

Пэм Гроут

Новая книга неограниченных возможностей



«П. Гроут. Новая книга неограниченных возможностей»: ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»; Белгород; 2016

ISBN 978-617-12-0199-6, 978-617-12-0198-9, 978-617-12-0104-0, 978-5-9910-3428-9, 978-1-4019-4543-5

Аннотация

Мы с детства слышим о том, что мысли материальны. О чем подумаешь, то и исполнится. Однако не у всех и не всегда это получается.

С этой книгой вы сможете открыть новые возможности позитивного мышления!

Автор доказывает, что наши мысли определяют нашу жизнь. Попробуйте изменить их – и Вселенная откликнется. Измените свой мир так, как сами того желаете. Просто повторите предложенные эксперименты. Это не займет много времени и сил, но вы увидите – это работает!

Желания начнут исполняться уже сейчас!

Не рискуя ничем, вы получите абсолютно все!

Пэм Гроут

Новая книга неограниченных возможностей

Pam Grout
E-Cubed: Nine More Energy Experiments That Prove Manifesting Magic and Miracles Is Your Full-Time Gig

© Pam Grout, 2014
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2016
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2016

* * *

Другие книги Пэм Гроут

«Ускорьте свой обмен веществ: как похудеть, изменив способ дыхания»

«Искусство и душа: 156 способов высвободить свой творческий дух»

«Жить лучше: примите свои страсти и совершите прорыв в новую жизнь»

«Достопримечательности Канзаса: курьезные персонажи, путевые странности и прочая прикольная ерунда»

«Достопримечательности Колорадо: курьезные персонажи, путевые странности и прочая прикольная ерунда»

«Меня бросили: как уйти красиво»

«Вы в Канзасе, или 100 знаковых мест, людей, событий, обычаев, словечек и блюд Штата Подсолнухов»

«Сдайте эту книгу в макулатуру: и еще 72 ½ хороших способа сберечь матушку-землю»

«У Бога не бывает неудачных дней»

«100 самых лучших вакансий, которые обогатят вашу жизнь»

«100 самых лучших вакансий по всему миру, которые обогатят вашу жизнь»

«100 самых лучших волонтерских вакансий, которые обогатят вашу жизнь»

«Книга неограниченных возможностей: девять экспериментов с энергией «сделай сам», доказывающих, что мысли создают действительность»

Памяти Би Рашель, чья огромная душа была слишком мудра, щедра и радостно-мятежна для этого ограниченного физического мира¹

Предисловие

Как чудотворец-самоучка, я обожаю применять силу положительного намерения во всем, что делаю. Когда мне в руки попала «Книга неограниченных возможностей» Пэм Гроут, я сразу поняла, что это дар свыше, данный для того, чтобы укрепить мою веру в силу Вселенной. В начале «Книги неограниченных возможностей» Пэм предлагает нам провести эксперимент, в ходе которого мы должны попросить Вселенную о благословении. Пэм подчеркивает, что нужно проявлять особое внимание в течение следующих 48 часов ко всему, что встречается на вашем пути. Смотрите в оба – и увидите, как Вселенная подмигивает вам, напоминая, что вы под ее опекой.

На тридцать восьмом часу эксперимента я получила свое благословение. Я была в Торонто, выступала на конференции издательства *Hay House*. В тот день я произнесла одну из своих лучших речей. Я чувствовала, как энергия в зале нарастает, и ощущала тесную связь с более чем четырехтысячной аудиторией. Сразу же по окончании выступления я отправилась в комнату отдыха, чтобы собрать вещи и мчаться в аэропорт. Это был последний день конференции, так что лекторы большей частью уже уехали или собирались уезжать. Нас осталось в комнате всего трое. Когда я надела пальто и уже шла к двери, один из мужчин, находившихся в комнате, взял что-то со стола и сказал: «Габби, вот что я нашел; не знаю почему, но мне кажется, что это для тебя». И вручил мне брелок в виде маленького ангельского крыла со словом «Верь», оттиснутым на тыльной стороне.

В тот момент я поняла – вот мое благословение от Вселенной. Именно крыло имеет особое значение для меня, потому что я часто ощущаю рядом присутствие ангелов, а

¹ Рашель Мари Шеридан (28 ноября 1974 г. – 24 февраля 2014 г.). (Здесь и далее примеч. авт., если не указано иное.)

Вселенная говорит с нами на языке, созвучном нашим сокровенным желаниям. Но не только ангельское крыло было знаком – меня поразило и слово «*Верь*». Когда я получила этот дар от Вселенной, шла первая неделя работы над выпуском моей новой книги. Я всеми силами старалась найти в себе веру в то, что все пойдет так, как я запланировала. Этого послания ангела с призывом верить оказалось для меня достаточно, чтобы убедиться: я на верном пути. Эксперимент Пэм напомнил мне, что Вселенная проявляет себя, когда нам это более всего необходимо.

Моменты вроде этого для меня не новость, хотя всегда вызывают улыбку. Я посвятила свою жизнь вере в силу нашей энергии и намерений и постоянно изучаю метафизику и закон Привлечения. Даже сейчас я иногда забываю, насколько заботливо всех нас направляет Вселенная и что она всегда ждет, чтобы мы просто обратили на нее внимание. Наше дело, как исследователей духовного мира, – путешествовать в области непознанного и помнить о чудесах. А Пэм Гроут – прекрасный учитель, способный усовершенствовать нашу память.

Чем я особенно восхищаюсь в Пэм, так это ее умением помочь людям изменить их восприятие реальности и укрепить веру. Она мастерски приводит примеры и сама служит живым доказательством всего того, чему учит. В «*Новой книге неограниченных возможностей*» она поднимает наше представление о чудесах на совершенно новый уровень. Не важно, был ли у вас опыт наблюдения чудесного или вы новичок в этой практике, «*Новая книга неограниченных возможностей*» необходима вам для укрепления веры в силу положительного намерения. Чтобы жить так, нужна практика (большинство из нас погрязло в страхе перед тонкими материями, так что многого мы не знаем); именно это и предлагает Пэм и «*Новая книга неограниченных возможностей*». В книге описаны упражнения и эксперименты, которые не только эффективны, но и просты для запоминания и принесут вам массу удовольствия. Приняв как данность естественный порядок закона Привлечения, мы начинаем понимать, что обладаем силой и можем участвовать в создании реальности. Тут-то и начинается настоящая жизнь. Применение силы наших мыслей и намерений для создания такой жизни, какая нам нравится, сродни работе художника. Невероятно увлекательно использовать наш величайший, неисчерпаемый ресурс: мысли и энергию.

Единственная причина того, что вы не видите этот непрерывный поток благ и чудес, – вы не туда смотрите. Немного желаний и работы мысли – и результат вас поразит. Как часто говорил Уэйн Дайер, нужно поверить, чтобы увидеть.

Эксперименты «*Новой книги неограниченных возможностей*» дают нам увлекательный способ попрактиковаться в плавании в потоке благополучия и гармонии. Так что наслаждайтесь процессом, следуйте советам Пэм и ждите чудес!

Габриель Берштейн, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс» «Чудеса сегодня»

Введение

Однажды наступает момент, когда вы без сомнений, без колебаний понимаете, что возврат к старой жизни невозможен. Вы не сможете быть тем, кем были раньше, и теперь у вас новая жизнь с новыми ценностями.

Джули Мак-Интайр, директор «Центра Общения с Землей»

До того как я серьезно приступила к изучению «*Курса Чудес*», я была последним человеком, которого можно было бы назвать «обреченным на успех».

В то время мой парень, последний в длинной череде парней, вышвырнул меня из дома, который мы снимали в сельской местности Коннектикута.

Я тогда была на седьмом месяце беременности, не замужем, само собой, и не имела ни малейшего понятия, куда податься. Вдобавок ко всем бедам была середина июля, а

кондиционер в маленькой голубой «тойоте», куда я впихнула бóльшую часть своих пожитков, сломался. И так, в стоградусную² жару, раздутая, как бочка, я двигалась через всю страну, в направлении Брекенбриджа, Колорадо.

Было очевидно, что необходимо что-то менять.

В «Курсе Чудес», самообразовательной программе по духовной психологии, которой я начала серьезно следовать, говорится прямо, что я сама ответственна за неудачи в своей жизни. Это подразумевает, что если бы я не шла на поводу у своих комплексов, блоков «Ой, меня обидели» и всяких бредовых идей об устройстве мира, которых я успела нахвататься, то была бы по-настоящему счастлива. Там же говорится, что единственная причина, по которой я еще не купаюсь в безумной любви и вечном процветании, в том, что мое сознание находится в постоянном напряжении. В своих мыслях я смотрю на мир как на заклятого врага.

Короче говоря, проблема была в основании моей жизни.

Но я не собиралась сдаваться без боя.

Мои беседы с Джей Си и Холи Эс³, как я прозвала своих товарищей по «Курсу Чудес», проходили примерно так:

«Но как же все мои проблемы? Мне же надо их анализировать и решать?» – говорила я.

«Да ну их!» – казалось, отвечал «Курс».

«Но как же добро и зло, истина и ложь?» – вопрошала я.

«Отойди от них, как твой учитель», – явственно советовал «Курс»

«Но... но...» – пыталась возразить я.

Медленно, дюйм за дюймом, я переставала цепляться за свои убеждения и старые мыслительные конструкции. До меня начало доходить, что, если я сама создаю свою реальность, если именно я устроила себе тот кошмар, в котором сейчас нахожусь, то в моих силах также создать жизнь, которой я буду наслаждаться. На самом деле курс не сюсюкал со мной, обещая «абсолютную радость и полное счастье». Все, что я должна была сделать, – это побороть свое убеждение в том, что жизнь – сплошное страдание.

«Но это так трудно», – ныла я.

«Это не трудно», – отвечал «Курс». – «Это должно стать твоим естественным состоянием, хотя *совсем* не похоже на образ мыслей большинства людей».

Я также узнала из «Курса», что высокая блондинка, которую я вижу каждый день в зеркале, – это не настоящая я. Страдающая депрессией беременная женщина, которая едет через всю страну на голубой «тойоте», – это на самом деле всего лишь ложная личность, которой я привыкла считать себя по указке мира, помешанного на разделении и ограничениях.

В общем, фокусируясь на этом малом «я», я полностью потеряла связь с другой, намного большей сущностью, которую многие зовут Богом.

Я практически уничтожила свое «я», заперев его в этом усталом теле, которое – сколько бы кремов для лица я ни изводила, сколько бы упражнений ни делала и сколько книжек Уэйна Дайера ни читала (а я прочла их целую кучу) – всегда оставалось недостаточно совершенным.

И как раз об этом говорится в данной книге: как разрушить стены мыслительных конструкций, в плену которых мы томились слишком долго. О том, как перестать фокусироваться на ограниченном «я», отражающемся в зеркале, и увидеть наконец грандиозное поле потенциала (ПП), позволяющее обрести связь со всем сущим.

Я знаю, книготорговцы в своих каталогах отнесут эту книгу к рубрике «Помоги себе сам», и это хорошо. Но, надо сказать правду, «Новая книга неограниченных возможностей»

² По Фаренгейту, около 38 по Цельсию. (Примеч. пер.)

³ JC – Jesus Christ, Иисус Христос; Holy S – Holy Spirit, Святой Дух. (Примеч. пер.)

о том, как *не* помогать себе. О том, как *не* принимать собственных решений. О том, как *не* считать, что вам виднее.

Эта книга о том, как отпустить, отбросить старые мыслеформы и отдаться на милость всепоглощающей, всемогущей силы энергии, которая больше, сильнее, ярче, увереннее и да, удивительнее, чем всё, что вы когда-либо видели. Этот Священный Кайф и есть сама жизнь. Жизнь, которая – не важно, сколько стен мы возводим, сколько больших ошибок совершаем, – всегда ждет нас с распростертыми объятиями.

Часть 1. Базинга!

Под всеми пустыми мыслями и безумными идеями, захламляющими ваш ум, можно найти мысли, которые вы сформулировали вместе с Богом⁴ в самом начале.
«Курс Чудес»

Глава 1. Хьюстон, у нас проблемы

Я знаю, что вы сейчас думаете. Вам попался бракованный экземпляр книги. Текст напечатан вверх ногами... или за-лом наперед?
Может, вы мысленно ухмыляетесь, представляя, чья голова полетит — наборщика, печатника или, может, даже привентивого продавца из книжной лавки?
Позвольте мне разрядить ситуацию прямо сейчас, в третьем абзаце. Страница напечатана вверх ногами специально. Я потребовала сделать так, потому что ХОТЕЛА ДОКАЗАТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ.
Вы только посмотрите на нас! Все вверх дном, все с ног на голову. Религия разрушает духовность, врачи разрушают здоровье, правительство разрушает свободу.
Майкл Элмер, президент NEAL, некоммерческой ассоциации здоровья образа жизни и воспитания

Я хочу прямо и сразу предупредить вас, что ваше видение мира, если вы продолжите читать эту странную, перевернутую вверх ногами книгу, имеет хороший шанс также встать с ног на голову. Если вы думаете, что у Линды Блэр в «*Экзорцисте*» кружилась голова, у-у,

⁴ Также известен как поле неограниченных возможностей, Вселенная, Божественный Дух, «Старик», Квантовый Фред (прозвище, придуманное моей новой подружкой Колетт Барон-Рейд).

ребята, это только цветочки.

Если вы читаете эту книгу в метро или в кафе и переживаете, что люди думают: «*И что это за неграмотный идиот держит книгу вверх ногами?*», я скажу вам две вещи.

1. Не имеет значения, что думают о вас другие. Это часть вашего старорежимного воспитания, которую я советую отбросить пинком в ближайшую канаву. Если же вы действительно хотите произвести впечатление, нацепите на лицо блуждающую улыбку и вскидывайте в воздух кулак каждый раз, как переворачиваете страницу. Чем больше вы концентрируетесь на том, о чем на самом деле хотите думать (и будьте уверены – вам есть о чем подумать) и чем меньше вас тревожит мнение других людей, тем быстрее вы придете к той жизни, о какой мечтаете.

2. Единственное, что имеет значение, – что думаете вы сами. Я говорю это в буквальном смысле. Что вы думаете, то и получите. И эта книга, помимо всего прочего, о том, как изменить ваши мысли. Она о совершенстве вашего сознания. О том, как стать одним из первых пользователей Мироззрения 2.0. В конце концов, каждый хочет попасть в новую реальность. Так чего ждать?

Что же такое Мироззрение 2.0?

*[Все принимающее], но радостное, как сама истина.
«Курс Чудес»*

Если коротко, этот новый, усовершенствованный взгляд на мир – прямо противоположная (или вверх ногами перевернутая) версия того, что, как вам кажется, вы знаете сейчас.

Тут есть два главных принципа:

1. Энергетический мир, мир, который невозможно увидеть, потрогать, понюхать или попробовать на вкус, – платформа, на которой покоится все остальное. Это строительный материал – глина творения, – который формирует все на свете. Ученые открыли эту энергетическую матрицу (часто называемую Полем) уже около века назад, но, поскольку эта идея настолько ошеломляет и открывает так много новых дверей, очень немногие из нас до сих пор осознанно пользовались этой силой.

Большинство из нас, как и 100 лет назад, по-прежнему сосредоточено на материальном мире, и это слегка напоминает метания Уайла Э. Койоте⁵. Несмотря на все выдумываемые им хитроумные схемы и сложные приспособления, этот несчастный старый койот никак не может поймать Земляную Кукушку. И наше упорство (*бин-бин!*) в убеждении, что мир, где все разложено по полочкам и автоматизировано, – это и есть истинная реальность, держит нас в состоянии духовного младенчества.

Духовный мир – мир, невидимый для большинства из нас, – соединяет нас с бесконечным, огромным и бескрайним сознанием, способным к творчеству без всяких границ.

2. Все кончается хорошо. Все в нефизическом мире отзывчиво, дружелюбно к пользователю и беспроницаемо. На самом деле реальный мир, без шор, выглядит совсем не так, как вы думаете. Он вовсе не похож на ту нарезку из фильмов, которая служит вам в качестве «вашей реальности». Независимо от того, как она видится невооруженному глазу, жизнь в чистом, неразбавленном виде (без этого нашего ярлыка «живешь – мучаешься, а потом умираешь», который сознание навесило на нее) – это бурлящий поток возможностей, состоящий из чистой совершенной любви.

Сам факт, что мы до сих пор наблюдаем сердечную боль, ограничения и смерть, является доказательством, что мы вообще не понимаем реальности. Мы фокусируемся на

⁵ Персонаж популярного мультфильма. (Примеч. пер.)

крайне узкой полоске опыта, полностью отрицая множество измерений за пределами пяти физических чувств.

Наше невежество создало мировоззрение, основанное исключительно на проблемах, страхе, защите себя от всего, что *может* нам навредить. В результате мы отделены от целого и уверены, что именно с этой, ограниченной видеоискателем картинкой, наполненной разобщенными личностями, мы и должны работать.

Следовательно, мы используем свое безграничное, неистощимое сознание для поиска путей бегства. Каждая секунда, потраченная на создание планов на худший случай, подрывает нашу способность создавать истину и красоту. Каждый миг, который мы тратим на тревоги, воздвигает стены между нами и всеми вещными знаками, возможностями и, да, явной любовью, которая здесь только ради нашего счастья. Мы проглядели карту Истины в ворохе «фактов», которые подбрасывает наша ориентация на негатив. И когда негативное возникает (а оно *возникнет*, потому что наше сознание, даже обманутое и дезориентированное, обладает большой силой), мы даже чувствуем некое удовлетворение. Мы горько усмехаемся и думаем: «*Ну вот, а я что говорил(а)*».

Но как только вы научитесь Мировоззрению 2.0, устоявшаяся парадигма «живешь – мучаешься, а потом умираешь» превращается просто в фальшивку, в кем-то придуманную ложь, которой мы пичкаем себя последние... ну, не знаю... примерно 40 000 лет?

С малых лет мы приучены надевать темно-серые очки и смотреть на мир сквозь линзы боли и поражения. Нас поощряют за поиск проблем. Ожидание от жизни хорошего и вера в лучшее воспринимаются как недостаток: «Он(а) не хочет видеть реальность». К избытку оптимизма и радости относятся с предубеждением.

Даже психотерапевты, чья задача – облегчить нашу жизнь, побуждают нас копать в старых завалах и вытаскивать на свет скрипучие скелеты, спрятанные в глубинах подсознания. Они поощрительно похлопывают нас по плечу, когда мы замечаем проблемы и застои, когда обращаем внимание на то, как мы страдаем.

Но во всем этом не больше правды, чем в фильмах о зомби, таких популярных сейчас.

Как растить душевный сад?

Реальность только и ждет, чтобы мы ее схватили.

Мелисса Джой, президент «Матрикс Энерджетикс»

Мировоззрение 2.0 быстро помогает понять, что жизнь сулит нам изобилие и радость, а слова «Следуй за своим счастьем» не пустая банальность, годная только для наклейки на бампер, а скорее разумный план действий. Если ваша жизнь идет не по этому принципу, значит где-то есть, как любит говорить лауреат премии «Эмми», телеведущий Энди Кордан, какая-то лажа. Если волшебство не происходит с вами ежедневно – если вы не просыпаетесь каждое утро, искрясь радостью и жаждой жизни, – вы живете в фильме ужасов, который сами же и состряпали для своего развлечения.

Именно это намерена доказать «*Новая книга неограниченных возможностей*». То, что старый образ мышления катится по единственной колее, а высшая реальность не имеет ограничений. Все, что нам следует сделать, – это освободиться от сценария и признать, что этот зомби-фильм, который мы считаем действительностью, скучен, затянут и совершенно необязателен к просмотру.

Итак, в этой книге я собираюсь попросить вас поставить Мировоззрение 1.0 на паузу, пока вы будете проводить девять экспериментов из главы 2. Я бы советовала вам хотя бы на 30 дней, которые требуются на то, чтобы испытать их результаты в полную силу, забыть о своих убеждениях и отойти от уверенности в абсолютных истинах.

В «*Книге неограниченных возможностей*», которая вышла перед этой, я подчеркивала, что энергия принимает ту структуру, которую задает ей наше сознание. Не возведенный в квадрат нашими мыслями и верой, мир остается в безвременном и бесформенном состоянии

вечно меняющихся возможностей. Если наше ограниченное восприятие создает структуру, отрицающую неистощимую субстанцию, в которой мы живем, мы оказываемся в тесной, постоянно пугающей нас реальности. Поскольку мы очень глубоко идентифицируем себя с этой ограниченной действительностью, она кажется нам крайне реальной. Нам кажется, что у нас нет выбора. Мы никак не можем понять, что сами загоняем себя в угол. Негатив, искусно замаскированный под реальность, превратился в конструкт, который, подобно волшебному плащу Гарри Поттера, теперь невидим для нас.

В «Книге неограниченных возможностей» я воодушевляла читателя начать воспринимать мир с точки зрения принципа «Что можно сделать?», а не более популярного принципа «Что не так?». «Книга неограниченных возможностей» помогает вам сделать первые шаги в сторону этой радикально новой парадигмы. А в «Новой книге неограниченных возможностей» мы уже готовы летать.

Квантовое головокружение

Мы больше не можем считать себя просто зрителями, не имеющими никакого влияния на мир, который наблюдаем... Само по себе наблюдение – уже акт творения.

Джон Уилер, американский физик-теоретик

Мы живем в квантовую эпоху, когда люди в разных уголках планеты мгновенно обмениваются сообщениями, одним только лазерным лучом исправляют дефекты радужной оболочки, а с помощью маленьких удобных приспособлений экономят деньги на счету. Но наше мышление, наше умение применять все эти новые истины, увы, плетется далеко позади. Мы до сих пор мыслим на уровне индустриальной эпохи. Мы не используем невероятную мощь своего сознания. Нашего сознания, способного создавать и создающего миры.

Мы уже больше века живем в этой новой квантовой реальности, но только начинаем перестраивать под нее свое мышление. Мы еще даже не начали использовать эти поразительные новые процессы в своей частной жизни. Вместо этого мы инвестируем наши мысли – нашу силу, если хотите – в состояние жертвы, в эту идею, что жизнь управляет нами. Это искаженное видение действительности не представляло бы опасности, если бы наши мысли были просто клубами дыма, которые первый же порыв ветра унесет прочь.

Но наши мысли обладают невероятной силой.

Подобно радиосигналам, мысли передают наши убеждения и ожидания в квантовое поле (или, как я его называю, поле потенциала, ПП) и приносят обратно в нашу жизнь их точный вибрационный эквивалент. Ученые, занимающиеся квантовой физикой, доказали, что невозможно смотреть на что-нибудь, не оказывая влияния на него. Это называется *эффектом наблюдателя*, и, поскольку этот эффект распространяется на все, о чем мы думаем, понятно, что это вопрос довольно интригующий. Ведь это значит:

1. Мы не привязаны к трехмерной реальности, которую считаем «настоящей».

2. Мы не беспомощные жертвы.

3. И у нас есть целая группа поддержки в виде многомерных реальностей, только и ждущих от нас программы действий.

Все, что мы знаем сейчас, все, что считаем объективным «внешним» миром, – всего лишь отражение происходящего внутри. Под словом «внутри» я подразумеваю сознание, занятое наблюдением.

Вы уже слышали об этом раньше, но когда ваши мысли сосредоточены на радости, любви и мире, ваш жизненный опыт наполнен любовью, радостью и миром. Однако, если ваше сознание постоянно настроено на радиостанцию «Все пропало» – основной саундтрек нашей культуры, саундтрек горя и боли, – вы получите... надо ли продолжать?

Смотрите, что приносят ваши мысли

Разобщенные люди придумали множество «лекарств» от того, что они считают «мировым злом». Но они забывают об одном – что реальность проблемы стоит поставить под вопрос.

«Курс Чудес»

Наше сознание похоже на домашнего кота, который гордо приносит под дверь дома задушенную им мышь или ящерицу. Тем самым он хочет сказать: «Эй, хозяин, выходи и посмотри, какую добычу я принес тебе в подарок!»

Очень хорошо, если ваше мышление способно справляться с такого рода влиянием. Это значит, что вы и ваше относительно активное воображение можете создать практически все, что вы хотите. Вы посылаете мысли в квантовое поле, как разведчиков, – и они приносят вам богатую добычу всех видов. Спросите об этом читателей «Книги неограниченных возможностей», расширенное сознание которых проявляется совершенно разными вещами – от появления в шоу «Доктор Оз» до приглашений на литературные презентации от Уильяма Морриса *Creative Artists Agency, ICM Partners u United Talent Agency*.

Подоплека ваших мыслей-разведчиков в том, что, если ваш взгляд на мир, на себя и на все, что в промежутке, сильно тяготеет к прошлому – ко вчерашним событиям, к собранию просроченных, устаревших парадигм, навязывающих лишения, ограничения и блоки, – ваши мысли, как тот кот, притащат вам кучу сюрпризов в виде задавленных мышей.

Вы могли бы наслаждаться всеми благами мира, но, вместо того чтобы считать каждый день новой возможностью исполнить танец радостной души, вы позволяете вашим мыслям снова и снова тащить вам все то же месиво из протухших задавленных мышей.

Мне хочется топнуть ногой и крикнуть: «Прекратите!» Но вместо этого я написала эту книгу.

Поехали!

Не расслабляйся, детка.

Тама Кивс, бывший юрист, нынешний лайф-коуч

Истинная Реальность (мы все согласны с тем, что мир изобилует и на удивление удобен, а любовь – конечный ответ на все вопросы) уже возникает в сердцах и умах людей по всей планете, людей, встающих поутру и провозглашающих: «Это не может быть правдой! Жизнь должна быть лучше!»

На мой взгляд, нам нужно знать только две вещи:

1. Вселенная нас поддерживает.
2. Все в конечном счете будет хорошо.

Всего девять простых слов. Все остальное – только уловки, которые наше сбивое с пути мышление посылает за добычей в поле нескончаемых возможностей. Итак, в этой книге я предлагаю вам еще девять экспериментов с энергией. Любители сверхтрудных задач могут даже попробовать обратить воду в стакане в свое любимое каберне. Но в основном речь в этой книге идет о том, как посылать гонцов (то есть ваши мысли и убеждения, эти всепроникающие вибрационные волны) на поиски разных вещей – понимания, что радость есть ваше естественное состояние, что она должна быть маяком в вашем земном странствии. Ваша задача – жить радостно и чувствовать себя хорошо. Именно ради этого мы здесь. Это и есть ключ ко всему.

Если вы следите за моим блогом (а если нет, у меня есть весьма важный вопрос: *почему?* В таком случае приглашаю вас присоединиться и радоваться вместе – для новичков мой адрес: www.patgrout.com), вы, видимо, знаете, что я написала «Книгу неограниченных возможностей» девять лет назад. Она вышла под другим названием, примерно в одно время с фильмом «Тайна», перед одноименной книгой и последовавшими за ней клонами. Но

вместо того, чтобы поразить воображение публики, как я рассчитывала, моя книга спикировала прямо в море литературного вторсырья, и никто ее больше не собирался переиздавать. Я выбросила белый флаг, занялась написанием трех книг о путешествиях для *National Geographic* и страдала не слишком уж долго. Так, немножко.

Пару лет назад я достала рукопись «*Книги неограниченных возможностей*», стряхнула с нее пыль, изменила название и отослала в *Hay House*, издательство, специализирующееся на книгах такого типа. И, как вы могли слышать, «*Книга неограниченных возможностей*» стала национальной сенсацией. Обе книги, хотя и носят разные названия, по сути – одно и то же. Почему же одна рухнула на взлете, а другая поднялась к вершинам международной известности?

Вот что я думаю об этом. Название «*Книга неограниченных возможностей*» звучит чуть более интригующе, чем «*У Бога не бывает плохих дней*». И разумеется, пришло нужное время (сознание эволюционирует и так далее), но я твердо уверена, что основная разница в том, что изменилась моя вибрация; я повысила уровень своего сознания. Как Ганс и Франц из фильма «*Субботний вечер, live*», я сказала своим каналам радости: я намерена прокачать вас.

Я избавилась от массы негатива – мусора, забившего трубы. Может быть, это звучит неправдоподобно, но моя жизнь наполнилась непрекращающейся радостью. Я начала замечать все благие знаки в моей жизни, которые, как я уже писала в блоге, теперь преследуют меня, как Фредди Крюгер.

И когда я стала счастливой, мой внешний мир, являющийся всего лишь проекцией моего внутреннего состояния, начал показывать совсем другую картинку.

Оглядываясь назад, я понимаю, что так и должно было случиться.

Глава 2. «Спанкс» для памяти

Традиционные человеческие силовые структуры и их царство тьмы уже давно устарели.

Бакмистер Фуллер, американский футурист

6

Одна из моих любимых историй – о четырехлетнем мальчике, который донимал своих родителей просьбами «оставить его наедине» с новорожденной сестрой. Его родители, запоем читающие книги о воспитании детей, не были уверены, что это хорошая идея.

«А что, если он будет щипать ее?» – совещались они между собой, пытаясь выработать стратегию по минимизации соперничества между детьми в семье.

Их даже мучила мысль: «Что, если он попытается ее задушить?»

Но маленького Джонни было не унять.

«Нам с ней нужно поговорить о важных вещах», – настаивал он.

В конце концов родители разрешили Джонни остаться наедине с сестрой в детской, а сами подслушивали под дверью.

Он с любовью посмотрел на малышку, склонился над ее кроваткой и с серьезным видом прошептал: «Расскажи мне о Боге. Я уже начал забывать».

Этот четырехлетний ребенок все еще балансировал между своим божественным величием и культурной дрессировкой Мироздания 1.0. Он пытался сделать последний вдох духовности, прежде чем его втиснут в тесные рамки доминирующей культурной парадигмы.

⁶ Spanx – американская марка утягивающего белья. (Примеч. пер.)

Нас учат отсека́ть большую часть своей личности

Я ненавижу белье «Спанкс». Оно такое тесное! Кто его знает, что вы себе пережимаете?

Дженнифер Кулидж, американская актриса

Каждый, кто хоть раз надевал «Спанкс», понимает, что такое реальность в Мироззрении 1.0.

Мы втискиваем свое большое, прекрасное «я» – наш лучистый, многомерный дух – в тесную, часто неудобную одежду под названием «тело».

Как признавался тот четырехлетний мальчик своей малышке сестре, на то, чтобы принять Мироззрение 1.0, не нужно много времени. Мы быстро вливаемся в жесткую систему убеждений и традиций нашей культуры, какими бы неестественными и ограничивающими они ни были.

В раннем детстве мы наблюдаем за окружающими нас взрослыми. Мы отмечаем, как они себя ведут, что в себе отрицают, за что хвалят. Мы быстро понимаем, что «красиво», а что нет. Мы усваиваем, какие мысли и чувства должны быть у нас по отношению к богу по имени «деньги», будь он проклят. Мы запоминаем, что, как только почувствуем себя плохо, должны бежать к доктору, и быстро усваиваем, что нуждаемся в каком-то средстве извне, чтобы исцелиться.

При рождении мы были гигантскими генераторами любви. Мы излучали чистую энергию света и несравненной любви. Мы, в каком-то смысле, подобны дельфинам, посылающим в пространство свои собственные волны безусловной любви. Когда эти волны безусловной любви сталкиваются с болевыми точками в нашей культуре, теми местами, где растет недоверие или подавляется радость, волны отражаются, неся нам незнакомую информацию, сигнал «не-любовь». Когда наша безграничная радость наталкивается на эти жесткие убеждения и «сгущенные» эмоции, мы быстро усваиваем, как загонять свои верования, энергию и мысли в рамки культуры.

Мы учимся ущемлять нашу великолепную, чистую энергию любви, направляя ее только туда, куда нас научили и куда нам позволено ее направлять, и ограничивая себя, вплоть до полного паралича, в других областях. Мало-помалу мы усваиваем «правильные» энергетические правила, позволяя себе только небольшую долю диапазона частот, в котором мы *действительно* можем излучать.

В раннем детстве мы любим всё и вся, особенно своих родителей. Если они непреднамеренно служат примером того, как отсечь большую часть своей силы и энергии, тогда... что ж, мы тоже так поступаем. Мы делаем все, что угодно, ради любви. Ведь мы, изначально, и есть глубинная, чистая, высокой пробы любовь.

Не поймите меня неверно, я не хочу оскорбить ничьих родителей. Этот невроз ушел вместе с модой на брюки клеш. Наши родители делали все, что в их силах, посылая волны любви и принимая наши послания. Они тоже когда-то были маленькими.

Культурные парадигмы лишают вас суперсил

Когда мы отбрасываем свои безрадостные истории... мы можем двигаться в любом направлении.

Альберто Вийолдо, психолог и шаман кубинского происхождения

До пяти лет мы втягивали в себя, как вакуумный пылесос, практически все, что видели и слышали вокруг. Наш мозг в этом возрасте работал в основном на тэта-волнах, как их называют ученые. Это состояние сродни электросну или гипнозу, оно отлично помогает в изучении языков, законов семьи или приобретении знаний, нужных для того, чтобы освоиться в физическом мире. Этот психический, эмоциональный и физический каркас –

программа, управляющая нашей жизнью. Она очень полезна при вождении автомобиля (представьте, что вам пришлось бы заново учить правила движения каждый раз, садясь за руль) или при чистке зубов, но разрушает нашу связь с высшим знанием.

Полагаясь на прописные истины, внушенные вашими родителями, вашей культурой и вашим прошлым, вы лишаете себя бешеной энергии, доступной в наше атомное время. Каждый настоящий момент полон чудесной субстанции, которая только и ждет, чтобы взорваться счастьем, волшебством и благом. Но, снова прибегая к старым, часто уже не действующим «культурным шаблонам», вы теряете волшебство – вы совершенно упускаете из виду всю жизненно необходимую информацию, которая пытается достучаться из вашего внутреннего, нефизического «я». Так вы попадаете в ловушку обманчивого, ограниченного восприятия.

Всякий раз, когда мы не присутствуем в настоящем моменте, круг замыкается, а старые ограничения и привычки восприятия берут над нами верх, отравляя наши мысли, действия и убеждения. Они также мешают нам при попытках быть счастливыми или воплотить наши мечты. Эти шаблоны мышления ни в коей мере не правдивы, но, поскольку в основном они остаются скрытыми, живя в нашем подсознании, как крысы в подвале, они исподтишка влияют на наш жизненный опыт каждый раз, когда мы «не здесь и не сейчас». Мой друг называет их СУ – системами убеждений, полными других видов СУ. К сожалению, именно этими программами мы пользуемся, чтобы объяснять и определять все в нашей жизни, а также управляться с ней. Они действуют большую часть времени, даже когда мы утверждаем и намереваемся делать совершенно противоположное.

Если у вас есть смартфон и вы собираетесь беречь его аккумулятор, вы обращаете внимание на дюжину программ, работающих одновременно, – их столько, что ваши пальцы устают, регулярно убирая их. У всех этих программ – или, может быть, приложений – разные частоты, и все они сражаются за энергию аккумулятора. Добро пожаловать в ваше сознание. Там до сих пор включена СУ из пятого класса школы, СУ учителя, сказавшего: «Занимайся математикой, дорогая. У тебя нет никакого таланта художника». И она конкурирует за энергию с СУ вашей мамы, сказавшей: «Прямо сейчас на это нет денег, солнышко».

Эти СУ вторгаются в ваше сознание, душат вашу энергию и чаще всего берут вас полностью под свой контроль.

Что такое мемы

Эта духовная истина диаметрально противоположна ценностям нашей современной культуры и диктуемому ею стилю поведения.

Экхарт Толле, автор книги «Энергия сегодня»

Наши СУ – настолько значительная часть нашей личности, что нам никогда не приходит в голову оспаривать их. Мы поклоняемся этим убеждениям, как богам, верим им и безоговорочно с ними соглашаемся, без единого слова протеста. Именно эти общепринятые убеждения британский биолог-эволюционист Ричард Доукинс зовет «мемами». Коротко говоря, концепция мемов объясняет, как идеи, манера поведения и стиль распространяются от человека к человеку в рамках культуры. Подобно вирусам, они самовоспроизводятся, мутируют и пронизывают своими лживыми щупальцами всю нашу жизнь.

Большинство из нас не осознают, насколько важную роль играют мемы в нашем восприятии жизни. Они подобны ящику для хлама в кухонном шкафу, набитому забытыми вещами. Засохшие фломастеры, ржавые ножницы, старые поздравительные открытки от людей, которых мы не можем вспомнить, ключи, которые, видимо, открывали какие-то двери, но мы уже забыли какие. Тем из нас, кто заинтересован в сотворении собственной реальности, важно вытряхнуть этот хлам из ящика, пересмотреть мемы, которые мы, как и почти все на планете Земля, привыкли считать жизненными фактами, непреложной истиной. Как только мы заглянем за кулисы, СУ окажутся развенчаны, как Великий, но Не-такой-уж-

Ужасный Волшебник Страны Оз.

Вот 12 самых популярных мемов от Мироззрения 1.0, зная которые вы будете вооружены и готовы к сопротивлению, а следуя совету из песни Бейонсе, вы сможете «дать им развод», поскольку сейчас вы уже в любом случае с ними в прочных отношениях.

После каждого мема следует Правда от Мироззрения 2.0 – правда, гарантированно способная вышибить из вас старые убеждения.

1. Мем «Мир полон опасностей». Наша задача – заковать себя в броню и всеми силами не дать себя сцапать террористам, супермикробам, злобным мачехам и, конечно же, зомби.

Мироззрение 2.0: «Бояться нечего». Как постоянно говорится в «*Курсе Чудес*», «мы сами взвалили на себя тяжелый груз наших безумных убеждений в том, что боль и грех реальны. Боль бессмысленна, она ничего не способна создать».

2. Мем «Жизнь происходит со мной». «Я только непричастный свидетель, невинная жертва обстоятельств, погоды, болезни и, что еще хуже, моего собственного бессилия. Я постоянно оказываюсь перед фактом внешних событий (тех, о каких говорилось в меме № 1). Самое большее, на что я способен, – научиться справляться с этими внешними событиями».

Мироззрение 2.0: «Жизнь исходит от меня». «Я создаю мир с помощью своих мыслей, убеждений и своей энергетической частоты».

Мем «Могут произойти плохие события» (или «Сейчас же уберечь эту глупую улыбку»).

3. Большая часть наших мыслей и чувств запрограммирована культурой, в которой мы воспитаны. Нас научили с детских лет, отчего мы должны быть счастливы, какие события должны вызывать какие чувства и как в зависимости от этого должно меняться наше настроение. Мы приучены чувствовать себя несчастными и винить в этих чувствах внешние обстоятельства, при этом плакать и ныть о несправедливости мира. Мы приучены не ждать от жизни ничего хорошего. Фактически все мудрые люди знают, что «если плохое может случиться, оно случается».

Недавно я пережила боль утраты родного человека. У смерти, как вы знаете, довольно дурная репутация. Для меня было очевидным, что маленькие дети, те, что младше 12 лет, воспринимают смерть иначе, чем взрослые. Но, глядя на своих родителей, они быстро усваивают общепринятый сценарий.

Мы приучены переживать, как бы кого-то не подвести, не разочаровать, как бы не заболеть, не обеднеть. Мы приучены беспокоиться насчет патогенов, канцерогенов, пластиковых упаковок, презервативов, излучения от мобильных телефонов и микроволновок и т. д. и т. п.

Мироззрение 2.0: «Если бы не воспитание, счастье было бы моим естественным состоянием». Как сказала Эстер Хик, писатель и вдохновенный оратор: «Почему мы воздвигаем памятники только героям войн? Где статуи серфингистов?»

4. Мем «Бог – это нечто вне меня». «Мое ничтожество вынуждено взывать к Его Всеблагому Величеству в робкой надежде, что Он как-нибудь найдет время для меня, хотя это сомнительно, поскольку Он слишком занят нуждами всего мира».

Мироззрение 2.0: «Бог – это состояние души, энергия любви, текущая сквозь меня, поддерживающая во мне жизнь и окружающая меня светом». Хотя это невозможно определить или высказать словами, «Сияние X», как его называет поэт Стивен Митчел, – не имеющая названия действительность и причина существования всего на свете.

5. Мем «Мое дело – судить о хорошем и плохом, черном и белом». И, как говаривала комическая актриса Гильда Реднер, «всегда или одно, или другое».

Мироззрение 2.0: «Мое дело творить, а не критиковать. Нет никаких абсолютных истин; их создает только мое мышление». Мы не обладаем компетенцией кого-то или что-то судить. Делая это, мы блокируем поле неограниченных возможностей, стремящееся пробиться к нам. Критиковать – совершенно не наше дело, люди! Втиснув себя в этот неудобный «Спанкс», мы не видим общей картины. Используя свой субъективный,

ограниченный видоискатель, мы пытаемся изображать «владельца Вселенной». Это так же смешно, как слепой, ухвативший за хобот слона и считающий, что теперь знает все о чудовищной змее.

Как только мы начинаем «критиковать», мы лишаемся возможности творить. Оценивая вещи и навешивая на них ярлыки, мы ограничиваем свою способность к осознанию.

6. Мем «Я мыслю, следовательно, существую». Или словами Декарта: «*Cogito ergo sum*» .

Мировоззрение 2.0: Мои мысли по большей части совершенно не важны. Вы скажете: «Что? Разве это не основной тезис книги?» Не совсем. Наши мысли как безобидные муравьи, вереницей ползущие по покрывалу для пикника. Они приходят, уходят, быстро проскакивают... до тех пор, пока мы не решим собрать их, сосредоточиться на них и превратить в свою действительность. Мы решаем, какие мысли подпитывать, каким мыслям давать власть. Как только мы начинаем вкладывать энергию в какую-то мысль, она становится аккумулятором, формируясь в «материальные» события и вещи.

7. Мем «Без боли ничего не получится». Миф о необходимости боли и страдания настолько впелелся в нашу культуру, что мы уже считаем это нормой, фоном, как гудение холодильника. Если верить Мэлу Гибсону, чей фильм «*Страсти Христовы*» оставляет далеко позади фильмы ужасов, в страданиях есть даже *святость* .

Мы так привыкли жить по шаблону «жизнь – страдание», что нам даже не приходит в голову: другая реальность – счастливая реальность – возможна. Боль, одиночество и страх – контекст, в котором проходит наша жизнь. Мы уже так привычно погрязли в несчастье, что идея жизни как радостного приключения кажется невозможной или даже неестественной. Конечно, мы допускаем, что бывают и счастливые случайности. Собственно говоря, мы рассчитываем на праздники, дни рождения и отпуск. Но предположить, что счастье доступно 24/7⁷ – это для нас уже непосильно.

Принцип «жизнь – страдание» – всего лишь дурная привычка, колея, в которую мы попали с того момента, когда наши родители первый раз велели нам вести себя как положено. Во всем искать боль – всего лишь крайне безответственный способ отношения к жизни.

Мировоззрение 2.0: «Нет причин для печали». Нет необходимости даже «работать» над чем бы то ни было. Как только мы перестанем напрягаться – отдадимся вселенскому потоку жизни, – высшие силы подхватят нас и позаботятся о деталях. Как только мы свергнем с трона печаль, царящую, как учит «*Курс Чудес*», в жизни по Мировоззрению 1.0, просветление станет нашим естественным состоянием, органичным способом бытия.

8. Мем «Очень важно рассматривать свои ошибки, называть проблемы и работать над ними». Жизнь – это не шуточки.

Мировоззрение 2.0: «У меня есть все, что я хочу или в чем я нуждаюсь». Единственная причина, по которой мы видим неудачи и проблемы, – то, что мы постоянно ищем неудачи и проблемы. Жизнь в новой парадигме превращается в игру. И эта игра приносит удовольствие. Устав от американских горок, всегда можно перейти к более спокойным аттракционам.

9. Мем «Ты и я (но насчет тебя я не уверен) стоим против всего мира». О чем, черт побери, вы думаете?

Мировоззрение 2.0: «Вселенная на моей стороне, она постоянно шлет мне благословения, дары, знаки и покровительство». А что до наших братьев и сестер, см. рекомендательное письмо на с. 36.

10. Мем «Я должен все делать сам». Работать, бороться, держаться изо всех сил.

Мировоззрение 2.0: «Все, что мне нужно делать, – следовать своей радости. Вселенная позаботится обо всем остальном». Ограничения и недостаток – история,

⁷ Двадцать четыре часа семь дней в неделю. (Примеч. ред.)

которую мы выдумали сами, не более реальная, чем Пасхальный Кролик.

Пытаться насильно манипулировать реальностью – контрпродуктивно в новой парадигме. Хотя вселенское поле невидимо (из-за чего некоторым трудно в него поверить), оно намного материальнее и мощнее, чем все эти мучительные усилия со стонами и скрежетом зубов. Отступите на шаг и держите связь с силами Вселенной – и вы достигнете всего, чего хотите, легко и непринужденно.

11. Мем «Я должен измениться. Я боюсь меняться. Меняться так трудно!»
Помогите!

Мировоззрение 2.0: «Я могу поменять свои убеждения в один момент».
Фактически противоположность (например, изобилие вместо нужды) уже перед вами. Единственная причина, по которой вы не видите этого, – то, что вы настроены на частоту нужды.

Важно помнить: то, что реальность существует сейчас, не делает ее более прочной, надежной или авторитетной, чем любая другая реальность. Все физические реальности эфемерны и текучи. В Мировоззрении 2.0 мы понимаем, что, если сосредоточить внимание на какой-то отдельной реальности, она возникает. И соответственно, как только мы отвлекаем от нее внимание, она рассеивается.

Ни одна из реальностей не имеет власти над вами. Ведь вы, в конце концов, творец.

12. Мем «Нам нужно прилагать массу усилий, чтобы быть достаточно хорошими».
Или: все люди грешны и ничтожны перед славой Божьей.

Мировоззрение 2.0: «Моя ценность не обсуждается». Тут не требуется 12 этапов. Никаких курсов препятствий, «Спанкса» и прочего, что стоит на пути. Можете сесть, расслабиться и наслаждаться полетом.

Рекомендательное письмо для _____

[Заполните бланк на имя любого Тома, Дика или Гарри на планете. Мне все равно, если даже этот человек бомж, инвалид или носит полосатую тюремную робу.]

Всем, кого это может касаться:

() – чудесный человек. Если дать ему(ей) немного любви и понимания, он(она) способен(на) на поразительные достижения.

Конечно, он(она), возможно, совершил(а) некоторые ошибки, возможно, он(она) натворил(а) немало глупостей. Но будьте уверены, у него(нее) в душе масса любви, которой надо поделиться, и множество идей, способных изменить мир.

Пожалуйста, не отвергайте этого человека.

Назначьте его(ее) своим другом и близким человеком при первой же удобной возможности. Не ждите. Не сомневайтесь. Вам нечего бояться. Этот человек – сокровище.

Искренне Ваша, Пэм Гроут

Глава 3. А что тут такого?

Прости, чувак, но я владею магией. Поэзия – на кончиках моих пальцев.

Чарли Шин, американский актер

Beastyboy90 – @PamGrout: Я видел бабочку у себя в тренировочном зале по тайскому боксу посреди зимы. Вы можете в это поверить?

PamGrout: Ничуть не удивлена. Как говорила Фиби из сериала «Друзья», «а что тут такого?». Желаю так же порадоваться остальным экспериментам.

Итак, в этой главе я торжествую. Тут я цитирую Фиби Буффе, которая всякий раз, как кто-нибудь делает ей комплимент – когда Росс, или Моника, или Чандлер хвалят ее хороший массаж либо написанную ею песню (подумайте: на это вообще мало кто способен), – отвечает самоуверенным «А как же иначе?».

Именно это я хочу сказать всем читателям, ошарашенным фактом, что эксперименты из «*Книги неограниченных возможностей*» сработали.

Чтобы вы не переживали, что я сейчас запою «Помойного кота», позвольте уверить вас: единственная причина, по которой я с искренней радостью говорю: «Я *знаю*!» – то, что теперь у меня есть гора доказательств. У меня есть целые кипы свидетельств того, что, если вы заказываете что-нибудь в космическом каталоге жизни, желаемое появится в тот же момент, как вы снесете барьеры, скрывающие его от ваших глаз. Как только вы прекратите сопротивление и признаете, что мир всегда неизменно на вашей стороне, сразу же начнется праздник.

Но прежде, чем мы начнем бросать конфетти, мне нужно кое-что спросить. И это важный вопрос, который вы тоже должны себе задать.

Почему вы удивляетесь?

Существует на этой сумасшедшей планете нечто, способное в сто раз лучше крутить руль, чем вы, я или даже Джимми Фэллон⁸. И, я надеюсь, эксперименты из «*Книги неограниченных возможностей*» доказали, что это «в сто раз лучшее» бесконечно интереснее, чем все, что мы можем пощупать или воспринять сетчаткой глаза. Все мы соединены с этим чудовищной силы вселенским течением энергии, и все хорошее, следовательно, должно само плыть нам в руки. Это естественный ход вещей.

Повторюсь: *единственная* причина, по которой вы не осознаете этого бесконечного потока благ и чудес, – вы смотрите не туда. Мироззрение 1.0 внушает вам, что вы всего лишь безучастный наблюдатель, созерцающий объективную реальность.

Но Мироззрение 2.0 дает полную ясность. Мы не беззащитные жертвы, ждущие новых ударов судьбы.

Мир, который мы видим, исходит от нас. Мы не можем даже просто наблюдать за чем-то, не влияя на это. Мы постоянно вальсируем в паре с энергетической силой; но когда *toi* и *vous*⁹, и наш безумный комплекс вины, и чувство незащищенности заседают в жюри, поднимая карточки с баллами, как судьи в «*Танцах со звездами*», мы опускаем тяжелую, плотную завесу между собой и Большим Вселенским Потокom.

Люди, пора уже сказать: «А что тут такого?» Пора использовать наше мышление и сознание как магические рычаги.

Бросая конфетти

Концентрация – наш главный магический инструмент. Это самый мощный аспект нашего ума. Это письмо в почтовом ящике Вселенной, джинн из лампы.

Мэриан Лански, американский художник-график

В новогоднюю ночь 2012 года я взяла большой прут и на песке пляжа Тайби-Айленд, Джорджия, написала: «“*Книга неограниченных возможностей*” станет мировым бестселлером». После чего позволила океану унести эти слова в мир.

С обычной точки зрения, это не лучшая маркетинговая стратегия. Рекламный щит, светящийся в ночи, был бы надежнее. Но, как показал опыт, этот подход сработал.

⁸ Американский актер, ведущий шоу. (Примеч. ред.)

⁹ Я и вы (фр.). (Примеч. пер.)

«Книга неограниченных возможностей» переведена более чем на 30 языков. Она продержалась в списке бестселлеров «Нью-Йорк таймс» 20 недель, несколько недель на первом месте. И я слышала отзывы от людей со всего мира, иногда на языках, которые я не могу понять. Все они говорили: Я. В. Восторге. От. Этой. Книги.

Каждый день я получаю сообщения по электронной почте и на Фейсбуке от взволнованных читателей, пишущих на разные лады: «Вот черт! Эта фигня и правда работает!»

В духовных принципах, приведенных мною в «Книге неограниченных возможностей», нет ничего нового. Мы все слышали об этих идеях, которым уже сотни лет, но до этой книги их никогда не превращали в пошаговую инструкцию. И никогда еще их не проверяли научным методом.

Я знаю, что эти девять принципов работают в моей собственной жизни. Я довольно успешно пользуюсь ими, чтобы летать бизнес-классом по всему миру, останавливаться в пятизвездочных отелях, общаться с очаровательными людьми и, если надо, получать деньги. Чего я не знаю – как перевести их на язык, доступный пониманию других людей. Как я уже говорила в интервью, после всех выслушанных мною историй я не могу усомниться в этих принципах. Наоборот, моя уверенность в их действенности выросла до размеров секвойи.

Я едва могла справиться со всеми историями, которые, как авиалайнеры радости, приземлялись в мой почтовый ящик каждое утро. Я получала от новых друзей вести о чем угодно, от новых расцветающих отношений до неожиданно свалившихся на голову денег. Больше всего мне всегда нравились письма от читателей, только что поверивших в благодать Вселенной, от тех, кто наконец-то понял, что ограничения и проблемы – просто дурацкая, нами же придуманная история. Как сказал мне один читатель, «часть меня, страдавшая от старых травм, отравляла все мое существование».

Эти истории были так забавны, что я проходила большую часть 2013 года с улыбкой на лице и вскидывала кулак в воздух так часто, что мой правый бицепс стал почти как у Дуэйна Джонсона¹⁰. Думаю, когда выйдет эта книга, мне придется вскидывать уже левый кулак.

Я получала фотографии, истории о «совпадениях» и неопровержимые доказательства того, что Вселенная только и ждет, чтобы подхватить нас, только и ждет, чтобы начать использовать эту всегда доступную энергию для нашей радости и благополучия. Одни только истории о бабочках могут заполнить Библиотеку Конгресса.

Если вы новичок в нашем клубе, бабочки – один из «знаков», которые я советую искать людям, желающим убедиться в действенности принципа «Фольксвагена-Джетта» из «Книги неограниченных возможностей», гласящий: «Вы воздействуете на поле и получаете от него соответственно вашим убеждениям и ожиданиям».

Люди обнаруживали бабочек на пироге, на туалетной бумаге, на отвороте халата врача во время приема и на игровых автоматах в казино – это только несколько примеров, сразу пришедших на ум. Некоторые даже пишут: «Как мне теперь избавиться от бабочек?»

Как только вы начинаете искать взглядом что-то, оно начинает размножаться с той же скоростью, что и метла Микки-Мауса в «Ученике чародея». Один читатель, решивший искать клоунов, сообщал, что теперь видит клоунов везде: на плакатах в лондонской подземке, на рекламе в журналах, на борту самолета, на автобусах, фургонах, в кино (самый свежий пример: фильм, где Дензел Вашингтон и Марк Волберг грабят банк в масках клоунов), а всякий раз, садясь с женой в машину, они слышат песню Эмили Санде «Клоун».

Нет ничего удивительного, что в мире, сосредоточенном на материальных благах, я получаю массу историй о появлении неожиданных денег. Читатели находят то пять долларов тут, то счастливый пенни там или получают уведомление, скажем, о выплате по страховке. Рекорд был... надеюсь, вы сидите... 100 000 долларов за пять дней. Людям присылали цветы. Людей приводили к знакам (настоящим знакам), как бы говорящим: «Если вы ждете

¹⁰ Американский киноактер и рестлер, известный под псевдонимом Скала. (Примеч. ред.)

знака, вот он». Один читатель решил ждать появления фиолетового цвета и был приглашен на роллер-дерби среди женщин, проходящее на арене с тысячами фиолетовых сидений.

Думаю, честно будет сказать, что «*Книга неограниченных возможностей*» уже стала явлением.

Некоторые друзья советуют мне собрать все эти интересные истории в книгу, что-то вроде «*Куриный суп для души-проявительницы*». Поскольку я скорее расположена к написанию собственных историй (а также потому, что, путешествуя по Намибии, я разбила свой старый ноутбук, в котором тщательно собирала эти истории), я решила удовлетворить такие запросы, включив в эту главу несколько моих любимых баек.

Некоторые из этих историй – прямое цитирование. Некоторые пересказаны моими словами. Все они – чудесное напоминание, что мы живем в интерактивной Вселенной. Бог, если употреблять знакомый большинству из нас термин, создал мир, который продолжает создавать себя сам.

Если вы до сих пор колеблетесь, думаю, эти несколько историй станут для вас хорошим стимулом вспомнить ключевые принципы «*Книги неограниченных возможностей*».

«Книга неограниченных возможностей» возвращается, или Несколько историй у костра

Вы обретаете силу, смелость и уверенность в себе каждый раз, когда побеждаете свой страх. Нужно делать то, на что вы, как вам казалось, не способны.

Элеонора Рузвельт, бывшая первая леди США

Девять энергетических принципов, описанных мною в «*Книге неограниченных возможностей*», – только основа, фундамент, на котором возводится умение управлять своей реальностью. И хотя я безоговорочно уверена в их действии, никогда не бывает лишним получать снова такого рода послания, тем более что условные рефлексy очень сильны и, к сожалению, легко могут навалиться опять. Учась отбрасывать устаревшие культурные шаблоны, важно практиковать новые принципы снова и снова, пока они не станут второй натурой. Пока вы не перестанете думать о них. Пока не перестанете удивляться чудесам вокруг.

1. Принцип Старика-помощника: существует невидимая энергетическая сила или поле бесконечных возможностей

Видимый план бытия сопровождается невидимым.

Джозеф Кемпбелл, американский мифолог

В этом эксперименте, срок которого можно удвоить, я прошу людей дать полно 48 часов, чтобы проявить свое присутствие, попросить его подать четкий, безошибочный знак, который нельзя списать на совпадение. Вот примеры такой благодати:

- «Я обнаружил у себя 20 000 долларов в акциях “Эппл сток”, о наличии которых я и не знал. А еще позвонил английский продюсер по поводу запуска нового реалити-шоу в Англии».

- «Я не захотел ждать 48 часов. Я решил, что все должно произойти во время моего сегодняшнего авиаперелета. И что вы думаете? В самолете я сел рядом со знаменитостью. С гитаристом из *Lynard Skynard*».

- «Я прочитала о первом эксперименте своему благоверному и заставила его попросить о неожиданном подарке. В тот же вечер, совершенно неожиданно, он выиграл 1500 долларов на “Смарт ТВ”».

- «Для первого эксперимента я запросила у Вселенной знак, в котором стопроцентно нельзя было бы усомниться. На следующее утро я села за стол поработать и включила радио.

Как вы думаете, какая песня играла? “Джоанна” в исполнении *Kool and the Gang* ! Я не слышала эту песню уже *много лет* . Поскольку меня зовут Джоанна, под их мурлыканье “Джоанна, я люблю тебя”» я поняла, что Вселенная признается мне в любви!»

• «Я росла единственным ребенком в семье и *всегда* мечтала о братьях и сестрах. Много лет я считала, что у меня нет живых взрослых родственников, кроме двух дальних кузин в Южной Калифорнии. Я дала Старику 48 часов, начиная с 10 часов утра четверга. Одна из моих кузин прислала мне сообщение... и к понедельнику я уже была знакома более чем с 40 членами семьи, о существовании которых до этого и не подозревала».

• «Я принял участие в выставке живописи. Я продал две свои картины и еще пятнадцать во время воскресного шоу. Два года назад я уже был на этом шоу и не продал *ничего* !»

• «Совершенно неожиданно одна знакомая, зная о моей помолвке, заставила меня принять в подарок свадебное платье за 7000 долларов. Я одинокая мать четверых детей – большинство моих машин стоили меньше. Потом в результате невероятного стечения обстоятельств я попала на шопинг, обед и сеанс медитации с еще одной моей любимой писательницей – Лиссой Рэнкин».

• «Я получил 10 000 долларов от католического священника, о котором не слышал четыре года, а я уже даже не католик. Я не шучу, 10 000 долларов в подарок без всяких явных причин».

2. Принцип «Фольксвагена-Джетта»: вы влияете на поле и получаете от него то, что соответствует вашей вере и ожиданиям

Нет ничего более обманчивого, чем очевидный факт.

Артур Конан-Дойл, английский писатель

Для доказательства этого принципа я даю людям 48 часов, чтобы извлечь из поля какие-нибудь простые вещи, например бежевые машины, бабочек или перья. Вот как это происходит:

• «Если бы это не было так поразительно и полностью не выходило за рамки моих ожиданий, я не потрудилась бы написать. Я целый день сидела дома, работая за компьютером, так что была уверена, что не увижу никаких зеленых автомобилей или желтых бабочек. Я помнила об эксперименте, поскольку знала, что у меня в запасе еще завтрашний день. После ужина мой бойфренд (ничего не знавший об эксперименте) позвал меня в гостиную, сказав, что хочет мне кое-что показать. Он преподнес мне в подарок... домик для бабочек. В нем были бабочки! У меня дома! Я буквально лишилась дара речи минут на десять. Полюбовавшись ими несколько дней, мы их выпустили. Надеюсь, завтра на улице меня будут ждать зеленые автомобили».

• «Я хотел знать наверняка, поэтому попросил Вселенную предъявить мне машины разных цветов... от фиолетового до желтого и оранжевого. И да, я увидел их все. Но я упрямый человек и хотел точно убедиться, что Вселенная ко мне прислушивается и что это не совпадение... Я видел машины разных цветов, но в этом нет ничего нереального. И я решил заказать самую бредовую расцветку, какую только смог придумать... розовый грузовик в белый горошек. Через два дня мимо меня проехал розовый грузовик в белый горошек!»

• «Во второй части Эксперимента № 2 я в середине зимы в Колорадо активно искал вокруг фиолетовые перья. Я был настроен скептически. Моя двоюродная сестра потеряла сына во время наводнения в Болдере в сентябре прошлого года, и я часто слежу за обновлениями, которые оставляют на его странице в “Фейсбуке” друзья и родственники. Угадайте, что было на голове у Уэсли на одном, уже виденном мною фото? Повязка с воткнутым за нее фиолетовым пером. *В яблочко* , честное слово, просто *в яблочко* !

Для тех, кто до сих пор верит в концепцию времени и страдает от этого (я знаю, это

очень убедительная иллюзия), вот вам еще:

- «Я сосредоточился на появлении скачущего красного резинового мяча (такое тоже встречается довольно редко, думал я). Прошло 48 часов... никакого мяча... это было три недели назад. Я списал это на недостаток сосредоточенности. Перематываем вперед... не может быть! Сегодня, на том же месте, где я видел огненно-оранжевую машину, красный резиновый мяч буквально выскочил из-за угла прямо передо мной... как бы в насмешку. Я прыгнул, еле увернулся от автомобиля и схватил его. Теперь храню как память».

3. Принцип Альби Эйнштейна: вы тоже являетесь энергетическим полем

Сам бы я такого не выдумал.

Дрю, читатель «Книги неограниченных возможностей»

Эксперимент № 3, доказывающий, что люди на самом деле являются движущимися потоками энергии, был настоящей хохмой. В нем я объясняла, как превратить металлические крючки для одежды в то, что я называю «палочками Эйнштейна». С помощью этих самодельных энергетических палочек вы можете наблюдать ваши мысли в действии. Положительные, радостные мысли «открывают» палочки. Негативные заставляют их поворачиваться одна к другой.

Лесли Дрейпер, интуит из Оклахомы, называющая себя Мистиком Пояса Библии, пошла в местную химчистку, приобрела 50 крючков и переделала их в палочки для всех своих клиентов, в том числе нескольких докторов медицины, которые были, как она описывает, «ошарашены». Она даже выложила на YouTube удивительное видео с волшебными палочками, одно из дюжин, гуляющих по просторам Интернета, где наглядно демонстрируется взаимодействие наших мыслей со Вселенной.

Один читатель из Флориды рассказал мне, что принес их в местный бар, чтобы удивить приятелей. Другой посоветовал мне производить их и продавать в «Тоу “R” Us». А еще я обнаружила, что металлические крючки трудно теперь найти (а может, и всегда было трудно) в скандинавских странах.

4. Принцип абракадабры: все, на чем вы фокусируетесь, расширяется

Страстно веря в то, что еще даже не существует, мы создаем это.

Никос Казантакис, греческий писатель

В этом эксперименте я просила людей заказать что-нибудь из Космического Каталога Жизни. С помощью намерения притянуть в свою жизнь что-то простое, то, что не вызовет мгновенного сопротивления. Вот несколько историй, присланных читателями.

- «Это поразительно! Я послал сам себе открытку, как и вы. Я написал, как будто от лица других людей, что они в восторге от выставки моих фотографий и позвонят, чтобы предложить мне контракт. Так вот, я послал открытку в четверг, а в пятницу мне предложили два контракта. Я даже еще не получил открытку. Теперь я верю вам безоговорочно. Мне остается только решать, чего я хочу».

- «Я затребовал “легких денег”. Несколько дней ничего не происходило... затем – бабах! – три разных клиента прислали мне подарочные карты (в целом на 160 долларов в “Старбакс” и на 50 в “Таргет”). Вскоре я пошел на вечеринку, где меня попросили рассказать за обедом несколько шуток для публики. Мне прислали чек на 250 долларов. Итого 460 долларов за неделю».

- «Вчера я пошел на прогулку и на полпути пожалел, что не взял с собой денег, а то бы выпил кофе. Не имея денег, я попытался провести эксперимент. Я представлял себе, что вот сейчас найду на земле немного денег, как раз на кофе. Я думал: “Должен же найтись способ выпить кофе без денег” – и шел дальше, глядя под ноги. Тут я пришел в парк; подняв голову,

я увидел прямо перед собой фургон с надписью: “Кофе и булочки бесплатно”, и парень из фургона сделал мне латте!»

• «Я сделал заказ, и результат был просто потрясающим. Я никогда не слышал о Лоуренсе Блоке до того, как прочитал “*Книгу неограниченных возможностей*”, но от вашего описания его книги “*Напиши свою жизнь*” у меня мурашки побежали по коже, и я решил, что мне нужна эта книга. Все расспросы в Австралии не привели ни к чему: тираж распродан, достать невозможно. Я зарегистрировался на веб-сайте писателя – плодовитый автор, не правда ли? – и написал ему, на случай, если он припрятал лишний экземпляр под подушкой. Пришел ответ от Дэвида Тревора, что, возможно, где-нибудь найдется несколько экземпляров. Он проверит и, если да, разместит их список на *eBay* и сообщит мне лично. На следующее утро я нашел его электронный адрес и ссылку на *eBay*, где теперь были выставлены на продажу оставшиеся 25 только что найденных книг (с автографом Лоуренса Блока). Я энергично вступил в торги, но, увы, последняя книга исчезла, как раз когда я проводил платеж. Я снова написал Дэвиду, выражая свое разочарование. Он дружески ответил, чтобы я не расстраивался из-за экземпляров “секонд-хенд”, когда у него остался еще один, который он будет рад продать мне (ведь я послужил катализатором лихорадки на *eBay*). *Экземпляр, принадлежавший матери ЛБ (ныне покойной)*. Эта книга недавно к ним вернулась, она была подписана ЛБ для его мамы! Какой класс! Я в восторге! Жду не дожусь, когда смогу прочесть ее».

• «Я попросил о бесплатной еде. Сегодня вечером ко мне заехал друг со своей девушкой. С собой они привезли две мясные “пиццы для влюбленных” и две упаковки куриных чипсов».

• «Я сказала: “Не откажусь от концерта Билли Джоэла”, хотя еще прошлым летом он объявил, что не будет больше давать концертов. И вот через два дня он дает новогодний концерт в Барклай-Центре. Думаю, это будет что-то потрясающее».

• «В пятницу я решила попросить, чтобы нашлась потерянная сережка. Кому-то это может показаться мелочью, но сережки были подарком от Дастина, моего сына, который в 2009 году в возрасте 17 лет сорвался со скалы. Он был поистине нашим золотым мальчиком. Я была безутешна. Однажды прошлым летом я глянула в зеркало и, увидев, что одна серьга пропала, впала в отчаяние. Вчера сток в ванной засорился, так что муж слегка приподнял плунжер, чтобы вода стекала лучше. Чистя зубы, я увидела на дне плунжера клок спутанных волос и стала вытаскивать его зубочисткой. Тут я заметила среди волос что-то круглое – это была сережка! Меньше чем через 48 часов после выдвигания ультиматума я получила свою серьгу и была счастлива».

5. Принцип дорогой Эбби: ваша связь с полем обеспечивает надежное и неограниченное покровительство

Мы делаем себя либо счастливыми, либо несчастными. При этом прилагается одно и то же количество усилий.

Карлос Кастанеда, американско-перуанский антрополог

Этот эксперимент побуждает людей отбросить веру в то, что они одиноки, и открыться полю возможностей, отвечающему на любые вопросы и доступному 24/7.

• «Я потеряла свой бриллиантовый кулон, который носила почти ежедневно в течение 33 лет, около месяца назад. Вчера мы коптили мясо на гриле. Я отлучилась на пару часов погулять с собаками, потом вернулась, чтобы проверить мясо, и прямо перед собой, на земле, обнаружила свой пропавший бриллиантовый кулон. Он выглядел так, как будто его только что почистил ювелир. Может, он провалился в другое измерение, а потом нашел путь обратно?»

• «Пару дней назад я попросила ПП, чтобы, если я беременна, оно показало двух явно беременных женщин во время моей пересадки в аэропорту Нью-Йорка. Выйдя из самолета, чтобы пересесть на другой рейс, я тут же встретила первую. Мой рейс откладывался на час,

поэтому я зашла в книжный магазин; когда я просматривала журналы, один из них буквально слетел с полки и, раскрывшись, приземлился на пол передо мной. Что, вы думаете, я увидела? Фото *очень* беременной Дженнифер Лав Хьюитт».

- «Я спросил Бога/Вселенную, на написании какой из трех книг мне следует сосредоточиться в первую очередь, и перечислил книги, над которыми мне нужно работать: роман, документальная книга и автобиография. Прошла примерно половина из 48 часов, когда я увидел пост на Фейсбуке от человека, который никогда не постит цитаты: “Когда пишешь историю своей жизни, не позволяй никому другому братья за карандаш”. Вау! Просто нечего добавить! Вау!»

- «Я попросил о чем-то, что заставит меня широко улыбнуться. Входя в здание, где должен был проходить семинар Мэстина Кипса “Любовь и повседневность”, я набирал эсэмэс и не смотрел по сторонам. Машинально я придержал дверь для кого-то и поднял глаза – это был Мэстин Кипс, собственной персоной. Широкая улыбка».

- «Я потеряла золотое кольцо, работая в саду года три назад. Так что, прочитав эту книгу, я попросила ПП найти мне его в порядке эксперимента. Примерно неделю спустя я убираю за плитой и нашла кольцо – я была просто поражена! Как оно туда попало? Это, на мой взгляд, явное доказательство принципа, более надежное, чем если бы кольцо нашлось в саду. Это работает!»

- «Мой вопрос был: “Следует ли мне заняться запланированной перестройкой дома ?” Я живу в сельской местности, в Миссури; напротив моего дома проходит железная дорога. Когда мимо промчался поезд, я рассмотрел граффити. Большими, яркими буквами было написано слово “НЕТ”. Поди пойми. Этим утром, сидя на крыльце, я громко спросил: “Точно ли “нет” – посланный мне свыше ясный знак?” В тот же момент я услышал “*динь-динь-динь*” с переезда, и появился еще один поезд. Поезд был тяжело нагружен углем – настолько, что его тащили два локомотива. Обе двери второго локомотива были распахнуты и качались на ветру. Это немыслимая вещь. На первом же вагоне было написано такое граффити: “НЕ СТЕСНЯЙСЯ ОБРАЩАТЬСЯ. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ”».

6. Принцип Супермена: ваши мысли и сознание влияют на материю

Урок начинается с трех слов. Даже если вы не запомните ничего из того, что я говорила вам, запомните эти слова, как мантру: мысли предшествуют всему. Мысли. Предшествуют. Всему.

Пэт Хелдман, американская писательница

Этот эксперимент, состоящий в выращивании бобов зеленой фасоли в коробке из-под яиц, был популярен среди мам и их детей. Повторяя эксперимент доктора Гэри Шварца из Аризонского университета, я просила читателей направлять любовь, свет и мысли на одну грядку семян и игнорировать другую. У меня есть целая галерея фотографий, где видно, что семена, которые сажали с любовью, проросли быстрее и лучше, чем их соседи, которых игнорировали.

Поделюсь этим письмом:

- «Маленькая заметка с весельем и удовольствием... Я не мог просто взять и выбросить проросшие бобы после эксперимента пару месяцев назад, так что я нашел самое плодородное место в нашем мало подходящем для садоводства многоквартирном доме и выставил их на свет. Этим утром, полюбуйте... свежая зеленая фасоль! А я думал, основываясь на предыдущих попытках, что у меня нет таланта к агрономии».

7. Принцип Дженни Крейг: ваши мысли и сознание влияют на ваше физическое тело

Во Вселенной не существует физических законов. Это скорее рекомендации.

Шри Ауробиндо, индийский святой

Этот эксперимент доказывал, что наши мысли находятся в постоянном танце с нашими телами и нашей пищей. За последний час работы над этой главой я получила два электронных письма от читателей, утверждающих, что они заметно сбросили вес, проводя эксперимент Дженни Крейг. Это означает, что надо просто благословлять свою пищу и отбросить старую привычку изводить себя, перед тем как что-то съесть.

Ниже приведены результаты потери веса в фунтах, причем люди просто поменяли ход мыслей, и ничего больше.

- 3
- 5
- 2
- 2½

Еще один читатель сбросил 18 фунтов благодаря только одной вещи: «Я отбросил чувство вины и позволил себе есть все, что захочу».

8. Принцип 101 далматинца: вы связаны с каждым человеком и вещью во Вселенной

Те, кто не верит в волшебство, никогда не найдут его.

Роальд Даль, автор книги «Чарли и шоколадная фабрика»

В этом эксперименте, основанном на принципе нелокальности, от читателей требовалось послать сообщение кому-то, не прибегая к телефону, простой и электронной почте или громким звукам.

• «Я начал эксперимент № 8 сегодня (19.11.13), в 8.30 утра. Я решил попросить двух человек, друга детства, с которым знаком уже почти 40 лет, и свою бывшую девушку, позвонить мне. Уже довольно долго я не общался с ними обоими. Я сформировал намерение. Затем я даже открыл дверь дома, назвал их полные имена и добавил: “Позвоните мне”. Через 15 минут мне позвонила бывшая подруга».

• «Я скучала по старой подруге, которая не звонила уже два года. Я отправила намерение в ПП, и она позвонила через 30 минут».

• «Недавно я прочитал вашу книгу, и мне запомнился эпизод с гвоздем. Концепция проявления не вызывала у меня доверия, но я был очарован ею и, да, завидовал. Я обратился ко Вселенной: “Слушай, я хочу получить реально сносящий крышу опыт, вроде того, с гвоздем”. И, не ожидая ничего такого, я вернулся к своим делам. Одеваясь этим утром, я вдруг увидел что-то на полу, перед платяным шкафом. Это был гвоздь! Я взвыл. Да, у поля есть чувство юмора. Я почти услышал его голос: “Хотел гвоздь?” Если бы я не прочитал вашу книгу, то, возможно, тоже нашел бы этот гвоздь, но не подумал бы ничего, кроме: “Какого черта он здесь делает?” Так что для меня это было настоящее озарение по поводу того, как мы все связаны... с ума сойти!

• «От последнего эксперимента я просто обалдела! Это тот, где требовалось послать сообщение кому-то, кого вы знаете, пользуясь принципом нелокальности. Вы советовали сосредоточиться на ком-то, кого я уже встречал; вы упоминали также заявление Брюса Розенблюма о том, что если вы встретились с человеком и пожали друг другу руки, то “вы навсегда связаны”. Это захватило мое внимание, поскольку человеком, на котором я хотела сосредоточиться, была моя двоюродная прабабушка Нева, которую я никогда не видела – она умерла незамужней и бездетной еще до моего рождения. Мне в наследство досталось принадлежавшее ей кольцо. То, что мы обе носили это кольцо, можно считать “рукопожатием”, решила я. И поскольку мы кровные родственницы, то можно считать, что мы “встречались”. Безвременная смерть двоюродной прабабушки оставила зияющую дыру в моей генеалогической таблице, поскольку это событие всегда было семейной тайной и никто не знал точно, когда и где она умерла. Так что я на-чала свой эксперимент, выехав на работу следующим утром. Я мысленно сказала примерно следующее: “Привет, Нева, это твоя

правнучатая племянница. Я хочу знать, что с тобой произошло, где ты умерла и когда, чтобы передать эту историю моим детям и их потомкам. Будь добра, помоги мне! Спасибо!” В перерыве я сидела в Интернете, когда вдруг пришло сообщение от Ancestry.com о том, что обнаружен новый факт моей генеалогии. Что удивительно, это было свидетельство о смерти, выписанное в Калифорнии, где я уже искала несколько раз – и безуспешно. Внезапно свидетельство оказалось передо мной: округ Лос-Анджелес, Калифорния, 3 сентября, 1926 год. Но как я вообще получила это свидетельство, и именно в тот день? Каким образом оно появилось из ниоткуда, как раз после того, как я “поговорила” с Невой и попросила ее о помощи?.. Это поразительно! Ваш эксперимент действует даже в отношении людей, умерших более 80 лет назад!»

9. Принцип хлебов и рыб: Вселенная безгранична, изобильна и удивительно щедра

Хватит брести по жизни вслепую, блуждая в темноте, шарахаясь от каждой тени в углу.

Мишель Лонго О’Доннел, американская писательница

Чтобы доказать этот принцип, я просила читателей потратить 48 часов, отыскивая добро и красоту вокруг. Идею я взяла у палеонтолога Стивена Джея Гулда, который называл это нашим долгом, нашей святой обязанностью – отмечать и ценить всю массу неисчислимых малых проявлений добра, часто незаметных и неразличимых.

Поскольку списки громоздки (буквально сотни и тысячи ежедневно происходящих хороших событий) и их неудобно публиковать, я решила посвятить этот раздел нескольким из сотен пришедших мне забавных историй. ПП определенно ценит хорошую шутку.

- «Я опаздывал на день рождения друга и отчаянно искал место для парковки. Объехав несколько парковок, я решил применить метод “Книги неограниченных возможностей” . Я легкомысленно сказал детям: “Хорошо бы сейчас кончилось кино и все уехали”. С этими словами я подъехал к парковке прямо перед рестораном. Почти тотчас же пожарная машина подкатила к кинотеатру и народ хлынул наружу. Не только кино закончилось (как и было заказано) – из-за пожара пришлось закрыть кинотеатр и эвакуировать еще 12 театров».

- «Я получил свой “малый дар” из рук в руки от “свидетеля Иеговы” сегодня в 10 утра. Ровно 21 час, как я начал эксперимент, и вот у меня в руках буклет с надписью на задней обложке: “Бог – дух, не имеющий границ”. А еще у него хорошее чувство юмора».

- «Сегодня утром, завтракая в местном ресторане, я попросила Вселенную о приятном сюрпризе в ближайшие 48 часов. Справившись с делами, я вернулась домой и обнаружила свой сюрприз: шесть крошечных утят плавали в моем бассейне. Муж был ошарашен. Не представляю, откуда они взялись. Вселенная не только быстро реагирует, но и обладает чувством юмора! Восхитительный подарок. Мы с детьми выловили утят и отнесли к ближайшему пруду».

- «Одно из самых удивительных совпадений в моей жизни случилось, когда я начал читать эту книгу. Моя жена, как всегда по вечерам, заполняла какие-то формы онлайн. Иногда коды, которые необходимо ввести, чтобы доказать, что ты человек, а не бот, бывают довольно странными или смешными, и она зачитывает их вслух. В тот вечер она наткнулась на надпись “Старик помогает”, что показалось ей странным, а я подумал: “Ха, забавная фраза”, – и тут же выбросил ее из головы. Через полчаса я начал читать “Книгу неограниченных возможностей”, и первым экспериментом был, конечно, “Старик-помощник”. Факт, что в этом эксперименте требуется попросить о неоспоримом доказательстве существования Бога, которое не спишешь на совпадение, просто ошеломил нас».

Прежде чем вы начнете эксперименты, хочу попросить вас об одолжении. Это очень просто сделать, это не будет стоить вам ни копейки и займет не больше трех секунд.

Готовы?

Я хочу попросить вас вырвать эту страницу из книги.

Ух... Не то чтобы я была всевидящей, но мне кажется, что страница, которую я просила вас вырвать, до сих пор на месте.

Почему?

Возможно, вы усвоили на уровне рефлексов, что «хорошие люди» *не рвут* книги? А может, вас учили, что книги нужны для чтения и что одна из ваших обязанностей, как добропорядочного, законопослушного гражданина, – держать книги в чистоте и порядке?

Могу только сказать, что ваша мама может вами гордиться.

Но, говоря же вам, на странице, которую я вежливо прошу вас вырвать, нет абсолютно никаких важных слов, ничего ценного.

Кроме одного: там демонстрируется принцип, который будет повторяться в книге снова и снова. Вы и все люди вроде вас заучили в жизни множество уроков, которые только мешают. Вы впитали массу информации, от которой вам нет никакой пользы.

Вы воспитаны на массе принципов, в которых нет правды, они мешают вам жить полной жизнью.

Тут же демонстрируется еще одна вещь, отличающая эту книгу от всех книг, прочитанных вами ранее. Смысл не в буквах, напечатанных на странице. Смысл *в вас*. И единственный способ уловить этот смысл – встать и приступить к экспериментам, точно по моей инструкции. А теперь не будете ли вы так любезны *вырвать наконец эту чертову страницу*?

Часть 2. Эксперименты

Итак, я любопытна, мои товарищи по творчеству. Поскольку мы с вами взяли создать Новую Землю – а не просто ломаем рамки отжившей культуры – с чего нам начать? Какие истории положить в основу наших экспериментов? Какие вопросы станут нашими оракулами?

Вот что я вам скажу: люди Новой Земли, которую мы с вами создаем, презирают культ злой судьбы и верят в силу радости. Мы смеемся над глупостью злобы и ненависти; мы наполняем свою жизнь блеском, чтобы радоваться и творить. Не важно, каким сумасшествием это может казаться, мы не боимся, поскольку знаем одну большую тайну: Вселенная только и ждет, чтобы осыпать нас благами. Жизнь безумно влюблена в нас – влюблена бесстыдно и невинно.

Роб Брежни, из «Прония – антидот паранойи»

Вводная часть

Важные рекомендации по выявлению магии

Теории могут вдохновлять нас, но эксперименты будут двигать нас вперед.

Амит Калантри, индийский писатель

Эффект

1. Формирование предложения, вытекающее из уже доказанного факта.

2. Прямое или естественное следствие или результат.

Как вы знаете, если прочли *«Книгу неограниченных возможностей»*, я убеждена, что духовность и сложные для понимания идеи, например идею, что мысли создают материю, следует доказывать, а не принимать на веру. Долгие годы эти принципы были темой для застольных бесед, забавной, но пустой болтовней.

Но, поскольку мы только теоретизировали и не применяли эти принципы на практике, наш мир не был изменен так радикально, как это необходимо. Без практического применения эти принципы не более чем абстракция, развлечение для ума! В этой книге, как и в предыдущей, сделан акцент на практике и экспериментировании, а не на теологии.

То, что вы связаны во Вселенной со всем и всеми, не просто ошеломляющая новость. Это знание нужно использовать. Факт, что ваши мысли – энергетические волны, транслируемые в гигантское поле бесконечного потенциала, нужно осознавать и применять ежесекундно. Можно сказать, мы зря потратили 100 лет, просто пренебрегая этими принципами, обсуждая их за чаем, вместо того чтобы активно использовать, делая наш мир, нашу жизнь и отношения лучше.

В каждой из следующих глав приводится духовный принцип из *«Книги неограниченных возможностей»* и эмпирический научный эксперимент, демонстрирующий, что квантовая физика не просто занимательная философия, а полезный инструмент.

Реальный мир лучше любой лаборатории

Предупреждаю, применение этих техник может повредить вашим убеждениям, дезориентировать ваш ум и нанести удар по вашему эго.

Адьяшанти, американский духовный наставник

Гильермо Маркони, итальянский изобретатель, пионер в области дальней радиопередачи, получил Нобелевскую премию в 1909 году за передачу вибрационных радиоволн на 2000 миль через Атлантический океан.

Но когда он впервые заявил, что энергетические частоты можно передавать без проводов, люди решили, что он помешанный. Когда он изложил в письме итальянскому министерству почты и телеграфа идею беспроводной телеграфии, его чуть не упекли в сумасшедший дом.

«Все знают, что это невозможно», – говорили ему те, кто очернял и высмеивал безумные эксперименты, проводимые им на чердаке родительского дома.

Да, вера в то, что наши мысли, мечты и убеждения транслируются во Вселенную, формируя нашу судьбу, не для всех. Но в любом случае это лучше, чем привычка фокусироваться на том, что *не* действует, на том, что *не* происходит.

Помните, что, пока ваше сознание отказывается принять новую потенциальную возможность, та остается недостижимой для вас. Мог ли кто-то 150 лет назад допустить, что можно просто нажать кнопку, и комната осветится? Или что из металла можно сделать машину, способную перелететь океан?

Вам не обязательно выполнять эксперименты по порядку, можете перескакивать с одного на другой или сделать все девять за один день. Это на ваше усмотрение. Создайте свои правила. Важно получать удовольствие от игры.

Я нашла полезным записывать свои эксперименты, чтобы зафиксировать мысли и чувства до и после начала. Поскольку мы склонны «забывать» или редактировать свои переживания, идущие вопреки привычным культурным сценариям, записи помогают обрести уверенность. Как забываются наши сны, если не записать их сразу после пробуждения, так же часто стираются из памяти «нетрадиционные» переживания, если их не записать. Я обожаю перелистывать свои записные книжки и понимать, сколько удивительных проявлений я выбросила из окна моего сознания при пробуждении. Лабораторные

протоколы в конце экспериментов я добавила в тех же целях.

Также хочу посоветовать держать в уме эти три фразы:

1. Это просто.
2. Это не важно¹¹.
3. Это может любой.

Просьба беспокоить (или Почему всегда нужно играть своими игрушками)

Думаю, в споре о вопросах естествознания мы должны начинать не со Священного Писания, а с экспериментов и демонстраций.

Галилео Галилей, итальянский астроном

Факт, что Вселенная отзывчива к нашим мыслям, – жизненно важная информация. Факт, что вы не можете наблюдать за чем-то, не влияя на это, – информация первостепенной важности. Но, говоря *первостепенный*, я не имею в виду, что эти сведения должны быть вызубрены и вбиты в память. На самом деле чем больше удовольствия вы получите от экспериментов, тем лучше будет результат.

В нынешнем мировоззрении принято пресекать игру и экспериментирование – считается, что необходимо хранить серьезность и устранять все возможные ошибки. Мировоззрение 1.0 учит, что нельзя играть с такими *важными* понятиями, как Бог, наука, энергия. Эти области следует оставить специалистам. А как же те из нас, кто не получил лицензии? А вы не лезьте!

Но это же смешно. Если у меня есть связь со всем на свете (а квантовая механика говорит, что это так), почему бы *мне* не двигать цивилизацию вперед вместе со Стивеном Хокингом? Если мой взгляд способен передавать любовь, почему бы мне не прибегать к этой суперсиле при любой возможности?

Итак, вот что я предлагаю.

Давайте превратим меняющие мир эксперименты в праздник. Давайте позовем на него всех. Пусть там будет так весело, что никто не сможет отказаться.

Эксперименты этой книги, основанные на экспериментах из *«Книги неограниченных возможностей»*, демократичны, просты в исполнении и базируются на том же научном методе, который применяют настоящие ученые в настоящих лабораториях. Но предпринимать действия с полной серьезностью, не терпя ошибок и не допуская никакого веселья, – неправильный подход. Напыщенный стиль поведения «исключим любую возможность ошибки» только ухудшает результаты и не дает нам выбраться из больного мира, из глухой обороны. Я уверена, что каждый из вас не прочь выбраться из песочницы и пошалить.

Моя философия? Пусть. Будет. Весело.

Сам Альберт Эйнштейн говорил, что забава и блестящие новые открытия идут рука об руку. Он утверждал, что великие умы пренебрегали книжными правилами, ценили творчество и не привязывались к структурам. Стандартизированные тесты, семь правил для того или восемь шагов для этого – непоколебимые гарантии для посредственностей. Творческий дух Эйнштейна, по его собственным словам, был «игривым, мускулистым и визуальным».

Фактически чем больше удовольствия, тем действеннее будет ваш эксперимент. Игровое состояние освобождает вас из ловушки левого полушария. Оно позволяет вам освободиться от мыслительных конструкций о конечном пространстве и времени.

¹¹ Эти эксперименты не имеют значения, потому что в любом случае все в жизни будет хорошо. К ним надо подходить легко и весело. Думая, что некоторые вещи *очень важны*, мы делаем их тяжелыми и громоздкими, тем самым блокируя результат. (Примеч. авт.)

Не нужно сильнее верить – нужно больше практиковать

В жизни каждого бывает момент, когда наружу прорывается наш внутренний огонь. Порой пламя вспыхивает от встречи с другим человеческим существом.

Альберт Швейцер, франко-немецкий врач-миссионер и гуманитарий

Хотелось бы упомянуть одну очень эффективную стратегию. Соберите группу. Это не соратники на пути к просветлению, которые воодушевляют и поддерживают вас и соперничают с вами в вашем личном восприятии. Говоря «группа», я не имею в виду большое собрание. Двое, по моему опыту, уже группа.

Неврологи открыли, что люди резонируют с действиями и эмоциями тех, кто вокруг. Эта бессловесная, но постоянная коммуникация объясняет, почему, когда кто-то рядом зевает, вас тоже тянет зевать, даже если вы проспали сегодня десять часов. По этой причине так приятно отплясывать зумбу в группе или аплодировать в концертном зале.

Именно из-за этого я вхожу в две энергетические группы в городке, где я живу, в Лоуренсе, Канзас. Мы собираемся еженедельно (каждая группа – раз в две недели) поговорить о квантовой физике, о духовности, об идее, что сознание создает фундамент нашей жизни. Я выхожу после встречи – надо сказать, я выхожу *танцуя*, – искрясь радостью, любовью и творческими идеями. Что создает еще больше радости и любви... и я удивляюсь, *почему бы всем так не делать?*

Так что, если вы не состоите в группе, присоединитесь к какой-нибудь из них. Составьте список друзей, с которыми можно поболтать об этих принципах. Я специально применила слово *поболтать*. Жизненно важно не относиться к этому слишком серьезно. Опять же, чем больше вы смеетесь, обращая все в игру, тем лучше удаются эксперименты.

Важнейшая часть III

В состоянии бурлящей радости вы полностью в ладу с собой... для вас нет ничего неосуществимого, ничего недоступного.

Рамтха, спиритическое существо, вызванное Дж. З. Найтом

Год назад одна из участниц нашего собрания приняла под новый год решение «никогда не говорить «нет» удовольствиям». Теперь, если кто-то приглашает ее на концерт, на танцы или на обед, она неизменно отвечает: «Конечно!»

Раньше она замечала, что отказывается от приглашений, поскольку она же мама, и занята весь день, и так устала, и... ну, вы знаете. Есть миллион рациональных причин, которые взрослые придумают, чтобы отказаться от возможности развлечься. А вот дети, заметила она, никогда не отказывают себе в удовольствиях. Они постоянно ищут, чем бы еще себя порадовать. Подростки тоже никогда не пропустят вечеринку, не важно, что уже поздно и что им здорово влетит от родителей за побег через окно спальни.

Когда же наступил переломный момент? В какой точке мы начали душиТЬ в себе веселье и радость?

Итак, за год под девизом «говори “да”!» она обнаружила, что энергия, которую она раньше пыталась сберечь, сидя дома, начала заметно прибывать. Усталость, прежде всегда побуждавшая ее давать ответ «нет», полностью исчезла.

Теперь она говорит: «Я даже не задумываюсь над этим. Просто всегда говорю “да” удовольствию».

Правила энергетической группы

(Которые вы, разумеется, можете отбросить)

• **Говорите только о хорошем.** В 9387642428000 группах говорят о плохом, обсуждают несправедливость жизни. Но вы сосредоточьтесь на благах и чудесах,

приходящих в вашу жизнь

- **Получайте удовольствие**
- **Радуйтесь как можно больше**

Вот и все. Вперед, и удачи.

Коты под дождем и блоги

Когда вышла *«Книга неограниченных возможностей»*, издательство прислало мне книгу Майкла Хьятта под названием *«Платформа»*. Это, в основном, учебник для начинающего специалиста по социально-медийному маркетингу. Мне прислали его, настаивая, что эту книгу необходимо прочесть. Поскольку маркетинг не моя сильная сторона, я подумала: «Что за черт?» Обычно я слишком занята написанием очередной статьи о путешествии или очередным обзором для журнала *People*, чтобы заниматься еще и логистикой маркетинга своей книги. Но поскольку нельзя сказать, что предыдущие мои 15 книг взлетели на вершину славы, я решила: попытка не пытка, стоит найти время на социально-медийный маркетинг.

Для этого нужно было создать блог и вести его каждый день. Это не слишком меня радовало. Я все-таки профессиональный писатель и пишу за деньги. Но я решила, что это будет поводом поэкспериментировать с часто повторяемым в *«Курсе Чудес»* принципом, который гласит: «Давать и принимать – одно и то же с точки зрения Истины».

Я очень ясно помню первый написанный мною пост. Меня всю трясло, когда я писала его. Конечно! Ведь на тот момент у моего таланта было аж пять поклонников. (Спасибо, мама!) Но, начав писать в блоге посты, сцементированные мощными идеями, которые я изложила в *«Книге неограниченных возможностей»*, я обнаружила, что: а) я обожаю эти принципы; б) я обожаю вести блог и в) я обожаю положительную обратную связь. Я лакала ее, как котенок – теплое молоко.

Поэтому в Книгу 2 я вставила посты прямо из моего блога, иллюстрирующие каждый эксперимент, начиная с вводной части. Надеюсь, вам понравится!

Львы, гладиаторы и проблемы, о боже!

Все, чему вы научились, только сделало вашу силу еще более непонятной для вас.

«Курс Чудес»

Я не ясновидящая, но почти уверена, что через 100 лет (надеюсь, даже раньше) будущие поколения, глядя назад, на нашу веру в разобщенность и ограничения, станут удивляться: *«О чем они думали? Как могли они так ошибаться?»*

Они будут качать головами над нашим отказом пользоваться своей врожденной силой так же, как мы изумляемся римским зрелищам: *«Вы шутите? Как могли тысячи людей сидеть и, попивая вино, развлекаться наблюдением за тем, как львы терзают гладиаторов?»*

Они назовут печальным курьезом то, как мы обращались с собой, выбирая страдание, когда прямо с обратной стороны занавеса есть все, чего мы хотим.

Вот мой сегодняшний урок *«Курса Чудес»*: «Дайте мне понять, какие проблемы мне нужно решить». Проще говоря, *«Курс»* предлагает мне, вам и всем, кто ему следует, освободиться от несуществующих проблем.

«Курс Чудес» отстаивает идею, что сознание создает материальный мир. В нем говорится, что мы, люди, наперед решаем, как будем воспринимать жизнь, заранее выбираем, что мы хотим видеть.

Мы ослабляем себя, если вкладываем всю свою энергию в попытки решить наши проблемы. Сосредоточиваясь на бессмысленном процессе (определить проблему, изучить ее, вести блоги по ней), а не на том, чего мы *действительно хотим*, мы лишаем себя силы.

Другими словами, мы выдвигаем вперед изначально ложную часть себя. Мы обманываем себя, считая, что этот «самозванец», голос, который я называю «внутренним Сальери», даст ответы на наши вопросы. Если вы смотрели фильм 1984 года «Амадей», вы знаете все об Антонио Сальери, венецианском композиторе, дирижере и директоре Венской оперы, бешено завидовавшем Моцарту. В фильме, созданном по одноименной пьесе 1979 года, Сальери распознает артистический дар молодого композитора и делает все, чтобы навредить Моцарту. Так же и мой самозванец обожает ставить преграды между мной и высшими силами.

Побочный эффект от этой смехотворной идеи о разъединении и ограничениях – движение по жизни вполсилы. Мы, как и те древние римляне с их отвратительными развлечениями, живем с убеждением, что мы слабы и неспособны строить свою жизнь.

Будущие поколения также сочтут странным и глупым то, что чувство вины не давало нам испытывать радость и счастье, положенные нам по праву. Они не поймут, почему мы не наслаждались своей творческой силой, и будут удивляться: «*Обладая таким потрясающим даром, они даже не пробовали воспользоваться им*».

Не совсем так, будущие поколения; я, например (даже сейчас, когда мы разговариваем), проживаю дни, безостановочно восхищаясь всеми благами и чудесами мира.

Эксперимент № 1. Эффект буги-вуги (или Как важно не быть серьезным)

Когда я учился в школе, меня как-то спросили, кем я хочу быть, когда вырасту. Я написал: «Счастливым человеком». Мне сказали, что я не понял задания, а я ответил, что они не понимают жизни.

Джон Леннон, музыкант, один из основателей The Beatles

Мем «Могут произойти плохие события» (или «Сейчас же убери эту глупую улыбку»).

Мировоззрение 2.0: «Если бы не воспитание, счастье было бы моим естественным состоянием. На самом деле чем больше я радуюсь, тем все в жизни получается лучше».

Предпосылка

В 2013 году, занимаясь статьей о лучших новых африканских сафари, я обнаружила малоизвестный факт из жизни носорогов: они подслеповаты. Уже за 15 футов¹² они не способны отличить человека от дерева. Хотя нападение носорога – одна из главных опасностей в Африке, об этом стоит беспокоиться меньше всего.

Если напугать носорога, тогда *да*, он побежит с огромной скоростью. И, бесспорно, мчащиеся на вас четыре тонны храпящего носорога, а особенно его огромный и дьявольски острый рог, могут создать проблемы. Но, поскольку носороги близоруки, на самом деле они не преследуют вас. Они просто бегут со всех ног в том направлении, куда были повернуты, когда их напугали. Все, что нужно сделать, – просто отскочить в сторону. Носорог будет и дальше мчаться в том же направлении, пока окончательно не выдохнется. Или не поймет, что опасность миновала.

Ваши мысли как напуганные носороги. Когда они набрали инерцию, довольно трудно заставить их изменить траекторию. Поэтому практика, в которой нужно, просыпаясь утром, заявить: «Что-то удивительно прекрасное произойдет со мной сегодня», радикально изменила мою жизнь.

¹² Фут – примерно 30,48 см. (Примеч. ред.)

Эта простая практика занимает всего десять секунд, однако, если бы пришлось выбирать, я отказалась бы от душа, но не от этого важнейшего ежедневного ритуала.

Вы докажете этим экспериментом, что, изменяя инерцию первых минут своего дня, можно переписать весь сценарий своей жизни. Перерезав питательную трубку бормочущего саундтрека негативности, вы заметите реальные сдвиги в повседневной действительности. Если сознательно начинать день, фокусируясь на благодарности и радости, вы обнаружите, что жизнь заиграла новыми красками.

Какая мысль первой возникает у вас в голове каждое утро? Что-то вроде: «Йа-хуу! Я проснулся! Веселье начинается!»

Или, скорее, так: «О, черт! Лучше бы не просыпаться».

Ваши первые мысли могут стать непобедимым оружием. Особенно если вы отпустите вчерашний день и ощутите естественную радость, которая приходит, когда вы не втиснуты в свой обычный сценарий.

Поскольку мы живем во вселенной вибраций, а мысли становятся материальными, способность мыслить радостно – один из самых ценных даров, который мы можем преподнести себе. Важно доить этих коровок (хорошие мысли) как можно дольше.

Превратите однополосную дорогу своей радости в скоростную автостраду

Мы должны решить прямо здесь и сейчас, быть нам несчастными или счастливыми, не важно, как сложна, коварна и отвратительна бывает жизнь.

Крис Мак-Комбс, американский фитнес-тренер

Знаменитый гарвардский психолог Уильям Джеймс (да, брат Генри) любил говорить, что люди – всего лишь наборы привычек. Наша привычка мыслить настолько автоматична, что редко удается остановиться и подумать о громадной роли мыслей в формировании наших ожиданий, поведения и, да, об их влиянии на повседневную жизнь.

Нам нравится думать, что мы создаем новые мысли, новые схемы, но большинство из нас не выдавали ни одной новой мысли уже лет 20. Мы пропускаем 400 миллиардов бит информации, принимаемой нашим мозгом ежесекундно, через фильтры доминантной парадигмы культуры. Нервные проводящие пути, установленные еще в детстве, пропускают всего каких-то 2000 бит.

В результате мы шагаем по жизни, как роботы, просто следуя программам, невольно вписанным нами в нервные проводящие пути много лет назад. Некоторые из этих привычек полезны нам, но большинство – нет.

Хорошая новость в том, что наши нервные связи, которые, как считают ученые, устанавливаются на всю жизнь, на самом деле пластичны и могут изменяться. Поэтому, если просыпаться каждое утро с ожиданием удивительных и радостных событий, можно радикально изменить свою жизнь. Но, как и развитие мышц, это требует практики.

Сломайте формулу

Иногда вам нужно только накрасить губы и притвориться веселой.

Минди Калинг, индоамериканская актриса и писатель

Преобладающее мнение гласит, что счастье наступает, когда сбываются ваши мечты и достигаются цели. Эта популярная парадигма выглядит примерно так:

«Я буду счастлив, когда мой счет в банке вырастет. Когда позвонит мой сын. Как только новый президент займет Овальный Кабинет» .

Хотя никто не ждет, что Ийоре или, скажем, Вуди Аллен проверит ящик «Нет» после вопроса «Хотите ли вы быть счастливым?», мало кто из нас верит, что у нас есть выбор. Мы

думаем, что это вопрос судьбы – как карта ляжет.

Наши суждения о том, что хорошо для нас, что нет, отпечатаны на ленте, замкнувшейся в бесконечную петлю. И мы маршируем по их указке, как армия. И нам даже не приходит в голову спросить: «А правда ли это?»

Например, правда ли, что:

- Тусить с друзьями приятно. Чистить ковер неприятно.
- Спать приятно. Ходить на работу – нет.
- Ходить в кино приятно. К стоматологу – нет.

Не много найдется людей, не согласных с этими убеждениями. Большинство из нас цепляются за них, как Билли Грэм – за Бога.

Но такого рода категоричные суждения не дают нам наслаждаться большей частью нашей жизни. Нет никакого «Человека», заставляющего вас думать так. Это телевизионный евангелист в вашей голове, постоянно пичкающий ваше мнение и СУ (системы убеждений) понятиями о том, что для вас приятно, а что неприятно.

Этот скользкий торговец подержанными авто... я имею в виду ваш ум... врет как дышит. И в этом эксперименте вы докажете, что если просто сместить фокус с недовольства на все дары, которые есть у вас, жизнь станет простой и радостной. Да, это глава о благодарности, где вы доказываете, что счастье – результат внутренней работы.

Ваши мысли ценны

Мир находится только в сознании его творца.
«Курс Чудес»

Кто в здравом уме придет в ресторан и, просмотрев меню, выберет блюдо, которого ему хочется меньше всего?

Или кто, отправившись за покупками в «Нордсторм», понесет к кассе вешалку с самым уродливым костюмом?

А большинство из нас именно так и делает в мыслях, в общении. Мы фокусируемся на том, чего *не хотим*. Мы фокусируемся на страхах, негативе, потерях.

А ведь эти решения намного больше влияют на вашу жизнь, чем уродливое платье или нелюбимое блюдо. Вы буквально извлекаете из Вселенной то, на чем фокусируетесь. Другими словами, вы получаете, что заказывали. Это непреложный закон.

Кое-кто будет спорить, что не может мыслить иначе, не способен управлять мыслями, которые появляются в уме. Если вы желаете думать так дальше, это ваш выбор. Но вы уже знаете, что такой аргумент – невероятная чепуха.

В каждый момент мы делаем выбор, на чем сосредоточить свою энергию. Всегда. Сто процентов времени.

Не отрицаю, что наш ум привычно возвращается в наезженную колею прошлого, а выработка новой привычки требует труда, но мы способны на это. Нужно только сфокусироваться на сверхвысоких частотах благодарности и радости.

В этом эксперименте мы докажем, что сверхсилы не только приносят нам хорошее самочувствие, но энергетически сметают умственные и эмоциональные блоки, устраняют сопротивление и позволяют любви и свету ПП течь легко и свободно.

В ожидании Годо

Духовные практики просто приучают наш ум благоговейно относиться к жизни – так вы передвигаете комнатный цветок к солнцу.

Лана Марэ, американский музыкант

Чтобы начать эксперимент, прошу вас заполнить бланк этого очень важного

упражнения на постановку цели:

- Когда _____ произойдет, я буду счастлив(а).
- Как только _____, я буду счастлив(а).
- Если только _____, я буду счастлив(а).

А теперь возьмите ручку и зачеркните первую часть каждого предложения.

Если только в вашей ручке не кончилась паста, новое предложение теперь состоит из трех слов.

- Я буду счастлив(а).

Это и есть цель данного эксперимента. И это единственное, что необходимо для полноценной жизни.

Выбирая счастье и с благодарностью встречая все, что с вами происходит, вы совершаете один из самых радикальных поступков. Но предупреждаю: ваша жизнь никогда не будет одной и той же. И вы быстро придете к выводу, что в жизни очень редко требуется стоицизм... Если, конечно, не явятся зомби, но тогда нам можно расслабиться, потому что уже есть целая армия по-настоящему серьезных, по-настоящему несчастных людей, не мыслящих жизни без боя.

Зачем нам плохие дни?

*Будьте бесконечно гибки и не переставайте удивляться.
Джейсон Кравитц, американский актер*

В моей семье не уметь играть в дурака – все равно что в семье Майкла Джексона не владеть «лунной походкой».

Моя семья играет в эту безобидную карточную игру всякий раз, как мы собираемся вместе. И всякий раз звучат одни и те же шуточки. В основном направленные в мой адрес. Я не слишком хороший карточный партнер, поскольку мне не везет. Непонятно, как мне удастся потерять все очки, когда всего-то нужно добрать несчастных 30 очков.

По мне, бешено рисковать и ставить на кон все – очень весело. Мне действительно нравится ерзать на краешке стула, раздумывая, какую сделать ставку. Если я выигрываю, это приятный бонус, но не главная причина, почему я играю.

Как любит говорить мой брат Боб: «Пэм может не выиграть, но никто так не наслаждается игрой, как она. Никто так не кайфует».

Вот об этом-то и идет речь в моем эксперименте. Об удовольствии. О том, как превратить жизнь в праздник. Праздновать каждый великолепный момент, не важно чего. Быть благодарными за все: за целлюлит, за очереди в «Вол-Марте», за малолетних комментаторов в твоём блоге, за Пэрис Хилтон, за одуванчики, за малышку, улыбающуюся вам во все свои два новеньких зуба.

Несмотря ни на что

*Каждый день должен быть посвящен чудесам.
«Курс Чудес»*

Сами понимаете, что, ведя путевые заметки, я делаю много чего интересного: общаюсь с медиками с островов Кука, тусуюсь с богачами на пятизвездочных курортах, пробую все блюда на океанском побережье, – но, чтобы получать удовольствие, все это для меня не обязательно. Приведу свой любимый пример. Это произошло в 2012 году, когда было объявлено, что близится конец света.

Да, меня пригласили в Белиз, отметить «конец календаря мая» в Карасоле, городе маяя среди джунглей, где всё еще велись раскопки. Вечером, когда я решила собрать вещи для вылета в 6 утра, оказалось, что моя сумка пропала. Я не смогла поехать... в тот раз. В тот

первый день меня уложило в постель недомогание, которое можно описать как мучительную физическую боль. Я едва могла встать пописать. Но благодаря моей привычке во всем находить удовольствие у меня был настоящий звездный день. Я была счастлива – правда! Я решила радоваться, несмотря ни на что. Оглядываясь на тот день, я вижу, что он был очень важен в процессе моего духовного роста, потому что поняла:

Только наши мысли отделяют нас от нескончаемого счастья.

Давайте будем счастливы (или Какая польза от благодарности)

Иногда радость – источник вашей улыбки, но иногда улыбка – источник вашей радости.

Тхит Нхат Хан, вьетнамский монах дзен

Встречайте с восторгом все хорошее в вашей жизни – это не просто рутинное упражнение, это действие изменяет ваш мозг и перестраивает нейромедиаторы. Если кто-нибудь на этой планете идет по жизни с благодарным сердцем и высматривает только хорошее, такой человек находит именно хорошее – и в изобилии.

Концентрация на том, как мы счастливы и благословенны, буквально вылепливает заново наш мозг. Она повышает наш энтузиазм и понижает стресс. А если этого недостаточно, подумайте обо всех полезных веществах (дофамин, серотонин, окситоцин), которых нам не хватает, когда мы бесимся.

Все мы рождаемся на свет с желанием радоваться. Дети от года до двух, согласно исследованию, смеются 400 раз в день. Взрослые – в среднем четыре раза. Почему же так происходит?

Случай из жизни

Начав носить красный клоунский нос повсюду, я изменил свою жизнь.

Пэтч Адамс, американский врач и активист

Пэтч Адамс, по биографии которого в 1998 году был снят фильм с Робинот Уильямсом в главной роли, говорит, что радость должна быть платформой, на которой строится вся жизнь человека.

«Быть несчастливым, – говорит он, – глубоко нездорово. Счастье – вопрос не этики и морали. Это, черт побери, вопрос выбора. Это ваше право, и никто не может его отобрать».

Пэтч не только перевернул с ног на голову представления о медицине, но еще и в Гесундхейтском институте, своем инновационном медицинском центре в Западной Виргинии, предоставляет самый дорогой в Америке сервис – медицинское обслуживание – бесплатно.

Пэтч, называющий себя учеником жизни, большую часть сознательной жизни прожил, формулируя философию счастья, идею о важности счастья и о том, как его развивать.

Но так было не всегда. Удивительно, но он нашел свое истинное призвание только после двухнедельного заключения в психиатрической больнице.

Он родился в семье военного, каждые несколько лет переходил в новую школу, переезжал в новую страну. Когда парню было шестнадцать, его отец скоропостижно скончался, что повергло Пэтча в глубокую депрессию. Мать перевезла семью обратно в провинциальную Виргинию, где он вскоре подружился со своим дядей, адвокатом и независимым мыслителем в обществе конформистов.

В школьные годы он обратил свою печаль в ярость, выпуская едкие статьи против сегрегации и религиозного лицемерия. Он вступил в джаз-клуб, посещал популярные кафе, играл в бильярд, писал длинные душещипательные стихи.

В выпускном классе у Пэтча обнаружилась язва желудка. Это было уже не слишком

хорошо, но в следующем году, когда Пэтч был на первом курсе колледжа, его бросила девушка, а дядя, которого он считал вторым отцом, покончил с собой.

Он забросил учебу и начал бредить самоубийством. Каждый день он взбирался на скалу рядом с колледжем и писал лирические стихи ушедшей подруге. Он сочинял душераздирающие сонеты, стараясь подыскать нужные слова, которые убедили бы ее признать свою ошибку и вернуться.

«Если бы я закончил свои излияния, то прыгнул бы. К счастью, я был слишком многословен», – вспоминал Пэтч.

В конце концов, после очередного безуспешного обращения к Донне, он в метель пошел за шесть миль к дому своей матери.

«Я хочу убить себя, – сказал он ей с порога. – Мне нужна помощь».

Двухнедельное лечение в закрытой психбольнице в Ферфаксе, Виргиния, стало поворотным пунктом в его судьбе. Но ему помогли не врачи, а друзья и родные, а еще больше – его сосед по палате Руди.

Руди был полный псих. У него было три жены и пятнадцать работ, а он рассказывал Пэтчу длинные истории о своем безмерном одиночестве. Первый раз в своей жизни Пэтч проявил эмпатию¹³ к другому человеку. Его, можно сказать, озарило. Пэтч понял то, что он называет великой правдой личности: счастье – обдуманное решение.

Он зарылся в изучение любых материалов о счастье, любви и дружбе, о построении полной радости жизни. Он прочел горы литературы. Проглотил все труды Никоса Казантзакиса, Жан-Поля Сартра, Платона, Ницше, Уолта Уитмена и многих других. Но лучше книг, говорит он, для него было общение с окружающими. Он находил счастливые семьи, изучал, как они подпитывают свою радость и счастье. Он практиковался в дружелюбии, задавая себе задачи – например, набрать 50 номеров из телефонной книги и постараться каждый раз как можно дольше поддерживать разговор. Ездил в лифтах, проверяя, на каком этаже удастся завязать знакомство с попутчиками или убедить их спеть хором. Однажды он зашел в бар и не уходил, пока не услышал истории жизни всех до единого завсегдатаев.

Выписавшись из больницы, он решил изучать медицину. Из-за госпитализации приемная комиссия отложила его поступление на девять месяцев, чтобы он мог «привести себя в порядок».

За время ожидания он применил свои новообретенные теории счастья в деле. Он устроился на работу в архив Федерального кредитного общества морского флота – место, не отличающееся жизнерадостной атмосферой. Можно ли превратить канцелярскую работу в сплошной праздник? Пэтч и еще один сотрудник архива решили сделать из унылой бумажной рутины целое представление. Они ездили на работу в детских авиационных шлемах с мигалками. Когда посетители просили их выдать папку, они затягивали на манер грегорианского хора: «Какую папку вы хоти-и-ите?»

«Питаюсь легкомыслием и любовью, я расцвел. Я победил всех своих демонов и стал тем, кто я сейчас. Моя уверенность в себе, любовь к мудрости и желание изменить мир коренятся в том коротком периоде, когда я карабкался от отчаяния к перерождению», – вспоминает Пэтч.

Еще один случай из жизни

Прекратите думать, что вы атлант, на котором держится мир. Мир не пропадет и без вас. Не относитесь к себе настолько серьезно.

Норман Винсент Пил, автор книги «Сила позитивного

¹³ Способность идентифицировать себя с другим человеком, почувствовать то, что ощущает он. (Примеч. ред.)

мышления»

Хобарт Браун, скульптор по металлу, был номинирован на Нобелевскую премию мира в 1998 году. Причина? Он сделал счастье своим основным занятием. Он объясняет: «Слушаясь своего сердца, делая то, что мне больше всего нравится в данный момент, и не делая ничего, что не нравится, думаю, я живу полезной жизнью».

Разумеется, этот художник-сумасброд не только принес Ферндейлу, Калифорния, – городу, ставшему ему домом на несколько десятилетий, – известность. Кроме этого, его изобретение – гонки кинетических скульптур – дало повод миллионам людей относиться к жизни не так серьезно. Он любит говорить: «Кажется, решена проблема, как заставить взрослых радоваться».

Когда Хобарт переехал в Ферндейл, этот поселок при молочном хозяйстве, с населением 2500 человек, был почти городом-призраком. Роскошные викторианские особняки продавались за бесценок, и отцы города подумывали о том, чтобы снести их, заменив современными зданиями. Возник тяжелый конфликт между фермерами, поселившимися здесь еще в XIX веке, и художниками, превратившими дешевые викторианские дома в богемные студии.

Безумный мозговой штурм Хобарта, сформировавшийся в итоге в Большой Кинетический Чемпионат – гонки кинетических скульптур от Аркаты до Ферндейла – не только начал привлекать в город на каждый День Памяти четверть миллиона людей и приносить более 2 000 000 долларов в экономику, но и полностью уладил разногласия между фермерами и художниками.

Кинетические скульптуры – это движущиеся произведения искусства. Эти управляемые людьми транспортные средства всевозможных форм – от гигантских бананов и двухтонных динозавров до водных велосипедов в виде 75-футовых игуан – движутся на педалях, веслах, рычагах и тяге, в духе Фреда Флинтстоуна. Они собраны из старых велосипедных деталей, перекрашенных мусорных баков, ржавых ванн и всего, на что у их создателей хватило фантазии. Каждая машина – свидетельство не только живого, детского воображения и инженерного гения, но и художественного вдохновения, товарищества и, пожалуй... сумасшествия.

Хобарт подтверждает мои слова. Один из лучших способов послужить ближним – найти то, что тебе нравится, и дать понять людям, что получать удовольствие – это хорошо. Когда вы решаете практиковать счастье, скука становится полем для исследования. Отмененный авиарейс превращается в вечеринку. Ожидание в очереди – в прекрасный повод для новых знакомств. Чистка ковра пылесосом – в балет в стиле Ван Моррисона. А дождливый день – в повод устроить домашний пикник с пятью сортами сыра.

Метод

Потратить время на удовольствие всегда полезно.

Эстер Хикс, посредник существа по имени Абрахам

Если мы действительно хотим изменить ложный шаблон, царящий в наших несчастных мозгах, диктующий нам, что «жизнь трудна, все пропало, стакан наполовину пуст», нам надо внедрить в свою психику новые убеждения.

Пока мы не осознаем это полностью, наш мозг будет постоянно посылать телу мемы, воздействующие на нервную систему, мышцы, сухожилия и суставы. И тогда намного быстрее, чем большинство людей ответит на наши экспресс-тесты, тело приведет в исполнение эти мемы.

К счастью, наш мозг благодаря тому, что ученые называют нейропластичностью, обладает свойством прокладывать новые пути. Мозг, может, и выглядит комком протоплазмы, но на самом деле это сеть связей и соединений. Некоторым из них свойственно

со временем расширяться, подобно скоростной автостраде. Более слабые связи по-прежнему присутствуют, но в виде малых вспомогательных дорог.

Техники, приведенные ниже, помогают устранить эти механически заученные нервные реакции. Эти техники предоставляют альтернативный вход в ваше естественное состояние радости, сбитое привычкой к настроению «О, горе мне!». Так вы убедите свою нервную систему стать вашим союзником.

Эксперимент состоит из трех частей и задуман с единственной целью – обновить и настроить вашу антенну радости, если она у вас, как у большинства взрослых, слегка заржавела.

Игра 1: Встать с той ноги (или Начните свой день со смеха)

Проснувшись утром, скажите спасибо за свет, за вашу жизнь, за вашу силу. Скажите спасибо за вашу пищу и за радость жизни.

Текумсе, индейский вождь

Эта игра включает в себя музыку и несколько простых движений, которые я называю калистеникой, для солидности. Зарядиться в первые пять минут дня хорошим настроением – все равно что запрограммировать конечный пункт на GPS или наметить взглядом точку, в которую должен попасть мяч в гольфе.

Эксперимента ради вам нужно только выполнять несложный ритуал в течение следующих трех дней. Но, надеюсь, вы распробуете его и он станет неотъемлемой частью вашего утра, наряду с чисткой зубов и душем. Вот как это работает:

Party Rock Anthem группы LMFAO – теперь тематическая песня вашего утра. Найдите этот клип на YouTube, если еще не видели.

В следующие три дня, всего по пять минут в день (это же не трудно, правда?), вы будете внедрять в свой мозг следующую программу радости:

1. Послушаете одну или несколько из этих песен; все они легко доступны на вашем телефоне (может, в виде звонка) или компьютере:

- *Happy* Фарелла Уильямса.
- *What a Wonderful World* Луи Армстронга.
- *Best Day of My Life* American Authors.
- *I Believe I Can Fly* Р. Келли.
- *Three Little Birds* Боба Марли.
- *Celebration* группы Kool and the Gang.
- *I Feel Good* Джеймса Брауна.
- *I Gotta Feeling* группы *Black Eyed Peas*.

2. Выполните следующую серию движений:

- Вскиньте кулак в воздух с торжествующим видом. Повторите пять раз.
- Пройдитесь «гарлемской походкой» в ванную поутру. Перед тем, как почистить зубы.
- Сделайте вид, что вы футболист, только что забивший гол. В финале. Когда счет был равным.

• Широко раскиньте и вытяните вверх руки, приветствуя солнце, которое восходит каждый день, бесплатно, даже если вы не просите его об этом.

Танцуя под *Happy* Фарелла Уильямса во время чистки зубов, я буквально переформировала свой мозг и понизила уровень стресса. Как я уже упоминала, танцуя и вскидывая кулаки, мы снабжаем себя гормонами радости: дофамином, серотонином и окситоцином – и это только некоторые из них. Но лучше делать это не под *Breaking Bad's* Уолтера Уайта.

Игра 2: Попросите о космической шутке для себя лично

Закажите ПП что-то, что вас позабавит, заставит хохотать во все горло. Приготовьтесь,

что эта «внутренняя шутка» будет явлена вам в течение 72 часов (временные рамки эксперимента).

Игра 3: PDA для вашего ума

14

В следующие три дня примите решение благодарить Вселенную за все, что происходит. И не только за вещи вроде аппликации, которую ваша дочь принесла из школы, или гортензий, расцветших у соседки. Если банка с майонезом выпадает из холодильника, пока вы шарите там в поисках остатков цыпленка с рисом, тоже говорите: «Спасибо!» А если начальство заметит, что вы опоздали на работу, и устроит вам разнос, благодарите и за это!

Дополнительная игра

В этой игре вы станете человеком того сорта, какими ваша мама всегда вас пугала. Эта игра не обязательное условие эксперимента, но если вы освоили первые три, то, возможно, согласитесь со словами Пэтча Адамса: «Я нырнул в океан благодарности, но так и не нашел в нем берегов».

Для любителей трудных задач: ваша миссия – вынести свою радость на публику. Создайте собственный флешмоб. Вот несколько рекомендаций из моего «дурсенала». Да, это не опечатка. Вместо арсенала у меня «дурсенал», с карнавальными костюмами, шляпами, барабанами и трещотками. Я уверена, Пэтч согласился бы, что, дурачась, вы получите массу удовольствия.

Составьте список друзей, готовых вместе с вами одеться в странные костюмы. Отправьтесь в таком виде в кафе.

- Прогуляйтесь по городу с гигантской мягкой игрушкой. Я советовала сделать это в книге «У Бога не бывает плохих дней», чтобы доказать, как дружелюбны люди. Я сделала такое открытие, таща домой чудовищных размеров лося со съезда писателей-путешественников в Монтане. Один из читателей вызвался пройти пешком до моего дома из Нью-Джерси (я живу в Канзасе) с четырехфутовым плюшевым мишкой.

- Сделайте табличку с надписью «Обнимашки бесплатно!». Пойдите с ней в торговый центр и обнимайте всех, кто откликнется.

- Станьте попрошайкой наоборот. Я научилась этому трюку у Роба Брежни, специалиста по гороскопам, который представляется первым в истории страны Царем Дураков. Это должность вроде должности царя наркотиков¹⁵, но вместо того, чтобы просвещать нацию насчет вреда наркотиков, его Кабинет ставит перед собой задачу разьяснить нам, как опасно относиться ко всему чересчур серьезно. Не меньше раза в год Роб становится у дверей супермаркета с пачкой пятидолларовых банкнот и табличкой: «Мне нужно это отдать. Прошу вас, возьмите мои деньги».

- Громко запойте в продуктовом магазине.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект буги-вуги

Теория: Чем больше в жизни удовольствия, тем лучше все получается.

Вопрос: Может ли радость быть моим естественным состоянием? Настолько, что я

¹⁴ PDA – персональный цифровой секретарь (карманный компьютер, используемый в качестве записной книжки). (Примеч. пер.)

¹⁵ Drug czar (амер. разг.) – глава управления по борьбе с наркоторговлей. (Примеч. пер.)

могу быть счастлив(а) даже без такой работы, таких отношений и такого счета в банке, как мне хотелось бы?

Гипотеза: Если заглушить внутренний голос, постоянно бубнящий о проблемах и злой судьбе, мне станет радостнее жить, и таким образом я открою каналы добра.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Подход: Я буду выполнять простые шаги, указанные Пэм Гроут, каждое утро. Я буду слушать песни и выполнять дурацкие упражнения каллиграфии. Я запишу, как чувствовал(а) себя в начале и как – в конце.

Что бы ни происходило на протяжении следующих трех дней, я обязуюсь говорить: «Потрясающе!» И буду просить Вселенную о внутренней космической шутке лично для меня.

Мое самочувствие в данный момент (на начало эксперимента):

Мое самочувствие через три дня:

Заметки

Хочу, чтобы жизнь кипела, бурлила и заставляла меня хохотать во все горло... Хочу, чтобы и Бог хохотал каждый день, глядя на меня и радуясь, что дал жизнь существу, которое ценит его дар.

Шона Никвист, автор книги «Золотые мандарины»

Коты под дождем и блоги

Используйте 525 600 минут этого года, чтобы написать свою историю с чистого листа

Наверное, вы слышали знаменитое выражение американского философа Джорджа Сантаяны: «Те, кто не помнит прошлого, обречены повторять его».

Хочу воспользоваться случаем и указать, что как раз только наша память о прошлом обрекает нас на повторение. Если мы просыпаемся каждое утро, чувствуя себя чистым листом, без малейшего представления о том, как реагировать на то и это, куда катится мир и даже в каком состоянии наши финансы, мы вольны написать совершенно новую историю.

Мы создатели своей реальности, но вместо того, чтобы пользоваться таким потрясающим даром, мы склонны творить нашу реальность, опираясь на прошлое. Каждый день, просыпаясь, мы фокусируемся все на том же, созданном вчера.

Что еще хуже – это вчерашнее «все то же» профильтровано сквозь наши страхи и иллюзии так, что прошлое, которое мы «обречены повторять», даже не совсем то, что было на самом деле. Думаю, стоит напомнить вам, что вы – капитан корабля ваших мыслей, хозяин листа, на котором пишется ваша история, и что в любое время вы вольны выбросить вчерашние воспоминания за борт. С помощью вашей воли вы способны создать новую реальность. Я имею в виду, начать с наброска.

Никто не заставляет вас ни на чем концентрироваться. Вы сами делаете выбор.

Зачем писать все ту же старую мыльную оперу? Зачем считать, что *сегодня* должно быть точно таким, как *вчера*? Доподлинно ли вы знаете, что ваш босс – паршивец? Что ваш близкий человек вас разлюбил? Что, если они ведут себя так только потому, что вы ничего другого от них не ждете, основываясь на своем старом опыте? Почему же не решиться и не вызвать к жизни более приемлемую реальность, немедленно? Выбор за вами. Всегда!

Основной тезис «Курса Чудес» сводится к умению прощать, что, впрочем, не значит простить кого-то за вчерашние обиды. Это значит уметь отпустить прошлое, понимая, что благословенное *сейчас* может не повториться.

Не цепляйтесь за вчерашний день. Для этого нет причин, кроме вашего желания «помнить прошлое».

Эксперимент № 2. Эффект Красной таблетки (или Краткий курс переподготовки)

Жизнь не происходит с тобой. Она исходит от тебя.
Джейсон Мраз, американский музыкант

Мем «Жизнь происходит со мной».

Мировоззрение 2.0: «Жизнь исходит от меня».

Предпосылка

В фильме «Матрица» главный герой Нео оказывается перед выбором. Он может: а) принять синюю таблетку и оставаться в неведении о своей собственной силе; б) принять красную таблетку и открыть для себя реальность без запрограммированных сценариев.

В этом эксперименте у вас появляется еще один шанс принять красную таблетку.

В «Книге неограниченных возможностей» я предложила целую аптечку с красными таблетками, большая часть которых была радостно проглочена. Как поставщик лекарств такого рода, я быстро поняла, что невозможно писать книгу вроде этой, не пополняя запас историй, знаков и совпадений.

Я ознакомилась с литературными новинками всех сортов, включая потрясающую книгу астрофизика Бернарда Хейша, которую буквально уронил мне на колени со словами «Вот. Прочти это» прокурор ближайшего к нам городка Вишита, пригласивший меня на чудесный двухчасовой ленч на свежем воздухе. Книга Хейша «Теория Бога» подкрепила многие мои идеи; там же предполагается, что «в конечном счете, именно сознание является источником материи, энергии и законов природы». Как говорит Хейш, «цель нашей Вселенной – позволить Богу ощутить свой потенциал».

Так дадим же Богу настоящее, первоклассное переживание, наполненное праздником, радостью и весельем. Эффект этого эксперимента дополняет принцип Фольксвагена-Джетта, когда сознание человека притягивает в поле его зрения определенные вещи или события. Как и предыдущий, этот эксперимент доказывает, что мысли, чувства и убеждения отражаются в происходящем вокруг вас, в событиях, которые мы привыкли называть случайностями или совпадениями.

Вселенная не устает заигрывать с вами

Давайте сразу проясним кое-что, хорошо?... Идеи, похоже, появляются в буквальном смысле из ниоткуда, пикируют на вас с ясного неба... Ваше дело не найти идею, а распознать ее, когда она появится.

Стивен Кинг, американский писатель

H&R Block провел блестящую кампанию во время налогового сезона в 2014 году. Под слоганом «Получи назад свой миллиард, Америка!» был изображен работник концессии, кладущий по 500 долларов на каждое сиденье гигантской футбольной трибуны. Идея состояла в том, что те из нас, кто не платит налоги, упускают кучу денег. Другими словами,

мы обманываем самих себя, лишаясь того, что наше по праву.

Об этом и идет речь в эксперименте № 2.

Только в данном случае мы, люди, обманывая себя, лишаемся не миллиардов долларов, а ценной информации и знаков, которые изо всех сил пытаются привлечь наше внимание. Мы пренебрегаем огромным количеством знания, способного повернуть жизнь к лучшему. Живя в одномерной реальности, глядя в наш крошечный видеоискатель, самостоятельно производя все вычисления, мы упускаем величие Вселенной.

Используй это, или потеряешь .

Эта часто повторяемая поговорка обычно применяется к телу («Я бы с удовольствием пробежал кросс в 10 км на следующей неделе, но уже два года я даже не надевал кроссовки»). Или к уму («Я бы уже бегло говорил по-арабски, но мой друг, с которым я разговаривал, уехал домой в Саудовскую Аравию, и теперь я даже не помню, как сказать “спасибо”). Но слова «используй это, или потеряешь» можно также отнести к интуиции, чуткости, знакам высших сфер – важной, хотя и недооцененной части нашего наследия.

Люди! У нас есть друзья в высших сферах. Мы подсоединены к этой вселенской энергии любви, к этому полю, что выудит для нас все, что нам необходимо. Проблема в том, что мы не обращаем на него внимания. Каждый миг мы получаем ценную информацию, вполне ясные знаки и круглосуточное покровительство. Но, полагаясь вместо этого на голый сознательный ум, мы отбрасываем эту ошеломляющую, многомерную Вселенную вместе с ее возможностями.

Выкарабкаться не труднее, чем научиться играть в шахматы

Я больше, я лучше, чем думал; я и не знал, что во мне столько хорошего.

Уолт Уитмен, американский поэт и эссеист

Принять существование других измерений, которые, как я говорила, носят в эфире, как текстовые сообщения, – это только вопрос внимания, простое решение принимать то, что вы замечаете. Как вы теперь знаете, ваш мозг, особенно кора префронтальных отделов, – инженер реальности. Он отмечает и именуется данные, фильтрует и сортирует информацию согласно программе, принятой вами по умолчанию. Программа определяет, что впустить, что подавить, во что можно верить. Многое, что приходит из областей высшей, более тонкой энергии, попросту удаляется, в то время как регулярно действующие программы – ощущения в теле, окружающие материальные предметы – выдвигаются на первый план.

За пределами частотного порядка наших чувств существует огромная масса информации, целый спектр энергетических частот, которые мы игнорируем, как назойливо стучащих в дверь евангелистов. Пренебрегая невидимыми частотами просто потому, что мы не можем танцевать с ними танго, мы лишаем себя всякого покровительства и утешения. Микроволны и инфракрасные волны мы тоже не можем видеть, но не брезгуем же мы ими, когда надо разогреть остатки вчерашнего ужина или когда кино, которое мы смотрим, становится слишком сентиментальным. Открывая свой ум и сознание, полностью полагаясь на покровительство и ожидая знаков, мы вливаемся в целый поток новых возможностей.

Доктор медицины Берни Шигель, автор бестселлера «*Любовь, медицина и чудеса*», призывает принять постоянное и надежное покровительство из невидимых сфер. Он находит средства, решения и информацию, которые кому-то могут показаться невероятными. Каким образом? Да просто открыв нетипичные области сознания. Он прибежал к передачам этого Божественного Радио, даже принимая решения в личной жизни. Несколько лет назад, пытаясь решить, бежать марафон или нет, он попросил о знаке. В тот же день он нашел 26 пенни – число миль в марафоне.

Кому нужен хрустальный шар?

Ты должен это самому себе – сделать что-то действительно важное со своей жизнью.

Надпись на клавишах инструмента бродячего музыканта в Квебеке

ПП не только шлет вам бумажные самолетчики с сообщениями, но и постоянно призывает сделать что-то значительное со своей жизнью. Вселенная намекает на это годами.

По последним подсчетам, в 2002 году было продано шесть миллионов экземпляров романа *«Тайная жизнь пчел»*; он переведен на 36 языков, по нему снят фильм с Куин Латифой, Алишей Киз и Дакотой Фаннинг в главных ролях. Но он никогда не был бы написан, если бы его автор Сью Монк Кидд не была бы настолько нахальной и безрассудной, чтобы попросить то, чего хочет, и следовать по «дорожке из хлебных крошек»¹⁶ к своей цели.

В 1993 году в монастыре Палианис на греческом острове рядом с Критом Кидд склонилась перед образом темноликой Девы Марии. Она скромно попросила храбрости, чтобы стать романистом. Она всегда знала, что хочет писать, хотя страх нарушить нормы приличия заставил ее выучиться на медсестру и работать в реанимации. До того дня, как она решилась выкрикнуть в голос свою мечту перед иконой, висящей на узловатом стволе дерева, она писала по настроению – в основном заметки, документирующие истории из жизни: своей, ее мужа Сэнди и их двоих детей.

Вернувшись из Греции, она написала первую часть истории: о девушке, у которой в стене спальни жил пчелиный рой. Она представила это на писательской конференции, где профессор, читавший там лекцию, сказал «интересно, но потенциал невелик». Хотя ее так и подмывало написать книгу, она превратила эту историю в рассказ и быстро забыла о ней. Но не навсегда.

Идея бродила в ее уме шесть лет. Шесть лет и пару записных книжек спустя женщина снова оказалась в Средиземноморье, она привезла туда дочь Энн в честь окончания ею школы. Только теперь Кидд была уже гораздо старше, а нереализованная мечта стать романисткой до сих пор билась в ее душе, ища выход. В Эфесе, в оливковой роще около домика, где жила когда-то Мария, она решила попросить снова.

Позже она вопрошала в мемуарах *«Путешествие с плодами граната»*: «Когда мы посылаем молитвы во Вселенную, слышит ли их кто-нибудь? Меняют ли они что-то? Или наши мольбы – форма магического мышления?»

Прошло уже много времени с момента ее первой просьбы, но она снова попросила о романе. Она хотела руководства, явного знака.

Стоило ей выйти из маленькой молитвенной часовни к дочери, как пчела села ей на левое плечо. Энн рефлекторно потянулась, чтобы смахнуть насекомое, но Сью отвела ее руку и покачала головой, как бы говоря: «Нет, это же пчела. *Пчела*».

Они спустились с холма к источнику святой воды. Пчела чувствовала себя как дома, сидя на плече Сью всю дорогу до экскурсионного автобуса.

«Что с этой пчелой? – спросила искренне удивленная Энн. – Она как будто полюбила тебя».

«Она говорит, что, приехав домой, я допишу роман, который начала шесть лет назад», – ответила Сью.

Вниз по кроличьей норе

Когда наше сознание изменяется, нам уже никогда не повернуть

¹⁶ В сказке Шарля Перро «Мальчик-с-пальчик» главный герой усыпал свой путь хлебными крошками, чтобы найти обратную дорогу, но хлеб склевывали птицы. (Примеч. ред.)

назад. Мы замираем в ожидании, как олень, держащий нос по ветру, – и готовы к действию. Овладев этим новым умением искать ответы в себе, видеть неуловимые знаки, мы понимаем, что не просто способны вносить изменения – это настоящая причина, почему мы здесь.

Кэрол Эдриенн, соавтор книги «Десятое озарение»

17

Как только вы убедились в силе мыслей и сознания, назад возврата нет. Выдавленную пасту не поместить обратно в тубик.

Вы можете сделать выбор не пользоваться информацией; можно поступить как Сайфер из «Матрицы», кричавший Морфеусу, чтобы тот засунул эту красную таблетку себе в зад; но вы никогда не забудете и не сможете «не пользоваться» этим. Вы делаете это бессознательно, создавая свою жизнь по общепринятым шаблонам и подтверждая всемирную историю страданий.

Но чем наша история отличается от голливудской – у вас неограниченное количество шансов выбрать красную таблетку. Подходящие случаи, как щетина после бритья, всегда появляются снова.

Люди ошибочно переживают, что их лучшие времена проходят, их «срок годности» ограничен. Они расстраиваются, что упустили свой шанс в 1986 году или что с такого-то момента их жизнь пошла наперекосяк. Шанс на изменения к лучшему появляется снова и снова. Нельзя сказать, что ваш поезд ушел, – уже подходит следующий.

Случайности, синхронизмы и множественность реальностей (или «Как розу ни зови...»)

Наша способность придавать форму энергии подобна дыханию: мы делаем это постоянно, даже не осознавая.

Дэмиен Эколз, бывший заключенный, в настоящее время поэт и духовный наставник

В своей книге «*Крошечные прекрасные вещи*» Черил Стрейед, пишущая под псевдонимом Диар Шуга, рассказывает, как она отправилась в пеший поход по Нью-Мексико. Несколько часов она шла в полном одиночестве. И вот, обогнув холм, она столкнулась с другим одиноким пешеходом, а через секунду в них врзался третий. Они рассмеялись, разговорились и обнаружили, что у всех троих день рождения в один день, в три последовательно идущих года.

Блестящий европейский журналист Артур Кестлер рассказывал историю об одном французе: когда тот был мальчиком, гость, Мишель де Фордию, пришедший к его родителям, угостил его сливовым пудингом. Гость впечатлил юного француза почти так же, как пудинг. Несколько лет спустя он обедал в Париже и, увидев в меню сливовый пудинг, заказал его. Но официант сообщил, что последняя порция только что была продана. Он кивнул на господина в другом конце зала, заказавшего пудинг. Это был не кто иной, как Мишель де Фордию, которого юноша не видел с того вечера в родительском доме.

Много лет спустя Кестлер был на званом ужине, где подавался сливовый пудинг. Как раз когда он рассказывал памятную историю о пудинге и встрече с де Фордию в парижском ресторане, раздался стук в дверь. Вошел старый, дряхлый и иссохший Мишель де Фордию. Он был приглашен на другой ужин, но ошибся адресом.

Совпадения – не столько странная аномалия, сбой, вызванный тем, что доктор Джон Лилли называет «Космический Центр Контроля Совпадений», сколько доказательство

¹⁷ Так же называется глава книги Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране Чудес». (Примеч. ред.)

существования поля бесконечного потенциала, с которым все мы связаны. Это научно обоснованная причина эффективности принципа «Фольксвагена-Джетта» («Вы воздействуете на поле и получаете из него соответственно вашим убеждениям и ожиданиям»).

Карл Юнг, придумавший термин «*синхронизм*», полагал, что эти необъяснимые совпадения – проблеск скрытого порядка Вселенной. Как мне удалось в библиотеке Сиднейского университета в единственный раз, когда я там была, налететь именно на такую же студентку по обмену из Канзаса? (Я училась в университете Мак-Квайра на другом конце города.) Или наткнуться на моих дядю и тетю, которых не видела пять лет, в ресторане в Хуаресе, Мексика? Юнг называет это «принципом беспричинной связи», соединяющим ум и материю.

Его теория утверждает, что, когда в психике возникает сильная необходимость, на помощь приходят проявления скрытой связности. Хочу добавить, что скрытая связность работает даже без крайней необходимости, шлет нам знаки и сообщения, пытаюсь пробиться к нам. Мировоззрение 2.0 напоминает, что мы живем в мире, организованном так сложно и целостно, как мы раньше и не представляли.

Чем больше мы позволяем себе осознать эту связь с вечно движущимся полем бесконечного потенциала, тем больше этот танец энергии играет нам на руку. Многие из нас скорее будут настаивать на «ощущении разобщенности», чем захотят признать, что Вселенная работает без остановки, чтобы осыпать нас благами, пролить на нас любовь и обеспечить все наши нужды.

Рассмотрим историю Шелли, читательницы, приславшей мне этот рассказ. Путешествуя по Парижу, она присела на лавку в соборе Нотр-Дам, чтобы дать отдых натруженным ногам. Единственная пара обуви, которую она взяла в свое путешествие, оказалась не по размеру, и натертые стопы просто кричали об этом. Она путешествовала по Европе, рассчитывая на 20 долларов в день, так что свободной наличности на покупку новой обуви у нее не было. Вдруг какой-то толчок интуиции заставил ее встать, выйти из церкви и свернуть налево. Еще через несколько поворотов она вышла к мусорному баку, на котором красовалась новенькая, ненашенная пара черных ботинок как раз ее размера.

Вселенная виртуально вручила их ей.

Большинство из нас установили для себя рамки убеждений для объяснения этого сложно и целостно устроенного поля, приносящего «совпадения» и «синхронизмы» в область нашего осознания. Для кого-то из нас это ангелы, кивком головы приказывающие свернуть влево, когда прямая дорога ведет к несчастью. Иногда мы называем книгу, упавшую с библиотечной полки, судьбой или чистой счастливой случайностью. Кто-то верит старой поговорке, говорящей что «случайность – желание Бога остаться анонимом».

Не важно, как вы это называете. То, что вы пользуетесь этим, – важнее всего прочего.

Случай из жизни

Больше 20 лет я была, по общему признанию, сумасшедшей.

Оноре Кордер, автор сериала «Успешная одинокая мама»

Доктор Джо Диспенза, мануальный терапевт, в прошлом невролог, исследователь функций мозга и нервной системы, знает, что создание частной реальности – просто дело фокусирования ума. В отличие от многих родителей, отучающих своих детей от веры в сказки и быстро убеждающих их, что Бог – вне их, Диспенза рассказывал своим детям о бесконечной силе Вселенной. Он говорил им, что они могут иметь абсолютно все. Все, во что они заставят поверить свой ум и тело, будет правдой.

Однажды летом, после того как видео с его 15-летней дочерью в главной роли стало мегапопулярным на YouTube, он спросил ее: «Ну, что дальше? Что ты теперь хочешь создать?»

Она не задумываясь ответила: «Хочу безлимитный шопинг».

Большинство родителей ответили бы что-то вроде «Когда рак свистнет!», но Диспенза кивнул и сказал: «Хорошо, вот что надо делать. Представь очень ясно, как ты себя чувствуешь во время самого потрясающего шопинга в твоей жизни. Практиковаться нужно каждый день. А когда ты выйдешь из медитации об этом невероятном шопинге, ты уже не будешь тем же человеком, что до нее. Ты должна чувствовать себя так, как будто только что набегалась по магазинам “по самое не могу”».

«Не проблема, папа», – сказала она, совершенно проигнорировав его научную лекцию об изменении частот излучений ее мозга, об эмоциональном изменении ее тела, нужных для самовнушения, что грандиозный шопинг уже состоялся.

Через месяц-другой доктор Диспенза, будучи в Вашингтоне, ехал в такси на лекцию. Его телефон зазвонил.

«Папа, угадай что?» – выдохнула в трубку дочь.

«Спокойнее, дорогая. Расскажи, что случилось».

«Я только что с шопинга».

Оказалось, что она ходила с подругой по магазинам в Санта-Монике, Калифорния. Они бродили между стоек с одеждой в их любимом магазине, когда какой-то совершенно незнакомый им мужчина подошел и спросил ее подругу, не дочь ли она Сэма Барелли.

Подруга кивнула, не зная, что и думать об этом слишком дружелюбном незнакомце.

«Я спросил тебя об этом потому, что пару месяцев назад Сэм оказал мне огромную услугу и я ищу способ отблагодарить его».

Он полез в карман и вручил им корпоративную кредитную карту. «Хочу дать вам ее на этот день, девочки. Держите и развлекайтесь».

«О’кей, – сказал Диспенза. – Я должен спросить сколько?»

«Семь тысяч пятьсот долларов, – ответила она. – Но главное даже не в этом. Главное в том, какой это был кайф, – намного больше, чем я себе представляла. И еще, папа. Я создала все это сама, в уме».

Еще один случай из жизни

Вы играете на сцене, построенной вашими мыслями.

Доктор Кирби Сюпрайз, американский психолог

Во время рекламной кампании «Книги неограниченных возможностей» я познакомилась с книгой «Космическая служба доставки» доктора Лесли Уэллс, мануального терапевта, бравшей у меня интервью для радишоу. Доктор Лесли рассказала мне, что практикует эти принципы уже много лет. Она утверждала, что встретила любовь своей жизни, сделав заказ в «космической службе доставки».

Заинтригованная, я не могла не задать вопрос (я ведь журналист), и она ответила, что космический заказ – простой процесс, когда вы заказываете у Вселенной все, что хотите: новую работу, новую машину или, как в случае доктора Лесли, мужа. Это то же, что формирование намерения в «Книге неограниченных возможностей».

Барбел Мор, немецкая писательница, придумавшая этот процесс, советовала людям просто записать свое желание, поставить дату доставки и позволить Вселенной сделать все остальное. Она назвала это космической почтовой службой, работающей так же, как служба, которая доставляет вам последний бестселлер, заказанный на «Амазоне». Только здесь не надо платить денег. Что мне особенно нравится.

Космическая служба доставки вошла в моду в Англии после того, как бывший радиоведущий BBC Ноэль Эдмодс (лондонский Ларри Кинг) расхвалил книгу Мор, подаренную ему его рефлексотерапевтом, говоря, что обязан ей поворотом в своей карьере. Его хит *Deal or No Deal* – прямой результат заказа у Вселенной, так же, как дом в Южной Франции и его новая жена. В то время у многих победителей британских реалити-шоу было

модной фишкой говорить, что они сделали космический заказ.

Мор умерла в 2010 году, а до этого написала еще несколько книг о космической службе доставки, хотя сама сначала в нее не верила. Собственно, она сделала свой первый «заказ», только чтобы осадить подругу, все уши ей прожужжавшую о позитивном мышлении. Мор, которая была тогда не замужем, в конце концов сказала: «По-твоему, я могу найти идеального мужчину, просто мысля позитивно? Давай поспорим!»

Итак, она написала список качеств, которые хотела видеть в мужчине, торжественно сделала «заказ», назначила дату доставки и забыла об этом.

Точно в указанный день ее пригласил на свидание мужчина со всеми заказанными ею качествами. Это так потрясло ее, что, выплатив подруге проспоренную сумму, она продолжила, заказав (и в результате получив) работу своей мечты, деньги на все расходы и замок, чтобы жить и работать в нем.

Метод

У меня были веские причины эмигрировать в новую Вселенную.
Сью Монк Кидд, автор книги «Тайная жизнь пчел»

Этот эксперимент – курс переподготовки, разминка, приводящая в форму мускулы осуществления желаний, и напоминание о том, что можно получать от жизни все, что ищешь. Физики называют это полем нулевой точки (то, что я зову полем бесконечного потенциала, или ПП) и утверждают, что в нем существуют любые вероятности.

Ближайшие 72 часа вы будете активно искать следующие восемь «вероятностей». Просто держите глаза открытыми и создайте намерение извлечь их из поля своего сознания.

Как только вы «закажете» их у Вселенной, они появятся, точно, как было заказано. И так же как вы не сомневаетесь, что «Амазон» доставит заказанную видеоигру «Зов долга» прямо к вашему порогу, верьте, что восемь перечисленных вещей встретятся вам на пути:

- Громкий смех
- Игрушка из вашего детства
- Ваша любимая песня периода старших классов
- Число 222
- Пляжный мяч
- Старик в модной шляпе
- Улыбка малыша
- Рекламный щит с посланием для вас

А если вы хотите, чтобы было совсем уж весело, запаситесь красными леденцами или «желейными бобами» (это будут ваши «красные таблетки») – совет одной читательницы по имени Мэри Сэлиарс. У нее на столе стоит стеклянная банка с красными «желейными бобами», и каждый раз, когда случается один из «этих моментов», она глотает один «боб», как сладкое напоминание, что надо выбрать другую реальность.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект Красной Таблетки

Теория: От моих убеждений и ожиданий зависит, что именно я извлекаю из поля потенциала.

Вопрос: Возможно ли видеть только то, что я ожидаю увидеть?

Гипотеза: Если я буду сознательно искать восемь перечисленных ниже вещей, то найду их.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Подход: Если эксперимент удастся, значит, внешний мир отражает то, что я ожидаю

увидеть. В следующие три дня я буду искать и выделять восемь перечисленных вещей:

- Громкий хохот
- Игрушка из моего детства
- Моя любимая песня периода старших классов
- Число 222
- пляжный мяч
- Старик в модной шляпе
- Улыбка малыша
- Рекламный щит с посланием для меня

Заметки

Чем больше вы ищете синхронизмы, тем больше волшебства в вашей жизни.
Вы – волшебник, делающий траву зеленой.

Роберт Энтон Уилсон, американский писатель

Коты под дождем и блоги

Блокируют ли ваши убеждения поток безграничного мирового изобилия?

Если хотите найти секреты Вселенной, оперируйте терминами «энергия», «частота» и «вибрация».

Никола Тесла, сербско-американский изобретатель

Я довольно-таки безграмотна во всем, что касается электричества. Я знаю, как выглядит штепсель и как воткнуть его в розетку. Все остальное для меня – темный лес.

Но есть электроприбор, который может послужить хорошей метафорой для понимания того, почему некоторые намерения так легко воплощаются в жизнь, а некоторые, черт побери, кажутся почти невыполнимыми. Этот прибор называется резистором, и основное его действие (если здесь есть электрики, пусть простят мое дилетантское объяснение) – сокращать количество проходящего через него электрического тока. Резистор ограничивает число электронов, которые могут пройти в одной точке в определенный отрезок времени.

Наши представления о себе и о том, как устроен мир, служат резисторами, блокирующими поток безграничного мирового изобилия. Наши убеждения – тормоза, останавливающие естественный, вечно движущийся поток блага.

Позвольте привести пример. Большинство людей верят, что количество денег в мире ограничено и они трудно достаются. Вот вам и резистор. С другой стороны, они же не считают, что количество ума и здоровья ограничено. Если я здорова, это не значит, что ты не можешь быть здоров тоже. Блестящий интеллект Стивена Хокинга отнюдь не мешает Мэтту Гроунингу и Стивену Спилбергу тоже использовать мощь своих умов.

Но когда речь заходит об изобилии, возникает большой резистор, причем он намного сильнее вольфрамовых, углеродных и прочих популярных резисторов – количество материальных благ ограничено. Еще один огромный резистор – убеждение, что вы знаете, как достичь определенной цели. Например, многие желают путешествовать. Многие люди, с которыми я общалась, уверены, что лучший способ стать путешественником по миру – найти

работу, которая позволит накопить денег и получить отпуск, достаточный, чтобы посетить, скажем, Кейптаун или Монте-Карло, ну или хотя бы Денвер, Колорадо.

У меня не было вообще никаких ожиданий или планов. Я знала только, что до смерти хочу путешествовать, но не имела ни малейшего представления, как это осуществить. Единственное, что у меня было, – это необходимость признать, что у меня нет ни малейшего представления. Мне было совершенно ясно, что для меня единственный способ путешествовать по миру бизнес-классом – отдать это в ведение Вселенной. Я полностью переложила это на нее, веря, что Вселенная в миллион раз умнее и сильнее меня.

Вместо того чтобы идти по «общепринятому пути» – пахать как проклятая, копить деньги и выслуживать отпуск, я теперь путешествую бесплатно. Вселенная привела меня в профессию писателя-путешественника, о которой я даже не слышала, когда впервые высказала желание путешествовать по миру.

Деньги? Кому нужны деньги?

В мире электроники резисторы иногда могут пригодиться, но, как по мне, если хочешь жить легко и красиво – лучше позволить току течь с максимально возможной силой.

Эксперимент № 3. Эффект Саймона Коуэлла (или Почему мы не можем никого и ничего судить)

Человек всегда был самой досадной своей проблемой.

Рейнольд Небюрн, американский теолог

Мем «Мое дело – судить о хорошем и плохом, черном и белом».

Мировоззрение 2.0: «Мое дело творить, а не критиковать. Нет никаких абсолютных истин; их создает только мое мышление».

Предпосылка

Я назвала этот эксперимент в честь известного судьи из шоу «*Американский идол*», которого *TV Guide* внес в список «Самые наглые хамы всех времен» из-за того, что безостановочно вынося суждения о правильном и неправильном, плохом и хорошем, мы проигрываем; мы зря расточаем свою энергию.

Я знаю, что способность судить кажется необходимой для полного понимания жизни. Но на самом деле «понимать вещи» – значит отнимать у них силу. Как только вы начинаете развешивать ярлыки: «это дуб», «это малолетний преступник», «вон та штука – кушетка», все прочие возможности отсекаются, как голова в «*Крестном отце*». Дуб может быть домом для белки или укрытием в игре в прятки; тот малолетний преступник, возможно, блестящий художник, а эта кушетка может послужить кроватью или крепостью для ваших шестилетних близнецов. Едва найдя одно значение, мы перестаем искать другие.

Помимо прочего, эксперимент проверяет на прочность старомодную теорию об абсолютной реальности. Поскольку у нас есть всего три дня, давайте оставим абсолютные понятия, такие как космос, высшие божества и первичная мысль гения, а сами рассмотрим «абсолютные истины» о себе.

Например, абсолютно ли истинно то, что вы нефотогеничны или неудачливы в любви? Абсолютна ли реальность того, что вы не способны зарабатывать деньги или никогда не разорвете опостылевшие отношения? У каждого из нас есть убеждения, за которые мы цепляемся и которым верим, несмотря на факты.

У меня была одна такая «абсолютная истина» – «Я не умею говорить публично, мне неуютно стоять на сцене перед аудиторией». Я повторяла это снова и снова. Эти слова стали для меня мантрой. Все до единого мои друзья слышали эту «о, горе мне!»-историю по тысяче раз. Но оказалось, что перескочить в другую реальность, где я чудесный, уверенный,

вдохновенный оратор, – проще простого.

В квантовом мире, в поле бесконечного потенциала, ни одна из реальностей не является более истинной, чем другие. Нет такой вещи, как абсолютная, однозначная истина. Мое определение себя как бесталанного оратора – всего лишь одна из вероятностей. Есть такая же вероятность, что я блестящий оратор. Это точно так же верно. Даже если я по сей день ношусь с другой вероятностью, твердя ее, как заевшая пластинка.

Если проанализировать это по Фрейдю, можно, видимо, найти массу причин для моей мантры «Я плохой оратор». Первая: мне сочувствуют, меня жалеют. Как только я завожу эту песню (то есть при любом удобном случае), мои друзья привычно повторяют свой заученный текст.

«Но, Пэм, – говорят они, – с тобой так интересно. Так весело. Как ты можешь не быть хорошим оратором?»

Мне всегда так и хочется крикнуть: «Еще, еще!»

Так что моя мантра приносит свои плюсы: и внимание, и сочувствие, и хороший предлог не делать того, чего мне делать действительно не хочется.

Но каждый раз, заунывно повторяя эти заученные слова, я кладу еще один кирпичик в здание определенной реальности. Капля за каплей я наполняю чашу этой реальности, и ее все тяжелее и тяжелее нести. Так что чем быстрее я избавлюсь от этого «груза фактов», тем быстрее начну наслаждаться реальностью, где я уверенно говорю на публике.

Абсолютная реальность... ну, не то чтобы...

Вы, может, и страдаете, но только от ложных убеждений.

Мишель Лонго О’Доннел, американская писательница

Есть распространенное заблуждение, что существуют плохие парни и хорошие парни, те, кто в белых шляпах, и те, кто заслуживает, чтобы их привязали к рельсам. Эта игра в «хороший-плохой», «победитель-проигравший», «ты-или-я» достигает масштабов пандемии.

Разделяя и снабжая ярлыками все на свете, мы автоматически сокращаем свои возможности процентов на пятьдесят, не меньше. Веря, что на каждый вопрос есть только один правильный ответ, мы теряем половину смысла, половину своей личной свободы, половину своей энергии.

Также мы обнаруживаем еще больше правил.

Невидимая всемогущая сила энергии нарезается на порции, раскладывается по полочкам, делится на классы и категории, пока из нее не будет выжат весь сок, вся ее безграничная магия. Играя по этим правилам, мы отправляем силу, что формирует нашу жизнь, на поиски малых и жалких вещей. Наши постоянные суждения и будничные анализы возводят прочную стену между нами и полем бесконечного потенциала.

Умственная гимнастика, необходимая для этой игры в «или-или», вызывает внутреннее сопротивление, заставляет нас обвинять других и приучает во всем видеть проблему. Буквально всё в нашей жизни становится враждебным. Даже наши тела, от которых мы безоговорочно ждем (хотя и делаем все возможное, чтобы это отсрочить) увядания, болезней и распада.

Мировоззрение 1.0 построено на вере, что всё на свете против нас: окружающая среда, политика, пища, наши тела (которые мы регулярно проверяем на сбой во время ежегодных медосмотров), государство, даже наши возлюбленные, которых нас учат постоянно проверять на признаки измены.

Любой репортаж новостей, любые сводки, любая речь политика, любая книга из серии «помоги себе сам» основаны на нашей фиксации на принципе «что-то не так». Мы пьем таблетки, покупаем энергетические напитки, выкручиваем свои тела в позах йоги, поем мантры, медитируем, молимся неким неясным божествам в тщетных попытках исправить неполадки в жизни. Иначе, как нас учат, придет беда.

Исторические книги полны жутких рассказов о войнах, голоде и политических беспорядках. Как сказал Пэтч Адамс, американский врач, о котором снят биографический фильм: «А где же глава о вечеринках?»

Мы видим только то, что нас научили видеть

Норма не то, к чему надо стремиться, это то, от чего надо отходить.

Джоди Фостер, американская актриса

Может ли быть так, что, тщательно анализируя, исследуя и прорабатывая проблему в попытке от нее избавиться, мы только укрепляем ее власть над собой? Возможно ли, что невероятные усилия, которые мы предпринимаем, стараясь «избежать» неизбежного несчастья, только приближают это несчастье?

Эксперимент демонстрирует, что именно наши беспочвенные страхи вызывают и питают истерию. И что пять тысяч лет внушения, что мы живем в царстве зла, потерь и мрака, мешают нам разглядеть простое, неизменное добро, которое всегда на нашей стороне.

В следующие 72 часа я прошу вас опустить кулаки, снять броню и постараться уловить проблеск животворной энергии, текущей сквозь вас, заботящейся о вас, обеспечивающей все, что вам необходимо.

Расскажи свою историю

Мартин Лютер Кинг никогда не жаловался.

Майкл Бернارد Бекуит, американский писатель и священник

У каждого из нас есть свои истории. Подобно братьям Гримм мы снова и снова рассказываем их всем, кто готов слушать.

- «У меня бессонница».
- «Я ненавижу физические нагрузки».
- «Я всегда был неорганизованным».

Но эти истории не более правдивы (разве что вы повторяете их постоянно и делаете своей визитной карточкой), чем их противоположность. Чем целая палитра других историй. Например, еще одна из моих историй о том, что я блестящий писатель. Я добавляла этой истории веса, повторяла ее раз за разом самой себе и в результате написала семнадцать книг и сделала карьеру, занимаясь любимым делом.

Снова и снова повторяя историю, вы создаете новые проводящие нервные пути, которые укрепляют эту реальность.

В жизни множество путей

Большой перекресток. Двигайтесь в обе стороны¹⁸.

Уличная табличка, фотография в «Фейсбуке»

Реальность может радикально меняться в зависимости оттого, с кем вы говорите. Кто-то курит всю жизнь и не страдает раком легких. Кто-то поглощает несчитанные калории, лопает глютен и прочие «вредности» и при этом имеет телосложение, как у Кейт Мосс. Кто-то читает книги вроде этой и не выдает никаких результатов.

Я поняла, что не существует единой и абсолютной реальности, когда училась в школе

¹⁸ Игра слов. *Quantum junction* можно перевести как «большой перекресток» и как «квантовый перекресток». (Примеч. пер.)

журналистики. Моя преподавательница репортерского дела, стремясь обеспечить нас жизненным опытом, давала нам, подающим надежды репортерам, задания написать репортажи «с места событий». Хотя главное кредо журналистики – объективность и мы уже усвоили, что всякая предвзятость – нежеланный гость, репортажи, которые мы строчили, отличались так же, как мнения Барака Обамы и Владимира Путина.

Я спрашивала себя, *а одно ли и то же событие мы наблюдали?*

Верного ответа не существует

Реальность меняется от человека к человеку, можно ли говорить о единой реальности или стоит все же признать множественность реальностей? И если реальностей множество, являются ли одни... более истинными, чем другие?

Филип К. Дик, американский писатель-фантаст

Убеждение – просто мысль, которая повторяется раз за разом. Мы решаем, что дело обстоит вот так, и делаем все возможное, чтобы доказать, что не ошиблись. А что, если вместо того, чтобы с таким трудом искать правильный ответ, просто допустить, что не существует ничего универсального?

Если мы отбросим идею абсолютной реальности, нам больше не придется отстаивать свои позиции или бессмысленно искать виноватых. Прекратив попытки втиснуть жизнь в узкие рамки плохого и хорошего, мы сможем пользоваться ее потенциалом, создавая все, что захотим.

Ваш выбор не судить может показаться ненормальным. Все в Мирозрении 1.0 так и вопит о том, как важно найти *единственно* верное решение: единственно правильный партнер, единственно правильная карьера, единственно правильный стиль жизни. Все это не только оказывает на нас огромное давление («*О Боже, что будет, если я ошибусь? Что, если выберу не то?*»), но и является очевидной ложью. В квантовой похлебке варятся миллионы правильных ответов.

Веря в то, что есть только один верный ответ, мы начинаем презирать тех, кто выбирает очевидно неверный. Но, как только мы поймем, что есть разные верные ответы для каждого, мы станем более игривы, более гибки и открыты для многоцветной палитры возможностей.

Случай из жизни

Просто измените свой ум, направив его на то, что вы хотите видеть, и весь мир изменится соответственно.

«Курс Чудес»

В 25 лет Мишель Лонго О’Доннел, автор книги «*Мартышки и драконы*», работала медсестрой в отделении интенсивной терапии одной из крупнейших детских больниц страны. Она была замужем за морским пехотинцем, ветераном Вьетнама, воспитывала двухлетнюю дочь и была беременна вторым ребенком. Поскольку ей еще в детстве удалили левую почку, врачи опасались, что ее правая почка перегружена, и решили стимулировать роды медикаментозно.

Ошибка в определении срока родов привела к тому, что ее дочь Лара родилась семимесячной, весом всего в два с половиной фунта. Через двадцать четыре часа после начала введения препарата врачи приняли крошечного фиолетового ребенка, неподвижного и беззвучного. У девочки диагностировали гиалиново-мембранную болезнь новорожденных. Она не могла даже дышать самостоятельно, ее легкие не наполнялись воздухом. В первую ночь у нее было пять остановок сердца. Хотя в ее легкие подавался стопроцентный кислород, этого было недостаточно, чтобы снабжать кровью мозг и почки. Тогда, в 70-х, дети в таком состоянии не выживали.

Но, когда заведующий отделением пришел к Мишель наутро за разрешением прекратить лечение, что-то в душе сказалось ей, что все будет хорошо. Хотя она и знала, проработав шесть лет медсестрой, что результатом кислородного голодания бывают тяжелые задержки умственного развития, она отказалась дать разрешение отключить аппарат.

«Казалось, во мне живут два человека. Один был эмоционально разбит – мое обычное, задавленное страхом «я». Эта личность доводила меня до безумия. Я звонила в лабораторию, чтобы узнать о результатах анализа крови, каждый час. Когда я сползала по лестнице, чтобы увидеть малышку, ее ручки хватили воздух, как будто она пыталась загнать его в легкие», – рассказывала она.

Но была и другая личность – с глубокой, скрытой верой в квантовую вероятность, в которой «все будет хорошо».

Муж бросил Мишель спустя два дня. И два долгих года, пока Лару не выписали наконец из интенсивной терапии, О’Доннел собирала жизнь по кусочкам, не «допуская» никакой возможности умственной отсталости и не теряя веры в возможность исцеления.

«В глубине души я чувствовала, что момент, когда я не дала разрешение, стал поворотным в нашей жизни. Есть что-то, с чем приходится иметь дело, но это не настоящая наша личность», – пишет она.

Конечно, вам приходится справляться с проблемами, когда они возникают. Но совсем не обязательно позволять проблемам становиться между вами. Не важно, как это выглядит, но личность по-прежнему остается целой, полной и невредимой. Фокусируясь на проблеме, мы подсознательно цепляемся за нее, не давая ей возможности уйти. Есть разница – справляться с проблемой или соорудить для нее саркофаг.

Когда Ларе было года два и О’Доннел, усадив ее себе на колено, собиралась положить ей в рот печенье, как делала много раз, Лара, не проявлявшая до того никаких признаков разума, навсегда, по словам врачей, оставшаяся в состоянии овоща, – улыбнулась маме, потянувшись за печеньем и сунула его в рот сама. После этого она стремительно пошла на поправку, выросла, выучилась на юриста и теперь работает генеральным прокурором штата Техас.

Метод

Вы душиите вечно благословенное и естественное состояние, живя в невежестве.

Шри Рамана Махариши, индийский гуру

В этом эксперименте вы должны взять старую историю и отбросить ее. Вы должны выбрать реальность, которую считали абсолютным фактом, и начать активный поиск ее противоположности.

Знаю, вы уже что-то вспомнили. Если нет, может быть, эти лживые слова, которые я раньше повторяла в свой адрес (но с тех пор я их переписала, слава Богу) дадут вам какие-то идеи:

- *Мне некомфортно на вечеринках.*
- *Мне всегда было трудно общаться с людьми.*
- *Иногда я страдаю от депрессии.*

На самом деле все это ничего не значит. Просто вы повторяли это, пока не убедили самих себя. Надели на себя такую личность и носите, как любимые джинсы.

Ладно, а теперь вы перепишите ее заново. За период 72 часа вам нужно найти доказательства этой новой реальности. Вы будете активно искать все возможные знаки – любой фрагмент или осколок, – опровергающие утверждение, в которое вы до сих пор свято верили.

Похоже на игру «Привет, Боб»

Перестаньте верить в свои недостатки.
«Курс Чудес»

Когда я училась в колледже, у нас была популярна застольная игра «Привет, Боб». Да уж, в колледже это было прекрасным поводом выпить.

Эта игра была распространена в мужских и женских студенческих общежитиях по всей Америке каждый вечер, когда шло «Шоу Боба Ньюхарта». Если вы не в курсе, это популярный ситком¹⁹ конца 70-х, с невозмутимым комиком в главной роли доктора Боба Хартли. Толпы пациентов входят и выходят в дверь его кабинета, и, конечно, входя, каждый говорит: «Привет, Боб!» Каждый раз, как кто-нибудь – будь то его жена, секретарша или кто-то из множества забавных персонажей, приходящих к нему за советом, – произносит эти ключевые слова, игроки должны хором повторить их и отхлебнуть пива.

Мы не могли дождаться очередного «Привет, Боб!». Мы подпрыгивали от нетерпения так же, как вы будете это делать, активно ища свидетельства, противоположные вашим давним убеждениям.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект Саймона Коуэлла

Теория: Не существует абсолютных истин; их создает только мое мышление.

Вопрос: Возможно ли, что все ярлыки, навешанные мною на себя же, все мои представления о том, *что* я есть, всего лишь мираж, ошибочно укрепляемый мною годами в уверенности, что это истина?

Гипотеза: Если отбросить давние представления о себе, я найду не меньше доказательств в поддержку *той* реальности.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Конечный срок: _____

Подход: Я выберу одну из многих историй о себе, в которую давно верю. И потрачу три дня на исследование: не является ли противоположное такой же правдой.

Заметки

Просыпайтесь утром с надеждой и ожиданием.

Кристин Барански, американская актриса

Коты под дождем и блоги

Недостатки – мираж: три лучшие стратегии достижения Святой Земли

Не отказывайтесь от возможностей.

Майкл Дудли, американский писатель

Питер Джексон заплатил 20 000 000 долларов за сценарий «Кинг-Конга». Вам не надо никому платить за сочинение драмы, так что, думаю, пора написать другой сценарий. Вот

¹⁹ Комедия, телесериал. (Примеч. ред.)

как это сделать:

1. Вручите себе «Оскар» за потрясающую «драму», созданную вами прежде. В мире, переполненном красотой и благом, тот факт, что вы смогли сочинить такую убедительную «историю» о потерях и страдании, действительно поражает. Спецэффекты, которые вы задействовали, чтобы скрыть бесконечную щедрость мира, – умопомрачительны. Поклонитесь сами себе и спросите себя: «Если мне так блестяще удалось сотворить потери и страдания (поверьте, в этом деле мы все заслуживаем золотых медалей), что еще могу я создать, приложив немного воображения?»

2. Используйте чувства, как ракетное топливо. Когда вы поймете, что все, что с вами происходит, – ваше творение, пусть это сильное чувство вытолкнет вас в другую реальность. Единственная причина, по которой вы все еще играете главную роль в старой, надоевшей драме (которую следовало снять с проката еще в 1998 году, когда «Сейнфелд» с треском провалился), – то, что вы привыкли к ней. Вы забыли, что на карте есть еще множество направлений. Вы застряли здесь, ведь бесконечно повторяете, что вы такой-сякой и все плохо. Но в любой момент вы можете переместиться в другое место, в другую историю, другую реальность.

3. Завязывайте с этим. Если вас не устраивает нынешнее положение вещей, нет необходимости сообщать об этом миру. Не важно, где вы станете лагерем, – чудеса и блага есть повсюду. Вместо того чтобы жаловаться на сценарий, на место для лагеря, на свою жизнь, сосредоточьтесь на том, что есть хорошего. Направив свою силу на обретение возможностей, чудес и радости, вы вдруг окажетесь на совершенно новой сцене, где вам вручат новый «Оскар».

Эксперимент № 4. Эффект «Я люблю и знаю об этом» (или «Их» не бывает)

Бог говорит с каждым. Стоило бы быть повежливей и прислушаться.

Хафиз

Мем «Ты и я (но насчет тебя я не уверен) стоим против всего мира».

Мировоззрение 2.0: «Вселенная на моей стороне, она постоянно шлет мне благословения, дары, знаки и покровительство».

Предпосылка

Эксперимент помогает доказать, что на самом деле вы любите всех (просто еще не знаете об этом) и что всякий, кого вы не впускаете в свое сердце, – только голограмма, которую вы создали, чтобы показать некую неприятную вам часть себя.

Я уже слышу недовольный гул в зале и жду, что в меня полетит банановая кожура.

«Как может быть, черт побери, – протестуете вы, – чтобы я любил своего босса? Удивляюсь, как собственная жена его терпит».

Или...

«Я совершенно точно не люблю свою тещу. По сравнению с ней Усама бен Ладен – пушистый котенок».

Приняв Мировоззрение 2.0, мы усвоим тот факт, что всякий раз, когда мы пугаемся, страдаем, горюем или судим одну из этих голограмм, мы теряем, так сказать, «резонанс» с полем бесконечного потенциала. Поскольку в нем происходит все волшебство, чем быстрее мы настроимся на ПП, тем быстрее начнется на нашей улице праздник.

Наш Источник (ПП, Бог или любое имя, какое вы этому дадите) любит всех и вся. ПП на самом деле похоже на девочку-подростка, которая считает, что вы – Джастин Бибер. Она

любит вас, даже когда вы пляшете со стриптизершами, играете в бир-понг на раздевание и бессовестно хвастаетесь своим богатством – хотя малолетним фанаткам Бибера бывает трудно это пережить. И нам бывает трудно осознать, насколько любит нас Источник. Источник фактически видит нас такими, как мы есть, – огромными шарами любви и блаженства, – даже когда мы злимся, судим или считаем тещу клоном бен Ладена. Спешу уточнить: нет ничего изначально плохого в том, чтобы считать тещу бен Ладеном. Но есть причина не делать этого. Сосредоточиваясь на несовершенствах других (этих голограмм, которые мы считаем отдельными людьми), мы расстраиваем связь с полем бесконечного потенциала. Мы сами засоряем трубы, по которым идет благо.

Все, что мы «видим», – проекция нашего собственного ума. Вы склонны верить, что ваша старая склочная теща реальна, тогда как она живет только в вашем сознании. Она просто играет важную роль в вашей мелодраме. Вы сами утвердили ее на эту роль «внешнего врага», потому что не хотите признавать ту часть себя, которая получила бы «Оскар» за лучшую роль людоеда. Беда всех бен ладенов мира в том, что они купились на историю эго. Они вкладывают невероятное количество энергии в историю по версии Мироздания 1.0 – Жизнь Ужасна (ЖУ). Согласно ЖУ-истории, наша задача – определить проблему, а потом отследить все, что с ней связано. Понять, откуда она взялась, почему преследует нас и кого в этом винить. Черт, можно еще и завести себе группу единомышленников или блог. Мы так активно занимаемся устранением определенной проблемы, что она становится частью нашей личности. Но, «ненавидя» проблему и посвящая жизнь ее устранению, мы даем ей намного больше власти, чем у нее есть изначально.

Снесите эти стены

*Когда надо собрать что-то воедино, я молюсь Элмеру,
древнегреческому богу клея.*

Том Робинс, американский писатель

Если вы когда-нибудь устанавливали картридж струйного принтера (а я знаю, вы это делали, потому что их приходится менять после каждых 50 страниц), то, без сомнения, замечали сообщение об установке на экране своего компьютера; в нем вам предлагают пять-шесть горизонтальных линий. Нужно выбрать из полудюжины экземпляров более ровный. Дело в том, что, если головки принтера правильно выставлены, копия получается четче и аккуратнее.

Тот же принцип работает и в нашей повседневной жизни. Если правильно настроиться по отношению к ПП, сопротивления не будет. Тогда ничто не уведет от вас чернила (то есть любовь и радость). Когда прибор отрегулирован, все идет гладко, все работает.

Печально, но большинство из нас проводят большую часть жизни *расстроенными*. Вместо того чтобы, напевая «Этот прекрасный мир» Луи Армстронга, учить себя любви и позитивным ожиданиям, мы копаемся в воображаемом «что не так?».

Мы мыслим примерно таким образом:

- «Веди себя хорошо. Тогда я подумаю, полюбить ли тебя».
- «Перестань ругать мою политическую партию. Тогда поговорим».
- «Покажи мне деньги. Тогда я почувствую радость».

Но все это не работает. Так не настроишься на ПП.

Настроиться на ПП можно любя всех, видя «лицо Бога» в каждом, чувствуя радость и счастье несмотря ни на что. Вместо того чтобы позволять «видимой реальности» диктовать вам чувства, лучше найти резонанс с ПП, не знающим ничего, кроме любви, мира и полного удовлетворения.

Продолжая оплакивать факт, что то и это идет не так, вы лишаете себя резонанса. ПП состоит из одной чистой любви, а когда вы заняты документированием и обсуждением «что бы это значило?», достаточно сказать, что вы *расстроены*. А как же все намерения, которые

вы хотите осуществить? Когда вы настроены на ПП, все, в чем вы нуждаетесь, появляется незамедлительно. Без всякого сопротивления. Фактически *резонанс* и *просветление* ²⁰ (популярное слово в духовных кругах) – синонимы. Настройтесь на ПП – и у вас будет все. Все.

Итак, повторяю. Лучший способ настроить ваш «принтер» – полюбить каждую из голограмм. Оставьте их видимые недостатки в прошлом. Игнорируйте то, что вам не нравится. Это все прошло. Это стало историей. Это исчезнет, как только вы настроитесь на волну любви и радости.

Еще один повод сказать «Аллилуйя!»

Благодарность открывает для нас полноту жизни. Она преумножает то, что у нас есть. Она превращает отрицание в принятие, хаос в порядок, запутанность в ясность. Она может превратить прием пищи в праздник, здание в дом, незнакомца в друга.

Мелоди Битти, автор книги «Как обрести независимость»

Нетрудно испытывать благодарность, когда паруса вашей жизни наполняет попутный ветер. Но что же делать, когда все идет наперекосяк? Мой совет? Все равно петь «Аллилуйя!»

В наших маленьких мозгах не укладывается вся картина. Это все равно что уткнуться носом в работу пуантилиста. Вы увидите просто скопление точек. Но стоит отступить от картины на шаг и снова взглянуть с благодарностью – и вот перед вами «Воскресный вечер на острове Ла Гранд-Жатт» Жоржа-Пьера Сёра.

Гейл Линн Гудвин, основатель InspiremeToday.com, рассказала мне историю, прекрасно иллюстрирующую этот принцип. Не так давно она и несколько ее подруг решили устроить девичник. Одна из подруг утром условленного дня обнаружила у своей дочери жар. Она позвонила Гейл и стала жаловаться на невезение. Гейл ответила так, как отвечала всегда: «Чудесно!»

«Нет, ты не расслышала, – сказала подруга. – Я не смогу прийти сегодня».

Гейл снова ответила: «Чудесно!» Она напомнила подруге, что та давно нуждается в свободном времени, чтобы привести в порядок кое-какие бумаги, и эта так называемая неудача дает ей отличную возможность.

Подруга поблагодарила Гейл за напоминание и в итоге не только прекрасно провела день с дочерью, но и, шаря в Интернете, наткнулась на тот самый дом, о котором мечтала уже три года. Этот дом ее мечты был ей не по карману, но в тот день, когда она боролась с разочарованием от расстроенных планов, оказалось, что хозяева «ее» дома лишились права выкупа по закладной и дом идет за четверть от начальной стоимости.

Как сказала Гейл, договор купли-продажи дома-мечты уже подписан.

Так что, как бы вы ни оценивали события в данный момент, всегда говорите: «Аллилуйя!»

И всегда будьте благодарны до небес за то, что все, в конце концов, к лучшему.

Это лучшее, что случилось со мной

Вселенная шире наших представлений о ней.

Генри Дэвид Торо, американский философ и писатель

Если вы можете сказать: «Это лучшее, что случилось со мной» обо всем, что

²⁰ Игра слов: *alignment* и *enlightenment*. (Примеч. пер.)

происходит в вашей жизни, значит вы настроены на ПП. Прямо сейчас большинство из нас тратит массу сил на восприятие трудностей и проблем. Нынешняя парадигма строилась по кирпичику из ограничений, страданий и боли.

Ограничения, страдания и боль – всего лишь ложное понимание мира. Это как если бы собеседник говорил на суахили, а мы отвечали по-английски. Конечная Истина была бы утеряна при переводе.

Вот только один пример. Когда ваш дом сносит наводнением – это вряд ли можно считать удачей. Но именно это случилось с моей подругой, владелицей дома в Лионе, Колорадо. Летом 2013 года наводнение смыло полгорода, породив крупные заголовки «о-какой-ужас!» (ОКУ) во всех национальных изданиях. Но этот ОКУ перевернул жизнь городка с ног на голову, позволив проявиться любви, которая всегда была здесь, хотя и скрывалась за повседневной реальностью.

Проблемы, боль и несчастья часто становятся Розеттским камнем²¹, помогающим нам освоить язык любви. В обычной реальности (Мировоззрение 1.0) мы часто не слышим голоса любви. Наш ум, придирчивый, как судья в «Танцах со звездами», поднимает карточку «Ужасно».

Кто в здравом уме будет желать потопа? Но потоп заново сплотил горожан и принес в сообщество любовь и щедрость. Моя подруга была поражена и тронута огромным всплеском любви в Лионе. Хотя наводнение испортило электрику в ее доме, отняв, таким образом, привычный комфорт, у нее было все, что по-настоящему важно: глубокое чувство сопричастности, собственной ценности для общества и любви, в которой она просто купалась. На День Благодарения, например, старшеклассники местной школы испекли тыквенные пироги для всех горожан.

Я утверждаю, что на некоем уровне мы точно знаем, что делаем, и создаем эти кажущиеся «несчастья» и «ненавистных» людей, чтобы пробиться сквозь стены, которые сами же возвели. Любовь – мощная энергия – всегда здесь, она пульсирует, стучится, хочет говорить с нами, но иногда нам необходимо бедствие, вроде потопа, чтобы услышать ее.

Каждый человек – ваша «Гейл Кинг»

Если двери восприятия открыты, все вещи представляются человеку как они есть – бесконечными.

Генри Дэвид Торо, английский поэт и график

Шон Пенн – блестящий актер, сыгравший много разноплановых ролей. Он играл наркомана-серфингиста в «Быстро идет время в Риджмонт-Хай», почти единолично введя словечко «dude»²² в американский лексикон. И расиста-убийцу в «Ходячих мертвецах». Умственно неполноценного отца в «Меня зовут Сэм» и икону борьбы за права геев, Харви Милка в «Милке». В реальной жизни никто из нас не выбрал бы для себя ни одну из этих ролей. Они непривлекательны, и на первый взгляд крайне трудно так жить.

Пенн выбрал эти роли потому, что они помогли его становлению как актера. Они способствовали его росту. Они принесли ему огромный успех: Премия Академии и «Золотой глобус» за роль Харви Милка.

По той же причине я считаю, мы часто творим голограммы нелюбимых объектов: ради развития, которые они создают, ради «Оскара», который они получают в перспективе.

Наши полные суждений умы очень быстро впадают в состояние «О боже, это катастрофа!». Мы замыкаемся, начинаем поднимать карточки «ОКУ». Становимся святее

²¹ Камень, давший ключ к расшифровке египетских иероглифов. (Примеч. пер.)

²² Парень, чувак; пижон, денди. (амер. сленг.)

Папы Римского.

Возьмем, к примеру, сексуальное насилие. Кто в Мироззрении 1.0 удержится от того, чтобы судить в такой ситуации, особенно если насилие совершено в отношении ребенка? Но Луиза Хей, виртуальная богоматерь для всех, кто читает книги такого рода, жизнь которой стала благословением для миллионов, возможно, не стала бы той, кто она сейчас, если бы не прошла через этот конкретный ОКУ. Благодаря кажущемуся ОКУ она обрела внутреннюю мудрость и реализовала поток любви.

Многие вещи, которые мы вначале расцениваем как трудности, оказываются замаскированным чудом. Даже рак, который мы посчитаем несправедливостью, может оказаться путем к Истине. Он может стать дверью к большим возможностям. Решать нам.

Поэтому вместо того, чтобы спрашивать: «Почему с хорошими людьми случается плохое?», может быть, лучше спросить: «Почему хорошие люди думают, что плохое вообще возможно?» Плохое – всего лишь субъективное мнение, причем мы не так компетентны, чтобы его высказывать. Как в шоу «Американский идол» никто не требует от вас уровня Джей Ло или Кейт Урбан, так и вы не уполномочены судить, что есть хорошо, а что – плохо.

Как только мы начнем просыпаться по утрам со словами «Это лучшее, что случилось со мной», мы обретем гармонию, вольемся в свободный поток радости и красоты. Тогда каждый станет для нас лучшим другом – нашей Гейл Кинг.

Я надеюсь, что настанет день, когда мы сможем распознавать и вызывать любовь, не создавая при этом несчастья. Но до этого дня я, как Рэнди Джексон, слагаю с себя обязанности судьбы.

Случай из жизни

Полагаясь на мысль, мы получаем путь к спасению. Единственное указание ума, которому нужно следовать, – «оставайся в настоящем». Это единственное указание меняет все.

Скотт Келби, писатель и учитель

Пятнадцатого апреля 2013 года две осколочные бомбы взорвались у финиша Бостонского марафона. Мир замер в ужасе, глядя на кадры с израненными, окровавленными людьми, спасающимися бегством.

Джеймс Костелло стоял у финиша, приветствуя школьного приятеля, когда вторая бомба детонировала прямо у его ног. Снятое минутой позже фото Костелло, с тяжелыми ожогами, в разорванной одежде, стало одним из культовых образов трагедии. После двух недель в Главном Массачусетском госпитале и множества операций – включая пересадку свиной кожи – Бим, как его звали друзья, был переведен в Реабилитационный госпиталь Сполдинга в Бостоне – такого не пожелали бы для себя большинство из нас.

Но сейчас Костелло говорит: «Я действительно рад, что попал в теракт».

В тяжелый период реабилитации он встретил Кристу Д'Агостино, темноволосую красавицу медсестру, проходящую практику в Сполдинге, – она делала ему перевязку. Он пригласил ее на встречу выживших в Бостонском теракте, и с тех пор они начали встречаться. А в декабре 2013 года в Лионе (Франция) он сделал ей предложение.

«Мне очень жаль, что столько людей пострадало, но для меня это обернулось лучшим событием в жизни», – говорит Костелло, которому по сей день еще не извлекли мелкие металлические осколки из правой ноги. «Теперь я понял, зачем попал в эту трагедию. Это было ради того, чтобы встретить моего лучшего друга, любовь моей жизни».

Метод

В практике терпимости враг – ваш лучший учитель.
Далай-лама, тибетский духовный лидер

Вы думаете, что *Match.com* или *eHarmony* знали толк в совпадениях? Подождите с выводами, пока не попробуете.

Этот эксперимент, который можно выполнять без всяких раздражающих членских взносов, задуман, чтобы доказать две вещи: любовь не то, что нужно искать (вы сами и есть любовь); и, когда вы «влюблены» (во все на свете), вы настроены в унисон с Источником, что позволяет воплотить в жизнь все ваши намерения.

Вот что я советую вам сделать:

1. Бомбардировка любовью. Возьмите пачку самоклеящихся листков (желательно ярких, разноцветных) и пишите любовные записки миру. Расклеивайте их повсюду. Прячьте в книги в библиотеке. Оставляйте на обороте купюр. Лепите на рекламные плакаты в метро.

2. Цените того, кто вас больше всего бесит. Духовный писатель Уэйн Дайер однажды сказал мне, что фото Раша Лимбо, консервативного ведущего ток-шоу, стоит у него на алтаре. Оно соседствует там с изображениями св. Франциска, Лао Цзы и других мастеров, потому что, если мы полюбим Раша, известного тем, что он жмет пару кнопок, то мы, считай, защитим докторскую по умению любить безоговорочно. Так что выберите кого-то, кто вас бесит (я знаю, вы уже кого-то вспомнили), и начните искать в нем или в ней достойные черты.

Оцените по 10-балльной шкале свои ощущения до и после этих двух действий.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект «Я люблю и знаю это»

Теория: Не существует «их». Есть только мы.

Вопрос: Возможно ли, что все люди (а также ситуации и события и прочие невыносимые вещи), которых я терпеть не могу, дают мне возможность расти и развиваться?

Гипотеза: Чем больше любви я генерирую, тем в большем резонансе я с полем бесконечного потенциала.

Требуемое время: 72 часа.

Подход: Я буду активно искать хорошие черты в «своем враге». Я постараюсь увидеть его или ее в новом свете. Может быть, я представлю его маленьким мальчиком, которого дразнят в школе. Возможно, я смогу оценить его злобность, хотя эта черта вызвана заблуждениями. А потом, через три дня бомбардировки мира любовью, я сравню свои ощущения до и после того.

Мои ощущения до:

Мои ощущения после:

Заметки

Смотрите не разорвите нашу людскую цепь!

Пит Сигер, американский певец и активист

Коты под дождем и блоги

Не могу знать!

Невероятные вещи случаются постоянно, если вы настроены на нужный уровень.

Надпись в кафе «Старбакс», опубликованная Итаном Томом Эйтчем

Я много думала о Гансе Шульце. Это выдуманный сержант, подчиненный полковника Вильгельма Клинка в старом телесериале *«Герои Хогана»*.

Хотя Шульц знал о заговоре среди военнопленных-союзников, которым руководил спецназовец из Концлагеря-13, он прославился тем, как рывкал с резким немецким акцентом «Не могу знать!» на вопросы своего тупого полковника.

Я повторяю эту фразу (с тем же акцентом) довольно часто. Собственно, она стала важной частью моей духовной практики. Я осознаю это каждый раз, как думаю, что поняла что-то, каждый раз, как уверяюсь, что нашла верный путь к исполнению намерения или мечты, что быстро достигну цели, двигаясь намеченным путем. Моя способность к пониманию плачевно ограничена. Но когда я «не могу знать», как Ганс Шульц, я оставляю ворота широко распахнутыми для блага.

Например, я получила невероятный ответ на свой первый пост в *«Повседневной Любви»*. Это популярный вебсайт, который ведет Мэстин Кипп, молодой предприниматель, недавно представленный в шоу Опры *«Super Soul Sunday»* как один из лидеров мысли Нового Поколения. Случилось так, что мне попался этот эпизод, я просмотрела его и обнаружила, между прочим, что мы с Мэстином выросли в одном городке. Я решила, что хочу писать для *«Повседневной Любви»*, и сделала все, что только могла придумать, чтобы заинтересовать Мэстина своим «блестящим» умом. Я даже написала статью о нем в местном журнале. Я подразумевала: ну, давай поговорим лично.

И что дали эти хитрости? Вся изначальная схема, придуманная мною, чтобы подобраться к *«Повседневной Любви»*? Ноль. Ни-че-го. Провал.

Тогда я расслабилась, пустила свой план на самотек, повторяя шульцевское «не могу знать», и забыла обо всем этом («придумай и забудь» – вот моя новая мантра). И тут Мейдлин Гайлс, бывший редактор *«Повседневной Любви»* – или Куратор Любви, как ее называют, – вышла на связь. Ни с того ни с сего она написала мне, похвалила мою новую книгу и поинтересовалась, не хотела ли бы я сотрудничать с *«Повседневной Любовью»*.

Так что спасибо тебе, Ганс Шульц, что подтвердил факт: вдохновение и важные духовные практики могут прийти откуда угодно.

Эксперимент № 5. Эффект Вашего нового лучшего друга (или Деньги – это не сложно)

Я открыла, что делать деньги просто... [и] поняла, что не для этого я здесь.

Пилигрим Мира, американская пацифистка и активистка

**Мем «Слишком много всего, чтобы перечислять». См. «Наглую ложь» ниже.
Мировоззрение 2.0: «Деньги – всего лишь энергия и отражения моих убеждений».**

Предпосылка

Этот эксперимент доказывает, что деньги всего лишь энергия и только ваше отношение к деньгам мешает вам получить их, наслаждаться ими и понять, что они не цель вашей жизни. Ваша текущая финансовая ситуация – отражение ваших убеждений и ожиданий. Как только вы их измените, полностью изменится ваша финансовая ситуация.

В Мировоззрении 1.0 сложилось совершенно нездоровое отношение к деньгам. Мы

искренне верим, что «капуста» важнее наших братьев и сестер. Мы возносим эти бумажки и металлические диски (а сейчас и пластиковые карты, помеченные нашим именем) на пьедестал и простираемся перед ними в единодушном поклонении.

Пора взглянуть этой вере прямо в глаза и назвать ее наглой ложью, каковой она и является. Да, она состоит из мемов, которых слишком много, чтобы все их здесь перечислять.

Деньги, деньги, деньги

Если бы деньги были человеком, я бы питала к нему те же чувства, что к недостижимой голливудской звезде или, может быть, к Богу.

Грейс Белл, учительница из книги «Работа» Байрона Кейти

Отношение большинства из нас к деньгам пронизано страхом. Мы считаем, что их количество ограничено, что они требовательны и непредсказуемы, как Линдси Лохан. Мы верим, что они неподвластны нам, что есть некие высшие силы, которые дергают за ниточки. Мы связываем их с работой – работой, которую мы так часто ненавидим. Нечего и говорить, что такие мысли не способствуют счастливым отношениям.

Давайте бросим трезвый взгляд на десять основных ложных фактов о деньгах:

Наглая ложь № 1: Без них вы не будете счастливы. Люди в развивающихся странах, до сих пор связанные с миром природы (в то время как цивилизованный мир делает все возможное, чтобы восстановить эту связь) смеются, глядя, на что мы готовы ради того, чтобы накопить денег и купить на них всякого смехотворного скарба. А счастье ни по каким критериям не связано с ростом внутреннего валового продукта.

Наглая ложь № 2: Если они у вас есть, вы счастливы. Могу сказать всего два слова: Оуэн Уилсон. Он имел 60 миллионов долларов и в 2007 году вскрыл себе вены. К счастью, все обошлось, но он ясно доказал, что за деньги не купишь счастья. Другой знаменитый актер, Джим Керри, говорил, что хотел бы, чтобы все были богатыми (и знаменитыми), чтобы понять: это не ответ.

Наглая ложь № 3: Нужно пахать, как вол, чтобы заработать их. Угадайте, кто работает тяжелее – заводской рабочий на восьмичасовой смене или Дональд Трамп? Многие из самых бедных людей, которых я знала, надрывались по многу часов в день за минимальную плату, стараясь хоть как-то свести концы с концами. Деньги, по крайней мере в моей жизни, часто появляются без предупреждения. А все эти письма от читателей «*Книги неограниченных возможностей*»? В них была масса историй от людей, внезапно получивших неожиданные деньги.

Наглая ложь № 4: Их количество в мире ограничено. Существует рекламная машина на 500 миллиардов долларов, чья единственная работа – убеждать вас, что все на свете лимитировано и вам может не хватить. Если деньги и ресурсы строго ограничены, каждая унция энергии (ваши слова, ваши мысли, ваши действия) крутится вокруг того, чтобы преодолеть эту нехватку и уберечь то, что у вас уже есть.

Наглая ложь № 5: Чем больше, тем лучше. Естественное продолжение принципа «их количество ограничено», эта наглая ложь не дает нам наслаждаться тем, что у нас уже есть. Когда мы постоянно сосредоточены на следующей большой цели, беспокоимся, что нам нужно еще, еще и еще, чтобы удержаться на плаву, мы не можем радоваться тому, что сейчас находится прямо перед нами. Излишек денег часто приводит к обособлению и изоляции, уменьшая богатство человеческих отношений. Я часто спорю с людьми, говоря, что семь миллионов долларов, накопленные, по его утверждению, Дональдом Трампом, ничем не отличаются от коллекции старых газет, дырявых ведер и прочего мусора в домах психически больных людей, которых мы видим в шоу «*Собиратели мусора*» на А@Е.

Наглая ложь № 6: Экономическая система незыблема; не в наших силах ее изменить. Даже считая это несправедливым (богатые всё богатеют, у кого деньги, у того и

власть), мы продолжаем играть в эту игру, продолжаем покупаться на ложь, что «всё так и есть», что с этим ничего не поделаешь. Эти допущения, традиции и привычки не только заводят нас в ловушку бессилия, но и блокируют более верное понимание, что благополучие доступно всем. Еще в 1970-е великий футурист и гуманист Бакминстер Фуллер понимал, что человечество достигло поворотной точки, где возможна новая парадигма, парадигма, в которой все мы можем иметь достаточно пищи, жилья и земли, чтобы вести полноценную и продуктивную жизнь.

Наглая ложь № 7: Деньги – зло, и те, у кого их много, – плохие люди. Помните библейскую притчу про верблюда и игольное ушко? Не знаю, откуда ли пошло такое утверждение, но точно знаю, что ничего плохого в деньгах как таковых нет. Деньги – тень неких намного более глубоких вещей. Как учит Кейт Нортрап в своей книге «*Деньги: история любви*», продуктивнее всего считать деньги эквивалентом ценности. Или, как говорит моя новая подруга, Фелиша Спар: «Деньги – лучший друг каждого, но не все знают об этом».

Наглая ложь № 8: Работа – это каторга. Работа – одна из категорий, прочно связанных для нас с тоской. Когда речь заходит о работе, каждый нервный проводящий путь наших тел вопит: «Бежать, бежать!» Мы верим, что живем только в выходные и во время отпуска, а работа – просто средство выживания. Считая так и дальше, мы и дальше будем упускать море радости и удовольствия в жизни.

Наглая ложь № 9: Единственный способ получить их – работать. Деньги и работа идут в паре, как блинчики и сироп, как Россия и водка, как знаменитости и папарацци. Работа и деньги, разумеется, состоят в некоторых отношениях, но отнюдь не связаны браком. Или, по крайней мере, не должны быть связаны, для тех, кто хочет жить процветая. У меня нет постоянной работы уже 20 лет.

Наглая ложь № 10: Это нечто отдаленное, магическое, полубожественное. Как вы уже начали понимать, ложными представлениями о деньгах можно заполнить Гранд-Каньон. Поэтому, чтобы побыстрее добраться до хорошего, до *правды* о мире и его щедрости, я свалю еще несколько примеров лжи в кучу (*я не такой, как те, у кого они есть; чтобы разбогатеть, нужно лгать и предавать; если вы зарабатываете, развлекаться некогда и ничего не достигнешь без денег*) и скажу, что так сойдет.

Итак, это были деньги по Мировоззрению 1.0. Готовы взглянуть на Деньги 2.0?

Как выбраться из финансовой трясины

Природный закон изобилия пронизывает всю Вселенную, но ему не прорваться сквозь узкие двери веры в недостаток и ограничение.

Пол Цайгер, учитель процветания

Вспомните убеждения и ожидания, воздействующие на финансовую сторону нашей жизни. Их нужно менять. Сознание изобилия, то, что в первую очередь создает деньги, одинаково доступно каждому. Как и воздух, оно бесплатно... и каждый, кто захочет, может развить его. Тот простой факт, что вы человек, уже гарантирует, что у вас больше потенциала изобилия, чем вам может понадобиться за всю жизнь. И как только вы достигнете сознания изобилия, деньги на вас посыплются, станут неотступно вас преследовать.

Но прежде вы должны усвоить эти шесть принципов, шесть парадигм из Мировоззрения 2.0:

1. Деньги не реальны. Это форма обмена. И материальные вещи не имеют никакой ценности, кроме случайных цифр, которые мы на них ставим. Эти цифры могут поменяться в любой момент. Дом стоимостью в 500 000 долларов завтра может быть продан вдвое дороже. Бывает, что ставки на бирже вырастают на 25 процентов за неделю. Все это не имеет реальной цены, кроме той, что назначаем мы.

Деньги или то, что мы считаем деньгами, – купюры и монеты – просто инструмент для демонстрации сознания изобилия человека. И, по словам учителя процветания Дэвида Камерона Джиканди, только 4 % денег в банке (в зависимости от страны) существуют в физической форме.

Деньги – всегда отражение чего-то другого. И их присутствие в вашей жизни зависит от двух вещей: как вы оцениваете себя и какие ингредиенты вы смешиваете в колбе своих финансовых ожиданий.

2. Деньги – это энергия, формирующаяся вокруг ваших мыслей. Однажды я брала интервью у женщины, раздавшей все свои деньги. Вообще-то я брала интервью у нескольких человек, раздавших свои состояния. «Миллионер спускает все свое богатство» – популярный заголовок для журнала *People*. Этот конкретный персонаж бежал от денег. Ее дед был знаменитым предпринимателем. Ее родители владели домами по всему миру. Она не чувствовала себя вправе иметь так много, когда другие голодают, поэтому раздала свое внушительное наследство – большое количество денег. А затем начала проводить благотворительные семинары, чтобы продолжать делать добро. И сама не заметила, как заработала еще миллион.

Мораль истории? Можно отнять у девушки с сознанием изобилия деньги, но нельзя отнять у нее сознание изобилия.

3. Взглянув на мир без линз нехватки и ограничения, вы увидите, что он безумно щедр. Бернард Лиетар, бывший управляющий Бельгийского Центрального Банка и главный разработчик валюты евро, говорит в своей книге «*О богатстве людском*», что идея скудости – всего лишь ложное культурное программирование. Иными словами, мем, распространившийся по всей планете. Хотя мы считаем скудость и жадность, которую она вызывает, нормальной, законной реальностью, ничего подобного в природе не существует. Даже в человеческой природе.

Взгляните на свое тело, тело, постоянно жалующееся на нехватку и недостаток чего-то. В нем более 50 триллионов клеток. Вы хоть представляете, сколько это – 50 триллионов?

Ваши глаза, те самые глаза, что фокусируются с таким вниманием на крошечном, четырехдюймовом экране, содержат 100 миллионов рецепторов! 100 миллионов, чтобы наслаждаться, созерцая восход луны, Большую Медведицу, четырехлистный клевер.

4. Нет недостатка ни в чем. Вспоминаю сбор урожая на одном винограднике как-то осенью. Владельцы того виноградника позаимствовали схему Тома Сойера по покраске забора и приглашали местных жителей не упустить шанс совершенно бесплатно поучаствовать в сборе урожая. Это стало так популярно, что каждый год приходилось записываться заранее. Да-да, люди чуть ли не дрались за право выполнить работу, за которую владельцы, до того как придумали эту гениальную стратегию, должны были платить рабочим-иммигрантам.

Я очень благодарна, что смогла поучаствовать в этом сборе, потому что мне в ярких красках открылась истинная щедрость мира. Винограда уродило столько, что невозможно было собрать все. Много его опадало на землю прежде, чем мы успевали со своими корзинами. Любой, кто видел это, не может не признать ошеломляющее изобилие жизни.

Изобилие всегда присутствует в природе. Взгляните хотя бы на дерево. У него тысячи отдельных листьев, а сколько всего деревьев на планете? Не берусь даже гадать. Как и пытаться сосчитать травинки на квадратном футе вашего газона. Матушка-Природа (так люди называли натуральный мир, пока не начали относиться к нему со страхом) удовлетворяет любые нужды.

5. Все, что вам действительно нужно, у вас уже есть. У вас все в порядке уже сейчас, не важно, есть у вас деньги или нет. Хотя мы склонны отождествлять деньги с такими желанными вещами, как безопасность, покой, релаксация, признание окружающих и радость, все это можно получить и не имея толстых пачек денег. Все это ваше уже по праву рождения. Это дано вам абсолютно бесплатно. К сожалению, мы редко распознаем счастье под маской наглой лжи из предыдущего раздела.

Вот еще несколько ценностей, которыми вы владеете или владели бы, не будь вы так заняты размышлениями о нехватке. Нужно ли вам было платить за восход солнца этим утром? Скажите спасибо за это! Нужно ли вам приказывать своему сердцу гнать кровь по телу, совершая 36 миллионов ударов в год? Нужно ли вам заставлять свои легкие вдыхать свежий, чистый воздух?

Если сосредоточиться на бесконечной щедрости планеты, а не слушать, как торговцы трезвонят о недостатке того и сего; на щедрых дарах, которыми осыпает нас мир, а не на телерекламе, бубнящей о недостаточной эрекции, депрессии и бессоннице, – тогда мы сможем переписать доминантную парадигму.

6. Только наша иллюзорная вера в ограничения не дает нам быть богатыми. Единственное реальное различие между мной и, скажем, Дональдом Трампом – то, что я сознательно не циклюсь на своем богатстве. Комфортно осознавать, что все, что может мне понадобиться, доступно, но зачем копить впрок или таскать с собой кучу материальных благ?

Нет, моя ролевая модель – Пилигрим Мира, которая еще в ранней юности сделала важное открытие: «Делать деньги легко». Поэтому она и раздала все свое имущество и отправилась пешком по миру с одним рюкзаком. Вот как она говорила о своем путешествии длиной в 28 лет: «Жизнь полна радости и добра... Это чувство, когда тебя окружает только хорошее: любовь, мир, радость. Кажется, что мир тебя оберегает».

Именно это и необходимо каждому. Уверенное знание, что мир безграничен, щедр и удивительно дружелюбен.

Случай из жизни

Настоятельно советую вам отбросить эти убеждения. Они неверны, мелодраматичны и не приносят никакой пользы.

Шерил Стрэйд, американская писательница

Как и каждый на этой планете, я получила личное приглашение «принять участие в кризисе 2008 года». Обычно я отклоняю подобные предложения.

Я давным-давно усвоила, что всегда найдется повод пострадать и побыть несчастной, так что, если вы настроены жить с намерением, будьте начеку. Я никогда не стала бы автором семнадцати книг, репортером журнала *People* и кругосветным путешественником, если бы сдавалась перед натиском «негативных приглашений».

«Это невозможно, – убеждали меня скептики. – Очень трудно написать книгу. Еще труднее ее продать. Тебя никто не знает за пределами Канзаса. Ты, видит Бог, получала оценки ниже среднего на уроках журналистики».

«Говорите о себе, – всегда отвечала я. – Это ваш способ видеть мир, но я выбираю другую действительность, высший путь».

Однако через три года, во время которых мой доход постоянно рос, даже после неудачи четвертого проекта для *National Geographic*, я попала в ловушку эго. Кроме того, тогда в газетных заголовках доминировал поток плохих новостей. Моя сфера деятельности, журналистика и книгоиздательство, шаталась под ударами мирового кризиса. Издательства сворачивали проекты, урезали авансы. Многие мои коллеги-журналисты внезапно оказались без работы.

Опять же, обычно я не слушаю такую чепуху. Я предпочитаю духовную реальность, где царит изобилие, независимо от обстоятельств. Но в 2009 году, когда ужасные новости стали мало-помалу просачиваться в мое сознание, я достала вышеупомянутое тисненое приглашение из мусорной корзины и решила, что пойду только взглянуть одним глазком.

Вечеринка была в разгаре. Мой агент твердил мантру «Ничего не продается» у чаши с пуншем. Постоянные клиенты расселись по угловым диванам и стонали об экономии и необходимости покупать меньше.

Сама не пойму, как это случилось, но я мгновенно вписалась в общий праздник. Я затынула блюз «все пропало» в унисон с диджеем вечеринки. Я стала рассказывать всем и каждому, как у меня все плохо. Очень быстро я убедила всех, что моя карьера как независимого автора закончена. Я даже наврала им: мол, уверена, после всех этих лет наедине с собой я стала старой, ненужной и неактуальной, как канал *History*.

Безусловно, я заслужила всеобщую симпатию.

Чуть позже я достала свой потрепанный экземпляр «*Думай и богатей*». Прочитав слова Наполеона Хилла о том, что мысли «материальны», я вдруг поняла их смысл. «Смотри, как сильны оказались твои мысли и слова, – сказала я себе. – Смотри, что ты сделала с собой». Если я оказалась способна сотворить этот ужас одними только мыслями, значит, с той же легкостью могу сделать и обратное.

Вспоминая об этом сейчас, я чувствую легкое смущение. Как вышло, что я грохнулась со своего конька, верой и правдой служившего мне столько лет? Я же отлично знала, как это все работает. Я знала, что создаю собственную реальность. Знала, что слушать пессимистов – последнее дело.

Я не преминула воспользоваться знаменитым советом Хилла. За неделю я подписала два новых контракта. Следующим был контракт на «*Книгу неограниченных возможностей*». Вместо того чтобы жить бережливо, как советовали мои друзья, я решила провести лето за океаном, занимаясь волонтерской работой, а по счетам пусть платит моя заново обретенная вера.

Это решение сказать себе: «Я процветаю и могу себе позволить поездку волонтером за океан» – было началом новой, более плодотворной жизни.

Нечего и говорить, я взяла это прекрасное тисненое приглашение и порвала его на клочки. И не трудитесь присылать его снова. Потому что отныне мой официальный ответ на любые негативные приглашения будет только таким: «Желаю хорошо провести время. Но на меня не рассчитывайте».

Метод

Если сможете нарисовать что-то в уме, сможете и удержать это в руке.

Боб Проктор, автор книги «Вы рождены для богатства»

Поскольку деньги прочно связаны у нас в уме со страхом и устаревшими парадигмами, я выдвигаю две субгипотезы (как я уже говорила, мир – и эта глава в частности – крайне изобильны) в этом эксперименте, чтобы доказать главную гипотезу: если я изменю представления о деньгах, полностью изменится и моя финансовая ситуация.

Каждый из двух экспериментов займет три дня.

Эксперимент № 1. Джонни-Сеятель Денег (или Круг невозможно разорвать)

Вам не нужно «создавать» финансовое изобилие. Оно и так существует.

Боб Шейнфельд, автор книги «Полный провал в денежной игре»

Субгипотеза : Если раздавать деньги, получишь еще больше денег.

Это неизменный принцип. «То, что вы отдаете, возвращается к вам, многократно приумноженное».

Все три дня эксперимента вы будете «сеять» деньги. Вы будете оставлять повсюду небольшие (или большие, если вам так больше нравится) купюры с записками о вашем новообретенном знании природы изобилия. Делайте это свободно, легко, играючи.

Мы с моей дочерью Таз недавно делали так в Чикаго. Я писала путевые заметки о

великом Полуострове. Если вам это ни о чем не говорит, могу только сказать, что именно здесь останавливаются все знаменитости первой величины, когда прибывают в Чикаго по приглашению Опры. Великолепная Миля²³ была видна из окон нашего номера. Мы прошлись по магазинам, посмотрели «Книгу Мормона» и, конечно, посетили Второй Город. В качестве публики, а не со сцены.

Кроме того, мы выполнили секретное задание, которое я прошу выполнить вас. Взяв с собой пачку пятидолларовых купюр, мы оставляли их на остановках, приклеивали скотчем к скамейкам. Мы пришиливали их к платьям в магазинах Великолепной Мили. С каждой пятеркой мы оставляли анонимную записку об изобилии Вселенной и о том, что это только маленький знак того, как Вселенная любит всякого, кто это найдет.

Знаю, пятерка – это не много (мы планируем начать когда-нибудь разбрасывать сотни), но вы как бы «становитесь» тем, кем хотите быть, – уверенно, свободно дающим человеком – и осознаете, что сколько мы дадим, столько и получим.

Мы делали то, что вы будете делать в этом эксперименте, – «качали мышцы», практиковали быть тем, кем хотим быть, плюс развивали уверенность в том, что в любом случае мы получим все, что нужно.

Записывайте, какую отдачу вы получили в течение 72 часов.

В моем случае «Книга неограниченных возможностей» вырвалась на позицию № 1 в списке бестселлеров «*Нью-Йорк таймс*» через пару недель после этого эксперимента.

Эксперимент № 2. Пенни с небес

Сознание бедности – результат отказа признать изобилие жизни.

Гленда Грин, американская художница и писательница

Субгипотеза : Деньги легко достаются.

Я научилась этому эксперименту у Грега Куна, моего приятеля и товарища по писательской работе. Он написал целую серию книг о применении квантовой физики к закону Привлечения. В частности, я обожаю игру его изобретения «Вырасти Великого Грега», только я изменила ее название на «Вырасти Великую Пэм». Вы можете подставить свое имя. Грег дал мне позволение делиться этим экспериментом, который, по его словам, прививает вам мышление изобилия и формирует связь между квантовым полем и вашим финансовым процветанием.

Это довольно просто. Следующие три дня вашим намерением будет нахождение мелочи:

- На земле
- В карманах
- В своей машине
- На тротуаре
- Везде

Вы привлечете их, думая не «*Ну где же они?*», а «*Как классно находить мелочь !*». В конце концов, трудно ли найти пенни? Пенни – ничто в мире валюты. Некоторые люди выбрасывают их, уверенные в их бесполезности.

Да, если хотите думать так же, пенни *как бы* бесполезны. Поэтому вам не трудно будет находить их каждый день, ведь они просто не важны.

Квантовому полю все равно, если вы лукавите

²³ Часть центральной улицы в Чикаго, где расположены фешенебельные отели, рестораны и магазины. (Примеч. пер.)

Но именно на этом строится эксперимент. Вам действительно нужно будет обмануть квантовое поле. Не беспокойтесь – квантовому полю все равно; оно не судит, оно просто реагирует.

Найдя монетку, внутренне ликуйте, как будто выиграла в лотерею. Пусть радость не соответствует находке. Пусть она будет чрезмерной. Не бойтесь выглядеть глупо. Внутренне пойте осанну Вселенной!

Что, это неестественно – ликовать по поводу находки «дурацкой» старой мелкой монетки? В конце концов, пенни действительно не отвечает вашим *истинным* ожиданиям изобилия, не так ли?

Но это и есть ваш способ сжульничать в игре с квантовым полем. Вы восторгаетесь не количеством, которое являет собой пенни, а принципом, который оно собой являет. Вы восторгаетесь принципом, что Вселенная бесконечно щедра и что это ее проявление – просто детская игра.

Вы восторгаетесь, что Вселенная «поддразнивает» вас этими монетками – привлекая ваше внимание и говоря: «Эй, мое любимое, чудесное дитя! Я к твоим услугам, я могу создать и создам все, что душа твоя пожелает! И я могу исполнить любое твоё желание так же легко, как создаю эти монеты! Разве это не прекрасно?»

Квантовое поле даст вам тем больше, чем больше вы радуетесь

А трюк в том, что квантовому полю все равно, восторгаетесь ли вы количеством или напоминанием. Квантовое поле просто формирует связь с вашей энергией «это потрясающе» и охотно дает вам еще больше.

И вы в выигрыше, ведь можно правдиво, искренне и реалистично внутренне праздновать находку напоминания о щедрости, которое представляет каждая монетка – с размахом, с фейерверками.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект вашего нового лучшего друга

Теория: Деньги – всего лишь энергия и отражение моих убеждений.

Вопрос: Препятствую ли я процветанию тем, что верю в старые идеи, не приносящие больше пользы?

Гипотеза: Если я изменю свои представления о деньгах, на меня польется естественное изобилие мира.

Субгипотеза № 1: Если отдашь деньги, получишь еще больше денег.

Субгипотеза № 2: Деньги достаются легко.

Требуемое время: 72 часа на каждый эксперимент.

Дата начала первого эксперимента: _____ **Время:** _____

Конечный срок: _____

Результаты: _____

Дата начала второго эксперимента: _____ **Время:** _____

Конечный срок: _____

Результаты: _____

Подход: Я сменю свой стиль поведения и буду действовать, как дива, которой я хочу быть. Буду следить за реакцией Вселенной. В первые 72 часа я собираюсь раздать столько, сколько хочу получить, веря, что это не останется без воздаяния от Вселенной. А в следующие 72 часа я буду искать резонанс с полем возможностей, охотясь на пенни.

Заметки

Оказалось, что дело за малым – просто пересмотреть свое отношение к деньгам.

Фелиша Спар, автор книги «Продажи и успех»

Коты под дождем и блоги

Монетизация-шмонетизация: Самый сок в экономике дара

Когда понимаешь, что ни в чем недостатка нет, весь мир принадлежит тебе.

Лао Цзы

Вам не нужен Алекс Требек или «модный термин за 5000 долларов», чтобы знать, что самый модный тренд на данный момент в Интернете – «Как мне монетизировать мой вебсайт? Мой блог? Мой профиль в “Твиттере”?» Даже YouTube предлагает монетизацию пользователям, активно выкладывающим видео.

Поскольку меня обвинили в «подрыве мировых устоев», хочу поговорить об обратном.

Как нам размонетизировать свою жизнь? Что можно противопоставить доминантной культурной парадигме: желанию всегда «получать, получать и получать»; как начать практиковать то, что называется экономикой дара?

Экономика дара – больше философия, чем финансовая практика. Ее приверженцы отказались жить в скудости и страхе. Экономика дара – для тех, кто вместо того, чтобы пытаться «нажиться», ищет пути больше отдавать. Это так радикально, что просто непонятно для большинства. Я нашла историю об экономике дара для нашего редактора из журнала *People*. Она обожает героев, хорошие новости и трогательные истории из жизни. Но, хотя я предложила ей три отдельных примера людей, работающих исключительно по принципу экономики дара, она не смогла этого понять. «Как это работает?» – повторяла она.

Это работает, хотя мне так и не удалось объяснить ей принципы этой духовной веры. Потому что, как только вы отбросите свои постоянные страхи и веру в то, что в этом мире человек человеку волк и каждый сам за себя, изобилие тут же появится в вашей жизни. Это нормальное состояние человеческой реальности, но пока мы «монетизируем» все на свете и возводим стены страха, изобилие нам недоступно.

Возможно, лучшим примером экономики дара будет Нипун Мехта, человек, заметку о котором я умоляла редактора принять. В апреле 1999 года, в 25 лет, он отказался от доли в прибыльной компании *Sun Microsystems*, чтобы полностью посвятить себя работе волонтера. Поклонник Ганди, говорившего: «Будьте сами переменами, которые хотите увидеть в мире», Мехта стал «отдавать» ради эксперимента. Начал он с денег (жертвовал на благотворительность), потом стал отдавать свое время (работая волонтером в хосписе); а потом перешел на «полную ставку», отдавая всего себя без всяких условий и привязок. Тринадцать лет спустя его эксперимент принес грандиозные успехи.

Он открыл бесплатный ресторан и бесплатный же магазин вдохновения, потратил сотни миллионов долларов на бесплатное техническое обслуживание. Сам он инженер, окончил Стэнфорд²⁴ по актуальнейшей специальности – IT. Его сеть из более чем 100 000 волонтеров действует по трем принципам:

1. Все делается исключительно добровольно. Плата *никогда* не взимается.
2. Никто даже не *просит* денег. Многие благотворительные организации делают добрые дела, но все они просят пожертвований. Они постоянно заняты сбором денег. Мехта

²⁴ Один из лучших университетов Америки. (Примеч. пер.)

говорит, что это загоняет людей в пространство нужды и что он предпочитает исходить из веры в щедрость и доброту человечества. И действительно, деньги появляются в избытке (от миллиардера – основателя «Sony», например, и от анонимных жертвователей, посылающих чеки на 1000 долларов и больше). Но Мехта и его команда *никогда* ничего не просят и не ожидают.

3. Они фокусируются на небольших делах. «Заботьтесь о том, до чего можете дотянуться, о том, что прямо перед вами», – говорит Мехта, и результаты не заставляют себя ждать, формируя то, что он называет их собственной магией. «Я мог бы рассказывать историю за историей».

Ресторан «Карма Китчен», открытый им и его товарищами-волонтерами в Беркли, Калифорния (в меню не было цен, а в чеках стояла сумма 0.00) породил новые «Карма Китчен» в Вашингтоне и Чикаго.

«Мы не выставаем счетов и ничего не рекламируем. Проект держится на помощи анонимных друзей, дающих, кто сколько может, а не на плате за товары или услуги по принципу «деньги вперед» кому-то, кого вы не знаете», – говорит Мехта.

Вместо финансового капитала он и его волонтерская сеть строят социальный капитал, синергический капитал и некий трудноопределимый духовный капитал.

Еще один из моих героев – Итан Хьюз, создавший Альянс Супергероев, группу из 700 живых, дышащих суперлюдей. Он и его жена Сара раздают все выращенное на их ферме в Альянсе. Они раздают коз, рассаду, семена, плодородный грунт и компост. Они подарили саженцы деревьев каждому большому городу в Миссури. Более того, они принимают в год более 1500 человек, съезжающих со всей страны к ним на ферму, чтобы научиться экологическому сельскому хозяйству. Такие курсы стоят обычно от 1500 долларов, но Итан и Сара проводят их бесплатно.

«Поначалу люди бывают шокированы, – объясняет Итан. – Обычные американцы с трудом верят, что кто-то действительно готов отдавать что-то бесплатно, без всякой задней мысли. Мы – циничное общество и редко верим кому-то, кто говорит: “Я просто хочу помочь”».

Хьюзы и их волонтерская сеть помогали строить библиотеку, собирать урожай соседей-фермеров, убирать городские парки, пожертвовали около 50 000 часов коммунальным службам... и все это не ожидая вознаграждения.

«Для меня очень важно создавать возможности, а экономика дара – своего рода возможность, – говорит Итан. – Вы как будто делитесь своим опытом щедрости, и это меняет как дающего, так и принимающего».

Потому я и говорю: «Забудьте о монетизации». Думайте о важных вещах, скажем о дарах, которые вы должны вручить.

Эксперимент № 6. Эффект Природы против СМИ (или Почему на самом деле стоит чаще выходить из дому)

Земля – музыка для того, кто слушает.

Джордж Сантаяна, американский поэт и философ

Мем «Моя задача – управлять природой, контролировать природу и защищаться от нее».

Мировоззрение 2.0: «Поле бесконечного потенциала дает нам круглосуточную связь с Божественным началом».

Предпосылка

Быстро ответьте мне, в какой фазе сейчас луна? Прямо сегодня, сейчас. Растет?

Убывает? Полнолуние? Новолуние?

Что? Понятия не имеете?

Зато, готова спорить, вы точно знаете, какой новый скандал произошел сегодня в Конгрессе и какой именно террористической организации теперь нужно бояться. Вы, возможно, уже опубликовали предупреждение в «Facebook» (и горды собой за это деяние) о просроченном корме для собак или о новом штамме бактерий, найденном в салат-барах.

Я хочу, чтобы в следующие три дня эксперимента вы убедились, что все важное для вас происходит прямо за вашим окном, прямо в вашем районе, прямо в вашем сердце. А все, что вы вылавливаете из новостей, не имеет никакого реального отношения к вашей жизни. Не считая того, что эта чепуха возводит блоки между вами и ПП.

Я понимаю, это несколько шокирующее заявление. С тех пор как учительница в третьем классе велела вам принести выборку новостей из местной газеты, вы усвоили, что «новости» – абсолютный факт, что они жизненно важны для вашего благополучия, что они делают умнее и сплоченнее людей, рьяно следящих за ними. В конце концов, знание последних новостей придает вам уверенности в себе – всегда можно поддержать разговор на вечеринке или не растеряться на собеседовании.

Этот эксперимент докажет, что «новости» – всего лишь мнение одной из корпораций, более или менее имеющее отношение к вашему благополучию; и что *действительно* умным и сплоченным людям нет дела до того, что болтают телеведущие о нынешнем дне. Люди, которыми я восхищаюсь, которым хотела бы подражать, знают, что по-настоящему важны только неразрушимая радость и пульс жизни, транслируемые каждым деревом, каждой звездой, каждой птицей на планете. Они знают, что настоящая жизнь (в противоположность суетному материальному хламу, вознесенному СМИ на пьедестал) в том, чтобы уметь настроиться на волну Вселенной, Священный Кайф.

Эксперимент докажет, что СМИ – группа безмянных источников, диктующих реальность, – насквозь лживы. И что важнейшая вещь, которую вы можете сделать для себя, – обратить внимание на коллективный ритм и мудрость, излучаемые единым миром. Синхронизировавшись с биоритмами природы, вы включаетесь в совершенно новый поток сознания. Вы обретете связь с разумной Вселенной, пронизанной вечной вибрацией Священного Кайфа. Знаю, это звучит слишком торжественно, космически и, возможно, даже не укладывается у вас в голове. Но на самом деле это самая естественная в мире вещь и, если быть с ней в ладу, в миллиарды раз более полезная и богатая по содержанию, чем все, что может сказать Билл О’Рэйли.

Благоговейно общаясь с миром природы (да-да, это также мир прямо за вашим окном, не обязательно планировать экоотпуск), вы отправитесь в удивительное путешествие по невидимому царству магии.

Вибрация и пульс

Хотя истина абсолютна вне нас, не важно, на что обращают внимание люди.

Эв Уильямс, один из основателей «Твиттера»

Этот эксперимент покажет вам, что настоящая мудрость вполне доступна вам, если отвлечься от бомбардировки сенсациями, называемой «новостями». Близко к сердцу принимая фальшивые новости, выдуманнные новости, всякую чушь из Интернета, мы пропускаем что-то действительно важное для нас, происходящее прямо сейчас. Прямо здесь. Что там произошло на премьере последнего фильма Дженнифер Энистон или что там сказал или не сказал Джон Бауэр, не имеет никакого отношения к вашей жизни.

Пренебрегая такими новостями, как звезды, растения, растущая луна, влияющая на все, от приливов и миграции крабов до нашего сна, мы отгораживаемся от мощнейшей энергии, которую можно и нужно использовать во благо. Разлад с миром природы разрушает наши

тела. Отвергая то, что глубоко влияет на нас, и рабски следуя тому, что касается нас очень мало или вообще никак, мы обрекаем себя на стрессы, депрессию и тревожность.

Если мы хотим создать больше энергии и, таким образом, больше «пространства» для радостной жизни, нужно начать уделять внимание важным вещам. И отходить от всего, что не важно.

Чистосердечное признание

*Медиа*²⁵. Я, кажется, о ней слышал. Это та, что убила своих детей?

Нил Гейман, британский писатель

Я должна сказать это.

Я, Пэм Гроут, являюсь членом крупнейшей в мире террористической организации.

Как журналист-фрилансер, сотрудничавший с *People*, *CNN*, *The Huffington Post* и прочими медиаресурсами, признаю себя виновной, здесь и сейчас, во множественном создании сплетен, преувеличений и «уток». Другими словами, в терроре.

Одно из первых правил, усвоенных мною в священных аудиториях Кедзи, в Канзасском государственном университете, где я училась на журфаке, было: «Больше крови – выше рейтинг». Это не было бы проблемой, если бы наше мнение не формировалось настолько всемогущими СМИ. Но мы покупаемся на кричащие заголовки. Мы действительно верим этой чуши.

Недавно одной из самых модных новостей в *The Huffington Post* были опаснейшие патогенные бактерии на дольках лимона в ресторанах. Хотя эти микробы вездесущи (исследователи нашли их на бутылочках кетчупа, на солонках и перечницах, на меню и поверхностях столов), заголовки кричали, заставляя сотни тысяч людей вздрогнуть от ужаса и поскорее нажать на такую ссылку: «Узнав об Этом, Вы Никогда в Жизни не Захотите Бросить Лимонную Дольку в Свой стакан с Водой!»

Скажите, можно ли устоять перед заголовком вроде этого?

Вот в этом-то и суть новостей. Выдернуть из контекста или придумать хлесткую фразу, которая напугает читателей или зрителей, прикует их внимание, заставляя кликнуть или лайкнуть, увеличивая количество просмотров и привлекая рекламодателей.

Опять же, вера в такую чепуху не составляла бы проблемы, если бы наши мысли и вызываемые ими убеждения не обладали такой силой. Но наши мысли и сознание – гонцы, отправленные в поле потенциала и приносящие оттуда те самые обстоятельства, погоду, болезни и бедствия, которые мы в них вложили. Поскольку наше мнение во многом формируется благодаря всемогущим СМИ, мы все должны ликовать и поздравлять друг друга уже хотя бы с тем, что до сих пор не вскрыли себе вены.

Но вот что я вам скажу. То, что показывают нам СМИ, – всего лишь бледная тень реальности, бесконечно далекая от истинной Реальности. Это настолько маломасштабно, что уделять таким вещам столь пристальное внимание – все равно что расхаживать с прищипленной на спине запиской «Пни меня», не зная того. В сочетании с уроками наших родителей (*Деньги не растут на деревьях... Нужно учиться, потом тяжело работать, пахать носом землю... Джонни, не смей выходить из дому без итанов...*) и нашими собственными жуткими мыслями это ведет нас к безумию.

Но этого можно избежать.

СМИ тиражируют кровь, катастрофы, плачущих родственников. Но во время моей работы репортером в *People*, где я, да, писала об ураганах, похищениях и целых поселках, смытых наводнениями, я свидетельствовала о невероятнейших проявлениях благородства,

²⁵ Игра слов: *Media* – СМИ, *Medea* – Медея, героиня греческого мифа, убившая своих детей. (Примеч. пер.)

высотах человеческого духа.

Все живое

Только человеческая заносчивость и тот факт, что жизнь растений протекает в гораздо более медленном временном измерении, мешает нам оценить их ум и последовательный успех.

Майкл Поллан, американский писатель

В этом эксперименте вы должны будете перенастроиться с новостей на Божественную Радиоволну природы, всегда передающую любовь. Этот Священный Кайф слышен в каждом бутоне крокуса, проклевывающемся из земли. В каждом крике пересмешника. В каждом порыве ветерка, ласкающем вашу щеку.

В следующие три дня вы будете вникать в коллективное знание Вселенной. Вы должны будете подружиться с природой, найти общий язык с естественным миром. Вам нужно будет найти время и прислушаться к планете и всем ее созданиям, которым, несмотря на бесконечные притеснения, все еще понятен баланс и божественное равновесие.

Если верить тем, кто не ленится слушать, природа дает огромное количество информации. Конечно, если вы отбросили массу предубеждений, догм и личных предрассудков.

Лютер Бёрбанк – знаменитый ботаник, выведший более 800 новых видов растений, в том числе маргаритку Шасты, персик с отделяющейся косточкой и бурый картофель, – верил в то, что гармония со Вселенной есть лучший источник «новостей». Именно резонанс со светоносным миром природы помог ему успешно вывести сотни новых видов, как он сообщил в своем популярнейшем каталоге *«Новое Творение в цветах и фруктах»*. Он верил, что каждый из нас способен получать послания от магнитных, электрических и вибрационных сил Вселенной.

Недавно Майкл Поллан в своей статье в *New Yorker* написал о новом поколении ученых-ботаников, доказавших, что в природе действует намного больше сил, чем мы прежде считали, и что вещи, не видимые невооруженным глазом, бывают важнее видимых.

Это скрывают от нас

Не думайте, что мы – единственные актеры на этой сцене.

Дэниел Куинн, автор «Ишмаэля»

Да, в этом эксперименте мы поиграем немного с межвидовым общением. Вы будете разговаривать с деревом. Или с другим растением, или с чем-то еще, что, как вы считали, не может ответить. Не смейтесь. Доктор Майкл Крайтон, выпускник Гарварда, оставивший медицину, чтобы писать книги и киносценарии (*«Парк Юрского периода»*), а также создавать телешоу (*ER*), провел несколько недель в калифорнийской пустыне, беседуя с кактусом. В книге своих мемуаров *«Путешествия»* он пишет о мастер-классе Джоя Брю, тоже врача, где были запрещены телефоны и наркотики, где он учился медитировать, видеть и перемещать энергию и, да, получать советы от кактуса.

По его словам, он был настроен скептически и не слишком-то верил в возможность беседы с узловатым старым кактусом, покрытым шипами и рубцами. Или в то, что он не сдержит слез, когда в последний день кактус скажет ему: «Мне приятно было с тобой общаться». Вернувшись домой, он даже начал сомневаться в своей нормальности и размышлять, извлек ли он из этого какую-то пользу для себя.

«Работа с энергией была реальной, медитация была реальной, но что толку, если ее негде применить в повседневной жизни?» – спрашивал он себя.

Так было до того, как он оглянулся и вдруг обнаружил, что за восемь месяцев с момента возвращения из пустыни он сменил свое окружение, жилье, работу, рацион,

интересы и цели.

«Собственно, – говорит он, – я изменил в моей жизни все, что нуждалось в переменах. Эти перемены были столь стремительны, что я даже не сразу понял, что произошло».

И еще одна перемена.

«Я так полюбил кактусы, что, где бы я ни жил, всегда держу их возле себя».

Случай из жизни

Все, что вы хотите или ищете во внешнем мире, уже находится в вас.

Сара Авант Стоувер, автор книги «Путь счастливой женщины»

Джордж Вашингтон Карвер – великий американский ученый и изобретатель, придумавший сотни применений для бобовых и практически спасший экономику Юга, когда саранча опустошила хлопковые поля, – знал все о Божественной Радиоволне.

Он был не только одним из первых американцев, принятых в Британское Королевское Общество Искусств, но и дружил с тремя президентами Америки.

Имея несколько высоких научных степеней и преподавая в нескольких колледжах, он первым признал, что все его «научные» открытия, блестящие идеи, сделавшие ему имя, происходят от общения с Богом или тем, что я зову полем потенциала (ПП). Каждый день, рано утром, Карвер совершал пешую прогулку на много миль. Он общался с природой, и именно это общение, в том числе и с самими растениями, подсказало ему, как превратить сою, арахис и сладкий картофель в более чем 100 разработанных им коммерческих продуктов.

Он говорил: «Я считаю природу радиостанцией, вещающей без границ, с помощью которой Бог говорит с нами каждый час, если только мы настроены на эту передачу... Читать о природе, конечно, полезно, но тот, кто бродит по лесам, внимательно вслушиваясь, может узнать больше, чем тот, кто читает».

Карвер говорил, что никогда не искал методы. Все, что ему нужно было знать, просто открывалось ему. «Если бы Бог не приподнимал завесу, – говорил он, – я был бы беспомощен».

Так же и Альберт Эйнштейн, человек, которого мы признаем величайшим мировым гением, был связан с этой высшей энергией.

Зовите это как хотите, но у природы/Бога/ПП есть ответы на любую «проблему» или «экономический кризис», которые, казалось бы, так страшны. Как только мы отрешимся от того, что мы якобы «знаем» и поставим себе целью соединиться с этой безграничной, всезнающей, любящей всех и вся силой, новые открытия и озарения потекут к нам со всех сторон.

Как заговорить на языке лошадей (или цветов, или деревьев)

Все сущее поверит вам свои секреты, если вы достаточно любите его.

Джордж Вашингтон Карвер, американский психолог

Так вот, я предлагаю вам сделать то, что большинство людей назвали бы «ненормальным».

Если не считать Доктора Дулиттла²⁶, у цивилизованных людей Запада не принято вести беседы с живностью. Однако миру животных, миру растений, миру, которым мы

²⁶ Персонаж детских книг Х. Лофтинга, прообраз Доктора Айболита К. Чуковского. (Примеч. пер.)

пренебрегаем, акцентируясь на реальности пяти чувств, есть что сказать.

Многие представители «примитивных» культур не видят ничего особенного в способности посылать и принимать послания, общаться со всей природой. Это не считается редким даром. Это часть повседневной жизни, такая же естественная и обычная, как устная речь. Люди, не способные воспринимать «шепот Вселенной», кажутся им аномалией, как нам – глухие.

Психолог Роберт Вульф, проработавший несколько десятилетий с племенем снгои в малайзийском дождевом лесу, говорил, что его всегда поражало, как его друг Ахмет, не пользующийся телефоном, часами и календарем, каким-то образом узнавал точный день возвращения Роберта с Запада и ждал его на месте высадки, чтобы помочь нести вещи. Резко контрастируя с современным индустриальным обществом, снгои обладали острым и сверхъестественным резонансом с энергиями и эмоциями их окружения, что давало им, по словам Вульфа, «сверхчеловеческое» знание.

Заинтригованный полным отсутствием страхов и тревоги в племени, Вульф в конце концов попросился в ученики к Ахмету, научился отключать свой вербальный, аналитический ум и смог ощутить то, что назвал «единство со всем живым». Он говорил, что снгои обладали врожденным знанием, которое мы пытаемся почерпнуть из книг, учебных фильмов и семинаров. Хотя снгои теперь исчезли, сметенные вместе с их дождевым лесом бульдозерами компании «Комацу», Вульф в своей книге «*Природная мудрость*» пишет, что эта доверительная, интуитивная связь, этот врожденный интеллект, могут быть воссозданы.

По словам Анны Брейтенбах, бывшего IT-специалиста из Силиконовой Долины, ныне сотрудничающей с ветеринарами и работниками заповедников, способность мысленно передавать информацию, будь то человек или животное, «прошита» в устройстве нашего мозга. Фокус в том, говорит она, чтобы эмпатически настроиться и открыться электромагнитным импульсам, генерируемым мыслями и эмоциями.

Не надо бороться с природой

Нужно иметь задатки гения – и огромное мужество, – чтобы двигаться в противоположном направлении.

Альберт Эйнштейн, физик немецкого происхождения

14 декабря 2005 года в *San Francisco Chronicle* появилась заметка о самке горбатого кита, запутавшейся в сетях и освобожденной аквалангистами. После освобождения она вернулась, чтобы поблагодарить своих спасителей, потративших несколько часов на распутывание сетей. Радостно сделав несколько кругов, она по очереди подплыла к каждому аквалангисту, подтолкнула его носом и заглянула в глаза. Это глубокое переживание, по словам одного из ныряльщиков, «изменило его навсегда».

Также меня восхищает история о стаде африканских слонов, которые пришли отдать почести своему бывшему дрессировщику после его смерти. Хотя он отошел от дел и не работал с ними уже несколько лет, они каким-то образом узнали, что он умер, и прошли несколько миль, чтобы сделать круг почета вокруг его дома.

Метод

Все, что я знаю, я вычитал из газет, и это алиби для моего невежества.

Уилл Роджерс, американский юморист

Я прошу вас в следующие три дня потратить время, которое обычно уходит у вас на просмотр новостей, чтение газет и зависание на «Фейсбуке», на прогулку по окрестностям. Не вздумайте брать с собой телефон! Только вы и Матушка-Природа.

Наблюдайте все вокруг, осознайте, что деревья, цветы, животные вашего квартала

могут о многом рассказать вам. Позвольте себе услышать эту непрекращающуюся вибрацию, несущую столько ценных сведений.

Все прочие новости (например, голод в Африке) не должны касаться вас во время этого эксперимента. «*Но ведь это бессердечно*», – скажете вы.

На самом деле благоговейное общение с миром природы – путь к намного большей сердечности. В реальности вы мало что можете поделать с голодом в Африке (разве что добавить чувства вины и тревоги в энергию Вселенной). Зато в своем собственном квартале вы можете сделать массу полезного. И когда все мы снова обретем гармонию со вселенской энергией, никакого голода в Африке больше не будет.

Трезво и по-новому взгляните на людей в вашей жизни. Удивитесь им. Представьте, что встречаете их впервые в жизни.

Наблюдайте восход. И закат. И все прекрасные моменты между ними. Вслушайтесь в пение птиц. Не упустите сообщения от ваших домашних любимцев.

Внимательно следите за луной и, если кто-то задаст вам тот же вопрос, что и я в начале главы, будьте готовы ответить.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект природы против новостей

Теория: Вибрирующее, пульсирующее поле, полное мистической информации, доступно, если быть внимательнее.

Вопрос: Может быть, я вижу и считаю реальностью вещи, не имеющие ко мне никакого отношения? И упускаю при этом жизненно важные уроки и мудрость, фокусируясь не на том? Может быть, самой природе есть что мне сказать?

Гипотеза: Чем больше связи с природными циклами и ритмами, тем больше энергии и спектра радости доступно мне.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Конечный срок: _____

Подход: В следующие три дня я исключаю все СМИ (да-да, и «Фейсбук») из своего восприятия. Взамен я ищу новости в мире природы, гуляя по окрестностям. Я буду активно искать и ожидать важные сообщения.

Заметки

Человеку меньше [нужно] пытаться обмануть Природу, а больше наслаждаться ее сладостью и уважать ее старшинство.

И. Б. Уайт, американский писатель

Коты под дождем и блоги

Факты против правды

Не являются ли эти общие черты лишь временными привязками, данными нам до тех пор, пока мы не сможем предъявить что-то по-настоящему свое – общее и действительно важное?

Дэвид Левитан, американский писатель

Я журналист, обученный, дипломированный, журналист до мозга костей. Собственно, я

начинала свою пресловутую журналистскую карьеру в *Kansas City Star*, в той же газете, с которой Эрнест Хемингуэй и Уолт Дисней начали свой путь к славе.

Но в последние годы у меня начало меняться представление о «фактах», которые я по роду занятий призвана искать. Я уже не так уверена, что «просто факты, мэм» на самом деле существуют. На самом деле эти так называемые факты создают негативные энергетические импульсы, которые я не хочу больше умножать.

Вот «факты», о которых я решила писать теперь: мы заслуживаем счастья по праву рождения, любовь – единственная реальность; а единственная причина того, что «факты» иногда говорят об обратном, – то, что мы слишком много лет фокусировались на них. Теперь я знаю, что непродуктивно говорить, писать и уделять внимание тому, что мне не нужно. А если иногда я не чувствую радости и покоя – это потому, что обратила внимание на что-то, что не в ладу с моим Источником. Если взять для аналогии радио, то я настроилась на одну из «ретро-станций», до сих пор воспевающих боль и страдание.

Сейчас я служу проводником совсем другой энергии. Энергии любви, энергии, которая видит только красоту и распознает Истину (и это Истина с большой буквы, а совсем не «факты») в каждом человеке.

Я думаю, именно это имел в виду Иисус, говоря: «Подставь вторую щеку». Нет, он не имел в виду, что мы должны ходить в синяках и с заплывшими глазами. Он говорил, что мы должны двинуться в другом направлении, повернувшись, так сказать, щекой к высшей, более яркой, более радостной реальности.

«Факты» – просто шаблоны, по которым мы мыслили так долго, что они уже кажутся нормой. Вкладывая в них энергию снова и снова, мы начинаем ценить их. Мы создаем все новые «факты». И заполняем их своей верой.

Квантовая физика доказала, что невозможно наблюдать предмет, не влияя на него. К сожалению, мы выискивали бесполезные для нас вещи, таким образом воздействуя на них. Мы искали «факты», происшедшие гораздо раньше, чем мы поняли, что можем влиять на них. Так что они набирали очень слабый импульс. Но в любой момент мы можем «подставить другую щеку» и взглянуть в другую сторону.

Что до меня, я подставляю щеку лучам радости, ясности ума, идее, что все мы можем быть свободны, процветать и жить насыщенной, счастливой жизнью.

Эксперимент № 7. Эффект «Как скажете» (или Слова формируют жизнь)

Слова прекрасны, каждое – как волшебный порошок или зелье способно в сочетании с другими словами создавать могущественные заклинания.

Дин Кунц, американский писатель

Мем «Не имеет значения, что я говорю. К тому же я только реагирую на то, что вижу».

Мировоззрение 2.0: «Радость и изобилие придут в мою жизнь, как только я перестану говорить, что их нет».

Предпосылка

Насколько я помню, в *«Желтых страницах»* нет раздела «Пророки»; похоже, эта профессия осталась в библейских временах. Но если хотите заглянуть в будущее, прислушайтесь к словам, которыми описываете себя и свою жизнь. Если вы говорите что-то вроде: «Похоже, сегодня у меня будет отличный день» или «У меня всегда все получается», ваши слова пророчат вам положительное будущее.

Однако большинство из нас, вместо того чтобы пользоваться магической силой наших

слов, бездумно бросаются ими, как конфетти на вечеринке. Например:

- «Сейчас сезон гриппа и простуд, я наверняка подхватю что-то».
- «Какие только диеты я ни пробовала, никак не могу похудеть».
- «Какой же я идиот. О чем я только думал?»

Мало кто из нас может контролировать поток мыслей, но мы можем следить за тем, что вылетает из наших ртов.

Уилл Боуэн, бывший священник из Канады, раздавал своей пастве фиолетовые браслеты и призывал носить их 21 день без жалоб и упреков. Он сам был поражен, как много негатива раньше высказывал. В первую неделю попыток воздержаться от упреков, сплетен и критики его рекорд составлял шесть часов. А он *профессиональный* священник.

Наконец Боуэн выдержал 21-дневное испытание (на это ушло несколько месяцев), и его история облетела мир, попав на страницы журнала *People* (моими стараниями), в телешоу *Opra* и *Today*. Сотни тысяч людей принимали его вызов, а потом делились с Боуэном на сайте www.acomplaintfreeworld.org: этот опыт переформатировал жесткий диск их сознания, избавил от постоянной боли, спас их личную жизнь, улучшил карьеру и вообще сделал их счастливее.

Как и Боуэн, они были поражены, насколько автоматически и бездумно общаются. Кто-то спрашивает нас, как дела, и мы без единой мысли отвечаем: «Хорошо, а у тебя?» Кто-то сообщает, что у его бабушки Этель рак желудка, и у нас готов ответ: «О, сочувствую. Это ужасно».

Обычно в то время, как мы бубним заученные ответы, наш мозг пролистывает папку с накопленной нами информацией о раке желудка, раке вообще или о какой-то давней знакомой, у которой был рак груди. И все это, как уже говорилось, происходит автоматически и заученно.

Слова приводят к победе или к поражению

Можно изменить свой мир, просто изменив свои слова.

Джозл Остин, пастор церкви в Лейквуде, Хьюстон

Моя сестра, когда еще училась в младших классах, была уверена, что каждому человеку отпущен определенный запас слов. Она тщательно обдумывала все, что говорила, поскольку думала, что, когда ее запас слов исчерпается, она или умрет, или онемеет, а ни того ни другого ей не хотелось. К счастью, теперь она уже знает, что слова, как телереклама, практически не заканчиваются; но умение правильно выбирать слова может принести нам неоценимую пользу.

Каждое утро вам дается шанс благословить свой день или проклясть его. Словами можно описать ситуацию, но можно ее и изменить. Можно, например, жаловаться навзрыд, что ваш муж никогда не делает вам комплиментов, а можно рассказать о том, как вы его полюбили. И то и другое – правда, а энергии разительно отличаются.

Бесконечно рассказывать, как муж забыл о вашем дне рождения или как босс не ценит ваш труд, – все равно что пересматривать в который раз «*Человека-наука 3*». Этот фильм не был шедевром, когда вы смотрели его впервые, и не становится лучше с каждым новым просмотром.

Большинству из нас хватает ума не мчаться в кинотеатр, когда выходит нелюбимый фильм, так почему же мы так настойчиво проигрываем в памяти раз за разом наихудшие события нашей жизни? Нет никакого смысла пережевывать снова и снова неприятные воспоминания. Повторение в уме негативных историй только добавляет им энергии и настраивает вас на частоту, привлекающую подобные события. А ведь мы можем использовать свой запас слов на то, чтобы вдохновить, ободрить и воодушевить себя.

Важно повернуть на запад, если вы едете в Калифорнию; точно так же важно посылать слова в том направлении, куда хотите повернуть свою жизнь.

Я провозглашаю

Некоторые причитают изо дня в день: «У меня нет денег!» – и еще удивляются, почему у них нет денег. Другие причитают: «Я недостаточно хорош, я ничего не стою!» – и удивляются, что у них не хватает сил построить отношения, карьеру и жизнь, как им хотелось бы. Люди «приговаривают» себя к тому, чего сами не хотят.

Преподобный Терри Уттейкер, американский священник, автор книги «Новый взгляд»

Вселенная желает вам процветания и здоровья. Она готова обеспечить вас всем необходимым, но, когда вы постоянно говорите о том, что «жизнь беспросветна», или о «спаде экономики», ей остается только подстроить частоту событий под частоту ваших слов.

Вы же не можете смотреть один телевизионный канал, когда вам посылают сигнал для другого канала; точно так же невозможно процветать, если постоянно ныть о своей жалкой жизни. Говоря о нужде и несчастьях, вы никогда не достигнете благополучия. Если вы не прекратите жаловаться на то, как все плохо, не ждите улучшений.

Вселенная принимает заказы, как работник «Макдональдса». Она не может дать вам биг-мак, если вы все время заказываете мак-маффин.

Вот несколько позиций из меню жизни:

- Я достиг предела своих возможностей.
- Мне никогда не побороть эту вредную привычку.
- Я не настолько талантлив.
- Я недостаточно квалифицирован.
- Я только зря потрачу время, пытаюсь познакомиться с этой девушкой.
- Я благословен.
- Вселенная дает мне все, что необходимо.
- У меня железное здоровье.
- Мои возможности не ограничены.
- Вселенная раскрывает передо мной новые двери.

Когда мы придаем своим словам нужное направление, препятствия исчезают, все получается и жизнь налаживается.

Говорите о том, каким хотите видеть мир

Слова как X-лучи: если применять их правильно, они проникнут повсюду.

Олдос Хаксли, автор книги «О дивный новый мир»

У меня есть подруга, не буду называть ее имя, которая регулярно упрекает меня, что я витаю в облаках. Она считает, что говорить только о хорошем – значит отрицать факты.

Но это моя позиция. «Факты» меня не интересуют. Предпочитаю говорить о возможностях. Конечно, то, что провозглашают научные исследования, отчеты правительства, прогнозы врачей, можно считать непреложными «фактами». Но для меня они только трамплин к чему-то лучшему.

Я верю, что самое важное наше свойство – воображение и что, настроив его в резонанс с полем бесконечного потенциала, можно создать нечто намного лучшее, чем «текущие факты». Жалуясь на «текущие факты», мы только вызываем еще больше таких же событий. Тратить время на «данности» – значит отрицать силу изменить ход вещей к лучшему, которой мы владеем. Лучше уж я буду отрицать «факты», чем собственную способность вообразить нечто лучшее. Мои слова – зерна, из которых прорастают возможности.

Можно продолжать фокусироваться на том, «что есть», или том, «как это всегда бывает», а можно – на лучшем, что мы можем вообразить. «То, что есть», – просто точка, на которой мы были сфокусированы. «То, что может быть» – намного интереснее, по крайней мере для меня.

Эти «факты», в отрицании которых меня упрекает подруга, – всего лишь урожай слов о неприятностях и проблемах, слов, которыми мы бросались прежде.

Как не вылететь из седла

Некоторые люди владеют словом, а другие... ох, ах, эти нет.

Стив Мартин, американский комик

Когда мне стукнуло 50, я заломила руки и решила, что жизнь кончена. Столько лет я была высокой яркой блондинкой, и вот всему конец – о горе! По крайней мере, именно так я говорила всем подряд.

Проинструментированная старшей подругой насчет менопаузы, я хорошо знала, что мне предстоит. Моя кожа покроется морщинами и обвиснет, мои яичники усохнут, а мои эмоции смогут поспорить с циклоном Кони-Айленда по резкости перепадов. Я, как Пауль Ревер, оседлала конька по имени «о горе» и твердила себе ночи напролет: «Скоро менопауза. Скоро менопауза».

Однажды, энергично листая очередную книгу о том, как справиться с этой ужасной напастью, я вдруг все поняла. Я сама пророчу себе будущее, своими словами и ожиданиями. Мои настойчивые поиски знаков неотвратимой судьбы, мои постоянные причитания: «Что это со мной? Уже началось?» мостили дорогу для трудного перехода к новой фазе жизни. Само название этого вполне естественного жизненного цикла (старуха, как звучит?) уже ложилось камнем в эту дорогу.

Я захлопнула книгу, позвонила подруге и сказала: «Спасибо за то, что одолжила книгу о симптомах менопаузы, но я прямо сейчас зайду и верну ее тебе».

С этой минуты я начала повторять и до сих пор повторяю для всех, кто слушает:

- «Девочка, ты сегодня отлично выглядишь».
- «Мои лучшие времена впереди».
- «Я чувствую себя все лучше и все лучше выгляжу».
- «Здоровье струится во мне, как река Иордан».

Джоэл Остин рассказал историю о своем школьном приятеле. Парень был звездой футбольной команды. У него были роскошные, густые кудри. И вообще, он был, что называется, «смерть девчонкам». И каждый раз, когда Джоэл спрашивал его, как он видит свое будущее, тот отвечал: «Да ничего особенного. Просто стану старым, лысым и толстым».

«Я слышал это от него раз пятьсот, – говорит Джоэл. – Мы не виделись лет 15–20, когда я неожиданно встретил его. И знаете что? Оказалось, он безошибочно предсказал свое будущее. Он стал старым, лысым и толстым».

Если без конца повторять, что вы устали, вымотались, что у вас совсем нет энергии, можно легко создать именно такую реальность.

Но чем ныть, не лучше ли утверждать: «Я полон сил. Я полон энергии. Моя выносливость восстанавливается»? Чем настойчивее мы рассказываем всем о своей депрессии, тем сильнее эта самая депрессия.

Чем больше мы говорим о своем лишнем весе и плохой физической форме, тем больше... нужно ли продолжать?

Хватит говорить о том, каковы вы есть. Давайте говорить о том, какими вы хотите стать.

Луиза Хей – мой учитель, мой издатель и (в свои 87) одна из самых потрясающих женщин планеты – имеет привычку провозглашать победу вслух перед зеркалом. Чтобы зеркало помогло (может, вы еще об этом не слышали), не надо спрашивать его, кто на свете

всех милее. Нужно заглянуть себе в глаза и высказать отражению, что вы прекрасны, чудесны, достойны, талантливы, вдохновенны и все прочие истины, в которые вы так долго не верили.

Моя подруга Ронда рассказала, что была на лекции Луизы Хей и Шерил Ричардсон под названием «Вы можете создать невероятную жизнь». Луиза, практикующая метод зеркала ежедневно, в какой-то момент достала из лифчика крошечное зеркальце, заглянула в него и сказала: «Привет, красавица! Как поживаешь?»

Так что она сама – подтверждение своих слов.

Случай из жизни

Игра жизни – игра с бумерангом. Наши мысли, слова и дела возвращаются к нам, рано или поздно, с поразительной точностью.

Флоренс Скоувел Шинн, автор книги «Игра жизни и как в нее играть»

Если вы видели фильм «Розовая Пантера наносит ответный удар» (1976), то, возможно, помните фразу, которую повторял старший инспектор Чарльз Дрейфус. Окончательно выведенный из себя некомпетентностью Клузо, Дрейфус в конце концов обращается к психиатру и получает совет повторять эту фразу:

«Каждый день в любом случае мне становится все лучше».

Хотя Дрейфусу оно не помогло, это похожее на мантру самовнушение было популяризировано Эмилем Куэ (1856–1926), французским психологом и фармакологом, успешно применявшим то, что он назвал эффектом плацебо. Куэ заметил, что когда он горячо убеждал клиентов в действенности лекарства, они быстрее выздоравливали. Когда же он не говорил ничего, эффект лекарства не был столь впечатляющим.

Дело, как оказалось, было не в самом лекарстве, а в вере в лекарство. В одной из биографий Куэ говорится, что он достигал 93 % успеха в лечении всего, от болезней почек и потери памяти до диабета, мигреней и даже выпадения матки. Остальные 7 %, как сообщалось, были настроены слишком скептически, чтобы поверить, что фраза, которую применял инспектор Дрейфус (ее часто высмеивали в поп-культуре, в том числе в первом эпизоде «Подпольной Империи», сезон 3, когда беженец Нельсон Ван Альден твердит ее перед зеркалом), способна их излечить.

Сам Куэ любил говорить: «Я никого в своей жизни не вылечил. Я только показываю людям, как им вылечиться самим». Чтобы исцелиться от всех болезней, говорил он, нужны перемены в подсознании, что и происходит, если повторять слова, пока подсознание не впитает их. Он был в шаге от понимания, что любая идея, захватившая ум, становится реальностью.

Еще один случай из жизни

Говорите о том, чего нет, так, как будто это есть.

К Римлянам 4:6

В 1999 году Хосе Лима, знаменитый питчер из Доминиканской республики, великолепно отыграл сезон в команде Хьюстона «Астрос». Он выиграл 21 игру, подавал на Игре Всех Звезд. Но в 2000-м, когда «Астрос» выступали на своем новом стадионе, он вышел на середину, взглянул на левое поле, которое было намного ближе к базе, чем ограда на Астродроме, и сказал: «Я никак не смогу подавать отсюда».

Это оказалось самосбывающимся пророчеством. Несмотря на энтузиазм фанатов по поводу нового стадиона, Лима продул со счетом 21:16. Никогда еще в истории «Астрос» не было такого позорного поражения из-за питчера.

Я услышала эту историю от Джоэла Остина, старшего священника Лейквудского

прихода в Хьюстоне. Возглавив приход после смерти своего отца, Остин очень боялся и нервничал. «Я не умею говорить публично», – думал он.

Но только думал, не произнося вслух. Вместо этого он постоянно твердил, что по нему плачут церковные программы национального ТВ. Он даже сказал такие слова по поводу популярного шоу воскресного утра: «Когда люди меня включают, то уже не могут выключить».

Однажды он получил от одного человека такое письмо: «Знаете, Джоэл, я ненавижу телепроповедников. Но жена упрашивала меня посмотреть Вашу программу. Я всегда отвечал: «Да, конечно, конечно», но смотрел спорт. Как-то в воскресенье я щелкал по каналам, и вдруг пульт заело на Вашем шоу. Я жал и жал на кнопку, пытаюсь переключиться обратно на чемпионат по гольфу. Но пульт почему-то не работал. Я даже поднялся и вставил новые батарейки. Не помогло. Мне ничего не оставалось, как покориться и слушать Вашу проповедь. И жена оказалась права! Мне понравилась программа. Но, что самое смешное, как только Ваше шоу кончилось, пульт заработал снова!»

Метод

Если бы самобичевание помогало, мы все уже были бы стройными, богатыми и счастливыми, не так ли?

Шерил Ричардсон, американская писательница

Если у вас есть маленькие дети, уверена, вы часто произносите эту фразу: «Солнышко, не кричи, а скажи словами».

Именно это мы и будем делать в данном эксперименте.

С помощью своих слов мы будем призывать добро и красоту в нашу жизнь, посылая свою веру в царство невидимого.

Вот пять шагов:

1. Постарайтесь понять, что все происходящее сейчас в вашей жизни временно, если только не цементировать это день за днем с помощью слов.

2. Следующие три дня воздерживайтесь от жалоб. Как говаривал Боб Марли, жалоба – приглашение для дьявола.

3. Говорите вслух: «Благодарю за этот чудесный день. Я люблю _____ и _____. Пробелы можете заполнить чем угодно, ведь любовь излучает особую частоту, способную пронизывать самые мрачные ситуации.

4. И наконец возьмите фразу, которую вы твердили годами: «у меня больная спина» или «я всегда теряюсь на первом свидании». Что-то, что ваши друзья мигом узнают, привычное утверждение из вашего репертуара. А теперь сделайте все наоборот. Следующие три дня рассказывайте совершенно другую историю. Играйте с ней, как хотите. Действуйте, как Мэрил Стрип.

5. В следующие 72 часа ищите доказательства этой противоположной реальности.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект «Как скажете».

Теория: Слова, слетающие с моих губ, имеют определенный заряд и энергию, и, произнося только хорошие и воодушевляющие слова, можно улучшить жизнь, свою и других.

Вопрос: Можно ли положительно повлиять на жизнь, изменив стиль общения?

Гипотеза: Внимательно отслеживая свои слова, я замечу перемены в жизни.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Подход: В следующие 72 часа я не буду торопиться с ответами, буду говорить, только

обдумав каждую фразу и убедившись, что она соответствует установленным мною требованиям Контроля Качества. Если эти три дня мне удастся продержаться без жалоб, упреков и злых слов в адрес свой и других, я почувствую прилив энергии и благотворную вибрацию, исходящую от меня.

Заметки

Давайте отпразднуем это вином и сладкими словами.

Плавт, древнеримский драматург

Коты под дождем и блоги

Что я узнала о квантовой физике из фильма «Похмелье. Часть 3»

Есть заблуждение, что успешный человек должен иметь то-то и то-то... ты должен верить, что может случиться нечто необычное.

Уилл Смит, американский комик

Ладно, признаюсь честно. Я не смотрела «Похмелье. Часть 3». Я даже второй фильм трилогии не смотрела.

Но что демонстрирует этот хит-однодневка, так это нашу склонность повторяться снова и снова, изо дня в день. Мы застряли в этой ловушке и ждем от сегодняшнего дня того же, что видели вчера. Но ведь сегодня – совершенно новый день, с бесконечным количеством новых возможностей.

Кто угодно мог бы стать вашим Мак-Махоном, стучащим в дверь с выигрышным лотерейным билетом. Вы могли бы встретить нового друга или потенциального клиента. Вам могла бы прийти идея для книги, песни или общественной организации, способной изменить судьбы миллионов.

Шанс есть всегда. Но поскольку мы просыпаемся каждое утро с ожиданием одного и того же, нас отбрасывает («Похмелье. Часть 3») во вчерашний день. Да, возможны небольшие вариации. Вы можете сесть на другой автобус или съесть пиццу пепперони вместо макарон. Но согласитесь: в целом вы ждете, что ваш мир будет клоном вчерашнего мира.

А что, если проснуться в мире, где все неузнаваемо? Допускаете вы такую возможность? Возможность, что вся щедрость мира прольется в вашу жизнь? Возможность мира на всей Земле? Того, что все дети смогут ложиться спать сытыми и уверенными, что окружены любовью и заботой?

Если уж я что-то знаю, то только одно: мы получаем от жизни то, чего ждем... точно той же формы, цвета и размера.

Величайшая загадка квантовой физики в том, что наблюдатель видит то, что ожидает увидеть. Физическая реальность, по сути, состоит из высокоэнергетических протонов. И мы с вами – паттерны света и информации, которую мы загружаем снова и снова.

Так что, на мой взгляд, чем больше мы откроемся новым, совершенно разным возможностям, тем лучше станет наш мир.

Кстати, первый фильм «Похмелье» был ничего. Но я предпочла бы увидеть Бредли Купера, Зака Галифианакиса и прочих актеров в совершенно новом фильме.

Эксперимент № 8. Эффект Плацебо (или Правда о формировании

реальности)

Мы не видим реальности как таковой, мы видим только то, что реально для нас.

Барбара Девей, автор книги «Если ты веришь»

Мем «Бедный я, несчастный, одинокий и жалкий в бесприютном мире».

Мировоззрение 2.0: «Реальность пластична и постоянно меняется, отражая мои самые глубинные чаяния».

Предпосылка

Этот эксперимент докажет, что ваши убеждения и ожидания сильны и глубоки. Собственно, это воодушевляющая энергия самой жизни.

Ваши убеждения воссоздаются и воспроизводятся в физической реальности, мысли становятся вещами. Поэтому то, на чем мы концентрируемся, расширяется. Внешний мир – дисплей ваших глубинных убеждений. Эти убеждения и ожидания одушевляют, поддерживают и мотивируют все, что вы видите. Обвинять в своих несчастьях жизнь – все равно что обвинять свой смартфон в том, что в нем паршивые приложения. Не кто иной, как вы, их туда закатали. Жизнь просто служит проектором ваших убеждений и ожиданий.

Не многие из нас действительно понимают, какой потенциал у наших мыслей и сознания. Каждая мысль – зерно, единица ментальной энергии. Те из них, что несут достаточно намерения, эмоционального заряда и убежденности (и не важно, правдивы ли они), пускают корни и стимулируют материализацию.

Возможно, вы захотите прочитать последнюю фразу заново. Убеждения (правдивые или нет) стимулируют материализацию. То есть если вы уверены, что жизнь – бесконечная борьба, что наши тела не ждут ничего, кроме распада, или что все мужики – сволочи, это и будет сценарием вашей жизни.

Сама по себе жизнь не несет боли. Она только отражение вашей веры. Когда вы видите в зеркале, что у вас размазалась тушь, вы же не пытаетесь «поправить» ее в самом зеркале? Так же невозможно «исправить» проблему где-то вовне. Можно исправить проблемы, распознав их как проявления ошибочных убеждений, а затем изменив внутреннюю веру, внутреннюю причину.

Мы натываемся на стену, когда вкладываем так много веры в некое убеждение (*Но ведь это правда, что у меня нет денег... Это правда, что у меня наследственная предрасположенность к раку*), что нам трудно понять его ложность. Мы убеждаем себя, что это «святая Божья истина».

Но факты, вопреки тому, что говорят ученые, педагоги и телевидение, – просто мнения, теряющие свою материальность, когда мы способны двигаться дальше.

Жизнь как гигантский мультфильм

Функция ума – создавать связь между нашими убеждениями и реальностью, в которой мы живем.

Брюс Липтон, доктор философии, автор книги «Биология веры»

Вместо того чтобы с помощью наших мыслей и сознания воображать, творить и приумножать, мы используем эту блистательную суперсилу для обработки данных, загруженных нашей культурой, устаревших данных, которые заслоняют мощное, волшебное «сейчас». Каждый атом, каждая молекула, каждая энергетическая волна вашего существа пульсирует творческой силой жизни. Но вместо того, чтобы направить эту мощную магию на создание счастья, мы обращаем ее против себя.

Я называю это принципом Малыша Хью. Малыш Хью, популярный мультяшный персонаж времен моего детства, – огромный наивный утенок в подгузнике. Обладая умом младенца при силе и весе борца сумо, он был постоянным источником проблем, ненамеренно круша и ломая все вокруг. О своей сверхъестественной силе он даже не подозревал. То же можно сказать и о нас. Наше сознание обладает размерами и силой борца сумо, но, не зная об этой мощи, мы бездарно расточаем ее, приводя все вокруг в беспорядок. Единственная причина того, что мир «остается» таким, каков он сейчас, в том, что мы со всей огромной силой Малыша Хью фокусируемся на неприятных нам вещах. Анализируя и пытаясь устранить наши воображаемые «проблемы», мы закупориваем трубы, перекрывая приток энергии.

В ту минуту, когда мы отбрасываем привычные суждения, возникает момент пустоты и ясности, где может проявиться поле бесконечного потенциала.

Все в трансе

Всю свою жизнь ты блуждаешь в лабиринте, думая о том, как однажды выберешься. Ты просто пытаешься с помощью будущего убежать от настоящего.

Джон Грин, автор книги «Ошибки наших звезд»

Наши представления об устройстве мира служат громоотводами, приводящими в наше восприятие «доказательства», что эти «представления», несомненно, правдивы.

Проблема, как я уже говорила, в том, что одушевляющая энергия не видит разницы между фактом и тем, что представляется фактом. Убеждения, наши личные или из доминантной парадигмы нашей культуры, воспроизводятся в физической форме.

Как хороший пример можно привести гипноз. Гипнотизер говорит испытуемому, что кубик льда – это тлеющий уголь, и у того появляются волдыри. Или он может сказать, что блокнот так тяжел, что его не поднять, и как бы гипнотизируемый ни старался, ему не удастся оторвать тоненький блокнот от стола. Если гипнотизер сообщает испытуемому, что тот только что съел целый пакет биг-маков, химический состав его крови отразит это утверждение.

В масштабном труде Майкла Талбота «Голографическая Вселенная» приводится история о мужчине по имени Том, которому под гипнозом внушили, что его дочь Лора будет невидима, когда он выйдет из транса. Хотя Лора стояла прямо перед ним, да еще всю хихикала, Том не видел и не слышал ее. Тогда гипнотизер достал из кармана часы, приложил к поясице Лоры и спросил, видит ли Том, что у него в руке. Том наклонился вперед, уставился прямо сквозь дочь и смог разглядеть не только карманные часы, но даже время на них.

Больше, чем плацебо

Наши мысли могут быть лучшим лекарством, чем многие поразительные современные средства.

Крис Карр, автор книги «Безумно сексуальная кухня»

Наши убеждения и ожидания так сильны, что плацебо (ложное лечение, вроде сахарных пилюль, инъекций физраствора и фальшивых операций) вызывает рост волос на лысынах, понижает давление, заживляет язвы, повышает уровень дофамина и даже приостанавливает рост опухолей. И хотя фармацевтические компании держат это в секрете, плацебо облегчает симптомы не хуже настоящих лекарств.

Другими словами, нас лечат наши убеждения.

Еще более удивителен эффект ноцебо, злой близнец плацебо, когда мрачные ожидания приносят мрачные реалии.

Во время клинических испытаний лекарств люди раз за разом сообщают о побочных эффектах, о которых их предупреждали, даже если им дают плацебо. Как-то раз при исследовании фибромиалгии одиннадцать процентов участников эксперимента, получавших плацебо, выбыли из-за тяжелых побочных эффектов. Их мысли сотворили симптомы.

После теракта с применением нервно-паралитического газа в 1995 году в Токио больницы заполнили пациенты, страдающие от тошноты, головокружения и прочих симптомов, сообщенных в прессе, причем многие из них не были на месте происшествия.

После сообщения школьного учителя из Теннесси о запахе бензина и головокружении детей школы эвакуировали, около 100 учеников доставили в неотложку, а 38 из них оставались в больнице еще сутки. Тщательное расследование не обнаружило в школе никаких химикатов, никакого бензина и никаких убедительных причин для головокружения – кроме веры и ожиданий.

Плацебо инертны, но их эффект, вызывающий даже биохимические изменения в организме, так реален, что заставляет усомниться, так ли бесспорны «факты» на самом деле.

Раздумья над молочным коктейлем

Я думаю, мы недооцениваем роль убеждений в формировании нашей физиологии, нашей реальности.

Алия Крам, физиолог из Колумбийской школы бизнеса

В мае 2014 года я услышала по радио прелестную историю, которая демонстрирует, как сильно наши убеждения влияют на физиологию. Клинический физиолог Алия Крам приготовила огромную порцию ванильного молочного коктейля и разлила половину по бутылочкам с этикеткой «низкокалорийный напиток без жира и сахара, всего 140 килокалорий». Этикетки второй половины бутылок сообщали о высоком содержании сахара и жиров и 620 килокалориях. На самом же деле в напитке было около 300 килокалорий.

До и после того, как подопытные выпивали коктейль, у них измеряли уровень гормона под названием грелин. Врачи называют его «гормоном голода», поскольку он выделяется в желудке, давая сигнал организму, что пора поесть. Он также замедляет метаболизм, на случай, если ваши поиски пропитания не увенчались успехом. После еды уровень грелина падает, сообщая организму, что вы сыты и пора ускорить метаболизм.

Крам, долго изучавшая эффект плацебо, обнаружила, что уровень грелина у тех, кто *думал*, что пьет калорийный коктейль, стал втрое ниже, чем у тех, кто считал, что их напиток крайне полезен для здоровья. «Наши убеждения сказываются на всем, что мы делаем. Этикетки не просто этикетки. Они вызывают набор представлений. То, что мы считаем правдой, становится правдой для нас».

И это касается отнюдь не только диеты. Если вы считаете, что хорошо выспались, то чувствуете себя лучше. В одном исследовании, описанном в *Journal of Experimental Physiology*, 164 студента были проверены на оборудовании, якобы показывающем, сколько времени те провели в фазе быстрого сна – качественного сна, после которого мы чувствуем себя отдохнувшими. Одной группе было сказано, что они получили дозу быстрого сна выше среднего, другой – что они недополучили ежедневную дозу. Обе группы прошли тест. Независимо от того, кто как спал на самом деле (а этого никто не знал, поскольку машина была всего лишь фальшивкой и ничего не показывала), показатели тех, кто *думал*, что хорошо выспался, заметно превышали показатели «усталой» группы.

Мораль? Даже если вы не выспались, нытье о том, как вы устали, сослужит вам плохую службу.

Другое исследование показало, что у группы отелных горничных в течение месяца понизилось давление, улучшилось процентное содержание жира и снизился вес после того, как им сказали, что их работа дает полную физическую нагрузку, рекомендованную специалистами. Контрольной группе не сказали ничего, и, увы, никакого похудения и

понижения давления там не произошло.

Случай из жизни

Нас ограничивают не наши физические данные. Это наш образ мышления, наше представление о рамках чертит непреодолимые линии на песке.

Доктор Эллен Ланжер, преподаватель психологии в Гарварде

В 1981 году Эллен Ланжер и ее коллеги по Гарварду погрузили две группы пенсионеров в автобусы, отвезли в монастырь в Нью-Хемпшире и предложили им представить, что сейчас 1959 год. Подопытным, которым было от 70 до 80, помогали играть в эту игру: омолодиться с помощью воспоминаний о том времени. В комнатах были разложены старые выпуски *Life*, *Saturday Evening Post*, стояли черно-белые телевизоры, старые радиоприемники. Старики беседовали о Микки Мэнтле и о запуске первого американского спутника, о победном походе Кастро на Гавану, Никите Хрущеве и необходимости бомбоубежищ. Они даже посмотрели «Анатомию убийства».

До и после «недели в прошлом» были проведены психологические и медицинские тесты. Результаты так впечатляли, что даже Ланжер, подозревавшая, что навязчивые идеи влияют на наши возрастные показатели, была поражена.

У всех пожилых подопытных Ланжер улучшились показатели роста, веса, осанки, походки, слуха, зрения и даже тестов на интеллект. Их суставы стали подвижнее, плечи – шире, пальцы – гибче, проявления артрита – меньше.

«Куда ум, туда и тело, – сказала Ланжер. – Под конец исследования я играла в футбол с этими людьми, кое-кто из которых прежде ходил с палочкой».

Метод

Подсознанию не важно, правдивы или ложны ваши чувства. Оно всегда принимает за правду то, что вы ощущаете как правду.

Невилл Годдард, основатель «Нового Мышления»

В ходе этого эксперимента вы создадите свое собственное плацебо.

Сначала подумайте, какой ваш физический недостаток вы хотели бы исправить. Может, у вас бывают головные боли. Или бессонница. Или бурчит в животе. Может, вам нужно сбросить пару фунтов. Или убрать мешки под глазами.

Для этого эксперимента лучше выбрать что-то физическое (это проще задокументировать), но эффект плацебо не хуже действует и в работе с эмоциональными проблемами. Собственно, готова спорить, что физические проблемы – на самом деле скрытые эмоциональные проблемы. Но, в интересах научного поиска, нам нужно нечто физическое, что можно отследить и задокументировать.

Теперь налейте в стакан воды, потрите ладонь о ладонь, чтобы вызвать жар и энергию, и подержите их над водой 15 секунд. Ваше лекарство готово!

Медленно выпейте его, концентрируясь на целительном действии. Представьте, что его прописал вам ваш доктор (или кто-то еще, очень авторитетный).

Повторяйте в течение трех дней.

И помните о том, что доказали бесчисленные опыты Эллен Ланжер: лечит не плацебо; лечит принятый вами образ мышления. По ее словам, «вы сами лечите себя».

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект плацебо

Теория: Мои мысли обладают невероятной силой. Такой силой, что я могу изменить

реальность, просто перенеся внимание на другой объект.

Вопрос: Могу ли я собственноручно приготовить плацебо?

Гипотеза: Выпивая три дня подряд по стакану собственноручно приготовленной заряженной энергией воды, я смогу исправить или вылечить

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Дата для проверки результатов: _____

Подход: Звучит дико, но я собственноручно приготовлю плацебо, буду пить его три дня подряд и посмотрю, произойдут ли желаемые физические перемены.

Заметки

Мозг строит мир на основе того, что вы ожидаете увидеть.

Барбара Фредриксон, американский профессор психологии

Коты под дождем и блоги

Анатомия болезни (или Секретное оружие эго)

Болезненные мысли способны пожирать человеческую плоть сильнее, чем лихорадка или чахотка.

Ги де Мопассан, французский писатель

Вы, возможно, слышали, что Американская ассоциация психиатров выпустила в этом году новое пособие по диагностике психических расстройств. Называется оно «*Пособие по Диагностике и Статистике Психических Расстройств-5 (ПДС-5)*». И вы вряд ли удивитесь, узнав, что в пятом издании есть немало новых «болезней». Первый ПДС, вышедший в 1952 году, включал 26 основных заболеваний. Теперь их более 400.

Я не собираюсь спорить о том, стали ли мы в 16 раз безумнее, но, по моим наблюдениям, болезни (всех сортов) обычно начинаются в уме и оттуда происходят. Рекламисты об этом знают. Стивен Прессфилд, автор одной из моих любимых книг («*Война искусств*»), говорил, что его босс в рекламном агентстве на Медисон-авеню поручал ему придумывать болезни, чтобы «мы могли продать больше этих чертовых лекарств».

Согласно «*Курсу Чудес*», моей главной духовной практике, физическое тело – мощный инструмент, применяемый эго, чтобы исказить Истину, скрыть от нас врожденный, естественный целительский дар организма.

Вот как это действует:

1. Вы замечаете, что что-то не так.
2. Начинаете фиксироваться на этом.
3. Раздумываете, что бы «это» могло быть (вместо понимания Истины – что вы дитя высших сил и никакие болезни вам не присущи).
4. Начинаете вкладывать в это энергию.
5. Даете ему название.
6. Ищите это в «Гугле», говорите об этом с друзьями, находите группу единомышленников.

Джил Тейлор, гарвардский нейроанатом, исследующая мозг и известная своей работой «*Моя вспышка озарения*», утверждает, что, не встречая сопротивления, мысль пребывает в мозгу до 90 секунд.

Это если вы не решите применить указанные выше шесть шагов.
Стоит только сказать...

Эксперимент № 9. Эффект Йабба-дабба-ду (или Прорыв: возможно все)

Считать физический мир единственно важным – все равно что запереться в тесном чулане и воображать, что за его стенами ничего не существует.

**Ибен Александер, американский нейрохирурги автор
«Доказательство рая»**

Мем «Живешь – мучаешься, а потом умираешь».
Мировоззрение 2.0 : «Жизнь полна чудес, и смерти нет».

Предпосылка

Любимый мультик моего детства – «Флинстоуны ». Сколько бы раз я ни смотрела, как Дино перехитрил Фреда, я всегда хихикала, когда он захлопывал дверь своей пещеры и не мог попасть обратно. Еще я любила вопить: «Вильмааа!» – вместе с ним.

Я назвала этот эффект в честь моих любимых босоногих пещерных людей – или, вернее, в честь их известной присказки, – так как в ходе этого эксперимента мы будем ловить проблеск света с той стороны, из внутреннего мира. Мы будем искать Истину, о которой столько слышали, но до сих пор не могли к ней пробиться, оказываясь перед захлопнутой дверью.

В следующие 72 часа вы будете, как Фред Флинстоун, стучаться в дверь, веря, что хоть на миг увидите Правду о том, кто вы на самом деле и что такое жизнь.

Для большинства из нас жизнь – кривое зеркало, искажающее правду и множащее иллюзии. Люди не хотят осознавать мощное, полное живой энергии поле, что окружает нас и течет сквозь нас, как бурная река. Это поле, эта неостановимая Божественная Радиоволна любви доступна нам ежечасно и круглосуточно, она хочет выразиться и проявиться через нас. Это фундамент того, что мы есть, чем можем быть.

В этом-то и дело. Мы только *думаем*, что дверь захлопнута. Мы стоим перед ней, вопя: «Вильмааа!», поскольку видим жизнь сквозь линзы наших страхов, сквозь созданные нами умопостроения. Мы действуем исходя из насильно привитых нам убеждений, норм поведения, при постоянном сопротивлении самой жизни. Наше сознание продолжает проигрывать вчерашний эпизод из «Флинстоунов ».

Но, как и Фред, мы оказываемся идиотами, которые сами же и захлопнули дверь. Мы сами отрезали себя от неиссякаемого источника живительной любви, близкого, как воздух, которым мы дышим.

Эта Истина, эти X-лучи могут направлять нас, исцелять нас, обеспечивать все наши нужды. Нужно только понять и открыть дверь.

Суть в мелочах

Настройся в резонанс с квантовым полем – и засияешь, как солнце.

Рассел Брэнд, скандальный британский актер

Кушать, бабушка!
Кушать бабушку .

Отличие только в букве и запятой, но как по-разному звучат фразы: одна напоминает рекламный ролик, а вторая – что-то из жизни каннибалов.

Об этом-то и пойдет речь в данном разделе: о том, что, упорядочивая мелочи, мы смещаем свою энергетическую вибрацию чуть ближе к великому полю бесконечного потенциала. ПП не признает границ и не отвечает ни одному из привычных нам физических законов, так что лучшее, что мы можем сделать, – это настроить наши мысли, эмоции и сознание на одну волну с ПП. Когда наша вибрация или энергетическая частота ясна, открыта и полна любви, жизнь дается без усилий. Если же мы работаем на искаженной частоте, преграды и тернии встречаются на каждом шагу. Хотя большинство из нас приучены не видеть энергию и все прочее, не принятое культурой. Если бы мы могли видеть это, мы быстро поняли бы: то, что мы зовем проблемами, будь то проблемы со здоровьем, личной жизнью или финансами, – всего лишь заблокированная энергия.

Наша энергетическая вибрация служит фильтром, либо дающим зеленый свет хорошему в нашей жизни, либо тормозящим это как что-то «непонятное». Как только мы переключимся на чистую, радостную вибрацию, жизнь станет волшебным, чудесным праздником.

Вопреки всему, чему учит Мироззрение 1.0, усовершенствование своей частоты намного эффективнее, чем физические усилия, влияющие на материальный мир. И дело не в заговорах на хорошее самочувствие, хотя вы будете чувствовать себя в сто раз лучше, попав в резонанс. Дело в принципах – еще не совсем понятных – квантовой физики.

Одного градуса – одного ничтожного градуса – достаточно пилоту, чтобы промахнуться мимо посадочной площадки. Отклонение на один градус от маршрута полета всего за милю до посадки – и вы приземляетесь за 92 фута от цели. Ошибка на тот же градус за 60 миль – и вы промахнетесь на целую милю. При перелете из аэропорта Лос-Анджелеса в аэропорт имени Кеннеди этот едва заметный градус заставит вас плюхнуться в ледяную воду Атлантики в 40 милях от назначенного места прибытия.

Поэтому, настаивая на том, чтобы в контракте на эту книгу изменить «если будет продано столько-то экземпляров» на «когда будет продано столько-то экземпляров», я корректировала будущее. Если прислушаться к себе и другим, даже к тем, кто свято верует в закон Привлечения, можно заметить сколько угодно слов, сбивающих нас с пути к намеченной цели.

Считайте это придижкой, но эти мелкие, исправимые шаблоны мышления и речи могут быстро сбить вас с курса. Это, может быть, и мелочи (что такое простое слово?), но их влияние на вашу жизнь огромно.

Волшебный образ мыслей

Мы делаем шаг, а Вселенная – 10 000.

Майкл Дули, создатель «Посланий от Вселенной»

Исправление № 1: «Я могу» вместо «я должен». Всегда лучше считать, что вы *имеете возможность* сделать то-то и то-то, а не *должны* это сделать. Этого мелкого словесного исправления (я *могу* выполнить работу, я *могу* поговорить на эту неприятную тему с женой, я *могу* получить сегодня результаты анализов) часто бывает достаточно, чтобы проложить новый курс вашей жизни.

Говорят, что многие терпеть не могут свою работу. Что людей совершенно не радует надпись: «Конец» на экране выходных. Я даже слышала, что по понедельникам (опять же, о работе) случается больше сердечных приступов, чем в другие дни.

Поскольку моя теперешняя *работа* (это слово не совсем подходит, ведь, как вы знаете, Я. Люблю. Свою. Работу.) – делать исправления, предлагаю такой вариант.

Начните понедельник вот так: *как хорошо, что сегодня я снова могу идти зарабатывать деньги.*

Исправление № 2: «Что еще возможно?» вместо «Так устроен мир». Отбросив правила и «факты», усвоенные в школе, все шаблоны, привитые вам семьей и культурой, вы

начнете видеть реальность совсем иначе. Единственная причина того, что сегодня ваша жизнь выглядит в точности как вчера, в том, что именно так вы вкладываете свою энергию. Вы застряли в привычных шаблонах восприятия. Вы упускаете все чудесное, поскольку сосредоточены на том, что «знакомо».

Вместо того чтобы фокусироваться на одном и том же, на знакомых вещах, спросите: «Что нового?» Играть в «воображалки», как в детстве, – гораздо более достойная задача. То, что мы видим и считаем «реальностью» сейчас – всего лишь то, что мы «воображаем» в данный момент правдой.

Вместо того чтобы говорить «что есть, то есть», задайте такие вопросы:

- «Что может произойти в следующий миг?»
- «Что будет, если я отброшу все, что знаю?»
- «Какой станет жизнь, если я откажусь от всех своих убеждений?»
- «Что, если все в мире совершенно?»

Как говорил Ричард Бартлетт, автор «Матрицы энергетике», «сместив фокус сознания с того, что невозможно, на то, что возможно, мы обнаружим, что действительно способны задействовать квантовые энергии и принципы в повседневной жизни самыми неожиданными – и чудесными – путями».

Исправление № 3: «Что, если?..» вместо «Почему я не могу этого сделать?»
Спрашивая: «Почему я не могу этого сделать?», вы получаете бесполезные данные. Придумывая разные вопросы, задавая разные исходные данные, вы получаете разные – и, полагаю, более ценные – сведения.

Развивая у себя привычку задавать сложные, незавершенные вопросы, вы приучаете правое полушарие своего мозга прислушиваться к сигналам подсознания. Вот несколько таких вопросов, пользуйтесь, если хотите:

- «Что, если рак можно излечить мгновенно?»
- «Что, если завтра я проснусь помолодевшей?»
- «Что, если можно жить день ото дня все лучше?»
- «Что, если начинать каждый день с чистого листа?»

Это как колода карт. Выберите реальность, любую реальность.

Исправление № 4: «У меня в избытке...» вместо «Мне не хватает...». Большинство из нас верит в ограничения. Вместо того чтобы осознать неиссякаемость нашего Источника, мы ждем на тормоза и переживаем, что нам чего-то не хватает.

Когда четверо детей моей подруги Карлы были малы, она постоянно думала: «Мне ни на что не хватает времени». Через несколько лет она поняла, что сама создает такую реальность.

Она стала твердить: «У меня всегда куча времени».

«Что самое смешное, – говорит она, – в сутках остались те же 24 часа, но все изменилось. У меня вдруг обнаружилось то, о чем я мечтала, – куча времени».

Исправление № 5: «Это проще простого» вместо «Это так трудно». Это слово из шести букв, по моему мнению, одно из самых опасных в нашем языке. Особенный вред оно приносит в сочетании с тем, что вам хочется, например, похудеть, добыть денег или наладить личную жизнь.

Это слово *трудно* в контексте: «Так трудно _____» (выпейте яду). Так как наши убеждения настолько сильны, что буквально лепят нашу жизнь ежесекундно, верить (а особенно произносить вслух), что вам трудно, – крайне вредно. Если мы ждем трудностей, жизнь так и складывается. Лично я предпочитаю создавать такую жизнь, где я просто распахиваю двери и окна навстречу Источнику и свободному потоку всех его благ.

Моя дорогая коллега и подруга Аннола Чарити подарила мне степлер с кнопкой «Легко». Когда нажимаешь эту трехдюймовую красную кнопку, она говорит: «Это было легко». Теперь это одна из моих мантр. Я твержу, что чем больше полномочий я передам Вселенной (полю бесконечного потенциала, которое намного мудрей меня), тем лучше пойдет моя жизнь.

Исправление № 6: «Я связан со всем на свете» вместо «Я одинок». Потенциально мы связаны со всеми людьми, всеми ответами и материальными предметами, которые только могут вам понадобиться. Вам доступно абсолютно все. Невозможно разорвать эту связь. Можете ли вы представить, чтобы фонарик, светящийся в рождественской гирлянде, причитал: «Я не даю света. Что со мной не так? Почему я одинок? Почему я отрезан от других? Как мне разрешить эту ужасную проблему?»

Вы решите проблему, просто отбросив мысль, что у вас есть проблема. Вы всегда и неразрывно соединены с ПП и со всем, чего пожелаете.

Так что, если хотите «обрести» что-нибудь, просто сосредоточьтесь на этом внимание. Все, на чем вы сосредоточитесь, оживает, как в этих детских компьютерных играх. Когда вы наводите курсор, скажем, на шкаф, двери открываются и там начинает танцевать мышка или прыгать мяч.

Если наводить курсор на любовь и возможности в вашей жизни, эта реальность оживет. Но если вы продолжаете кликать монстров, они тоже не заставят себя ждать. Суть в том, что все зависит от нас. Именно мы решаем, куда навести курсор, на чем остановить внимание.

Случай из жизни. Конкурсант № 43212

Мы ничего не потеряем, стремясь достичь невозможного.
Берни Сигел, американский врач и автор «Книги Чудес»

Если вы один из пяти человек на планете Земля, которые еще не слышали о Сьюзан Бойл, позвольте мне представить ее вам. Это меццо-сопрано из Шотландии, певица, которую комик Стивен Колберт описал как «48-летнюю леди-кошечку в практичной обуви», – идеальный образец выхода за рамки.

Она была младшей из девяти детей в семье. Ее отец был шахтером. Семья едва сводила концы с концами. Она родилась 1 апреля 1961 года. Роды были трудными, и врачи сказали ее родителям, что из-за гипоксии она, скорее всего, будет отставать в развитии и обречена вести второсортную жизнь. В школе ее дразнили «глупышкой Сьюзи».

Ей только раз удалось устроиться на временную работу помощником повара, и она жила с родителями, пока ее отец, а вскоре и мать не умерли в 2007 году, когда Сьюзан было 46. Год спустя Сьюзан Магдалин Бойл, все еще в трауре, предстала перед аудиторией шоу «*Британия имеет талант*». Она была на десятки лет старше, чем большинство конкурсантов, и, конечно, выглядела далеко не так «круто». У нее был сильный акцент, и весь ее вид противоречил тому, чего ждут от успешных певиц.

До того, знаменитого теперь, прослушивания в Глазго она никогда не пела перед аудиторией больше, чем в местной церкви, и даже никогда не ездила одна на автобусе. Собственно, уезжая из родного городка Блэкберн, Шотландия, она вначале села не в тот автобус.

Выйдя на сцену и едва удостоившись скучающих взглядов Саймона Коуэлла и прочих судей, она выглядела как мы все: посредственность, испуганная и обреченная на провал.

Но еще до того, как она закончила свое захватывающее исполнение песни «Мне снился сон» из «*Отверженных*», весь зал бурно аплодировал ей стоя, а Саймон Коуэлл впервые не нашел что сказать.

За девять дней ее прослушивание набрало 100 миллионов просмотров на YouTube, а ее дебютный альбом, вышедший через несколько месяцев, стал мировым бестселлером, обогнав «*Дух*» Леоны Льюис, самый продаваемый альбом Великобритании всех времен.

Сью-Бо (как прозвала пресса эту голосистую шотландскую певицу) с тех пор пела перед английской королевой, Опррой и папой Бенедиктом. Она выступала со своими кумирами, Донни Осмондом и Элейн Пейдж. Меньше чем через год после своего выступления-прорыва она была внесена *Times* в семерку самых влиятельных людей мира.

Нечего и говорить, что она больше не живет в бедности.

Так что не важно, сколько вы простояли перед закрытой дверью или какой посредственностью кажетесь. Не важны никакие врачебные диагнозы, никакие школьные дразнилки, никакие упущенные карьерные возможности. Не страшно даже, если вначале вы сели не в тот автобус. Или если вы не так молоды и не так круто смотрите, как остальные.

Ваш прорыв неизбежен. Ваша связь с ПП так же несомненна, как завтрашний восход солнца.

Метод

Способ не труден, но очень уж необычен.
«Курс Чудес»

Если вы способны выключить запись, постоянно звучащую на краю вашего подсознания, вам не нужен этот эксперимент. Вы живете в состоянии Священного Кайфа и осознаёте Истину всеобъемлющего блага.

Большинство из нас, однако, уверены, что нужно ждать. Нужно делать все по порядку. Должны сойтись звезды. Должен выпасть наш номер в лотерее. Но все это уже здесь, мы купаемся в любви, мире и радости.

В этом эксперименте вы ничего не приобретаете. Вы отпускаете. Делайте все правильно, и вам удастся отпустить страхи и впустить в свой ум Истину. Отбросьте ложную идею о том, что реальность опасна или не в вашем вкусе. Этот эксперимент не столько помогает что-то найти, сколько, как паяльная лампа, выжигает все, что не реально.

Вот его стадии:

1. Попросите ПП, искренне и страстно, о трансцендентности, о моменте выхода за грань. Пусть он будет ясным. Хотя многие пытались объяснить, что такое трансцендентность (Кант, например, называл это «выходом за рамки»), это нечто настолько большое и неординарное, что не поддается описанию словами. Достаточно сказать, что, когда это случится, вы этого не пропустите.

2. Каждый раз, подходя к зеркалу в течение следующих трех дней (а в нашем мире это делается довольно часто), взгляните себе в глаза и скажите: «Это не то, что я есть на самом деле. Я намного больше, чем это ограниченное тело». Так вы создадите пространство для маневра в своей реальности.

3. Позвольте себе роскошь погрузиться в ощущение глубокой любви и заботы, полного изобилия. Нырните в это бесконечное благо, как в пышную перину.

4. Когда только возможно, отмечайте вибрацию в теле. Если вы отвлечетесь от мыслей, то почувствуете этот гул энергии, текущей в вас. Я зову это «Большой Радостью».

5. Научившись отключать свой перегруженный ум, вы отметите чувство открытости, гибкости, раскрепощенности и погрузитесь в нейтральный, бездонный океан возможностей.

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект йабба-дабба-ду

Теория: Существует невидимая энергетическая сила, или поле бесконечных возможностей.

Вопрос: Если действительно существует невидимый поток жизни, силовое поле, отражающееся на моей жизни, почему я не осознаю его? И могу ли я подключиться к нему?

Гипотеза: Если перестать противиться тому, что дано мне, я увижу проблеск знания о том, что есть жизнь на самом деле.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Подход: Итак, ПП, твой выход. Я жду знака о моем единстве с полем, с его величием. Говорят, когда он приходит, его ни с чем не спутать. В следующие 72 часа я буду с особым

вниманием воспринимать, слушать и верить, что уловлю проблеск потока жизни.

Заметки

Жизнь не проблема, которую нужно решить, а реальность, которую нужно прочувствовать.

Сёрен Кьеркегор, датский философ

Коты под дождем и блоги

Слава Богу, сегодня пятница!

Радуйтесь тому, что хотите увидеть больше.

Том Питерс, автор книги «В поисках совершенства»

А теперь пора повеселиться. Пора вспомнить, как вам повезло, пора благодарить небеса. Как говаривал мой учитель Роб Брежни, «давайте предадимся запретному счастью».

Конечно, у меня есть список запланированных дел. Собственно, у меня их два.

Первый список – для меня:

1. Выдумать новые вопросы.
2. Радоваться жизни.

Второй список – для Источника, Бога, или поля потенциала:

1. Позаботиться обо всем остальном

Послесловие. Бонусный эксперимент № 10. Эффект Свадьбы... в Кане Галилейской (или Пора ВЕСЕЛИТЬСЯ!)

Я не верю в чудеса, я полагаюсь на них.

Йоги Бхаджан, индийский гуру

Ура! Книга прочитана. А это значит только одно. Пора закатить вечеринку. Пора бросать конфетти, петь, танцевать и вообще веселиться на всю катушку!

Не знаю, как у вас, но в моем мире в программу праздника обычно входят напитки для взрослых.

И теперь, когда наконец *покончено* с этими старыми замашками в духе «я жертва» и «я ничего не могу», думаю, пора превратить воду в вино. Да, это эксперимент для тех, кто не боится трудных задач.

Прежде чем вы дадите задний ход, позвольте сказать, что я первая готова признать – это нечто довольно сильно «выходящее за рамки». Но я знаю и то, что, пока мое сознание не готово принять новую возможность, та остается недоступной для меня. Чепухой считали способность пробежать мило за четыре минуты, пока Роджер Баннистер не сделал это 6 мая 1954 года (с тех пор это достижение повторили много раз). Для приверженцев Мировоззрения 1.0 чепуха то, что в жизни возможны любые чудеса.

Я применю «правило мили за четыре минуты» – если один человек сделал это, значит, и мы все можем.

В Евангелии от Иоанна, 2:11, Мария, как типичная еврейская мама, просит Иисуса сделать что-нибудь, ведь гости на свадьбе выпили все вино. Он, хоть и с неохотой, но ведет себя как положено хорошему еврейскому сыну, когда мама давит на его чувство вины. Он

просит принести шесть кувшинов воды (благо колодец недалеко) и, подключившись к полю бесконечного потенциала, превращает одну реалию (воду) в другую (вино). Взял и изменил молекулярную структуру воды.

Если бы там присутствовала программа *Wine Spectator*, ее дегустатор дал бы этому вину оценку 99.9. Это было отличное вино.

Я слышала, некоторые фундаменталисты считают, что Иисус на самом деле превратил воду в виноградный сок, но для моей вечеринки годится только бокал отличного каберне.

Случай из жизни

Я молюсь о перемене в восприятии, что позволит мне видеть другие, лучшие реальности.

Энн Ламотт, американская писательница и прогрессивный духовный активист

Китайские мастера цигун регулярно меняют вкус бренди. С помощью энергии ци они способны очищать и рафинировать напиток. Роберт Пенг, всемирно известный мастер цигун, живущий сейчас в Нью-Йорке, утверждает, что даже новички могут освоить этот простой прием. Он проводит мастер-классы по этой технике и пишет о ней в книге *«Жизненная Сила. Мастер-ключ: секреты цигун для здоровья, успеха и мудрости»*.

Для сравнения он советует налить два стакана – и, как он говорил мне, в результате вкус разительно отличается. Вот его слова: «Если вы можете за минуту изменить вкус напитка только силой своей воли, то подумайте, что будет, когда вы избавитесь от вредных мыслей о себе? И какое влияние вы оказываете на других в результате негативных проекций? Мы всё больше беспокоимся о загрязнении воды, воздуха, земли и эфира, но думаем ли мы о «загрязнении» собственного сознания?»

Он говорит, что грань между нашими личными мыслями и внешним миром проницаема и негативные мысли оставляют невидимые «кровавые отпечатки пальцев».

Метод

Чудо – это когда один плюс один равно тысяче.

Фредерик Бюхнер, автор книги «Азбука благодати»

Эти шаги взяты из Упражнения 11, «Управление волей», книги Роберта Пенга *«Мастер-ключ»*.

1. Налейте воды в стакан для вина. Поставьте его прямо перед собой.
2. Энергично трите ладонь о ладонь 20 секунд, потом поместите руки на фут по сторонам от стакана, создавая ци-поле между ладонями. 20 секунд ощущайте, как энергия пронизывает жидкость в стакане.
3. Поднимите стакан. Визуализируйте яркий свет, льющийся из ваших рук в жидкость и вокруг. Почувствуйте течение энергии. Визуализируйте превращение воды в вино. Продолжайте направлять энергию в течение минуты.
4. Представьте, как лучи золотого света исходят из ваших пальцев, и с их помощью «перемешайте» (прошу прощения, Бонд, Джеймс Бонд) и очистите жидкость. Ощутите, как ци трансформирует воду в стакане в вино. Продолжайте в течение минуты, со спокойной и расслабленной улыбкой.
5. Соедините указательный и средний пальцы, и получившимся «лезвием меча», как называет это Пенг, запечатайте энергию в стакане.
6. Пейте с бешеным восторгом!

Лабораторный отчет

Эффект: Эффект свадьбы в Кане Галилейской

Теория: То, что сделал один человек, могут повторить и другие.

Вопрос: Можно ли превратить воду в вино? Если Иисус действительно сделал это, могу ли я это повторить?

Гипотеза: Налив воды в стакан, я смогу с помощью энергии ци превратить ее в вино.

Требуемое время: 72 часа.

Дата: _____ **Время:** _____

Конечная дата для ответа: _____

Подход: Я буду следовать указаниям и визуализирую конечные результаты грандиозной вечеринки, которую собираюсь закатить.

Заметки

Как вы заметили, я заполнила эту графу за вас, ведь кому охота вести заметки во время вечеринки? Примите мои восторги за то, что провели со мной этот эксперимент, за открытость ума и за помощь в изменении доминантной парадигмы. Как бы то ни было, не останавливайтесь на этом. Не теряйте смелости, пытливости, продолжайте применять эти принципы в собственных поисках на нехоженных путях. А теперь, может, пойдём выпьем вина?

Без отклонения от нормы прогресс невозможен.

Фрэнк Заппа, американский музыкант

Слова благодарности

Мне хотелось бы поблагодарить по меньшей мере семь миллиардов человек²⁷. Я так благодарна, что живу в наше время, когда у всех есть реальная возможность получать пищу и кров и жить вместе в мире.

Так как я верю, что надо говорить «спасибо» всему, чего вы желаете (делая так, вы помогаете этому воплотиться), хочу поблагодарить всех и каждого из вас за то, что сделали выбор – танцевать, а не драться, любить, а не судить, открыть сердце, а не бежать от того, что теперь действительно возможно.

Несколько представителей этих семи миллиардов заслуживают особой благодарности, намного большей, чем я в состоянии выразить на этих страницах. Но все же постараюсь.

Выражаю свой восторг:

- Рейду Трейси, благодаря которому все это случилось
- Луизе и Уэйну, за то, что рассказали мне правду о мире
- Алексу Фримону, за то, что он потрясающий редактор
- Джиму Дику, за его терпение и за то, что его личность относится к типу F
- Всему клану Шериданов, который, если собрать их всех вместе, составит ощутимый процент от семи миллиардов
- Донне Абейт, Диане Рей, Пэм Хоман, Стэйси Смит, Перри Кроув и всем прочим моим новым друзьям из «Нау Хаус»
- Моей группе «Vortex»
- Моей энергетической группе (Линда Голтни, Карла Мумма, Эннола Чарити, Элизабет

²⁷ По последним данным ООН – количество населения Земли.

Стирз и Диана Силвер), за то, что верили в меня и разделяли мою ежедневную восторженность

- Духовным наставникам (вы знаете, кто вы)
- Джойсу Баррету, приглашающему меня выпить кофе и поговорить на протяжении по меньшей мере пяти лет
- Линде Бургесс, которая всегда находит подходящий момент, чтобы пригласить меня на мартини
- Уэнди Друэн и Кети Ши, которые всегда были моими самыми верными читателями
- Бетти Шеффер, моему лучшему товарищу по «Курсу Чудес»
- Всем читателям «Книги неограниченных возможностей», благодаря которым 2013 год стал лучшим годом в моей жизни... пока!
- И моему лучшему другу и товарищу, Тесману Мак-Кей Гроуту

Об авторе

Пэм Гроут – автор бестселлеров № 1 по версии «*Нью-Йорк таймс*», написала 17 книг, три пьесы, телесериал и два приложения для *iPhone*. Она пишет для *People*, *CNN*, *The Huffington Post*, *Men's Journal*, а также ведет путевой блог www.georgeclooneyslepthere.com. Кроме того, она любящая мама, заядлый игрок в гольф и фанатик головоломок и кроссвордов.

Узнайте больше о Пэм и о ее нестандартном подходе к жизни на ее постоянно обновляющемся сайте www.pamgrout.com.