

Квантовий воїн

Майбутнє вже настало, і ми живемо у квантовій реальності. Це означає, що наші думки та наміри мають реальний вплив на фізичний світ. Більше не існує нічого неможливого. І концепція «квантового воїна» — це необхідний інструмент для усвідомлення сили власних думок та їхньої здатності змінювати плин життя.

Навчитися відчувати своє тіло, керувати підсвідомістю, впливати на майбутнє, працювати з упередженнями та стереотипами, пізнавати власну душу, відкривати приховані можливості, використовувати сни для досягнення успіху, знайти квантових партнерів і змодельовати ідеальну реальність... Джон Кехо ділиться результатами власних сорокарічних досліджень і пошуків. Перед вами унікальна методологія роботи з енергією та свідомістю. Завдяки їй уже незабаром ви відчуєте на собі, як думки формують кардинально нову реальність.

ДЖОН КЕХО



КВАНТОВИЙ
ВОЇН



JOHN KEHOE

QUANTUM WARRIOR:
THE FUTURE OF THE MIND

ZOETIS INC., VANCOUVER

ДЖОН КЕХО

КВАНТОВИЙ
ВОЇН

ХАРКІВ  **КЛУБ**
2020 СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2020

ISBN 978-617-12-7824-0 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в
будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Ukrainian translation rights arranged with Zoetic Inc. and Hemiro Limited

Перекладено за виданням:

Kehoe J. Quantum Warrior: The Future of the Mind / John Kehoe. — Vancouver: Zoetic Inc., 2011. — 208 p.

Переклад з англійської *Марії Кравцової*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Кехо Дж.

**К37 Квантовий воїн / Джон Кехо ; пер. з англ. М. Кравцової. —
Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. —
288 с.**

ISBN 978-617-12-7613-0
ISBN 978-0-9878714-0-4 (англ.)

УДК 159.9

© John Kehoe, 2011

© DepositPhotos.com / SergeyNivens, akiyoko74, kaowenhua, get4net, dimdimich, chones, Olivier26, macrovector, ra2studio, grechka333, R-studio, обкладинка, 2020

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Слова подяки

Мені завжди важко писати слова вдячності — не через те, що я не знаю, кому саме хочу подякувати, а через те, що не спроможний включити до цього переліку геть усіх. Це може прозвучати як кліше, проте, оскільки я письменник, який до того ж старанно вивчає питання самопізнання, кожна людина та подія в моєму житті мають свій сенс і значення. Будь-яка людина, котру я зустрічаю, збагачує мене, впливає на бачення світу й буквально опиняється на сторінках моєї книжки.

Чи пишу я слова подяки своїм масажистам Еліс та Рею, які тиждень за тижнем упродовж усього процесу написання книжки переживали зі мною хвилини радощів і відчаю (залежно від того, як усе йшло)? Чи дякую тим учителям, інтелектуалам, містикам та візіонерам, які своїми книжками, вченнями, лекціями й подекуди дружбою надихнули мене? А коли мова вже зайшла про приятелювання, то чи слід згадати безліч друзів і товаришів, котрим довелося вислуховувати мої роздуми щодо змісту цієї книжки й відгуки та думки яких я вважаю неоціненними? А як щодо моїх студентів і вірних читачів із багатьох країн, які спілкувалися зі мною через веб-сайт, а також відвідували мої семінари; звісно, я маю подякувати їм, адже вони надали мені матеріал для опрацювання і стали моїм натхненням. Годі вже й казати про духовні джерела: предків, батьків, братів і сестер — цей перелік можна продовжувати нескінченно. Як ви вже помітили, свою лепту до цієї книжки внесло чимало людей, які стали джерелом мого натхнення та заслуговують на слова вдячності. Хочу висловити безмежну подяку їм усім.

Також завдячую Дженніфер та Ріку Беайрсто за редагування й вичитування тексту, а надто за їхню підтримку. Редактори відіграють вирішальну роль, допомагаючи авторові розкритися, і ця книжка є результатом їхніх старань. Зрештою, хочу сказати спасибі своїй дружині, яка незмінно читає чорнові варіанти моїх робіт і завжди дає їм свою безжальну та чесну оцінку. Вона не тільки мій «перший редактор» (як я її називаю), а ще й джерело натхнення та нових ідей на всіх етапах роботи над книжкою. Вона — мій найкращий друг, любов, друга половинка, моя незмінна супутниця, і я — благословенний чоловік, адже вона є в моєму житті. Дякую вам усім.

Розділ 1. Сила розуму

Життя — це музичний інструмент, і ми повинні навчитися на ньому грати.

Кредо Мутва

Ми живемо в дивовижний час, коли наука відкриває нам вражаючу правду про Всесвіт, від якої просто-таки перехоплює подих. Виявляється, наш Всесвіт — це місце, де чорні діри поглинають галактики, між субатомними часточками існує інтуїтивна взаємодія, минуле взаємопов'язане з майбуттям, а простір викривляється та деформується довкола наявних у ньому фізичних тіл¹. Новітні відкриття в галузі фізики свідчать про те, що в основі всього лежить коливання квантових струн, а виміри, які ми сприймаємо як простір і час, цілком здатні існувати в межах багатовимірного Всесвіту, де розташувалися на велетенській мембрані, поруч з іншими вимірами, відкриття яких ще чекає на нас у майбутньому².

Якби це був науково-фантастичний роман, то ви цілком могли б відкинути все це як чисту вигадку, та все ж це не роман і не наукова фантастика, натомість — разюча нова реальність, яку для нас відкрили найсвітліші наукові уми. Та, хоч би яким дивовижним і фантастичним це не здавалося, мабуть, найвеличнішою загадкою може стати питання нашого місця в усій цій системі динамічної світобудови. Незмінним залишається одвічне питання: чи була поява людства малозначною випадковістю, породженою природою без особливої на те причини та певного значення, чи, либонь, ми — щось набагато більше й наразі ще не зрозуміли своєї космічної долі? Багато дослідників та людей, котрі не мають жодного стосунку до науки, висувають власні вагомні докази, палко підтримуючи той чи той бік питання, але, як ми дізнаємося дещо згодом, сьогодні існує нове переконливе свідчення, що дозволяє припустити: насправді питання «хто ми?» є значно заплутанішим, аніж будь-хто з нас навіть наважувався собі уявити. Тимчасом як філософи та містики протягом тисяч років відчайдушно намагалися збагнути мету й сенс життя, нині, як це не парадоксально, саме наука допомагає знайти відповіді на питання, хто ми і де наше місце у Всесвіті.

Відомо, що ми — складні та надзвичайні створіння зі свідомості й енергії. Між свідомістю та енергією існують динамічні й симбіотичні взаємовідносини, проте природу цього зв'язку вченим вдалося виявити

зовсім нещодавно³. Хоча фізики вже давно дізналися, що фізична реальність утворюється з вібруючої енергії, мало хто з них припускав, що свідомість теж є частиною цієї системи. Учені завжди вважали, що свідомість не має нічого спільного з матерією або ж енергією, а лише суб'єктивно інтерпретує те, що відбувається довкола нас. Однак ця точка зору змінилася кардинально: тепер свідомість розглядають як невід'ємну частину загальної схеми світобудови. Сьогодні ми знаємо, що свідомість відіграє значно вагомішу роль у створенні нашої реальності, аніж вважали раніше.

Нейробіологія, квантова фізика, теорія струн, глибинна психологія та нейропластичність (і це геть не весь перелік) вибухають новітніми відкриттями, важливими для розуміння нашої природи. Ці нові відкриття слугують не лише потужними інтелектуальними стимулами, але й живлять наші душі своїм баченням майбутнього, від якого перехоплює подих. Розуміння цих відкриттів допоможе під іншим кутом поглянути на життя і зробити його значно ефективнішим, та все ж цієї інформації настільки багато, що важко навіть визначитися, з чого саме почати.

Скажімо, завдяки теорії нейропластичності ми знаємо, що свідомий намір здатний створити в мозку нові нейронні зв'язки. Глибинна психологія вчить, що психіка має свідомість та підсвідомість і що остання містить приховані механізми, які поглинають нашу енергію, аж доки ми не виявимо їх і не перетворимо на невід'ємну частину нас самих⁴. Квантова фізика стверджує, що ми існуємо в нескінченному морі енергії, де все взаємопов'язане⁵. Окрім цього, виявляється, що минуле, теперішнє та сучасне існують водночас⁶. Однак найбільше вражає і, певно, є найважливішим з усіх нових відкриттів із практичної точки зору наявність тепер уже беззаперечного доказу того, що наша свідомість здатна керувати енергією⁷. Оскільки все у відомому нам Усесвіті складається з енергії, ця знахідка матиме для нас приголомшливі наслідки.

Нам пощастило жити у двадцять першому сторіччі — у час новітніх наукових відкриттів, — тож це дає можливість послуговуватися ними так, як наші попередники й уявити собі не могли. Якби ми мали методологію для впорядкування цієї інформації на практиці, можливості її використання просто приголомшували б. Якщо

буквально охопити всі ці теорії й жити за законами квантової реальності, то для нас не існуватиме нічого неможливого.

Я із захопленням озираюся на своє життя й усвідомлюю, що понад сорок років присвятив вивченню свідомості та пошуку унікальних і творчих шляхів її використання. У 1978 р. розробив одну з перших систем розвитку сили мозку й почав подорожувати світом, аби ділитися цими методами з іншими. У 1987 р. написав книжку, що стала бестселером, — «Підсвідомості все підвладне»⁸, — де розповів про свою роботу. Метод, якого я вчив, поєднував у собі силу думки та закони квантової реальності.

Квантова реальність — це реальність, яка існує поза нашим чуттєвим сприйняттям⁹. Це невидима енергетична система, яка створює наш Усесвіт. Вона забезпечує стійкість молекул у стільці, тож ми можемо на ньому сидіти; визначає напрямок та місце, де має вдарити циклон, і час, коли повинен статися землетрус. Це невидима основа всього, що ми переживаємо. Однак мало хто розуміє, що наші думки та квантова реальність надзвичайно тісно між собою пов'язані. Свідомість — як би неймовірно це не звучало — керує енергією. Той, хто знає це, зміг збагнути щось воістину величне.

Закони Всесвіту створені для нас таким чудовим способом, аби ми ними послуговувалися. І самі ми були створені та налаштовані так, щоб могли користуватися цими законами. Наш мозок (материнська плата свідомості) пройшов нейрологічне програмування, аби допомагати нам працювати з цими законами, надаючи можливості послуговуватися ними, вдаючись до безлічі новаторських підходів. Ми створені для успіху. Успіх — це невід'ємна частина Всесвіту, адже якби закони енергії та свідомості не взаємодіяли успішно, то Всесвіт розпався б на друзки. А закони, які діють у Всесвіті, так само діють і в наших життях, бо ж ми є мікрокосмом макрокосму, Всесвітом у мініатюрі¹⁰. Люди й навіть держави підпорядковуються тим же законам, що й галактики, адже всі ми є частиною динамічної світобудови, поза якою не існуватимемо.

Однак збагнути закони Всесвіту не завжди так просто, особливо коли осягаємо їх уперше. Декотрі квантові істини, що стосуються нашої реальності, видаються настільки неймовірними, що здатні похитнути наше теперішнє уявлення про самих себе та світ, у якому мешкаємо, однак їх підтримує більшість новітніх наукових фактів,

і якщо ми прагнемо жити в гармонії зі Всесвітом, то маємо досягнути їх, аби зрозуміти, ким же є насправді.

Проте основний науковий факт, що стосується нашої реальності, напрочуд простий для сприйняття. Усе, з чим нам доводиться мати справу в житті, складається з вібруючої енергії. Хоча фізичну реальність, яку ми бачимо та відчуваємо, наприклад, стільці, будинки, людей, дерева, океани, ба навіть власні тіла, органи чуття сприймають як щось цілісне й тверде, насправді вона утворена вібруючою енергією. Абсолютно все! Наші почуття, думки, переконання та прагнення також містять цю вібруючу енергію. Назвемо це першим кроком до розуміння реальності.

Другим кроком стане усвідомлення того, що цією енергією керує свідомість. Свідомість та енергія пов'язані між собою. Тож ці дві прості наукові істини стануть точкою відліку нашої творчої роботи з можливостями мозку. Згодом, коли ми розпочнемо працювати з квантовими методами та використовувати їх на практиці, то ще безліч разів натраплятимемо на ці істини, і вони вкоріняться в нашій підсвідомості, створюючи енергетичний резонанс, перетворюючись на активні та динамічні частини сутності. Ці два факти стануть невід'ємною частиною нашої динамічної квантової моделі¹¹; вони допоможуть досягти успіху. Повторюся, що кожен із нас створений для щастя, налаштований та запрограмований на нього, і це слід пам'ятати повсякчас. Закони Всесвіту існують для того, щоб сприяти нашому успіху, тож від нас вимагається лише застосовувати їх, кожен — у свій унікальний спосіб. Всесвіт може творчо самовиражитися саме через той успіх, якого нам вдається досягнути.

Послуговуючись квантовими законами, ми відкриваємо для себе єднання з енергією. Це дозволяє знайти зовсім інший спосіб роботи з нею — і виявляється, що ми з легкістю можемо керувати енергією, застосовуючи силу власних думок. Більшість із нас не має жодного уявлення, як це можна робити. Цього не вчать у школі, це не якийсь загальновідомий факт. Якщо вже бути чесними із самими собою, то більшість людей визнає, що не задумується над діяльністю власного мозку. Упродовж періоду активності ми майже не звертаємо уваги на мисленнєві процеси: як змінюються думки, які страхи нас охоплюють, на що звертаємо подумки увагу, що собі говоримо, що відкидаємо. Переважну частину дня ми їмо, спілкуємося, чимось переймаємося,

сподіваємось, плануємо, кохаємось, ходимо по магазинах, працюємо та відпочиваємо — і все це робимо, звертаючи мізерну увагу на думки. І то неабияка прикрість, бо ж самі нехтуємо однією з найважливіших та наймогутніших сил у житті.

Сила розуму вчить нас спрямовувати думки до конкретної цілі, використовуючи волю та уяву. Змальовуючи в думках образи жаданих подій, ми тим самим змушуємо енергію коливатися. У власній свідомості ми можемо створювати вібрацію будь-якої обраної нами енергії й у такий спосіб *виплітаємо павутину*. У цій книжці я часто згадуватиму словосполучення «виплітати павутину», котре означає, що ми взаємодіємо з квантовим павутинням енергії, яку я називатиму *енергетичною павутиною*. Фізики звать енергетичну павутину «квантовим вакуумом»¹², але цей термін помилковий. Квантовий вакуум — це взагалі не вакуум, бо кожна його частинка містить велику кількість енергії та інформації. Термін «енергетична павутина» дозволяє нам точніше уявити властивості павутиння, до того ж він символізує наявні можливості. Символи, як ми дізнаємося, мають власну силу, тому варто говорити про квантовий вакуум саме так.

Енергетична павутина наповнена енергією та інформацією і містить у собі безмежні можливості вияву. Кожен із нас може в будь-який зручний для нього час виплітати своє павутиння і робити це свідомо, цілком розуміючи, що саме чинить. Наприклад, ми плетемо павутину, коли зосереджуємо свої думки на успішних результатах, збільшуючи ймовірність того, що ці події трапляться в нашому житті. Усе у Всесвіті має власні унікальні вібрації, які науковці називають енергетичним підписом¹³, і коли ми систематично будемо активувати ці вібрації завдяки щоденній практиці, енергія виплете павутину так, що це поверне до нас бажані обставини. Якщо простіше, ми притягуємо те, на чому зосереджуємося.

Немає сумнівів, що все це не обмежується таким елементарним поясненням, і я не хотів би, щоб у вас склалося хибне уявлення, наче ми можемо досягнути всього, чого тільки жадаємо та на що сподіваємося, просто думаючи про те, однак це точка відліку в розумінні унікальних взаємовідносин, які існують між енергетичною павутиною і нашою свідомістю. Думки є наймогутнішою творчою силою в житті. Навчившись працювати з думками у квантовий

спосіб — що виходить за рамки простого позитивного мислення, — ми пробудимо для себе абсолютно нове життя сил та можливостей.

Я хотів би поділитися з вами своїм досвідом, коли вперше спробував сплести павутину за допомогою цієї системи. Прочитавши це, ви зрозумієте, чого ми можемо досягти, якщо будемо систематично послуговуватися законами свідомості та енергії. Повернімося майже на сорок років назад у часі. Мені було близько тридцяти, і я побудував для себе хатинку в лісах Британської Колумбії, у якій жив і впорядковував накопичені за попередні три роки результати ґрунтового дослідження, що стосувалося сили нашого розуму. Вікна хижі виходили на болото, де бобри будували для себе греблю, і я чув, як вони працювали ночами, вдаряли хвостами по воді, згрібаючи до купи мул та гілля в нескінченному процесі свого будівництва. Це місце, де панував мир та спокій, ідеально пасувало й для мого заняття. Я намагався розробити таку систему розвитку сили мозку, яку з легкістю міг би застосовувати у житті. На той момент уся зібрана мною інформація була концептуальною та теоретичною. Тоді я ще не мав якихось явних свідчень застосування своїх знань на практиці. Попереду чекали докорінні зміни.

І хоча жив я скромно, гроші в мене закінчилися, тож, щоб якось звести кінці з кінцями, шукав випадкових заробітків, аби мати за що купити основні продукти та гас для ламп. Із фінансами в мене було сутужно, аж раптом одного вечора я усвідомив усю сміховинність своєї ситуації. Якщо теорії свідомості та енергії, про які я читав, є правдивими, сказав собі, то я можу створити будь-що у своєму житті, у тому числі й фінансовий достаток. Я щонайменше не повинен жити в злиднях. Через що ці проблеми? Я захопився цією ідеєю й вирішив ужити заходів та перевірити теорію на практиці. Мушу визнати, що це рішення змусило мене відчувати як хвилювання, так і збентеження водночас. А що, як не спрацює? Тоді це спростує все, у що я вірив. Відганяючи від себе такі думки, я гадав, що якщо воно таки не спрацює, то краще рухатися далі й більше не витратити на це свого часу, отож, озброївшись тим наміром, почав застосовувати свою систему розвитку сили мозку на практиці.

Перш ніж продовжу історію, маю ще дещо розповісти про енергію, адже це допоможе вам зрозуміти, чому ця система є настільки дієвою. Як зазначалося вище, усе має свою унікальну вібрацію енергії, свій

вібраційний підпис. Енергія впевненості, скажімо, має дуже своєрідний резонанс вібрації, так само як червоний колір різниться у своїй спектральній вібрації від зеленого чи блакитного. Коли ми випромінюємо вібрації впевненості, то стаємо частиною цієї енергії. Ми буквально перетворюємося на цю енергію. Мати, яка спокійно грає зі своїм дитям, стає частиною тієї ж енергії, що й бізнесмен, котрий рішуче укладає угоду на сто мільйонів доларів, або ж професійний спортсмен, який із відчуттям упевненості ось-ось завершить дивовижну гру. Тимчасом як у кожному окремому випадку обставини, за яких виявляється впевненість, різняться, вібрація енергії є абсолютно однаковою.

Усвідомлюючи цей принцип, я вирішив приєднатися до енергії достатку. Для цього змушував свій мозок повсякчас думати про достаток, звертаючи увагу на все пов'язане з ним за першої ж ліпшої нагоди. Замість намагань створити для себе фінансове благополуччя, якого мені тоді надто бракувало, я вдався до всеохоплювальної практики, вирішивши, що, коли налаштуюся на енергію достатку, активую всі його вияви, у тому числі й фінансовий. Це було хитруванням, ніби використання «чорного ходу». Отож коли я бачив чи був причетний до будь-якого виду достатку, навіть коли це — велика кількість польових квітів, що росли на узбіччі, то свідомо звертав на це увагу та протягом кількох хвилин відчував вібрацію цієї енергії, поглинаючи її та утворюючи з нею одне ціле.

Теоретично я знав, що, приєднуючись до цієї енергії, притягуватиму до себе достаток. Принаймні думав саме так. Кумедно пригадувати події, які трапилися так багато років тому, бо в той період життя я не мав досвіду роботи з енергією. Звісно, сьогодні для мене це вже стало звичною справою, однак тоді я був молодим, наївним і сповненим упевненості в собі, що не так уже й погано, адже такі методи роботи з енергією вважають радикальними навіть нині, коли нам так багато відомо про цю науку. Насправді в той час ніхто достоту не розумів, чому це працює і чи працює взагалі¹⁴.

Я також виявив, що підсвідомість не відрізняє реальності від фантазії, що вона прийме будь-які думки та вібрації, які я резонуватиму, і працюватиме саме з цією енергією¹⁵. Такі вправи мали перетворити енергію достатку на її фізичний еквівалент; принаймні я на це сподівався. Отож щодня, щойно мені випадала така

нагода, вправлявся в єднанні з енергією достатку. Насправді то було зовсім легко, і я вже розповідав цю історію у своїй книжці «Підсвідомості все підвладне», тільки не так детально і без розлогих пояснень. Наприклад, коли я їв виноград — це було єдине, що міг собі дозволити, — то казав подумки: «Поглянь, у тебе ж не одна виноградина. І не дві. У тебе багато виноградин». Промовляючи це, відчував правдивість сказаного; їх було багато, і, вимовляючи це, я ставав частиною достатку, навіть якщо в моєму житті єдиним його виявом були ці виноградини. Ви б могли посперечатися, що я так само з легкістю міг би говорити: «У мене таке безгрошів'я, що єдине, що я можу собі дозволити на вечерю, — це фрукти». І мали б рацію, бо саме такою була моя реальність, але оскільки я мав право вибору, то вирішив налаштуватися на енергію достатку. Вибір, як ви згодом дізнаєтеся, — це могутня зброя, тож за допомогою квантової сили розуму можна робити таке, що більшості людей навіть уявити складно. Здатність обирати те, про що ми думаємо, і таким чином керувати думками є творчим волевиявленням із колосальним значенням.

Я сам готував собі їжу й обігрівав хижу дров'яною піччю. Поруч із хатиною лежали дрова, які я заздальгідь порубав і склав до купи. Щоразу як виходив, аби взяти трохи полін для печі (а це було кілька разів на день), говорив собі: «Поглянь, у тебе ж не одне поліно. І не два. У тебе багато дров». Коли йшов на прогулянку, то казав: «Поглянь на це багатство краси довкола тебе. Дерев, звуки, вода, тварини: довкола так багато прекрасного». Коли я дивився на нічне небо, то нагадував собі про безліч зірок та галактик, про неосяжність усього цього. Дорогою до міста, де бував раз на тиждень, аби купити скромні пожитки першої необхідності, дивився на високі будівлі й нагадував собі про корпорації, яким вони належать, — напрочуд успішні та багаті. В уяві я ставав частиною цієї енергії та створював вібрації достатку. Я не прагнув володіти тими будинками: завдяки думкам про людей, які володіють ними, міг створювати вібрації достатку.

Уміння подумки резонувати з цими вібраціями — то не якісь фантазії, а метод роботи з енергією, яка виплітатиме павутину. Коли ми активуємо свою волю та уяву, спрямовуємо їх до певної мети, вони починають напрочуд дієво співпрацювати.

Така практика єднання з достатком, хоча на перший погляд видавалася дивною, зрештою стала для мене зовсім звичною справою.

Мені подобалося робити це, і протягом дня я повсякчас вдавався до такого. Практикував щоразу, як випадала нагода, і витрачав на це зовсім мало часу. Згадував геть усі сфери свого життя. Я говорив собі, що в мене багацько друзів, удосталь здоров'я, багато знань. Єднання з достатком стало для мене звичним ділом. Насправді слово «достаток» перетворилося на моє улюблене, і я часто його згадував. Мені подобалися його звучання й відчуття, яке воно викликало, і щоразу, як уживав його, воно вібрало всередині мене. Поглянувши на мою реальність з погляду логіки, можна було побачити, що за душею в мене ані шеляга, я не мав жодних можливостей, аніяких ідей щодо того, як можна змінити своє становище, але при цьому щодня безліч разів створював вібрації достатку. Я думав про достаток, говорив про достаток, ставав із достатком єдиним цілим... Аж ось сталася найдивовижніша річ. Усе це почало відбуватися насправді.

Спочатку в мене виникла ідея. Одного вечора я раптово усвідомив, що можу навчати інших своєї системи розвитку сили мозку. Ця ідея була настільки чіткою, резонувала з такою інтенсивністю, що я збагнув: саме цим я й маю зайнятися. Декілька перших лекцій я провів у громадських бібліотеках, маючи змогу випрацювати свої ідеї та відточити ораторську майстерність¹⁶, і вже у квітні 1978 р. я забронював конференц-залу в найпрестижнішому готелі «Імператриця» в місті Вікторія, хоч і не міг собі цього дозволити (гроші довелося позичити). Повідомлення про захід я подав до місцевої преси та представив свою концепцію охочій до знань аудиторії, яка вщерть заповнила залу. Серія моїх лекцій під назвою «Динаміка думки», що складалася з чотирьох частин, від самого початку стала напрочуд популярною, і публіка чудово зустріла її. Упродовж першого року мої виступи збирали безліч слухачів, кількість яких часто сягала за тисячу. Люди захоплювалися цією новою методологією, і я розпочав своє перше з багатьох усесвітніх турне. Гроші текли рікою.

Перенесімося на п'ять років уперед відтоді, як я залишив свою хижку. Я вирушив у друге турне Австралією і зупинився в президентському люксі готелю «Шератон», що в Сідней. Ці ж апартаменти знімав гурт «Бітлз», коли виступав у місті. Я пам'ятаю, з яким хвилюванням ходив по номеру, уявляючи музикантів тут. В апартаментах була величезна гостьова з панорамними вікнами на

Сіднейський оперний театр. Це був шикарний, багатий, розкішний номер, що просто-таки випромінював достаток, і всього цього було задосить для однієї особи. Аж ось мене осяйнула думка. За п'ять коротких років я перебрався з хатинки в лісі, де не було струму та водопроводу, у президентський люкс готелю «Шератон», де мав жити цілий місяць. Місяць! У ту мить зненацька подумав, наскільки неймовірною була моя система і що ті вібрації достатку, на які я вирішив налаштуватися п'ять років тому, тепер були частиною мене самого. Усе це сталося так, як я навіть собі й не уявляв¹⁷.

Я розповідаю цю історію, адже прагну привернути вашу увагу. Я хотів би, аби ви знали, що для мене сила розуму — це не просто якась теоретична концепція. Це система методів, якими я успішно послуговувався у житті й досягав завдяки цьому приголомшливого успіху, а також навчав мільйони інших людей за допомогою своїх книжок та семінарів. Система сили розуму насправді ефективна, бо використовує відомі закони Всесвіту так, що будь-хто може навчитися їх застосовувати.

Аби пізнати та збагнути Всесвіт, ми повинні пізнати та зрозуміти самих себе. Ось чому знання про Всесвіт, якими б цікавими вони не були, не допоможуть якимось відчутним чином, аж доки ми не пізнаємо себе. Існує лише один спосіб зробити це, і він полягає в досягненні гармонії між усіма частинками нашого єства. За допомогою квантової системи сили розуму, яка є вдосконаленою системою, що ґрунтується на моїй первинній програмі розвитку сили мозку, ми навчимося відчувати своє тіло, інтуїтивно пізнавати душу, розумом виплітати енергію та приборкувати приховані можливості підсвідомості. Ми знаходимо та пізнаємо всі частинки себе і так відкриваємо сенс свого життя.

У 2002 р. я припинив навчання і взяв трирічну творчу відпустку, зосередившись на вмінні слухати¹⁸. У цей період моєю наставницею була дивовижна жінка, містикиня, яка вміла пильно вслуховуватися, проникати в таїнства життя й була готова поділитися зі мною таємними знаннями. Згодом ви ще зустрінетеся з нею в цій книжці. Завдяки вмінню слухати я відкрив для себе нові та різноманітні способи роботи з енергією. Під керівництвом наставниці навчився відчувати енергію, а також єднатися з нею. Це був цілком інший, дуже ефективний спосіб роботи з енергією, з яким мені ще не доводилося

стикатися. Саме впродовж цього періоду я поглибив відносини з різними частинами свого єства, пробуджуючи власне тіло, підсвідомість та душу. Це був неймовірний час, і якби я мав одним словом підсумувати свій досвід, то обрав би «взаємовідносини». Завдяки вмінню слухати відкрив для себе те, що було вже давно відоме багатьом іншим: ми підтримуємо відносини абсолютно з усім. Тож, тимчасом як я почав поглиблювати свої взаємовідносини, зі мною стали відбуватися дивовижні речі. Саме під час моєї трирічної творчої відпустки виник новий комплекс методів, і мені відкрилася концепція квантового воїна. З'явилась унікальна методологія роботи з енергією та свідомістю, і за допомогою її методів я дізнався про нові можливості, що виникають, коли ми навчаємося та живемо в не звичний для нас спосіб.

* Зулуський шаман і старійшина племені. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

** Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019.

Розділ 2. Свідомість

Наш мозок... Він такий маленький, та все ж приховує він безліч таємниць.
Далай-лама

У 1995 р. нейробіолог Альваро Паскуаль-Леоне провів у Гарвардській медичній школі серію експериментів, які значною мірою залишилися поза увагою громадськості, однак отримані ним результати були приголомшливими й назавжди змінили наше уявлення про самих себе. Паскуаль-Леоне зібрав групу добровольців, які мали в контрольованих умовах однією рукою програвати на піаніно просту музичну вправу й робити це якомога плавніше. Упродовж п'яти днів піддослідні практикувалися в грі по дві години щодня, а по завершенні кожного дня їм проводили транскраніальну магнітну стимуляцію (ТМС), яка допомагала вченим спостерігати за роботою мозку. За результатами ТМС складалася карта моторної кори кожного учасника дослідження, і через тиждень таких занять науковці помітили утворення нових зв'язків. Фізична дія (гра на піаніно) спричинила утворення нових нейронних зв'язків у мозку. Хоча то й було цікаво, проте в цьому не було нічого дивовижного — навпаки, очікувано. З'являлося все більше даних на підтримку того, що повторювані фізичні дії впливають на нейронну мережу мозку, і цей експеримент лише підтвердив уже відоме¹.

А ось справді захопливим видався наступний експеримент. Паскуаль-Леоне створив порівняльну групу, учасники якої мали виконати таку ж вправу, однак цього разу, замість того щоб справді грати на піаніно, їх попросили просто подумки уявити собі цю гру. Думками вони програвали той самий музичний уривок, не рухаючи пальцями, а лише уявляючи весь процес. Дивовижно, що уявна гра на піаніно, як і справжнє відтворення музичного уривка, спричинила виникнення таких самих нових зв'язків. У моторній корі ці зв'язки активувалися самими лишень ментальними образами. Як і справжні рухи пальцями, уявні викликали синаптичні зміни в корі головного мозку. Коли людина просто уявляла собі, як рухає пальцями, це викликало зміни в мозку, схожі на ті, коли б вона дійсно це робила.

Таке вражаюче відкриття показало, що нейронна активність мозку взаємопов'язана зі змістом нашої свідомості. Важливість цього

відкриття неможливо переоцінити. Основні висновки, зроблені Паскуалем-Леоне, полягають у тому, що мозок сам створює певні зв'язки у відповідь на сигнали, які отримує, і що ці сигнали *самоскеруються* нашою свідомістю. Я виділив це слово, адже така здатність утворювати нові нейронні зв'язки має величезне значення. Відкривши для себе цю істину про власне єство, ми тим самим розшифрували код, який приховувався від людства впродовж усієї історії існування нашого виду. Відгадавши цю загадку, ми випустили з пляшки джина і, затамувавши подих, дивимось на можливості, які відкрив перед нами той взаємозв'язок між свідомістю та мозком.

І якщо цього недостатньо, то скажу, що наш мозок приховує ще не одну таємницю. Безліч дослідників, які вивчають цю тему, сьогодні припускають, що мозок є своєрідною голограмою³. Голограма — таке явище, де ціле міститься в кожній та в усіх його частинках. Скажімо, в голографічній фотозйомці ви можете зробити світлину квітки та розколоти фотопластинку навпіл і тоді побачите не половину квітки, а два окремі її зображення. Розколить її на чотири частинки — і на кожній з них буде ціла квітка. Так можна продовжувати до нескінченності, поділяючи фотопластинку на все менші й менші частинки. Коли ви зменшуєте розмір знімка, картинку стає все важче розібрати, проте зображення на ній усе ще залишається цілісним.

Коли ми говоримо про мозок як про голограму, то маємо на увазі, що кожна його частинка, навіть окрема клітина, відображає або несе в собі функціонування мозку як чогось цілісного. Нейровчені активно вивчають цю теорію, та все ж іще більш інтригуючою видається ймовірність того (як би фантастично це не звучало), що кожний окремий людський мозок насправді є голографічною частинкою всього Всесвіту.

Це могло б здатися чимось неймовірним, якби не той факт, що схожі теорії детально розглядалися в багатьох світових релігіях. Наприклад, кабала⁴ вчить нас, що кожна людина — це мікрокосм макрокосму, або ж «маленький Усесвіт в мініатюрі». Кабала — це містичне вчення юдаїзму, джерелами котрого є ґрунтовні писання, згідно з якими як людина, так і Всесвіт розподілені на десять окремих сфер, або ж джерел енергії, які, взаємодіючи, утворюють нашу реальність. Цей процес називають «древом життя». Отримуючи доступ до цих джерел і сил, що містяться в них, ми одержуємо ключі до розуміння свого

ества та космосу. Згідно з цим давнім містичним ученням, усі сили, що перебувають у безмежному Всесвіті, також є і в кожному людському створінні. Ми — фрагментовані голографічні частинки космосу, тому маємо доступ до всього, що будь-коли існувало чи ще існуватиме.

Моя зацікавленість духовністю та метафізикою виникла майже сорок років тому, коли, досліджуючи свідомість, я наштовхнувся на ці вчення. Багатство знань про свідомість, якими володіли великі релігії й шаманізм, вражало. Насправді ж часто виникає потреба відокремити догму від справжнього сенсу певного вчення, однак глибина розуміння процесу взаємодії свідомості з фізичним світом приголомшила мене, а ще більше вразив той факт, що цим знанням уже тисячі років. Більшість величних духовних традицій, про які я дізнався, мають свої складні методології, які допомагають відкрити приховану мудрість і працювати із силами Всесвіту, хоча ці вчення зазвичай утаємничені в метафорах і притчах⁵. У цій книжці я неодноразово говоритиму про такі релігійні традиції, як християнство, буддизм та кабала. Я обрав ці три релігії тому, що ознайомлений з ними найбільше і вони (дуже доречно) ідеально вписуються у квантову голографічну модель. Дехто з читачів, мабуть, вирішить відкинути духовні джерела, стверджуючи, що вони ненадійні та антинаукові, проте ці вчення справді дають нам іншу точку зору, створюють більш глибоке розуміння, що допомагає розгадати загадку, відповідаючи на питання, хто ми і де наше місце у Всесвіті. У своїх пошуках цього розуміння я, звісно, не був готовий розкидатися будь-якою цінною інформацією незалежно від її джерела, зокрема тому, що з квантового погляду ці вчення виявилися такими захопливими.

Утім, не лише релігії висувують голографічну модель свідомості; у наші дні багато науковців також роблять кроки в цьому напрямку. Невролог Річард Рестак, автор бестселеру «Мозок», який ліг в основу серіалу телекомпанії PBS, твердо переконаний, що «голограма є не лише можливою, але й наразі, мабуть, нашою найкращою моделлю функціонування мозку». Рестак, як і безліч інших науковців та дослідників у цій галузі, захоплюється можливостями нашого мозку — а чому б і ні? Материнська плата нашої свідомості — людський мозок — це неперевершений шедевр творіння. У відомому нам Всесвіті немає нічого такого, що було б іще більш складним та заплутаним, і ми й досі не втомлюємося пізнавати його можливості,

хоча й близько не підійшли до розуміння його потенціалу. Дійсно відомо лише те, що мозок був запрограмований на свій максимальний потенціал та ефективність.

Аби зрозуміти механізми роботи мозку, розпочнімо з ролі, яку нейрони відіграють у його розвитку. Нейрони переносять інформацію, і без них наш мозок не міг би функціонувати, тож природа піклується про те, щоб ми не відчували в них нестачі, адже з моменту нашого зачаття нейрони починають вироблятися зі вражаючою швидкістю. Неймовірно, але на сьомому тижні вагітності нещодавно сформований мозок ембріона стрімко зростає і протягом хвилини виробляє п'ятсот тисяч нейронів. Фактично у всіх ділянках мозку починають виникати функціональні мережі.

При народженні наш мозок містить сто мільярдів нейронів, і кожен із цих ста мільярдів з'єднаний з тисячами інших нейронів, а деколи й із сотнями тисяч. Коли ми народжуємося з утроби матері, кількість зв'язків сягає вже мінімум ста трильйонів. Науковець Джеральд Едельман стверджує, що сама лишень кора головного мозку містить тридцять мільярдів нейронів, здатних створити мільйон мільярдів синаптичних зв'язків⁶. Тож не дивно, що мозок людини часто називають найскладнішим відомим нам об'єктом Всесвіту, і є всі підстави вважати, що багато його функцій наразі нам ще не відомі.

Про таке об'єднання мільйонів нейронів у функціональні мережі читаємо і в наступному постулаті: «Нейрони, що разом активуються, також разом з'єднуються». Це називають законом Гебба, який є одним із ключів до розуміння не тільки нейропластичності, але й можливостей мозку⁷. Згодом, коли ми розглядатимемо ці процеси у квантових методах сили мозку, то зрозуміємо, наскільки неоціненними є можливості мозку формувати нові нейронні мережі.

Донедавна наукова спільнота значною мірою ігнорувала унікальну здатність мозку утворювати нові нейронні зв'язки здебільшого через те, що мало хто розумів, як та чому це працює. У двадцять першому сторіччі все докорінно змінилося, тож нейровчені та нейробіологи із захопленням кинулися досліджувати приховані потенціали нейропластичності — і не дарма. Ми дізнаємося, що нейропластичність у поєднанні із законами квантової реальності відкриває перед нами нові та нечувані можливості, про які дотепер ми навіть і не замислювалися.

Слово «нейропластичність» звучить вражаюче, проте насправді пояснює доволі простий процес: здатність нейронів повсякчас утворювати нові зв'язки. Нейропластичність за своєю суттю є процесом, під час якого мозок формує все нові й нові нейронні зв'язки.

Саме Зигмунд Фройд першим висловив припущення, що мозок має нейропластичні можливості, детально описавши це у своїх працях. У 1895 р., більш ніж за п'ятдесят років до того, як Дональд Гебб сформулював відомий закон, Фройд досліджував питання зв'язків між синапсами й у своїх статтях пояснював, як саме ми змінюємося залежно від набутих нових знань, нового досвіду та установок, які даємо собі. Про це мало хто знає, але насправді на початку своєї кар'єри Фройд працював у лабораторії нейровченим і перейшов до приватної практики лише для того, аби забезпечувати себе та свою родину. Іронія в тому, що якби за роботу в лабораторії платили більше і він залишився б на цій посаді, то, мабуть, ніколи б не написав того неймовірного багатства праць про підсвідомість⁸. Отже, ідеї Фрейда щодо нейронних зв'язків значною мірою сформували його мислення і згодом стали підґрунтям для психоаналітичних методів.

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

Рекомендована література



Іди туди, де страшно. І
матимеш те, про що
мрієш

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ