Подсознание может всё!

Автор:
Джон Кехо

Подсознание может всё!

Джон Кехо

Использование огромных резервов, скрытых в подсознании каждого человека, позволяет решать самые сложные повседневные проблемы, когда логика оказывается бессильной. Разработанная автором этой книги программа поможет вам активизировать безграничные ресурсы собственного головного мозга, чтобы изменить свою жизнь к лучшему раз и навсегда.

Для широкого круга читателей.

Джон Кехо

Подсознание может всё!

© 1997 John Kehoe

© Перевод. ООО «Попурри» 1998 (by Russian translation rights arranged with Zoetic Inc. and Popuri Publishers)

© Оформление. ООО «Попурри», 2012

* * *

Джон Кехо

В 1975 году Джон Кехо ушел жить в леса, чтобы в течение трех лет вдали от цивилизации изучать и постигать внутренние механизмы работы человеческого мозга. Черпая информацию из самых разнообразных научных и духовных источников, а также опираясь на личные наблюдения и опыт, Кехо разработал свою первую простую и весьма удачную программу развития силы мозга. В 1978 году на основе разработанных принципов он начал обучение людей, и уже к 1980 году его лекции пользовались колоссальным успехом во всем мире.

Последние двадцать лет Кехо занимается обучением. В настоящий момент он с женой живет на северо-западном побережье Тихого океана, продолжая издавать книги и выступать с лекциями.

Слово благодарности

Я признателен Джойсу Гамильтону, помогшему оформить мои устные лекции в письменном виде; под его руководством эта книга появилась на свет. Я также благодарен Рику и Дженифер Беайрсто за их советы и помощь в издании книги, Сорайе Отман, моему деловому партнеру и другу, чьи настоятельные требования «книга должна быть сделана!» побуждали меня действовать, и, наконец, моей жене Сильвии за ее любовь, поддержку и товарищество. Спасибо вам всем.

Джон Кехо

Введение

Я хочу поделиться с вами рядом важных приемов, необходимых для создания новой действительности. В книге «Подсознание может всё!» я приведу истории многих людей, успешно применяющих их на практике, и объясню, почему они так эффективны.

Управлять силами Вселенной и активно работать над осуществлением своих целей – очень заманчиво. Моя книга познакомит вас со всеми необходимыми для этого приемами – вам останется только использовать их в повседневной жизни.

За двадцать лет я с большим удовольствием обучил по этой системе более ста тысяч людей. Теперь, с появлением книги, с ней смогут познакомиться еще миллионы людей во всем мире. Если вы впервые держите в руках эту книгу – добро пожаловать! Я уверен, что мои открытия во многом помогут вам, и лично мне очень приятно представить вам систему «Подсознание может всё».

Глава 1

Иной взгляд на реальность

Есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам.

Шекспир

Чтобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности – вам ведь не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль. Лишь немногие разбираются в автомобилях, но это не мешает большинству людей управлять ими.

Точно так же обстоит дело и с силой мозга – любой может овладеть основами этой системы и успешно применять ее на практике в повседневной жизни.

Мы начнем с изучения сущности реальности и особенно поразительных открытий, сделанных в науке за последние двадцать лет, которые помогут лучше понять, как мозг создает свою собственную реальность. Они объясняют, почему визуализация или мысленное представление – это не просто ненужные мечтания, а творческий процесс, помогающий человеку контролировать и направлять энергетические потоки, способные склеивать вещи, превращать жидкость в пар или вызывать набухание и рост семян.

Осознав сущность этих энергетических потоков, вы придете к пониманию сущности мозга и увидите, что вдохновение, молитва и интуиция не являются чем-то сверхъестественным, а подчиняются законам, которые могут быть открыты и применены по воле человека. Как и все известное человеку во Вселенной, силы мозга управляются законами, которые, если освободить их от научной терминологии и представить в доступном виде, может понять каждый.

Разрешите мне познакомить вас с увлекательным миром этих открытий.

Современная физика рассматривает Вселенную как безграничную неделимую сеть динамической активности. Она не только живет и постоянно изменяется – все ее составляющие влияют друг на друга. На первичном уровне Вселенная представляется цельной, неделимой, этаким бездонным морем энергии, пронизывающей каждый предмет и каждое действие, – она вся едина. Одним словом, сегодня ученые подтверждают то, о чем уже тысячелетия говорят мистики, ясновидцы и оккультисты, – мы не отдельные элементы, а часть одного гигантского единого целого.

Когда срывают травинку, вздрагивает вся Вселенная.

Высказывание из древних Упанишад

Современная физика изменила наши взгляды на материальный мир. Сегодня уже никто не утверждает, что частицы состоят из какого-то основного «вещества»: их считают пучками энергии. Они могут совершать внезапные перемещения, так называемые «квантовые прыжки», в одних случаях действуя как единое целое, в других же – как волны чистой энергии.

Реальность течет, ничто не постоянно, все является частью модели, находящейся в непрерывном движении. Даже скала – это результат бешеной «пляски» энергии. Вселенная жива и динамична, и мы сами, находясь в ней и будучи ее частью, живы и динамичны.

ВСЕЛЕННАЯ – ЭТО ГИГАНТСКАЯ ГОЛОГРАММА

Теории, положившие начало открытию голографического эффекта, были впервые разработаны в 1947 году Денисом Гарбором, позднее удостоенным Нобелевской премии за свое открытие. Голограмма представляет собой явление, в котором «целое» содержится в каждой из его составляющих. Например, морская звезда обладает определенным голографическим эффектом. Если у нее отрезать какую-то часть, она отрастет вновь. Более того, из отрезанной части может вырасти новая морская звезда: ее генетический код заложен в каждой из частей.

Несколько лет назад на выставке голограмм я увидел фотографии, сделанные с применением голографического эффекта. На одной из них была изображена стоящая женщина. Взглянув на изображение справа, вы видели уже другое изображение: женщина закуривала сигарету. Если взглянуть слева, фотография вновь изменялась: женщина игриво выставляла вперед бедро. Если бы эта фотография вдруг упала и разбилась на множество осколков, то каждый из них содержал бы не то, что вы ожидаете увидеть, – кусочек туфельки или платья женщины, либо часть ее лица, – а цельное изображение женщины. Посмотрев на любой из осколков с разных сторон, вы снова увидите, как меняется изображение: женщина то закуривает сигарету, то застывает в соблазнительной позе. Каждый осколок содержит в себе целую картинку.

Сейчас приходят к выводу, что реальность по своей сути тоже голограмма и работа мозга также основана на голографическом эффекте. Наши мыслительные процессы имеют много общего с низшим уровнем развития Вселенной и состоят из того же «вещества». Мозг – это голограмма, отражающая голографическую Вселенную.

Авторами этой необычной идеи являются двое выдающихся мировых мыслителей – физик Лондонского университета Дэвид Бом, ученик Эйнштейна и один из светил мировой квантовой физики, и нейрофизиолог Стэнфордского университета Карл Прайбрам. По воле случая они совершили свои открытия совершенно независимо друг от друга, работая в разных областях науки. Бом пришел к выводу о голографической природе Вселенной после нескольких лет неудачных попыток объяснить все процессы и явления квантовой физики с помощью традиционных теорий. Прайбрам, занимаясь изучением человеческого мозга, также убедился в неспособности традиционных теорий разгадать его многочисленные загадки. Для обоих ученых голографическая модель внезапно наполнилась смыслом и послужила ответом на многие прежде неразрешимые вопросы. Они опубликовали свои открытия в начале 70-х годов. Их работы нашли

живой отклик в научной среде, но, к сожалению, так и не получили широкой известности за ее пределами. Некоторые отнеслись к ним скептически (а какая научная теория избежала такой участи?), однако многие ведущие ученые мира примкнули к рядам их сторонников.

Ученый из Кембриджа, лауреат Нобелевской премии по физике 1973 года Брайан Джозефсон назвал теорию Бома и Прайбрама «прорывом в понимании сущности реальности». С этой точкой зрения согласен и доктор Дэвид Пит, ученый-физик Канадского королевского университета и автор книги «Мост между материей и мозгом», утверждающий, что «наши мыслительные процессы намного более тесно связаны с физическим миром, чем многие предполагают».

В 1979 году Роберт Дж. Джан, декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета, разработал программу по изучению «роли сознания в выявлении материальной действительности». Проведя тысячи экспериментов, Джан и его помощники опубликовали свои открытия, обнаружив, что имеются все основания утверждать: мозг может непосредственно влиять и влияет на материальную действительность. В 1994 году ведущие ученые и педагоги мира собрались в Принстонском университете, чтобы обсудить, как можно развить эту поразительную теорию и применить ее на практике в конкретных областях науки.

Это открытие действительно необычно, поэтому попытки применить его результаты на практике неизбежно связаны с многочисленными сомнениями и колебаниями.

Взаимодействие сознания и материального мира уже не представляется сегодня чем-то фантастическим: сознание – энергия в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Это помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняет, как материализуется созданный мозгом образ.

Подобные открытия, касающиеся сущности реальности, могут стать движущей силой для нашего дальнейшего совершенствования и роста. Осознав, что он является частью открытой и динамичной Вселенной и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, – новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все основано на взаимном влиянии. Куда бы мы

ни шли и что бы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Эйнштейн как-то сказал: «Открытие новой теории подобно восхождению на гору, когда взору открывается новая и более широкая панорама». Именно это и происходит с вами при чтении данной книги. Очень скоро, когда вы откроете свои истинные возможности, ваше мысленное «восхождение» будет вознаграждено.

Глава 2

Сознание

Думайте так, будто каждая ваша мысль огромными огненными буквами написана на небе и видна каждому – так оно и есть.

Книга Мирдад

Воспринимая свои мысли как реальность, существующую наряду с тем, что мы называем «материальной действительностью», вы приблизились к пониманию уникальной взаимосвязи этих двух явлений.

Мы живем одновременно в двух мирах, двух реальностях: внутренней реальности наших мыслей, чувств и взглядов и внешней реальности, где существуют люди, места, вещи и события. Не в силах разделить эти Внутренний и Внешний миры, мы позволяем видимому Внешнему миру господствовать в нашей жизни, отводя Внутреннему лишь роль «зеркала», отражающего все происходящее с нами. Наш внутренний мир очень чувствителен, и, лишь реагируя на воздействия извне, мы не имеем возможности осознать, какой силой обладаем. По жестокой иронии человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает непрерывно на нее реагировать.

Внутреннее сознание – это мощная сила, влияние которой ощущается в каждом аспекте вашей жизни. Оно, между прочим, является главной и наиважнейшей частью вашей сущности, и от него зависят ваши успехи и неудачи.

Все по сути своей является энергией, и, размышляя, вы оперируете огромным объемом этой энергии в быстрой, легкой и подвижной форме – в форме мысли. Мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти свое выражение. Стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента заложены в ее природе. Обычные человеческие мысли подобны искрам костра. Обладая сущностью и потенциалом пламени, они обычно быстро исчезают. Просуществовав лишь несколько секунд, они улетают ввысь и там мгновенно сгорают.

Единичная мысль не обладает большой силой, но, многократно повторяя, ее можно сконцентрировать и направить, увеличить ее силу. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль.

Слабые и разрозненные мысли – слабые и разрозненные силы.

Сильные и сконцентрированные мысли – сильные и сконцентрированные силы.

Чтобы понять это, представьте себе увеличительное стекло, сквозь которое проходят солнечные лучи. Если двигать его из стороны в сторону, то энергия солнечных лучей рассеивается и не проявляется. Однако, закрепив стекло на определенной высоте, вы сконцентрируете те же солнечные лучи, и этот рассеянный свет внезапно обретет силу, способную вызвать возгорание.

То же происходит и с нашими мыслями. По мере изучения силы мозга вы научитесь развивать и концентрировать свои мысли, усиливая этим их потенциал. На данном этапе вам нужно четко уяснить себе, что мысли обладают собственной силой. Ваши глубочайшие убеждения, страхи, надежды, заботы, взгляды, желания и каждая ваша мысль оказывают влияние на вас самих, на окружающих и на мир вокруг вас.

Многие не обращают внимания на свои мысли при пробуждении, не замечая, как работает мозг, чего он желает, чего страшится, о чем говорит себе, а что отметает как ненужное. Обычно мы едим, работаем, общаемся, беспокоимся, надеемся, строим планы, занимаемся любовью, делаем покупки, играем, уделяя минимум внимания тому, как и о чем при этом думаем.

Возможно, мы бы относились с большим вниманием к своим умственным процессам, если бы за каждую мысль, в зависимости от ее характера,

приходилось получать или отдавать доллар. Учитывая, что каждый день в нашем мозге возникают тысячи мыслей, это предложение кажется весьма заманчивым.

Вообразите бухгалтерию, ведущую учет каждой мысли и отмечающую, какая из них принесла нам прибыль, а какая – убытки. Все стали бы скрупулезнейшим образом контролировать и направлять свои мысли, с воодушевлением порождая приносящие доход и старательно избегая влекущих за собой расходы.

Между прочим, именно это с нами и происходит, только в роли долларов выступает энергия – действует огромная учетная система. Она называется Вселенной, и ни одна мысль не остается без внимания с ее стороны.

Внутренний мир человека не безжизненная груда кирпича или камней. Каждая ваша мысль отражается в этой системе и воздействует на нее. Хотите вы этого или нет, но, размышляя, все время создаете собственную реальность.

Первый шаг к началу новой жизни на удивление прост: нужно всего лишь следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом.

Каждый человек сам творит свою жизнь, поэтому критически взгляните на свой образ жизни. Вы твердите, что стремитесь к финансовому процветанию, однако все время жалуетесь на недостаток денег и дороговизну. Вы зацикливаетесь на том, чего не имеете, вас пугают приходящие счета, вы тревожитесь и мучительно раздумываете, как справиться с ситуацией. Вы стремитесь к финансовому достатку, но сознание ваше настроено на отсутствие денег и переживания, и вы никогда этого достатка не добьетесь.

Возможно, вам нужно найти новую работу, что-нибудь интересное и перспективное, где вы могли бы реализовать свой творческий потенциал и к тому же неплохо зарабатывать. Постоянно твердя себе, что такой работы просто не существует, что вам ее никогда не найти, вы действительно никогда ее не получите.

Быть может, вам хочется быть более общительным, раскованным, уверенным в себе, однако вы постоянно думаете, как вы неловки и не умеете поддержать компанию, вновь и вновь напоминая себе о собственных проблемах и недостатках. В результате вы вряд ли станете тем, кем хотите. Вы можете

хотеть стать сильным, но, если в вашем сознании укоренилась слабость, вы лишь будете тешить себя надеждой, что когда-нибудь приобретете желанную силу.

Одним словом, только желаниями делу не поможешь. Надеяться на то, что что-то изменится, не имеет смысла. Недостаточно просто напряженно работать, пусть даже по двенадцать-пятнадцать часов в сутки.

Для того чтобы сдвинуться с места, необходимо – и это довольно серьезное условие – изменить свой образ мыслей.

Всякому имущему дано будет,

а у неимущего отнимется и то, что имеет.

Евангелие от Луки 19:26

Когда я впервые прочитал это изречение, оно показалось мне очень несправедливым. Разве это правильно, что «имущий» получит еще больше, а «неимущий» потеряет и ту малость, что у него есть? На первый взгляд это кажется абсолютно неверным: было бы намного справедливее, если бы «неимущий» получил больше, но в Священном Писании написано по-другому. Библия гласит, что так устроена Вселенная. После долгих размышлений я пришел к выводу, что это изречение полно глубокого смысла. Действительно, что может быть справедливее, чем предоставить каждому человеку свободу выбирать собственные мысли, из которых будет создаваться окружающая его действительность? В конце концов, каждый волен сам определять качество собственной жизни.

Вы хотите изменить обстоятельства? Для этого развивайте в себе необходимый тип сознания. Преуспевающий человек всегда обладает сознанием, настроенным на успех. Обеспеченный человек вырабатывает у себя сознание, настроенное на богатство, его мысли посвящены достатку, успеху и материальному благополучию. Это его образ мышления.

«Хорошо ему, – скажете вы. – Преуспевая, легко думать об успехе; богатому нетрудно размышлять о достатке, но у меня-то все обстоит иначе. Я неудачник; я беден. Жизненные обстоятельства тянут меня вниз».

НЕВЕРНО! В корне неверно! Вам мешают не жизненные обстоятельства и не сложившаяся ситуация. Единственное, что вам мешает и не дает добиться успеха, – это ваши мысли. Немного усилий и практики – и вы научитесь управлять своими мыслями и вырабатывать желаемый тип сознания. Окружающая действительность сможет измениться только после того, как вы выработаете новый тип сознания, но никак не раньше. Новое сознание должно идти впереди.

Вы уже решили, чего хотите от жизни? Здоровья? Тогда развивайте сознание здоровья. Власти? Развивайте сознание власти. Материального благополучия? Вырабатывайте сознание, направленное на достаток. Счастья? Развивайте сознание счастья. Хотите стать более духовным? Работайте над сознанием духовности. Все существует в виде потенциальной возможности. От вас требуется лишь обеспечить заряд необходимой энергии, и тогда ваша цель станет реальностью.

Отрадно узнать, что независимо от жизненных обстоятельств в прошлом и настоящем, независимо от предыдущих неудач ваша жизнь изменится, если вы будете подпитывать энергией свое сознание! Эта удивительная возможность дана каждому, и каждый из нас вправе либо воспользоваться ею, либо ее упустить. Для этого не нужно иметь много денег или обладать какими-то особенными талантами. От вас потребуется лишь решимость затратить некоторое время и приложить необходимые усилия, чтобы развить соответствующий тип сознания. И все! Остальное произойдет автоматически.

Ваш мозг подобен саду, за которым можно ухаживать, а можно и запустить его. Вы – садовник и можете взрастить свой сад или оставить его в запустении. Но знайте: вам придется пожинать плоды либо своего труда, либо собственного бездействия!

Именно мозг создает окружающую вас действительность… Вы можете соглашаться или не соглашаться с этим. Вы можете осознать это и заставить свой мозг работать на себя или же пустить все на самотек, позволив мозгу работать так, что вас будут постоянно преследовать неудачи. Но действительность, в которой вы живете, всегда будет создаваться вашим

мозгом.

Глава 3

Визуализация, или мысленное представление

В моем мозге нет мыслей, но он обладает силой, способной вызвать к жизни целый ряд понятий.

Ралф Уолдо Эмерсон

Что делает человека победителем? Чем отличаются удачливые люди от неудачников?

«Все это у меня в голове», – говорит Арнольд Шварценеггер. Мультимиллионер, преуспевающий магнат на рынке недвижимости, кинозвезда, культурист, пять раз удостоившийся титула «Мистер Вселенная», – Арнольд добился всего этого. Но так было далеко не всегда. Арнольд помнит времена, когда у него не было ничего, кроме твердой веры, что мозг является ключом к осуществлению всех его планов.

«Еще совсем маленьким мальчиком я мысленно представлял себя таким, каким мне бы хотелось быть. В своих мыслях я никогда не сомневался, что стану именно таким. Мозг поистине уникален. Еще до присвоения мне первого титула “Мистер Вселенная” я уже воображал себя побеждающим в этом турнире. Главный приз был моим. Я столько раз мысленно выигрывал его, что уже не сомневался, что так оно и будет. То же произошло и с моей карьерой в кино. Я представлял себя талантливым актером, зарабатывающим много денег. Я буквально чувствовал успех и ощущал его вкус. Я просто знал, что это произойдет».

Крис Полайн была членом всемирно известной западногерманской команды по фристайлу, шесть раз выигравшей Европейский Кубок в период с 1976 по 1982 год.

«Частью наших тренировок была работа с психологом, направленная на укрепление силы мозга. После тренировки на склонах мы погружались в состояние медитации. Психолог просил нас мысленно пройти каждый склон, каждый трамплин и поворот. Во время этой мысленной тренировки мы работали так же напряженно, как и во время настоящей. Совершенство в спорте, как и в любой другой деятельности, прямо зависит от умения создать четкий мысленный образ своих действий».

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/dzhon-keho/podsoznanie-mozhet-vsyo-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить