

# Содержание

<i>Выражение признательности</i> .....	3
<b>1</b> <b>Сила разума</b> .....	5
<b>2</b> <b>Сознание</b> .....	17
<b>3</b> <b>Квантовая реальность</b> .....	29
<b>4</b> <b>Мифический образ квантового воина</b> .....	45
<b>5</b> <b>Убеждения</b> .....	55
<b>6</b> <b>Властелин разума</b> .....	73
<b>7</b> <b>Плетение паутины</b> .....	85
<b>8</b> <b>Подсознание</b> .....	99
<b>9</b> <b>Умение слушать</b> .....	119
<b>10</b> <b>Семь привычек</b> .....	141
<b>11</b> <b>Квантовое время</b> .....	163
<b>12</b> <b>Создание модели реальности</b> .....	183
<b>13</b> <b>Сознательная эволюция</b> .....	203

## Выражение признательности

Этот раздел книги каждый раз вызывает у меня затруднения, потому что список тех, кого я хотел бы поблагодарить, слишком длинный. И это не преувеличение ради красного словца. Просто в жизни писателя и человека, стремящегося к самопознанию, каждое знакомство и каждое событие наполнены особым смыслом. Каждый, кого я встречаю, меняет меня, влияет на мое видение мира и вносит свой вклад в мое творчество.

Нужно ли упоминать Элис и Рэя, моих массажистов, поневоле деливших со мной и отчаяние, и радость (в зависимости от того, как работалось) все то время, что я писал эту книгу? Нужно ли называть имена всех наставников, ученых, мистиков и провидцев, которые вдохновляли меня своими книгами, учениями, лекциями, а некоторые — своей дружбой? Раз уж мы заговорили о дружбе, то как поступить с многочисленными друзьями и знакомыми, которые выслушивали мои рассуждения о содержании данной книги и высказывали бесценные идеи? А мои ученики и верные читатели во многих странах мира, которые приходили на мои семинары и общались со мной через интернет-сайт? Их тоже нужно поблагодарить за вдохновение и предоставленный исходный материал. Я уже не говорю о духовниках, предках, родителях, братьях и сестрах — список можно продолжать до бесконечности. Как видите, эта книга была создана усилиями многих, и все они заслуживают моей благодарности. Я говорю спасибо всем им.

Я также благодарен Дженнифер и Риду Беайрсто за редакторский труд и дружескую поддержку. Редакторы помогают писателю наилучшим образом выразить и оформить свои идеи, и данная книга стала плодом наших совместных усилий. Кроме того, хочу поблагодарить Кристин Хванг за

разработку обложки и Кейт Мур за создание макета. Наконец, не могу обойтись без слов признательности своей жене — неизменному читателю моих черновиков и суровому, беспристрастному критику. Помимо выполнения роли первого редактора, она была для меня источником вдохновения и блестящих идей на всех этапах работы над книгой. Она мой лучший друг, любимая женщина и спутница жизни; она мое благословение. Спасибо всем вам.

*Джон Кехо*



# 1

## Сила разума

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

Кредо Мутва

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

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

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

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

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

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

управляет не только сознание, но и подсознание, в котором таятся наши скрытые возможности, реализовать которые мы сможем только тогда, когда обнаружим их и переведем в плоскость сознания. Квантовая физика утверждает, что мы живем во всеобъемлющем океане энергетических потоков, в котором все друг с другом взаимосвязано. Более того, прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Но больше всего поражает, радует и интересует нас с практической точки зрения то, что появились неоспоримые доказательства в пользу способности человека сознательно управлять энергией. А поскольку вся Вселенная состоит из энергии, только представьте, что сулит нам это открытие.

Нам посчастливилось жить в XXI веке и быть свидетелями передовых научных открытий. И будь у нас методика обобщения и практического применения новых знаний, мы могли бы творить великие дела. Если взять эти теории на вооружение и жить по законам *квантовой реальности*, то для нас не будет ничего неосуществимого.

Оглядываясь на свою жизнь, я с трепетом осознаю, что более сорока лет посвятил изучению механизмов сознания и поиску нестандартных способов его использования. В 1978 году я разработал одну из первых систем развития силы мозга и начал ездить по всему миру с авторскими семинарами. В 1987 году вышла в свет и стала бестселлером моя книга «Подсознание может всё». В моем методе сила мысли объединяется с законами квантовой реальности.

Квантовой называется реальность, существующая за пределами нашего чувственного восприятия. Это невидимая энергетическая система, лежащая в основе всего мироздания. Благодаря ей стабильна молекулярная структура стула, на котором вы сидите; она определяет направление циклонов и время землетрясений. Это неосязаемая основа всего, что с нами происходит. Однако мало кто понимает, что наши мысли и квантовая реальность очень тесно связаны друг с другом. Сознание, как ни фантастично это звучит, управляет энергией. Владеющий этим знанием поистине владеет миром.

Законы Вселенной созданы как будто специально для того, чтобы мы ими пользовались. Более того, наш мозг на это запрограммирован. Само его устройство облегчает нам процесс поиска безгранично разнообразного применения этих законов. Мы рождены для успеха в любых начинаниях. Успех вплетен в самую ткань мироздания — ведь если бы законы энергии и сознания не могли благополучно взаимодействовать, Вселенная развалилась бы на части. Законы всего мироздания справедливы и для каждого из нас, потому что человек — это микрокосм, Вселенная в миниатюре. Люди и целые страны подчиняются тем же закономерностям, что и звезды с галактиками, поскольку относятся к одной Вселенной и неотделимы от нее.

Между тем законы Вселенной не так уж легки для понимания, особенно при первом знакомстве. Некоторые факты настолько невероятны, что полностью переворачивают наши представления о себе и об окружающем мире. Однако они подтверждаются новейшими научными открытиями и должны вписаться в нашу картину мира, если мы хотим жить в гармонии со Вселенной.

Впрочем, основополагающее научное знание о реальности понять несложно: всё в нашей жизни создается энергией колебаний. Все видимые и осязаемые объекты — стулья, дома, люди, деревья, океаны, наши тела — хоть и кажутся нам цельными, на самом деле образованы колебаниями материи. Вся Вселенная — это энергия. Вся без исключения! Даже наши чувства, мысли, убеждения и желания имеют энергетическую основу. Это первое, что вы должны понять относительно устройства мира.

Этой энергией управляет наше сознание. Сознание и энергия тесно взаимосвязаны. Это второе, что вы должны прочно усвоить. Два этих научных факта и станут отправной точкой нашей творческой работы с возможностями разума. Начав практиковаться в использовании квантовых техник, мы еще не раз вспомним данные истины и будем размышлять над ними, пока они не запечатлеются в нашем сознании и не

станут неотъемлемой частью нашей энергетической сущности. Они войдут в нашу новую модель реальности и будут помогать нам на пути к успеху. Напомню, что каждый из нас был создан для успеха и запрограммирован на него. Не забывайте об этом! Законы Вселенной созданы для того, чтобы содействовать нашему благополучию, и нам остается лишь применять их. Каждый находит для этого свой способ. Посредством нашего успеха Вселенная реализует свой созидательный потенциал.

Работая со вселенскими законами, вы почувствуете себя частью всеобщей энергетической паутины и благодаря этому осмелитесь экспериментировать с энергией так, как раньше не смогли бы. Вы обнаружите, что способны без труда направлять ее силой своей мысли. Большинство из нас так не умеет. Этому не научат ни школа, ни улица. По правде говоря, многие люди даже не задумываются о деятельности своего мозга. Мы занимаемся повседневными хлопотами, не анализируя происходящего в голове: как мысли сменяют друг друга, какие страхи нас посещают, чего мы опасаемся и что говорим себе, чего не замечаем. Большую часть времени бодрствования мы едим, общаемся, волнуемся, надеемся, планируем, любим, делаем покупки, работаем и отдыхаем, практически не обращая внимания на свои мысли. И очень жаль — ведь мы лишаем себя одного из важнейших источников силы.

Система развития силы мозга учит нас направлять мысли к конкретной цели с помощью воли и воображения. Мысленно представляя себе образы желаемых событий или предметов, мы посылаем во внешний мир соответствующие колебания, ведь мысли — это тоже энергия. Сознание способно формулировать любые мысли по нашему желанию и плести из них *паутину*. Это выражение я буду использовать на протяжении всей книги; оно означает, что мы взаимодействуем со вселенской системой колебаний, которую я буду называть *энергетической паутиной*. Физики называют ее квантовым вакуумом — крайне неудачное, на мой взгляд, название.



Это вовсе не вакуум; каждая частичка данного феномена несет в себе огромное количество энергии и информации. Термин «энергетическая паутина» вызывает в сознании более правильные ассоциации и точнее символизирует все возможности, которые перед нами открываются. Символы, как известно, определенным образом воздействуют на наш разум, поэтому будет вернее называть квантовый вакуум энергетической паутиной.

Вселенская паутина насыщена энергией и информацией, способными проявляться в бесконечном разнообразии форм. При желании каждый из нас может плести свою паутину с полным осознанием того, что делает. Например, сосредоточив все мысли на благополучном исполнении своих замыслов, мы начинаем посылать во Вселенную соответствующие вибрации и увеличиваем вероятность успешного осуществления планов. Все, что нас окружает, обладает собственной частотой колебаний — тем, что ученые называют энергетическим рисунком. Если систематически вызывать эти колебания с помощью ежедневного размышления о своей цели, они будут плести паутину, которая, в свою очередь, привлечет желаемые обстоятельства. Проще говоря, мы притягиваем к себе то, о чем постоянно думаем.

Конечно, я многое упрощаю и не хочу, чтобы у вас сложилось ложное убеждение, будто все желаемое можно получить исключительно силой мысли. Просто так легче понять уникальные взаимоотношения между энергетической паутиной Вселенной и нашим сознанием. Мысли — это самая могущественная созидательная сила в нашей жизни. Научившись работать с ними в духе квантовой реальности (то есть не ограничиваясь просто позитивным мышлением), вы обнаружите совершенно новые возможности и силы для их реализации.

Расскажу, как я сам впервые попробовал сплести паутину, пользуясь этой системой, и тогда вы поймете, чего можно добиться путем систематического применения законов сознания и энергии. Дело было почти сорок лет назад. В преддверии своего тридцатилетия я построил хижину в

Британской Колумбии, чтобы в лесной тиши разобрать накопившийся за три года исследований массив материалов о возможностях сознания. Хижина выходила окнами на болото с бобровой плотиной, и по ночам я слышал, как эти трудолюбивые зверьки шлепают по воде своими хвостами, сгребая ил и ветки в непрекращающемся процессе стройки своей плотины. Эта безмятежная и умиротворенная атмосфера идеально подходила для работы. Я пытался придумать простую и эффективную систему обучения мозга, чтобы применять ее в своей жизни. Весь собранный материал состоял из одних гипотез и теорий. Никакого практического опыта у меня пока не было. И я задался целью его приобрести.

Несмотря на скромный быт, однажды мои сбережения все-таки закончились, и пришлось браться за случайные приработки, чтобы добыть денег на немудреную еду и керосин для ламп. Я едва сводил концы с концами и однажды вдруг осознал всю нелепость своего положения. Ведь если авторы собранных мною теорий о сознании и энергии не ошибаются, то ничто не должно помешать мне материализовать любые желания, в том числе финансовый достаток. По меньшей мере, я не должен был прозябать в нищете. Почему тогда я вынужден бороться за выживание? Я решил не сидеть сложа руки и проверить теории на практике. Должен признать, решение вызвало у меня смешанные чувства: волнение и беспокойство. Вдруг ничего не получится? Тогда все, во что я верил, окажется ложью. Вместе с тем лучше узнать об этом сейчас и не тратить дальше время впустую. Поэтому, отбросив сомнения, я начал испытывать свою систему развития силы мозга.

Прежде чем продолжить, хочу сказать несколько слов об энергии, чтобы вы поняли, почему эта система настолько действенна. Как я уже говорил, у всего во Вселенной есть своя частота колебаний, или энергетический рисунок. Энергия уверенности, например, обладает уникальной частотой, точно так же, как красный свет имеет спектральную плотность, отличную от синего или зеленого. Излучая уверенность в