

Позбудься звички бути собою.. Зміни власне мислення

КУПИТИ

Мабуть, кожна людина в якийсь момент із жахом усвідомлює, що втратила здатність радіти. Відчувати радість щодня, щохвилини, щосекунди, тобто плекати в собі це почуття, незалежно від зовнішніх обставин. І тепер, щоб почуватися щасливою, доводиться заповнювати пустку всередині придбанням нової автівки, нових меблів, нового будинку тощо. Але ж це не має тривалого ефекту. До того ж, зізнаймося собі, ми витрачаємо безліч сил на те, щоб вдавати із себе людину, яку, на нашу думку, сприйме суспільство. Як змінити своє життя, як зробити так, щоб не залежати від середовища, а бути по-справжньому успішним, щасливим і жити у злагоді зі своїм Я?

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

ПОЗБУДЬСЯ ЗВИЧКИ БУТИ СОБОЮ

Зміни власне мислення



Доктор
ДЖО ДИСПЕНЗА

Активация Window:
Чтобы активировать Windo
"Параметры"

Відгуки про книгу «Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення»

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

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

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

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

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

Лін Мак-Тагарт,

**автор бестселерів «Теорія поля»,
«Дослід з наміром» і «Зв'язок»**

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

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

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

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

«Нова книга від доктора Джо Диспензи майстерно й водночас дуже доступно пояснює складні наукові аспекти роботи мозку і тіла. Автор застосовує ці знання на практиці в межах чотиритижневої програми докорінної трансформації

особистості. Читачі дізнаються, як використовувати структуровану програму медитації, щоб свідомо перепрограмувати свою нейронну мережу, розкрити творчий потенціал і сповна насолоджуватися життям».

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

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

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

«Це змістовний, науково обґрунтований і корисний посібник, що для багатьох читачів стане настільною книгою. Прості покрокові методики доктора Джо дають змогу кожному читачеві дослідити власне квантове поле й обрати саме ту індивідуальну методику, яка дійсно працює тільки для нього».

«Цей корисний посібник допомагає звільнитися від застарілих установок і містить прості методики, що дають змогу вийти за межі своєї свідомості. Це книга, яку має прочитати кожен, хто хоче досягти успіху в житті».

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

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

«ПОЗБУДЬСЯ ЗВИЧКИ БУТИ СОБОЮ. ЗМІНИ ВЛАСНЕ МИСЛЕННЯ»

Доктор Джо Диспенза

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

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

ПЕРЕДМОВА

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

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

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

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

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

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

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

У клініках ми проводимо дослідження під назвою «ОЕКТ-нейровізуалізація». ОЕКТ (однофотонна емісійна комп'ютерна томографія) — радіоізотопне дослідження циркуляції крові й характеру мозкової діяльності. Це дослідження, на відміну від

комп'ютерної чи магнітно-резонансної томографії, які дають змогу визначити анатомічну структуру мозку, вивчає саме його функціонування. Провівши понад 70 000 сканувань методом ОЕКТ, ми зробили безліч життєво важливих висновків про діяльність мозку, наприклад:

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

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

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

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

Існує безліч способів зцілити мозок й оптимізувати його роботу. Сподіваюся, що ви, як і я, розвинете в собі «мозкові заздрощі» й захочете, щоб ваш мозок запрацював ліпше.

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

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

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

**Даніел Дж. Амен,
доктор медицини,
автор книги «Зміни свій мозок —**

ВСТУП

Найважче — позбутися звички бути собою

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

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

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

Однак детально дослідивши внутрішній шлях, який вони пройшли, щоб досягти цього, зрозумів: у процесі активну

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

ЗНАЄМО, ЩО — ОТЖЕ, ЗНАЄМО, ЯК

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

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

Вам не обов'язково читати мою першу книгу, щоб зрозуміти цю. Я написав «Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення» як практичне доповнення до видання «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості». Я намагався, щоб моя нова книга була простою і доступною. На деяких сторінках я викладатиму теоретичні знання, щоб ви ліпше зрозуміли описані концепції. Свої завдання я вбачав у побудові реалістичної робочої моделі особистісного перетворення, яка допоможе усвідомити принципи внутрішніх змін.

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

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

Сприймаючи отриману інтелектуальну інформацію як філософію і регулярно застосовуючи ці знання на практиці, допоки не оволодієте ними досконало, ви з філософа

перетворитесь на практика-початківця, а потім і на справжнього майстра. Не здавайтесь, адже наука доводить, що це можливо.

Від самого початку я попрошу вас бути неупередженими — так ми крок за кроком зможемо відтворити концепції, викладені у цій книзі. Уся інформація надається вам для практичного застосування, адже в іншому випадку користі від неї буде стільки ж, скільки й від приємної розмови за вечерею. Щойно ви відкриєте свою свідомість, почнете сприймати реальність такою, якою вона є, і позбудетесь упереджених переконань, за якими ви звикли її оцінювати, ви побачите плоди ваших зусиль. Цього я вам бажаю від щирого серця.

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

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

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

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

Здавалося б, відмовитися від старого і впустити у своє життя нове дуже легко. Але, як я говорив у своїй попередній книзі «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості», наші знання і досвід відкладаються на біологічному рівні, тому ми носимо їх, наче одяг. А проте нам також відомо, що істина сьогодення може не бути такою самою завтра. Ми вже дійшли до того, що сприймаємо атоми як тверді частки матерії. Тому настав час змінити своє уявлення про реальність і нашу з нею взаємодію.

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

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

Чи готові ви вийти за звичні межі реальності?

ЗМІНА — ЦЕ ВИБІР, А НЕ РЕАКЦІЯ

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

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

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

Частина I. Людина з погляду науки

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

— Розділ 1 «Квантова людина» розкриє вам світ квантової фізики, але не лякайтеся. Я починаю з цього, бо для мене важливо, щоб ви зрозуміли: ваша (суб'єктивна) свідомість впливає на вашу (об'єктивну) реальність. Поняття «ефект спостерігача» у квантовій фізиці означає: ви спрямовуєте енергію туди, куди спрямовуєте увагу. Унаслідок цього ви впливаєте на матеріальний світ (який, до речі, складається переважно з енергії). Замислившись над цим, ви почнете концентрувати увагу на тому, чого вам хочеться, а не на тому, чого вам не хочеться. Ви навіть можете висунути припущення:

якщо атом на 99,99999 відсотка складається з енергії і лише на 0,00001 із фізичної субстанції, тоді насправді я більше ніщо, аніж щось! То навіщо мені зосереджувати увагу на тому мізерному відсотку фізичної матерії, якщо я — щось набагато більше? І чи не є найбільшим обмеженням сприйняття реальності лише органами чуттів?

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

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

— У розділі 4 «Подолання часу» ми дізнаємося, що живемо або в очікуванні майбутніх подій, або раз по раз повертаємося до старих спогадів, або робимо і те, й інше. Зрештою, наше тіло

починає вірити, що жити потрібно якоїсь іншої миті, а не саме зараз. Результати останніх досліджень підтверджують: людина від природи здатна змінювати мозок і тіло самою лише думкою, тому з біологічної точки зору здається, що певна подія в майбутньому вже трапилась. Оскільки думка реальніша за все інше, людина може змінити свою сутність на всіх рівнях, включно з клітинами мозку та генами, якщо правильно розумітиме процес. Навчившись керувати увагою і проникати в теперішнє, ви потрапите до квантового поля — місця необмежених можливостей.

— У розділі 5 «Виживання і творення» розглянемо розбіжності між «життям виживаючи» і «життям створюючи». Життя виживаючи — це життя в стані постійного стресу, життя матеріаліста, котрий вірить у те, що зовнішній світ реальніший, ніж внутрішній. Поки нами керує нервова система в токсичному стані «борися чи тікай», ми запрограмовані концентруватися лише на власному тілі, на матеріальних речах чи інших людях зі свого оточення, — ми одержимі питанням часу. Баланс між мозком і тілом зникає. Наше життя передбачуване. Однак у стані прекрасного творіння людина виходить за межі тіла, матеріальних речей і навіть часу, — вона забуває про саму себе. Стає чистою свідомістю, звільненою від кайданів особистості, якій не потрібна зовнішня реальність, аби та нагадувала, ким, на її думку, вона є.

Частина II. Мозок і медитація

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

— Розділ 7 «Прірва» досліджує, як позбутися завчених емоцій, що стали частиною вашої особистості, і як знищити прірву між вашим справжнім внутрішнім Я і вашим зовнішнім соціальним Я. Усі ми колись перестаємо сприймати нове й усвідомлюємо, що жодна зовнішня сила не здатна позбавити нас того відчуття з минулого. Уявляючи, які емоції викличе в нас та чи інша подія, ми не впускаємо у своє життя нового, оскільки розглядаємо все з погляду минулого, а не майбутнього. Це переломна мить, коли душа людини або звільняється, або назавжди стає заручником минулого. Ви навчитеся вивільняти енергію у формі емоцій, завдяки чому зникає прірва між тим, ким ви себе уявляєте, і тим, ким ви є насправді. Зрештою, ви її знищите. Лише тоді, коли ваше уявне Я стане вашим справжнім Я, ви дійсно будете вільним.

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

Частина III. Крок до нової долі

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

програма медитації, яка дасть вам змогу дійсно ефективно скористатися отриманими теоретичними знаннями.

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

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

Описані в частині III кроки допоможуть вам засвоїти ваше вроджене вміння змінювати так звані безнадійні життєві ситуації. Ви можете собі дозволити задуматися про потенційні реальності, про які ви ніколи навіть не замислювалися до того,

як про них прочитали. А раптом ви почнете робити якісь насправді унікальні речі? Саме для цього я й писав цю книгу.

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

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

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

Для закріплення будь-якої навички потрібні зусилля, тому на початку вам здаватиметься, ніби ви спрямовуєте їх на концентрацію уваги, навчаючись медитації для розвитку мозку. Вам потрібно буде позбутися шаблонів поведінки і

сфокусуватися на самому процесі, не відволікаючись на зовнішні явища. Так ваші дії узгоджуватимуться з намірами.

Нова навичка потребуватиме регулярності, щоб кожна дія відкладалася на розумовому й тілесному рівнях. Згадаємо лише, яких зусиль ми докладали, коли вчилися готувати тайську їжу, грати у гольф, танцювати сальсу чи управляти коробкою передач.

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

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

Тож почнемо.

Частина I.
**ЛЮДИНА З ПОГЛЯДУ
НАУКИ**

Розділ 1.
Квантова людина

Розділ 2.
Подолання
зовнішнього середовища

Розділ 3.
Подолання власного тіла

Розділ 4.
Подолання часу

Розділ 5.
Виживання і творення

РОЗДІЛ 1. КВАНТОВА ЛЮДИНА

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

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

Подивімося правді в очі: ми не досконалі. Ми можемо бажати змінитися ззовні чи зсередини — не має значення, бо всі ми прагнемо одного: стати ідеальною людиною. Дивлячись на себе в дзеркало та споглядаючи жирові відкладення, ми бачимо не тільки відображення людини з надлишковою масою. Залежно від нашого настрою перед нами постає або стрункіша,

або ж, навпаки, огрядна особа. Який із цих образів є справжнім нашим віддзеркаленням?

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

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

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

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

І в цьому допоможе моя книга.

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

Насправді ж усі ми наділені великим даром: наші зусилля можуть дати плідні результати. Нам не потрібно беззастережно сприймати реальність — ми здатні створити нову, за власним бажанням. Усі ми володіємо цим умінням, бо, хочемо цього чи ні, але наші думки однаково впливають на наше життя.

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

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

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

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

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

Щоб допомогти вам перейти в такий режим мислення для створення життя своєї мрії, проведу невеличкий урок з космології (науки про структуру та динаміку Всесвіту). Але не хвилюйтеся: ми розглянемо лише найпростіші концепції щодо

природи реальності, а також трохи дізнаємося про історію формування наших поглядів на неї. Це пояснить (простими і доступними словами), чому наші думки визначають нашу долю.

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

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

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

ЩО Ж ГОЛОВНІШЕ: МАТЕРІЯ ЧИ РОЗУМ?

Встановлення зв'язку між зовнішнім матеріальним і внутрішнім світом свідомості завжди було певною проблемою для науковців і філософів. Навіть сьогодні багатьом із нас здається, що думка ніяк не впливає на матеріальний світ. Можна погодитися з тим, що матеріальний світ визначає нашу

свідомість, проте чи можуть наші думки дійсно зумовити матеріальні зміни? Здається, що розум і матерія — два відокремлені поняття, і так воно й буде, якщо не змінити нашого розуміння принципів існування матеріальних речей.

Така зміна справді відбулася, і не так давно. Упродовж усього періоду, іменованого істориками «Новітні часи», люди вірили, що Всесвіт упорядкований, а тому прогнозований і зрозумілий. Наприклад, Рене Декарт, математик і філософ XVII століття, запропонував багато концепцій, що й досі не втратили свого значення для математики й інших наук (пам'ятаєте його відомий вислів: «Я мислю, отже, я існую»?). Прикро, проте від однієї з його теорій зрештою виявилось більше шкоди, ніж користі: Декарт був прибічником механістичної моделі світу, згідно з якою Всесвітом управляють певні закони.

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

погляду на природу реальності дотримувалися впродовж століть.

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

Згідно з «класичною» фізичною моделлю І. Ньютона усі речі вважали твердими тілами. Наприклад, енергію пояснювали як силу переміщувати об'єкти або змінювати фізичний стан матерії. Але, як ви невдовзі переконаєтесь, енергія — це щось набагато більше, ніж зовнішня сила, застосована до матеріальних об'єктів. Енергія — це основа матерії, тому розум може на неї впливати.

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

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

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН: ТЕОРІЯ, ЩО ПЕРЕВЕРНУЛА ВСЕСВІТ

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

Не лише А. Ейнштейн сприяв руйнуванню попередніх поглядів людини на природу реальності. Але саме він підірвав їх основи, що, зрештою, призвело до краху деяких обмежених застарілих понять. Його теорії започаткували дослідження загадкової поведінки світла. Вчені помітили, що іноді воно неначе хвиля (наприклад, коли огинає кут), а іноді — неначе частка. Як світло може бути одночасно хвилею і часткою? Р. Декарт й І. Ньютон вважали, що не може: воно має бути або тим, або іншим.

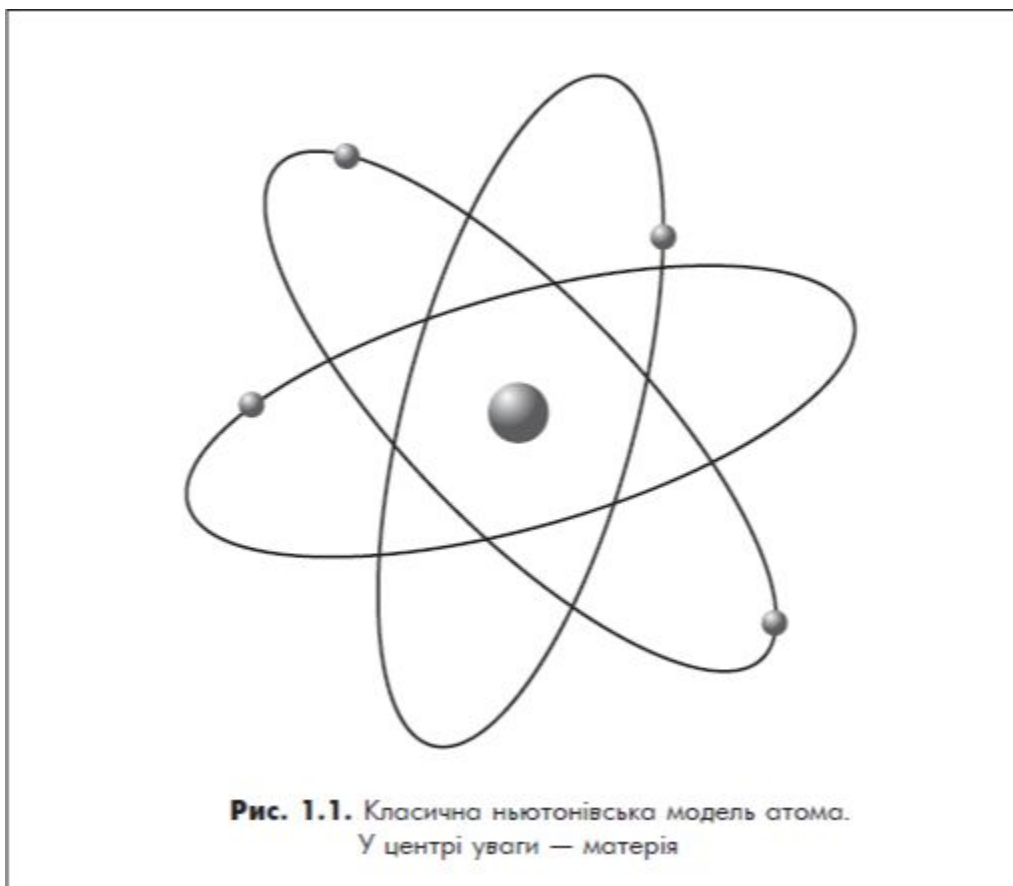
Дуже швидко з'ясувалося, що дуалістична картезіансько-ньютонівська модель була недосконалою на найважливішому рівні — субатомному (поняття «субатомний» об'єднує електрони, протони, нейтрони тощо, тобто всі частки, із яких складається атом і які є елементами всіх матеріальних об'єктів). Наш так званий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

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

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

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

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



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



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

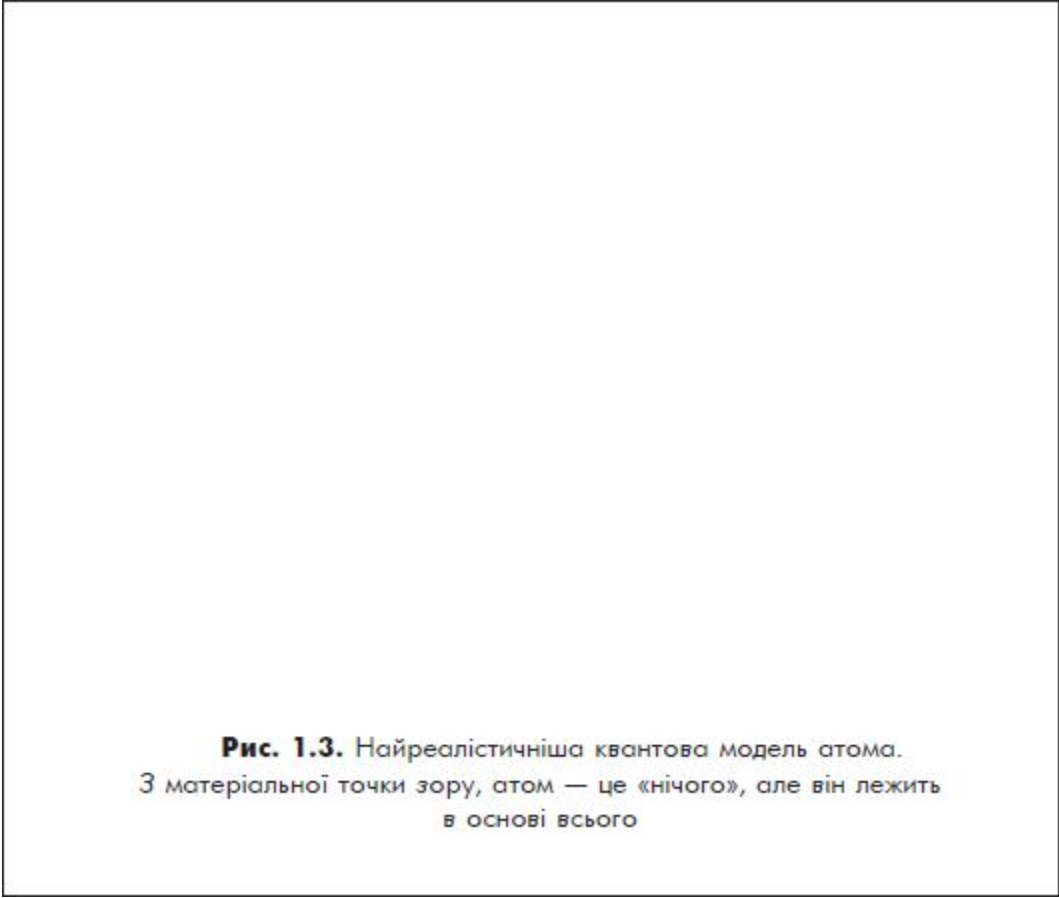


Рис. 1.3. Найреалістичніша квантова модель атома.
З матеріальної точки зору, атом — це «нічого», але він лежить
в основі всього

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

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Для стосунків потрібні двоє



Коли я нарешті висплюся?. Як засинати і прокидатися із задоволенням



Із ким я живу. Короткий курс для розуміння собаки



Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну



Речі і люди. Есей про споживання



Соціальна історія татуювань

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ