

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М15

Lynne McTaggart  
THE INTENTION EXPERIMENT

© 2007 by Lynne McTaggart

**Мак-Таггарт, Линн.**  
М15 Эксперимент по намерению. Запустите сценарий счастливой жизни / Линн Мак-Таггарт ; [пер. с англ. Д. Шепелева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 448 с. — (Джо Диспенза. Сила подсознания).

ISBN 978-5-04-101709-5

Может ли одно ваше намерение изменить будущее? Линн Мак-Таггарт приводит научные доказательства, что это возможно, и предлагает принять участие в уникальном эксперименте по исследованию человеческого сознания.

Современные исследования доказывают: для мозга нет разницы, происходит ли событие в ваших мыслях или в действительности. Чем точнее будет сформулирована мысль и чем чаще она будет звучать в вашей голове, тем крепче будут новые нейронные связи и тем скорее желание воплотится в жизнь.

Таким образом у вас в руках оказывается действенный инструмент для формирования счастливой реальности вокруг вас.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101709-5

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Посвящается Ане,  
мастеру формулировать намерения*



---

## О Г Л А В Л Е Н И Е

---

Предисловие .....	13
Введение .....	21

### **ЧАСТЬ I. Наука намерения**

<b>Глава 1.</b> Непостоянная материя .....	41
<b>Глава 2.</b> Человеческая антенна .....	64
<b>Глава 3.</b> Улица с двусторонним движением .....	88
<b>Глава 4.</b> Когда сердца бьются в такт.....	107

### **ЧАСТЬ II. Разогрев**

<b>Глава 5.</b> Вход в гиперпространство .....	133
<b>Глава 6.</b> Правильный настрой .....	160
<b>Глава 7.</b> Правильное время .....	187
<b>Глава 8.</b> Правильное место .....	208

### ЧАСТЬ III. Сила ваших мыслей

<b>Глава 9.</b>	Ментальные сценарии .....	227
<b>Глава 10.</b>	Эффект вуду .....	255
<b>Глава 11.</b>	Молясь за вчерашний день .....	279
<b>Глава 12.</b>	Эксперимент по намерению .....	303

### ЧАСТЬ IV. Эксперименты

<b>Глава 13.</b>	Упражнения для развития намерения .....	337
<b>Глава 14.</b>	Ваши личные эксперименты по намерению ...	358
<b>Глава 15.</b>	Групповые эксперименты по намерению .....	363
Послесловие. Мысль идет по миру: Первые эксперименты по намерению .....		367
Благодарности .....		388
Примечания .....		391
Алфавитный указатель .....		436

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Бог в движении, магия жива  
...магия никогда не умирала.

*Леонард Коэн,  
«Бог жив, магия в действии»*

**Э**та книга представляет собой дальнейшее развитие проекта, начатого мной в 2001 году, когда я опубликовала книгу «Поле». В поисках научных объяснений гомеопатии и духовного целительства я невзначай открыла для себя то, что легло в основу новой науки.

В ходе своих исследований я встречалась с группой ведущих ученых, которые в течение долгих лет занимались пересмотром положений квантовой физики и ее экстраординарных выводов. Некоторые из них возвращались к уравнениям, которые традиционная квантовая физика считает избыточными. Эти уравнения, выражающие поле нулевой точки, описывают квантовое поле, порождаемое бесконечным перемещением энергии между субатомными частицами. Существование такого поля предполагает, что вся материя во вселенной взаимосвязана на субатомном уровне благодаря непрерывному танцу взаимообмена квантовой энергии.

---

Имелись также свидетельства, подтверждавшие, что на самом базовом уровне каждый из нас является сгустком пульсирующей энергии, находящимся в постоянном взаимодействии с этим бескрайним энергетическим морем.

---

Но наиболее еретические предположения касались роли сознания. Результаты тщательно подготовленных экспериментов, проводимых этими учеными, говорят о том, что сознание представляет собой субстанцию, пребывающую вне пределов нашего тела, — энергию высокого порядка, обладающую способностью изменять физическую материю. Целенаправленная мысль, похоже, способна воздействовать на технику, живые клетки и даже на целые многоклеточные организмы, такие, как человеческое тело. И эта сила сознания, преобразующая материю, похоже, способна преодолевать время и пространство.

В книге «Поле» я попыталась собрать все идеи, следующие из этих разрозненных экспериментов, и объединить их в единую теорию. «Поле» показывает картину взаимосвязанной вселенной и предлагает научное объяснение многим загадкам, на которые человечество так долго не могло найти ответа, начиная от альтернативной медицины и духовного целительства и заканчивая экстрасенсорным восприятием и коллективным бессознательным.

«Поле» вызвало активный резонанс среди общественности. Я получила сотни писем от читателей, сообщавших, что данная книга изменила их жизнь. Одна писательница даже хотела сделать меня героиней своего романа. Кроме того, два композитора написали музыку, черпая вдохновение в моей работе, — один из них выступал на международном фестивале. По мотивам этой книги был снят фильм «Вниз по кроличьей

норе». Создатели фильма впоследствии выпустили календарь с подзаголовком «Так что же мы знаем?!». А цитаты из «Поля» были напечатаны на рождественских открытках.

Испытывая благодарность за такую теплую реакцию, я чувствовала, что мое собственное путешествие к открытиям только началось. Научные свидетельства, собранные мной для «Поля», подводили к удивительному и даже пугающему выводу: направленная мысль играет ключевую роль в создании реальности.

Направленные мысли, или то, что ученые обозначают как «преднамеренность» и «интенциональность», могут изменять физическую реальность. *Простая мысль, похоже, обладает силой изменять мир.*

После написания «Поля» я ломала голову над границами этой силы и над бесчисленными связанными с этими вопросами. К примеру, как я могла применить то, что подтверждалось лабораторными исследованиями, в обычных обстоятельствах? Могла бы я, стоя на рельсах метро, словно Супермен, остановить поезд силой мысли? Могла бы я, задействовав направленную мысль, подняться в воздух и починить крышу дома? Могла бы я вычеркнуть из своей записной книжки номера врачей и целителей, так как теперь на страже моего здоровья стояли мои мысли? Могла бы я помочь своим детям написать контрольную по математике, просто подумав об этом? Если линейное время и трехмерное пространство не существуют, могла бы я вернуться назад и переиграть жизненные ситуации, о которых до сих пор сожалею? И может ли мой скромный мысленный вклад сделать что-то с бессчетным множеством страданий на этой планете?

Применение этих сведений на практике казалось довольно туманным. Должны ли мы постоянно отслеживать каждую мысль? Может ли пессимистичный взгляд на жизнь сделаться