматривать рекорд как некое препятствие, которое нужно во что бы то ни стало преодолеть, он предпочел подходить к нему с той позиции, что при каждом следующем забеге показанное время должно быть на несколько секунд меньше, чем в предыдущем. Если бы мы совершали нечто подобное сегодня, то, используя приведенную выше логическую модель, размышляли примерно таким образом:

*Если я могу пробежать милю за четыре минуты одну секунду, и мне нужно лишь пробежать на одну секунду быстрее прежнего, чтобы рекорд составил ровно четыре минуты, и еще мне нужно лишь пробежать на одну секунду быстрее прежнего, чтобы установить новый рекорд — три минуты пятьдесят девять секунд, значит, я смогу это! Я смогу пробежать на две секунды быстрее, чем бегал раньше.*

Этот пример показывает, что когда мы мыслим о чем-то подобным образом, то большие цели кажутся более доступными. Прежде чем рассматривать в целом весь мировой рекорд, или весь рабочий проект, или нечто масштабное, что требует поменять работу, переехать в новый город и начать новую карьеру, мы поступим куда разумней, если будем ставить и усложнять цели понемногу, с каждым шагом все ближе и ближе продвигаясь вперед, к намеченному.

Если мы применим эту идею «логического микропрограммного обновления» к своим персональным убеждениям, она поможет нам отделаться от прежних идей, мешающих осуществить наши величайшие мечты и достичь самых высоких целей. Желание ли пробежать милью быстрее всех в мире, или подготовка к свадьбе века, или смена карьеры в самом расцвете жизни, — что бы то ни было, если мы предпринимаем усилия убедить свой ум, что эта перемена себя оправдает, нам, для того чтобы добиться успеха в данном направлении, нужно понимать, как действует ум, и принимать к сведению его потребности.

## Составление персональной логической микропрограммы обновления

Ниже приводятся шаблоны, которые вы можете использовать для составления персональной логической микропрограммы обновления. От аффирмации этот процесс отличается тем, что здесь мы выдвигаем в качестве аргументов факты, основанные на нашем собственном опыте познания и приводящие нас к логическому и бесспорному

умозаключению. Как и в приведенных выше примерах, главное здесь, чтобы микропрограмма обновления воспринималась умом как разумная и осмысленная — ясность, искренность и краткость.

**Ключевой фактор 1. Выразите свои чувства по поводу желаемого результата, как если бы он уже был достигнут. Для ясности и понимания важно, чтобы предложение было коротким и сжатым.**

*Пример:* Я испытываю глубокое удовлетворение успехом своего нового дела — обучением людей жить экологически чистой жизнью.

**Ключевой фактор 2. Выразите владеющую вами страсть.**

*Пример:* У меня страсть созидать и делиться с другими мною созданным.

*Пример:* У меня страсть помогать другим.

У меня страсть (заполните пустую строку) \_\_\_\_\_

**Ключевой фактор 3. Назовите ограничивающие убеждения, владеющие вами по поводу самих себя и/или удовлетворения ваших потребностей.**

*Пример:* Моя работа не стоит того времени, которое я на нее трачу.

*Пример:* Я выполняю малозначащую работу.

*Пример:* Убеждения моей семьи не позволяют мне удовлетворять эту потребность.

Ваше ограничивающее убеждение (заполните пустую строку): \_\_\_\_\_

**Ключевой фактор 4. Назовите убеждения, противоположные ограничивающим.**

*Пример:* Моя работа вносит осмысленную лепту в мою жизнь и в окружающий мир.

*Пример:* У меня ценная работа.

*Пример:* Моя семья хочет, чтобы я был/а счастлив/а, и поддерживает мой выбор.

Моя (заполните пустую строку) \_\_\_\_\_

**Ключевой фактор 5. Напишите, когда вы испытываете наибольшее удовлетворение в жизни. Это и будет вашей целью.**

*Пример:* Наибольшее удовлетворение в жизни я испытываю, когда думаю о своей будущей книге, посвященной экологически чистой и здоровой жизни.

*Пример:* Наибольшее удовлетворение в жизни я испытываю, когда составляю программы семинаров, чтобы обучать людей жить в содружестве с природой и защищать ее.

Наибольшее удовлетворение в жизни я испытываю, когда (заполните пустую строку) \_\_\_\_\_

**Ключевой фактор 6. Назовите неоспоримые факты, подкрепляющие вашу цель.**

*Примеры:*

Факт. Существует постоянный спрос на новые книги, обучающие экологически чистой и здоровой жизни.

Факт. Двадцать пять лет я веду здоровый образ жизни и занимаюсь защитой природной среды.

Факт. Я обучаю этому других людей, занимаясь отдельно с каждой семьей.

**Факт.** Новая технология позволяет делать это более эффективно.

**Факт.** Я довольно хорошо владею пером и уже написал несколько статей по этой теме.

Назовите свои факты: \_\_\_\_\_

Хотя Роджер Банистер, скорее всего, и не проходил через описываемые здесь формальности, сидя за письменным столом, мы знаем, однако, что он прибег к поэтапному логическому процессу, чтобы доказать себе, что намеченная им цель вполне достижима и что он тот человек, который ее осуществит. Именно в этом суть логической обновляющей микропрограммы. Лично для вас — и только для вас — она должна выглядеть осмысленной, здоровой и разумной, то есть должна доказывать, что ваши цели, мечты и желания ценны и достижимы.

Помня об этом и используя приведенные выше образцы, создайте собственную логическую микропрограмму, заполнив нижеследующую таблицу. Поскольку в «ключевых факторах №№ 4, 5 и 6» у вас есть возможность привести столько утверждений, сколько вам хочется, ваша персональная логическая микропрограмма может содержать неограниченное число «и»-постулатов.

Образец персональной логической микропрограммы	
Логическое утверждение	Номер ключевого фактора
Если	2
И	5
И	6
Отсюда логически вытекает, что	4
У меня есть все необходимое, чтобы воплотить свою мечту в жизнь.	

Если взять за основу приведенные мною выше примеры, то в этом случае логические аргументы в законченном виде будут выглядеть следующим образом:

.....  
*Если у меня есть страсть созидать и делиться с другими созданным,*

*и страсть помогать другим,*

*и наибольшее удовлетворение в жизни я испытываю, когда думаю о своей будущей книге, посвященной экологически чистой и здоровой жизни,*

*и когда обучаю людей жить в содружестве с природой и защищать ее,*

*и, учитывая тот факт, что существует постоянный спрос на новые книги, обучающие экологически чистой и здоровой жизни,*

*и тот факт, что двадцать пять лет я веду здоровый образ жизни и занимаюсь защитой природной среды,*

*и тот факт, что я неформально уже обучаю этому других людей,*

*отсюда логически вытекает, что у меня ценная работа, которая вносит осмысленную лепту и в мою жизнь, и в окружающий мир, и моя семья хочет, чтобы я был/а счастлив/а, и поддерживает мой выбор.*

*И значит, у меня есть все необходимое, чтобы воплотить свою мечту в жизнь.*  
.....

Приведенный выше образец служит схемой, следуя которой вы можете выразить свои убеждения в виде аргу-

ментов, являющихся для вас истинными и неизменными. С этой схемы вы и можете начать. Она представляет собой не что иное, как проверенную на опыте, истинную последовательность мыслей или организующий поток информации, способный дать вам ту самую причину, под действием которой вы сможете изменить свои глубинные убеждения. Пользуясь этой схемой, важно помнить, что ее цель — создать программу обновления для себя и своих убеждений. Опять же, очень важно, чтобы вы давали именно ту информацию, которая имеет для вас особое значение, дабы тем самым открыть себе доступ к собственному подсознательному уму. Поскольку все мы отличаемся друг от друга, пусть даже самую малость, то программа, составленная вами для себя, для других людей может оказаться бесполезной.

Хотя логическая микропрограмма обновления является вполне эффективным средством, стоит, однако, помнить о том, что всем нам присущ различный образ действий. Иногда, чтобы изменить свои глубочайшие убеждения на сознательном уровне, нам мало одной лишь простой логики, а требуется что-то еще. Или мало одних лишь рассудочных размышлений по типу «если... то», чтобы освободить свой ум от существующих убеждений. Причина этого в том, что мы настолько сжились с убеждениями, которые пытаемся преобразовать, и эти убеждения носят настолько личностный характер, что мы просто не в состоянии быть объективными.

Я убеждался в этом на собственном опыте, когда оказывался с друзьями или семьей в предельно сложной или опасной ситуации. Несмотря на все факты, статистические данные и резонные доводы, которые приводит мой ум, инстинкт берет верх, а ему хочется только одного — чтобы у

тех, кого я люблю, все было хорошо. Я хочу, чтобы они были в безопасности, чувствовали себя уютно и комфортно. В таких случаях логика просто не действует.

Вот когда самое время прямо обратиться внутрь самих себя, туда, где рождаются убеждения, волны которых меняют наш мир. Мы должны обратиться прямо к своему сердцу, а логика, как известно, здесь бессильна. Поэтому-то нам и требуется настоящее, реальное чудо!

## Обновление посредством чуда

Возможно, лучше всех определил силу убеждений, помогающих нам выйти за рамки ограничивающего прошлого, Невилл. С его точки зрения все, что мы испытываем и переживаем, — *буквально все, что мы делаем или что с нами случается*, — является в абсолютном смысле продуктом только нашего сознания и ничьего больше. До своей смерти в 1972 году он делился с нами важной информацией о том, как пользоваться воображением и убеждениями, — информацией, которая открыла двери чудесам в нашей жизни.

С точки зрения Невилла, чудо само по себе есть результат. По своей природе оно отображает ситуацию, которая уже произошла. Хотя чудеса в основном чаще всего ассоциируются с неожиданным исцелением и потому в этой своей ипостаси весьма желанны в нашей жизни, однако они далеко не ограничиваются одной лишь сферой физического здоровья.

Общераспространенное определение чуда звучит следующим образом: чудо — это «явление, необъяснимое с точки зрения законов природы». Вот где заложена сила

чудес. Откуда взялось чудо и как оно произошло — все это вне логики. Есть лишь голый факт: это *случилось!* И перед лицом таких чудес мы меняемся. Хотя у разных людей такие изменения происходят различным образом, однако, когда мы переживаем или созерцаем нечто подобное, у нас захватывает дух и нам требуется передышка: мы должны примирить чудо с тем, во что свято верили в прошлом.

\*

Утреннее солнце показалось из-за гор, и вся пустыня неожиданно ожила. В его первых лучах я увидел молодых египетских солдат, наш военный эскорт, ехавших в крытом грузовике впереди нас и смотревших оттуда на наш туристический автобус. Эти солдаты (их было человек пять или около того) сидели на расставленных вдоль бортов грузовика скамьях и сопровождали нас на протяжении всего пути, выполняя поставленную перед ними задачу — безопасно провести нас через Синайскую пустыню и доставить в Каир.

Пока мы находились в горах, политическая ситуация в Египте достигла пика напряжения, причем так же стремительно, как стремительно меняется местная погода. И теперь, дабы из путешествия по горам мы смогли вернуться в свой отель целыми и невредимыми, для нашей безопасности, а также с целью установления нашего местонахождения в любой момент времени была введена система контрольно-пропускных пунктов. Впрочем, проверка пропусков занимала считанные минуты: как только автобус останавливался, в него запрыгивали несколько человек охранников, быстро проверяли наши бумаги, говорили «шокран» («спасибо»), и мы вновь пускались в путь.

Миновав первую серию контрольно-пропускных пунктов, мы вскоре оказались на дороге, ведущей к Суэцкому каналу, петлявшей вдоль сверкающе-белых пляжей Красного моря. Под теплыми лучами утреннего солнца, пронизывавшего наш туристический автобус, я закрыл глаза и представил себе ту же местность, какой она была более 3000 тысяч лет тому назад, когда люди из Египта путешествовали этим маршрутом в горы, откуда мы теперь возвращались. Если не считать автобусов и асфальтированных дорог, спрашивал я себя, насколько изменилась эта местность? Впрочем, вскоре я вступил в беседу с членами нашей группы, с нетерпением ожидавших того часа, когда мы вступим под своды древних камер пирамиды Хеопса, посещение которой было запланировано на вечер после прибытия в Каир.

И вдруг автобус резко сбавил ход. Пока он останавливался у запруженного людьми каирского бульвара, я встал и со своего места, находившегося как раз за сиденьем водителя, поглядел в передние окна в поисках знакомых примет или ориентиров, чтобы определиться на местности. К моему удивлению, мы остановились перед монументом, который является одним из самых значимых и священных символов Египта, возможно даже более значимым, чем сами пирамиды, — перед надгробным памятником бывшему президенту Египта Анвару Садату.

Двигаясь к нашему гиду, чтобы выяснить причину остановки, я наблюдал, как за стенами автобуса происходило нечто необъяснимое. Солдаты, сидевшие в грузовике, прыгнув на землю, вместе со своим командиром и нашим водителем собрались в кучу, что-то горячо обсуждая. Выйдя из автобуса, я по загадочному выражению на лицах солдат, водителя автобуса и нашего египетского экскурсовода сразу

же понял, что происходит нечто из ряда вон выходящее. Одни из них стучали пальцами по стеклянной крышке своих наручных часов и подносили их к уху, чтобы убедиться, что они идут. Другие что-то возбужденно кричали друг другу, обмениваясь короткими фразами на арабском.

— Что происходит? — спросил я нашего гида. — Почему мы стоим? Это же не наш отель!

Он поглядел на меня с каким-то особым выражением во взгляде, где перемешивались благоговение и страх.

— Здесь что-то не так, — сказал он напряженным голосом, резко контрастировавшим с его обычным веселым тоном. — Мы не должны здесь быть!

— О чем ты говоришь? — удивленно спросил я. — Естественно, не должны. Мы должны быть не здесь, а на пути к отелю в Гизе.

— Нет! — сказал он. — Вы не понимаете! Мы еще *не можем* быть здесь! С того момента, как мы выехали из поселка Святой Екатерины, и до момента нашего прибытия в Каир прошло слишком мало времени. Обычно путь от Суэцкого канала через пустыню в горы занимает по меньшей мере восемь часов. *Минимум восемь часов*. А с учетом остановок на контрольно-пропускных пунктах мы должны были приехать еще позже. Посмотрите на солдат эскорта. Даже они не верят своим глазам. Прошло всего четыре часа. То, что мы оказались здесь за такое короткое время, — это настоящее чудо!

Я посмотрел на стоявшего передо мной человека, и меня вдруг охватило какое-то сверхъестественное чувство. Хотя я уже испытывал нечто подобное, когда бывал один, однако с целой группой при мне ничего такого никогда не происходило. Действительно, коль скоро мы неотрывно следова-

ли за военным грузовиком, то как, спрашивается, с учетом ограничений в скорости и дополнительных задержек на контрольно-пропускных пунктах, мы смогли одолеть весь путь за половину времени? Хотя расстояние от поселка Святой Екатерины до Каира не изменилось, пока мы преодолевали его, у нас изменилось само ощущение времени. Это был факт, зафиксированный ручными часами военных людей, то есть вооруженной охраны, сопровождавшей нас, и самих пассажиров автобуса. Было такое ощущение, как будто воспоминания этого дня каким-то образом ужались до половины требуемого времени. Где же остальная половина? Что с ней случилось и почему? Возможно, ключом к разгадке этой проблемы служат разговоры, которые мы вели во время поездки.

Я уже упоминал о том, что на этот вечер у нас было запланировано посещение пирамиды Хеопса. Для многих это было вершиной нашего путешествия, а потому с самого утра, когда мы тронулись в путь, служило темой бескончаемых разговоров. В невинном предвкушении события, которое еще только должно было состояться, члены нашей группы говорили о нем так, как будто оно уже состоялось — как если бы мы уже были внутри гробницы фараона. Они говорили о том, как отчетливо звучат их слова в этом помещении, отличающемся прекрасной акустикой, какой в нем запах и каково чувствовать себя внутри гробницы, которую они видели в самых разных фильмах, как игровых, так и документальных, еще в детстве.

Ключ к разгадке этой мистической ситуации — в их убеждении, что они уже побывали внутри пирамиды Хеопса. Невилл в разговоре с бабушкой маленького мальчика по телефону выразил ту же мысль более красочно,

сказав, что тот «сжился с чувством, будто его желание уже исполнилось». Это же в полной мере относится и к пассажирам автобуса. В пути они перенесли фокус своего сознания с того, сколь долго занимает поездка на автобусе, на то, каково это — находиться внутри пирамиды. В тот день, когда всеми шестьюдесятью экскурсантами овладело общее чувство, сама реальность изменилась, дабы это чувство отразить. Интересно, что даже те, кто не принимал активного участия в описываемом событии, — солдаты, водитель и гид — тоже получили выгоду из сложившейся ситуации.

Нет научного объяснения, которое могло бы дать ответ, почему путешественники, проделывающие этот путь обычно за восемь часов, покрыли то же расстояние за половину времени. Как тут не вспомнить определение чуда: это явление, не объяснимое наукой (по крайней мере, с позиции тех научных законов, как они известны нам сегодня).

Я рассказываю эту историю по двум причинам. Во-первых, мне хочется донести до вас мысль, что с чудом можно столкнуться как в одиночку, так и коллективно. Так или иначе, но каждый участвует в некоей «коллективной мечте» и пожинает ее результаты. Во-вторых, эта история показывает, что коллективное чудо, как мы видели, может произойти спонтанно. Люди, сидевшие в автобусе, не предпринимали никаких сознательных усилий для того, чтобы заставить его «ехать быстрее» или чтобы «как можно скорее добраться до Каира». Напротив, в своем уме люди, возбужденные предстоящим событием, уже были там. И как только они пережили это событие как уже реально случившееся, реальное время подстроилось под их чувство и сжалось. Красота такого чуда в том, что, для того чтобы оно произошло, людям вовсе не обязательно понимать

физические законы деформации времени, временных дыр и квантовой энергии.

Я считаю, что реальность всегда действует именно так и всегда легко меняется.

В перспективе обсуждаемой здесь темы, то есть темы обновления посредством чуда, важно то, что пережитое нашей группой не было результатом ментально-логического процесса. Мы не обсуждали и не продумывали причины, почему наше путешествие может затянуться, и не пытались убедить водителя ехать кратчайшим путем. Да и понимать, почему все вышло так, как вышло, нам тоже было без надобности. В сущности, эта история наглядно иллюстрирует тот факт, что речь идет не столько о том, чтобы насильно подталкивать какое-то событие, сколько о том, чтобы поверить в то, что оно уже случилось.

Путешествуя в тот день на автобусе, мы просто безраздельно отдались чувству и убеждению, что уже находимся в том месте, увидеть которое мечтали всю жизнь и ради которого проехали полмира. Возможно, это все, что требуется, чтобы заставить сжаться время и пространство и вдохнуть жизнь в наши мечты. Вот почему обновление посредством чуда может оказаться очень эффективным средством воздействия, дающим нам возможность участвовать в реальности по причинам, которые мы не всегда распознаем и редко понимаем.

.....

*Убеждение-код № 31: Сила чуда в том, что мы совсем не обязаны понимать, почему оно происходит. Однако мы должны по собственной воле и желанию принять в жизни то, что несет с собой это чудо.*

.....

Наблюдаем ли мы чудо в жизни другого человека или оно происходит лично с нами, здесь важно то, что мы так или иначе переживаем *нечто*, не поддающееся рассудку. В этом случае пережитое нами меняет наш сознательный ум и в конечном счете наши убеждения. Перед лицом того факта, что чудо «есть», все, что может случиться, тоже чудесно. Поэтому, если мы хотим изменить свои убеждения, воспользовавшись чудом, нам важно уметь отыскать уже существующие в нашей жизни чудесные явления и научиться их распознавать.

Поскольку люди различны, то и к чудесам они относятся тоже по-разному. У одних лицемерие явления, не поддающегося никакому объяснению, вызывает комплекс неполноценности и чувство собственного ничтожества. Поскольку подсознательно они уже привыкли чувствовать себя бессильными в этом мире, — возможно, в них возникла предрасположенность передоверять свою силу другим. Поэтому, видят ли они человека, летящего над озером в ярком свете дня или мгновенно излечивающегося от болезни, с которой годами не могли сладить врачи, это чудо может оказать на них обескураживающее воздействие. То обстоятельство, что кто-то сделал то, чего они не смогли сделать сами, непосредственно затрагивает их подсознательные убеждения, касающиеся их собственной ограниченности.

Когда это происходит, люди обычно начинают искать кого-то или что-то, дабы иметь возможность опереться на их силу там, где сами они чувствуют себя бессильными. Они ищут спасителя или спасительное средство, будь то наркотик или человек, совершающий чудеса исцеления. Если мы убеждены в собственном бессилии и зависим от чего-то, что дает нам (пусть и фиктивное) ощущение силы, то мы

будем испытывать потребность вновь и вновь обращаться к этому «чему-то», чтобы получить желаемое. И так будет продолжаться до тех пор, пока мы не поймем, что сами для себя можем сделать все то же самое, что делает для нас кто-то другой. Именно в этот момент и отпадает необходимость в спасителе и мы по-настоящему исцеляемся.

### Чудо на расстоянии: сила зеркальных нейронов

Разумеется, далеко не все, кто сталкиваются с явлением, повергающим их в трепет, оказываются обескураженными этим зрелищем. Некоторые испытывают чувства, совершенно противоположные этому. Чудо, наоборот, может придать им сил, показав, что существуют большие возможности, чем они думали ранее. Хотя само чудо может оставаться для них непонятным, зато им понятно другое: что какой-то человек сотворил то, что, как считалось, сделать невозможно. И когда они видят, что он сделал это, то чувствуют, что и они на это способны. Возможно, новое открытие в области изучения работы мозга поможет нам понять, почему мы так реагируем на чудеса.

В конце 1990-х годов группа итальянских нейрохирургов обнаружила, что тот отдел мозга человека, который наиболее мощно развивается на последних этапах эволюции млекопитающих, хранит воспоминания о том, что они называли «библиотекой моторных действий». Другими словами, в особой области коры головного мозга, называемой «премоторной», хранятся правила, в соответствии с которыми мы действуем и реагируем в той или иной конкретной ситуации.

Главное здесь то, что эти правила мы вырабатываем на основе уже пережитого нами. Поскольку в возрасте двадцати-тридцати лет мне довелось изучать боевые искусства, то это научное открытие имело для меня огромное значение. Дело в том, что, когда мы приступали к разучиванию нового движения, мои учителя всегда начинали с того, что говорили: сначала представляйте это движение в уме, снова и снова, пока оно не станет естественным и не сделается вашей второй натурой. Когда мы используем подобным образом свое воображение и создаем в уме то, что собираемся осуществить в мире, то и в самом деле, как считают исследователи, формируем «библиотеку» нейронных связей, делающих возможными эти действия в жизни.

Исследователи придумали новый термин для этой специальной группы нервных клеток, формирующих «библиотеки» для каждой из наших возможностей. Эти клетки они называли зеркальными нейронами. Хотя первые исследования проводились на обезьянах, однако дальнейшее изучение показало, что люди тоже обладают системой зеркальных нейронов, причем, как сказано в отчете, «еще более сложной». И эти нейроны, судя по всему, активизируются при двух различных, однако связанных между собой обстоятельствах.

Во-первых, они активизируются в тот момент, когда мы выполняем определенное действие, — например, когда идем по гимнастическому бревну. Во-вторых, наши зеркальные нейроны становятся активными и тогда, когда мы наблюдаем за тем, как *другой* человек совершает нечто, что нас волнует и будоражит. Другими словами, эти клетки наделяют нас способностью реализовать внутри нас самих то, что мы видим в других. Это открытие стало фундаментом новых

исследований, — в частности, целой серии научных работ, исследующих вопрос, почему фанаты так возбуждаются, когда наблюдают за игрой или выступлениями своих спортивных кумиров. В один из воскресных вечеров мы можем мирно и уютно сидеть на диване с тарелкой мексиканских *начо* и любимым напитком в руках и наблюдать за соревнованиями борцов, и вот, когда тот из борцов, за которого мы болеем, вдруг оказывается прижат к коврику, *наш* пульс ускоряется, дыхание учащается и мускулы напрягаются, как если бы мы сами оказались на коврике.

Возможно, это не совсем удачный пример (особенно если вы равнодушны к борьбе), однако изучение зеркальных нейронов было предпринято в попытке понять, почему некоторые особо буйные фанаты футбола могут затеять во время матча драку, которая затем разрастается с быстротой лесного пожара. И все указывает на то, что мы реагируем подобным образом, когда видим, как кто-то совершает действие, с которым мы себя полностью соотносим или которым вдохновляемся. Именно это и делает зеркальные нейроны столь важным элементом в нашем разговоре о чудесах.

Если мы принадлежим к числу тех людей, которым просто необходимы небольшой стимул и поддержка, чтобы почувствовать уверенность в своих силах и попытаться доказать, что и они могут сделать то, чего раньше никогда не делали, то чудо здесь как нельзя более кстати. Весьма возможно, что именно по этой причине истинные учителя, целители и чудотворцы в истории человечества в свое время столь часто прибегали к чудесам. И Иисус, и Будда с помощью чудес давали силу тем, кто при этом присутствовал. И тот и другой отзывались о чудесах как о естественной

способности, которой может овладеть каждый, усвоивший все, что должен усвоить.

Будде, например, было по силам все: от левитации, биолокации и продавливания ладонью твердой скалы (как это делал Миларепа) до чтения мыслей других людей, что позволяло ему узнать их истинные убеждения, включая и подспудные страхи. Легенда гласит, что Будда, просто двигая ладонью над косточкой манго, в считанные секунды заставил ее прорасти, затем росток достиг высоты до «50 локтей». Интересно, однако, что сам он никогда не считал все эти деяния чудесами. С точки зрения Будды это были обычные способности, которых можем достичь и мы в качестве награды за познание самих себя с помощью глубокой медитации.

Все мы слышаны и о чудесах, которые совершал в своей земной жизни Иисус. На многих они оказывают уничижающее действие, вызывая в них — по контрасту с этим учителем, жившим два тысячелетия тому назад, — чувство собственной ничтожности. Несмотря на то что иногда к этим чудесам мы относимся довольно беззаботно и беспечно, не подлежит сомнению, что влияние Иисуса на наше общество и наши убеждения поистине огромно. Сколько раз, когда вы говорили кому-то, что собираетесь сделать то, что, по его убеждению, невозможно, звучали в ответ фразы вроде «Ну вот еще! Ты кем себя возомнил? Иисусом Христом?» или «И как ты собираешься добраться туда — пешком по воде?» В таких случаях, хотя мы вроде бы и смеемся вместе с собеседником, на деле нами движет бессознательное убеждение, которое мы вполне с ним разделяем, — что Иисусу было дано то, чего не дано нам. Однако если бы только мы поверили в то, чему учил Иисус

и другие учителя Его уровня, тот же Будда например, то, соглашаясь со своими иронизирующими собеседниками, мы бы грешили против истины.

В сущности, как говорил тот же Будда, его чудеса кажутся необычайными лишь до тех пор, пока мы не познаем себя и не поймем, как устроено мироздание. И то же самое говорил Иисус, причем словами, более соответствующими нашей культуре. Так, например, на вопросы своих последователей о природе Его сверхъестественных деяний, Он ответил им: «Верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит».

Словами, которые и сегодня столь же точны и выверены, какими они были 2000 лет тому назад, этот великий Учитель фактически сообщает нам о силе зеркальных нейронов. Исследования показали, что эти мощные рецепторы в нашем мозгу не просто реагируют на то, что воспринимают, а делают нечто гораздо большее. Говоря словами писателя и ученого Ионы Лерера, они крайне «пластичны и в ответ на наши зрительные привычки готовы обновлять корковые схемы».

Следя за игрой любимого гитариста, спортсмена или актера, мы и в самом деле в их присутствии (живом или записанном на пленку) можем стать лучше в своих деяниях и поступках. Поскольку в своем воображении мы интерпретируем их действия как реальные, наши зеркальные нейроны помогают нам вторить им, подражая увиденному и имитируя его. Вот почему чудо может оказать столь мощное воздействие на нашу жизнь. Оно не только разбивает вдребезги границы прежних мировоззрений, которых мы придерживались еще за минуту до этого, — само лицемерие чуда в некоем ракурсе, усиливающим его воздействие,

может дать нам все необходимое для того, чтобы и мы могли в своей жизни достичь того же.

## Маленькое чудо провидения

Иногда, когда мы нуждаемся в силе чудес для изменения своих убеждений, эти чудеса приходят оттуда, откуда мы меньше всего их ждем. Они входят в нашу жизнь в виде коренного преобразования физической реальности или как цепь «случайных совпадений». Иногда они настолько грандиозны, что их трудно не заметить, как, например, видение Девы Марии, явившейся перед пятьюдесятью тысячами человек на склоне холма близ селения Фатима в Португалии в 1917 году. А иногда настолько тонки и неуловимы, что если бы мы о них не знали, то запросто могли бы проглядеть. Они могут явиться в виде слов, сказанных незнакомцем, с которым мы нежданно-негаданно столкнулись как раз тогда, когда они были нам поистине необходимы. Если мы будем внимательно слушать, то всегда в нужный момент услышим те самые слова, которые в яркой вспышке озарения подскажут нам то, чего нам, возможно, минутой раньше так не хватало.

\*

Холодным январским вечером 1989 года (дело было в Египте) я шел по тропе, ведущей на вершину горы Хорев (горы Моисея). Весь день я провел в монастыре Святой Екатерины и теперь спешил добраться до вершины до заката, чтобы обозреть в лучах заходящего солнца расстилающуюся внизу долину. Взбираясь вверх по узкой тропе, я время от времени встречал других путников, спускавшихся

после дня, проведенного на горе, вниз. Обычно они, проходя мимо, кивали в знак приветствия или произносили приветственные слова на своем языке, но был среди них один, который не сделал ни того, ни другого.

Я увидел его, когда он неожиданно появился из-за последнего поворота тропы, петлявшей по склону горы. Подойдя ближе, я заметил, что его одежда отличалась от той, которая была на других путниках. Вместо стандартных спортивного костюма и рубашки из искусственных тканей, которые здесь были в фаворе, он был одет в традиционную египетскую одежду: на нем были рыжеватого цвета галабия — судя по всему, очень старая, поскольку она больше напоминала лохмотья, — и сандалии на толстой подошве, покрытые слоем пыли. Но странной внешность этого человека делала даже не его одежда, а то, что он не походил на египтянина! Скорее это был приземистый, плотно сложенный азиат, почти лишенный волос и носивший на носу круглые проволочные очки.

Когда мы были в нескольких метрах друг от друга, я заговорил первым. «Привет», — сказал я, остановившись на секунду, чтобы перевести дыхание. Незнакомец, все так же приближаясь, не издал в ответ ни звука. Я подумал, что он, возможно, не слышал меня или что ветер отнес мои слова в другую сторону. Но незнакомец вдруг остановился прямо передо мной, только чуть повыше, на более высокой стороне тропы, оторвал взгляд от земли и произнес одну-единственную фразу на английском языке, предназначавшуюся, очевидно, мне: «Иногда не знаешь, что у тебя есть, пока не потеряешь». Пока я осмысливал услышанное, он просто обошел меня и продолжил свой путь вниз по тропе.

В этот момент в моей жизни случилось маленькое чудо. И смысл его был не столько в том, что сказал этот человек, сколько в том, когда и в каком контексте это было сказано. На дворе был 1989 год, «холодная» война близилась к завершению. Чего человек, встреченный мной на тропе, не мог знать, так это того, что именно время своего паломничества в Египет, и особенно день восхождения на вершину горы Моисея, я выбрал в качестве момента для принятия судьбоносных решений, которые должны будут сказаться на моей работе в оборонной промышленности, на моих друзьях, моей семье и в конечном счете на моей жизни.

Я спросил себя, какова вероятность того, что какой-то азиат, одетый в египетскую галабию и спускающийся с вершины легендарной горы в тот момент, когда я на нее поднимаюсь, вдруг остановится передо мной и ни с того ни с сего поделится своей мудростью. Ответ был прост: такая вероятность равнялась практически нулю! При встрече, состоявшейся на склоне горы на расстоянии в полмира от моего дома и длившейся даже менее двух минут, совершенно незнакомый человек дал мне ясный и недвусмысленный намек или предостережение, касающиеся огромных перемен, которые я намеревался совершить в своей жизни в ближайшие дни. По моему мнению или с позиции моего мышления, это — чудо.

Подозреваю, что все мы чуть ли не ежедневно сталкиваемся в своей жизни с маленькими чудесами. Иногда нам хватает и мудрости, и присутствия духа, чтобы признать их за таковые. Но даже если и нет, ничего страшного. Судя по всему, чудеса имеют свойство возвращаться и повторяться перед нами вновь и вновь. И каждый раз они становятся чуть более осязаемыми и плотными — до

тех пор, пока мы наконец не поймем то послание, которое они нам несут!

Главное здесь то, что чудеса присутствуют повсюду и происходят ежедневно по разным причинам, в ответ на самые разнообразные наши нужды. И наша задача — принять даваемый ими дар.

.....

**Попробуйте вот что:** собираясь сегодня выходить из дома, прежде чем выйти, пообещайте себе, что постараетесь заприметить хотя бы одно чудо. Не задумываясь о том, что такое чудо или как оно выглядит, то есть не ограничивая себя никакими рамками, просто скажите себе четко и ясно, что среди множества чудес, которые встретятся вам на пути, вы непременно распознаете хотя бы одно. И затем внимательно наблюдайте за тем, что происходит в мире вокруг вас. Еще раз напомним вам определение чуда, дабы вы им при случае воспользовались: «Чудо — это явление, необъяснимое с точки зрения законов природы». И когда вы решите, что самое время начать распознавать чудеса, и захотите отвести им место в своей жизни, не удивляйтесь, если они неожиданно начнут появляться повсюду!

.....

## Поверить в свой путь, ведущий к великой возможности

Как видно из вышеприведенных глав, когда мы спрашиваем себя, способны ли мы выйти за рамки своих ограничений, то, по сути, подразумеваем возможность смены своих

убеждений. А для этого нам нужна добротная причина, или основание. Естественным следствием этого принципа является тот факт, что когда меняется парадигма прежнего убеждения, то — для того чтобы такое событие имело далеко идущие последствия — необходимо, чтобы оно происходило в присутствии других людей.

Вполне может быть, что где-то в мире есть бегун, преодолевший дистанцию в одну милю менее чем за четыре минуты еще до того, как это сделал Роджер Банистер. Но если он сделал это на беговой дорожке, проложенной в принадлежащем ему парке позади собственного дома, а за самим забегом наблюдали одни лишь его домашние животные, то как об этом могут узнать другие? Это как дерево, которое падает в глубине дикого леса, где нет никого, кто бы слышал шум его падения. И кто об этом узнает? Несомненно, что другие люди должны быть свидетелями наших личных побед (или их следует оповестить об этом), дабы они отложились в жизни этих людей в качестве возможностей. Каждый раз, когда мы совершаем чудо, мы обновляем программы чьих-то убеждений и вкладываем в чье-то сознание новую схему реальности.

Мы множество раз убеждались в справедливости этого принципа. Будда, Иисус, Магомет, а в наши дни Ганди, Мать Тереза и Мартин Лютер Кинг — все они жили жизнью на глазах у других людей и самой своей жизнью указали им новый образ бытия. Они пролагали этот новый путь внутри своего сознания, стремясь его изменить. О впечатляющих примерах подобной метаморфозы мы, вероятно, слышали столько раз, что сегодня принимаем их как нечто само собой разумеющееся. Но более пристальный взгляд на то, как именно эти учителя сеяли семена новых идей в

рамках уже существующих парадигм, поистине вызывает удивление.

Их достижения оказываются столь впечатляющими именно за счет того, каким образом они осуществляли свои преобразования. Программисту, сидящему в главном офисе компании и с высоты птичьего полета обзеревающему виртуальный компьютерный мир, проще простого заметить, где именно в нем требуется внести новшества или сделать необходимые замены. Как только такая проблемная область выявлена, он может изолировать часть программы, немного видоизменить ее или, если потребуется, заново переписать, пока результат на выходе не будет таким, какой нужен.

Главное здесь то, что программист находится *вне* программы и обзеревает ее с той точки, откуда легко заметить, какие именно шаги или действия требуется предпринять. В некотором смысле программисты подобны разного рода горе-советчикам или спортивным комментаторам, выступающим с обзором уже прошедших игр, когда, оглядываясь назад, легко увидеть и предугадать, что должно, а что не должно было случиться. Они наблюдают за игрой со стороны! В этом-то вся причина! Именно это и делает ваши и мои действия более чем мощными и эффективными.

Однако, находясь в самом «компьютере» квантового сознания, мы не можем наблюдать за ним со стороны. Мы «сидим» в той же «программе», которую пытаемся изменить! Мы ищем смысл, стремимся к исцелению, миру и изобилию, находясь именно там, где ощущаем дефицит всех этих вещей. Если программа обладает разумом и способна оценивать вечно меняющуюся ситуацию и по-новому реагировать на нее, она, говоря научно-компьютерным языком,

считается разумной. А поскольку этот разум создается машиной, то он считается искусственным.

Недавний пример искусственного разума, украсивший заголовки всех ведущих мировых газет и ставший гвоздем телевизионных новостей, — компьютерная шахматная программа под названием Deep Blue («Голубая бездна»). 10 февраля 1996 года Deep Blue победила в первой игре против тогдашнего чемпиона мира Гарри Каспарова, транслировавшейся по всему миру. После игры Каспаров, комментируя ход матча, отметил, что компьютерная программа показала настолько «глубокий разум и смекалку», что даже он, чемпион мира по шахматам, не смог предугадать ее ходы.

В некотором отношении мы не особо отличаемся от Deep Blue. Находясь внутри разумного «компьютера» Вселенной, мы оцениваем те условия, которыми жизнь обставляет наш путь, и делаем должный, наилучший из всех возможных, выбор, руководствуясь имеющейся в наличии информацией. Главное — это то, что мы стремимся делать свой выбор на основе сложившихся у нас убеждений, касающихся наших способностей и ограничений. Когда мы признаем, что повседневная реальность — это не отражение наших слабостей и ограничений, а скорее фон, на котором высвечиваются наши возможности, все, что в прошлом нам казалось невозможным, теперь оказывается в пределах досягаемости. И это тот самый способ мышления, где все, что бы мы ни вообразили, где все те вероятные вещи, о которых мы никогда не задумывались, вдруг становятся возможными.

\*

В начале этой книги я привел пример распространения звука в воде, взяв его в качестве аналога того, как распространяются в субстанции, из которой сформирована вся Вселенная, волны наших убеждений. Если не вдаваться в детальное описание того, как именно движутся волны, основная идея в том, что то явление, которое мы называем «убеждением», оказывает воздействие, далеко выходящее за пределы нашего тела, где оно создается и хранится. Это воздействие и есть наша сила.

Когда мы научимся оттачивать качество своих убеждений, добившись точной и изысканной их огранки, мы научимся и преобразовывать в нашем мире болезненные волны убеждений в целительные, пути войны — в пути мира, а ошибки и лишения — в успех и изобилие. Есть ли сила, более мощная и более священная, чем эта? И стоит ли удивляться тому, что все, начиная от религий и заканчивая нациями, строилось и строится вокруг силы наших убеждений?

## Вселенная: руководство по эксплуатации

*Вся ваша жизнь может измениться в течение  
секунды, но вы никогда не знаете,  
когда эта секунда наступит.*

Лоренс Гэлин. Полуночное солнце:  
мистериальные откровения суфиев Аль Баита

*Каждое человеческое существо — творец  
собственного здоровья или болезни.*

Будда (563–483 гг. до н. э.)

Помнится, сколько-то лет тому назад я посмотрел очередную серию космического сериала «Стар трек: следующее поколение», которая изменила все мои представления о виртуальной реальности. Эпизод начинается с того, что экипаж космического корабля «Энтерпрайз» исследует не отмеченную на звездных картах область глубокого космоса и обнаруживает, что одно из далеких солнц вот-вот взорвется и обратится в сверхновую звезду. В принципе, ничего незаурядного в таком взрыве нет, если бы не то обстоятельство, что он должен произойти в

солнечной системе, где имеется планета земного типа, населенная людьми, которые, несомненно, погибнут спустя несколько часов после взрыва солнца.

Проблема в том, что экипаж «Энтерпрайза» хочет спасти этих людей, что в общем-то противоречит главной космической директиве — любой ценой избегать вмешательства в развитие другой, менее продвинутой цивилизации. Если бы капитан и его команда внезапно высадились на планету с миссией спасения, представители этой развивающейся цивилизации наверняка бы приняли их за своих божеств, что навсегда изменило бы ход истории на планете. Но не стоит беспокоиться! Чтобы спасти обитателей планеты, не потрясая их своим богоподобным появлением и не провоцируя учреждать новую религию, экипаж во главе с капитаном разрабатывает блестящий план.

Они решают дождаться наступления ночи, когда обитатели планеты заснут, и, используя свои возможности в области телепортации и создания виртуальной реальности, перенести всех жителей планеты в имитацию привычной для них действительности, созданную на борту «Энтерпрайза», — в виртуальную реальность. После чего жителей доставят в другую солнечную систему, на новую планету, которая является точным подобием их собственной, стоящей на грани гибели. Когда эти люди проснутся, они ничего не заподозрят и никогда не узнают о том, что случилось. Они даже не догадаются, что мчатся в космическом пространстве с непостижимой скоростью, пребывая в виртуальной реальности имитационного мира. А если они и заподозрят что-то неладное, то это покажется им просто сном. Для них все будет происходить как обычно.

А скоро они окажутся в знакомом, безопасном мире и ни о чем не узнают.

Однако даже идеально задуманные планы могут пойти вкривь и вкось, и события в этой серии тоже не исключение. Поначалу все складывается просто прекрасно. Пока обитатели планеты спят, их телепортируют в виртуальную реальность. А когда они просыпаются, то воспринимают окружающее как обычную для себя действительность. И все бы хорошо, но в энергетических системах корабля происходит сбой, и они больше не могут создавать и поддерживать компьютерную имитацию реальности. Неожиданно виртуальная реальность начинает разваливаться. Скалы колышутся, дрожат, медленно тают и становятся прозрачными, голубое небо над головой превращается в звездный полог, окружающий космический корабль, а техника, прежде не видимая для тех, кто находился в имитационной реальности, появляется перед их взором. Бессмысленно говорить, что весь сюжет меняется и задуманное с благими намерениями спасение становится проверкой на способность к сопереживанию и искренность.

Я рассказываю об этом вот с какой целью. Обитатели планеты не знали, что они находятся в виртуальной реальности, пока та не стала разваливаться. В этом весь смысл любой системы имитации: она должна быть настолько реальной, чтобы мы могли пользоваться ею для совершенствования своих профессиональных навыков — будь то навыки летчика, спортсмена или творца, — как если бы это происходило в реальности. Таким образом, если бы мы находились в виртуальной имитации, созданной с целью сымитировать высшее измерение, или рай, здесь, на Земле, то смогли бы мы когда-нибудь узнать об этом?

## Что такое жизнь: реальность или сон? Можем ли мы установить разницу?

Если что-то представляется нам истинным, нет ничего необычного в том, что эта истина предстает перед нами во множестве различных ипостасей и множеством способов. Прекрасный тому пример — наше восприятие человеческой красоты. Когда мы встречаем человека, который и внутренне и внешне кажется нам по-настоящему красивым, его или ее красота представляется нам чем-то неподвластным времени и вечным. Поскольку мы воспринимаем этого человека через призму собственных идеалов красоты, то, как бы пристально мы ни изучали его или ее жизнь, он/она все равно будет оставаться для нас красивым или красивой. Такой человек красив, когда просыпается, когда работает, когда ошибается и даже в самом конце рабочего дня, когда устает. Объясняя этот феномен, поэт эпохи Просвещения Гревиль писал: «Критерий истинной красоты в том, что чем больше ее познаешь, тем она ослепительнее».

Если Гревиль считает, что красота не теряет своей привлекательности, сколь бы пристально ее ни познавали, то и у нас не меньше оснований считать, что тема, лежащая в основе вселенской истины, останется неизменной, сколь бы долго мы ее ни изучали. Библейский потоп является прекрасным примером как раз такой темы. Легенды о грандиозном потопе пронизывают всю историю человечества, они встречаются во всех культурах, их рассказывают по всему миру. Поразительно, что, несмотря на различия континентов, языков и народов, детали и концовки этих легенд практически идентичны. Эта тема везде и всюду неизменна, и доказательства, приводимые в поддержку ее истинности,

позволяют считать, что в далеком прошлом подобный великий потоп действительно имел место.

Легенды о рождении и начале Вселенной подобны легендам о Потопе — их также рассказывают по всему миру, и сходство между ними поразительное. Основное, что связывает эти легенды, — описание нашего мира как сна/иллюзии/проекции того, что происходит в мире ином. И теперь нам предстоит рассмотреть еще одно доказательство того, что земной мир есть мир имитационный.

Мысль о такой возможности, в сущности, не очень отличается от тех идей, которые формируют основу практически всех великих духовных традиций современности. От космологии индусов, описывающих Вселенную как сон Вишну, до южноафриканского племени калахари, утверждающего, что наше собственное существование нам снится, все духовные традиции представляют нашу реальность как тень иного мира — более реального, чем этот. Здесь интересно то, что тема таких легенд не меняется. К каким бы временам они ни восходили (это касается и самых древних мифов о сотворении мира), заключенная в них мысль о том, что наш мир иллюзорен, остается неизменной.

Историю австралийских аборигенов, например, можно проследить во времени по непрерывающейся линии кровного родства, начало которой было положено по меньшей мере 50 000 лет тому назад, а возможно и раньше. На протяжении всего этого долгого периода их легенды о сотворении мира остаются неизменными. Как и в новейших теориях, предполагающих, что наш мир создал некий невысказанно древний «Программист», в легендах аборигенов говорится, что этот мир создали их далекие предки — ванджина, во сне приведя его к существованию. Здесь важно

то, что в каждой из традиций упоминается наша связь с иным миром, находящимся за пределами всего, что мы в состоянии воспринимать из любой точки наблюдения здесь, на Земле.

Пионер в области физики Дэвид Бом в свое время тоже предложил сходное миропонимание, которое он изложил более современным языком. Используя такие понятия, как «свернутый порядок» и «развернутый порядок», Бом представил наш мир как тень или проекцию событий, происходящих где-то в другом месте, причем, на его взгляд, это «другое место» представляет собой гораздо более высокую реальность, откуда и берут начало все явления нашего мира. Не менее ясно и определенно, чем древние учения и традиции аборигенов, Бом в своих трудах показывает, что иной мир безусловно реален, причем, возможно, еще более реален, чем наш мир. Но, опять же, оттуда, где мы находимся сейчас, его невозможно увидеть.

Если не принимать во внимание язык, то и легенды туземцев, и идеи Бома подтверждают то, что на протяжении столетий провозглашали великие мировые религии: что мы живем во временном мире, где проходим испытания, обучение и подготовку, готовясь к чему-то, что грядет, — к миру, который мы узрим однажды в будущем. Каким именно будет это будущее и как мы в него войдем — в этом вопросе легенды подчас расходятся, что в общем-то понятно, так как они относятся к разным культурам, однако все они, тем не менее, говорят о силе убеждений и нашей потенциальной способности силой веры претворять желания, рожденные в сердце, в реальность.

В этом смысле, когда мы оказываемся в ситуациях, которые будто нарочно созданы для того, чтобы подстре-

кать и испытывать нас, мы шлифуем и оттачиваем свои убеждения, доводя их до высшей степени мастерства, дабы позднее мастерски применять их в месте, известном под самыми разными названиями — от нирваны, до высших измерений и рая. В случае если мы не сумеем мастерски овладеть этими силами здесь, нам будет дана другая возможность, — правда, в ином сне и при более удручающих обстоятельствах, нежели эти, — обстоятельствах, которые в христианской традиции принято именовать адом. Именно в свете этих древних убеждений идея жизни как имитации становится по-настоящему интересной.

### Если бы мы жили в имитационной реальности, то смогли бы узнать об этом или же нет?

Когда я, будучи ученым, начал рассматривать этот мир как имитацию, а убеждение как язык, дающий власть над нею, то вопрос «Почему?» был первым вопросом, который пришел мне в голову. Действительно, какова цель всего этого? И какой конечный результат мог бы по достоинству оправдать усилие, затраченное на создание искусственной реальности размером в целую Вселенную? Первое, что я сделал, — это обратился к словарю и отыскал в нем термины «имитация» и «виртуальная реальность», дабы понять, что они в действительности означают. Благодаря этим определениям я еще на один шаг приблизился к ответу на свой вопрос.

Такое солидное издание, как *The American Heritage College Dictionary*, определяет виртуальную реальность как

«компьютерную имитацию реальной или вымышленной системы, которая дает пользователю возможность выполнять на этой имитирующей системе операции и показывает их результаты в реальном времени». Другими словами, это некая искусственная среда, созданная для действия и противодействия, где мы безопасно можем познавать как свои действия, так и их последствия. Хотя это определение само по себе весьма интересно, однако если мы объединим его с определением имитации, то получим в итоге современный контекст некоторых наиболее мистических религиозных традиций прошлого, особенно тех, которые содержат ключ к овладению чудесными возможностями.

Тот же словарь дает краткое, но очень емкое определение имитации как «отражения или представления потенциальной ситуации». Не звучит ли это несколько уныло — вроде нашего восприятия брэнной Земли по сравнению с Небесами? Возможно. Однако если мы сложим эти два определения вместе и рассмотрим их в контексте своих глубочайших убеждений и наиболее почитаемых духовных традиций, то результаты нас ошеломят. Мы осознаем то, о чем говорят тексты тысячелетней давности: что мы живем во временном «отражении потенциальной ситуации» (рая или высшего измерения) и это дает нам возможность изучить необходимые законы и правила, прежде чем мы возьмемся за что-то подлинно реальное.

Возможно, подобное представление является на сегодняшний день наилучшим способом, позволяющим представить то, что происходит в нашем мире. Нам даются все большие возможности, чтобы мы, при более экстремальных условиях и с более ощутимыми последствиями, смогли

определить, какие из наших убеждений действительны, а какие нет. И та частота, с которой эти возможности возникают на нашем пути, указывает на то, что для нас очень важно как можно скорее усвоить эти уроки, прежде чем мы окажемся там, где подобные навыки и умения настоятельно необходимы.

В последние годы я объездил чуть ли не весь мир, непосредственно делясь со слушателями секретом этой возможности. Реакция с их стороны всегда необычайно позитивна, а мнение — единодушно. Вероятно, это происходит потому, что наш мир высоких технологий уже подготовил нас для восприятия такой возможности, а может быть, и потому, что матрица Макса Планка и фильм, созданный на основе его идей, уже посеяли в наших сердцах семя бытия высшей реальности. Какова бы ни была причина, но почти повсюду слушатели не только соглашались с существованием такой возможности, но и чувствовали, что всю свою жизнь готовились к чему-то подобному. Когда я думаю о том, почему одни люди готовы немедленно принять идею, которая другим кажется безумно радикальной, мне на ум приходят две возможные причины.

1. Возможно, мы просто уже должны быть готовы к принятию новой версии нашего существования или, по крайней мере, к обновлению ныне существующей версии, разъясняющей нам, кто мы такие и откуда взялась Вселенная.
2. Идея о том, что мы живем в виртуальной реальности, кажется нам настолько достоверной и настолько затрагивает какую-то струнку в нашей душе, что мы просто ждем тех нужных слов, которые бы оживили эту возможность в нашей памяти.

Когда мы рассматриваем параллели между виртуальной имитацией и земной жизнью, как ее представляет религия, их связь поистине безукоризненна. Ниже приводится суммарный итог сравнения этих двух взглядов на реальность.

Сравнение виртуальной реальности и духовного подхода	
Виртуальная реальность	Духовный подход
1. Создана программистом	1. Мир создан высшей силой/Богом
2. Имеет начало и конец/остановку	2. Имеет начало и конец во времени
3. Опыт накапливается по мере практики	3. Уроки повторяются, пока не усваиваются
4. Программист «вне» имитации	4. Связь с Высшим «Я»/источником/Богом
5. У пользователя есть точки входа и выхода	5. Мы переживаем рождение и смерть
6. Пользователь определяет переживаемое изнутри	6. Высшая реальность отражает переживаемое нами

Сходство поразительное. Если не принимать в расчет различие в языке, эти два образа мышления, два взгляда на мир практически созвучны один другому.

**«Мы почти наверняка живем  
в виртуальной реальности!»  
Доказательство**

В 2002 году профессор Ник Бостром из Оксфордского университета, философ и директор Института будущего человечества, развил идею о том, что мы живем в виртуальной реальности. Сжатым, отточенным языком ученого

он изложил свои радикальные взгляды в весьма далекой от какой бы то ни было абсурдности работе, озаглавленной им «Живем ли мы среди компьютерной имитации?». На основе точных математических расчетов и логических выкладок Бостром разработал конкретный метод, позволяющий в той или иной мере рассмотреть, реальна ли «эта реальность» или нет.

Бостром начинает с описания возможностей некоей будущей цивилизации, которая, пережив ужасы войн, болезней и природных катаклизмов, стала бы, как он ее называет, «цивилизацией постчеловеческой». Затем, прибегнув к комплексному статистическому анализу, он описывает три сценария возможного развития нынешнего человечества и доказывает, что по крайней мере один из них справедлив. Эти три сценария таковы:

1. Некая катастрофа (мировая война, природный катаклизм, глобальная эпидемия и так далее) погубит нас еще до того, как мы достигнем постчеловеческой стадии.
2. Мы достигнем постчеловеческой стадии, но вряд ли будем заинтересованы в создании имитации реальности в масштабах Вселенной.
3. Мы достигнем постчеловеческой стадии, будем заинтересованы (и/или у нас возникнет надобность) в создании виртуального мира и осуществим эту идею.

В том разделе работы, который сам Бостром называет «главным доводом в пользу имитации», он задает фундаментальный вопрос: если бы у нашей цивилизации был реальный шанс достичь постчеловеческой стадии и осуще-

ствить то, что названо им «наследственной имитацией», то где гарантия, что мы не живем среди подобной имитации уже сейчас?

Исходя из нынешних тенденций науки, Бостром делает логически обоснованное предположение, что технологически зрелая постчеловеческая цивилизация будет обладать невероятной вычислительной мощью. Его статистические выкладки, учитывающие и этот «эмпирический факт», показывают, что по крайней мере одно из трех выдвинутых им предположений должно оказаться верным.

Если верно первое или второе предположение, то возможность того, что мы живем среди имитации, маловероятна. Если же верно третье предположение, ситуация становится крайне интересной. В этом случае, делает вывод Бостром, *«мы почти наверняка живем среди имитации»*. Другими словами, если есть надежда, что человечество переживет все опасности, которые грозят нашему будущему, и будет заинтересовано (или у него возникнет надобность) в создании имитационного мира, то технология, которая появится при таких условиях, позволит нам это осуществить. Отсюда следует вывод: многое говорит в пользу того, что это уже случилось и мы живем в имитационной Вселенной.

.....  
*Согласно приведенному доказательству, мы почти наверняка живем в виртуальной реальности.*  
.....

Что бы мы ни думали по поводу такого умозаключения или каким бы умопомрачительным оно нам ни казалось, самое важное, на мой взгляд, здесь вот что: к самой идее, что мы живем в виртуальной реальности, в наше время

отнеслись настолько серьезно, что не пожалели ни сил, ни времени на ее изучение, видя в ней вполне реальный ключ к тайне нашего существования.

Признавая, что у нас достаточно мощи, чтобы уничтожить самих себя (как о том говорит первая возможность в анализе Бострома), но при этом исходя из совершенно другой точки зрения на эту тему, британский астрофизик Стивен Хокинг утверждает, что, если человеческий вид хочет выжить, нам нужно будет найти другой мир и заселить его. На пресс-конференции, состоявшейся в 2006 году в Гонконге, он заявил: «Мы не найдем ничего прекраснее Земли, если только не доберемся до другой звездной системы».

Хотя я прекрасно понимаю ход мыслей Хокинга и, безусловно, убежден, что человечество *будет* жить в других мирах, я также убежден и в том, что, если мы хотим развить технологию до необходимого для этого уровня, нам нужно ответить на поставленный в этой книге вопрос: какова роль убеждений в нашем мире?

Вполне возможно, что, когда мы поймем, как устроена Вселенная и как действуют в ней убеждения, перспектива сделать другой мир своим домом покажется нам менее насущной и привлекательной. Ибо когда мы овладеем силой своих убеждений, то — как следствие выученных нами уроков — Земля тоже изменится, отразив наше коллективное желание жить здоровой и мирной жизнью.

Когда мы объединим доказательство в пользу того, что мы уже живем в виртуальной реальности, с мудростью древних традиций, утверждающих, что этот мир есть не что иное, как сон, отражающий наши убеждения, идея о присущих нам силе и способности изменять мир неожиданно покажется нам намного более правдоподобной.

Безусловно, стоит как можно быстрее заняться изучением убеждений как некоего языка, который ведет нас в жизни к радости или страданию! Однако это влечет за собой еще более серьезные вопросы: *Кто* несет ответственность за виртуальную имитацию в масштабах всей Вселенной? *Кто* затеял ее и написал код? Создатели фильмов отвечают на эти вопросы, предполагая существование таинственного «Архитектора», скрывающегося за кулисами; мы же, возможно, обнаружим, что в действительности все намного проще и, тем не менее, гораздо глубже.

## Оставил ли нам Великий Программист руководство по эксплуатации?

В фантастическом фильме «Контакт» его главная героиня доктор Эрроу (ее играет Джоди Фостер) в составе команды исследователей получает закодированное послание из глубокого космоса. Чтобы расшифровать послание, они должны найти ключ. И спрятан этот тайный ключ не в тексте и не в сложной математической формуле, а там, где, как считали разработчики кода, он будет находиться в целостности и безопасности, — в самом послании. Переведя простейшую фразу из послания, команда под руководством доктора Эрроу разгадала секрет первого полученного землянами межзвездного послания.

Возможно, тот же принцип применим и к разгадке секрета, как именно действуют наши убеждения в имитационной реальности. Возможно также, что ответ на вопрос «*Кто* ответствен за все это?» может быть найден путем установления того, кому выгоден подобный эксперимент. Кому

лучше от того, что он властвует над законами подобного «подопытного» мира? Ответ очевиден, хотя и мистичен: тем, кто находится среди имитации. То есть нам самим!

Очень даже может быть, что *мы и есть те великие программисты*, которые создали для себя этот «тренировочный» мир. И вполне может быть, что *мы сами согласились* с головой уйти в эту имитацию, откликаясь на самих себя в петле обратной связи, чтобы познать свое сердце и научиться управлять им. Можно ли найти лучший способ, чем этот, чтобы научиться жить в лучшем мире, который мы рассчитываем заселить?

Если это так, тогда имеет смысл более пристально заглянуть в тайну того, что мы сами создали, дабы отыскать законы и правила своего творения. Как говорилось выше, считаем ли мы, что и в самом деле находимся в таком имитационном пространстве, или же мы просто используем его как метафору того, что переживаем в жизни, — разница невелика. Не важно, реально оно или виртуально; важно другое, а именно — то, что мы находимся в нем здесь и сейчас. Именно законы и правила этого «здесь» мы и изучаем.

Один из самых рьяных сторонников этой идеи, профессор Юрген Шмидхубер из швейцарского Института искусственного разума, что в местечке Дальмоль, полагает, что наш мир есть результат деятельности великого космического компьютера. Хотя слов «Где-то в галактике, далеко-далеко отсюда...» Шмидхубер так и не произнес, он, однако, практически не оставляет у нас сомнений в том, как возникла Вселенная: «Давным-давно Великий Программист написал программу, управляющую всеми возможными вселенными в Его Большом Компьютере». В своей работе, носящей название «Взгляд ученого-компьютерщика на

жизнь, Вселенную и все сущее», имеющей много общего с работой Бострома, он приводит неотразимый технический довод в пользу того, что мы, скорее всего, живем именно в виртуальной реальности.

Итак, что же означают подобные аналитические выводы? Если мы находимся здесь, в некоем мире бескрайних возможностей, чтобы овладеть ими, разве не оставил нам кто-нибудь инструкции? Разве тот Великий Программист, о котором пишет Шмидхубер, не оставил нам руководство по эксплуатации? И если оставил, сможем ли мы распознать это руководство, когда на него наткнемся?

Последние триста или около того лет мы полагались на «законы» классической физики, определявшие правила нашего мира и говорившие, что возможно, а что нет. По большей части эти законы действовали, причем весьма успешно — во всяком случае, хотя бы в нашем повседневном мире. Однако, как говорилось выше, есть в нем и такие области (вроде микромира квантовых частиц), где законы классической физики не действуют. И хотя может показаться, что микромир играет в нашей жизни слишком незначительную роль и что бессилием классических физических законов в нем можно пренебречь, нет ничего более далекого от истины, чем подобные предположения. Там, где эти законы перестают действовать, — именно там и начинается наша реальность.

Тот факт, что законы физики, как они известны нам сегодня, далеко не универсальны, говорит о том, что должны быть другие законы, управляющие нашей реальностью. Если мы сможем открыть эти законы и узнать их значение в нашей жизни, тогда инструкции относительно того, что для нас возможно, а что нет, станут ясными. Именно здесь и заявляет о себе сила убеждения. Поскольку убеждение

относится к тем силам, с которыми официальная физика не считается и не принимает их во внимание, то именно они, возможно, и смогут указать путь к пониманию того, как устроена и действует наша имитация.

В главе 1 я рассказал историю моего посещения местечка Таос-Пуэбло и о том, что там пережил. Когда местного гида спросили о «секретах» целительских традиций, он ответил, что «лучший способ что-то скрыть — оставить это на виду». Его слова вызывают в памяти поиски доктором Эрроу кода для расшифровки послания, который также был скрыт на виду, то есть в самом послании, и здесь сам собой напрашивается вопрос: не происходит ли что-то подобное и с нами? Разве не может быть так, что руководство по эксплуатации реальности дано нам в форме, столь часто встречающейся, что мы упускали главное, пока искали более тонкие ключи? Я считаю, что ответ на этот вопрос утвердительный: «Да».

Руководством по эксплуатации реальности является... сама реальность. Есть ли лучший способ показать, как действует отраженная Вселенная, чем получать от нее мгновенный отклик в виде добрых взаимоотношений, здоровья, счастья и радости или же в виде отсутствия оных, так, чтобы мы видели, что действительно, а что нет? Мы можем попробовать *этот* (или *тот*) способ бытия, и если у нас достаточно ума и мудрости, чтобы распознать, как меняется мир, когда мы меняем свои убеждения, то в нашем распоряжении оказывается самое настоящее (хотя и не напечатанное на бумаге) руководство в виде опыта и переживаний объемом в целую жизнь. Все сводится к энергиям, к энергетическим закономерностям, к тому, как они взаимодействуют между собой и как мы сами воздействуем на них своими убеждениями.

## Молитва как программа

В предыдущих главах мы анализировали научные открытия и древние традиции, напоминающие нам о том, что наши убеждения (так же как и чувства, владеющие нами по поводу этих убеждений) являются тем языком, благодаря которому все и происходит в этом мире. Красота убеждений в том, что, для того чтобы с пользой применять их в своей жизни, нам даже не нужно понимать их. Таково и послание великих учителей прошлого.

На языке своего времени такие учителя, как Будда, Иисус, Кришна, старейшины индейских племен и другие, делятся с нами секретом, благодаря которому мы можем перестать быть жертвами жизни и обрести свободу. В самом истинном смысле этого слова они были и великими программистами сознания, и архитекторами целых эпох. И при этом они вовсе не пытались утаить секрет перераспределения атомов, чтобы сохранить за собой право творить чудеса. Напротив, они учили этому коду и нас — дабы и мы могли делать то же самое и стать программистами реальности. Мы являемся наследниками их учения. Если даже сегодня их слова кажутся нам мистическими, то можете себе представить, как их воспринимали 2500 лет тому назад, когда подавляющее большинство людей не знало грамоты!

Будда, например, намного опережал свое время. Когда его попросили объяснить ту роль, которую мы играем в событиях, происходящих в мире, его ответ был ясным, немногословным и глубоким: «Все появляется и исчезает из-за наличия причин и условий». И ему же принадлежит фраза: «Ничто не существует само по себе; все взаимосвязано со всем». Какие сильные, выразительные слова! Но как,

интересно, они воспринимались людьми того времени и что для них значили? Открыв истину, Будда всю остальную жизнь учил своих учеников тому, как мы можем изменить мир, изменяя самих себя.

Таким же образом поступал и Иисус, который учил, что в жизни мы должны *стать* тем, что избрали себе в этом мире. Зная о том, что квантовая реальность отражает то, что ей демонстрируют, Он увещевал Своих последователей не поддаваться гневу и несправедливости окружающих, убеждая и наставляя их, что наши убеждения обладают силой изменять нас и что когда мы меняемся сами, то тем самым меняем и свой мир.

Демонстрируя мощную силу убеждений, учителя прошлых времен подбирали нужные слова, с тем чтобы они вызывали должные чувства и производили должное воздействие. Сегодня мы называем такие программные убеждения «молитвами» и вправе рассматривать их как инструкции по работе с сознанием. Мы и по сей день произносим эти кодовые слова, призванные вызывать у нас сердечные убеждения, отвечающие за исцеление и чудеса. Молитва «Отче наш» — яркий тому пример.

По мере изучения этой великой молитвы, являющей собой некий универсальный код, вы не сможете не заметить, что ее слова в точности соответствуют параметрам компьютерных программ, описанных в главе 2. Это, возможно, самая старая из дошедших до нас программ, оставленных Иисусом; она представляет собой некий эталон того, как следует обращаться к квантовой субстанции Вселенной и каким образом это делать так, чтобы Вселенная нас поняла. Языком ясным и изысканным, который остается таковым и сегодня, как и 2000 лет назад, Иисус начинает Свои

программные наставления, просто и непосредственно указывая пользователю, как следует применять этот код: «Молитесь же так». Язык здесь очень важен. Естественно, Он не сказал (да и не мог сказать), чтобы мы молились, используя *в точности* эти же слова. Скорее Он призывал нас молиться *по этому подобию*, то есть таким же образом или в такой же манере, оставляя выбор за нами.

Сделав это предварительное замечание, Он затем произнес слова программы, рассчитанной на то, чтобы желания сердца нашего доходили до Вселенной. Хотя вы, может быть, знаете молитву «Отче наш» наизусть, тем не менее давайте посмотрим на нее глазами космического Программиста. Мы ясно увидим, что молитва четко подразделяется на уже знакомые нам три категории: запускающие, рабочие и завершающие команды.

Код	Программирующая команда	Цель
«Отче наш» Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе.	Запускающая команда	Дает доступ к полю

Эта группа утверждений ясно обозначает начало, или запуск, кода нашего сознания, при этом ничего от нас не требуя: *не прося ни сделать что-то, ни чем-то стать*. Это просто славословия — слова признательности той силе, к которой мы вот-вот получим доступ. С точки зрения молитвы как кода, назначение этих слов — вдохновлять нас и вызывать чувство открытости и величия. Именно нарастание этого чувства и открывает путь к возможностям, берущий начало

в сердце и ведущий в квантовое поле. На этом запускающая команда заканчивается, а слова следующей части кода вызывают у нас уже совершенно иные чувства.

Код	Программирующая команда	Цель
Хлеб наш насушный дай нам днесь; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого.	Рабочая команда	Создает чувство

Эти утверждения суть рабочие команды. Они вызывают у нас скорее не чувство того, что мы вот-вот соединимся с самой Вселенной, а побуждение к действию, ведущее к достижению цели молитвы. В данном случае действие — это чувство, рождаемое свободой от бремени, указанного в молитве. Когда мы считаем, что у нас есть все необходимое и для наших семей, и для нас самих, мы испытываем чувство облегчения. А когда мы чувствуем, что избавились от атмосферы натянутости, царившей между нами и теми, кто нам чем-то обязан, то ощущаем, что идем правильным путем, и нами овладевают чувства спокойствия и благодарности. Именно для осуществления такой цели и создана эта программа.

Код	Программирующая команда	Цель
Ибо Твое есть Царство и сила и слава вовеки. Аминь.	Завершающая команда	Благодарность

При переходе к утверждениям, лежащим в основе завершающей команды, опять же, происходит определенный сдвиг в тональности и ощущении. Они больше не программируют нас и не говорят, что делать. Они призваны вызвать у нас ощущение завершения. Когда мы произносим их, то ощущаем это завершение в виде чувства раскрепощения. Молитва не оставляет нас со щемящим чувством какой-то незавершенности. Нет, у нее есть конец, поэтому она ощущается как прозрачная, ясная и завершенная. Когда мы декларируем, что Вселенная во власти великой силы, и чувствуем, что мы сами связаны с этой силой, дабы с ее помощью претворять свои молитвы в жизнь, нами овладевает чувство собственной значимости и всемогущества. Если следовать указанному образцу, можно быть уверенным, что цель молитвы будет достигнута.

Красота молитвы «Отче наш» — в ее традиционности и простоте. Она — та схема (практически не изменившаяся за более чем два тысячелетия), в которой содержится структура космического кода, дающего доступ к полю неограниченных возможностей. Как и код компьютерной программы, связывающий нас с невидимым механизмом, позволяющим компьютеру делать то, что он делает, слова этой молитвы тоже призваны создавать условия, связывающие нас с силами творения. Эти слова заключают в себе великий секрет программирования Вселенной, скрытый... на самом виду!

.....

*Сделайте вот что: просмотрите главные и основополагающие молитвы других религиозных традиций. Обратите внимание на то, используется ли в них для общения с Вселенной (и если используется, то*

*как) тот же образец, который мы видим в молитве «Отче наш», то есть некий эталон, содержащий в себе запускающие, рабочие и завершающие команды.*

.....

## Вселенная: руководство по эксплуатации

В последней главе книги «Божественная матрица» я привел перечень основных фактов, или ключевых моментов, суммирующий те принципы, которые были описаны по ходу книги. Поскольку материал этой книги взаимосвязан с материалом той, я решил поступить так же и здесь, поместив в конце перечень убеждений-кодов, приведенных и выделенных в каждой из глав.

В первых шести главах эти идеи рассматриваются в неумолимой последовательности, то есть они даются по порядку, который обусловлен вполне понятной причиной: каждая приводится в контексте предшествующих ей идей, в то же время прокладывая путь для последующих. Как и в «Божественной матрице», я предлагаю вам рассматривать приводимый ниже перечень идей, или кодовых убеждений, не сразу, а лишь одну идею за раз. Это даст вам возможность как следует оценить ее в качестве мощного агента изменений.

В своей книге «Пророк» Калил Джебран напоминает нам, что наша задача: «Сделать свою любовь зримой». В этом смысле свою любовь к жизни мы выражаем посредством своих действий и поступков. Поэтому я предлагаю вам поработать над этими убеждениями-кодами. Пусть они сделают вашу любовь зримой. Прочтите каждое кодовое

убеждение и поразмыслите над ним, обсудите его, поделитесь им с другими и живите с ним, пока оно не наполнится для вас глубоким смыслом. В совокупности все эти идеи могут стать для вашего сознания той программой, благодаря которой вы изменитесь сами и измените свой мир.

## Убеждения-коды

**Убеждение-код № 1:** Эксперименты показывают, что фокус нашего внимания влияет на реальность и что реальность, в которой мы живем, интерактивна.

**Убеждение-код № 2:** Наша жизнь основывается на том, во что мы верим, чего бы эта вера ни касалась — окружающего мира, нас самих, наших способностей или наших ограничений.

**Убеждение-код № 3:** Наука — это язык, один из множества языков, описывающих нас, Вселенную, наши тела и то, как все устроено.

**Убеждение-код № 4:** Если частицы, из которых мы состоим, мгновенно сообщаются друг с другом, могут одновременно находиться в двух местах и даже меняют свое прошлое с помощью выбора, сделанного в настоящем, значит, это же можем и мы.

**Убеждение-код № 5:** Наши убеждения обладают силой менять поток событий во Вселенной, в буквальном смысле прерывая и переориентируя время, материю, пространство и те события, которые происходят в рамках времени и пространства.

**Убеждение-код № 6:** Подобно тому как мы управляем имитационными компьютерными программами, точно так же и сама Вселенная, как показывают исследования, может быть производной огромной

древней «компьютерной программы», запущенной в незапамятные времена. Если это так, тогда знание кода «компьютерной программы» Вселенной даст нам в руки власть над законами, управляющими Вселенной.

**Убеждение-код № 7:** Если рассматривать Вселенную как программу, то атомы в ней представляют собой «биты» информации, которые действуют точно таким же образом, как компьютерные биты. Они либо «есть» как физическая материя, либо их «нет», и тогда они являются незримыми волнами.

**Убеждение-код № 8:** Природа использует несколько простых, *себе подобных*, повторяющихся схем — фракталов — для формирования из атомов всех знакомых нам образчиков природы — от элементов и молекул до скал, деревьев и нас самих.

**Убеждение-код № 9:** Если Вселенная создана из повторяющихся схем или образцов, тогда, чтобы понять что-то очень малое, необходимо взглянуть на сходные формы, представленные в большом масштабе.

**Убеждение-код № 10:** Вера (убеждение, мировоззрение) является «программой», которая создает шаблоны и закономерности реальности.

**Убеждение-код № 11:** То, что мы считаем *глубоко истинным* в жизни, обладает, возможно, куда большей силой, чем то, что другие просто приемлют как истину.

**Убеждение-код № 12:** Мы должны признать силу убеждений, чтобы почувствовать ее в своей жизни.

**Убеждение-код № 13:** Убеждение можно определить как уверенность, даваемую приятием того, что мы считаем *верным* на уровне ума, вкуче с тем, что мы *ощущаемым верным* на уровне сердца.

**Убеждение-код № 14:** Убеждение выражено в сердце, где наши переживания переводятся в электромагнитные волны, взаимодействующие с физическим миром.

**Убеждение-код № 15:** Убеждения и чувства, которые мы связываем с ними, — это тот язык, на котором мы общаемся с квантовым полем, образующим нашу реальность.

**Убеждение-код № 16:** Подсознательный ум обширнее и действует быстрее, чем ум сознательный; он отвечает примерно за 90 % видов деятельности, совершаемых нами ежедневно.

**Убеждение-код № 17:** Многие из наших самых глубоких и сокровенных убеждений подсознательны и формируются в возрасте до семи лет, то есть в ту пору, когда состояние нашего мозга таково, что позволяет нам впитывать идеи окружающих.

**Убеждение-код № 18:** Оказываясь перед лицом величайших испытаний в жизни, мы часто обнаруживаем, что наши глубоко сокрытые убеждения обнажаются и становятся доступными для преобразования.

**Убеждение-код № 19:** Владующие нами убеждения, касающиеся невыраженной душевной боли, могут создавать физические состояния, способные наносить вред нашему здоровью и даже убивать нас.

**Убеждение-код № 20:** Когда болит наша душа, эта боль передается нашим телам как духовное качество, которым мы напитываем каждую свою клетку.

**Убеждение-код № 21:** Те же принципы, согласно которым мы причиняем боль самим себе, доводя себя до смерти, работают и в обратном направлении, предоставляя нам возможность исцелиться и вернуть себя к жизни.

**Убеждение-код № 22:** Убеждение в существовании либо одной силы, являющейся источником всего, что происходит в мире, либо двух контрастных и противостоящих одна другой сил, добра и зла, сказывается на нашем восприятии жизни, на здоровье, взаимоотношениях и изобилии.

**Убеждение-код № 23:** Чтобы прекратить древнюю битву между силами света и тьмы, мы должны осознать, что речь идет не столько о том, чтобы встать на одну или другую сторону, сколько о том, чтобы установить равно дружественные отношения с обеими силами.

**Убеждение-код № 24:** Чудо, доступное одному, доступно всем!

**Убеждение-код № 25:** В соучаствующей реальности мы и создаем переживаемое, и одновременно переживаем нами созданное.

**Убеждение-код № 26:** В 1998 году ученые подтвердили тот факт, что можно влиять на фотоны путем простого «наблюдения» за ними, и установили, что чем дольше наблюдение, тем более наблюдатель влияет на поведение частиц.

**Убеждение-код № 27:** Основной закон реальности гласит: мы должны стать в жизни тем, что стремимся познать или испытать в мире.

**Убеждение-код № 28:** Мы склонны испытывать в жизни то, с чем соотносим себя в своих убеждениях.

**Убеждение-код № 29:** По различным причинам, отражающим различные пути обретения знаний, и логика, и чудеса открывают нам путь в глубины сознания, где хранятся наши сокровеннейшие убеждения.

**Убеждение-код № 30:** Чтобы изменить свои убеждения посредством логики, мы, путем неоспоримых фак-

тов, ведущих к неизбежному умозаключению, должны убедиться в наличии новой возможности.

**Убеждение-код № 31:** Сила чуда в том, что мы совсем не обязаны понимать, *почему* оно происходит. Однако мы должны по собственной воле и желанию принять в жизни то, что несет с собой это чудо.

## Спонтанное преобразование убеждений

Почти всеми нами владеет чувство, что мы являем собой нечто большее, нежели то, что видит глаз. Глубоко внутри себя мы *знаем*, что обладаем чудесными силами, к которым просто еще не подключились — по крайней мере в этой жизни. И также знаем, что обладаем способностью претворять чудеса воображения в реальности собственной жизни. Возможно, именно потому, что нам известно об этом, известно, что такое возможно, мы находим в себе силу бесстрашно любить и бескорыстно делиться своей любовью в мире, который часто предстает как полный опасностей и неконтролируемый.

Мы фантазируем об этих неиспользуемых силах с самого детства. Мы воображаем, что совершаем нечто, выходящее за рамки того, что другие люди считают возможным, — вроде полета в облаках и беседы с животными и существами, которых другие люди не видят. Почему бы и нет? Детям присущ иной взгляд на мир. В невинности младенчества мы не ведали того, что если мы чего-то не видим, то этого не существует и что чудеса в жизни невозможны. Чистота наших детских помыслов и убеждений позволяла нам видеть все это и подмечать чудеса, происходившие вокруг нас.

Как говорилось выше, идет ли речь о Вселенной, об окружающем нас мире или о нашем теле, чудеса являются конечным выражением того, что берет начало глубоко внутри нас. Они — результат нашей поистине поразительной способности преобразовывать квантовую энергию в материю реальности. И это преобразование осуществляется силой наших убеждений. Не более и не менее!

Представьте, что вы можете претворить в жизнь свои величайшие устремления. Что это будет значить для вас лично? Разве вам не хочется это знать? Именно о такой возможности говорит моя книга. В основе такой внутренней трансформации лежит наше стремление освободиться от ложных ограничений прошлого. Изменяя свои убеждения, мы обнаруживаем, что это можно делать легко, свободно и грациозно — если только мы ощущаем себя неотъемлемой частью мира, а не свою обособленность от него. И тогда мы становимся источником чудес в жизни, как, впрочем, и самим чудом.

Пребывая в чистом пространстве своих благих убеждений, откуда все начинается, мы увидим, как из наших тел исчезают все болезни, вплоть до СПИДа, — ярким примером тому может служить четырехлетний мальчик, продемонстрировавший именно такое чудо в 1995 году, когда он находился под наблюдением врачей Медицинской школы Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Мы увидим, как преодолеваем физические ограничения, налагаемые на нас прошлым, как это сделала в 2005 году Аманда Деннисон, пройдя босиком рекордное расстояние по раскаленным углям.

Тем не менее, даже при свете явленных кем-то *таких* небывалых возможностей, нам для преобразования нужно

нечто еще, нечто такое, что *постоянно* напоминало бы нам: имеющийся у нас чудесный потенциал, вне всякого сомнения, вполне реален! И этим «нечто» является наш повседневный мир. Именно в нем мы находим напоминания о том, как нужно пробуждать в себе силу своих убеждений и делиться ею с другими людьми. Иногда эти напоминания столь значимы и ощутимы, что их просто невозможно не увидеть, а иногда почти незаметны и мы не в состоянии их сразу распознать.

Когда мы видим, как другие люди стремятся к тому, чтобы раскрепоститься и раскрыть свои величайшие силы, вместо того чтобы бесславно чахнуть в осознании собственных случайных слабостей, наши благие убеждения могут стать источником обновления их восприятия. А когда мы убеждены в своем совершенстве и не сосредоточиваемся на собственных недостатках, на которые нам указывают окружающие, это позволяет преобразиться и нам самим.

Наша задача — отыскать в своем повседневном мире разумные обоснования, опираясь на которые мы могли бы *поверить* в самих себя. И каждый раз, когда нам удастся найти причины для такой веры, мы заменяем ими те ограничения, которыми закрепили себя в прошлом. Именно в такие моменты мы раскрываемся навстречу новым величайшим возможностям, избавляемся от привычных ложных ограничений и переживаем спонтанное преобразование своих убеждений.

*Ваша задача — найти свой мир  
И затем всем сердцем отдать его.*

Будда

## Об авторе

**Б**олее двадцати лет посвятил Грегг Брейден раскрытию тайн заброшенных горных деревень, далеких монастырей, древних храмов и забытых текстов.

Его поиски привели к появлению книги «Код Бога», в которой он восстановил подлинный смысл древнего послания, закодированного в молекуле ДНК!

В период с 1998 по 2005 годы, путешествуя по монастырям Центрального Тибета, он обнаружил забытую форму молитвы без слов, утраченную при переизданиях Библии в первые века христианства, и описал ее в своей книге «Секрет утраченного искусства молитвы». «Божественная матрица» Грегга Брейдена раскрывает тайны наших отношений со Вселенной.

Книги Грегга Брейдена издаются на 15 языках в 23 странах мира, доказывая, что мы обладаем силой исцелять болезни, обращать вспять процессы старения и даже менять саму реальность, используя силу веры и убеждений в качестве квантового языка перемен.

Офис Грегга Брейдена:

Wisdom Traditions

P.O. Box 5182

Santa Fe, New Mexico 87502

Phone: (505) 424-6892

Website: [www.greggbraden.com](http://www.greggbraden.com)

Email: [info@greggbraden.com](mailto:info@greggbraden.com)

*Научно-популярное издание*

**Грегг Брейден**

## **КОДЫ СОЗНАНИЯ**

**Измени свои убеждения, измени свою жизнь**

Перевод: *Вик Старов*

Редактор: *Д. Литский*

Корректоры: *Е. Введенская, Е. Ладикова*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *В. Миколайчук*

**ООО Издательство «София»**

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

**Для дополнительной информации:**

**Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 16.11.2008.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 16,80.

Тираж 5000 экз. Заказ № 12339.

**Отделы оптовой реализации издательства «София»**

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

**Книга — почтой**

в России: тел.: (495) 476-32-58

e-mail: [kniga@sophia.ru](mailto:kniga@sophia.ru)

<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано по технологии СtP  
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.



Документально подтверждено, что человеческое сознание влияет на реальность на квантовом уровне!

Предсказанная отцом квантовой теории Максом Планком великая Матрица мироздания ныне обнаруживает себя не только в научных экспериментах, но и в повседневном опыте тысяч и тысяч людей. Становится все более очевидным, что Вселенная работает как огромный, наделенный сознанием компьютер.

«Не нужно уходить в монастырь или посвящать жизнь медитациям, — говорит автор нашумевшей книги «Божественная матрица» Грегг Брейден, — чтобы познать и применить на практике свою истинную силу, достаточно выяснить коды собственного сознания, посредством которых оно влияет на мир». Эта, новая книга Грегга Брейдена содержит исходные коды наших отношений с реальностью.

«Чтобы радикально изменить собственную жизнь, требуется только одно — знать коды своего сознания».

Грегг Брейден

интернет-магазин

**OZON.RU**



20913151

ISBN 978-5-91250-801-1



9 785912 508011

СОСРДЯ