

Юрий Земун

ТАЙНЫЙ АРХИВ БУДУЩЕГО

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
ЧЕРЕЗ КРИЗИС



Annotation

Какой жизнью мы живем, в чем причина того, что с нами происходит, чего нам не хватает для полного счастья? Часто ли мы задумываемся об этом?

Эта книга – не Библия, где есть ответы на все вопросы. Но, прочитав ее, вы обязательно увидите свою жизнь с иной стороны. Вы научитесь предвидеть крутые повороты собственной судьбы и выплывать в самых бурных течениях, откроете в себе новые возможности, новое качество жизни.

Вы сможете сами управлять течением своей жизни, не полагаясь на волю волн и желания других людей. Быть капитаном корабля – это гораздо лучше, чем плыть «зайцем» где-то в трюме!

Эта книга учит искусству перемен, рассказывает о преобразении своей жизни через новое видение мира – Тайм-инсайт.

-
- [Юрий Земун](#)
 - [От автора](#)
 -
 -
 -
 -
 - [Куда ведут пути в никуда?](#)
 -
 - [Старые тетради. Увидеть невидимое](#)
 -
 -
 -
 -
 -
 - [Путаница дает шанс](#)
 - [Орнаменты судьбы](#)
 -
 -
 -
 -
 -

-
-
-
-
-
-
- [Непостижимое, но возможное](#)
- [Айсберг Нагуаля](#)
- [Стоящий на семи ногах](#)
-
-
-
- [Страна, утонувшая в океане хаоса](#)
-
- [Сказка первая. О пяти ключах для одной двери](#)
-
- [Видеть как кошка](#)
- [Вообразите слона во дворе своего дома](#)
-
- [Все начинается с нуля](#)
- [Пузырьки в пруду](#)
-
- [Из настоящего в будущее за пять шагов](#)
-
-
-
- [Пять историй со счастливым концом](#)
- [Сказка вторая. О том, благодаря чему мы, несмотря ни на что...](#)
-
- [Старые тетради. Конфеты и фантики](#)
-
-
- [Что там, в глубине леса?](#)
-
-
- [Мистическая сила горы Скво](#)
-
- [Чем хуже, тем лучше](#)

-
- [Будьте благодарны врагам вашим](#)
- [Увидел пингвина – купи мороженое](#)
- [Пять историй из практики Тайм-инсайта](#)
- [Проясняющий диалог о неизбежности чуда](#)
- [Как научиться летать?](#)
-
-
-
-
- [Хозяин огня](#)
- [Сказка третья. О том, какого цвета будущее](#)
-
- [Без границ](#)
-
-
-
-
-
- [Дерево, растущее во мне](#)
-
- [Из каких кирпичей строится будущее?](#)
- [Тайна интуиции](#)
-
-
-
- [Ходить по воде. Страницы старой тетради](#)
- [Не бойся быть похожим на Бога](#)
-
-
- [Какого цвета будущее?](#)
-
- [Что хранится в памяти?](#)
-
-
-
- [Громче – тише, ближе – дальше](#)
-
-

- [Тренируем воображение](#)
-
-
- [Странная линия времени](#)
- [Оглянуться в будущее](#)
-
- [Сказка четвертая. О феномене Леонардо да Винчи](#)
-
- [Говорящий палец](#)
- [Свадьба – в августе](#)
-
- [Если веришь, получится...](#)
-
-
-
- [Выстроить совместное будущее](#)
-
-
- [Я видел своими глазами](#)
-
-
-
-
-
- [Проясняющий диалог о большом и малом](#)
- [Сказка пятая. О дарах золотой рыбки и картах сновидений](#)
-
- [Летать дано каждому.](#)
- [У каждого своя вода](#)
- [Ловись, ловись, золотая рыбка!](#)
-
- [Такая вот матрешка](#)
-
- [Вы знаете больше, чем предполагаете](#)
- [Учиться чудесам](#)
- [Утонувшие в сновидении реальности](#)
- [Посмотреть сверху.](#)

-
-
- [Однажды поспорили три мудреца...](#)
-
-
- [Дорога на север через юг](#)
-
-
-
-
- [Врата сновидений](#)
-
- [Что все это значит?](#)
-
-
-
- [Как выглядит время?](#)
- [Не попасть в аварию](#)
- [Как разгадать сновидение?](#)
- [Значения карт сновидения](#)
-
-
- [Игры с повелителем снов](#)
-
- [Итоги и размышления](#)
-
- [«По вере вашей да будет вам!»](#)
-
-
-
-
- [Речи над могильным холмиком](#)
-
-
- [Посадить зерно и вырастить цветок](#)
-
-

- [Наедине со всеми](#)
 -
 - [Послесловие](#)
 -
 -
 - [Литература. Читай, делай, изменяйся...](#)
 -
-

Юрий Земун

Тайный архив будущего

Измени свою жизнь через кризис

От автора

В духовном развитии сознания на Земле великое прошлое должно быть заменено великим будущим.

Шри Ауробиндо

В стародавние времена жил в Поднебесной император. В свободное от военных и гражданских дел время любил он путешествовать по стране, а с ним и его свита, люди богатые, родовитые. Оттого и смотрели они на всех свысока.

Повстречался им как-то на горной дороге нищий старик. Посмеялись придворные над его старой одеждой и голодной старостью и наивностью. И то сказать, доверчив был странник как дитя.

Остановились путешественники у края пропасти, и вдруг один из придворных сказал, что даст сто золотых монет тому, кто решится броситься вниз. Друзья его приняли это за шутку, а старик разбежался и прыгнул в пропасть. Точно парящая птица, опустился он на землю, не повредив ни костей, ни мускулов.

Подивились путешественники, но потом решили, что это случайность, вовсе не чудо. Добрались они до реки и решили снова подшутить над глупым, доверчивым стариком. Император бросил в реку дорогой перстень и сказал, что тот, кто найдет его на речном дне, получит пятьсот золотых. Конечно, в его свите таких глупцов не нашлось: кто мог сделать невозможное? Лишь старик несколько не сомневался, он прыгнул в воду и погрузился на самое дно. Решили было, что он утонул. Но нет, он выбрался на берег и перстень вернул императору.

Тут все призадумались, а император велел впредь кормить старика вместе с другими мясом и одеть его в шелковое платье. Так и вернулись они в столицу.

Некоторое время спустя в императорской сокровищнице вспыхнул пожар.

– Сумеешь погасить огонь и спасти мои сокровища, – сказал император старику, – станешь другом моим и первым министром

Поднебесной.

Старик без колебания направился к сокровищнице и исчез в пламени горящего здания... и тут же огонь стал утихать, а потом и вовсе погас, только дым шел из окон. А стрик вышел из сокровищницы, даже в саже не испачкался.

Многие люди видели это и, конечно, удивились такому чуду. Тем, кто смеялся над ним прежде, стыдно стало, и повинились они перед ним.

– Не знали мы, что ты великий маг и волшебник, прости нас за глупые шутки наши и обман. Мы не ведали, что ты святой, и оскорбляли тебя. Считай нас глупцами, считай нас глухими, считай нас слепыми! Только открой тайну свою: в чем заключается твой секрет?

– У меня нет секрета, – ответил Кай с горы Шан (так его звали). – Только сердце ведает, как это у меня получилось, да мудрые боги, хранившие меня.

А Конфуций, услышав эту историю, сказал своим ученикам:

– Разве не знаете вы, что человек, полный веры, способен воздействовать на вещи, растрогать Небо и Землю, богов и души предков, пересечь Вселенную с востока на запад, с севера на юг? Искренняя вера преодолет все. Запомните это, юноши, и передайте друзьям своим.

* * *

Какой жизнью мы живем, в чем причина того, что с нами происходит, чего нам не хватает для полного счастья? Часто ли мы задумываемся об этом?

Эта книга – не Библия, не Книга книг, где есть ответы на все вопросы. И все же, прочитав ее, вы обязательно увидите свою жизнь с иной стороны. Вы научитесь предвидеть крутые повороты собственной судьбы и выплывать в самых бурных течениях. Вы откроете в себе новые возможности, новое качество жизни. Впрочем, вы и раньше делали немало такого, что со стороны выглядит как чудо, только считали это случайностью, удачей, везением.

А что вы скажете о себе самом, если сможете сами управлять течением своей жизни, не полагаясь на волю волн и желания других

людей? Быть капитаном корабля – разве это не лучше, чем плыть «зайцем» где-то в трюме? «Но так уж сложилось, – канючите вы, – от меня мало что зависит, жизнь сложна и опасна...»

Так получается, что все мы несвободны, живем в границах убеждений, которые мы приняли за истину столь же прочную, как каменные стены. Здесь-то, за каменными стенами, мы и прячемся от мира. Если бы эти убеждения были результатом какого-никакого личного опыта, но ведь нет. В голове у нас какая-то крошка из пережитого, прочитанного, услышанного...

Так получается, что границы, которые мы сами для себя выстраиваем, не столько помогают нам, не столько оберегают нас от внешних неприятностей, сколько связывают нам самим руки. Выходит, что внутри своих крепостных стен мы сохраняем не силу, а слабость, не уверенность, а растерянность... добавьте к этому бесконтрольность этих состояний, неподвластных разуму.

В этой самой бесконтрольности появления и сохранения убеждений их сила, но в ней же – их слабость. Любая непредсказуемая, неоднозначная ситуация может в одночасье все перевернуть, и вы проснетесь не там, где уснули, перешагнете границы прежних убеждений... и выстроите новые, быть может, более полезные. Причем обычно люди ничего не хотят объяснять в своем поведении, тем более принимать новое. Недаром написано Чеховым классическое: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда». Эти слова – самая сердцевина ложного убеждения.

Корни любого убеждения произрастают из прошлого: всегда было так – в прошлом, значит, и в будущем будет только так. С виду все это, несомненно, правильно, но жизнь часто переворачивает все построенные планы. И тогда понимаешь: как бы ни хорошо было платье в горошек, которым вы гордились в детстве, сейчас оно вам не по размеру, да и мода переменилась...

Но это сейчас мы так хладнокровно и логично рассуждаем, в жизни происходит иначе: вы все время пытаетесь вернуть прошлое, вернуть какие-то ситуации, когда вы были счастливы. Но, делая это раз за разом, получаете только разочарования. Вы не понимаете, почему так получается... и совершенно запутываетесь. Происходит рассинхронизация: картинки прошлого и настоящего не совпадают.

Человек «расслаивается»: одна часть сознания делает одно, другая – другое, а результат непредсказуем.

Есть такое растение в Индии, называется астросари. Размножается оно побегами: вы сажаете в землю корешок, удобряете, особым образом подкармливаете растение, поливаете в согласии с лунным циклом... и при этом невозможно сказать заранее, что именно вырастет. В Индии считают, что это растение, единственное из всех, имеет душу, поэтому его никогда не продают, а только дарят «достойным людям».

Итак, рассинхронизация, несовпадение... фокус не в том, как это называется. Дело в другом. Необходимо без раздражения, спокойно, как данность принять несомненный факт хаотичности, даже бессмысленности жизни.

И характер человека, и судьба его, несомненно, связаны с тем, во что он верит, а что совершенно отрицает. Ситуация жесткой, внелогичной веры во что-то сама собой однажды поставит вас на грань выбора... и произрастет из этого что-то совершенно неопишное. Это всегда риск, нечто новое и непредсказуемое. Этакая мина, скрытая в каждом из нас: она может разрушить, в одно мгновение перевернуть мир. И однажды это случается.

Это катастрофа для того, кто пытается делать вид, что все у него под контролем. Но, если вы видите жизнь как захватывающее приключение, вы не разочаруетесь, что бы с вами ни случилось. Всякая неожиданная экстремальная ситуация разрушает границы ваших убеждений, дает вам шанс научиться новому, делает реальностью то, во что вы раньше боялись поверить.

Мы будем учиться жить, не прячась за стенами прошлых убеждений. Мы будем разрушать общепринятые взаимосвязи между прошлым и настоящим, между добром и злом, между умом и глупостью...

Следовательно, если вы больны, если вы погрязли в неприятностях, если у вас нет денег, если у вас не ладится семейная жизнь, необходимо синхронизироваться с настоящим временем, разрушить границы между собой и миром: вот я, а вот злая болезнь, которая меня мучает.

За прошедшие века человеческой истории подтвердили свою силу многие действенные методики синхронизации внешнего и

внутреннего: танец шамана, ритмы бубна, песнопения, общение с духами – являются действительно мощными средствами синхронизации, и значит – разрушения прежних, ограничивающих убеждений. Речь идет не только о древних шаманских техниках, можно использовать особые медитации или техники перепросмотра, о которых много пишет К. Кастанеда.

Синхронизация внешнего и внутреннего – это мощный способ выхода из разрушительных жизненных тупиков и болезней.

...

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

* * *

Именно так: то, на что вы обращаете свое внимание, становится главным в вашей жизни, определяющим. Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с чем-то необъяснимым, даже чудесным, попробуйте поискать что-то в прошлом, постарайтесь обозначить границы невозможного – те самые, которые вдруг разрушились, отчего и произошло то, что люди называют чудом.

Шаманы говорят о мире как о непостижимой загадке, которую мы разгадываем всю жизнь. Похоже, нам с вами придется согласиться с «темными» шаманами, не имеющими никаких дипломов...

Замечания на дорожку

Несмотря на то, что речь идет о новом, непривычном для многих, видении мира, эта книга вовсе не классический учебник, полный наукообразных терминов и бесконечных ссылок на классиков. Я просто разговариваю с вами как со своими друзьями, хочу поделиться тем, что мне самому интересно.

Я веду вас путем тайны и надежды. Но не один я пишу эту книгу: рядом со мной великий американский психотерапевт Милтон Эриксон, восточный мистик и философ Ошо, известные и неизвестные хранители мудрости, донесшие до нас сокровища древних и современных притч. Так или иначе Тайм-инсайт (Т-И) опирается на многочисленные открытия мастеров НЛП и технологии современных эзотерических школ: ДЭИР, Симорон, Этерлинг... они, если можно так сказать, мои виртуальные соавторы.

Рядом со мной и реальный собеседник, мой давний друг, художник и философ Александр Неумывакин, в книге я его называю Александр Иной. Этот человек, выросший вдалеке от больших городов, в маленьком дагестанском селении, сотворил себя сам, стал художником, чьи работы известны во всем мире, а его философские размышления о жизни, творчестве и судьбе действительно иные, особенные, а значит, интересные.

По мере чтения вы обнаружите: что-то вас удивляет, во что-то вам трудно поверить, а о чем-то вы уже слышали... Прекрасно! Значит, на этом поле действительно растет что-то интересное, что может пригодиться самым разным людям, где бы они ни жили. Если так делают в Австралии, Америке, России, значит, это не пустые слова, а нечто действительно важное, чему следует научиться и тебе, мой читатель.

Куда ведут пути в никуда?

...

Алтайские этюды. – Что сказал ворон? – Видеть спиной. – Картина – не зеркало. – Ворона – птица особенная. – Форма – сгущенная пустота. – Зачем ты пошел этой дорогой? – Что глубже: колодец или океан? – Секрет Хемингуэя. – Как ходит многоножка? – Путь к истокам. – Трижды замужем. – Близнецы-фотоны. – Часы упали с неба. – О чем пел «Наутилус»? – Кто такая Светлана? – Трое пьяных непредсказуемы.

Старые тетради. Увидеть невидимое

В других своих книгах я уже рассказывал о том, как начиналось в далеком 1972 году мое постижение мира непроявленного. Тогда я только-только получил диплом художника, и мне повезло – я отправился по путевке молодежного отделения Союза художников СССР в творческую командировку на Алтай. Там я и встретился с человеком, который изменил мою жизнь.

Даккар-ата жил на берегу горного озера. О нем говорили как о сильном шамане. Понятное дело, я в те годы «сказкам» не верил, но посмотреть на настоящего шамана мне хотелось.

Я поехал к шаману на день-два, а получилось так, что прожил с ним на берегу горного озера Талык почти два месяца. Не сразу открылась мне тайна древнего знания. Да я поначалу никакого знания и не искал: что мог мне, человеку с высшим образованием, рассказать какой-то старик, весь свой век проживший в этой глухомани?

Многое из того, что было со мной тогда, позабылось, но, слава Богу, сохранился мой дневник, черная общая тетрадь, здорово потрепанная, с загнутыми краями. Попробуем полистать ее выцветшие страницы.

23 июня.

Сегодня я попросил Даккар-ата научить меня шаманскому видению.

Сидели у костра в тишине, только сосны скрипели над головой, да какая-то птица кричала в потемках. Молчали.

Вчера я принял решение остаться здесь на два месяца. Машина, на которой я приехал, ушла вниз, в долину. Через два месяца сюда прилетит вертолет геологов с провизией для партии, работающей километрах в десяти отсюда. С ними я и вернусь обратно.

Шаман не уговаривал меня это сделать, но и не прогонял. Вот так и произошел этот выбор. В крайнем случае, люди были недалеко: в семи километрах к югу располагалось небольшое селение, куда я могу перебраться в случае каких-то чрезвычайных обстоятельств.

Когда я попросил Даккар-ата учить меня шаманскому видению, он сделал вид, что не услышал. По крайней мере, мне показалось это

именно так.

24 июня.

Оказалось, я был не прав: шаман меня услышал, и с утра началась моя новая жизнь.

Мы позавтракали вчерашней ухой, и Даккар-ата повел меня на большое поле за холмом, заросшее какими-то кустами и заваленное коричневыми растресканными валунами.

– Первое, чему ты мог бы научиться, – сказал Даккар-ата, – видеть следы Тьмы и следы Света. Такая отметина всегда остается на земле, если какие-то Духи выходили в этом месте на поверхность земли. Я не буду тебе рассказывать, как это выглядит и как это сделать... Просто попробуй и найди различие. И пойми, чья это отметина: Света или Тьмы?

Большая поляна лежала предо мной. Ничего особенного я не видел в этих кустах и камнях. Что здесь «плюс», что – «минус»? И как это почувствовать?

– Следы Темных и Светлых не просто слова. Даже если Дух был проявлен здесь много лет назад, это место все еще окрашено его энергией и не может быть безразлично людям. – Шаман присел на гладкий, теплый от солнечных лучей камень. – Если вы, будучи в походе, остановитесь отдохнуть в темном месте, вы, скорее, заболите, вместо того чтобы восстановить свои силы. К сожалению, люди не думают об этом и навлекают на себя неприятности, считая их случайностями, каким-то невезением. А это вовсе не случайности, это слепота, неумение видеть очевидное.

– А может, в этом месте и нет никаких следов, Даккар-ата?

– Глупый вопрос. Во-первых, я их вижу, во-вторых, они всегда есть рядом с тем местом, где живет шаман.

Я ходил метрах в десяти от старика, пытаюсь обнаружить хоть какую-то разницу в своих ощущениях. Со стороны я, похоже, выглядел довольно странно, если не сказать – полным дураком.

Я уже отошел метров на сто от шамана, когда заметил, что рядом с ним на камень с шумом села большая ворона. А может быть, ворон, – уж больно крупной мне показалась эта птица. Ворон стоял на камне метрах в трех от шамана и внимательно смотрел на него. Похоже, человека он не боялся.

Я не слышал, что в ту минуту говорил ему Даккар-ата, но губы его шевелились и он жестикулировал. Он разговаривал с птицей. Мне стало интересно, и я пошел к нему. Когда до них оставалось метров десять, ворон хрипло каркнул и улетел.

– Ворон заинтересовался тобой, – сказал он мне. – Вообще, птицы часто пытаются говорить с нами, но люди даже не догадываются об этом. Представь себе, что ты каким-то образом перелетел в Америку и стоишь где-нибудь на городской площади. Рядом с тобой сотни людей, и все они издают какие-то звуки. Ты слыхом не слыхал об английском языке, знаешь только свой, родной, русский. Поймешь ли ты что-нибудь?

– Вряд ли. Не более, чем я понял крик этого ворона.

– Вот именно. Но есть и разница. Если ты догадываешься, что это не просто шум вокруг тебя: люди разговаривают, – ты рано или поздно начнешь понимать их. Но звуки ворона ты изначально речью не считаешь, вот они и остаются для тебя только шумом... А ведь смысл есть во всем, что происходит вокруг тебя: летит ли птица, срывается ли с горы камень, клюет или не клюет рыба в реке...

Старик замолчал. Он сделал жест рукой, дав понять, чтобы я следовал за ним.

– Вороны вообще птицы особые. А может, и не птицы вовсе? По крайней мере, шаманы хорошо знают это. Люди видят лишь тень этой птицы в нашем мире. Большая часть ее энергетического тела – это часть непроявленного мира, людям не видимого. Оттого и говорят люди о странном, необъяснимом уме этой птицы. У нее дурная слава, люди связывают ее с несчастьями, рисуют ее вестником смерти. Но это все выдумки. Люди не любят эту птицу не потому, что она чем-то плоха, а лишь потому, что ее поведение не поддается пониманию. А чего не понимаем, того боимся...

28 июня.

Я все пытаюсь рассмотреть в привычном что-то особенное. Безуспешно. Может, я полная бездарность?

Даккар-ата никуда не торопится, его нисколько не раздражает мое слишком медленное учение-обучение. Сегодня мы собирали сухие ветки для костра, и вдруг прерванный разговор продолжился:

– Ты, сам того не понимая, остановился именно там, где нужно. Место, на котором мы с тобой сейчас стоим, – это след Света.

– Это вы мне сейчас сказали, и я вам верю. Но как мне самому увидеть это?

– Я не говорю, что это легко и у тебя тут же получится. Но если этому не учиться, знание не придет, это без сомнения. Попробуем увидеть мир без помощи глаз. Не спрашивай как, но это будет по-другому. Бывает так, что люди теряют зрение, но при этом они не умирают, а как-то научаются жить и ориентироваться в мире. То, что я тебе предлагаю, совсем просто.

Осмотри и выбери относительно ровную площадку. Повернись к ней спиной и попробуй здесь походить, высматривая свой путь «затылком». Двигайся задом наперед, не оглядываясь, не глядя туда, куда идешь.

Двигайся в тишине, молча, держи внимание на тех ощущениях, что возникают в твоём затылке. Положись на интуицию и продолжай не меньше 20 минут. Таким образом, ты учишься видеть без глаз: затылком, подошвами ног, Бог знает чем. Главное, что это действительно какое-то новое видение, новый опыт, тебе раньше неведомый.

Мне это показалось интересным, и я тут же приступил к делу: развернулся и осторожно пошел задом наперед. Но далеко не ушел, зацепился пяткой за какой-то корень и увесисто шлепнулся на «пятую точку».

– Не торопись. Вначале посмотри на тот путь, который тебе предстоит пройти. – Шаман никак не комментировал мою оплошность, он просто добавил еще одну инструкцию. – Здесь главное, что ты учишься воспринимать привычное каким-то другим, необычным, способом. Вот почему так важно подавлять в себе стремление оглянуться. Оглядываясь, ты тут же разбиваешь слабенькую, только-только рождающуюся новую картину мира. И приходится начинать сначала.

Как только оглянешься, все сразу возвращается к привычному. Стоит оглянуться, и все превращается в самую обычную прогулку, а точнее сказать, в дурацкую прогулку. Как еще назвать взрослого человека, идущего задом наперед?

А ведь это действительно интересно: не с первой попытки, но ты все же имеешь шанс обнаружить, что можно видеть и как-то по-

другому, например, спиной. Все твое тело может стать твоими глазами, только надо запастись терпением.

Я с удивлением и недоверием смотрел на него.

– Попробуй понять, чем это место отличается от другого. Это можно увидеть, а самое главное – почувствовать.

– Но я не понимаю, почему я остановился здесь.

– Если бы ты мог это сделать, ты бы сам был шаманом.

Вот еще один прием. Попробуй смотреть на мир невидящими глазами. Понимаешь, о чем я говорю? Глаза твои открыты, но ты ничего не видишь резко, в деталях.

Я стал смотреть именно так. Дело простое, кто не знает выражение: «Смотрит в книгу – видит фигу...» Так я и смотрел, так сначала и видел.

– Когда ты так смотришь, – пояснял мне дальше Даккар-ата, – ты отказываешься от привычного, от того, чему учился все свою жизнь. Сознание запутывается и начинает учиться новому видению. При этом, возможно, ты обнаружишь рядом с собой много такого, чего раньше не замечал. Точнее сказать, ты можешь однажды увидеть то, чего раньше не замечал. Но сейчас у тебя это вряд ли получится. Ты не можешь увидеть следы Духа, потому что твоя энергия уходит на болтовню.

– Так я же молчу. С кем тут разговаривать, с камнями и сойками?

– Я говорю о внутренней болтовне, о той словесной каше, что вертится у тебя в голове. Люди ведь не умеют слушать, потому что не умеют молчать. Я говорю о том, что называю Отрешенным Безмолвием, молчанием человека, которого в этом мире нет. Отрешенное Безмолвие освобождает огромное количество внутренней энергии, которую теперь можно направить на другое. Вернее сказать, тут уже выбор не за тобой, твой Дух решает, какие возможности в тебе откроются.

Представь себе, что ты видишь мир через зеркало. Он там, за стеклом. А ты здесь, с другой стороны стекла. Ты можешь видеть происходящее, но тебя ТАМ нет. Именно это я называю Внутренним Безмолвием: смотреть, но ничего не думать, никак не оценивать то, что ты видишь.

– И что с того? Думать – не думать, мы ведь про глаза говорим?

– Да ведь мы не глазами видим, головой... Глаза только свет собирают, а голова твоя решает, что следует видеть, а на что обращать внимание не следует: глупости это, пустышки, искажения реальности. Но это не так. Отбрасывая неважное, ты можешь не увидеть уникальное, просто потому что не узнаешь его. Тем более что то, о чем я говорю, – это и видение, и ощущение одновременно. Могу я это описать словами? Нет. Если ты сможешь это сделать, ты поймешь, о чем я говорю. А на нет и суда нет. Мы ведь не о словах говорим, о личной практике. Если ее нет, зачем тебе слова. Они ни ума, ни счастья не добавят.

В этот день мне ничего не открылось. Один раз я увидел боковым зрением какое-то мерцание над кустом багульника, но в ту же секунду моргнул... и все исчезло. Но Даккар-ата я тогда ничего не сказал: чем хвалиться?

Может быть, не дано мне шаманского таланта, но, по крайней мере, у меня появилось какое-то понимание пути, пусть даже и довольно туманное.

...

Глубже колодца

Однажды лягушка из океана пришла и прыгнула в колодец. Там ее встретила лягушка, жившая в этом колодце. Она спросила:

– Интересно, океан – это глубоко, больше этого колодца?

Океанская лягушка рассмеялась и ответила:

– Очень трудно сказать что-нибудь, там нет меры, не с чем сравнивать.

Колодезная лягушка сказала:

– Тогда я дам тебе меру, чтобы ты могла сравнить.

Она нырнула на четверть глубины колодца, а потом вынырнула и спросила:

– Океан – это так же глубоко?

– Нет, – сказала океанская лягушка.

Тогда колодезная лягушка нырнула на половину глубины колодца и снова спросила:

– Этого хватает? Океан такой же глубокий?

– Нет! – снова сказала океанская лягушка. – Океан глубже.

Тогда колодезная лягушка нырнула до самого дна колодца.

После чего с гордостью сказала:

– Океан такой? Глубже ведь не бывает?

И снова океанская лягушка сказала «нет».

Тогда колодезная лягушка возмутилась:

– Убирайся отсюда, обманщица! Ничто не может быть глубже этого колодца!

* * *

Люди глухи, потому что не слушают. Люди слепы, потому что не смотрят. Вернее, мы смотрим, но видим лишь маски, не саму жизнь, а наши представления о ней, наши личные миражи. Они нам заменяют реальность, «отводят» глаза. Все остальные барьеры восприятия вторичны. Они как металлические жалюзи, которые мы устанавливаем на окнах, а потом смотрим на мир через щелочки. Ничего удивительного, что в таком состоянии мы вечно чего-то боимся, вечно ошибаемся и нарываемся на неприятности.

Мы не видим, мы только смотрим... и разрешаем себе видеть лишь то, во что готовы поверить. Почему нас поражает временная слепота и мы не видим лежащие на столе прямо перед нами ключи, очки или кошелек? А потом проходит несколько минут, смотришь туда же и удивляешься: да вот же мои ключи, прямо перед носом были. А не видел, потому что не туда смотрел.

А. Иной. Смотреть и видеть – совсем не одно и то же.

Я много думал о природе творчества: каким оно было вчера и каким будет завтра? До изобретения фотографии изобразительное искусство соревновалось с человеческим глазом: зрителю нужен был реальный образ, похожий на то, что видят глаза. Здесь я говорю о европейском искусстве, о культуре Запада.

Восток – иное. И вчера и сегодня там уровень живописи, поэзии, философии был на порядок выше. Там никогда не ценилось точное, зеркальное подобие. Творчество восточных мастеров никогда не было зеркальным отражением привычной реальности. В основе изображения там лежит контур, абрис, особый внутренний свет, что передается от мастера зрителю, когда он видит картину или слышит стихотворение.

А европейский художник соревнуется с зеркалом. Он не ожидает от зрителя ничего, кроме праздного любопытства, а потому удивляет фокусами: вырисовывает каждую волосинку, каждый бугорок на лице, каждое пятно света. Только и всего! Обыватель подойдет к такой работе и скажет: «Как живой!», но разве в этом суть истинного искусства?

Возьмем литературу. К примеру, Хемингуэй напишет просто: «Идет дождь». Другой же начнет описывать, какой именно дождь, какие струи... и все это будет выглядеть довольно правдиво и убедительно. Но кто из них в большей степени художник? Я думаю, Хемингуэй: каждый из нас вспомнит свой дождь, и сколько будет читателей, столько будет дождей.

Ю. Земун . Трудно разобраться, где сильный ход, где слабый, пока сам ты не игрок, а одна из шахматных фигур. Втягиваясь в игру, мы забываем, кто мы есть на самом деле, становимся маской, игровой фигурой: мы уже не можем ходить, как хочется, а только так, как положено шахматной фигуре. И это не на день-другой ты сам загоняешь себя в какие-то рамки, рисуешь себе границы возможного и невозможного, правильного и неправильного...

Мы распределяем роли, примеряем к себе, надеваем маски на других... и создаем очень реальный и все же обманчивый мир, который только кажется нам ясным и понятным. Мы пытаемся все разложить по полочкам: хорошо – плохо, можно – нельзя, стоит – не стоит, наука – мистика... Эта жесткая двойственность мира не раскрывает, а ограничивает наши возможности, мешает нам подняться над игровым полем.

Для того чтобы выйти из игры, надо стать больше ее, подняться на другой уровень восприятия, где нет бесконечной борьбы, нескончаемого соревнования, а есть единство всего со всем. И тогда

всякое направленное действие может стать причиной, которая порождает необходимый нам «здесь и сейчас» результат.

Для того чтобы выйти на этот уровень внесознательных взаимодействий, Тайм-инсайт учит видеть реальность цельно, воспринимать мир вне суждений и оценок, в единстве, где «плюс» – это одновременно и «минус» (достаточно взглянуть с иной точки зрения). Только научившись этому, мы можем сказать, что вышли из игры, стали больше ее и теперь имеем дело с реальностью, а не с масками и этикетками. И тут мысль становится по-настоящему магической, на глазах преображающей реальность.

Тайм-инсайт учит видеть реальность из позиции «здесь и сейчас». Как только вы научитесь это делать, вы переживете удивительное состояние отсутствия границ, когда на любой вопрос тут же находится ответ, любая проблема сама вам подсказывает решение. Здесь главное – научиться видеть и принимать мир во всех деталях и подробностях. Мир устроен так, как устроен. Примите это и только тогда начинайте выстраивать новую версию реальности, под себя.

Приняв ситуацию, мы начинаем действовать интуитивно, вроде и не стараемся намеренно, но удача сама плывет в руки ... Мы размываем границы между собой и миром и сами становимся первопричиной событий настоящего и будущего.

...

Многоножка гуляет на своей сотне ног, поэтому ее и называют многоножкой. Это чудо – гулять, имея сотню ног, ведь даже с одной-то парой управляться так непросто! А справиться с сотней ног – это и вправду почти невозможно. Но многоножке это без труда удавалось!

Лисе стало любопытно: ведь лисы всегда любопытны, как ум. Лиса посмотрела, она изучила, она проанализировала, она не могла этому поверить.

– Постой! – попросила она. – Я тобой озадачена и хочу тебя спросить. Как ты всем этим управляешь, как ты решаешь, какую ногу за какой

надо переставлять? Сотня ног! Ты ходишь так плавно. Как у тебя получается такая гармония?

– Я ходила всю жизнь и никогда не задумывалась об этом, – ответила многоножка. – Дай я подумаю.

И вот она закрыла глаза, и впервые многоножка стала двумя существами. Она всегда жила и ходила, и жизнь ее была цельна. Теперь она стала субъектом и объектом, она стала двумя, и затем попыталась пойти. Это оказалось трудно, почти невозможно. Она упала, потому что как вы управитесь с сотней ног?

Лиса рассмеялась и заявила:

– Я знала, что это трудно, я знала это заранее!

А многоножка горько заплакала. Со слезами на глазах она воскликнула:

– Это никогда раньше не было трудно, но ты придумала проблему. Пожалуйста, не задавай другим стоножкам этого вопроса. Я ходила всю свою жизнь, и никогда не было никаких проблем, а теперь ты меня убила. Теперь я никогда не смогу снова ходить!

Неизвестно, что стало с этой многоножкой. Если она оказалась так же глупа, как и некоторые из людей, то она должна быть где-нибудь в больнице, искалеченная, парализованная навечно. Но я не думаю, что многоножки настолько глупы. Она, скорее всего, выбросила этот вопрос из головы. Она, надо полагать, сказала лисе:

– Прибереги свои вопросы для себя, а я буду просто ходить.

Она, вероятнее всего, поняла, что, живя разделенной, не уйдет далеко.

Притчи в изложении Ошо

Не мудри, не тони в подробностях, доверяй тому, что есть, не стараясь это понять и оценить: хорошо это или плохо, сложно или просто. Просто прими как данность.

Мастера дзен хорошо знают, что чудеса происходят не тогда, когда ты благодаришь судьбу за то, что тебе, Васе Пупкину, нравится, а тогда, когда происходит принятие ВСЕГО, что есть в твоей жизни, в том числе того, что кажется тебе сегодня плохим. Когда ВСЕМУ происходящему говоришь: «ДА!»

Уничтожь противоборство, и ты получишь единство. «Плюсы» и «минусы» не разрушатся, но они сольются в ноль. Это не отсутствие, не пустота, это непроявленность, состояние, когда нет ничего, но возможно все.

Тайм-инсайт – точка озарения. Именно о ней мы ведем разговор в этой книге. В этом состоянии ты полон энергии, ты одновременно и гроссмейстер, и шахматная фигура. Ты можешь свободно присутствовать в любой части игрового пространства. Более того, мы будем говорить об удивительных играх со временем, о возможности присутствия в своем прошлом или в своем будущем. Это делает нас настоящим хозяином своей жизни, настоящим Мастером жизни. В средней школе нас ничему подобному не учили.

Путаница дает шанс

Хочу рассказать о своем личном переживании особого состояния сознания, о своем первом шаманском путешествии в миры непроявленной реальности. Мне тогда было около двадцати пяти, в творческой поездке я познакомился с алтайским шаманом Даккар-ата, о чем уже начал рассказывать.

Шаман говорил мне о верхнем мире, где правит грозный и всемогущий хан Курбусту, о среднем мире, где живут люди, о нижнем, где властвует кровожадный Эрлих, владыка злых духов.

Всего два летних месяца прожил я там, изучая древнюю науку, и в сентябре улетел попутным рейсом с геологами. А потом, уже несколько месяцев спустя, узнал, что умер старик, не дожил до нового снега Даккар-ата, ушел к своим предкам. Опустела его яранга, замолчал старый шаманский бубен... В то лето много чего со мной приключилось, можно сказать, жизнь переломилась на две части – до и после...

Но сейчас я рассказываю о своем первом шаманском путешествии.

Как-то сидели мы с Даккар-ата у костра, я смотрел на пламя, слушая скрип высоких старых сосен, и вдруг заметил, что языки пламени не движутся, будто это не реальность, а картинка. А потом я вдруг обнаружил, что костер не сам по себе, он горит под старым деревом с большим дуплом. Я лезу на это дерево и чувствую рядом с собой множество странных созданий, с виду похожих на зверей и птиц. А когда я влезаю на какую-то верхнюю ветку, само пространство начинает мерцать и светиться какими-то вихрями.

Я понимаю, что вижу потоки времени, которые сами собой сгущаются в огромные камни Стоунхенджа. Я потом уже, много лет спустя, когда увидел фотографии Стоунхенджа, обнаружил, что мое давнее видение похоже именно на это.

Через мгновение все размывается, и я вижу очертания египетских пирамид, не сегодняшних, а в эпоху их строительства, в эпоху фараонов... Я понимаю, что ухожу к самым истокам времени, но вижу не первобытных дикарей с копьями и дубинами, вижу на Земле

задолго до человека огромные постройки непривычной моему глазу архитектуры. Потом понимаю, что это и не Земля вовсе, а какая-то другая планета: иное небо, иные звезды, иной мир...

Я увидел, как из-за большого камня вышел Даккар-ата, подошел ко мне, взял за руку и повел к реке. Вода в ней была какая-то бесцветная, как в черно-белом кино. Мы подошли к берегу, я посмотрел в воду, но отражения своего не увидел, будто и нет меня на берегу. И мой проводник-шаман тоже в ней не отражался...

Мы прыгнули в воду и, похоже, растворились в ней. Ощущение тела отсутствовало, пока я не увидел снова огонь костра, живое, мелькающее пламя и себя, лежащего под большой, скрипящей под ветром сосной.

Это было мое первое шаманское путешествие. Может, даже и не путешествовал я никуда, а просто заглянул в какую-то прореху реальности и увидел глубинные пласты своей собственной памяти, реальные и нереальные одновременно. Быть может, однажды эта дверь в параллельные миры откроется для многих. По крайней мере, мне об этом тогда уже говорил Даккар-ата.

Раз за разом, день за днем во мне что-то менялось: я стал обнаруживать неразрывную взаимосвязь проявленного и непроявленного, мысли и материи. О чем это я? Я говорю о том, что неведомым образом влияет на результат всякого гадания, например, древнекитайского «И-Цзин». Речь идет о невероятных совпадениях подсказок, которые дают нам бамбуковые палочки, и событий реальности. «И-Цзин» проявляет скрытые взаимосвязи между видимой и невидимой реальностями. Карл Юнг когда-то назвал это синхронностью.

Как я сам работаю с «И-цзин»?

Все просто, хоть это и требует некоторого времени для процедуры раскладывания сорока девяти стеблей тысячелистника (у меня, правда, стеблей нет, есть 49 бамбуковых палочек). Задаешь вопрос, делаешь расклад: в результате сложится тот или иной рисунок последовательностей инь и ян – гексаграмма. Был период, когда я начал делать такой расклад-прогноз ежемесячно, в день новолуния, на каждый последующий день до следующего новолуния (именно тогда начинается месячный цикл будущих событий).

И вдруг обнаружилась странная закономерность: стало ясно, что у меня в тот год в среднем равное количество раз выпадали все 64 гексаграммы. По теории вероятности этого быть не может: одни должны выпадать часто, другие – лишь иногда. Тогда я не сразу осознал суть этого феномена: какая-то Сила ведет меня по жизни, и пережить я должен ВСЕ отпущенные мне события: и горькие, и радостные, и подлые, и героические...

Тогда же я осознал, что Сила эта не внешняя – подавляющая человека, а внутренняя – ведущая его по жизни. Следовательно, оно, наше внутреннее «Я», неотвратимо управляет ходом человеческой жизни. Когда бы успевали мы замечать эти подсказки будущего, иным был бы человек, иным было бы все человечество.

Когда в середине 1990-х я жил в Америке, видел в одном из музеев Сан-Франциско огромный срез дерева, которое, прежде чем его спилили, росло 1700 лет. На срезе были отмечены разные замечательные даты из истории человечества. Вот кольцо, когда была открыта Америка, вот время Гражданской войны, вот год отмены рабства... удивительное зрелище – смотришь на застывшее время. И возникает ощущение предначертанности, размеченного пути: ни сойти, ни повернуть. Не об этом ли сказано в Коране: «Для каждого народа есть предел. И час этот ничто не замедлит, ничто не ускорит»? Люди не хотят верить в Судьбу, пусть даже она иногда и выкладывает такие невероятные орнаменты, которые никто не может понять и объяснить. Бывают ситуации, похожие на сновидение, но сон этот однажды становится реальностью. Самое невозможное все же происходит. Потому и существует известное выражение: «Никогда не говори никогда». Исцеляются смертельно больные, находятся потерявшиеся, оживают умершие.

Орнаменты судьбы

...

Психолог Клод Арно уже несколько десятилетий занимается изучением запутанных причинно-следственных связей между событиями.

– У меня собраны тысячи фактов, когда люди подвергались неведомым преследованиям не только со стороны обстоятельств и ситуаций, но и чисел, имен, фамилий и дат, – говорит профессор. – Например, австралийская акушерка по фамилии Триплетт, что в переводе означает «тройной», родилась 3 марта, живет в доме № 3 на третьем этаже. Миссис Триплетт была трижды замужем и родила троих детей. Мало того, в позапрошлом году она как акушерка в третий раз приняла тройню...

* * *

...

Не так давно в Индии взорвались два пассажирских поезда, что повлекло за собой двести двадцать человеческих жертв. Окурок, выброшенный за окно одним из пассажиров, упал около проходящего вдоль дороги трубопровода именно в том месте, где произошла утечка газа. Но самым необычным оказалось то, что взлетевшие на воздух поезда, следовавшие по маршрутам Мадрас – Дели и Дели – Мадрас, имели одинаковые номера. По мнению специалистов, вероятность подобного совпадения близка к нулю...

* * *

...

Однажды великий Марчелло Мастоляни был приглашен на вечеринку. В разгар веселья актер внезапно вскочил и запел всеми забытую старинную песню «Сгорел тот дом, где я так счастлив был». Не успел он донести ее до конца, как ему сообщили по телефону, что сгорела его вилла в Ментоне. Впоследствии Марчелло говорил, что последний раз он исполнял эту песню еще в школьном возрасте и отчего решил снова ее спеть, не знает.

* * *

...

Трагикомический инцидент произошел в Софии. Вор Милко Стоянов, благополучно ограбив квартиру состоятельного гражданина и аккуратно сложив «трофеи» в рюкзак, решил для быстроты спуститься по водосточной трубе из окна, выходящего на безлюдную улицу. Когда Милко находился на уровне второго этажа, послышались свистки полицейских. Растерявшись, он выпустил трубу из рук и полетел вниз. Как раз в тот момент по тротуару проходил какой-то парень, и Милко свалился прямо на него.

Подросевшие полицейские на обоих надели наручники и отвезли их в участок. Выяснилось, что парень, на которого упал Милко, был вором-домушником, которого после множества безуспешных попыток наконец удалось выследить.

Интересно, что второго вора тоже звали Милко Стояновым.

* * *

...

Удивительная история произошла с американским астронавтом Нейлом Армстронгом. В 1969 году, едва ступив на поверхность Луны, он произнес:

– Желаю вам успеха, мистер Горски...

Специалисты из Центра управления полетами не могли понять, о каком таком мистере Горски вспомнил астронавт. Вернувшись на Землю, Армстронг рассказал, что однажды, будучи ребенком, он, играя в прятки со своими сверстниками, забежал во двор к соседям, фамилия которых была Горски. Через открытое окно доносились крики ссорившихся супругов.

– Импотент паршивый! – вопила миссис Горски. – Соседскому мальчишке проще на Луну слетать, чем тебе удовлетворить женщину...

Когда Армстронг и в самом деле прилетел на Луну, в его сознании внезапно всплыла услышанная в детстве реплика, и он, потрясенный невероятным совпадением, неожиданно для самого себя изрек нелепую, на первый взгляд, фразу. [1]

Такие вот дела. Сами понимаете, если такое случается, значит, не все мы знаем об окружающем мире. Выходит, реальность намного богаче обыденных представлений о ней. Вспоминаешь странные откровения мистиков прошлого, их удивительные утверждения типа таких: «Материя не отлична от пустоты. Пустота не отлична от материи. Материя – это и есть пустота. Пустота – это и есть материя... Поэтому в пустоте нет материи...» То ли глупость, то ли мудрость...

ведь говорил это не сосед по даче, рассматривая свой разграбленный за зиму дом, а мудрейший Будда.

Теперь, после короткого прикосновения к тому, чего быть не может, но все же есть, вы не будете столь уверены в своих умозаключениях, даже если некоторые высказывания кажутся бредом. Тем более что и наука в XX веке уже утверждает нечто подобное. Прошлое и настоящее сливаются в новую, совершенно невероятную версию будущего.

Если верить школьному физическому, любой исследуемый объект может находиться в каком-то одном из множества возможных состояний. Если я сижу в комнате и пишу эту книгу, меня точно нет в городском парке или на вечеринке у друзей. Не может быть такого, чтобы я был одновременно и там и здесь, что-нибудь ОДНО. Именно это утверждала классическая физика, да и наш повседневный житейский опыт говорит об этом же.

Однако в квантовой физике все оказывается намного сложнее: получается, что и то и другое возможно. Возникает понятие *смешанного*, или *запутанного*, состояния. Например, экспериментально доказано, что одна частица может одновременно проходить через две щели в непрозрачном экране. Частица, проходящая через первую щель, – это одно состояние. Та же частица, проходящая через вторую щель, – другое состояние. Одновременно. То есть запросто происходит «невозможное».

Потом обнаружили и другие невероятные странности физики запутанных состояний. Оказалось, что электроны, стартовавшие из одной точки, каким-то невероятным образом поддерживают между собой информационный контакт: «один простудился, и другой тут же чихать начинает», будто и нет между ними никакого расстояния, будто они часть единого, неделимого целого.

Выходит, квантовый объект каким-то образом «узнавал», что происходит с другим объектом, удаленным от него на значительное расстояние (сейчас проведены эксперименты с расстоянием между парами фотонов более 100 км).

Ситуация с мгновенной связью между частицами похожа на то, как если бы в черный ящик поместили двух цыплят: одного черного, другого белого. А потом вы говорите себе, что в ящике два белых птенца... и действительно достаете оттуда двух белых цыплят. Но

может быть и обратное... и вы достаете из черного ящика двух черных птенцов.

«Подозрительно просто, – скажете вы. – Этого не может быть, потому что это невозможно.» И ошибетесь. Именно этим всегда занимались маги. Надеюсь, вы не станете однозначно утверждать, что они все жулики и проходимцы.

Школа перемен Т-И

Те, кто знаком с книгами Карлоса Кастанеды, хорошо помнят одно из ключевых понятий его картины мира: *точка сборки*. Перемещая так или иначе этот энергетический центр в себе самом, человек может видеть совершенно иную Вселенную. Она была и раньше здесь, но мы не могли ее видеть. Мало того, и сам человек, его физическое тело может просто исчезнуть из мира людей. Вот что такое точка зрения, насколько это важное понятие.

Упражнения, которые предлагает Школа перемен Тайм-инсайта, Гимназия Т-И, учат пластичности, учат быстро переключать свое восприятие, и при этом никакая точка не считается невозможной или незначительной, не стоящей рассмотрения. В результате этих игровых упражнений у вас создается активный архив новых версий реальности, где уже ничто заранее не отрицается, а все рассматривается как ресурс, который можно однажды использовать.

Странные вопросы (на каждый вопрос – 3–5 минут размышлений):

...

1) *Выпишите из любого текста 20 существительных, 20 прилагательных и 20 глаголов в следующем порядке: существительное – глагол – прилагательное и снова существительное – глагол – прилагательное и так далее. Непременное условие: из каждого предложения брать не больше одного слова. Это упражнение на концентрацию внимания.*

2) *Вообразите с привлечением как можно большего количества эпитетов следующий предмет: окунь – блестящий, живой, плещущийся ...*

3) Постройте ассоциативную цепочку примерно из пятидесяти слов, начиная со слова «книга» (... – стол – дерево – ветка ...).

4) Вам необходимо отыскать потерянный бумажник. Что вы можете сделать за 5 минут? Ищите неожиданные, даже сказочные, решения.

Использованы материалы: Андрей Малыгин
<http://www.superidea.ru/index.php>

Непостижимое, но возможное

Магия сегодня сливается с наукой. Немалую роль в этом «невозможном» союзе сыграл Карлос Кастанеда, одновременно ученый и маг. Его книги перевернули мировоззрение миллионов людей. По-настоящему современно прозвучали в его книгах древние открытия индейских магов. Их всего несколько, удивительных постулатов новой картины мира:

– восприятие мира как твердых объектов – это не более чем одно из многочисленных возможных восприятий реальности;

– восприятие реальности – далеко не истина, мы видим лишь то, во что верим;

– человек не ограничен физическим телом, он может перемещать свое сознание в иные энергетические структуры, даже в иные миры.

Кастанеда пишет: «Возникает вопрос, почему же люди предпочитают видеть только привычное и не пользуются „волшебными” свойствами запутанных состояний. Ответить на этот вопрос несложно. Во-первых, привычное проще наблюдать, поскольку именно этому нас учат с детства. Во-вторых, очищение запутанности – сложный процесс, требующий определенных навыков. Для большинства из нас овладение этим процессом в полном объеме связано со значительными усилиями».

Думаю, вы со мной согласитесь, что каждого из нас с младенчества учат видеть мир именно так, а не иначе. Нас учат видеть мир «правильно», отбрасывая все «лишнее». Из этого можно сделать вывод, что, управляя своим восприятием, можно однажды научиться видеть различные слои реальности и использовать на практике необычные свойства запутанных состояний. По сути, мир – это сплошное запутанное состояние, если бы только мы могли видеть побольше слоев реальности. И тогда мы получим ситуацию, которая не подчиняется привычным причинно-следственным связям. По-другому это называется чудом.

Вспоминается история с часами, что приключилась со мной однажды в одной из гостиниц Ростова-на-Дону, где я учился на одном из семинаров искусству НЛП.

Однажды я вернулся с занятий и обнаружил, что мои часы встали: может, что-то в них сломалось, может, просто день так сложился, но я остался «без времени». Утром же мне нужно было еще до занятий встретиться с одним человеком.

Мысленно посетовал я на судьбу и вдруг слышу, как на балконе за стеклянной дверью что-то звякнуло. Я открыл дверь, смотрю – лежат часы с новеньким серебристым браслетом. Не швейцарские, конечно, но мне зачем дареному коню в зубы смотреть...

Примерил, как раз по руке браслетик пришелся. Но часы-то чужие, что ни говори. До утра они у меня оставались, а потом я их оставил у дежурной на первом этаже, вдруг хозяин обнаружится. Но часы не искал никто из тех, кто жил этажом выше. Часы остались у меня.

Это еще не вся история о материализации желания. Дальше и вовсе интересно. Часы шли нормально несколько дней, а потом вдруг за одну ночь ушли вперед чуть ли не на час. Но я об этом не знал, и слава Богу. Приехал на оговоренную заранее встречу на час раньше... и застал нужного мне руководителя, который подписал необходимые мне бумаги и тут же уехал. Если бы часы не спешили, я бы приехал точно по времени и уже не застал его. А так все получилось в лучшем виде.

Несколько лет я носил эти часы. Не знаю, как это объяснить, но больше они никогда не спешили, не отставали. Вот и думай, гадай, что может быть, а чего не случится никогда...

Айсберг Нагуалья

Мир похож на айсберг: под водой гораздо больше, чем мы реально видим над водой. Мир похож на фильм: вы ведь понимаете, когда видите на экране «чудо»: оно объясняется действиями, которые происходят «за кадром».

О чем тут речь? О непостижимом Нагуале, безбрежном пространстве Хаоса, первоисточнике всего, что с нами в жизни происходит. Все, что вы перед собой видите, находится там, а мы видим лишь отражения, которые считаем реальностью. Бесконечность не знает ни времени, ни пространства, ни причинно-следственных связей. Нагуаль – это место, где может быть что угодно, насколько хватит вашей фантазии, и даже более того.

Группа «Наутилус Помпилиус» когда-то пела песню с такими словами: «Здесь можно играть про себя на трубе, но как ни играй, все играешь отбой...» Хорошая песня, я и сегодня, бывает, слушаю «Наутилус». Всегда казалось, что это поэтический образ, ну как можно играть «про себя» на трубе, дуть внутрь, что ли? Но однажды я своими глазами увидел невозможное: в аэропорту Чикаго я встретил безмолвного трубача.

В большом зале ожидания сидел человек и беззвучно играл на трубе. Его щеки раздувались, он дудел, что есть сил, а труба не издавала ни единого звука. Такое вот чудо американской техники! В самую горловину трубы была вставлена затычка-звукосниматель, из которой тянулись провода к черной коробке, стоявшей рядом с музыкантом на скамейке. От коробочки два проводка-наушника прямо в уши. Он играл, получал удовольствие и не мешал никому из окружающих. Рядом лежали ноты, куда он иногда заглядывал, но ни одного звука не было слышно. Как в песне – что ни играй, все играешь отбой...

Если вы внимательно посмотрите на свою собственную жизнь, то обязательно вспомните что-то странное, произошедшее с вами или с кем-то из ваших друзей. И вы согласитесь, что невозможное, то, что ваш разум предпочитает не замечать, – это обязательная часть вашей

жизни. Царство Сознания – лишь островок в океане Хаоса, в океане непредсказуемого и непостижимого.

Мы боготворим разум, но главная задача, которую сознание решает, – это не исследование реальности, а защита, своеобразный барьер, призванный оградить нас от огромного объема информации, поступающего из внешнего мира, и оставить для восприятия только то немного, что разум выделил как реальность, достойную осмысления. Причем в общем объеме воспринимаемой нами информации то, что мы привычно выделяем как реальность, как самое важное, составляет не более 10–12 %. Остальные 90 % есть, но мы не хотим этого видеть.

Неужто все остальное, непостижимо бóльшая часть информационного потока, не имеет никакого значения, не информация вовсе, а «белый шум»? Так физики называют информационный Хаос, поток сигналов, неподвластный нашему пониманию, непостижимый для человеческого восприятия. А то, что непонятно, – пугает.

Мы начинаем защищаться от странных вопросов и непостижимых фактов. Проще всего их не замечать. Именно этим человек более всего занимался на протяжении тысячелетий своей эволюции. Мы учились отгораживаться от реальности, держаться за привычное, даже если это миражи.

Тема возможного и невозможного, тема Хаоса и Закона – основная тема этой книги. В каждой из техник, о которых мы будем говорить, можно исследовать новую версию преобразования реальности. Но основываться все это будет на исследованиях возможностей Хаоса и голографической модели Вселенной, которая позволяет по-новому объяснить прозрения древних мистиков.

Когда мы говорим о таинственном пространстве Хаоса в нашем внутреннем космосе, или, другими словами, в самой глубине подсознания, мы говорим, прежде всего, о его пограничных областях, о территории размытых границ, где нет однозначного понятия о возможном и невозможном. Как я уже говорил, физики называют это *запутанным состоянием*. При этом необходимо понимать, что речь идет о том, что феномен проявляется только в *закрытых* системах.

О чем речь?

В обыденной жизни мы имеем дело с *открытыми* системами: есть какой-то объект, за которым мы наблюдаем (скажем, человек), и есть что-то внешнее по отношению к нему (река, лес, мы сами и вся

остальная Вселенная вокруг). Это открытая система: можно ее расширять, раздвигать ее границы шаг за шагом, всякий раз добавляя что-то новое, чего раньше не было.

Пример *замкнутой* системы – наша Вселенная. К ней ничего нельзя добавить, в ней и так все есть, что может быть. А вне ее, по определению, нет ничего. Можно ли создать что-то подобное не в безбрежном космосе, а прямо в комнате, на вашем столе?

Почему же нет? Это должен быть какой-то хорошо экранированный ящик, внутрь которого не проникает ничего снаружи: ни свет, ни звук, ни электромагнитные поля... Тогда объект исчезает из настоящего. А каким он будет, когда вернется, сказать трудно. Вполне может так случиться, что он будет не таким, каким вы ожидаете его увидеть. Это и называют *эффектом запутанного состояния*.

Исключение чего-то из реальности настоящего вовсе не значит, что мы *это* перестанем видеть и слышать. Он может, к примеру, орать во весь голос, но если я его не слышу... или не понимаю... то его для меня нет, для меня лично он находится в запутанном состоянии. Я никак не могу предсказать последствия от взаимодействия с ним.

Может быть, я под тем деревом найду клад, а может быть, в дерево ударит молния и ствол рухнет прямо на меня. Это лишь две, полярные, версии, а между ними множество других, столь же вероятных версий. Как игра в кости: может, «пусто» выпадет, а может, и «шестерка» пять раз подряд. Пусть это кажется невозможным, но в мире всякое случается, даже совершенно необъяснимое.

А. Иной. Насчет «пусто – густо» есть у меня своя история, и снова про часы. Давно это было, лет тридцать назад, подарили мне на день рождения часы, рублей 60 они стоили по тем временам, хорошие такие часы на черном кожаном ремешке. Однажды поехали мы на реку, пикничок-шашлычок и все такое. Все прихватили с собой необходимые для такого дела напитки и закуску, а я налегке приехал, решил, что я сам – уже лучший подарок моим друзьям и родственникам.

Выпили, закусили, искупались. Часы я снял, положил на большой камень у воды. Пока плескались, забыл о них совсем, вспомнил, когда назад возвращались, уже к дому подъезжали. Дело к ночи, кто же обратно поедет? Что упало, то пропало. Друзья еще и посмеялись надо мной, халявщиком, мол, пожадничал, вот и наказал меня Бог.

Прошло недели две, новые часы купить никак не получалось. По крайней мере, до зарплаты нужно было жить «по солнцу».

И вдруг удача: выиграл в лотерею часы ценой в 40 рублей! Можно ведь и деньгами взять, добавить малость, и будут у меня новые, «командирские».

Пару дней спустя иду я по улице, нос повесил, вдруг вижу – на тротуаре книжка валяется. Зачем-то я ее поднимаю, листаю, а из книги вываливаются деньги, ровно два червонца. Я так понимаю, хозяин книги зачанку сделал, да книжку потерял.

А я что потерял, получается, то и нашел, копейка в копейку. На следующий день часы купил, какие хотел, «командирские».

Стоящий на семи ногах

Если видеть себя как часть мира, что не противостоит ему, а его дополняет, возникает эффект синхронизации внутреннего мира и внешней реальности. То есть я как бы дополняю Вселенную до целого, я не рядом с ней, я – часть ее. Чувствуете разницу? Никакого противостояния, все ресурсы Вселенной становятся моими. Возникает вопрос: что необходимо, чтобы реально ощущать свое единство со всем миром? Насколько это сложно? Может ли любой человек научиться это делать?

Ответ как ни странно довольно прост, если вы осознаете, что вы не есть тело, пиджак или даже дубленка. Ваше настоящее «Я» заметно больше пределов тела. Оно может быть большим, как Вселенная, а может свернуться в точку. Вот мы и подошли к *состоянию мага* : человек не должен взаимодействовать с окружением, он должен быть им!

А. Иной. Быть может, именно это состояние я пережил в 1980 году, когда на меня снизошел свет озарения: мне открылось, что я – частица огромного тела Человечества. Я понял, что сам я однажды умру, но мое тело будет жить века и тысячелетия. И пусть я всего лишь малая частица этого тела, живущего вне времени и пространства, я могу принести ему пользу и бессмертие тем, как проживу свою жизнь. Тело Человечества уходит в далекое прошлое и растворяется в неведомом будущем, а нам с вами открыто лишь настоящее.

Мир быстро меняется, и нам придется делать выбор. Я понял, что жить так, как жили и продолжают жить люди, больше нельзя: разум, лишенный духовности, поглотит мир. И речь идет не о каком-то абстрактном человечестве – о наших с вами внуках и правнуках.

Ю. Земун. Наша жизнь неподвластна разуму, неподвластна логике, и разумные и глупые поступки не мы выбирали, но мы их совершали. Внутреннее «Я» выстраивает линию нашей судьбы: определяет, быть ли вам богатым или бедным, здоровым или больным, везучим или неудачником... Вот с ним-то, с этим самым «Я», и надо работать: отправлять его в прошлое или в будущее, замыкать его или, наоборот, выпускать на свободу.

И самое главное: необходимо научиться переживать *нуль-состояние*, мгновенное зависание на территории размытых границ, между возможным и невозможным, научиться подталкивать развитие событий в сторону перемен, до этого невозможных. Что бы ни происходило с вами, ваша внутренняя суть должна оставаться неизменной. Никаких эмоций, никаких страстей: ни уныния, ни возмущения...

Разве не говорил о чем-то подобном Будда, разве не учил Иисус принимать со смирением и радостью каждый день своей жизни? Если состояние вашего «Я» не меняется, значит, система замкнута (о чем мы говорили), и человек может обнаружить в себе нечто удивительное, нечто, похожее на чудо!

Учитесь опираться на неизменное, на ваше глубинное «Я», где «ничего не происходит». Только в этом случае вы будете находиться в состоянии вне пространства и времени, в запутанном состоянии, откуда становится доступно иное видение реальности, что немедленно выводит вас из тупика. В этом состоянии вы не шахматный король и не пешка, а игрок, видящий игровую доску со стороны. А это первый шаг к чудесам, к тому, что еще вчера вы сами считали невозможным.

Мы не замечаем чудеса лишь потому, что не умеем видеть... или не хотим. Что значит «не умеем видеть»? Как можно не заметить чудесное, необычное? Поясню на примере.

...

Скажем, перед вами женщина. Что вы можете о ней сказать?

– Зовут ее Светлана, блондинка, симпатичная, хорошо одета, на пальце кольцо, значит, замужем.

– Среднего роста, глаза карие. Когда читает, надевает очки.

– Сейчас она несколько уставшая. Она педагог, и сегодня у нее уже было семь уроков.

– Женщина добрая. Детей любит и искренне радуется успехам своих учеников.

– Хорошо знает свой предмет и умеет рассказывать о сложном – просто и понятно.

– Любит рыбалку, что нечасто встречается среди женщин.

– А я вижу ауру. Вокруг нее ровное свечение золотистых, иногда серебристых, оттенков.

– Мне просто приятно рядом с ней находиться. Я ее понимаю.

* * *

Вот сколько оттенков можно разглядеть в одном человеке: они могут и дополнять друг друга, и противоречить друг другу. Человек – это существо объемное, не плоская фотография. В одном и том же объекте или событии можно разглядеть различные стороны. Таких слоев восприятия может быть много. И каждый из них позволяет выстроить свою картину мира. Вот и получается, что одно и то же мы видим по-разному. Добавьте к этому, что на каждом уровне у вас может выстраиваться свой событийный ряд: в одном вы проиграли, в другом – выиграли, а что в итоге – это еще посмотреть надо.

Мастер видит одновременно несколько слоев реальности, оттого и доступно ему многое такое, что другие видят как чудо.

Но стоит зафиксироваться на чем-то одном – и все многообразие мира исчезает. Вы сами ограничиваете себя, существуете лишь в одной плоскости (я писатель, я отец, я горожанин ...), и это усеченное восприятие, конечно, приводит к ошибкам, часто заводит вас в тупик. Мы ведь ошибаемся, потому что боимся сделать что-то не так. А страх – это следствие узости, ограниченности восприятия. Как только человек решил, что знает, как надо, тут же все пойдет не так, перевернется самым неожиданным образом.

Причина ошибки в том, что он застрял в каком-то одном пласте реальности, вдруг решив, что именно он самый главный, а все остальное – неважно. Например, человек говорит себе: «Самое главное для меня – поступить в институт (или выйти замуж, или купить новую дубленку...)». И все, ткань жизни начинает расползаться: человек упирается изо всех сил, мечтает, на что-то надеется, идет по головам...

и однажды получает ЭТО – а счастья-то и нет. Думал, его сразу весь мир полюбит, как только он заветный диплом получит, а ничего такого. Отчего так?

Для Мастера, который воспринимает сразу пять – семь уровней реальности, такая катастрофа, в принципе, невозможна. Вроде как мы стоим на одной, а он – на семи ногах. Такой не упадет!

Так выглядит человек, который поднялся над игровой доской, смотрит на жизнь как на приключение и способен понять правила этой жизненной игры, а может быть, и переписать их под себя. Именно об этом пишу я эту книгу.

Стоит хоть раз почувствовать это *состояние одновременного восприятия многомерного мира*, и становится ясно, что ты гораздо больше своих эмоций, мыслей и представлений, что ты не противостоишь Вселенной, ты сам Вселенная и есть.

На глубинных уровнях реальности *размывается граница между миром внешним и внутренним*. Мир видится как единое пространство, насыщенное энергиями, из которых, собственно, и состоит ткань реальности. Обращая на что-то внимание, мы наполняем *это* своей энергией. Переносим внимание на процессы, происходящие в глубинных слоях реальности, тишину внутри нас или на различные образы, которые раньше мы не воспринимали или не считали важными для себя, мы и сами перемещаемся в новые реальности, а значит, нам открываются новые правила Жизни, отрывается то, что другим недоступно.

В этом самая суть техники проникновения на территорию размытых границ, вхождения в преобразующее, запутанное состояние.

Мы переходим в состояние большей запутанности и самых непредсказуемых возможностей. В этом состоянии мы начинаем воспринимать мир по-новому: например, видим полевые и энергетические структуры, реально ощущаем свою нераздельность с миром, получаем подсказки в сновидениях, творим всевозможные «чудеса». Очень интересно восприятие мира в этом состоянии. В нем, например, может быть совершенно понятен язык птиц, собак и муравьев.

А однажды приходит понимание того, что мы переходим в *состояние максимальной запутанности со всей Вселенной и,*

одновременно, единства с ней. Реально это ощущается как сопереживание всему, что происходит вокруг: ты и Жизнь – одно целое, между вами нет никаких барьеров.

Школа перемен Т-И

Суть упражнений Т-И – гимнастика подсознания, тренинг интуиции. Когда мы учимся переходить в разные позиции восприятия, мы развиваем гибкость нашего творческого ума, делаем его не математически расчетливым, а творческим, интуитивным – умеющим принимать мгновенные правильные решения в самых сложных ситуациях. И естественно, что мы тренируем самые разные грани восприятия: зрительное, слуховое, чувственное...

Размышляя и тренируя, скажем, возможности зрения, вы можете расширить ваше видение до пределов планеты и даже целой Вселенной. Это трудно, практически невозможно описать, можно только пережить и запомнить как свой личный опыт. Исследуйте это, как телесное ощущение: представьте себе, что вы могли бы чувствовать, будь у вас тело сверхгиганта, когда оно станет больше Солнечной системы, станет настолько большим, что будет удерживать в себе звезды как малые клетки тела. На что похоже это ощущение? Это восприятие гигантского тела – одна из древних практик тибетских буддистов.

Странные вопросы (на каждый вопрос – 3–5 минут размышлений):

...

1) *Что общего между написанием картины и ремонтом будильника?*

2) *В чем различия между написанием картины и ремонтом будильника?*

3) *Придумайте как можно больше способов использования словаря, переводящего с древнегреческого на верхнетюркский.*

4) *Если бы у вас был этот предмет, что бы вы с ним сделали кроме того, что всегда делаете (зеленый огурец)?*

Использованы материалы:
<http://www.superidea.ru/index.php>

Андрей

Малыгин

Страна, утонувшая в океане хаоса

Вы можете называть это как угодно: случайность, совпадение... но я для себя однозначно решил: это – несомненное чудо.

Если вы чего-то не понимаете, это не беда, это шанс на самые невероятные перемены. Думаю, теперь вы уже понимаете, что именно *запутанное* состояние – настоящий ключ к магическим переменам в вашей жизни. Несмотря на то что мы называем этот феномен запутанным, какая-то доля порядка в нем все же есть, вернее, мы можем надеяться, что сможем вырастить там какой-то кристалл порядка, какую-то версию необходимого нам будущего.

Дальше, за пределами пограничной зоны, – территория безбрежного Хаоса, территория непредсказуемых, неуправляемых перемен. Это территория перелома: здесь даже нормальное, привычное нам течение времени заканчивается, и возникает эффект парадоксального времени, даже не изменения, а полного отсутствия его течения. Об этом удивительном эффекте хорошо знают мастера медитации.

Но вернемся к запутанным состояниям. Попробую рассказать об этом просто, без мудреных терминов и хитроумных формул.

Например, так.

Пятница, конец недели, почему не попить пивка с друзьями? До определенного момента все пристойно и предсказуемо: мы говорим о своих знакомых, вспоминаем друзей, жалуемся на жизненные проблемы, обсуждаем спорт, женщин, политику... Постепенно, по мере того как градус повышается, в беседу начинают вкрадываться «шумы» (так современная физика называет несущественные помехи протекания процесса). Некоторое время спустя люди перестают понимать друг друга: анекдоты рассказывают по второму кругу, внимание рассеивается, никто никого не слышит. То, что десять минут назад вызывало смех, теперь выглядит как агрессия, насмешка. Психологическая атмосфера в компании накаляется, возникают споры, конфликты...

В какой-то момент возникает запутанное состояние: с этой минуты поведение компании целиком и поведение ее отдельных

членов в частности становится непредсказуемым, хаотичным. Что случится дальше, не знает никто: например, двое засыпают, а третий уезжает домой, или двое дерутся, третий разнимает. Или все трое отправляются на улицу – искать на свою... голову приключений. И тут уж вовсе дело темное, чем все это закончится – никто не знает. А может, и не будет этого ничего: все мирно расходятся в надежде на скорую встречу с любящими женами.

Не подумайте, что физика Хаоса касается только пьющих. Подобно отдельным людям ведут себя и большие группы людей, и целые страны. Каждый режим, любая власть и любая общественная формация функционируют логично и закономерно только ограниченный отрезок времени. А потом, после какого-то «незначительного» поворота истории, все рушится без видимых причин: подобно пьяной компании, все общество начинает вести себя непредсказуемо, хаотически... и падает непобедимый Рим.

СССР вступил на территорию Хаоса в 1985 году, с приходом к власти «непредсказуемого» генсека Горбачева. И великая страна стала с восторгом разрушать себя. На наших глазах из «останков» позднего марзматического социализма рождается новая либеральная система. Но и она недолговечна, изменчива: мы все еще находимся на перекрестке – можем пойти направо и найти сокровище, можем пойти налево и сложить голову. Похоже, либеральный цикл в истории нашей страны окажется совсем недолгим, а что будет дальше... непредсказуемая территория Хаоса. Одно ясно: возврат в прошлое невозможен. Хаос никогда и ничего не возвращает в прежнем виде.

У каждого из нас своя картина мира. При этом человек выстраивает свой образ реальности на основе той информации, которую способен различить. А все иное для него остается лишь версией, фантастикой, чем-то нереальным: тем самым запутанным состоянием, территорией Хаоса. Это позволяет понять и сформулировать *принцип перехода в запутанное состояние* и, как следствие, переключения внимания с одного пространства событий на другое.

Необходимо просто запутать очевидное: например, смотреть не на предметы, а на пространство между ними. Слушать не звуки, а тишину между ними. И происходит мгновенное переключение, прыжок из одной реальности в другую... Это чем-то похоже на сновидение: мы

ведь мгновенно переключаемся из сновидения в сновидение. И в реальности сна это нормально, это никто не считает невозможным.

Нечто подобное происходит время от времени и в яви, при свете солнца. Всякая вещь обнаруживается в реальности лишь тогда, когда наполняется энергией нашего внимания. Стоит на плите чайник, но пока он вам не понадобился, вы его практически не видите. Выходит, само понятие «запутанного состояния» – не редкость вовсе. По большому счету, мы постоянно живем в мире, очень похожем на запутанное состояние. Согласитесь, что с каждым из нас нередко происходят странные, необъяснимые, неожиданные события. Иногда на счастье нам, иногда – на горе...

Школа перемен Т-И

Как тренировать позиции восприятия? Как выводить свое видение мира из привычного пространства и времени?

Начнем с того, что вспомним о своем внутреннем пространстве, которое мы вполне можем видеть с той или иной долей ясности. Можно смотреть внутрь себя – достаточно закрыть глаза, но можно и оттуда смотреть наружу. По сути, обычное видение – это взгляд из окошка вашего личностного дома на то, что есть снаружи. Может, вы об этом именно так никогда не думали, но это несложно, это знакомая территория. Это всего лишь описание новыми словами привычного, известного с детства. Это *первое восприятие*, назовем его так: доступное и известное всем.

Второе восприятие заметно сложнее. Необходимо мысленно встать в позицию другого человека, сесть на его стул, и оттуда вы увидите ситуацию и себя самого (со стороны) совсем по-другому. Вы тут же заметите, как второе восприятие помогает находить взаимопонимание в отношениях между людьми. Вы станете настоящим мастером общения, если научитесь видеть мир не только со своей «кочки зрения», но и понимать, что чувствует в этом же случае другой человек. Совсем не мелочь. Мы живем в мире людей, и умение находить взаимопонимание, несомненно, одно из важнейших качеств личности успешного человека. Мы постоянно исследуем и примеряем позиции восприятия друг друга.

Странные вопросы (на каждый вопрос – 3–5 минут размышлений):

1) *А что было бы, если бы люди могли писать книги только кровью?*

2) *Выпишите из любого текста 20 существительных, 20 прилагательных и 20 глаголов в следующем порядке: существительное – глагол – прилагательное и снова существительное – глагол... Из каждого предложения надо брать не больше одного слова.*

3) *Вообразите с привлечением как можно большего числа признаков этот предмет: кенгуру – большой, прыгучий, коричневый ...*

4) *Постройте ассоциативную цепочку примерно из пятидесяти слов, начиная со слова молоко (... – кувшин – бабушка ...).*

5) *Какие решения следующей проблемы вы первыми придумали за отведенное время: как накормить ребенка кашей, если он этого не хочет?*

Использованы материалы: Андрей Малыгин
<http://www.superidea.ru/index.php>

А. Иной. Ко мне в мастерскую постоянно ходят дети, и я вижу, как с годами, по мере взросления, постепенно гаснут их души. К 10 годам они уже утрачивают всякий интерес почти ко всему, не видят мир чуда, который им дано было видеть с пеленок.

Скажите, существуют ли праздники для трехлетнего ребенка? Нет, потому что у него вся жизнь, каждый день – праздник, великий праздник познания мира. В этом возрасте жизнь не воспринимается им как рок, неподъемный камень, тяжелый крест... почему бы не жить так и в последующие годы? Не получается, мы взрослеем и начинаем пугать себя неподъемными трудностями, болезнями и происками темных сил. Жизнь взрослого человека, по нашим представлениям, должна быть серьезной, трудной и безрадостной. Такую модель реальности мы себе сообщаем и выстраиваем.

А ведь мир – чудо. Это хорошо понимают художники и поэты. Это чудо, даже если идет дождь, или вы больны, или у вас нет денег...

Был лист зеленый.
На нем были линии:
Линия жизни,
Линия счастья,
Линия сердца.
И ветка была на конце листа;
Была эта ветка меткою жизни,
Меткою счастья,
Меткою сердца.
И дерево было на кончике ветки,
Достойное жизни,
Достойное счастья,
Достойное сердца, стрелой пронзенного,
Что вырезано кем-то на древесной коре.
И дерево тянулось к небу,
А под землей оно опиралось на корни:
Истоки жизни,
Истоки счастья,
Истоки сердца.
И наконец, была Земля.
Просто наша Земля.
Такая круглая, неповоротливая.
Земля, для того чтобы выросло дерево.
Роббер Деснос. «Был лист зеленый...»

Ю. Земун. На глубинном уровне мы едины, запутаны со всей Вселенной: и лист, и дерево, и человек, и планета. На глубинном уровне мы невероятно, невообразимо свободны, если б только мы могли осознать это, поверить! Не об этом ли говорил Иисус Христос: «Я и Отец мой Небесный – едино суть». И здесь мы выходим еще на одно важнейшее качество, необходимое нам для преобразования обыденного в невозможное: это заинтересованность и, одновременно, невовлеченность. Я говорю о состоянии игрока: он хочет выиграть, пока идет игра, но если вдруг он проиграл, то стреляться не будет. Просто расставит фигуры для новой игры: прямо сейчас или через день-другой. Это я называю сплавом заинтересованности и невовлеченности. Нужно время, чтобы этому научиться: играть

свободно, не особо заботясь о результатах. Удовольствие – не победный счет, а сама игра.

Игра или сказка – что вы пишете всей своей жизнью? Как бы то ни было, сама жизнь – это волшебное слово. В мире есть место чудесному, невообразимому. Именно в этом состоянии и книжки пишутся, и работа спорится, и рыба ловится, и детишки рождаются и растут всем на радость. Именно это состояние позволяет сформировать совершенно новое развитие будущих событий, выйти из жизненного тупика, вернуть здоровье и удачу.

Будем учиться вначале читать, а потом и писать сказки своей жизни.

Сказка первая. О пяти ключах для одной двери

...

*Что видит кот, а человек не видит. –
Вообразить слона. – Нуль с большой буквы. –
Встреча с мудрецом. – Очертания эмоций. –
Свинская история. – Почему Челентано рубил
дрова? – Пять ключей, открывающих дверь. – Что
делать в состоянии Т-И? – Как ходить по льду? –
Главное – не банка, а холодное пиво. – Зачем
высматривать на улице желтые автобусы?*

Видеть как кошка

Мы уже говорили о запутанных состояниях, характерных для какого-то события или поведения Вселенной в целом. Именно так: это касается Вселенной в целом, это не редкий феномен, а свойство реальности, в которой мы живем. В мире, похоже, вообще нет твердых, неизменяющихся объектов. Реальность будто ждет нашей команды, чтобы подстроиться под наши ожидания.

Если вы считаете, что мир состоит из твердых частиц (и непреложных истин), вы получите именно это. Вы увидите вокруг себя множество подтверждений тому. И вам придется жить в этом неуютном мире, проклиная свою прозорливость. Но так же прав будет и несогласный с вами, тот, кто считает, что мир – это только энергии, которые вполне подвластны восприятию и управлению со стороны человека. Делая выбор, мы извлекаем и примеряем к себе то одну, то другую версию реальности.

И в этом нет ничего удивительного, если мы видим не предметы во всей полноте, а лишь отражения их в нашем сознании. Окружающая нас реальность подобна голливудскому фильму с самыми невообразимыми эффектами. Чего там только не бывает: и динозавры по городу бродят, и камни падают вверх. Однако, сидя в кинозале, мы понимаем, что причина чудесного не на экране, а в лаборатории спецэффектов, за пределами реальности настоящего, в прошлом, когда все это сделали. Многие странные факты из истории человечества находят свое объяснение в теории запутанных состояний.

Мир – это огромные массивы и потоки информации. Мы не можем переварить весь этот поток. Если бы не фильтры сознания, река Хаоса просто затопила бы наше сознание, мы бы просто сошли с ума. Эти фильтры – наше спасение, но они же и причина того, что мы видим и осознаем лишь малую часть реальности.

Если вам говорят о чем-то, что вы не можете увидеть и почувствовать, это не значит, что вас обманывают. Может быть, ваше личное восприятие, ваши фильтры просто не настроены на то, о чем вам пытаются рассказать.

Одним словом, на самом деле окружающая нас реальность не единственно возможная – это слоеный пирог из множества реальностей. Все зависит от «очков», через которые мы смотрим на окружающий мир. Все зависит от выборов, которые мы постоянно делаем осознанно и неосознанно: пошел по этой улице – принцессу встретил, пошел по другой – динозавра...

Между разными реальностями можно строить тоннели и воздействовать из одной на другую. Действительно, в определенных условиях люди могут войти в такое запутанное состояние своей психики, где, уколів восковую куклу, можно поранить человека, находящегося далеко. Магия строит именно такие тоннели. Люди часто и сами не представляют, как они это делают, потому и результат не гарантирован: иногда получается, иногда – нет. Энергии Хаоса, из которых мы лепим выбранную нами реальность, разнообразны и почти неуправляемы по определению. Потому и бывает так, что, делая что-то внешне правильно, результата не получаем. Думаю, потому что слово «правильно» здесь вообще не подходит.

Раньше над магией смеялись. Теперь стали задумываться. Все знают о «глупой» привычке ведьм и колдунов собирать волосы, ногти, пятна крови людей, на которых они хотели навести смертельную болезнь! Раньше это выглядело как полный идиотизм примитивных людей, не имеющих не то что диплома о высшем, но и аттестата о среднем образовании. Конечно, смешно на их «домыслы» обращать внимание...

Отчего же тогда сегодня разрабатывается генетическое оружие, способное поразить болезнетворными вирусами конкретного человека и никого другого? Представляете, специальная диарея для главнокомандующего вражеской армией... Но откуда считывают «генетический образ» жертвы? Для этого как раз пригодны образцы волос, кусочки ногтей и капельки крови несчастного генерала, которого задумали вывести из строя столь коварным образом. Теперь это научно, на этом защищают диссертации, пишут книги... Но разве «примитивные» колдуны, не имевшие университетских дипломов, делали что-то другое?

Да и не только загадочные колдуны, даже наши бабушки жили в согласии с магической реальностью мира. Например, у многих в доме есть кошка. Моя бабушка рассказывала о том, что кошка видит

домового. Вспомните, как внимательно она смотрит куда-то в пространство, где вы сами ничего не видите, и прижимает уши, и скалит зубы... Это вы ничего не замечаете, а она прекрасно видит домового и других странных обитателей близких к нам реальностей. С домовым у кошки особые счеты: если он (домового еще «хозяином» называли) невзлюбит ее, добра не жди: ваша любимица или умрет, или уйдет из дома.

Дочка моя как-то подарила на день рождения своей подружке милого трехмесячного котенка. А потом выяснилось, что живется ему в том доме неудобно: постоянно забивается в угол, рычит, шерсть дыбом стоит. Почти не спит ночами и царапает все подряд. Продолжалось это месяца три, пока однажды уже подросший котенок не выскочил на балкон и с диким мяуканьем не прыгнул с седьмого этажа... Вот такая грустная история. Но это редкость, обычно домовой с котом – большие друзья.

С кошкой вообще много чего связано: например, если вы купили дом или квартиру, именно кошка должна первой войти в дом. И не спешите сразу вслед за ней, дайте ей время осмотреть дом, где-то сесть и начать умываться. Вот теперь и вам входить можно. Приносящей в дом счастье считается кошка трехцветная, бело-рыже-черная. Эти цвета – символы трех миров, трех реальностей: мира разума, мира тела, мира эмоций...

Рядом с нами много такого, чего мы не видим. Вернее, некоторые видят, вот только остальным поверить им трудно. Вспомните хотя бы многовековые традиции поминальных обрядов. Совсем не случайно на третий день после смерти – погребение тела. Девятый день – поминальный, сороковой день тоже переломный – душа окончательно прощается с земной реальностью и уходит в иные реальности. Оттого и делают в этот день поминальный обед. Не для того чтобы накормить людей, а для того чтобы сказать доброе слово в память об ушедшем.

Это МЫ их не видим, а ОНИ нас видят. Вспомните, что до сорокового дня многим снятся удивительно яркие сны, в которых они общаются с ушедшим. При этом они прекрасно понимают, что разговаривают с уже умершим человеком. Это не выдумка, не фантазии, а контакты с иными слоями реальности.

Магия пытается это сделать в реальности яви: воздействовать из одной реальности на другую. Раньше совершенно логично было

считать, что нельзя как-то изменить причину события, воздействуя на следствие. Нельзя вызвать дождь, открыв зонтики. А теперь уже и ученые говорят о так называемой кольцевой причинности событий. Например, землетрясение может сопровождаться ураганом, но верно и обратное: большой ураган может запустить механизм землетрясения. Будущее зависит от настоящего, это понятно, никто с этим спорить не станет, но как ни странно настоящее влияет и на прошлое, если находится в запутанном состоянии. Именно на этом феномене построена работа с потоками времени, о чем мы будем подробно говорить в одной из последующих книг нашей серии.

Вообразите слона во дворе своего дома

Люди всегда говорили об изменчивости мира, но, когда физики действительно обнаружили то, что они сами назвали «принципом неопределенности», это их удивило и напугало. Истина оказалась стара, но впервые ее удалось подтвердить с помощью приборов. А ученые доверяют лишь приборам и математике – им нужны стрелки, индикаторы и графики.

Как ни странно это звучит, оказалось, что реальность действительно может меняться в зависимости от ожиданий наблюдателя, человек своими мыслями создает мир вокруг себя. По словам физика Ф. Вольфа, не может мир снаружи оставаться неизменным, если постоянно меняется внутренний мир наблюдателя.

Некоторые физики считают, что речь идет не просто об иллюзиях восприятия. Мы действительно переходим в новую реальность, много раз на дню меняем свое настоящее и будущее. Мы можем начать видеть реальности, которые обычно воспринимаем как миражи, сновидения. Сосредоточивая на них свое внимание, делаем фантазии реальностью.

Например, вы говорите кому-то:

...

Вообразите слона во дворе своего дома.

Попробуйте вспомнить, чем вы занимались в этот час неделю назад.

Проверьте, стоит ли все еще слон там, где вы его оставили?

Бывает, что люди не могут «избавиться от слона» потому, что продолжают смотреть, исчез он или нет, не могут переключиться. Тем самым они все время создают воображаемого слона, не дают ему исчезнуть.

Ну, слоны слонами, даже динозавра можно «слепить»... однако под силу ведь и другое «изваять»: чувство страха, безнадеги или, наоборот, уверенности в себе... да что угодно. И *это* уже будет вовсе не фантазия, а вполне осязаемая реальность, которая обязательно скажется на вашей жизни. Вы ведь допускаете в своем сознании догадку, фантазию, миф, делаете их такой же неоспоримой реальностью, как ваша правая рука или благословенная лысина.

Чтобы как-то выстроить окружающую реальность, мы разделяем все на белое и черное, на плохое и хорошее, на умное и глупое... и тут же забываем о том, что сделали. Забываем, что это лишь условность, наше собственное мнение, а вовсе не закон природы. Мы воспринимаем реальность как несомненную правду, а это всего лишь ярлык, этикетка на объекте, которую мы сами же и наклеили для удобства жизни.

Если кто-то решил, что я хитрый, или умный, или злой, или некрасивый... таким я и буду в его глазах. «А что в этом печального?» – спросите вы. А то самое, что маска прирастает и человек не видит во мне ничего другого, считает, что этот ярлык – единственная истина, а все остальное – фантазии.

Все начинается с нуля

Тайм-инсайт как внепространственное видение реальности вашу картину мира делает богаче, многограннее, чище. Не отрицая прежнее, лишь дополняя его, вы можете получить новое. Таким образом – если представить Тайм-инсайт как своеобразную лупу, – вы начинаете видеть больше, понимать больше, доверять большему. А доверие к миру дорогого стоит, правда, это не просто, люди больше привыкли с миром воевать, а я тут говорю о доверии. Это не так просто, как может показаться: разбирать завалы прошлого и строить из них что-то новое.

Тут главное, погружаясь в глубины подсознания, добраться до нуля, до того, что уже не «минус», но еще и не «плюс», до точки развилки, откуда события могут пойти в любую сторону, и только тогда из ничего, из пустоты, может родиться что-то новое. *«Как противоположность тому, что есть, ноль дает существующему разрешение быть»* (Т. Тулку).

А. Иной. Я разделяю эту мысль, и Ноль пишу с большой буквы. В нем не отсутствие мира, а возможность рождения любого из миров. Я говорю об этом в своем учении о перспективе.

Линейная перспектива – это когда все линии сходятся на горизонте в одной точке. В моем представлении они сходятся где-то у Бога, который очень далеко от нас и непостижим. Это самый низкий уровень познания, на нем держится структура реальности во всей западной цивилизации, примитивной и агрессивной.

Обратная перспектива – это когда линии от предметов, изображенных на картине, сходятся в зрителе. Это означает – Бог во мне. Эта перспектива характерна для искусства Византии и Древней Руси.

Прямая перспектива – это когда все линии предметов параллельны в любой проекции. Эта перспектива характерна для искусства Китая, Японии, Ирана, Персии, Индии. Когда мы летим на самолете и смотрим через иллюминатор, мы видим внизу город, все дома которого, кажется, подчиняются законам прямой перспективы. Она означает, что Бог из своей бесконечности все видит.

Абстрактная перспектива соединяет в себе все вышеперечисленные виды перспектив: и линейную, и обратную, и прямую. Это означает, что Бог вездесущ, он во всем.

И наконец, высшая форма познания Истины и Бога – это Плоскость, то есть отсутствие любой перспективы. Можно сказать, что это тот самый Нуль, начало и итог всего – белый лист бумаги, ожидающий художника. Это образ Духа, а значит, и Бога – высшая форма постижения Истины.

Ю. Земун. Научившись «выходить на ноль», мы сможем наблюдать самую суть реальности, не окрашенную никакими ожиданиями и страхами. Если сможем очистить настоящее от наслоений прошлого и фантазий будущего – будем находиться в реальности «здесь и сейчас». А это очень важно: лишь находясь в реальности настоящего, можно выстраивать будущее. Только настоящее – реальность, в этом его сила и энергия. Люди не понимают этого, потому что состояние это возникает лишь иногда, непредсказуемо, но магические возможности его от этого не становятся меньше.

Я вспоминаю одну свою знакомую журналистку. От работы на компьютере у нее стало портиться зрение. Хуже того, в какой-то степени атрофировался зрительный нерв, она могла совершенно ослепнуть. Врачи предлагали пить витамины и ничего не обещали. И тогда Наталья, так ее зовут, вспомнила одну совершенно невозможную методику, с которой она познакомилась, читая одну из книг о возможностях и талантах шаманов. Она прочитала ее года два назад, и вот вспомнилось.

Речь идет о технике шаманского путешествия в непроявленные миры. Когда-то она прочитала все это как сказку, а теперь отыскала книгу и сделала все, как там написано. Записала на магнитофон десять минут звучания (с определенной частотой) шаманского бубна, который должен сопровождать ее по дороге «туда», потом четыре резких удара – сигнал к возвращению. Потом две минуты ускоренного ритма для дороги обратно и еще четыре удара – сигнал к окончанию путешествия. Шамана знакомого у нее, конечно, не было, поэтому все это она настучала по большой алюминиевой чашке и записала на магнитофон. Потом дождалась, когда дома никого не было, задернула шторы, надела наушники и легла на диван.

Суть авторской методики была в том, чтобы, слушая шаманский ритм, несколько минут полежать спокойно, мысленно представляя себе какое-нибудь отверстие – нору в земле, или дупло в дереве, или пещеру... а потом туда войти и двигаться во тьме, пока не увидишь впереди какой-то просвет. Там выход, и вы туда идете, выходите на поверхность земли и видите другой мир, где живут другие люди, в лесах обитают другие звери, а в небе летают другие птицы. Она так и сделала.

Нора вначале круто уходила в глубину, была узкой и тесной. Ощущения были более чем реальны: ей было по-настоящему страшно, будто она действительно оказалась где-то глубоко под землей. И в то же время она не была во сне, она помнила, что это лишь мысленное путешествие.

Постепенно тоннель стал более пологим и широким. Вначале она с трудом протискивалась в нору, теперь же можно было идти в полный рост. И она шагала в ритме шаманского боя...

Внезапно тоннель закончился, и женщина оказалась в огромной пещере. Она вышла оттуда на залитую солнечным светом поляну. Видна была река, на противоположном берегу паслись овцы, а дальше, у леса, стоял какой-то древний замок. Это похоже было на сказку.

Из ворот замка ей навстречу шел старик в просторном золотканом халате, какой-то восточный мудрец. Они поприветствовали друг друга, будто век были знакомы. Потом долго сидели на берегу ручья и беседовали. Она рассказывала о своей беде, а он ее утешал и обещал, что скоро все переменится.

Потом он велел промыть ей глаза водой из ручья. Она так и сделала.

Тут раздались четыре громких удара, напоминающих о том, что пора возвращаться. Мудрец тоже это понял и сказал на прощание: «Тебе пора, но ты приходи еще...»

Обратный путь она преодолела в одно мгновение. Открыла глаза, и вот знакомая комната, телевизор, ее халат на кресле. Она как несомненную реальность помнила странный мир, в котором только что была.

Она была там несколько раз, а потом пошла к врачу, и вдруг выяснилось, что ее зрение стало заметно улучшаться. Через два месяца она сняла очки и вернулась в газету. А волшебное путешествие время

от времени повторяла. Она теперь называла старика своим ангелом-хранителем, и он не раз давал ей мудрые советы, помогавшие избежать неприятностей.

Пузырьки в пруду

Мы все время говорим о маловероятном и обнаруживаем, что оно, несомненно, есть в жизни каждого из нас и влияет на нее. Обычно люди это называют везением, удачей, а то и чудом. Каждый может вспомнить на эту тему что-то свое, из собственной биографии. Другими словами, нет сомнения в том, что маловероятные события случаются, нет сомнения, что вы уже сейчас можете это делать. Одна беда – вы не можете это делать по своему желанию, именно тогда, когда этого хотите. Вот этому и будем учиться.

Проблема перехода из одного состояния в другое осложняется тем, что мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, а также себя сегодняшнего – с собой вчерашним. Получается, что мы стремимся к новому и при этом тащим за собой то прошлое, от которого и собираемся избавиться. Вы говорите: «Я здоров», – и тут же проверяете это: не болит ли там, где болело. А значит, вы не даете себе забыть состояние болезни. Вы говорите, что жизнь легка, и тут же проверяете это, а значит, сами себе не доверяете. Как тут новой версии мира утвердиться, как вам стать другим человеком? Вы говорите, что вы богатый человек, и тут же пытаетесь пересчитать деньги в кармане, а вдруг там сторублевка в сто долларов превратилась?

Всякая эмоция и тем более мысль имеет свои очертания, границы и свой уровень энергии. Можно даже представить, что мысль на время становится подобной живому существу. Этот зверек прогрызает норку – ход из настоящего в будущее. И если энергии хватит, норка станет тоннелем, по которому вы (тот, кто заметно крупнее мышки) перебираетесь в нужное вам будущее. Отчасти именно это можно назвать квантовым переходом из одной реальности в другую.

Джон Уиллер, известный английский физик, называет эти мыслеформы «пузырьками в пруду» или «квантовой пеной». Каждый из этих пузырьков – маленькое ограниченное пространство, пустота, нуль-состояние, из которого однажды может раздуться новая реальность. Великий провидец XX века Эдгар Кейси и самого человека определял как множественное скопление мыслеформ. В этом

он видел самую суть человека, его непредсказуемую, меняющуюся тонкоэнергетическую структуру.

Если вы сможете представить нечто подобное, то вам удастся взглянуть на свои мысли и эмоции со стороны. Вы понимаете, что все это сами вырастили, значит, сами же с этой клумбы можете что-то вырвать, а можете и посадить на нее что-то более красивое. Происходит исцеляющее разделение физического тела и скрытых в нем эмоций.

Чтобы помогать себе и другим людям возвращаться к нулю, разрушать негативную, искажающую картину мира, эмоцию, вам придется научиться видеть со стороны свои внутренние реальности, пространство бессознательного. Это расширяет вашу картину мира, и то, что держало ваше внимание (ваши неприятности, болезни), сдувается в маленький пузырек. Плохое сновидение можно легко разрушить и тут же создать новое, которое, если подпитать его энергией намерения, может стать вашей новой реальностью.

Школа перемен Т-И

Нужную позицию восприятия можно представить как позицию репортажной видеокамеры: она способна оказаться где угодно, может показывать мир с любой точки зрения. Мы можем выбрать позицию мухи на стене или тополя во дворе, можем посмотреть на мир с точки зрения мыши или увидеть бескрайние горизонты с точки зрения парящего орла. Итак, переместим свое восприятие в тело мухи, сидящей на люстре. Что она (то есть вы) видит оттуда, когда смотрит на себя-человека и других людей, сидящих за столом в этой комнате? Как выглядит ваша голова оттуда, сверху? Что вы думаете о себе и находящихся рядом с вами людях?

В ходе практики вы будете замечать особость, многомерность этой точки зрения. Третья позиция восприятия дает возможность развивать ярко выраженное абстрактное видение реальности, более широкое, объединяющее вас со всем, что есть в этом мире. Вы можете приблизиться к пониманию того, что мы называем коллективным разумом планеты. Это ведь намного более широкое понятие, чем сумма шести миллиардов человеческих сознаний. Однажды вы поймете, что в мире нет ничего мертвого, и все, что есть в нашей Вселенной, обладает той или иной формой сознания, пусть даже совершенно не похожего на человеческое.

Странные вопросы (на каждый вопрос – 3–5 минут размышлений):

...

1) Что общего между заполнением анкеты и натиранием лыж смазкой?

2) В чем различие между заполнением анкеты и натиранием лыж смазкой?

3) Придумайте как можно больше способов использования электрического чайника.

4) Если бы у вас была машина времени, куда бы вы отправились – при условии, что с каждым путешествием вы стареете на 10 лет?

5) А что было бы, если бы у каждого человека был глаз на затылке?

Использованы материалы: Андрей Малыгин
<http://www.superidea.ru/index.php>

Из настоящего в будущее за пять шагов

Обычно мы об этом не думаем, даже боимся себе признаться, но разум далеко не всегда управляет нашими поступками и состояниями. Вам только кажется, что вы понимаете, почему заплакали, почему засмеялись... Бóльшая часть нашей жизни определяется подсознанием. Это лишь кажется, что мы относимся к виду «человек разумный».

Обратимся к опыту одного из ведущих психотерапевтов XX века Милтона Эриксона. Он был большим мастером создания трансовых нуль-состояний и работы с ними.

Именно так он называл состояние психики, в котором человек максимально готов к изменениям. В сущности, это естественное состояние, которое каждый из нас переживал не раз. Находясь в нем, вы переключаете все свое внимание на внутренние ощущения и почти совсем не воспринимаете информацию извне. Таким образом, в определенном смысле слова такой человек «выпадает из настоящего», разрывает прошлые связи и готов без сопротивления и страхов изменить свою жизнь. Возможность таких перемен, возможность достижения того, что прежде казалось неосуществимым, вытекает из самой природы человека: каждый из нас обладает способностями духовного роста, независимо от возраста, профессии и места жительства.

Милтон Эриксон рассказывает, как он в юности продавал книги, чтобы заработать на учебу в колледже. Как-то под вечер он зашел во двор одной фермы и предложил хозяину купить книги. Хозяин посмотрел на него с удивлением: было ясно, что книг он в жизни не читал и новую жизнь прямо сейчас начинать не собирается.

Милтон не ушел со двора, а попросил разрешения посмотреть, как хозяин фермы ухаживает за своими свиньями. Тот занимался хозяйством и практически не слушал рассказ мальчишки о том, какие у него отличные, полезные книги... При этом Милтон бездумно подобрал с земли пару щепок и, продолжая разговор, начал чесать спины свиней. Заметив это, фермер оторвался от своего занятия и сказал: «Я не прочь познакомиться с человеком, умеющим чесать

свинью так, как ей это нравится. Не останешься ли поужинать со мной, парень? Можешь и переночевать, если хочешь, а книги твои я, так и быть, покупаю. Ты любишь свиней. Ты умеешь их чесать так, как им нравится».

То, что произошло, Эриксон осмыслил гораздо позже. В неразрешимой, запутанной, безнадежной ситуации лучшим выбором может стать «бездумный» поступок, нечто вне логики. Человек просто поднял с земли какую-то щепку и почесал спинку свинье. Только и всего. Ему нужно было уговаривать фермера купить у него книги, а он забыл об этом и сделал что-то совершенно случайное.

Он неосознанно вошел в состояние Т-И, выпал из состояния «здесь и сейчас», а когда вернулся, невозможное стало возможным: человек, за всю жизнь не прочитавший ни одной книги, вдруг проникся к мальчишке симпатией и купил у него книги. Можно ли было в это поверить несколько минут назад?

В этой простой истории хорошо видна стратегия Т-И по движению к цели, вот она: *проблема – тупик – запутанное состояние, поиск интуитивной подсказки – нелогичные действие, поступок – новые возможности, достижение результата.*

Обговорим эту стратегию подробно, во всех деталях.

Пять шагов к цели:

Шаг первый . Осознание проблемы. Положительно сформулированная цель.

Шаг второй . Погружение в подсознание.

Шаг третий . Запутанное состояние. Тайм-инсайт, получение подсказки.

Шаг четвертый . Реализация подсказки.

Шаг пятый . Новая реальность.

Бывают в жизни удачи: вот не везет, не катит, а потом – раз, и получилось. Да как-то само собой и сложилось. И тогда вы обнаруживаете, что вполне можете жить лучше, болеть реже, зарабатывать больше. Если удача остается, говорят: «попал в струю, в свою колею». Вы забываете о своих страхах, стоит только захотеть – и вы получаете то, что хотите.

А потом все переворачивается: ни с того ни с сего белое становится черным, а сладкое – горьким. В том-то и беда, что раньше

вы не знали, как приманили удачу, а потом не поняли, почему она оставила вас.

К слову сказать, неплохо было бы вообще понять, что такое быть успешным. Согласитесь, каждый понимает это слово по-своему. Вот вам несколько версий ответа на этот вопрос, выбирайте свою.

Быть успешным – это значит:

- *быстро и легко обучаться чему угодно;*
- *налаживать отличные отношения с окружающими;*
- *быть легким на подъем и быстро менять свое настроение;*
- *доверять своему подсознанию и пользоваться его возможностями;*
- *уверенно вести себя в сложных ситуациях;*
- *управлять событиями своей жизни;*
- *жить не болея, а при болезни быстро исцелять свой организм;*
- *привлекать в свою жизнь Любовь.*

Это, конечно, не полный, это минимальный список необходимых умений успеха. Вы можете дописать сюда еще что-то от себя лично, прежде чем сделаете шаг в новое будущее.

Шаг первый. Осознание проблемы

Начнем с народной мудрости, расскажу вам анекдот.

Жил-был Иванушка. И всем он был хорош, но была у него одна проблема: на месте пупка у него была гайка, к которой не подходил ни один ключ. И вот однажды повстречал Иванушка старца, который сказал ему, что далеко за горами, за морями есть высокий дуб, на нем ларец, а в ларце ключ, который подходит к его гайке.

И пошел Иванушка через горы, переплыл через моря, воевал с разбойниками, голодал, сидел в тюрьме, был продан в рабство и бежал, короче, добрался до дуба, разбил ларец, достал ключ. Повернул гайку, и у него отвалилась... задница.

* * *

Мораль, сами понимаете, проста: не ищи то, не знаю что. Вначале надо разобраться, что тебе, собственно, для счастья надо. Мы ведь такие разные: одному жить невозможно без «мерса», другой вполне доволен шашлыком под холодное пиво.

Важно подумать и точно сформулировать, что вы хотите получить в результате. Не от чего избавиться, а что получить – это совсем не одно и то же.

Выбирайте что-то одно: это очень важное правило. Понятно, что у человека желаний множество, определите их очередность: поймите, что необходимо вам именно сейчас, а не вообще, по жизни. Если вы наметите несколько целей одновременно, куда полетит стрела?..

Теперь понимаете, насколько это важно – хорошо прицелиться, понять, что вы, собственно, хотите получить в результате. Об этом и поговорим.

Что вы хотите получить в результате?

Первое: как я уже сказал, подумайте о том, что вы хотите получить, а не от чего хотите избавиться. Например, «хочу, чтобы у меня голова не болела» и «хочу, чтобы голова была ясная и светлая» – замечаете разницу?

Так что убедитесь, что вы говорите о том, **чего вы ХОТИТЕ**, а не о том, **чего НЕ ХОТИТЕ**. Здесь нужно поразмыслить, далеко не всегда это формулируется просто. И не думайте, что вы теряете драгоценное время, задержавшись на первом шаге, – вы уже на пути к цели. Уже это может привести к весьма серьезным переменам в вашей жизни.

Как строить фразу-утверждение?

Не говорите: «Я хочу получить нечто». Говорите в настоящем времени, будто у вас ЭТО уже есть, например: **«У меня ясная, светлая голова, поэтому я хорошо понимаю и запоминаю прочитанное».**

Обратите внимание на конструкцию этой фразы-установки. Она сформулирована в настоящем времени и дополняется последующим действием. В результате головная боль проходит сама собой, походка, сознание даже не воспринимает это как проблему. Оно работает над последним пунктом (понимание и запоминание), считая сверхзадачей именно его.

Столь же эффективна и фраза-вопрос: «Смогу ли я, имея ясную голову и отличное настроение, выучить стихотворение за 10 минут?»

Смотрите, как построено стихотворение: то, что вам действительно необходимо, спрятано внутри фразы и воспринимается подсознанием как проходная, промежуточная цель, которая выполняется легко, запросто. Именно это нам и надо. Кстати, конечной

целью ставьте что-то реальное, что возможно сделать. Не спрашивайте о том, когда вы полетите в космос. Ваше подсознание должно воспринимать конечный вопрос как что-то реальное, посильное, но требующее определенного труда.

Второе: не командуйте другими.

Нельзя говорить: «Хочу, чтобы Антон побрился наголо». Это уж Антону самому решать, а вы можете сказать так: «Хочу, чтобы мне нравилась прическа Антона». Чувствуете разницу? То, что вы хотите получить, должно зависеть от вас, а не от кого-то другого.

Не планируйте за других. Не ждите, что Путин через день издаст указ о повышении вам зарплаты. Т-И может и такое, но сейчас мы делаем только первые шаги. Меняйте себя, и мир вокруг вас тоже будет меняться, сам собой, как зеркальное отражение вашего внутреннего мира. Это, кажется, так просто, но мы все время на этом спотыкаемся. Собой-то мы обычно довольны, а происки других нас просто раздражают.

Третье: как вы узнаете, что это у вас уже есть? Что вы увидите, услышите, почувствуете, сможете делать, когда получите необходимое?

Вы думаете, глупый вопрос? Как же это я не пойму, что желание уже исполнилось? И все же у многих людей вообще нет никаких способов узнать, достигли они своей цели или нет.

Все дело в том, что вам придется замечать, как шаг за шагом меняется ситуация вокруг вас. Замечать и поддерживать каким-то образом ваше продвижение к цели. Но, если вы сами не знаете, каких перемен ждете, как же понять, куда влечет вас поток событий? Желания ведь не всегда конкретны, бывают и довольно расплывчатые: хочу быть умнее, смелее, красивее... Как тут понять, что «процесс пошел»?

Что означает именно для вас «быть умнее» или «красивее»? Как проверить, уже получилось или еще нет? Что вы почувствуете, что вы увидите, услышите, когда это произойдет?

Для вас успех – одно, для меня – другое, а моя жена вообще смотрит на это с какой-то другой, непостижимой для меня, точки зрения. Разве не так? Быть успешным значит быть душой компании, или получить повышение по службе, или поехать в загранкомандировку... да мало ли что мы имеем в виду, когда мечтаем

об успехе. Так что это совсем не праздный вопрос. Стоит об этом подумать и точно сформулировать для себя.

Шаг второй. Погружение в подсознание

Есть такой итальянский фильм с Адриано Челентано в главной роли. Его там так любовь «достала», что он всю ночь дрова рубил, чтобы сбросить напряжение, успокоиться. Именно это – успокоиться – нам сейчас необходимо.

Для того чтобы сбросить напряжение, равно как и откинуть от себя боязнь неудачи, есть немало приемов. Одним подходит одно, другим – другое. Мне кажутся универсальными приемы, предложенные российским исследователем Х. М. Алиевым, объединенные в единый комплекс, который сам он назвал «Ключ».

Эта техника построена на основе фундаментальных открытий Милтона Эриксона. Как только вы сможете синхронизировать свое внутреннее ощущение и внешнее действие, вы тут же выходите на запутанное состояние, где возможен Тайм-инсайт, озарение, дающее шанс на быстрые перемены. Психологически получается, что вы исчезаете из настоящего, окунаетесь в океан Хаоса... и возвращаетесь другим человеком.

Итак, что необходимо делать, чтобы достичь состояния Т-И?

Ответ простой: необходимо найти какое-то движение рук, туловища или головы, которое выполняется с минимальным усилием, практически само собой, автоматически. Как только вы нашли такое движение, возникает ощущение легкости, парения – верный признак гармонии внутреннего ощущения и внешнего действия. На этом феномене и основана методика Ключа.

Если есть ключ, должна быть и дверь. Именно так, этим ключом вы открываете двери своего подсознания, выходите за пределы логики, поднимаетесь над шахматной доской и видите ранее непредставимое решение своих проблем. Подсказки Т-И часто кажутся полной глупостью, но в этом их сила: своей несуразностью абсурд разбивает проблему, создает новый взгляд на проблему, где нет тупика и безысходности. По сути, человек открывает для себя новую эволюционную способность сознания: способность существовать вне логики.

Конечно, в качестве Ключа возможны не только идеомоторные приемы (автоматические движения рук, головы или туловища).

Годится любая автоматически возникающая реакция организма. Это может быть ощущение тепла, или ощущение прохлады, «мурашки» по спине... это может быть и ощущение цвета. Закройте глаза, представьте себе синий, зеленый или любой другой цвет, который вам наиболее приятен. Через некоторое время вы поймете, что какой-то цвет и представлять не надо – он сам стоит перед глазами. Это он и есть, цвет-Ключ. Удерживая это ощущение, вы легко погружаетесь в свое подсознание и выходите на состояние Т-И.

Хочу еще раз подчеркнуть естественность этой техники. Даже если вам не объяснять все в деталях, вы сделаете это, как вам будет удобно, а значит – правильно.

Попробуем?

Х. Алиев предлагает пять базовых приемов выхода из реальности настоящего, прерывания того, что есть здесь и сейчас.

1. «Расхождение рук».
2. «Схождение рук».
3. «Левитация рук».
4. «Полет».
5. «Движения головой».

Искать Ключ к себе можно стоя, сидя или даже лежа. Сегодня так, а завтра сделайте по-другому. Большинство людей выбирают положение стоя.

К слову сказать, даже не имея никакой предварительной установки, полезно погружаться в это состояние. В момент, когда «всплывает» рука или происходит другое ключевое действие, в организме активизируются процессы восстановления, улучшается кровоснабжение мозга и внутренних органов, лучше начинает работать сердце, повышается энергетика.

Прием 1. «Расхождение рук»

Вытяните руки перед собой и начинайте медленно разводить их в стороны. Попробуйте поймать ощущение минимального мышечного усилия, которое переходит в легкое автоматическое движение. Руки начинают расходиться, через какое-то время вас охватывает состояние внутренней легкости. Теперь, кажется, руки медленно раздвигаются сами по себе, а вы смотрите на это со стороны. Их не надо подталкивать, только наблюдайте за этим чудом расходящихся рук.

Это очень простой тест на напряжение, зажатость: если руки остаются неподвижными, значит, мышцы в напряжении. Попробуйте расслабиться, можно просто попрыгать под музыку. Сделайте это, а потом повторите прием «расхождение рук».

Главное – не ждите немедленного результата, просто получайте удовольствие от полета рук. Не думайте ни о чем, просто ощущайте свои руки, отдайте им свое внимание.

Прием 2. «Схождение рук»

Если «расхождение рук» не получается, огорчаться не будем. Просто попробуем сделать наоборот, применим прием перехода в запутанное состояние через «схождение рук». Разведите руки в стороны и начинайте медленно сводить их. Не спешите, и через некоторое время вы обнаружите, что они медленно летят навстречу друг другу.

Получилось. Теперь попробуйте повторить первый прием обычным, механическим, движением и настройтесь на обратное автоматическое движение рук друг к другу. Может быть, теперь все переменится. У многих именно так и получается. Самое главное – здесь происходит внутреннее озарение и мгновенное обучение. То, что раньше не получалось, теперь идет само собой.

Расхождение и схождение рук сделайте несколько раз, добиваясь именно полетного, непрерывного движения. Иногда руки начинают движение, потом почему-то «застревают», можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться, это тоже помогает.

Прием 3. «Левитация рук»

Руки опущены, свободно висят вдоль тела. Можно смотреть прямо на руку, а можно закрыть глаза и сосредоточиться на ощущениях. Если смотрите на руку, представьте себе, что с каждым вашим выдохом рука наполняется теплым воздухом, становится легче и начинает медленно взлетать. Этот прием легче всего выполняется сразу после двух предыдущих.

Это удивительное ощущение невесомости рук, свободы и полета. Не заставляйте себя, это игра. Поддерживайте именно такое отношение к происходящему. Не выбирайте какое-то особое время – все можно сделать в любую минуту, в любом месте. Это ведь эффективное средство рассеивания стресса. Потом вы сможете сделать это в одно мгновение, в любой ситуации.

– А если шеф на ковер вызывает? Что же, перед ним руками разводить? Поймет ли босс?

– В кабинете это вряд ли стоит делать, со стороны это может показаться странным. А вот перед тем, как идти на ковер, пожалуйста. И результат похода не будет таким мрачным, как ожидалось вначале. Проверено не раз, и не только мною.

Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. Переживайте и запоминайте их, связывайте с состоянием полета. И тогда вы будете с каждым разом все глубже и глубже погружаться в запутанное состояние. А выйти из него можно совсем не там, где вошли. Входите с депрессией, или головной болью, или какой-то своей житейской проблемой, а возвращаетесь совсем другим человеком.

Прием 4. «Полет»

Если вам удалось увидеть, как сама собой поднимается ваша рука, попробуйте развить это ощущение и в другой руке. Через некоторое время (обычно если взлетела одна рука, поднимается и вторая) возникает настоящее ощущение парения и полета, особенно если у вас глаза закрыты и вы полностью погружены в ощущения своего внутреннего мира.

Пусть руки поднимаются, пусть парят как крылья. Поскольку глаза у вас закрыты, вы можете в это мгновение видеть что-то похожее на сновидение: там внизу под вами земля, река, озеро, крыши какого-то города... Вы – высоко-высоко над землей. Все ваше прошлое осталось на земле, а приземлиться вы можете где угодно, совсем не там, где взлетели. Это состояние свободы! Это праздник души!

Если что-то не получается, не огорчайтесь – просто попробуйте найти какой-то другой прием, то, что подходит вам именно сегодня. Всякая неудача – это не наказание, а предложение сделать по-другому.

Прием 5. «Движения головой»

Вариант А.

Сидя или стоя, с закрытыми или «невидящими» (рассеянный взор, смотрит куда-то, а думает о чем-то другом) глазами, вы делаете медленные круговые движения головой (или киваете, вперед-назад) в поиске естественного, автоматического ритма. Со стороны это выглядит, будто вы делаете какую-то гимнастику для шеи. Никакого

напряжения, только приятные ощущения. Ваша нервная система успокаивается, общий уровень энергии поднимается...

Вариант Б. Сидя или стоя, медленно вращаете головой, но очень медленно, насколько это возможно. Такое движение непривычно, а значит, требует контроля и поэтому захватывает все ваше внимание, что и является самым важным в этой технике. Все дело в сверхмедленности движения: необычность и сложность исполнения быстро погружают в запутанное состояние. А это тот самый ресурс, который порождает изменения не только в вашем самочувствии, но и в вашей судьбе.

Шаг третий. Запутанное состояние

В этом состоянии люди теряют ощущение собственного «Я». Когда вы здоровы, это воспринимается как игра. Но в болезни или депрессии (а она тоже болезнь) может возникнуть состояние тревоги, будто вы умерли. В этом есть доля правды: на какое-то время, пока вы существуете в пространстве Хаоса, ваша прежняя личность умирает. Да и Бог с ней, мы ведь пришли сюда в поисках новой картины мира и возвратимся совсем другими. Разве не этого мы хотели?

Кстати, слово «личность» родственно слову «личина» – маска, образ. Это значит: *есть вы настоящий*, где-то там, внутри, и есть маска, «упаковка», через которую вы себя подаете. Но главное ведь не банка, а холодное пиво в ней. Разве не так? Или вы коллекционируете банки, а пиво выливаете?..

Само нахождение в пространстве Хаоса ненасильственно, подобно ласковому солнышку снимает с вас все одежды, все маски... а то, что остается, – это кокон энергии, готовый принять любую форму.

Здесь даже понятие времени может заметно измениться. Прежде вы были несомненной частью реальности, фрагментом настоящего времени, а теперь вы свободны, потому что бесформенны, безличны, безымянны... Отсюда может вырасти что угодно, в том числе и то, что вы сформулировали, прежде чем войти в состояние Тайм-инсайт. Именно эта безличность и безымянность делает вас частью Вселенной.

Время в этом состоянии расслаивается: одна часть его остается в прежнем течении, другая – время внутреннее, в вашей психике – останавливается. Что, собственно, и разрушает ваши прошлые страхи и ограничения: ничто не может существовать в отсутствие времени.

Состояние «здесь и сейчас» разрывает привычные ощущения и дает шанс проявиться новым. В некотором смысле Т-И – санаторий, дом отдыха для вашей энергетической структуры. Поэтому не торопитесь из него выходить, восстановите свою энергетику, чтоб было из чего «лепить» новую жизнь...

Что, собственно, делать в состоянии Тайм-инсайт? А ничего.

Если вы действительно находитесь в легком трансе Т-И, вы и думать-то ничего не можете. Вы просто растворяетесь в себе самом, будто качаетесь на волнах, не прилагая никаких сил, доверяясь им...

Как долго это делать?

Можно считать достаточным, когда вы обнаружите в себе какое-то новое ощущение: может, это цвет, может, какое-то кино, или фото перед глазами (имеется в виду неподвижное или подвижное изображение), или слово, фраза, песенка, что пришли в голову именно сейчас. В общем, что-то новенькое, что родилось внутри вас именно сейчас. Лучше всего, если это выглядит как полная глупость. Не беда: поменьше логики, побольше абсурда. Именно он (абсурд) разрушает прошлое, именно из этих кирпичиков строится будущее.

Шаг четвертый. Реализация подсказки

Сказали вы хитрую фразу-установку, вроде как «повернули ключик» и вошли в Иное, я имею в виду туманные территории Подсознания.

Стоите и слушаете себя, пока ваши руки сходятся-расходятся: и вдруг видите прямо перед собой большое красное яблоко, или вспоминаете песню «Ой да не вечер...», или чувствуете холодок на правой коленке... это и есть Т-И-подсказка, код перемен. Вы ее обнаружили. Осталось этим воспользоваться.

Открываете глаза, выходите из транса. Многие люди переживают в эти минуты феномен «пустой» головы. Не торопитесь куда-то бежать. Посидите (полежите) несколько минут, запоминая найденную Т-И-подсказку (фразу, песню, картинку, ощущение).

Шаг пятый. Новая реальность

Главное вы сделали? Теперь время от времени повторяйте найденный в подсознании Т-И (код перемен) при всякой удобной возможности и тут же ищите в себе и вокруг себя такое, что вам нравится, вызывает положительные эмоции.

Просто и эффективно. Разве не так?

Еще одно добавлю. Не откладывайте на отдаленное будущее праздник «исполнения желания». Некоторые люди считают, что счастья и успеха у них не будет, пока они не получат загородный дом, машину, миллионный бизнес. А есть ведь и много других радостей на пути к большому успеху. Если вы не научитесь ценить эти «мелочи», то и «большая победа» вас не обрадует. Такое вот правило пути.

Доверяйте успеху, живите в радости и получайте маленькие подарки судьбы по мере продвижения к своей цели. И будет совсем хорошо, если вы научитесь большой Путь разбивать на цепочку более мелких, быстро достижимых целей.

Вот еще о чем следует подумать: как вы отметите «день своей победы»? Что вы сделаете, *когда это произойдет* ? Какой частью своего успеха вы готовы поделиться с другими? Помните, что такое церковная десятина? В старину купцы говорили: «Вот выстрою завод, пойдут доходы – тут же церковь построю или больницу...»

* * *

Видите, как все просто, если все разложить по полочкам. Но прежде, чем продолжить повествование дальше, хочу рассказать вам еще одну историю из жизни Милтона Эриксона.

Во время Второй мировой войны психотерапевт работал в призывной комиссии. Однажды по дороге на службу он заметил ветерана с протезом вместо ноги, который стоял перед большой замерзшей лужей, не решаясь перейти ее. Он боялся поскользнуться и упасть. Милтон, прихрамывая (последствия полиомиелита), подошел к нему и предложил свою помощь.

– Я научу вас, как надо ходить по скользкому льду.

Человек мог заметить, что сам Эриксон хромает. Но он только что, на его глазах, спокойно прошел по льду, поэтому тут же его спросил:

– Как вам это удается?

– Я не могу вам этого объяснить, но я научу вас этому, – ответил Эриксон. – Зажмурьте глаза крепче и не открывайте их.

Милтон развернул инвалида на 180 градусов и стал водить взад-вперед по свободному ото льда участку тротуара. Сначала они отошли довольно далеко, а потом стали все ближе подходить ко льду, пока

человек с завязанными глазами не запутался совсем. Он совершенно не понимал, зачем они все это делают. Тогда Милтон перевел человека с закрытыми глазами через лед и разрешил открыть глаза.

– Где же лед? – спросил он удивленно.

– Позади вас, – ответил Эриксон.

– Да как же я умудрился пройти по льду с закрытыми глазами? – спросил он.

– Это совсем просто. Вы шагали так, как если бы под вашими ногами был чистый асфальт. А когда вы пытаетесь идти по льду, вы непроизвольно напрягаете мышцы в предчувствии падения, вы боитесь его, вы ждете его... и падаете...

Эриксон демонстрирует свой классический метод, помогающий человеку выйти за пределы привычных ожиданий. Первый шаг – это привести его в замешательство. Второй – пользуясь этим замешательством, помочь ему преодолеть препятствие и ощутить вкус успеха. Это точка перелома. Теперь старые установки, старые страхи и опасения замещаются новыми возможностями. Теперь человек верит в то, что он может ходить по скользкому льду (или выучить английский, или решить задачу по алгебре...). Он выходит из состояния замешательства и легко делает то, что несколько минут назад казалось ему совершенно невозможным. Он теперь никак не связан горьким опытом прошлых неудач.

Именно поэтому Эриксон предложил ветерану закрыть глаза. Как только тот перестал видеть опасность, он переключил свое внимание на новые ощущения... и перестал бояться. В некоторых ситуациях лучше сделать что-то с закрытыми глазами, не рассчитывая, положиться на интуицию.

Пять историй со счастливым концом

Жизнь бесконечно разнообразна: то, что вы переживаете сейчас и называете своей судьбою, лишь одна из тропинок, ведущих в будущее. Вы сами определяете, что возможно, что нет. Это не судьба, не Бог определили, что вы живете в Цимлянске, Урюпинске или Комсомольске-на-Амуре. Это ваш выбор: не имея ни денег, ни связей, люди едут в столицу и добиваются того, что им действительно необходимо. Гениальный актер Иннокентий Смоктуновский четыре раза поступал в театральное училище... и добился своего. А ведь мог, как многие из его одноклассников, поступить на какой-нибудь юридический или в машиностроительный. И как вы думаете, сложилась бы его жизнь счастливо и безбедно? Отчего многие преуспевающие бизнесмены пьют, «гуляют» направо и налево, сами разрушают свою жизнь? Да потому и разрушают, что жизнь не своя, а чужая, наугад взятая...

Вы сами – источник и побед ваших, и несчастий ваших. Вы переживаете именно те события, которых ожидаете, в которые безусловно верите. На что уж НЛЮ – феномен редкий, но вы обязательно однажды окажетесь в нужном месте, в нужный час, если не сомневаетесь в реальности иных миров. Судьба сама подстроится под ваши ожидания.

Тайм-инсайт меняет отношение к жизни, убирает страхи, озабоченность, вносит в обычную, повседневную реальность элемент игры. И это гарантирует новое будущее, от которого вы раньше сами отказывались, потому что не считали себя достойным ТАКОЙ жизни.

Чтобы все прочитанное окончательно прояснилось, «поговорим за жисть», выслушаем конкретные истории конкретных людей. Что они делали и к чему это привело?

Наталья Рюмина. Если вы думаете, что несчастны только те, кто болен неизлечимой болезнью, вы ошибаетесь. Грех сказать, но мне не раз хотелось на себя руки наложить. Причина проста: я – толстая, я – жирная, я – ужасная... Мне всего 32, а я все еще не замужем, и, видимо, теперь уж и помру такая, никому не нужная.

И не думайте, что ничего не делаю с собой, только слезы лью. Вовсе нет. Просто ничего меня не берет: перепробовала кучу чужих рецептов, толку – чуть. А тут – сработало, о чем я с удовольствием и рассказываю.

Дело было так. Пошла я в магазин и присмотрела себе костюмчик. Правда, не купила: у меня 58-й размер, а в продаже был только 54-й. Как ни старайся, не влезу я в него. Посмотрела, пощупала, даже запах его запомнила... и пошла домой за подсказками Т-И.

1. Сочиняю вопрос. Заметит ли Сергей Иванович (а хотелось бы...), что я пришла на работу в новом костюмчике?

2. Запускаю парящие руки, «уплываю» куда-то на несколько минут.

3. Ясно вижу перед собой песчаный обрыв на берегу моря. На песке чем-то острым и широким прочерчена какая-то загогулина, похожая на цифру «5». Это и есть подсказка Т-И.

4. Наполняю «сновидение» жизненной энергией. Обыгрываю песок, желтый цвет и цифру «5». Как это делать? Просто по ходу жизни в своем окружении обращаю внимание на все, где увижу песок, что-то желтое или цифру «5» (номер машины, номер дома, страницу в книге...), и всякий раз говорю: «Заметит ли Сергей Иванович, что я пришла на работу в новом костюмчике?»

Хожу по улице, высматриваю желтые автобусы, желтые стены домов, прекрасные одуванчики, похожие на солнышко.

В общем, пятью пять – двадцать пять, где-то через месяц, может, как раз 25 дней и прошло, я похудела на два размера, безо всяких мудреных диет. Просто сам собой аппетит уменьшился. Ела меньше, двигалась больше... и вот он – результат.

И Сергей Иванович не оставил перемены без внимания. Эксперимент продолжается, есть ведь костюмчики и 48-го размера...

Александр Липкин. Конец дня. Мне нужно было получить в ЖЭКе справку. Большой надежды на успех нет, но все же еду. Как и следовало ожидать, опоздал, прием окончился. Начальник собирается уходить, говорит, приходите завтра.

Я, конечно, духом пал, но потом вспомнил про Тайм-инсайт и решил «поколдовать». Начальник в кабинете говорит по межгороду, как закончит, тут же и уйдет. Я сижу в приемной... Формулирую «хитрый» вопрос: смогу ли я увидеть что-то с закрытыми глазами

(представить ярко, в подробностях), прежде чем начальник подпишет мою справку?

Задаю сам себе этот вопрос, закрываю глаза и начинаю медленно поворачивать голову, отслеживая все свои ощущения... В это время открывается дверь, начальник видит меня... и вдруг, будто разом позабыл, о чем мы с ним говорили десять минут назад: «Вы ко мне? Только быстро...» Я в двух словах излагаю и тут же получаю долгожданный результат: начальник берет бумагу, подписывает... Пожимает мне руку и уходит.

Андрей Таничев. Снимаю деньги в банкомате. Получаю в два приема, поскольку максимальная сумма в банкомате ограничена. Первую сумму он выдал тысячными, вторую – по 500 рублей. Считать не стал. Положил в «дипломат» и отправился домой.

Дома распределяю деньги на разные расходы и ближние траты. Туда-сюда... трех тысяч не хватает в той стопке, что выдана тысячными бумажками. Кому жаловаться? На автомате дурное слово написать?

Решил «поколдовать». Сочиняю вопрос: кого я приглашу на вечеринку по случаю получения недостающих трех тысяч?.. и наблюдаю, как медленно начинает подниматься моя правая рука, а потом зависает, будто ничего не весит. В голове у меня почему-то звучит песня: «Москва – звонят колокола!..» Вот это и есть подсказка. «Мурлыкаю» песню с утра, а после обеда иду к банкомату. Набираю: к выдаче одну тысячу рублей... а получаю – 4000. На чеке написано, что это доплата. Оказывается, в прошлый раз мне просто банкнот не хватило... Вечером пили пиво с донскими лещами. Не на все 3000, конечно, но посидели хорошо под песню «Москва – звонят колокола!..».

Анна Высикова. Хорошо работать, когда работа приносит удовлетворение, когда ты занимаешься своим делом... а если еще и зарплата хорошая? Об этом лишь мечтать можно. И однажды я размечталась... а потом сказала себе: «Делай хоть что-нибудь!»

И я сделала: в тот же день, ближе к полуночи, когда уже и дети спали, и муж похрапывал, я села на кухне и стала формулировать магический вопрос. Получилось такое: «Куплю ли я новый телевизор с первой зарплаты на новой работе?»

Потом я встала, глаза закрыла, расслабилась. Не сразу получилось, но потом руки пошли, даже полетели, и увидела вначале белую точку, потом она оказалась чем-то вроде выхода из тоннеля. Я из него вышла и ярко-ярко, как на цветной открытке, увидела берег моря с одной стороны и горы – с другой. Я видела это настолько ярко, что позабыла, где нахожусь. Такое впечатление, что я не здесь, а там, у моря.

Вот и подсказка, вот вам инсайт. Море, горы, лето – эти символы, которые будут подпитывать мою цель энергией и давать ориентиры, чтобы я не сбилась с пути, не проглядела поворот в нужном направлении.

И что я делаю? Как только я вижу или слышу что-то, напоминающее мне о море, горах или лете, я тут же мысленно или вслух проговариваю кодовый вопрос. И еще я внимательно смотрю по сторонам в поисках этих же знаков в окружающем мире. Вот море на телеэкране, вот фотография в газете, вот моряк идет по улице, вот диск Олега Митяева «Лето – это маленькая жизнь»...

Прошло несколько дней, и я под зонтиком уличного кафе увидела человека в форме морского офицера, который сидел за столиком с женщиной. Только я сказала фразу о будущем телевизоре, как узнала в женщине свою школьную подругу, с которой мы не виделись лет двадцать. Мы разговорились, то да се... оказалось, что моряк этот хорошо знаком с директором большого торгового центра...

Через месяц я стала там работать администратором смены. И телевизор купила с первой зарплаты, причем плазменный, плоский. Именно о таком я мечтала. Правда, купили мы его в кредит...

Галина Шолохова. Я купила сыну осеннюю куртку на рынке. С виду она была хорошая, да только через три дня стала рваться по швам. Можно, конечно, зашить, да ведь новая же... в общем, теперь надо ехать на рынок и менять, если, конечно, продавец согласится.

Нужно было как-то поездку подготовить. Готовлю магический вопрос. Например, такой: «Будет ли новая куртка такого же красного цвета?»

Потом начинаю погружение в себя в поисках подсказки-инсайта. Лучше всего в тот раз пошли расходящиеся руки, а вслед за тем и само погружение. Во тьме закрытых глаз я тогда увидела какое-то красное

пятно, потом оно сгустилось в какую-то форму, похожую на красную собаку.

Через день мы с сыном отправились на рынок. Когда мы ехали по городу, нас обогнала какая-то легковушка, из окна машины выглядывала собака, правда не красная, но сама машина была оранжевая, а это почти что красная. Я тут спросила сама себя, какого цвета будет новая куртка.

Когда мы приехали на рынок, я не пошла сразу туда, где купила куртку, а походила по рядам: рассматривала, щупала красные куртки, свитера, спортивные брюки... а потом мы увидели смеющуюся маленькую девочку с игрушечной собакой в красной курточке. Это был ясный знак удачи, фортуна на нашей стороне. Мы пошли к прилавку, где я покупала куртку.

Продавец меня узнал, за брак извинился и предложил другую куртку, правда, немного дороже. И цвет был другой. Но сыну она понравилась, и мы ее взяли. Сын тут же куртку надел, а прежнюю мы вернули продавцу и отправились домой.

Вы скажете: «Причем здесь красная собака? И без нее бы все сложилось». Как знать?..

Сказка вторая. О том, благодаря чему мы, несмотря ни на что...

...

Был такой – стал иной. – Личная реальность. – Непроявленное – это Океан. – Пройди сквозь дерево. Там это возможно. – Иван-дурак – не дурак. – Дающий должен благодарить. – Магия дождя. – Невысокий «Олимп» Милтона Эриксона. – Мерзопакостные мысли усыпляют. – Ад и рай для самурая. – Евангелие Рембрандта. – За что врагов благодарить? – Кинозал для одного зрителя. – Увидел пингвина – купи мороженое. – Кислый лимон – на счастье. – Если вы сели в лужу. – Поймать золотую рыбку. – Чему научит пингвин чайку? – Хозяин огня.

Старые тетради. Конфеты и фантики

21 июля.

Вечер. Мы сидим на берегу озера, метрах в десяти от воды. Фон нашей беседы – тихий шорох накатывающей на берег волны. Уже темно. Полоска заката еще теплится на западе, но свет его уже ничего не освещает. С каждой минутой сумерки становятся гуще, темнее. В небе уже полно звезд. Оно, небо, здесь совсем не похоже на то городское, привычное мне с детства. Здесь, в горах Алтая, небо ближе, звезды ярче.

– Много ли на тебе сейчас одежды? – спрашивает меня шаман, как всегда неожиданно. Ход его мысли, о чем он будет говорить через минуту, мне никак не понять.

– Майка, рубашка, штаны.

– А вообще, там, дома, где ты живешь?

– Ну и там кое-что осталось. И рубашки, свитера, куртки и пальто... зачем эта ревизия?

– Не кажется ли тебе, что, надевая разные рубашки, ты и сам каждый раз немного меняешься? Был такой, стал другой. Хотя бы чуть-чуть, но другой?

– Конечно, меняюсь. В какой-нибудь белой рубашке с галстуком я чувствую себя так, в любимом свитере, что связала мне жена, совершенно по-другому: уютно, спокойно, по-домашнему.

– Если простое переодевание так меняет тебя, то как же понимать, когда ты настоящий? – спросил он неожиданно.

Я не знал, что ответить. Может, и то и другое – все настоящее? Какой цвет правильный у хамелеона? Может, и человек чем-то похож на эту загадочную ящерицу?

– Ты не можешь ответить мне, потому что о своей внутренней сути люди почти никогда не задумываются. Они видят обертку и верят, что это конфета. Люди ведь платят за одни конфеты пять рублей, за другие – десять не потому, что вторые вкуснее, их ведь никто не пробует в магазине, платят больше за другую обертку, за другое название. Словно содержание, то, что скрыто, никакого значения не имеет. Но так ли это?

Даккар-ата сделал паузу, и, пока он молчал, я слышал тихое ворчание озера, будто оно своим беззубым шуршанием тоже участвовало в этом разговоре.

– Мы поговорим сегодня о проявленном и непроявленном, о том, что видим, и о том, от чего отворачиваемся.

Рядом с нами горел небольшой костер. На нем ничего не готовилось, он никого не согревал, но он был необходим нам как точка в пространстве, как непроявленное «Я» самого шамана, для которого огонь, по-моему, был членом семьи, его родственником. Огонь костра не только связывает его с озером, горами, соснами на спинах сопков, но и с тем не проявленным для меня, но вполне реальным для него, миром Духов.

Шаман большой палкой поправил кострище и продолжил:

– Все, что ты видишь, это реальность проявленного мира. Все, для чего у тебя есть слова, чтобы описать это.

– Это что-то общее для всех людей?

– Кажется так, но это не так. Картины проявленного и непроявленного мира, даже если мы с тобой смотрим на одно и то же, – разные. Ты видишь и осознаешь одно, а я – другое. Подумай сам: ты видишь просто дерево на пригорке, а я вижу дерево-маяк: я всегда ориентируюсь на него, когда возвращаюсь из мира Духов. Это совсем разные деревья. Разве не так?

– Получается, что проявленное, то, что перед носом у каждого из нас, скорее загадочно, чем ясно.

– Вот именно. Об этом не нужно забывать. Всякий раз, когда ты с кем-то говоришь о том, что известно вам обоим, вы говорите о разном. Лежит на столе перед вами яблоко, но это два яблока, если на него смотрят два человека.

– Значит, реальность всякий раз моя, личная?

– Именно так. Люди не помнят об этом и постоянно делают ошибки.

Но если это можно сказать о том, что прямо перед тобой, что можно пощупать, сфотографировать, в кино снять... что же такое непроявленная реальность? Я подчеркиваю, реальность, а не ерунда какая-нибудь, ничего не значащая. Наверное, это даже не тайна, ее можно однажды разгадать, а непроявленное – тайна тайн и всегда даже через тысячу, через десять тысяч лет таким останется. Его проявление

– случайность, то, что мы не можем объяснить. И каким бы умным человек ни стал в будущем, случайность всегда будет частью нашей жизни, в ней тихий шепот непроявленного. Ты слушаешь меня сейчас, но слышишь ли ты в эту минуту шорох волны и треск горящего в костре дерева? Нет. Для тебя сейчас даже эти простые понятия стали непроявленной реальностью.

Знаю ли я больше тебя? Нет, не знаю. Ты знаешь одно, я другое, не в этом дело. Я знаю о том, что в любую минуту какая-то случайность может разрушить мой мир или изменить его. Разве таким я видел свое будущее пару месяцев назад, когда еще и знать не знал о твоём существовании, о том, что ты собираешься сюда приехать? И вот ты здесь. Но знаю ли я, что это для меня – подарок судьбы или беда? Никто этого не может знать. Люди обычно пугаются, если им что-то непонятно; шаман интересуется этим.

Главные инструменты шамана – не бубен, не мой онгон. Нет, главное – любопытство, постоянно открытые глаза и открытое сердце. Я знаю, что могу умереть в любую минуту и в любую минуту могу стать по-настоящему счастливым человеком... В этом нет ни страха, ни восхищения, это нормально. Это – мой мир.

Он похлопал себя по груди, по коленям, по ребрам.

– Проявленное в какой-то мере организовано, выстроено тобой же, почти всегда живет по правилам, тебе известным: если в огонь бросить палку, то костер загорится ярче, если плеснуть воды – погаснет. Это правило проявленного мира. Проявленное – наш защитник, хранитель. Благодаря ему мы можем жить так, как мы живем, и как-то строить свою жизнь, понимать, что и почему происходит.

Скажу больше, проявленное – это не только внешняя реальность, но еще и внутренний мир, наши чувства, мысли, наша память. Все это тоже в какой-то мере нам подвластно. Пусть не совсем, но мы понимаем или хотя бы предполагаем, как это устроено и как мы этим можем пользоваться.

Проявленное – это все, что видимо глазу, воспринимаемо чувствами и может быть описано словами. Проявленное – это пространство человека.

– А что больше – проявленное или непроявленное? – спросил я шамана.

Он развел руки в стороны, будто охватывая ими весь берег, весь мир.

– Они несоизмеримы, потому что непроявленное не имеет ни размеров, ни времени. Но в самом общем смысле можно сказать, что вот этот камень, на котором мы с тобой сидим, – проявленная реальность, а все, что есть вокруг, – непроявленная реальность. Я имею в виду не только этот берег, не только нашу планету в целом, но и всю Вселенную, весь Космос.

– Получается, что непроявленное – это океан, а проявленное – небольшой островок среди бескрайних вод?

– Похоже на то. Время от времени океан выбрасывает на берег какие-то странные предметы. Мы их с удивлением или со страхом рассматриваем и пытаемся понять, что же есть там, за горизонтом, недоступным для нас.

* * *

С этой точки зрения, что такое духи и привидения? Не полностью проявленные объекты: зримые фантомы, что сродни голографическому изображению – видеть можно, а вот потрогать нельзя. Но бывают и другие ситуации, когда привидение, фантазия обретает плоть и кровь. Расскажу вам историю.

...

Великий японский воин по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя врагов было в десять раз больше. Он знал, что победит, но его солдаты сомневались.

По дороге он остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:

– После того как я навещу святыню, я брошу монетку. Если выпадет орел – мы победим, если решка – проиграем. Судьба держит нас в руках.

Нобунага вошел в святыню и молча помолился. Выйдя, он бросил монетку. Выпал орел. Его солдаты так рвались в бой, что легко выиграли битву.

– Никто не может изменить судьбу, – сказал ему слуга после битвы.

– Конечно нет, – ответил Нобунага, показывая ему монетку, на которой с обеих сторон был орел.

Что там, в глубине леса?

Даже случайностью в какой-то мере можно управлять: не логикой, так хитростью. Здесь первое, что необходимо сделать, – это перевести привычную реальность в запутанное состояние. Именно это состояние позволяет сформировать совершенно новое развитие будущих событий, выйти из жизненного тупика, вернуть здоровье и удачу.

Нечто подобное (замена прежнего на новое) происходит в русских народных сказках. Помните ситуацию, когда Иван-дурак подходит к лесу темному, а там, на околице, избушка на курьих ножках? Входит в нее Иван-дурак, а выходит Иван-богатырь. Не простая избушка, особенная. Сразу в дом войти нельзя: герой должен заставить ее повернуться, а для этого нужно знать особое слово; говорит Иван: «Избушка, избушка, повернись к лесу глазами, а ко мне воротами: мне не век вековать, а одну ночь ночевать. Пусти прохожего».

Почему-то нельзя просто так зайти в избушку, обязательно надо договориться с ней, чтобы она повернулась. И обойти избушку никак нельзя. Видимо, избушка стоит на какой-то невидимой грани миров, и, чтобы пройти дальше, необходимо преобразование. Нужно войти в лес не мимо избушки, а только через нее, и тогда ситуация меняется. О том, что это не простая околица, а нечто особенное, и сама сказка говорит: «Стоит избушка, а дальше никакого хода нету – одна тьма кромешная; ничего не видать».

Нечто подобное можно обнаружить в американском мифе. Индеец хочет войти в лес, но большое дерево не пускает его, оно все время оказывается на пути. Необходимо пройти сквозь дерево. Как это сделать? Индеец с разбегу пускается прямо на дерево и проходит через него, но сам в ту же минуту превращается в легкое перо, летящее на ветру.

Понятно, что для такого «перехода» совершенно не обязательно брать с собой в пространство Хаоса все свое физическое тело, всю энергетическую структуру, достаточно поместить туда свое сознание. Этого вполне достаточно, если мы попадаем в странную реальность внутреннего мира, где рождается будущее и умирает прошлое, где формируются развилки всех возможных жизненных линий. Самое

главное, для этого не надо быть тибетским монахом, практикующим не один десяток лет. Все получится намного быстрее, и не у кого-то там за китайской стеной, а у вас лично.

Для этого используют основные эзотерические практики: медитацию, остановку внутреннего диалога, молитву и другие. В технологии Т-И основа всего – это поиск территории Хаоса, погружение в запутанное состояние, разрыв прежних связей и выстроенных ранее сюжетных линий вашей биографии, и тогда маловероятное становится возможным. Переключая внимание с анализа внешней реальности на то, что происходит в более тонких структурах тела и сознания, вы оказываетесь в состоянии воспринимать прежде вам недоступное. И самое главное – вы можете воздействовать на структуры этой неведомой вам прежде реальности и породить изменения, которые через некоторое время с неотвратимостью проявятся в реальности внешней и будут замечены всеми.

В принципе, со временем вы будете способны достигнуть глубокого, запутанного состояния, где уже нет никаких классических понятий «причина – следствие», но есть бесчисленное количество равновероятных вероятностей. Возможно здоровье, возможен успех, возможна любовь и даже бессмертие. Здесь это – миф, сказка, а там это возможно, потому что речь идет о другой реальности, новом событийном ряде вашей жизни, где может произойти все что угодно. Вот вам и волшебство, магия Хаоса.

Школа перемен Т-И

Наша способность видеть мир с разных точек восприятия приводит к способности осознания единства. Вы будете воспринимать как живое все, что способны различать. Это позволяет нам эффективно оценивать и одновременно воспринимать себя как дающего и берущего в одном лице, как это было в истории о мастере дзен и золоте купца.

...

Когда Сейсецу был учителем дзен в Камакура, он потребовал большое помещение, поскольку в том

доме, где он преподавал, уже не хватало места для учеников. Богатый купец из Эдо решил пожертвовать 500 золотых монет на строительство более просторной школы. Эти деньги он принес учителю.

– Хорошо, я возьму их, – сказал мастер дзен.

Купец отдал мастеру дзен сумку с золотом, но остался недоволен отношением учителя к нему. Один человек на три монеты может прожить целый год, а его даже не поблагодарили за 500 золотых монет!

– В этой сумке 500 монет, – как бы невзначай сказал купец.

– Ты мне уже сказал, – ответил Сейсецу.

– Хоть я и богач, но 500 ре для меня большие деньги, – снова заговорил купец.

– Ты хочешь, чтобы я поблагодарил тебя за этот дар? – спросил Сейсецу.

– Конечно, как иначе? – ответил даритель.

– Я думаю иначе, – ответил Сейсецу. – Дающий должен благодарить за то, что дар его на доброе дело пойдет.

* * *

Если мы можем сдвигать позицию восприятия, можем увидеть ситуацию «неправильно», то расширяем свою способность к выживанию в настоящем. Через бессознательное управление вниманием мы способны достичь невозможных «непредставимых» целей. Через сознательное восприятие мы можем устанавливать образные связи с чем-то похожим в прошлом и будущем, то есть работать с потоками времени.

Искусство работы с третьим и четвертым вниманием (значит, с прошлым и с будущим) требует точности и аккуратности, а затем – доверия к последствиям, которые, по определению, непредставимы. Поэтому не бросайтесь в омут с головой: не спешите с переменами,

пока не откроется вам настоящее мастерство, умение видеть пространство и время одновременно. Где есть множество пространств, там есть и множество временных потоков. Когда вы научитесь видеть в подробностях то, чего нет в настоящем, но оно было в прошлом и может быть в будущем, вы приблизитесь к мастерству.

Помните: восприятие значительно шире простого видения глазами. Оно включает слуховое и чувственное осознание, а также интуитивное предчувствие развития событий во времени.

Магия дождя

Дождь (если это не катастрофическое наводнение) – это всегда некое очищение, прояснение ситуации. А так как дождь не падение метеорита, дело обычное, почему бы нам с ним не поработать? Самое простое – использовать ливень как часть творческого Т-И-ритуала.

Как это делать?

Напишите на листе (или нескольких листах) все, что происходит с вами негативного, опишите в подробностях все свои «заморочки», все, что вам «поперек горла», и смело выходите с этим под дождь (естественно, летний). Держите бумагу под струями дождя, смотрите, как расплываются строчки, как стекают грязные капли по листу.

По мере того как надпись будет смываться дождем, и ваши проблемы будут растворяться. При этом вы не должны стоять под зонтом, вы должны промокнуть. Хорошо бы еще и поплясать под дождиком...

Теперь возвращайтесь в дом и переодевайтесь, сушитесь... Вы заметите перемены в своей жизни уже завтра.

Мистическая сила горы Скво

Тайм-инсайт, о котором я рассказываю, часто выглядит довольно абсурдным. Прежде всего потому, что это техника лепки событий из материала Хаоса. Объяснить это средствами логики довольно трудно, а чаще всего и вовсе невозможно. Великий американский психотерапевт Милтон Эриксон был одним из мастеров терапии перемен посредством странных, даже абсурдных решений. Именно его идеи лежат в основе Т-И-Хаоса.

О чудесных исцелениях, связанных с именем этого мастера, рассказывают легенды, часто они выглядят чистой магией, когда М. Эриксон добивался результатов очень быстро, будто по взмаху волшебной палочки. Один из таких приемов назывался «Поход на гору Скво». В городе Фениксе, где жил многие годы мастер, была такая не очень высокая гора, взобраться на которую было под силу и ребенку, и старику. Оттуда открывался удивительный вид на город и окрестности. Но неужто так целителен горный пейзаж?

В Феникс к Милтону Эриксону приезжали ученики. Приезжали больные в надежде получить исцеление. И многие из них получали задание взобраться на гору Скво (1600 м)... чтобы извлечь из этого опыта важный урок. Доктор Эриксон, конечно, не знал, какая важная мысль придет в голову того, кто отправляется в поход с таким странным заданием. Вроде как в русской народной сказке: «Поди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что».

Но сказка сказкой, а люди действительно спускались с вершины другими, поняв что-то очень важное для себя. И с этой минуты их «неразрешимые» проблемы начинали проясняться сами собой. Со стороны понять, почему это происходило, просто невозможно. Оттого многие люди и воспринимали Эриксона как чудодея и провидца.

Джей Хейли, один из тех, кто учился у Эриксона, в книге «Терапия испытанием» рассказывает о своем личном опыте работы с техниками Милтона Эриксона. Он описывает ситуацию, когда к нему обратился адвокат, страдающий бессонницей. Ночной недосып уже стал отражаться на его карьере: он засыпал прямо в зале суда. Даже

большие дозы снотворного позволяли ему уснуть не более чем на один-два часа.

Для молодого врача, который только начинал работать с гипнотическими практиками, это был один из первых пациентов. Джей попробовал адвоката загипнотизировать, но тот гипнотическому воздействию поддавался плохо. После нескольких встреч доктор понял, что надо искать какое-то другое решение, и решился на эксперимент.

Он предложил пациенту перед сном создать вокруг себя приятную обстановку, включить тихую музыку и попросить жену подать ему чашку теплого молока в постель. В общем, все должно навеять предсонное состояние.

«Выпив молока и совершенно расслабившись... начинайте думать о всяких омерзительных вещах, какие только можете себе вообразить. Я попросил адвоката потренироваться в беседе со мной, какие мерзости и гадости он может придумать... но у него опять ничего не получалось. Тогда я предложил адвокату пофантазировать и выдумать некоего странного „мистера Смита”, который уснуть не может, пока не представит себе какую-нибудь мерзость. Переложив это дело на мистера Смита, адвокат живо представил убийство ребенка, гомосексуальный акт и т. п. Перед уходом пациента я еще раз напомнил, что вечером вместо попыток уснуть он должен прокручивать подобные мерзости у себя в голове, например, думать о том, как отдать свою жену в бордель...»

Придя домой, он сделал все, как ему было предписано... и немедленно уснул, и проспал всю ночь. С этого дня, а вернее, ночи, адвокат совершенно избавился от бессонницы.

* * *

Сам Милтон Эриксон в одной из своих книг рассказывает о том, как пришел к нему шестидесятипятилетний человек, который последние пятнадцать лет страдал от бессонницы. Все это время он ежедневно принимал снотворное в больших дозах, но безрезультатно: он ложился в постель в восемь-девять часов вечера, ворочался до полуночи, затем принимал свои пятнадцать капсул снотворного,

выпивал пару стаканов воды, снова ложился и засыпал на полтора-два часа. Глубокой ночью старик просыпался и опять ворочался до утра. Так происходило из ночи в ночь. Эриксон спросил пациента, действительно ли он хочет избавиться от бессонницы, и тот искренне подтвердил свое желание.

Из рассказа старика доктор узнал, что он живет в большом доме с паркетными полами, которые необходимо постоянно натирать до блеска. Старик терпеть не мог запаха мастики и саму эту работу. Милтон Эриксон объяснил пациенту, что сможет его вылечить ценой потери восьми часов сна. Исходя из того, что тот спал не более двух часов за ночь, речь шла всего о четырех бессонных ночах.

Он рассказал старику, что вместо того, чтобы ложиться спать в восемь часов вечера, он должен будет достать банку мастики, несколько тряпок и приступить к натирке полов. «Вы возненавидите это занятие, вы возненавидите меня; время будет тянуться бесконечно, и вы ни разу не подумаете обо мне хорошо. Но вы будете полировать эти паркетные полы всю ночь, а утром в восемь часов отправитесь на работу. Прекратить натирку следует в семь часов, чтобы успеть собраться на работу.

Следующим вечером, в восемь часов, принимайтесь снова за натирку полов. Вы отполируете эти проклятые полы через „не могу”, но потеряете при этом еще два часа сна.

На третью и четвертую ночь делайте то же самое».

Старик натирал полы всю первую ночь, вторую и третью. На четвертую ночь он подумал: «Я совсем замучился, следуя указаниям этого ненормального психиатра, но, если бы я этого не делал, мне не было бы легче». Старик уже потерял шесть часов сна, и оставалось еще два... Он сказал себе: «Думаю, я могу немного прилечь и дать глазам отдохнуть полчаса». Проснулся он только в семь утра.

Вечером пятого дня старик задумался, так ли уж необходимо ему отрабатывать оставшиеся два часа сна, и пошел на компромисс. В восемь часов вечера он как обычно подготовил банку мастики и тряпки... и лег в постель, поставив себе условие: если в пятнадцать минут девятого он все еще будет видеть часы, то встанет и начнет натирать пол.

Часы он не увидел... и проблема бессонницы осталась в прошлом. Даже через год после этих событий он готов был делать все что

угодно, лишь бы избежать полирования полов... Что угодно, даже спать.

Чем хуже, тем лучше

Джей Хейли пишет о сути метода и причинах его эффективности. Он считает, что терапевт должен дать клиенту задание, связанное с симптомом, но более суровое, чем сама проблема, с которой он пришел к доктору. Главное требование к испытанию состоит в том, что оно должно причинять большее неудобство, чем сама проблема. Тогда подсознание быстро догадается, что ему выгоднее делать: мучиться, выполняя какое-то тяжелое, непонятное задание, или убрать первопричину – то, что мешает человеку жить. При этом если испытание оказалось слишком мягким, то, чтобы уничтожить симптом, оно может быть усилено до необходимой суровости. Что делать – полезные вещи редко бывают еще и приятными.

Вторая важная характеристика испытания: это должно быть что-то, что человек может сделать (пусть даже и без радости) и против чего не имеет права возразить, потому что предписанное ему задание не нарушает его моральных и религиозных принципов. И последнее: ваше преобразующее испытание не должно причинять вреда ни клиенту, ни окружающим.

Если вспомнить опыт Милтона Эриксона, он рассказывает о лечении бессонницы посредством чтения книг. Нужно было проводить всю ночь за чтением книг, которые клиент давно должен был прочесть, но откладывал на потом. Причем нельзя было читать, сидя или лежа в постели, а только стоя, чтобы не было шанса нечаянно уснуть. Подсознание клиента оказывалось перед выбором: или так мучиться из ночи в ночь, или все же спать.

Эриксон пишет, что один из тех, кого он так избавил от бессонницы, написал ему в письме: «Если проблема вернется, я встречу ее во всеоружии. Я уже купил полное собрание сочинений Диккенса».

У разных людей, сами понимаете, испытания разные: где-то нужно действовать грубо, как каменным топором, а где-то тонко и аккуратно, как скальпелем хирурга. Все очень индивидуально.

Если посмотреть на метод тяжелого испытания отстраненно, можно заметить, что речь идет о чем-то общем для любой системы

исцеления. Пьете ли вы таблетки, принимаете ли инъекции или исповедуетесь у психоаналитика, какой-то барьер – физический или психологический – вам преодолевать приходится.

Об этом думал и Эриксон, и нам с вами не грех поразмышлять на эту тему. Прежде всего, можно предположить, что здесь главное – некое озарение, замыкание контакта, Тайм-инсайт как точка переключения с одного состояния на другое. Считается, что явная физическая нагрузка и запутанное состояние сознания как раз и приводят к тому, что происходит быстрое размывание прежних подсознательных программ и выстраиваются новые.

И второе. Современные ученые уже не спорят с мистиками и эзотериками по поводу того, что человек – единая, цельная, психофизиологическая (и энергетическая) система. А следовательно, если появляется новое внешнее поведение, изменится и внутренняя программа вашего биокомпьютера. В результате то, что питало вашу проблему, может исчезнуть и ситуация изменится, к чему мы и стремились. Если взять за основу гипотезу о восстановлении изначальной гармонии (именно о ней сейчас речь), то этим можно объяснить любой результат, вплоть до такого, который мы обычно называем «чудом».

Тайм-инсайт не отрицает ни первого, ни второго, а наоборот, соединяет их в единое целое. Важна не сама физическая нагрузка, не само новое, необъяснимое для сознательного разума поведение, важна искра, Тайм-инсайт. Только после этого внутри вас запускается новая программа, изменяющая вашу жизнь. Если искра не вспыхнула, будут только раздражение и усталость.

С этим можно не соглашаться, но это нельзя опровергнуть. Тем более что опыт традиционной медицины во многом подтверждает именно такой механизм перемен: любая терапия является испытанием. Для многих само обращение к врачу, само признание себя больным, беспомощным – уже значимый барьер, который необходимо перейти. Вообще, обратиться за помощью к другому человеку или даже к Богу непросто, это значит признать себя слабым, глупым, неудачником... Кому это может понравиться?

Ошо рассказывает историю мастера дзен, к которому пришел самурай, великий солдат, и спросил: «Есть ли ад? Есть ли рай? Если есть они, то есть и врата, через которые я мог бы пройти...»

Это был простой воин, простой и бесхитростный, он знал только две вещи: жизнь и смерть. И думать не думал ни о какой философии, он хотел знать, где ворота в рай и как туда пройти.

И Хакуин начал с вопроса.

– Кто ты? – спросил мудрец воина.

– Я – самурай, – ответил тот.

Скажу вам, что быть самураем в Японии – дело почетное. Это означает быть совершенным воином, мастером меча и лука, профессионалом войны.

– Я – самурай, глава самураев. Сам император уважает меня, – заявил воин с гордостью.

– Это ты-то самурай? – засмеялся мастер дзен. – Ты выглядишь как нищий!

Самурайская гордость была задета, воин забыл, зачем пришел. Он выхватил меч и собрался убить Хакуина. И тут мастер засмеялся и сказал:

– Это врата ада. С мечом, ослепленный обидой и гневом, ты откроешь их.

Это воин мог понять: он вложил меч в ножны и опустил голову, принимая данный ему урок. И тогда мастер Хакуин сказал:

– Так открываются врата рая.

Рай и ад существуют в вас. И ворота в них там же. Рай и ад не в конце жизни, они здесь и сейчас. Дверь открыта всегда... в любой миг вы можете выбрать то или другое.

Ошо. «Корни и крылья»

Будьте благодарны врагам вашим

Мы сами выбираем путь, мы сами решаем, испугает ли нас какое-то испытание или одарит новой энергией и новыми возможностями.

Само понятие испытания, необходимого для преобразования ситуации, много шире проблемы здоровья. Речь идет о жизни вообще. Например, религия. Разве не тяжелейшее испытание смертью лежит в основании христианства? И католики, и православные в этом едины: испытание является краеугольным камнем христианства, святые и подвижники приходят в царство Божие через страдание и терпение. Настоящее понимание веры появляется, когда вы отказываетесь от привычных радостей жизни и сами выбираете жизнь мученика, несущего свой тяжкий крест.

А. Иной. Каждый из нас действительно сам выбирает свой крест. Я смотрю на свое прошлое и вижу переломный для меня 1985 год, когда мое восприятие было обнажено до предела, и однажды случилось то, что ты сегодня называешь Т-И, вспышка, контакт... я реально осознал себя не малым телом, а бессмертной частью Вселенной. Я воспринимал себя, свою Сущность, как маленькую светлую точку в океане тьмы.

Это случилось в декабре 1985 года: ночью я лежал на спине и чувствовал, как растворяюсь в черном Космосе, но страха никакого не было, наоборот, я ощутил, как меня захлестнули потоки энергии Любви, исходящие из каких-то скрытых от меня миров. Это был невероятный опыт, что-то неопишное... я лежал и плакал, слезы непрерывным потоком лились из глаз, и это были слезы невероятного очищения, беспредельного счастья единения с Богом. Единицы испытали что-то подобное за всю историю человечества.

Это была вершина, невероятный всплеск, после которого наступила фаза падения. Была тяжелейшая депрессия, когда я был на грани жизни и смерти, силы оставили меня, и только шесть лет спустя, в 1991 году, я восстановил и приумножил свои силы.

Я сжал пружину своих возможностей до предела, сконцентрировал в себе невероятную энергию, которая стекалась ко мне из прошлого, настоящего и будущего. Это новое состояние

совершенно изменило меня: я вижу, чувствую то, что другим неведомо. Когда я смотрю на любого человека, смотрю в глаза ему, я вижу лик мира, лик всего человечества и только потом начинаю замечать завалы хлама в душе данного человека, начинаю видеть то, что мешает ему увидеть Бога, я говорю о невежестве человеческом. Именно оно, невежество, не дает человеку проявить свою божественную сущность, оно – источник зла, но оно же – источник надежды. Именно там, под скорлупой невежества, живет истина. И нет людей особенных, всякий из нас может добраться до истины, если счистит с себя скорлупу невежества.

Погоди, да ты не слушаешь меня...

Ю. Земун. Мы говорим о сложных вещах, о том, что трудно пощупать и взвесить, но при этом оно, несомненно, влияет на все, что с нами происходит в этой жизни, а может быть, и за ее пределами.

А. Иной. Я рад, что ты меня понимаешь. Обычно люди боятся странного, непривычного и совсем не хотят думать о желаниях и проявлениях Духа. Говорят, что верят в Бога, а на самом деле их божество подозрительно похоже на колбасу. В это люди верят и жизнь свою строят, думая прежде всего о желудке.

Люди мечтают о том, чтобы продлить свою жизнь подольше, но ведь не для того, чтобы сделать больше. Хотят отодвинуть смерть и сохранить все как есть. А что, мир, который мы все сообща построили, так уж стоит продлевать?

Есть откровения, достойные вечности, есть жизни, достойные вечности. И как ни странно я не говорю здесь о королях, президентах и военачальниках, о тех, кому обычно ставят памятники. Я говорю о людях искусства, которые наполняют светом душу человека, о гениях, которые пишут музыку и картины, снимают фильмы. Не людской гордыней все это сделано, а Словом Божьим: оно водило рукой Рембрандта и писательским пером Достоевского, его переводили в божественные звуки Бах и Чайковский. Вот они – великие Евангелия! Культура – не игра слов, а преображающая энергия, изменяющая реальность. А теперь вспомните Баха, Моцарта, Рембрандта, Ван Гога, Достоевского, Чайковского... Много ли простого, житейского счастья было в жизни этих людей? Из боли и мук творится свет.

Ю. Земун. Восточные религии тоже не рассматривают несчастье как катастрофу, но предлагают считать всякое несчастье первым шагом

к переменам, просветлению, новому видению реальности, если вы сможете пережить неприятности без обиды и раздражения. Несчастье – путь просветления. Дзен-буддизм, прошедший многовековую школу специальных приемов изменения сознания человека, признает необходимость страдания как дара. Учитель дзен ведет своих учеников к постижению истины, «благословляя» тяжелой палкой, и требует при этом полного подчинения и неизменной благодарности за «урок».

А. Иной. Нетрудно быть благодарным друзьям своим, я говорю о другом: будьте благодарны врагам вашим. Они – собаки, лающие вам вслед, они замечают всякую вашу оплошность. И все же я благодарен им, врагам моим и недоброжелателям. Они постоянно заставляли меня трудиться, не бояться перемен, идти к совершенству. Я глубоко убежден, что недоброжелатели есть у каждого человека не потому, что они от рождения злобные создания, но только для того, чтобы видели мы свои собственные изъяны. Слаб я и несовершенен, если не могу сделать их своими единомышленниками, своими соратниками.

Не верьте людям, которые все валят на обстоятельства жизни: вот если бы были созданы условия, они бы раскрылись, они бы удивили мир... Это пустые, ничего не значащие слова. Во все времена личность всегда раскрывалась не благодаря, а вопреки. Преодолевая трудности и преграды, мы движемся к свету. И никак иначе: множество тому примеров в истории человечества. Только так мужает Душа, набирает силу и энергию будущего преображения.

Восточный постулат гласит: «Мир познаваем, не выходя из хижины». Этой формуле много веков, но она ничуть не устарела. Это путь мудреца, который по отдельным осколкам реальности воссоздает полную картину мира с его прошлым, настоящим и будущим. Это путь мудреца, путь к Свету. Ничто не загасит этот свет, ибо он ярче света Солнца. Оно однажды погаснет, а тот Свет, о котором я говорю, вечен, поскольку он – искра Бога.

Ю. Земун. У Ошо есть рассказ о двух людях, которые заблудились в лесу темной ночью. Один из них был философ, а другой – мистик, один – человек сомнений, другой – человек веры. Это был очень опасный, дремучий лес, полный диких зверей. Вдруг налетела буря, загредел гром, засверкала молния. При вспышке молнии философ смотрел на небо, искал причину явления, а мистик – на тропинку, пытаясь тут же извлечь пользу из того, что случилось...

Не в книгах истина и даже не в речах Будды, говорит Ошо, она в вас самих. Только не отвлекайтесь, смотрите на тропинку – и вы не споткнетесь, и вы дойдете до цели.

Смотрите на тропинку... и следуйте ей. И тогда самые тяжелые испытания будут для вас не наказанием, а школой преображения.

Увидел пингвина – купи мороженое

Преображение через испытание

Думаю, пора вернуться к основной теме книги, а это все же не странные и загадочные техники Милтона Эриксона и его учеников, а Тайм-инсайт – особое, вневременное видение реальности, которое делает вас автором своей судьбы, одновременно ее причиной и следствием. «Причем здесь Тайм-инсайт? – спросите вы. – Где начинается его территория?» Там, где начинается запутанное состояние. Думаю, вы и сами уже заметили, что здесь оно, несомненно, существует. Все «перевертыши» прорастают там.

Посмотрим всю цепочку работы над проблемой по версии Т-И. Сами понимаете, здесь никакого доктора нет и никто за вас ваши проблемы решать не будет.

1. Все начинается с осознания проблемы.

Как я уже говорил в книге «Пять шагов из настоящего в будущее. Размытые границы реальности», необходимо понять, что вам нужно, что вы хотите от жизни получить, а не от чего мечтаете избавиться. Вначале надо разобраться, что, собственно, для счастья надо? Мы ведь такие разные...

Важно подумать и точно сформулировать, не *от чего избавиться*, а что *получить* – это совсем не одно и то же.

Насколько важно хорошо прицелиться, понять, что вы, собственно, хотите иметь в результате, – это совсем не праздный вопрос. Стоит об этом подумать и точно сформулировать для себя.

И это не пустая трата времени, а уже само по себе начало преобразования ситуации из того, что есть, во что-то другое. Хорошо подумайте, почему иногда ваша проблема проявляется, а в какой-то другой, похожей, ситуации ничего плохого не происходит. В чем тут разница?

2. Усиление мотивации к переменам.

Если человек готов подвергнуть себя тяжелому испытанию, значит, он действительно хочет реальных перемен в своей жизни. Добавьте к этому, что сами испытания вы выбираете сами: это уже шаг

к переменам. Вы только подумали об этом – и уже движетесь в нужном направлении.

Как конкретно искать подсказки Хаоса?

Необходимо устроиться поудобнее, расслабиться... и попытаться запустить кино в своем внутреннем кинозале, на мысленном экране подсознания. Если вы перед этим думали о своей проблеме, формулировали новое развитие событий, где нет того, что вас огорчает, то есть вероятность, что вы увидите на мысленном экране что-то, связанное с вашей проблемой, что-то, похожее на подсказку.

Информация подсознания выводится на мысленный экран в виде образов, как-то связанных с вашей проблемой. Это не всегда лежит на поверхности, мы ведь говорим о запутанном состоянии, которое малопривлекательно сознательному разуму (он терпеть не может того, чего не понимает), и разум пытается так или иначе свести в единую систему самые странные, «несопоставимые» образы Хаоса.

Вначале это может показаться сложным, потом, когда вы освоите этот прием, вы просто закрываете глаза и видите слайды или даже фильм как ответ-подсказку для вас лично. Это могут быть мысленные воспоминания давнего или недавнего прошлого, то, что вы видели на улице или, скажем, по телевизору. Главное – осознайте, что все это не просто развлечение, это ответ подсознания, послание Хаоса. Ваша задача – понять его смысл и использовать новую информацию для преобразования своей жизни. Здесь трудно что-то подсказать, положитесь на свои интуицию и опыт.

Конечно, у всех людей разные способности к внутреннему зрению. Если само собой не получается, попробуйте потренировать этот полезный дар. Прежде чем начать работу с мысленным экраном, поработайте над собой. Только желательно делать это ежедневно. Это не займет много времени, всего несколько минут... Обычно уже через два-три дня люди начинают видеть образы на внутреннем экране. По крайней мере, на это уйдет никак не больше недели.

1 . Закройте глаза. Попробуйте увидеть прямо перед собой светлый экран. Когда это получится, нарисуйте на нем плоские геометрические фигуры: треугольник, круг, квадрат. Несколько секунд удерживайте на мысленном экране каждую из фигур. Потом переходите ко второму упражнению.

2. Возьмите простой по форме предмет (карандаш, ключ, коробок спичек...) и некоторое время рассматривайте его. Когда вы его запомните, закройте глаза и мысленно нарисуйте предмет на своем внутреннем экране. Старайтесь удерживать изображение несколько минут. Немного практики – и вы сможете делать это.

3. Если раньше вы работали с неподвижным изображением, фотографией, то теперь речь пойдет о кино, об изображении в движении и цвете. Представьте, что вы идете по улице, подходите к своему дому, видите дверь своей квартиры, входите... Пройдите по комнатам, посидите в кресле у телевизора.

4. Загляните в прошлое. Возвратитесь в свое детство, посмотрите на себя, когда вы учились в первом классе. Почувствуйте тяжесть школьного портфеля. Посидите на уроке у преподавателя, который вам нравился тогда. И так далее...

3. Вы готовы к восприятию подсказок Т-И.

- Расслабьтесь, закройте глаза. Настройтесь с удовольствием принять любую информацию, которую получите. Вас ничто не пугает, вы рады общению с подсознанием, с вашим добрым, мудрым другом, это не только удовольствие, но и приятная тренировка умственных способностей. Кто-то любит разгадывать сны, кому-то ближе кроссворды. То, что вас ждет, гораздо интереснее и, безусловно, важнее.

- Мысленно сформулируйте результат, который вам необходим (см. п. 1).

- Смотрите на мысленный экран. Ждите появления на нем любых образов и воспоминаний, статичных или подобных кино. Никаких эмоций: смотрите, как меняются картинки, один образ перерастает в другой. Может быть, вы увидите это в цвете, может быть, похожим на черно-белую фотографию. Не пытайтесь тут же понять смысл подсказки, просто смотрите.

- Принимайте все увиденное с благодарностью. Это может быть непонятным, но это не бессмысленно, в этом кино нет мелочей и случайностей. Каждая деталь важна и имеет скрытый смысл. Только не торопитесь с разъяснением, пусть все уляжется.

Запишите, чтобы не позабылось то, что вы увидели.

4. Преображающий результат.

Процесс осмысления может затянуться: что-то вы поймете сразу, какие-то образы сможете расшифровать в последующие часы и даже дни.

Сопоставьте увиденное с вашей проблемой. Обдумайте, как связаны ваши видения с реальностью. Конечно, связи здесь ассоциативные, язык подсознания абстрактно-образный, нужно подумать, как понять послание Хаоса.

Бывают совсем простые варианты: увидел на внутреннем экране яблоко, пошел на кухню, взял яблоко из холодильника и съел его, повторяя формулу результата, который нужен. Увидел зиму – надевай шубу-шапку и повторяй словесную формулировку результата. Увидел пингвина – купи мороженое и походи вперевалочку, как пингины ходят. Увидел себя в детстве – повесь на видном месте свою фотографию в юном обличье и всякий раз, когда она попадется на глаза, говори формулу цели...

«А где же трудности? – скажете вы. – Где само испытание?»

Здесь мы о нем и поговорим. Самое время. Вы наконец разобрались с подсказкой подсознания (посланием Хаоса) и знаете, что делать, знаете сюжет игры, но где взять энергию для преобразования реальности? Источник ее – преодоление трудного испытания. Вспомните о чем-то, что вам необходимо сделать, но очень не хочется: вы все время откладывали это до лучших времен, скажем, до пенсии. Начните делать зарядку по утрам или бегать трусцой, прочитайте Достоевского или начинайте учить наизусть «Евгения Онегина», сходите в двухдневный поход без еды, но имея все для ухи, если сумеете рыбу поймать. Напишите картину или начинайте учить иностранный язык, попробуйте понравиться теще или покупайте жене каждый день букет цветов в течение недели...

Побольше фантазии. Если возникают неясности, снова обратитесь к мысленному экрану и попросите новую подсказку. Я не могу вам написать что-то вроде сонника, вроде такого: дождь – к этому, похороны – к тому, а сырое мясо – совсем другая песня. Вам придется положиться на себя, на свою интуицию, и она вас не подведет. Подсказка приходит как озарение, вы начинаете каким-то действием подпитывать формулу цели, и она реализуется. Вы просто живете, как жили, но при этом высматриваете в окружающей реальности какие-то детали, которые напрямую или по ассоциации связаны с тем, что вы

видели в кинозале подсознания. И как только вы ЭТО увидели, говорите формулу цели... и живите дальше. Очень скоро самые сложные проблемы решаются благодаря странным подсказкам Т-И.

Пять историй из практики Тайм-инсайта

История 1. Магия желтого лимона

Проблема. «Я работаю в большой, солидной компании, занимаемся переработкой нефти. Дело это выгодное, и зарплата у нас соответствующая. Потерять работу здесь было бы катастрофой. Однако в последнее время начальнику все время не нравится, что и как я делаю, нагоняи следуют по расписанию, как электрички. Что делать? Как изменить ситуацию, пока не поздно? Как на это взглянуть через Т-И?» *Андрей Мукусев*

Подсказка. Нужна подсказка Хаоса, путешествие в дебри запутанных состояний.

Будем делать по технологии. Вначале **формулируем положительную версию результата** : **«Я выгляжу как отличный работник и уникальный специалист».**

Теперь необходимо устроиться поудобнее в каком-нибудь кресле, расслабиться, повторяя мысленно эту фразу (желательно на выдохе), с закрытыми глазами. Смотрите на свой мысленный экран и **ждите чего-то необычного**: картинку, цвет или ощущение. Это и будет необходимой вам подсказкой Т-И.

Теперь каким-то образом обыграйте подсказку, то есть вытащите ее из виртуального, внутреннего, мира наружу, в мир привычной реальности. Это будет ваша «золотая фишка», преображающая реальность. Играйте с ней и смотрите, что получится.

Результат. «Когда я закрыл глаза, видел вначале какие-то полоски и линии, потом серый фон стал окрашиваться: вначале чуть-чуть, а потом как вспышка по глазам ударил желтый цвет, и я увидел большой разрезанный лимон на белой фарфоровой тарелке. Вот она, подсказка – желтый цвет и лимон.

Что я делаю дальше? Захожу в Интернет и нахожу хорошую фотографию лимона, очень похожую на то, что я видел. Переношу ее на рабочий стол своего компьютера. Вот она, родимая, всегда при мне, на протяжении всего рабочего дня. Это уже не видение, это несомненная реальность. Что дальше?

На следующее утро шеф появляется в отделе, дабы сделать нам профилактическое „вливание”. Народ притих в ожидании бури. Я смотрю на лимон и мысленно проговариваю формулу результата: „Я выгляжу как отличный работник и уникальный специалист”.

И что в итоге? Народ получил традиционную порцию „тумаков”, а когда до меня очередь дошла, меня слегка пожурили, отечески так, без оскорблений. На следующий день история повторилась. Традиционного разноса не было: шеф сделал несколько мелких замечаний и успокоился. Спустя две недели меня стали ставить в пример. Остальным же доставалось по первое число.

Может, это и не окончательное признание, но угроза сокращения миновала. О чем, собственно, мы и договаривались».

История 2. Мелодия любви

Проблема. «Я каждый год прохожу медкомиссию и собираю кучу справок, чтобы подтвердить свою инвалидность. Уходит на это все целый месяц. В общем, хорошего мало: врачи и чиновники смотрят на тебя как на врага народа, злодея какого-то, что норовит откусить кусок побольше, а они, значит, грудью стоят на страже народных интересов. Нельзя ли как-то воздействовать на ситуацию, чтобы сделать все необходимое побыстрее?» *Анна Тахотина*

Подсказка. Делаем все по порядку. Первое – формулируем положительную версию результата: **«Я всегда прихожу вовремя и сразу получаю нужные мне подписи и консультации специалистов».**

Теперь необходимо войти в запутанное состояние. Необязательно делать это как в первой истории, можно и по-другому. Например, проговаривайте формулу результата: **«Я всегда прихожу вовремя и сразу получаю нужные мне подписи и консультации специалистов»**, сидя где-нибудь в парке или в лесу под деревом, глядя снизу вверх не на листья, а на просветы между листьями (по Кастанеде), и это очень быстро будет вводить вас в запутанное состояние, когда вы теряете ощущение настоящего, выпадаете из реальности. А потом, в ходе этой своеобразной медитации, вы что-то вспоминаете, и это выбивает вас из состояния. Это она и есть – подсказка Т-И.

Результат. «Есть у меня в городском парке дерево, которое мне очень нравится, – старый клен с раскидистой кроной. Особенно в октябре он хорош, в осеннюю пору. Села я под ним на лавочку. Сижу,

проговариваю формулу результата и смотрю на сияющие пятна неба между листьями. Смотрю, смотрю, а потом вдруг замечаю, что в голове у меня застряла и крутится какая-то песенка из времен моей юности. „Эти глаза напротив...», – пел в начале 1970-х Валерий Ободзинский. Вся моя первая любовь в десятом классе была озвучена этой песней. Значит, будем считать ее Т-И подсказкой.

Теперь от теории к практике. Иду я по своим бумажным делам в одно серьезное учреждение, куда кроме меня еще много народу в очередь выстраивается. Если б только очередь! Бывает и хуже, часов пять отстоишь, заходишь наконец-то в кабинет, а тебе говорят, что какой-то справки не хватает или подпись неразборчива. И тут самое время самому застрелиться или прибить кого-нибудь.

Но теперь-то я не такая, как вчера. Пошла ближе к обеду, часов в 11 дня. Иду, песенку пою да любовь свою незабвенную вспоминаю. Вхожу, а очереди, считай, что вовсе нет, только три человека передо мной. Ждала минут тридцать и все время тихонько мурлыкала песенку и улыбалась. А ситуация вокруг складывалась типичная, совсем не безоблачная. Люди выходили из нужного мне кабинета, да и из других, тоже сердитые, раздраженные бумажной волокитой и чиновничьим „вниманием”.

Но меня это не коснулось. Когда я вошла в кабинет, сразу попала на того, кто был мне нужен. Через 10 минут все, что надо, было оформлено и подписано».

История 3. Орнамент из слов

Проблема. «Я – будущий экономист, учусь в институте. В принципе, и учиться мне нравится, и учусь я хорошо, но есть пара предметов, которые мне жутко не нравятся. В нашей группе это – статистика. И преподаватель – милейшая женщина, а вот сам предмет в жуткую депрессию всю группу загоняет, не только меня. А ведь надо еще и экзамен сдавать. Не подскажете ли что-то из Т-И, как судьбу обойти, экзамен не завалить?» *Алена Суржикова*

Подсказка. Ищем формулу результата: что мы, собственно, хотим получить? Формулируем: «**Я та, кто знает статистику на отлично, и это понятно сразу**». Формулировка, сами видите, жизнеутверждающая.

Теперь в поисках запутанного состояния делаем текст-«окрошку» из этих слов. Например, пишем так: «Я та, которая никогда, и может

быть, поэтому статистика статистически верно рисует статистику на отлично, потому что она статистика, и это отлично, пока я знаю это и отлично понимаю статистику, если даже она отлична от той, которая я, и это, само собой, приводит в результате к тому, что ***я та, кто знает статистику на отлично, и это понятно сразу*** ». Такой вот получается словесный орнамент.

Результат. «В итоге в день экзамена я вхожу в аудиторию, волнуясь, конечно, но мысленно, про себя, повторяю текст-путаницу (не дословно, конечно). И что? Происходит невероятное: преподаватель говорит, что по итогам семестра мне поставлен экзамен автоматом и я свободна на все четыре стороны. До сих пор не верится в такую развязку, но ведь это было, и зачетная книжка – тому подтверждение».

История 4. Если вы сели в лужу...

Проблема. «Как-то по весне (дело было в марте, таял снег, везде были лужи), поехала я по делам фирмы на белом «БМВ» шефа. Поехала сама, без водителя. Все, что надо, сделала и, возвращаясь обратно, попыталась аккуратно так переехать лужу. А там под водой оказалась яма, в нее-то я и влетела. Я чуть не умерла, когда выбралась наружу: машина серая от грязи, бампер оторван... В общем, посади женщину за руль, и мало не покажется. Сами понимаете, я хорошо представляла, что со мною сделает шеф и во сколько мне обойдется ремонт вчера еще новенькой иномарки». *Ксения Говор*

Решение. «Спустя пару минут я все же взяла себя в руки. Надо было сделать что-то „волшебное“. Прежде всего – формула результата: ***„Моя машина выглядит как новая“***. Вполне убедительно, ничего лишнего.

Теперь – запутанное состояние. Я взяла лист бумаги и начала писать цифры и буквы, которые ничего сами по себе не означают. Просто еще одна версия Хаоса, которую я сама в ту минуту с перепугу сочинила... Я совершенно погрузилась в это бухгалтерское состояние... и тут увидела такси, которое грустно так просигналило... и остановилось рядом.

Таксист, выслушав мою слезную историю, смог только почесать „репу“, а потом выдернул машину из лужи, загрузил к себе в багажник все, что было оторвано, и повез нас (меня, горемычную, и машину) на станцию техобслуживания.

Там, конечно, мужики-мастера от души поговорили о том, каково это – женщина за рулем, но тем не менее бампер и все остальное часа через три были приварены, прикручены, подкрашены, как будто ничего и не было.

Но это еще не все чудеса. За все это с меня взяли около двух тысяч, сумма просто смешная по сравнению с тем, что могло быть».

Результат . «После окончания ремонта я подкатила к офису и поставила машину на служебную стоянку под окнами шефа. Отдала ему ключи и притихла у себя в отделе. Бури не было. Вечером шеф сел в машину и укатил по своим делам. А я, счастливая, поехала домой на троллейбусе».

История 5. Исцеление к утру

Проблема. «У моей дочери заболело горло, простудилась девочка. Я работаю в городской администрации: конец года, отчетность, в общем, посидеть дома с больным ребенком даже несколько дней очень сложно. Нужны какие-то радикальные и быстродействующие варианты Т-И». *Надежда Ганичева*

Решение. Все начинаем как всегда, с формулы цели. Например, можно вместо утверждения поставить вопрос, но сформулировать его особым образом: ***«Понравятся ли мне пельмени со сметаной, когда я, здоровая и счастливая, буду завтра утром есть пельмени?»*** Вопрос должна себе задавать не мама, а тот, кого это касается в первую очередь, – больная девочка.

Обращаю ваше внимание на построение фразы. То, что вам надо (*когда она выздоровеет*), упрятано в серединку и никак не акцентируется. Но выстраивается сама собой последовательность, которая воспринимается и запоминается вашим подсознанием: я – здоровая и счастливая – завтра утром – пельмени. Вопрос выстроен так, будто главное – понравятся ли девочке пельмени, а все остальное – мелочи, которые разрешаются сами собой, походя.

Что делали? Катенька ходила по дому и распевала этот исцеляющий вопрос.

Отлично дело движется, когда включаешь на кухне кран и говоришь это вслух на фоне текущей воды, или в туалете спросил сам себя... и воду сливаешь. Можно говорить это на горящий огонь спички или глядя на синий огонек газовой плиты (в присутствии мамы, конечно). Можно пересыпать из одной банки в другую сахар или

какую-нибудь крупу. В общем, рядом с вами должно что-то происходить, какой-то процесс хаотических перемен. Плюс игра, хорошее настроение.

Результат . «Сегодня с утра ни соплей, ни температуры и глотать не больно! Вот пельмешек и поели».

Проясняющий диалог о неизбежности чуда

А. Иной. Является ли Тайм-инсайт чем-то исключительным, открывает ли он какие-то новые пласты реальности, о которых людям ничего неизвестно?

Ю. Земун. Вопрос в самую точку, речь идет о неизвестном. Но не потому, что на эту территорию никто никогда не заглядывал. Мы говорим о территории Хаоса: она была, есть и всегда будет царством неизвестного, территорией тайны.

Попытки заглянуть за порог привычной реальности были и раньше, они имеют многовековую традицию. Для этого используют основные эзотерические практики: медитация, остановка внутреннего диалога, молитва и т. п. В технологии Т-И основа всего – поиск пограничной зоны территории Хаоса, нейтральной полосы, откуда еще можно извлечь какую-то осмысленную информацию, а точнее сказать, выловить ее оттуда. Тайм-инсайт похож на рыбалку, но не леща или форель мы надеемся поймать, а маленькую золотую рыбку, что выполнит одно ваше желание. Хочешь чего-то еще, снова забрасывай удочку и надейся на удачу.

В «запутанном состоянии» мы переключаем свое восприятие в какое-то иное состояние и начинаем вдруг видеть то, чего раньше не замечали, новые сюжетные линии своей судьбы. Был несчастный – теперь смеешься, был болен – теперь здоров... любые перевертыши возможны. Управляя степенью запутанности своего сознания со своим окружением, вы учитесь воспринимать то, что и раньше было рядом с вами, но вы не видели этого.

В принципе, со временем вы будете способны достигнуть по-настоящему глубокого, запутанного состояния, где уже нет понятий «причина – следствие», а есть пространство бесчисленных равновероятных вероятностей. Внешне кажется, что ничего не изменилось, а на самом деле можно говорить об иной реальности, новом событийном ряде вашей жизни, где может произойти все что угодно.

А. Иной. Вспоминая опыт Милтона Эриксона, хочется все же еще раз спросить о причинах эффективности запутанных заданий.

Ю. Земун. Это мы говорим о горе Скво в городе Фениксе, где много лет прожил доктор Эриксон. Выглядело это как чудо, потому что люди реально менялись, сделав то, что они не понимали, что-то, по их тогдашним понятиям, абсурдное. Теперь-то можно предположить, что дело в свойствах человеческого сознания.

В Феникс к Милтону Эриксону приезжали ученики, приезжали больные. Приезжали, имея в подсознании какую-то надежду на перемены в своей жизни. И вот, получив задание, которое вы не понимаете, но все же выполняете... в результате входите в запутанное состояние, где нет деления на возможное и невозможное, все равновероятно. В результате происходит то, что очень похоже на чудо: «неразрешимые» проблемы начинали проясняться сами собой.

А. Иной. Как происходит, что ваше желание каким-то образом кристаллизуется в бесформенном, по определению, пространстве Хаоса? Там же нет ни мысли, ни формы, разве не так?

Ю. Земун. Все благодаря уникальному феномену остаточной памяти. Как только запутанное сознание начинает метаться в поисках совершенно необходимого ему смысла, вспоминается последнее. А это как раз та самая положительная формула результата, которую вы самолично сконструировали. Вот она и становится тем зерном, вокруг которого начинает расти кристалл нового.

Об этом думал Милтон Эриксон, и нам с вами не грех поразмышлять на эту тему. Прежде всего, можно предположить, что здесь главное – некое озарение, замыкание контакта, Тайм-инсайт как точка переключения из одного состояния на другое. Считается, что явная физическая нагрузка и запутанное состояние сознания как раз и приводят к тому, что происходит быстрое размывание прежних подсознательных программ и выстраиваются новые.

И второе. Тайм-инсайт рассматривает человека как целостную систему. Это определяет все: стоит чего-то в эту систему добавить, например, ни с того ни с сего купить рыбацкий плащ-дождевик, притом что вы в жизни не ездили на рыбалку. Вы думаете, это глупость и выброшенные на ветер деньги? Нет – это изменение вашего образа «Я». А поскольку вы теперь изменились (если вы не только плащ купили, но еще и на рыбалку отправились!), изменяется и

сюжетная линия вашей жизни. А если появляется новое внешнее поведение, изменится и внутренняя программа вашего биокомпьютера. В результате то, что питало вашу проблему, может исчезнуть, будто и не было ничего.

Но главное – не сама физическая нагрузка, не какое-то новое, необъяснимое для сознательного разума поведение, важна искра, Тайм-инсайт. Только после этого внутри вас запускается новая программа, изменяющая вашу жизнь. Если искра не вспыхнула, будут только раздражение и усталость.

Как научиться летать?

Давайте еще раз пройдем по ступеням технологии, шаг за шагом.

Важно подумать и точно сформулировать, что вы хотите получить в результате. Дальше необходимо так или иначе поймать запутанное состояние. Оттуда мы выуживаем подсказки, изменяющие привычный ход событий. Это можно делать по-разному: смотреть «кино» в своем внутреннем кинозале, заниматься очень сосредоточенно чем-то абсурдным (например, пересчитывать семечки в пакетике), можно выписывать первые строчки из разных случайных книжек... и одна из них обязательно вам подскажет то, что вы ищете. Если вы будете практиковать Т-И, у вас сами собой будут рождаться варианты запутанного состояния, совсем простые или экзотически запутанные.

Принимайте полученную информацию с благодарностью. Даже если вы ничего не поняли, это все равно подсказка, подождите – и вам откроется.

А. Иной. Зачем обыгрывать подсказки Хаоса?

Ю. Земун. Этот простой ход сразу материализует образы внутреннего мира, вытаскивает из ниоткуда в обычную реальность самые невообразимые фантазии. Хотя я бы уточнил, что ниоткуда – это неправильно: оно есть, только не всем видимо. О чем-то подобном говорил Будда:

...

*Несказанное число непроизносимого
наполняет все непроизносимое;
объяснение непроизносимого
невозможно завершить...
Если несказанное число земель Будды
уменьшить до размеров атома,
в одном атоме будет невыразимое число земель.
А сколько в одном, столько и в каждом.*

Вот о чем я здесь рассказываю вам, вот откуда берется самое удивительное, то, что дает надежду в самую трудную минуту.

А. Иной. Так, может, именно в этом главная суть Тайм-инсайта: мы живем в пространстве безграничных возможностей и каждый из нас может выстроить реальность под себя?

Ю. Земун. Мы заканчиваем этот разговор, и к месту будет рассказать в качестве ответа небольшую притчу о птице и яйце.

...

Жила-была птица, которая не умела летать. Подобно бескрылым созданиям, она ходила по земле – хотя и знала, что птицы созданы для полета. Она и сама летать не умела и птенцам своим делать этого не разрешала.

Однажды в ее гнездо случайно попало яйцо летающей птицы, и она высидела его вместе со своими яйцами.

Когда птенец вылупился, он вначале был таким же, как и все, ходил вперевалочку да под ноги смотрел, чтобы не споткнуться. Потом он стал задумываться о том, почему же его не учат летать.

– Когда же я полечу? – спрашивал он свою матушку.

А та отвечала довольно расплывчато:

– Чтобы взлететь, ты должен быть настойчив в своем стремлении, как все птицы.

Поскольку сама птица летать не умела, ей трудно было дать какой-то практический совет. Как она могла дать ему урок полета?

Странно, но птенец не замечал этого: все дети уверены, что их родители знают и умеют всё.

– Если бы не моя мама, – рассуждал он сам с собой, – я до сих пор оставался бы в яйце. Надо только подрасти немного, и моя мама обязательно научит меня летать. Это только вопрос времени...

Как вы думаете, может ли мамаша пингвин научить летать сына чайку?

Если вам довелось родиться чайкой, а живете вы среди пингвинов, вам не на кого положиться, кроме как на себя самого. С этим трудно спорить. Мистики называют это выслеживанием себя: вы должны понять свою сущность, что вам необходимо сделать для того, чтобы стать самим собой. Это совсем непросто. Чтобы заняться такой «охотой», необходимо найти какое-то количество свободной энергии. Где ее взять? Она обнаружится, если вы перестанете подпитывать свое привычное поведение, сделаете то, что называют «недеянием». Только это по-настоящему важно.

«Не важно, что ты делаешь. Важно, чего ты не делаешь», – так сказал дон Хуан. Понять, о чем идет речь, не просто, еще сложнее разрушать стереотипы, сложившиеся привычки. Научитесь этому, и у вас появится лишняя энергия, которую можно использовать для мгновенного преобразования своей жизни. Техники Т-И помогут это сделать быстрее. Покажите мне человека, который скажет, что его это нисколько не волнует?

Школа перемен Т-И

Одно из базовых умений Тайм-инсайта предполагает осознание и принятие непроявленных качеств внешнего и внутреннего мира человека, того, что обычно объединяется сферой подсознания. Эти возможности поистине удивительны не только для новичка, но и для мастера, который работает с этим не первый год. Подсознание выстраивает вашу жизнь по каким-то лишь ему видимым правилам. И еще, может быть, одна из главных причин мощи бессознательного – его соединение, единство с ноосферой Земли.

Здесь не нужно ломиться напролом и требовать чего-то сейчас, немедленно. Здесь хороша другая стратегия: вы, понимая ритм приливов и отливов океана времени, имеете шанс просто дождаться нужного вам течения. И вас само собой вынесет к нужным берегам.

*Сознание только намечает цель, а дальше забудьте о ней, не взвешивайте и не рассчитывайте, но **слушайте свою интуицию**: она выведет вас на нужных людей и нужные вам события. Пусть даже нормальной логике, вашему разуму и не понять, почему с вами случается то или иное событие. А со временем вы сможете создавать объединенное поле многих сознаний и влиять на жизненные потоки других людей.*

Здесь мы говорим о феномене восприятия реальности высшего уровня сложности. О чем идет речь? О феномене цельности и любви, «обнимании всех со всеми одновременно, во все моменты времени». Мы развиваем при этом новое качество мозга, учим его работать в паре: левое и правое полушарие. Можно что-то играть на фортепиано одной рукой, но по-настоящему сложная и прекрасная мелодия возникает, когда вы играете двумя руками. Разве будет с этим кто-то спорить?

Работа с огнем поможет вам продвинуться на этом пути.

Хозяин огня

Может, вы не сможете тут же научиться зажигать и гасить свечи взглядом, но влиять на огонь вы сможете научиться достаточно быстро: разжечь мокрые дрова или не дать разгореться пожару – это сможет каждый.

Начинать лучше не со свечи, а с пламени костра. А значит, необходимо найти место для эксперимента, где этот костер можно разжечь. Костер удобнее свечи потому, что вам необходимо научиться прежде всего растворяться в пламени, научиться сливаться с огнем в единое целое. Костер намного больше свечи, и это облегчает задачу ученика. Пламя костра гипнотизирует человека и само по себе вводит смотрящего в транс и вырывает из привычной реальности.

Смотрите на огонь расслабленно, старайтесь ни о чем не думать. Пропускайте его свет и тепло в каждую клетку своего тела, и тогда вам через некоторое время покажется, что вы и огонь – единое целое. Когда вы обнаружите это, попробуйте предчувствовать, где в костре сейчас взметнутся длинные языки, где, наоборот, огонь утихнет.

Как ни странно, через некоторое время вы сможете понять намерение огня. Теперь попробуйте осторожно влиять на него. Усиьте его там, где пламя почти погасло, пригасите там, где горит слишком ярко. Не пытайтесь сразу зажигать огонь на тлеющих углях – неудачные попытки могут подорвать ваше доверие к себе. Запоминайте свои ощущения, когда управление огнем вам удастся. Это своеобразный ключ состояния Т-И, состояния перехода сознания в особое пространство, где вы сами становитесь не наблюдателем, а автором реальности.

И только освоив работу с пламенем костра, переходите к экспериментам со свечой. Управлять маленьким, ровным пламенем свечи значительно сложнее, но, имея некоторый предварительный опыт работы с пламенем, вы освоите и это умение. Свеча и вообще работа с пламенем помогают вам развить способности управления стихией вообще. Поверьте мне, и это возможно.

Кроме того, тренинг огня активно развивает интуицию человека: она пробуждается и усиливается тогда, когда вы учитесь управлять

пламенем.

Сказка третья. О том, какого цвета будущее

...

Безрадостное выздоровление. – Чудеса – дело тихое. – Между прошлым и будущим. – Где вы отдыхали прошлым летом? – Ученые признают, но объяснить не могут? – Ожидание Темника. – Во сне времени нет. – Дети Земли. – Свой мир, своя реальность. – Вы уже знаете все. – Не оскорбляй верблюда. – Рисунки Будущего. – Копайте глубже. – Войдите в картину. – Наращивая детали. – Где у вас красная кнопка? – Из красного квадрата в синий треугольник. – Время не деньги, а приключение. – Слушайте приключение. – Оглянуться из Будущего.

Без границ

...

В зрелом возрасте Хуа-цзы потерял свою память. Он мог получить подарок утром и забыть об этом вечером; он мог дать подарок вечером и забыть об этом к утру. На улице он мог забыть идти, дома он мог забыть сесть. Сегодня он не мог вспомнить, что было вчера; завтра – что было сегодня.

Его семья забеспокоилась: они пригласили шамана, но это ни к чему не привело. Они пригласили доктора, чтобы вылечить его, но и это не принесло улучшения.

И тогда Лу, ученик великого Конфуция, обещал помочь несчастному. Он сказал родным Хуа-цзы:

– Ясно, что это уникальное заболевание, которое нельзя исцелить обычными средствами. Но есть другое решение: я попытаюсь преобразить его ум, изменить его мысли. Болезнь излечима, но мое искусство – это тайна многих поколений моего рода. Поэтому я запру его слух и останусь с ним наедине в комнате на семь дней.

Родственники больного согласились. И никто не узнал, какие методы применял конфуцианец, но многолетняя болезнь рассеялась в одно утро.

Все были рады этому, кроме самого Хуа-цзы.

– Раньше, когда я был в забвении, я воспринимал мир без границ, я не замечал, существуют ли небо и земля. Стоит ли мое сегодняшнее здоровье, того, что я потерял, быть может, навсегда?

* * *

Люди глухи, потому что не слушают. Люди слепы, потому что не умеют смотреть. Мы ведь не реальность видим, а наши представления о ней, то, что разрешаем себе увидеть. Ничего удивительного, что в таком состоянии люди вечно чего-то боятся, постоянно ошибаются и нарываються на неприятности. Это ведь только с виду кажется простой истиной, которая может сразу изменить вашу жизнь. Все это намного сложнее. Трудно разобраться, где сильный ход, где слабый, пока сам ты не игрок, а лишь одна из шахматных фигур.

Втягиваясь в игру, мы забываем, кто мы есть на самом деле, становимся маской, игровой фигурой: ты уже не можешь ходить, как хочется, а только так, как положено шахматной фигуре. И при этом сам-то ты себя считаешь свободным человеком, не деревянной пешкой. Эта жесткая двойственность мира не раскрывает, а ограничивает наши возможности, мешает нам подняться над игровым полем.

Для того чтобы выйти из игры, надо стать больше ее, надо увидеть игровое поле сверху, осознать как единое целое прошлое, настоящее и будущее любого события. Именно этому учит вас Тайминсайт как одно из новых направлений магии Хаоса.

Речь идет о странном феномене времени, которое, по сути, лишь в настоящем и существует: прошлое – такой же мираж, как и будущее. Вы скажете: «Как же так, можно ли равнять прошлое и будущее? Будущее ведь еще не случилось, а прошлое – совсем другое дело, оно ведь реальность, хоть и в прошедшем времени». На самом деле не так уж и реальны наши воспоминания о прошлом. Мы ведь считаем прошлым не сами события, а наши воспоминания о том, что когда-то было.

Можем ли мы знать действительные причины тех или иных событий? Нет, не можем. Что-то было, а по какой причине, к добру ли это или к худу, – это не более чем догадки наши. Но из них, из этих эмоциональных оценок того, что было и чего не было, состоит архив нашей памяти. Т-И предлагает вам поработать с этими записями: что-то поправить, что-то подчистить, а кое-что и вовсе переписать. Вы скажете: как так, нельзя исказить историю!..

Не стоит беспокоиться. Мы говорим о личной истории. Историю государства Российского трогать не будем. Хотя, к слову сказать, и ее много раз переписывали, и всякий раз ученые «документально» подтверждали правильность очередной версии. Это большая история.

А уж со своей личной историей можете творить, что хотите. Если с умом это делать, лишь на пользу пойдет. А Т-И именно этому и учит: менять прошлое ради настоящего и будущего. И здесь все средства хороши – и магические, и психологические...

Только научившись этому, вы можете сказать, что вышли из игры, стали больше ее и теперь имеете дело с новой реальностью, которую сами же и рисуете. Мы говорим о техниках, где ваша мысль становится по-настоящему магической, на глазах преображающей реальность.

Как только вы научитесь это делать, вы переживете удивительное состояние отсутствия границ, когда на любой вопрос тут же находится ответ, любая проблема сама подсказывает вам решение. Здесь главное – научиться видеть и принимать мир во всех деталях и подробностях. Мир устроен, как устроен. Примите это, и только тогда начинайте выстраивать новую версию реальности, под себя.

Приняв ситуацию, вы начинаете действовать интуитивно, вроде и не стараетесь специально, но удача сама плывет в руки, сама собой... Вы размываете границы между собой и миром и сами становитесь первопричиной событий настоящего и будущего.

...

Как-то Полутень спросила у Тени:

– Раньше ты двигалась, теперь – остановилась. Раньше ты сидела, теперь – стоишь. В тебе нет ничего надежного, на что можно положиться.

– Я ведь не существую сама по себе, – отвечала Тень, – я только часть большого целого, которое ты можешь и не видеть. А может быть, то, в зависимости от чего я так поступаю, зависит от чего-то еще? Как знать, может быть, я – тень слона, может быть, – маленькой бабочки. И никто не может назвать одно правильным, а другое – неправильным.

* * *

Как только вы почувствуете себя частью большого мира, вы оставите свои эмоции, оставите свои оценки: хорошо это или плохо, сложно или просто. Просто примите все как данность, как дождь – он может не нравиться, но вы же не будете его ненавидеть, даже если он расстроил какие-то ваши планы. Может, потому в мире чудо – редкость, потому что люди никак не могут понять и принять эту простую мысль: жить не сражаясь.

Маги прошлого и настоящего хорошо знают, что самые большие чудеса происходят не тогда, когда вы требуете их с пеной на губах и разорванным воротом: тут же, не медля, и полную корзину! Нет, вы удивитесь переменам в своей жизни только тогда, когда научитесь с благодарностью принимать ВСЕ, что есть в вашей жизни. В том числе и то, что кажется вам плохим, несправедливым, жестоким. Когда всему происходящему говоришь – ДА.

Уберите противостояние – получите единство. «Плюсы» и «минусы» обратятся в ноль. Но это не пустота. Это – непроявленность, состояние, когда нет ничего, но возможно все. Именно в этом нейтральном состоянии обнаруживается точка Т-И. Именно в этом состоянии прошлое и будущее становится не роком, чем-то от тебя совершенно не зависящим, а пластилином, из которого мы лепим свою жизнь. Это делает настоящим хозяином своей жизни, настоящим Мастером жизни. В средней школе нас ничему подобному не учили.

Дерево, растущее во мне

Поскольку Т-И учит работать со временем, о нем и поговорим, о времени. Но не о том бескрайнем океане, в котором живем мы, а о том времени, что живет в нас. У вас есть прошлое, настоящее и будущее, и самое удивительное, что для каждого времени у вас есть свои инструменты восприятия.

Наше ПРОШЛОЕ – это наследие многих миллионов лет человеческой и дочеловеческой истории. Это наше животное прошлое, которое никуда не делось, живет в самых древних отделах мозга. Когда я говорю о животной части человека, в этом нет никакого осуждения, это просто факт: наше прошлое – это животное прошлое. И каждый из нас от зачатия до рождения повторяет этот путь от рыбы до человека.

Наше НАСТОЯЩЕЕ – интеллект, чисто человеческое качество, следующая ступень эволюции. Наш сегодняшний мир основан на интеллекте. Все наши профессии, наша наука и экономика, наша политика, религия, наша философия... в основании всего этого – человеческий интеллект. Это – наше настоящее.

И третья составляющая человека – это интуиция. Она помогает нам рассмотреть свое БУДУЩЕЕ.

Инстинкт – это наш опыт миллионов лет, прожитых в прошлом. Поэтому инстинкт выдает решения мгновенно и почти не ошибается. Думаешь ли ты о том, как моргают твои глаза? Прикидываешь ли ты, не пора ли сделать вдох? Рассчитываешь ли ты ритм своего сердца? Нет, все это делается инстинктивно, а значит, мгновенно и правильно. Инстинкт не может отвлечься и забыть, что нужно дышать.

Интеллект человека заметно моложе интуиции и поэтому периодически ошибается, хоть и считает себя, как самоуверенный подросток, всезнающим и самым главным. Интеллект постоянно что-то рассчитывает, полагается лишь на то, что можно проверить и перепроверить. Именно этим занимается наука. В этом ее сила, и в этом же ее ограниченность. Интеллект терпеть не может нового. Он всегда пытается на новое примерить маску привычного, только так он может работать.

Ошо рассказывает интересный анекдот на эту тему.

Пэдди и Син сидели напротив местного борделя в Дублине и говорили о добродетели католической веры. Вдруг они увидели, как местный раввин вошел в бордель.

– Видал? – взревел Пэдди. – Как я рад, что я католик!

Через несколько минут у дверей появился англиканский священник, быстро огляделся по сторонам и тоже вошел в бордель.

– Еще один лицемер! – рассмеялся Пэдди. – Слава Богу, что я католик!

Еще через несколько минут они заметили католического священника, который тоже стопы свои направил к дому греха.

Внезапно Пэдди вскакивает на ноги, осеняет себя крестным знаменем и кричит Сину:

– Где твое уважение? Встань и сними шляпу! Наверное, в этом доме кто-то умер!

Из каких кирпичей строится будущее?

Инстинкт – это то, что находится за пределами ума, это то, на что можно положиться. Ты не прожил бы и часа, если бы не миллионолетний опыт инстинкта. Как пища попадает в кровь? Почему ты не забываешь дышать даже в глубоком сне? Как тело отделяет кислород от углекислого газа? Сколько воздуха требуется голове, чтобы ты мог мыслить? Инстинкт знает это точно, и только потому все мы живы. Не то что работу человеческого организма, даже деятельность одной биологической клетки наука все еще не может обеспечить. Сложно это для интеллекта. Но вполне по силам инстинкту.

Подобно инстинкту, вне разума, за пределами человеческого ума, находится интуиция. Интуиция не растет, не развивается, она дана тебе изначально. Это ты до нее дорастаешь, это – твое сознание, твое существо, бессмертный дух. Интеллект при всем его сегодняшнем могуществе – всего лишь мостик, по которому человек однажды перейдет из мира инстинктов в мир интуиции, в мир вне времени и пространства. И станет подобным Богу.

Интеллект дает человеку знания. Интуиция делает его мудрым – назовите это просветлением или пробуждением; все это цветы с одной ветки.

Все беды человечества сводятся к тому, что оно доверилось интеллекту и отвергает инстинкты и интуицию. Это порождает разделенность, страдание, бессмысленность существования. Если тебе недоступна интуиция, жизнь твоя будет бессмысленной, это даже не животное, а какое-то «овощное» существование. Только интуиция дает человеку шанс понять суть и назначение своей жизни. А Т-И – один из инструментов нового видения реальности в слитном единстве прошлого, настоящего и будущего.

Из каких же кирпичей мы будем строить свое будущее?

Мы будем лепить прошлое и будущее из собственных мыслей. Как вам такой материал? Из чего же и лепить, если они только из мыслей тех и состоят.

А что такое наши мысли? Существует множество кратких и подробных, простых и заумных ответов на этот вопрос. Не будем цитировать, давайте порассуждаем вместе.

Вспомните, где вы провели свой последний отпуск.

На море, на даче, в Турции, в деревне... А как вы это вспомнили? Что появилось в вашей голове, когда вы что-то вспомнили? Может быть, проявилась какая-то картинка, или зазвучала песенка (хит последней вечеринки), или нос зачесался (пили пиво, ели шашлык). Примерно так?

Понятие вспомнить что-то – настолько обычное дело, что мы совсем не задумываемся о том, как это у нас получается. Однако именно об этом и стоит поговорить подробнее, прежде чем учиться путешествовать во времени в свое прошлое и будущее.

Думаю, если вы действительно сейчас что-то вспоминали, вы обнаружили, что наше мышление – это сознательное или бессознательное воспроизведение картин, звуков, ощущение вкусов и запахов, которое мы когда-то переживали. Именно из них состоят наши прошлое и будущее.

Представьте себе воскресный день, вы идете по осеннему лесу. Деревья роняют яркую, осеннюю листву. Вы видите сияющие краски леса, и солнце, пробиваясь сквозь листья деревьев и кустарников, отбрасывает тени и создает игру теней на траве. Вы трогаете рукой ствол дерева и чувствуете его шершавую кору. На солнечной стороне она теплая, а в тени – холодная. Вы слышите, как здесь тихо в сравнении с городом, разве что ветка хрустнет под ногой да сорока пролетит с «последними известиями» леса.

Теперь вы обращаете внимание на легкий ветерок, скользящий по вашему лицу, и начинаете чувствовать особые, неповторимые запахи осеннего леса. Примерно так.

Если вы когда-нибудь гуляли в осеннем лесу, вы будто бы вернулись туда снова. Большая часть нашего мышления – как раз такая смесь из того, что мы видели, слышали и чувствовали. Вот они – кирпичики, из которых строится наша реальность – наше прошлое, настоящее и будущее. Если вы сможете работать с этими простыми элементами реальности, вы станете настоящим волшебником, который выстраивает свою судьбу по собственному проекту, не полагаясь на случай.

Это по-настоящему Божественный Дар, позволяющий человеку не только осмыслить реальность, но и создавать свои субъективные миры. Подумайте сами: есть дерево, которое растет у меня во дворе, и есть похожее, но все же другое дерево, которое «растет» у меня в мыслях. Великий философ И. Кант говорил об этом странном феномене двойственности мира и запутанности его. О каком дереве мы говорим, когда рассказываем о нем? О том, что растет во дворе, или о том, что «растет» в нашем воображении? Как ни странно, второе, воображаемое, для нас более реально.

«Что касается исходных вещей, мы не можем знать о них ничего. Только признав это, мы обретаем душевное равновесие». Карл Юнг

При этом ничто не заставляет нас считать явленный нам мир **единственной** реальностью. Ирландский богослов епископ Беркли утверждал, что ничто не существует независимо от нашего восприятия. То есть дерево, когда мы его не видим, и то же дерево, когда мы на него смотрим, – выглядит по-разному. Мы преобразуем реальность в согласии со своими представлениями.

По сути, нам только кажется, что нечто прочное существует вне нас. Само это понятие – **вне нас**, не более реально, чем сны. А сновидения, когда мы их переживаем, не менее реальны, чем то, что мы считаем явью, объективной реальностью. Мы что-то слышим, что-то чувствуем, осознаем свое тело, рассуждаем, испытываем страх, гнев и удовольствие. Мы воспринимаем тех, кто нам снится, как вполне реальных людей, которые вовсе не кино где-то во внутреннем кинозале, а реальные события, происходящие вне нас. И только проснувшись, вы понимаете разницу между явью и сновидением. Или думаете, что понимаете...

Тайна интуиции

Интуиция сродни машине времени: она связывает в единое целое прошлое, настоящее и будущее. Какое бы умное лицо ученые ни делали, в этом всегда останется что-то мистическое, находящееся за пределами логики.

В науке принято выделять несколько видов интуитивных прозрений.

1. Подсознательная переработка информации. Человек не осознает ее хода, и вдруг... готовый результат. Выглядит это «озарением», каким-то волшебством. Иногда так делаются большие научные открытия – например, таблица Менделеева, увиденная во сне.

2. Сигналы от внутренних органов, которые днем воспринимаются с большим трудом, а вот ночью, когда информационные потоки извне отключены, они могут восприниматься. Часто именно они становятся причиной тех сновидений, которые мы называем «вещими», потому что они вещают (говорят) о будущем. Так человек может «предсказать» многие события своего прошлого и понять причины того, что с ним уже случилось.

3. Нечто совершенно мистическое, что ученые со скрипом признают, но объяснить не могут. Так чувствуют друг друга близнецы, мать чувствует несчастье, которое случилось или только может случиться с ее ребенком. Чаще всего такие прорывы во времени случаются во время сильных эмоциональных потрясений (войны, катастрофы...).

4. Предчувствие опасности: например, далеко не все люди садятся в самолет, который потом падает, или в поезд, который через час сходит с рельсов. Особенно хорошо интуиция катастроф развита у животных, которые предчувствуют землетрясения, ураганы, наводнения. Когда в декабре 2004 года в Индийском океане в волнах гигантского цунами погибли десятки тысяч человек, мало кто обратил внимание на то, что ни слоны, ни тигры, ни антилопы не погибли, потому что ушли из зоны затопления до того, как произошла катастрофа.

Люди в массе своей довольно «толстокожие», и сигналов интуиции не воспринимают, а главное, не доверяют тому, чего понять не могут. И напрасно... Ученые приводят данные статистики относительно людей с хорошо развитой интуицией. Получается, что они:

- в 5 раз реже попадают в аварии;
- в 7 раз реже получают травмы;
- в 2 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- в 5 раз реже получают внезапные инфаркты на нервной почве (они «чувствуют» близкие перемены и не воспринимают их как гром среди ясного неба);
- в 3 раза реже страдают неврозами;
- в 2 раза реже получают пищевые отравления и подхватывают заразные болезни, в том числе грипп и половые инфекции.

Одна беда, людей таких, кто активно пользуется интуицией в своей повседневной жизни, не более 3–5 %. Примерно 20 % иногда прислушиваются к своему внутреннему голосу. Остальные не слышат его.

Можно ли увеличить громкость своего внутреннего голоса?

Американский психолог Марша Эмери, много лет изучавшая интуитивное мышление, советует:

Доверяйте своим ощущениям, особенно упреждающим, когда вам почему-то не хочется куда-то ехать, с кем-то встречаться.

Обращайте внимание на свои повторяющиеся промахи (из рук валится), когда вы куда-то собираетесь. Роняете предметы, разливаете чай себе на блузку, не можете найти то перчатки, то сумку, которые только что видели. Похоже, ЧТО-ТО не выпускает вас из дома, намекает на скрытую опасность.

Читайте тайные послания своего подсознания. Я говорю о записях, рисунках, каракулях, которые вы неосознанно чертите на запотевшем стекле, зеркале, бумажке, когда говорите по телефону. Округлые формы говорят, что все будет хорошо и спокойно, острые и угловатые – о тревоге и опасности.

Ну и конечно, тренируйте интуицию, играйте в карты. Для этого хорошенько перетасуйте колоду карт, уберите из головы все посторонние мысли, сосредоточьтесь. И постарайтесь угадывать масть каждой следующей карты.

Следует заметить, что мужская интуиция не похожа на женскую. Женская интуиция глубже. Ее прозрения для разума совершенно непонятны, она – вне логики. И самое интересное, что это ее нисколько не пугает. Женщина фиксирует внимание на практически незаметных для мужчины деталях: оттенках голоса, эмоций, настроения, мимолетных взглядах и жестах. Потому они ничего не объясняют, они просто знают, что будет именно так, а мужчине этого все равно не объяснить, им просто не дано понять то, «что и так видно».

У мужчин же внутренний голос более привязан к делам практическим, связан с конкретными действиями и событиями. Мужчина может предвидеть, что будет, а женщина знает, что из этого получится. Женская интуиция в большей степени строится на том, что за пределами разума, мужская – на сверхбыстром анализе фактов.

А теперь давайте проверим свои интуитивные способности. На каждый вопрос отвечайте однозначно – «да» или «нет».

ТЕСТ

1. Прежде чем приступить к работе, вы тщательно взвешиваете все «за» и «против»?
2. Ваши сны часто сбываются?
3. Часто одолевают сомнения, правильное ли вы приняли решение?
4. Если вы очень заинтересованы в результате, обычно все сбывается, как вы задумали?
5. Вы с удовольствием прислушиваетесь к советам более опытных товарищей?
6. Иногда ловите себя на том, что знали результат события задолго до его завершения?
7. Часто сомневаетесь, что добиваетесь того, что вам действительно нужно?
8. Вы заранее точно знаете, как решится ваш вопрос (например, при поступлении в вуз или приеме на работу)?
9. Вы верите, что загадывать заранее – плохая примета?
10. Верите, что, если очень постараться, можно угадать мысли важного для вас человека?

* * *

Если вы ответили «да» на большинство вопросов с четным номером (2, 4, 6, 8, 10).

У вас очень развита интуиция. Но, возможно, вы даже слишком на нее полагаетесь, забывая анализировать события. Потому ваши решения зачастую бывают импульсивны, а из-за чрезмерной заикленности на собственных ощущениях масса выгодных возможностей проплывает мимо вас. Так что включайте логику, а громкость внутреннего голоса чуть поубавьте.

Если Вы ответили «да» на большинство вопросов с нечетным номером (1, 3, 5, 7, 9).

Вы не умеете прислушиваться к себе. Во всем полагаетесь только на рациональное мышление, что тоже создает в жизни немало трудностей. Иногда следует доверяться эмоциям. Учитесь пользоваться интуицией, это поможет выходить победителем из тех жизненных лабиринтов, где сухой рассудок бессилён.

Если ответов «да» примерно поровну и на четные, и на нечетные вопросы.

Вы, безусловно, прислушиваетесь к своему внутреннему голосу, но опасаетесь, что в некоторых ситуациях он может и подвести. И правильно делаете! Ваши интуиция и здравый смысл уравнивают друг друга и помогают принимать правильные решения.

* * *

Интуиция была и останется тайной, странным языком, посредством которого наши Душа и Тело общаются с нашим Сознанием: она – за пределами логики, она – вне времени. Благодаря интуиции человек моментально воспринимает картину реальности в целом. Он не плывет, подобный щепке, в реке времени, он, пусть неосознанно, но выбирает будущее. Это трудно, а может быть, и вовсе невозможно передать словами, но это именно так. По словам американского психотерапевта Эрика Берна, «интуиция подразумевает, что мы знаем о чем-то, сами не зная, как мы узнали об этом».

Ходить по воде. Страницы старой тетради

Это был странный вечер.

Где-то на западе гудело и ухало. Солнце уже спряталось за горизонт. Похоже, вместе с ним уходила и хорошая погода. Большая туча напозла с запада. Минутой спустя мокрое небо обрушилось на землю. Порывистый ветер и секущие струи дождя соединились в единое целое – мистическую бурю Хэллоуина. Завтра древний кельтский праздник мертвых.

Древние не были глупее нас в те далекие времена, когда зарождалась эта традиция. Мир был иным, и люди были иными. Они знали другое, умели делать то, что мы сегодня считаем невозможным, называем выдумкой. Например, никто не верит, что сегодня – единственный день в году, когда открываются порталы времени и всякий человек может увидеть рядом с собой такое, что обычно скрыто.

Но сам я в это верю, потому и приехал вчера на свою старую дачу в поисках большого приключения. Сегодня здесь никого, кроме меня, нет. Но я жду встречи с неизвестным, надеюсь на встречу с Темником – королем домовых. Для этого нужно во время грозы открыть в доме все окна нараспашку и зажечь в доме живой огонь, в камине или в печи. И просто сидеть и смотреть на горящее пламя. Если тебе суждено увидеть Темника, он сам к тебе подойдет и встанет за спиной. Не оборачивайся, не смотри на него. Говори с ним, слушай, что он тебе отвечает, но не пытайся увидеть его.

Ночь Хэллоуина. За окном дождь и ветер. Ожидание Темника.

– Здравствуй, – прозвучал голос у меня за спиной. Я ожидал, что это случится, и все же вздрогнул.

– Зачем ты пришел сюда? Что надеешься рассмотреть в пламени огня?

– Зачем горит огонь, ведь ему самому ни свет, ни тепло не нужны? Зачем живет человек, есть ли какой-то смысл в моей жизни?

– А есть ли какой-то смысл в этом мудреном вопросе? Что если все это лишь сумма бессмысленных звуков, не имеющих смысла до тех

пор, пока ты сам не окрасишь их смыслом? Что с того, жив ты или мертв: все одно смертью все закончится и все, чем ты гордился, обратится в прах. В дым.

– Ну, вероятно, есть что-то сильнее смерти?

– Почему нет? Есть многое, что сильнее смерти. И это не тайна, скрытая от мира. Жизнь сильнее смерти, ведь она существует вечно, в разных формах, в разных мирах. А смерть вовсе не итог, только форма перехода из одного мира в другой. Только и всего.

– Откуда тебе знать о том? Ты ведь не человек.

– Сегодня так, но когда-то было иначе. Много веков назад я был человеком, а потом стал тем, кто я есть сегодня. Темник – от слова тьма. А тьма – это не противостояние солнцу, это ожидание солнца.

А понятие жизни не только человеку известно. Я знаю о жизни и смерти не больше тебя, не больше, чем этот дом или эта гроза за окном. Они тоже части единого потока жизни. В этой жизни ты человек, но кем ты будешь в следующей жизни? И как ты будешь смотреть тогда на жизнь и смерть?

Ночь Хэллоуина. За окном дождь и ветер.

Жизнь безгранична, и нет единственно верного, единственно правильного ответа. Есть множество вариантов, множество версий истины. Наверно, их столько же, сколько и людей. Прошое, настоящее, будущее – у всего есть множество вариантов. С прошлым, конечно, сложнее, и все же пойми главное: поток времени един и, по сути, нет деления на прошое, настоящее и будущее. Это человек делит время на части, это всего лишь ваша версия. Но может быть и другая: поверь мне, прошое меняется так же легко, как настоящее или будущее.

– Получается, что возможных миров множество?

– Похоже, что так: тот мир, где живу я, мало похож на твой. Хоть мы и стоим с тобой рядом. Писатели-фантасты давно уже создали множество вариантов прошлого и будущего. И всякая их фантазия может обратиться в прозрение, если хоть один человек искренне поверит в их существование.

– Так просто, для того, чтобы нечто стало реальностью, надо в это поверить? Только и всего? И домовые будут с тобой разговаривать, и кентавры – ходить по улице?

– Конечно. Это – Истина. Но и она относительна.

Тут я как-то запутался. Ничего не сказал. Только глаза закрыл, пытаюсь сосредоточиться.

– Это понять уже сложнее, а поверить и вовсе не просто, – сказал у меня за спиной Темник. – Прежде чем понять себя, попробуй понять, что такое Время. Это ведь большая сила и большая фантазия. Многое здесь именно от человека зависит, хоть вы и боитесь в себя поверить. Время во многом именно такое, каким вы его осознаете. Движение времени воспринимается нами как движение некоего потока из прошлого в будущее с постоянной скоростью. Но есть другое время, ваше внутреннее, субъективное. Оно-то как раз очень изменчиво: то мчится, то еле движется, а то и вовсе останавливается.

– Но можно ли об этом говорить серьезно, это ведь только, кажется?

– Все в этом мире именно такое, как кажется. Когда я говорю, время останавливается, так оно и есть. Разве не знаешь ты о том, что человек, уснувший летаргическим сном, не стареет? В пять лет девочка уснула и проспала десять лет – она такой же малышкой и проснулась в 15 лет, и внешне и психологически она остается ребенком. Все зависит от сознания, именно там регулируется скорость течения времени. Каждый день, когда вы спите, вы из потока времени выпадаете. Вот и получается, что человек – мера всему.

А чем мы измеряем время, как мы ощущаем его течение? По изменению циферблата часов или по количеству делений неустойчивых атомных ядер. Есть глаза, чтобы видеть, есть уши, чтобы слышать, но есть ли орган восприятия времени? Нет его. Или все же есть, но он глубоко запрятан?

Время внутри нас, воспринимается оно нашим сознанием. Но тогда каждый из нас должен иметь свое собственное внутреннее время, не зависимое от времени внешнего. Так может, мы говорим о том, что, безусловно, есть, хоть его никто и не видел, я имею в виду – душу. Она формирует мировоззрение человека, в том числе и его личное отношение ко времени. Можно сказать, душа – это обособленное время. А поскольку события происходят во времени, жить в нем можно только, имея внутри собственные часы.

Ночь Хэллоуина. За окном дождь и ветер.

Время внутри нас, время вокруг нас... отчего же так мало нам известно о нем? Теория относительности Эйнштейна дает нам шанс

понять о времени много больше, чем знали мы до того.

– Ей уже сто лет. Что там еще можно открыть?

– Хорошая теория тем и хороша, что много раз отвергается и снова переоткрывается. И это ее нисколько не разрушает. Наоборот, она обрастает новыми подробностями, а каждая из них порождает новые версии.

Из расчетов Эйнштейна следует, что время и пространство связаны между собой. Изменяется объем пространства, изменяется и скорость течения времени в нем. Ты, наверное, слышал об эффекте пещерного времени: спелеологи, которые надолго остаются под землей (изменение объема пространства восприятия), когда они, в конце концов, поднимаются наверх, обнаруживают, что их внутренние часы заметно разошлись с восприятием времени людей, живущих на поверхности. Под землей, в ограниченном пространстве, течение времени замедляется. Если же пространство расширяется то время соответственно должно ускоряться.

– Так ли это важно по жизни? Наверняка речь идет о каких-то миллисекундах – что с них радости?

– Как знать, не торопись с выводами. Я еще не все сказал. Если то, о чем мы говорим, правда, получается, что всякое живое существо (и человек, прежде всего), имея внутри себя собственное, независимое время, может замедлять и ускорять течение своего субъективного времени, сжимая или расширяя воспринимаемое им пространство.

А ведь действительно, пока спим, мы исчезаем из окружающей реальности. А время? Оно для вашего организма ощутимо замедляется. Во сне мы не растем, во сне мы не старимся. Время внутреннее останавливается, а время внешнее идет, как и шло. Что получается? Накапливается энергия за счет разности временных потоков. Вот что такое ночной сон. Вот почему мы чувствуем себя после отдыха полными энергии. Ее-то мы и будем тратить в течение дня... Все живые существа обладают психической энергией, накапливают ее за счет способности создавать разницу в течении внутреннего и внешнего времени. Вы не видите чуда, что свершаете каждый день, но оно от этого не становится менее значимым. Пусть даже оно привычно вам, обыденно, как утренний чай.

– В книгах Кастанеды есть описания странных, совершенно отличных от нас, существ, которых он называет неорганиками. Быть

может, мы их не можем понять именно потому, что они в пространстве-то рядом, а во времени мы с ними совершенно разошлись? Как нам понять друг друга?

– Само слово «неорганики» пришло к нам из книг К. Кастанеды, но понятие это и сущности такие, всегда были известны и магам, и волхвам, и колдунам. Та же самая мать-сырая земля, о которой немало легенд сложено. Разве ее, всю планету в целом, нельзя назвать «таким неоргаником»? Можно.

– Чужды ли эти создания людям? Как сказать, наша планета, наша Земля, скажем... какие у нас с ней отношения? Можем ли мы рассчитывать на понимание в полном смысле этого слова? В прежние времена было особое отношение к земле, скорее сыновнее, чем хозяйское. Человек понимал, что земля кормит и оберегает его. Сколько сказок и легенд сохранилось про эльфов, гремлинов, троллей! А у нас на Руси это – домовые, водяные, лешие и прочая живность, плоть от плоти матушки-земли. Неужто все это только выдумка, истории для маленьких детей?

– Почему выдумка? Есть на Земле особые места Силы, где человек мог прежде, да и сейчас может, войти в подсознательный контакт с нашей матерью-землей и узнать что-то ранее неведомое ему, например, секрет бессмертия...

Вы, люди, боитесь в это поверить, но вы свободны. В любую минуту вы можете исчезнуть из этого мира земной реальности и проявиться в новом качестве, где угодно во Вселенной. Вы остаетесь на Земле только потому, что хотите этого, сами выбираете именно это, закрывая глаза на все другие варианты.

Вы – земляне, потому что нужны земле, а она нужна вам, как мать нужна детям. Но потом-то дети вырастают и оставляют родительский дом! Однажды вы поймете, что выросли, и тогда вы оставите этот мир.

– Ты говоришь о смерти? Оставить этот мир – значит умереть?

– Да, я говорю о том, что вы называете Смертью, чего вы боитесь, вместо того чтобы к этому подготовиться, как готовятся к экзамену. Сдают его и переходят на второй или третий курс. А вы все время цепляетесь за первый...

Смерть физического тела застает человека врасплох, будто он был уверен в своем бессмертии и вдруг – такая неожиданность. Вы не сдаете экзамен и проходите все тот же курс на протяжении многих

жизней. Вы не хотите взрослеть, брать на себя настоящую ответственность, становиться конструктором реальности. А ведь тот, кого вы называете Богом, создатель вашей Вселенной, учит вас на протяжении многих жизней: «Я есмь Путь и Истина... И вы придете к Отцу моему только через Меня!»

– Ты сейчас говоришь о Христе?

– Я говорю о человеке, который смог вместить в себя сознание Солнца!

Голос у меня за спиной замолчал. Но я не сразу это заметил. Долго смотрел на огонь и переваривал в голове его последние слова: в конце Пути, если ты позволишь себе это, ты можешь стать Богом. Но этот Путь венчается крестом, не царской короной, а крестом. Может, потому и не торопимся мы на него ступить?

Не бойся быть похожим на Бога

Всякое знание строится на единстве теории и практики. Человек стоит на двух ногах, одно дополняет другое. О том и поговорим: попробуем понять некоторые положения, которые Тайм-инсайт считает краеугольными камнями мироздания. Об этом знали древние, к этому все больше склоняется и современная наука.

1. Каждый человек сам создает свой мир, свою реальность.

Как это понимать?

Так и понимать, как древнюю библейскую истину: **«Человек создан по образу и подобию Бога»**, а значит, по сути своей является творцом. Творцом своего мира, своей реальности. Это звучит просто, но мало кто об этом думает, по-настоящему это осознает. Для этого не надо быть генералом, президентом или миллионером, это касается любого из нас. Мы создаем свой мир, лепим, строим, бетонируем его из своих мыслей, чувств и эмоций. Мысль не есть что-то пустое и невесомое, это искра той первоэнергии, из которой когда-то была построена наша Вселенная.

Наши мысли и чувства **материализуются**, то есть воплощаются в реальность. Мысль как форма энергии, зарождаясь в нашей душе, никуда не исчезает. Действует **закон сохранения энергии**. Проходит какое-то время, и ваша мысль воплощается в реальность. При этом она может выглядеть в реальном воплощении не столь хорошо, как в ваших мечтаниях, и все же это она, не сомневайтесь. Мы ведь практически не контролируем свои мысли: на словах одно, а в мыслях другое. Вот они-то, мысли потаенные, и ведут нас по жизни. И тогда получается, что, рассуждая о здоровье, мы часто выбираем болезнь, говорим о деньгах, но выбираем бедность, хоть и не хотим себе в этом признаться.

Ваши скрытые желания притягивают к вам определенные события: вот вам и судьба, вот вам и карма. **«Подобное притягивает подобное»**. Если наша мысль агрессивна, то эта же агрессия и к вам вернется. Чего другим желаешь, того и сам жди. Если мысли созидательные и несут в себе добро и любовь, то и реальность ваша будет соответствующая. Только не говорите мне о том, что вы светлый

и пушистый, а жизнь вас то и дело носом в землю бросает. Если такое происходит, значит, говорите вы одно, а думаете – другое. Вот они-то, думы потаенные и ведут вас по жизни. Так что себя не обманывайте.

Конечно, размышляя обо всем этом, мы говорим не о бескрайней Вселенной, а только лишь об упрощенной модели реальности, что доступна нашему сознанию. На самом деле окружающий вас мир непостижим. И тот, который вне вас, и тот, который внутри вас. Реальность всегда больше и сложнее того, что мы можем себе представить.

Помните о том, насколько важны ваши мысли. Возьмите себе за правило одергивать себя, как только вам начинает что-то не нравиться в себе самом, в окружающих людях, в вашей жизни. Говорите себе вслух, весело, помогая себе жестом: «Сегодня уникальный день, который не повторится никогда. И именно этим он прекрасен!»

А в ситуациях тупиковых, трагических тоже не следует отчаиваться. Во всем темном обязательно есть и немного света. В конце концов, именно в такие моменты мы вспоминаем о Боге. Так что не отчаивайтесь. Даже в несчастье есть хорошая сторона: это еще один повод обратиться к Богу.

Отсюда вытекает гениальное по своей простоте и ясности утверждение: **«По вере вашей да будет вам!»** – это слова из Библии. Но не читавшие книгу древние египтяне знали, что **«Внешнее отражает внутреннее»**. Разве это не одно и то же?

Если в вашей жизни чего-то не хватает, если вас мучает какая-то несправедливость, не спешите взрывать храмы и проклинать злую волю богов, посмотрите на себя. Вернее – внутрь себя, именно там зреют истоки всего, что с вами происходит по жизни. Загляните внутрь себя. Во всем происходящем с вами есть и хорошая новость. Раз мы сами создаем свой мир, выходит, нам по силам и изменить его. Вы спросите, как это сделать?

Начинайте с себя. Когда вы измените себя, тут же изменятся люди рядом с вами и те события, из которых выстраивается ваша жизнь. Это совсем просто в теории, но совсем непросто на практике. Очень уж не хотят люди брать на себя ответственность, боятся чувствовать себя богоподобными.

Каждый из нас должен взять на себя ответственность за свой мир.

О чем здесь идет речь? Взять на себя ответственность означает полный отказ от обвинений в несовершенстве, несправедливости, жестокости людей и событий, которые встречаются на вашем жизненном пути. Только сделав это, можно говорить о переменах в себе и соответственно ждать изменений в окружающей реальности. Такого человека никто уже не сможет заставить страдать, никакие сглазы и порчи не будут на вас действовать. Вы сами будете выстраивать события в своей жизни так, как захочется вам, будете конструктором собственной реальности.

2. Выбор всегда за тобой.

Как только вы берете на себя ответственность за все, что с вами происходит, можно говорить о свободе выбора. Вы, и только вы, становитесь хозяином своей жизни, настоящим магом и волшебником, который может выбирать свои мысли и свои действия. И потом с достоинством принимать последствия. В некотором смысле человек выше ангела, потому что может выбирать между добром и злом. У ангела такого выбора нет.

Даже время не сковывает человека, потому что вам доступно и прошлое, и будущее. В подсознании человека ***есть информация обо всем***, что когда-то было, и обо всем, что еще только должно случиться. Это означает, что каждый из вас ***уже знает все***.

Именно этим объясняются многие феномены, реально существующие, но для сегодняшней науки необъяснимые: например, ясновидение. Любой человек может развить, а вернее сказать, — переоткрыть в себе то, что он умел в раннем детстве. По наблюдению ученых, феномен ясновидения присущ не более чем пяти процентам взрослых. Но в возрасте трех-пяти лет этими фантастическими способностями обладает каждый второй ребенок. Потом это умение стирается, забывается, как и другие неустребованные способности.

Чем большей чистотой помыслов обладает человек, ***тем больше у него способностей***. Можно и по-другому сказать: чем меньше агрессии в вашей душе, в ваших мыслях, тем больше вам отпущено талантов, здоровья и счастья. Изменить себя — это в первую очередь избавиться от агрессивных мыслей и эмоций. В этом ключ к переменам.

Наше подсознание внимательно слушает наши мысли и, тем более, наши слова. Вот почему у многих людей столь эффективно

работают аффирмации (положительные утверждения). Тогда почему бы нам не делать эти утверждения почаще.

- *Воспользуйтесь магическими формулами-утверждениями: «Я выбираю здоровье. Я выбираю счастье и любовь. Я выбираю удачу и достаток...»*

Эти утверждения станут программой для вашей интуиции, которая станет вести вас по жизни соответствующим образом, чтобы ваш выбор непременно стал реальностью. Для того чтобы слова эти видеть и произносить почаще, их можно распечатать и развесить по стенам квартиры в разных местах. Увидели – скажите, и живите дальше.

- Попробуйте стать вестником добрых известий. Скажите себе, что в течение нескольких дней вы постараетесь сообщить своим знакомым как можно больше добрых известий. Или хотя бы похвалите их за что-нибудь. Даже если в эти дни случится беда, найдите светлую сторону и в этой ситуации.

- Попробуйте не менее трех дней жить, используя одну из кастанедовских установок: *«Не критикуй, не осуждай, не жалуйся»*. Уже первая такая попытка принесет какие-то реальные перемены в вашей жизни. Но можно ведь и продлить время «трех Не» до недели, до десяти дней...

Чтобы изменить мир, меняйтесь сами, а мир под вас подстроится. Не сомневайтесь.

3. Часть стремится к целому.

Если человек имеет в себе частицу Бога, а это так и есть, он должен стремиться к нему, чувствовать его. Но чем? Есть ли у нас какое-то чувство, связывающее нас с Богом? Есть. И называется оно совесть. Именно она, совесть, является своеобразным компасом, что не дает человеку сбиться с пути.

О том, что И. Ньютон открыл закон всемирного тяготения, знают все. Но подобный ему закон притяжения энергоинформационных структур существует и для всего живого, и, само собой, для человека. Каждый из нас не столько отдельное от других живое существо, но еще и часть общей реальности. Вот только трудно нам это увидеть, поскольку разум человека разделил мир на «Я» и «Он», разрушил целостность реальности. И поэтому человек подсознательно в течение всей своей жизни стремится эту целостность обрести, чаще всего

через религию. Это стремление к единству роднит человека со всем, что есть в этом мире. И с тем, что есть в других мирах, для нас не видимых.

Выходит, что глупо доказывать верующим, чей путь к Богу самый правильный: пути разные, но все они ведут к вершине, приближают нас к первоисточнику. ***Часть стремится к целому – душа стремится к Богу.***

Эта тяга неистребима. Что бы вы ни делали, вы ищете этот источник света. Вы копите деньги в надежде купить это счастье, вы добиваетесь власти, думая, что, сидя на троне, вы будете намного ближе к Богу. Вы расплачиваетесь жизнью за любовь в надежде, что это божественное чувство приблизит вас к мирам, закрытым для вас сегодня. Вы пытаетесь заменить большое иллюзией малого: вкусной едой, дорогими вещами, деньгами, развлечениями, сексом... И никто себя самого не может обмануть. С годами появляется щемящее ощущение пустоты, оттого что упущено главное – смысл жизни. И даже если случается такое, что дается вам откровение, ничего уже не поделать, силы не те.

Так в чем же этот неведомый и манящий человека смысл жизни?

Может быть, именно в единстве: большого и малого, внутреннего и внешнего, сознания и подсознания. Часть должна вернуться к целостности, за этим человек приходит на землю. Приходит много раз, умирает и рождается снова, пока не поймет эту простую истину и не выполнит замысел Бога.

Ничего не осуждайте, но постарайтесь понять. Об этом древняя восточная притча.

...

Увидел как-то глупец верблюда. И показался он ему странным и даже уродливым.

– Что за урод! – воскликнул он. – Такой губастый, такой горбатый!

– Не суди, – отвечал ему верблюд. – Это всего лишь твое мнение. Знаешь ли ты, что своими речами ты обижаешь Создателя? Неужто ты

*лучше его знаешь, каким должен быть верблюд?
Горб – не изъян, это моя особенность. Всякому –
свое: лук дугой согнут, а стрела должна быть
прямой.*

*А ты просто глупец, если считаешь себя умнее
Бога!*

* * *

Откажитесь от поучения, откажитесь от противостояния, приглушите свою гордыню. И тогда в наступившей тишине вы услышите шепот Бога. Люди называют это интуицией, неосознанным знанием.

Какого цвета будущее?

Человек привык полагаться на разум, боится довериться интуиции, поскольку она изначально вне логики, вне понимания. А ведь в сложных ситуациях можно положиться лишь на интуитивный выбор, тем более что способность эта заложена природой в каждом человеке. Нужно только вспомнить то, что вы и так умели делать в раннем детстве.

1. Начните с того, что попробуйте успокоить свои мысли. Это называется *остановка внутреннего диалога*. Вы ведь постоянно в мыслях своих сами с собой болтаете: спрашиваете, отвечаете, жалуетесь, возмущаетесь.

Существует много медитаций, которые помогают остановке внутреннего диалога. Самая простая и эффективная – держите внимание на трех точках: левая ладонь, правая ладонь и кончик носа. Для вашего сознания это совершенно невыполнимая задача: оно не может держать внимание сразу на трех точках... и совершенно отключается, проваливается в безмолвие. Вот вам и остановка внутреннего диалога. Потренируйтесь, пока вы сами в этом убедитесь.

Готовы? Теперь приготовьте блокнот, он вам понадобится.

Вы должны вспомнить ситуацию, которая не поддается логике. Что-то непонятное, для вас необъяснимое и все же вполне реальное, поскольку вы это видели.

А. Иной. Была у меня такая история.

Было это лет десять назад. Был я тогда за городом, а часа в четыре после полудня собрался домой. Жду на конечной остановке автобус. Тут же еще несколько человек стоят. Вижу, чуть в стороне под большим тополем девушка стоит, переминаясь с ноги на ногу. Метрах в шести от меня.

На каблуках, в короткой клетчатой юбке, длинноногая, белая рубашка, сумочка на плече дамская висит, она ее за ручку у плеча держит рукой... в общем, молодая, симпатичная девушка.

Отвел от нее взгляд, не идет ли автобус, а потом снова на нее смотрю... а глаза-то у нее – мертвые. Вначале я это не понял, а потом вижу, нет зрачков, она ничем не смотрит. Я иду к ней поближе,

подхожу и вижу: глаза открыты, но только на глаза человеческие они совсем не похожи. Под веками какое-то серое поле, как на экране черно-белого телевизора, если его от антенны отключить.

Что это было? Может, и не глаза вовсе, а объективы встроенных видеокамер?

Может, снится мне это? Тем более что другие люди, ждущие автобус, похоже, ничего удивительного не видят.

Тут вижу, автобус подошел, я бегом в него, чтоб успеть. Смотрю через стекло на задней площадке: стоит как стояла...

Что это было, не могу понять. Но я это действительно видел, а другие, похоже, нет.

* * *

Вот-вот, что-то такое, может, и не столь фантастическое, я и имел в виду.

Итак, вы вспомнили это свое *нечто*. Что вы тогда чувствовали? Как вы это видели, когда вспоминали? Ярко, смутно, цветное изображение или черно-белое, картинка резкая или размытая? Были вы участником события или смотрели на происходящее со стороны, как на киноэкран?

Запишите письменные ответы в своем блокноте.

2. Продолжаем: попытайтесь получить интуитивную информацию прямо сейчас. Например, спросите себя: будет ли дождь в следующий понедельник? Представьте себе утро того дня, вы выходите из дома... Какое небо? Нет ли у вас зонта, надели ли вы плащ?

Запишите все то, что вам удалось узнать о будущем понедельнике.

Вы сомневаетесь: получится – не получится? Удалось ли увидеть будущее?

Это пока не столь важно. Главное – увидеть достаточно яркую картинку.

И второе, что очень важно, – ваше настоящее. Попробуйте понять, в чем разница в ощущениях, когда вы получаете интуитивную информацию и когда вы вспоминаете что-то реально происходившее. Может, вы заметили изменения в своем дыхании или перед глазами сумели обнаружить какие-то зрительные образы? Что-то еще?

Какая разница (а она обязательно есть) между правдой и фантазией?

Может быть, это цветовая окраска изображения или его размер? Попробуйте обнаружить эту разницу.

Запомните это состояние.

Пусть вы и не художник, но попытайтесь почаще рисовать себе будущее. Заглядывайте вперед на час, на день... и скоро вы поймете, как именно для вас рисуется правда и как – фантазия о будущем. То, что сбывается, и то, что не сбывается. Это ваш личный интуитивный ключ, который со временем все увереннее будет открывать для вас двери в будущее.

Школа интуиции предполагает скорые результаты, если вы сможете открыться тихому шепоту своего бессознательного, не заглушите его своей критичностью, своими сомнениями. И конечно, вы должны ожидать интуитивных подсказок, они вам должны быть действительно необходимы.

А теперь поговорим о том, как можно тренировать свою интуицию ежедневно.

Для этого не надо назначать какое-то особое время, в любой обстановке вы можете это сделать. Скажем, телефонные звонки: когда раздается звонок, попробуйте определить, кто звонит – мужчина или женщина.

Запишите ваши интуитивные предчувствия по поводу завтрашней погоды, загляните на целую неделю вперед.

При решении любого житейского или рабочего вопроса: заключение договора, смена работы, встреча с нужным вам человеком, командировка... – постарайтесь определить, что из этого получится.

Записывайте все ваши версии будущего и проверяйте в реальности, насколько точно вы смогли предвидеть будущее. А самое главное, запоминайте тот особенный комплекс ощущений, из которого у вас обычно вырастает точное предвидение. И научитесь самостоятельно входить в это состояние.

И конечно, расширяйте свои знания по этой теме, читайте книги об интуиции. Замечено, что даже простое чтение статей на эту тему заметно расширяет ваши интуитивные возможности. Ваше бессознательное понимает, что ЭТО вам необходимо и соответственно настраивается.

Прямо сейчас, если вы, конечно, не читаете эту книгу в метро или троллейбусе, прервитесь на несколько минут и, не задумываясь, запишите в блокнот, что прямо сейчас вы можете рассмотреть своим внутренним взором. Какие мысли, образы, цвета, воспоминания прямо сейчас крутятся у вас в голове?

Что вы видите? Что вы слышите? Что вы чувствуете?

Что вы вспоминаете: людей, события, песенку, эмоцию?

Записали?

Так вот в этом-то и ответ на вопрос, который вы только что записали в свой блокнот. Ответ необязательно выражается словами, чаще – намеками. И эти намеки вы учитесь читать. Это только вначале кажется сложным.

Есть и другие способы получения интуитивных ответов.

Решение задачи во сне.

Сформулируйте вопрос. Повторите его перед сном, во время засыпания. Мысленно повторяйте вопрос, пока засыпаете.

Утром, когда проснетесь, не спешите открывать глаза и выпрыгивать из постели. Побудьте некоторое время в «пограничном состоянии» между сном и явью.

Это наилучшее состояние для получения ответа. Обращайте внимание на все, что приходит вам в голову в эти минуты. Именно в этом ответ на поставленный с вечера вопрос. Тут же запишите все, что пришло вам в голову с утра пораньше, а в течение дня спокойно подумайте о том, что бы все это значило.

Интуитивное письмо.

Один из способов получить интуитивную подсказку – свободное письмо. Успокоившись, вы задаете вопрос и начинаете писать все, что вам приходит в голову... это никакой не роман, это не школьное сочинение, просто вольный набор слов, предложений, образов, которые вы тут же заносите на бумагу.

Потом оставьте свои записи на некоторое время. Нужна пауза, чтобы увидеть в написанном ответ, необходимый вам.

Что хранится в памяти?

Пока вы упражнялись в расшифровке интуитивных посланий, вы, наверное, обратили внимание на то, что бессознательное шлет нам свои послания чаще всего в виде образов, а не слов. Сами наши мысли состоят из картинок, звуков и ощущений. Это важно, но этого недостаточно. Давайте копать глубже, поговорим о деталях, все дело именно в них.

Возьмем, к примеру, изображение – фотографию. Как ее можно описать? На что следует обратить внимание? Ну, во-первых, – сюжет снимка, что там изображено? Цветная фотография или черно-белая, резкая или размытая? Большая фотография или маленькая? Где она находится относительно вас – прямо перед вами, справа, слева, вверху или внизу?.. Вот сколько деталей, и все они важны.

Вспомните про осенний лес. Какое там было изображение? Оно цветное или черно-белое? Это фильм, движение или только застывшая фотография? Далеко или близко вы ее видите от себя?

А звук, он ведь тоже по-разному может описываться. Звук бывает высокий или низкий, близкий или далекий, громкий или тихий...

И наконец, ощущения. Они ведь тоже могут быть очень разными.

Психологи говорят о трех репрезентативных системах – образах, звуках, ощущениях. У каждой из них есть свои особенности: громче – тише, ближе – дальше, яркий – тусклый... Их называют субмодальностями. Умение с ними работать очень важно.

...

Упражнение. Субмодальности.

Эти простые упражнения помогают вам выявить особенности вашего личного восприятия. Устройтесь поудобнее, и начинайте мыслить.

Вспомните приятный случай из своей жизни.

Исследуйте в деталях любую картинку, которая появится у вас в этом воспоминании.

Обратите внимание на то, где при этом находитесь вы сами: в том самом лесу, о котором мы говорили, или вы его видите как в кино, на экране. Вы здесь, а лес там.

Есть ли в том, что вы видите, движение, цвет? Наполнена ли картинка звуками? Какие они? Громкие – тихие, приятные – противные?..

Ну и наконец, как чувственно воспринимается ваше прошлое?

* * *

То, что современные психологи называют субмодальностями, было известно людям много веков назад, только называли это по-другому. Их можно рассматривать, как основной операционный код человеческого мозга. Наиболее интересное свойство субмодальностей заключается в том, что вы по собственной воле их можете изменять: горячее делать холодным, яркое – тусклым, и наоборот...

«Зачем?» спросите вы. А затем, что именно они являются теми ручками настройки, что могут менять ваше прошлое (воспоминания), настоящее (чувства) и будущее (ожидания). Это выглядит как игра, но дает результаты поистине волшебные.

Событие однажды произошло, мы о нем помним и ведем себя соответственно. Если на этой улице меня когда-то обокрали, я помню об этом и хожу по этой улице с опаской, а люди, которые живут рядом с тем местом, где случилось несчастье, заранее мне неприятны. А ведь речь идет всего лишь о наборе образов, которые, оказывается, совсем нетрудно перенастроить. И тогда изменится память о прошлом, исчезнет страх, изменится мое настоящее, а вслед за ним – и будущее.

...

Упражнение. Войди в картину.

Проведите следующий эксперимент. Вспомните какое-нибудь приятное событие в вашем недалеком

прошлом. Убедитесь в том, что вы находитесь внутри картины, вы не зритель, вы – участник происходящего и видите все своими глазами. Обратите внимание на другие свои ощущения: что слышно, что вы чувствуете?

Теперь выйдите из картинки: вы здесь, она там, вы в кинозале и смотрите фильм о приятном для вас событии. И там, на экране, вы тоже есть: какой-то похожий на вас человек играет вашу роль.

Выйдите из своего тела и посмотрите со стороны на себя, сидящего в кинозале, и себя – на экране. Уже это простое действие почти наверняка изменит ваше отношение к событию.

Запомните это на будущее. То, что вы видите со стороны, лишается своей эмоциональной силы. Приятное воспоминание утрачивает свою прелесть, а неприятное – теряет свою боль. В будущем, когда вас будут терзать неприятные воспоминания, – смотрите на них со стороны, как на фильм, идущий на экране. И это поможет вам избежать тяжелых психологических травм.

И наоборот, чтобы получить удовольствие от приятных воспоминаний, убедитесь в том, что вы вспоминаете себя как участника действия, а не стороннего зрителя. Это очень простой и действенный метод изменения своих прошлых воспоминаний и перенастройки будущего.

Громче – тише, ближе – дальше

Европейцы, люди западной культуры, считают, что увидеть мысленные образы – картинки – довольно просто. Одни это могут делать от рождения, других легко этому научить. В принципе, с этим трудно спорить, потому что действительно мысленные картинки создают все. Но не все могут их видеть достаточно ярко. Ваш «телевизор» плохо настроен, поэтому на «экране» темно. Покрутим «ручки настройки», и все засветится, и цвет будет, и звук пойдет.

Прямо сейчас и попробуем. Вспомните что-то хорошее, что вам действительно нравится. Глаза, конечно, закройте. И сразу вы начинаете, хоть что-то, но видеть. Картинка есть. Может быть, темная, тусклая, размытая... может быть, бесцветная, похожая на фото, а не на кино, но она все же есть.

Начинайте описывать вслух то, что вы сейчас видите, любую ерунду (полоски света, черточки, фрагменты неведомых картинок...). Обязательно говорите вслух и в настоящем времени. И при этом чуть-чуть досочиняйте: дополняйте образ какими-то деталями, что относятся к звуку и чувствам. Например, так:

«Я вижу темный экран с какими-то серыми пятнами... Может быть, это мыши, которые шуршат соломой где-то в сарае (если вначале я почти ничего не видел, то теперь, по мере нарастания деталей, я уже отчетливо вижу серых мышей, у них темные носы и глазки блестят)... мышь грызет ботинок... да здесь и другая обувь есть... может быть, это прихожая какой-то квартиры? В комнате работает телевизор, там показывают какие-то новости...»

Примерно так, наращивая детали, вы делаете изображение ярче и можете переходить от одного эпизода к другому...

Научившись делать изображение более ярким, вы можете сделать его и более тусклым или, например, отодвинуть большое изображение и сделать его маленьким. Согласитесь, что теперь оно совсем по-другому воспринимается вами.

Зачем же это делать? Зачем резкое делать размытым, а большое и яркое делать маленьким и темным? Для того чтобы управлять своими чувствами: иногда их нужно ослабить, иногда зажечь во всю силу. Вы

можете изменить силу переживания, изменяя яркость воспоминания о нем.

Поработайте с этим. Выясните, что случится, если придвинуть картинку ближе или увеличить ее. Это совсем нетрудно, вы можете двигать мысленные картинки, просто подумав об этом. Если вам понравился результат, оставьте так. Если хочется чего-то другого, сделайте что-то другое с картинкой, образом события. Выясните, как изменятся ваши ощущения, если сделать цвет более насыщенным. Что-то в характере изображения меняйте, но каждый раз возвращайтесь к исходному варианту перед следующим изменением. Если же найдется вариант, который вам понравится больше, чем исходный, оставьте его.

Будьте осторожны. Помните что это похоже на игру, но это не игра, а тренинг управления эмоциями. Если сделали что-нибудь, что изменило ваше эмоциональное состояние к худшему, тут же вернитесь к начальному состоянию. Вы – мастер игры.

Так же свободно вы можете научиться обращаться со звуками и ощущениями. Отодвигайте и приближайте звуки, изменяйте скорость, высоту, громкость, как делает хороший звукорежиссер. Вы можете усиливать или ослаблять ощущения, менять текстуру их поверхности, делать что-то теплым или холодным, соленым или сладким...

...

Упражнение. «Красная кнопка» на «пульте».

«Красная кнопка» – это ваш главный канал восприятия. Всё мы и видим, и слышим, и чувствуем, но какой-то из этих каналов для нас самый главный. Видите вы человека впервые в жизни, и у вас мгновенно складывается о нем какое-то определенное мнение:

Мне он неприятен, – говорите вы, – потому что у него рубашка грязная, потому что он говорит громко и никого не слушает, потому что от него потом воняет...

Три человека, три ясно выраженных канала восприятия, именно он включается первым и воспринимается самым главным.

Вспомните какое-то неприятное для вас событие, которое болезненно для вас. Попробуем разобраться, что для вас самое главное.

Сначала осознайте визуальную часть воспоминания. Теперь представьте себе, что вы поворачиваете ручку регулятора яркости изображения, увеличивая и уменьшая яркость. Отметьте, как изменяется ваше переживание, когда вы это делаете. Что произойдет, если вы сделаете цветное изображение черно-белым? Это – кнопка изображения.

Теперь «покрутите» настройки звука. Громче – тише, женский голос – мужской... Это ваша кнопка настройки звука.

И наконец, поработайте с субмодальностями ощущений: что будет, если событие из холода перенести в жару, из теплой комнаты – под дождь... Это ваша кнопка настройки ощущений.

Какая из них главная, какая мгновенно меняет настроение? Вот она-то и будет вашей главной, «красной», кнопкой.

* * *

Найдите свою главную кнопку переключения субмодальностей. Именно с ней будем впоследствии работать на линии времени. О том, что это такое, мы еще поговорим. А сейчас обобщим полученный опыт. Для большинства людей переживание будет максимально жизненным, вполне реальным, когда оно большое, яркое, цветное, близкое... и вы сами находитесь в картинке, а не смотрите на нее со стороны.

Но случается и такое, что вам хотелось бы забыть о том, что было, или, по крайней мере, переживать по этому поводу слишком

болезненно. Тогда мы крутим настройки в обратную сторону. Изменяйте свои неприятные воспоминания, пусть они будут маленькими, темными, черно-белыми, удаленными... и смотрите на них со стороны, как на киноэкран. И в том и в другом случае сюжет воспоминания остается неизменным, но изменяется его эмоциональная окраска для вас лично. Вплоть до противоположной: страшное может стать смешным...

Изменение субмодальностей – это что-то похожее на игру. Это легче сделать, чем рассказать словами. И то верно, просто попробуйте, опыт убеждает. Научитесь это делать хорошо, и вы легко выйдете на точку перелома, где Тайм-инсайт переворачивает ситуацию, меняет прежнее восприятие на что-то прямо противоположное. Вы не учились во ВГИКе, но это не мешает вам быть главным режиссером фильма о вашей собственной жизни.

У фильма есть режиссерский сценарий, по которому он снимается. К слову сказать, сценарий не догма и частенько переписывается по ходу съемки. Наш жизненный путь тоже выстраивается по сценарию, который пишет наше подсознание. Именно там прописывается, что вам следует пережить на своем жизненном пути, какие взлеты и падения вас ожидают.

Очень важно понять, что ваше подсознание всегда осуществит ваши ожидания: ждете удачу – выстраиваются одни события, боитесь провала, думаете о нем – и результат другой. Человек – существо сложное и могущественное, ничего в нашей жизни не происходит случайно. Что бы мы ни делали, какие бы ситуации ни создавали в своей жизни, какими бы болезнями ни болели – все это лишь способы для осуществления наших позитивных Намерений. Правда, не всегда результат нас радует. Помните бессмертное выражение В. Черномырдина: «Хотели как лучше, а вышло как всегда»?

Намерение не может быть негативным, так как негативного опыта в природе просто не существует. Это мы, люди, окрашиваем то, что получилось, в черное или белое.

Человек постоянно ставит себе какие-то осознаваемые и неосознаваемые цели. Мы просто не можем иначе, так уж мы устроены. Поэтому не нужно бороться с самим собой – нужно просто менять свои мысли и способы поведения. И тут начинается самая настоящая магия перемен, как только изменятся наши мысли, эмоции и

оценки. Постигание магии Намерения – это раскрытие и реализация своего творческого потенциала, это – новый уровень духовного развития.

Именно об этом писал живший несколько столетий назад великий врач и алхимик Парацельс: «Воображение большинства мужчин и женщин на современном уровне развития цивилизации слишком слабое, их воля слишком вялая, а их вера слишком пронизана сомнением, чтобы добиться желаемого результата. И слава Богу: их воображение, как бы порочно оно ни было, не будет иметь большой силы, пока состояние морали не поднимется выше своего нынешнего уровня».

Времени с тех пор прошло немало, но люди не изменились. Мы, по-прежнему живя в непостижимой, сложной, бесконечно богатой реальности, создаем себе простенькие миры, полные боли и ненависти.

Отчего же мы боимся выбрать что-то иное?

Люди в большинстве своем живут очень скучной и однообразной жизнью. Телесериалы, вечеринки, пьянство, секс и наркотики – это лишь слабые попытки разнообразить свою жизнь. Мы потеряли что-то очень важное: мир перестал быть для человека загадкой. Люди перестали относиться к себе и к окружающему миру как к великой тайне. Это не просто мировоззрение, это – тупик.

Тайм-инсайт предлагает вам некоторые варианты построения новой картины мира.

Тренируем воображение

Если вы не просто читаете эту книгу, но еще и выполняете хотя бы некоторые из упражнений, вы уже заметили, что сознание и подсознание с трудом понимают друг друга. Так и есть, они ведь говорят на разных языках. И языки эти отличаются много больше, чем русский от английского. Судите сами: и русский, и англичанин выражают свою мысль словами, это их объединяет. А сознание и подсознание – просто «инопланетяне»: сознание – это слово, логика, однозначность смысла, в то время как подсознание – нечто противоположное: образ, чувство, множество смыслов, которые чуть ли не каждый из нас понимает по-своему. Как тут понять друг друга?

Необходимо учиться языку бессознательного. Если оно воспринимает язык образов, будем учиться воображению. У одних людей оно развито, у других – нет. Почему так?

Мозг человека состоит из двух полушарий: левое отвечает за логику, правое – территория образного мышления. Если у вас доминирует левое полушарие, у вас большие проблемы с интуицией и образным мышлением. А таких людей немало хотя бы потому, что школа и вуз ориентированы, прежде всего, на развитие и тренировку левого, логического, полушария. Вот и получается, что, взрослея, мы забываем все, что могли делать в детстве: малые дети все имеют отличную интуицию и яркое, образное мышление. Благодаря этому, дети до 7 лет усваивают больше половины знаний всей своей жизни.

А взрослым надо учиться тому, что они когда-то умели, да позабыли, пока выросли. В первую очередь это – образное воображение. К слову сказать, хоть в какой-то степени оно есть у всех. Ведь образная информация окружает нас повсеместно: знаки, символы, цветные пятна...

Так что все возможно, если вы будете целенаправленно тренировать свое воображение. Вы сможете увидеть не только образы прошлого и настоящего своим внутренним зрением, но и воспринимать образы будущего. Но, сами понимаете, если вы забывали это умение десятки лет, вернуть ВСЁ за несколько дней, не получится. А вот за месяц можно получить реальные результаты.

Давайте попробуем, хватит говорить, надо что-то делать.

Например, просто взгляните в окно. Что там, за стеклом? Попробуйте описать словами, в подробностях, стоящую у подъезда машину, погоду на улице, людей, что проходят мимо, мокнувшие под дождем деревья... Сами понимаете написать придется много, не одну страницу. И все равно о чем-то вы забудете. А при помощи воображения можно просто представить себе этот автомобиль и ваш осенний двор. Мгновенно вы получаете самую полную информацию не только о том, что, где, когда происходило, но и о том, что вы сами при этом чувствовали. Вот что такое образная информация.

Всякое упражнение тренинга воображения начинается с остановки внутреннего диалога. Нужна тишина в голове. Это сразу переводит сознание в режим ожидания чего-то важного и помогает ему включиться в работу.

Начнем с детства, нужно просто вернуться в то время, когда вам было лет пять – семь. Сядьте спокойно, войдите в состояние покоя и тишины в мыслях. Попробуйте вспомнить, что вы видели в далеком прошлом. Обычно самые яркие и желанные образы остаются в памяти навсегда.

В описании это выглядит намного сложнее, чем на практике. Просто делайте. Вам необходимо научиться внутреннему образному видению. Когда вы научитесь это делать, вам будет просто установить связи между сознанием и подсознанием.

Школа перемен Т-И

...

1. Успокойтесь. Освободите голову от мысленного шума. Глаза закрыты.

Попробуйте представить прямо перед собой простую геометрическую фигуру: круг, квадрат, треугольник, звезду... Цвет предмета может быть любой. Главное, форма предмета должна быть простой, окраска – монохромной (одноцветной). Саму эту фигуру вы «рисуете» на фоне

контрастного цвета. Фигура красная, фон – зеленый, фигура темная, фон – светлый...

Очень может быть, что сразу достаточно хорошо у вас не получится. Упражняйтесь в течение дня всякий раз, как вы об этом вспомните, столько раз, пока не сможете ясно увидеть его на темном экране с закрытыми глазами. Когда вы научитесь это делать так, попробуйте по-другому – с открытыми глазами. Поначалу делайте это в полутемном помещении. Здесь важна особая сосредоточенность на представляемом предмете и старайтесь не отпускать его образ от себя. Рисуйте его на расстоянии вытянутой руки от себя.

Часто ли это делать? Три-четыре раза в день занимайтесь этим по 10–15 минут. В самом сложном случае на это уйдет около месяца. Но это базовое упражнение, его нужно отработать до совершенства. И у вас это обязательно получится, потому что для этого какой-то особой гениальности не надо. Это качество, которое тренируется у любого человека. Просто делайте, и вскоре вы увидите яркий красный квадрат или зеленый треугольник.

А теперь усложним задание.

2. Войдите в необходимое состояние внутренней тишины. Комната – в полумраке. Вы сидите в мягком кресле или на диване, с опорой на спину.

Представьте прямо перед собой желтый квадрат на черном фоне...

Красный квадрат...

Синий квадрат...

Попытайтесь увидеть выбранную фигуру последовательно в этих трех цветах, чтобы она меняла цвет прямо у вас на глазах. Переходить от цвета к цвету можно только после того, как

появился четкий и устойчивый образ фигуры в предыдущем цвете.

Будьте сосредоточены, не отвлекайтесь, здесь очень важна концентрация внимания. Продолжительность упражнения, как и предыдущего, 10–15 минут, несколько раз в день. И обязательно делайте упражнение вечером, перед сном. На это у вас уйдет не менее трех недель, прежде чем вы научитесь видеть цветные фигуры ярко, как на экране телевизора.

Здесь мы говорим о восприятии реальности в зрительных образах, потому что 80% информации мы получаем посредством зрения. Но есть и другие способы восприятия реальности...

Странная линия времени

Что для человека время? Может, оно вообще мало касается наших человеческих дел: время само по себе, вы сами по себе? Нет, конечно, нет.

Сама наша жизнь, и успех и неудачи, – следствие уникального прошлого опыта, всей совокупности воспоминаний. Нужно ли что-то менять, можно ли здесь что-то изменить?

И нужно, и можно: нет необходимости тащить из прошлого печальный опыт вашей глупости и слабости, но очень хотелось бы перенести в настоящее фрагменты прошлого, которые делают вас сильнее, умнее, моложе, здоровее. Это может перевернуть всю вашу жизнь. Чем мы теперь и займемся. Но вначале попробуем еще раз понять, что же такое время.

Есть разница в «западном» и «восточном» восприятии времени. Нам с вами, людям западной культуры, ближе линейная модель времени, в которой события происходят поочередно, друг за другом. Некоторые люди, к примеру, описывают время как текущее слева направо: далекое прошлое размещается далеко слева, а отдаленное будущее – далеко справа.

В линейной версии время необратимо: если вы не закончили намеченное до 12 часов дня, вам приходится оставить как есть и начинать что-то другое, что намечено на 14, 16, а затем и на 20 часов. Опоздал, значит, выпал с линии времени. Тут никак не обойтись без подробно расписанного ежедневника. Вам предстоит «вписывать» все события своей жизни в течение реки времени. Еще это можно представить как движущуюся ленту конвейера, и все: стоит вам сделать шаг в сторону, все – вы слетели с конвейера, что-то разрушилось и в вашей жизни, и в жизни близких вам людей.

Жизнь человека похожа на бесконечную гонку. Так выглядит река времени в западной картине мира.

Совсем по-другому воспринимают время люди, живущие в традициях восточной культуры. Так называемое «арабское время» – это нечто малопонятное для нас, европейцев. Причем речь идет не только об арабах, но и о многих других народах жарких, тропических

стран. В их восприятии практически совсем нет ни прошлого, ни будущего, есть только настоящее. Все значимое происходит только сейчас, в настоящем. У них вообще нет ощущения реки времени, его быстротечности и невозвратности.

На Востоке время – не река, на Востоке время – это Океан. Его на всех хватает, и он никуда не утекает, он неизменно пребывает здесь и сейчас. Такие народы не печалются прошлым и не беспокоятся о будущем: они для них практически ничего не значат.

Такие различия в восприятии времени приводят к постоянным конфликтам в общении не только между людьми, но и между нашими странами. Западный человек помешан на пунктуальности, время – деньги, говорят здесь. У нас принято, договорившись о встрече, приходить минута в минуту, без опозданий.

Человек Востока считает, что нельзя прервать встречу только потому, что сейчас должен подойти кто-то другой. То, что уже происходит, намного важнее того, что будет, или того, что было вчера. Поэтому араб может приехать на переговоры с опозданием часа на три, а может – в назначенное время, но завтра. С этим нельзя бороться, это надо понимать.

Так что модели времени могут быть самые разные, в том числе и та, о которой мы будем говорить на страницах этой книги. Я говорю о записи событий прошлого, настоящего и будущего на «линии времени».

На самом деле мы мало что знаем о том, как прописывается время в нашем сознании, однако сама идея *линии времени* может послужить нам полезной метафорой. Это нечто общее для всех, и в то же время каждый из нас имеет свою, индивидуальную линию времени. Она включает, например, все решения, принятые вами в прошлом и оказавшие влияние на настоящее, то есть включает личную историю, расписанную по часам, дням и годам. Эта индивидуальная история вашей жизни и, одновременно с этим, программа вашей настоящей и будущей жизни. И самое главное – эта метафора дает вам шанс научиться управлять событиями своей жизни.

Согласно версии линии времени, все события разворачиваются линейно, последовательно, одно после другого. Случившееся год назад произошло раньше, чем то, что случилось вчера, хотя и то и другое – в прошлом. Мы их в своей голове как-то расставляем на линии времени.

А значит, если это мы делаем неосознанно, можно попробовать и сознательное управление записями на этой линии времени.

Как это сделать? Подсказки – в нашей речи. Прислушайтесь к себе и к тому, что говорят ваши знакомые. Выражения типа: «Когда-нибудь ты оглянешься назад и поблагодаришь меня» или: «Оглядываясь назад, ты увидишь, что все это просто смешно» предполагают, что воспоминания о прошлом мы храним где-то *позади себя*. Говоря о будущем, мы говорим, что заглядываем вперед, когда размышляем о том, чего еще нет. Значит, линию времени можно как-то выстроить в пространстве.

Слушайте себя и других. Задайте себе вопрос: куда бы вы показали, если попросить вас *указать* на прошлое или будущее? Вопрос звучит довольно странно, и все же люди понимают его и *инстинктивно* указали пальцем в ту или иную сторону. Что это может означать?

Получается, что метафора линии времени не пустой звук, мы действительно представляем себе время в виде *прямой*, которая у большинства людей направлена слева направо (от прошлого – к будущему). Есть, правда, и такие люди, у которых будущее расположено в противоположной стороне. Это тоже вариант, хотя и требующий особого подхода. Но мы здесь будем говорить о самой типичной версии восприятия линии времени – слева направо, из прошлого в будущее.

Как определять свою линию времени? В принципе, это совсем несложно: просто задайте себе несколько вопросов:

1. Могу ли он вспомнить, что происходило неделю назад?
2. Когда я вспоминаю это событие, где оно происходит относительно меня? Определитесь в пространстве.
3. Повторите первый и второй вопросы для событий, которые случились месяц, год, пять и десять лет назад. Четко представляйте, где располагаются на линии времени относительно вас. Какое из них ближе, какое – дальше?

Теперь вы знаете координаты вашего прошлого. Поговорим о будущем.

4. Как вы думаете, где располагаются относительно вас события будущего: то, что произойдет через месяц, год, пять и десять лет.

5. Сложилась ли цепь полученных точек-событий в линию времени?

Делайте это в расслабленном состоянии, полагаясь больше на интуицию, чем на логику. Будьте внимательны к тому, что вы сейчас видите, слышите и чувствуете.

Оглянуться в будущее

Главное, что вы могли понять, пока делали те или иные упражнения: нет проблемы, у которой нет решения. Раньше или позже на линии времени, но оно есть. Его можно не замечать, но оно есть обязательно. А это уже само по себе – чудо. Вера человека в то, что выход из тупика есть, существенно повышает его шансы на успех.

Тайм-инсайт утверждает, что всякая проблема имеет решение на линии времени, если не тут же, в настоящем, то – в прошлом или в будущем. Часто бывает достаточно переформулировать проблему, и вы увидите решение прямо перед собой.

Если ситуация тупиковая, все равно у вас есть разные версии будущего: обойти ее, убрать с дороги или перепрыгнуть через проблему. Наконец, вы можете просто найти другой путь. Тайм-инсайт утверждает, что любая трудность одновременно предполагает и новые возможности. Вот только их не просто увидеть.

Не забудьте оглянуться... в будущее! В будущем ваша проблема уже решена, остается только вспомнить дорогу к верному ответу.

Умению смотреть в будущее можно поучиться у гениев прошлого. Например, гений эпохи Возрождения Леонардо да Винчи известен не только как великий живописец, но и как великий ученый, который задолго до наших времен разработал удивительные виды оружия, транспорта, придумал вертолет, парашют, подводную лодку, архитектуру... Многие из его записей и сегодня еще не расшифрованы, и кто знает, что еще со временем откроется потомкам великого мастера.

Как же Леонардо удавалось делать открытия, далеко опережающие его время, заглядывать в будущее? О том и речь, именно – заглядывать в будущее. А потом оттуда оглядываться назад и «вспоминать, как это было сделано в прошлом». Мастер мысленно представлял себе... календарь. А потом подсознание подсказывало ему, когда решение будет найдено. С такой мощной поддержкой никакие задачи не страшны! Сегодня это один из методов активизации творческого мышления, который доступен любому из вас.

Татьяна С. – женщина сильная, директор одного из самых больших московских универмагов. Сегодня – она вполне успешна в своем деле, но был период, когда она чувствовала себя в полном тупике. Проблемы казались ей совершенно неразрешимыми, а себя она чувствовала полной дурой, ни к чему не способной. А суть ее неприятностей была в том, что она не видела будущее, ее линия времени оканчивалась настоящим, у нее не было будущего. И поэтому она совершенно не могла находить новые, нетрадиционные, решения.

После знакомства с технологией Т-И она сумела наконец-то увидеть линию времени целиком, сумела освоить технику перемещения в будущее, чтобы посмотреть оттуда в прошлое; когда проблемы уже решены, осталось только понять как и сделать это в настоящем. Женщина решила, что в ее бизнесе нужно многое поменять.

Как она пришла к этому решению? Закрыв глаза, представляла себе, каким станет универмаг, когда цель будет достигнута. Это помогло! Как только она увидела это достаточно ярко, как только она в ЭТО поверила, тут же и решение «вспомнилось». Татьяна рискнула, истратила большие деньги на реконструкцию магазина, изменила многое в его внешнем виде, перестроила внутренние интерьеры. Добавьте к этому переподготовку персонала. Она поставила на карту все – и выиграла, затраты себя окупили. Решилась бы она на столь кардинальные перемены, если бы не видела конечный результат в будущем?

Это называют техникой Леонардо да Винчи.

Вот ее краткое описание. Мысленно загляните в будущее и поймите на эмоциональном уровне, хорошо ли вам там, после того как проблема оказалась решена. Представьте себе это с мельчайшими подробностями, в деталях, так же ярко, как и то, что вы видите прямо перед собой в настоящем. Вживитесь в это состояние, запомните свои ощущения. Это очень важная позиция, через которую вы потом будете пропускать все свои решения, когда начнете движение к цели, когда начнете действовать.

Как только ваши образы будущего станут как живые, наполнятся «энергией правды», начинайте «вспоминать», разрабатывать свой маршрут в будущее, которое вам нравится и в которое вы теперь уже

поверили. Сами понимаете, что вспоминать о том, как вы это когда-то сделали, много легче, чем придумывать, изобретать несуществующее.

Никаких страхов и сомнений! Их нет! Нет никаких препятствий! Главное – цель! Думайте так, и цель будет достигнута. Только так и не иначе!

...

Упражнение на «взгляд в будущее».

Проделайте следующий эксперимент: подумайте о чем-то, что обязательно должно произойти. Например, через два дня вы идете устраиваться на другую работу, более интересную, и зарплата побольше...

Сделали? Теперь передвиньтесь по линии времени на целую неделю вперед. Как вы себя там чувствуете? Хорошо вам или тоскливо? Если хорошо, значит, все у вас получилось. Осталось только «вспомнить» как. И сделать именно это через два дня. Поймите, в чем вы были одеты, как отвечали на вопросы, и вообще, о чем вас спрашивали.

Сделайте именно так, и результат будет именно тот, от которого вам так хорошо в будущем. Если люди это делают, почему же у вас не получится?

Сказка четвертая. О феномене Леонардо да Винчи

...

Какой палец с вами согласен? – Кто мне Иван Иванович? – Свадьба не за горами. – Быть ли мне космонавтом? – Отчего волк в церкви плакал? – Много ли видит слепой? – Вы – девушка, а не пионервожатая. – Подсказки фэн-шуй. – Сжигайте неприятности. – Как проститься с умершим?

Говорящий палец

Прежде чем двигаться дальше в описании приемов работы на линии времени, давайте поговорим о том, как понимать ответы бессознательного более однозначно, как ответы «Да» или «Нет». Для этого необходимо научиться понимать сигналы своего подсознания.

Как это сделать?

Поскольку словами подсознание говорит очень редко, необходимо найти какие-то сигналы, которые можно считать положительным ответом «Да», и другие сигналы, которые можно считать отрицательным ответом «Нет». Будет лучше, если вы позволите своему подсознательному разуму самому решить, что есть что, какой сигнал, каким ответом считать. Ну так и попробуем договориться об этом.

1. Прежде всего, расположитесь поудобнее и расслабьтесь перед тем, как задавать какие-то вопросы своему подсознанию. Теперь ваша задача в том, чтобы быть очень внимательным и чутким к тем изменениям, которые будут происходить в вашем теле. Следите за ощущениями в той или иной части тела, мысленными образами и внутренними звуками или внутренним голосом. Не пытайтесь как-то влиять на ответ, просто наблюдайте за своими ощущениями, будто бы со стороны. И вы сможете выделить необходимый вам сигнал. Ну, об этом мы поговорим в подробностях.

Вопрос самому себе задаем такой: «Готово ли мое подсознание сейчас общаться со мной?»

2. Теперь будьте особенно внимательными. Ответ может быть любым, самым неожиданным, в смысле языка подсознания. Например, через некоторое время появилось чувство жжения в левом боку или ухо зачесалось. Может быть, это и есть ответ на поставленный вопрос? Как знать? Нужно уточнить.

Задаем контрольный вопрос: «Можно ли мне считать это жжение в левом боку ответом „Да“? И если это так, пусть сигнал повторится снова и станет еще более заметным». Если это сообщение означает «Нет, я не готово общаться», то, наоборот, сделайте это ощущение совсем слабым, почти незаметным.

И ждете, что из этого получится: будет ли повторный сигнал более сильным или совсем слабым. Если сигнал снова повторился и стал более сильным (ответ – «да»), поблагодарите свое подсознание (хорошо бы это делать всякий раз, когда вы получаете ответ).

Теперь у вас есть канал связи с вашим подсознанием. И вы можете задавать ему свои вопросы и понимать то, что оно вам отвечает.

Бывает ситуация, когда вы ни «да», ни «нет» ответа не получили. Это тоже ответ: значит, сейчас ваше подсознание не готово с вами работать. Подождите, пока ситуация изменится, и повторите свои вопросы.

Вместо ощущений ваше подсознание может дать ответ в виде зрительного образа или какой-то мысленной картинки. Причем на ответ «да» – один образ, а на ответ «нет» – другой. Или вы можете сделать изображение ярче для ответа «да» и темнее – для ответа «нет». Если речь идет о каких-то ответных звуках, их тоже можно редактировать: громче – «да», тише – «нет».

Какие бывают ответы? Самые разные: у одной женщины на ответ «да» ускорялся ритм биений сердца и, наоборот, на «нет» – замедлялся. У кого-то положительный ответ – это урчание в животе или ухо левое чешется. А есть и такие люди, которые видят надпись «да» или «нет» на темном экране при закрытых глазах. Сколько людей – столько и способов общения. Каждый подбирает по себе. И при этом помните, что нет плохого или хорошего подсознания. Оно всегда готово помочь вам, но делает это по-своему.

Еще раз напомню, что человек – целостная личность, и, обращаясь к своему подсознанию, вы говорите с магической частью себя самого.

Можно пытаться понять тайные знаки бессознательного, а можно и самому выбрать способ сообщения: например, произвольное движение пальца. Многие так и делают. Говорят сами себе примерно следующее, задают вопрос с готовым правильным ответом. Например, можно спросить у своего подсознания: «Правда ли, что Москва – столица России?»

Теперь сидите, расслабившись, и смотрите на свою ладонь, на свои пальцы. Через некоторое время вы замечаете, что один из пальцев

(большой) сам по себе шевельнулся. Ясно, говорите вы себе. Это ответ – «да».

Уточняем это. Задаем подсознанию второй вопрос: «Движение большого пальца на левой руке – это ответ „да”»?

Через некоторое время палец снова шевельнулся. Есть подтверждение!

Теперь необходимо понять, как выглядит отрицательный ответ «нет». Для этого спросите у подсознания о чем-то, на что оно обязательно ответит «нет». Например, такое: «Правда ли, что Москва – столица Франции?» Сами понимаете, какой здесь будет ответ. Но для нас важно другое: какой палец шевельнется в этот раз? Допустим, что указательный.

Теперь вам известно, как выглядит ответ «да» и как выглядит ответ «нет». Можно спрашивать свое подсознание о чем угодно и получать вполне достоверные ответы. А если учесть, что территория подсознания не знает течения времени и там одновременно существует и прошлое, и настоящее, и будущее, вы можете делать настоящие чудеса, получать необходимые вам ответы из прошлого и будущего. Помните о методе Леонардо да Винчи?

Приподнимание обоих пальцев одновременно для ответа «Не знаю» и неподвижность пальцев – «Не хочу отвечать». Как вы понимаете, такое деление чисто условное, и вы можете сами установить язык знаков. Движения пальцев должны быть бессознательными, автоматическими. Не пытайтесь двигать пальцами сознательно. Просто не мешайте своему подсознанию, доверьтесь ему полностью. Вопросы нужно задавать четко и однозначно, чтобы можно было ответить вполне определенно: «да» или «нет».

Хочу сразу предупредить: то, о чем мы говорим, не удел особо талантливых, это могут сделать все. Импровизируйте. Если у вас не получается один способ, попробуйте другой. А еще лучше – попробуйте все, и только потом выбирайте то, что подходит именно вам. Результат будет обязательно, вы ведь не врага путаете, а говорите с творческой частью своей собственной личности.

А теперь давайте попробуем.

Сядьте в мягкое, удобное кресло или ложитесь на диван. Пусть руки лежат свободно и ничто им не мешает. Сразу договоритесь с подсознанием, какой сигнал будет соответствовать тому или иному

ответу. Теперь мысленно или вслух обратитесь внутрь себя и задайте такой вопрос: «Готово ли мое подсознание общаться со мной?» Если «да» – приподнимется один палец, если «нет» – другой. Не пытайтесь навязать ответ – просто ждите, пока не увидите ответ. Еще мгновение, и кончик пальца медленно, слегка подрагивая, двигается вверх. Как только вы получили и осознали ответ, поблагодарите свое подсознание и опустите палец.

Если вы получаете ответ «нет», то это означает только то, что есть какие-то препятствия для общения: плохое самочувствие или настроение, недоверие к самому себе... подождите немного, пока ситуация переменится, и снова попытайтесь установить связь со своим бессознательным.

Как формулировать вопросы?

Здесь главное, чтобы они понимались однозначно, недвусмысленно. Ваше подсознание понимает все буквально. Если вы получите какой-то непонятный ответ, скорее всего, вы задали непонятный вопрос. Хорошо, если вы предварительно сформулируете вопрос на бумаге и посмотрите на него со стороны. А заметив шероховатости, уберете их.

Не делайте из этого какую-то легкомысленную игру: заглядывать в будущее и менять прошлое интересно, но и последствия могут быть более чем реальные. Это ведь действительно работает.

Свадьба – в августе

«Через неделю я сделаю это, через месяц у меня будет то...» Как мы строим свои планы? Многие считают, что мы строим свое будущее, исходя из прошлого, если вчера было так, значит, и завтра все будет так же плюс немного новенького. Логично? Почти правильно.

Прошлое – это такая же фантазия, как и будущее. Оно существует не таким, какое оно было, а таким, каким мы его помним. И потому вернее было бы сказать так: мы строим наше будущее, исходя из наших представлений о нашем прошлом. Хорошо то, что вы считаете хорошим, плохо то, что вам лично не нравится. Отсюда интерес к некоторым техникам НЛП и Т-И, которые предполагают перепросмотр прошлого, изменение личной истории, когда прошлые события переживаются и оцениваются по-новому. Вы меняете свое прошлое, и, соответственно, меняется ваше настоящее.

А если еще раз попробовать уточнить формулировку, получается, что люди планируют будущее на основании выявленных в прошлом закономерностей. Летом обычно бывает жарко, значит, и лето будущего года будет таким же. Иван Иванович – мой враг, он обидел меня в прошлом году, значит, и в будущем он останется таким же негодяем. Логично, но не обязательно, что так и будет.

Если на линии времени в прошлом есть регулярно повторяющиеся события (пиво по пятницам, баня под Новый год, цветы 8 марта...), очень может быть, что они окажутся и на линии будущего. Наше сознание не любит перемен: если так было раньше, пусть так будет и дальше. И как ни странно эта простая логика работает. Не всегда, но часто. Как работает и логика внушений, иногда очень странных и абсолютно нелогичных.

Как мы видим свое будущее на линии жизни? Каждая девочка знает этот маршрут: знакомство, свидания, свадьба, дети, внуки. Добавьте к этому: институт, работа, пенсия. Есть и другая версия, не столь благополучная: свадьба, дети, вредная свекровь, муж-пьяница, развод, одна с ребенком... А мечталось о звездной версии: толпы поклонников, загородная вилла, норковые шубки... Самое главное, что все это версии внушенные. Вам кто-то рассказал (родители, педагоги,

сверстники, книги...), как ЭТО должно быть. Вас запрограммировали... и вы прожили чужую жизнь, даже не догадываясь о том, что все могло быть и по-другому.

И это вовсе не редкость, когда люди проживают чужие жизни, внушенные им судьбы. А теперь скажите: хорошо это или плохо? Плохо то, что это случается, и хорошо, потому что этот феномен говорит о силе внушения. Если вы способны внушить себе неприятности, почему бы не попробовать обратное: выбрать себе такое будущее, которое принадлежит именно вам?

Можно ли это сделать?

Можно, и многие люди это делают. Для этого необходимо расположить на линии времени цепь событий, согласованных между собой, когда одно является следствием другого. Тучи собрались, дождь пошел, трава зазеленела... Выстраивайте цепь событий на день, на неделю, месяц, год... и так далее. Это будет структура вашей линии будущего. А детали сами собой образуются из привычных ритуалов и маленьких случайностей.

Если не хотите будущее сочинять, попробуй хотя бы заглянуть в него. Попробуем сделать интуитивный прогноз на год вперед, начиная от сегодняшнего дня.

Я полагаю, что вы уже потренировались и научились работать со своим подсознанием и получать от него информацию в режиме «да» – «нет». Это ваш стартовый уровень, который вы должны освоить прежде, чем двигаться дальше вперед или назад по линии времени.

Но вернемся к прогнозу будущих событий на год вперед. Будем работать на «линии времени». Обнаружить свою личную линию времени довольно просто, если вы уже развили в себе достаточно яркое воображение.

1. Подумайте о событиях прошедшей недели и обратите внимание на то, где находится, например, прошлый четверг, в пространстве относительно вас: слева, справа или сзади. А прошлый вторник – несколько ближе к вам, но там же?

2. Теперь вспомните и представьте себе более отдаленные события. Что было месяц назад, пять месяцев назад, что было с вами год назад? Всякий раз отмечайте для себя, где на линии времени располагаются в прошлом эти события.

3. То же самое нужно проделать с событиями ближайшего, а затем более отдаленного будущего. Они, скорее всего, будут располагаться в противоположном направлении.

Но погоди, скажете вы, откуда мне знать, что там будет в будущем? Его же еще не было. Ответ совсем простой: представляйте вначале повторяющиеся из года в год, «ритуальные» события. А потом уже и то, о чем мечтаете. Скажем, девушка надеется в течение будущего года выйти замуж. Попробуйте представить себя в свадебном платье, рассматривая версии будущего помесячно: январь, февраль... Что-то видится на внутреннем экране, но как-то размыто, неярко... А вот в августе как прорвало: и цветы, и песни, и видно все в деталях. Отлично, вот вам и ответ: быть свадьбе в августе.

Тут-то вам и пригодится умение получать интуитивную информацию, как «да» или «нет». Рассматривая месяц за месяцем, вы должны отвечать на ряд вопросов: каким будет месяц – удачным? радостным? печальным? И ждете интуитивный ответ «да» или «нет».

Понятно, что это самое общее впечатление от месяца: сам по себе он не может быть однозначно плохим или хорошим. За тридцать дней немало всякого случится, да и сами события можно трактовать по-разному: грань между «плюсом» и «минусом» весьма условна. И все же, переживая неприятности, вы будете знать, что вот-вот с вами случится нечто хорошее. А такая поддержка из будущего вовсе не пустяк.

Если очень хочется узнать подробности, спросите себя, в какой сфере произойдут изменения или важные события – в семье, на работе, в доходах, в здоровье?..

Тренируя свою интуицию, обязательно доверяйте своим чувствам. И все свои прогнозы записывайте. Вернее, не все, а только те, что сбылись. И тогда, со временем вы действительно поверите в себя. А это самое сложное и самое необходимое в искусстве – видеть будущее. Записывая прогноз и событие как результат, ничего не объясняйте, никакой логики здесь не нужно. Это делает ваше слово магическим: как сказал, так и случилось.

4. Получив информацию из будущего, действуйте. Сделайте ее частью вашей настоящей реальности, и тогда будущее не сообразится с той линией, которую вы выстроили. У вас все остается под контролем:

даже в несчастье вы будете хозяином положения, потому что знаете больше того, что происходит здесь и сейчас.

Конечно, это не просто – довериться интуиции, действовать в соответствии с вашими интуитивными ожиданиями. Перемен никто не хочет, особенно коренных, меняющих всю вашу жизнь. Но Т-И (хронос) тем и хорош, что раз за разом, почти незаметно, меняет ваше отношение к реальности как к чему-то внешнему, от вас не зависящему. Вы учитесь брать на себя ответственность за все, что с вами происходит, а это по-настоящему богоподобное поведение. И соответственно, вам открываются новые возможности.

А. Иной . Я думаю, что работа на линии времени – главное содержание Т-И, а поэтому хорошо бы еще раз описать, что и как надо делать?

Ю. Земун . Действительно, это самое важное.

Сделаем еще раз детальное описание всей последовательности шагов.

1. Определите линию времени (ЛВ) и выясните, где находятся прошлое, настоящее и будущее.

2. Встаньте на линии времени в позиции настоящего: с одной стороны у вас прошлое, с другой – будущее. Опишите подробно, что вы сейчас чувствуете, видите, думаете по поводу той ситуации, где вы сейчас находитесь.

3. Сойдите в сторону с линии времени в то желаемое состояние, которое вам необходимо, в то, что вы хотите получить в будущем. Посмотрите на линию времени. Как вы думаете, далеко ли от точки настоящего ЭТО будущее?

4. Теперь вернитесь на линию времени и встаньте именно там, где вам виделось это необходимое вам будущее, где оно уже есть. Как вы себя здесь чувствуете? Опишите, что вы чувствуете, видите и слышите, находясь в этом состоянии. Что вы думаете о своих «вчерашних» проблемах?

5. Сделайте еще шаг вперед, в свое более далекое будущее. Оглянитесь назад. Теперь, по прошествии времени, вы можете понять, оправдались ли ваши ожидания? Так ли все получилось, как вы мечтали? И только когда вы поймете это и будете уверены, что ЭТО вам действительно необходимо, вы можете переходить к следующему пункту.

6. Возвращайтесь в прошлое. Снова встаньте на линии времени, в точке 1 (настоящее). Впустите в себя это настоящее. Восстановите всю гамму чувств: что вы сейчас видите, слышите, чувствуете, что вы думаете о происходящем? Уверен, что уже теперь ваши мысли изменились. Ведь вы видели будущее и хорошо знаете, что решение волнующих вас проблем вам известно, надо его только вспомнить. Не торопитесь. Может быть, вы найдете решение прямо сейчас, может быть, попозже, может быть, – завтра утром. Проснетесь, и будете знать, что и как необходимо сегодня сделать, чтобы получить именно то будущее, о котором вы сейчас мечтаете.

7. Изложите на бумаге свои размышления и те решения, что вы сейчас принимаете.

* * *

О способности видеть будущее известный швейцарский психотерапевт Макс Люшер говорил, что для того, чтобы развить интуицию, любому из нас необходимо тренировать в себе четыре важных качества. Это – самоуважение, уверенность в себе, оптимизм, внутренняя свобода.

Чем лучше мы сможем освободиться от личной стесненности и скороспелой оценки: получится – не получится, могу – не могу, тем более точным будет наше видение будущего и богаче выбор вариантов.

По мнению ученого, тот, кто способен к мышлению через воображение, постоянно тренирует свою интуицию. И это делает его творцом: будь то художник, композитор, архитектор или писатель. Кто живет в непрерывном творческом процессе, может согласиться с Пикассо: «Я не ищу, я нахожу».

Если веришь, получится...

Когда люди думают о будущем, о том, что еще не произошло, они уже ясно представляют себе, насколько вероятны те или иные события. То, что я через неделю буду умываться утром и чистить зубы, – это почти стопроцентно. А вот крупный выигрыш в лотерею – это событие почти с нулевой вероятностью. Почему так? Что заставляет людей ожидать и готовиться к одним жизненным ситуациям, а другие вообще не принимать в расчет? Как человек воспринимает будущие события на линии времени: те, которые обязательно случатся и те, которые останутся всего лишь фантазией, что не стоит принимать во внимание?

Ю. Земун . Скажем, можешь ли ты представить себя членом международной экспедиции на Луну?

А. Иной . Почему нет? Если во сне – запросто. А в реальности – это, скорее, сказка, чем прогноз. Если говорить о маловероятном, но все же не о фантастике, можно представить, что в течение следующего года у меня выйдет книга в Москве.

Ю. Земун . Хорошо. Это как раз то, что надо. Событие должно быть вероятное, но не такое, что ты ждешь как манны небесной. Книга – это, конечно, приятно, и этого вполне достаточно. Ты можешь представить себе зрительный образ этого события?

А. Иной . Да. Можно закрыть глаза и представить.

Ю. Земун . Где на линии времени находится ящик с книгами, авторскими экземплярами, что ты получил из издательства?

А. Иной . *Справа. Там, где на линии времени – будущее, где-то во втором полугодии.*

Ю. Земун . А теперь представь себе картину высоковероятного события: ты празднуешь свой день рождения с друзьями...

А. Иной . *Да, я могу это увидеть. И стол, и гостей, и кое-что из подарков...*

Ю. Земун . Теперь найди в будущем событие с высокой вероятностью и столь же низкой значимостью... Отлично. Теперь сравни оба события: новую книгу и праздник. Чем отличается одно от другого?

А. Иной . Праздник видится целостным, цветным и ярким, а вот посылка с книгами – лишь слегка подкрашена, изображение мутное, и все время как-то рассыпается на фрагменты.

Ю. Земун . И то и другое располагается на линии времени, в границах одного года?

А. Иной . Да, мы ведь сами такое условие поставили.

Ю. Земун . Сравни размеры первой и второй картинки: есть ли разница?

А. Иной . *Есть. И очень даже заметная. «День рождения» – больше. «Книга» похожа на небольшую фотографию.*

Ю. Земун . Сейчас ты и то и другое видишь как некие изображения, на которые ты смотришь со стороны. А мог бы ты войти в изображение, чтобы стать частью его?

А. Иной . Попробуем. День рождения. Запросто получается: я вижу прямо перед собой свои руки, салат «Оливье», разрезанный кружочками апельсин... и слышу голоса людей за столом... жена встречает запоздавшего гостя... он дарит ей цветы и ставит на стол бутылку коньяка...

Ю. Земун . Ну, с этим все понятно. А с книгами?

А. Иной . Попробуем версию 2... Странно, но здесь нет движения. Фотография – она картинка, и все. Как я в нее могу влезть? Как только я пробую это сделать, все рассыпается на какие-то фрагменты... книги превращаются в желтые, осенние листья, потом видны какие-то полоски света, потом снова книги...

Вывод такой, что все это гораздо менее убедительно.

Ю. Земун . Главное, что ты видишь осязаемую разницу в изображении реального и фантастического будущего.

А. Иной . Вижу.

Ю. Земун . О том и речь. Без всяких подписей, пояснений и рассуждений, твое внутреннее «Я» понимает, что важно, а что не более чем фантазия, на которую можно не обращать внимания. И соответственно, выстраивается ваша линия жизни, на основе того, что вы сами считаете реальным, возможным и от чего вы сами же и отказываетесь, считая то или иное событие всего лишь фантазией, необязательной к исполнению.

А. Иной . Значит, если у меня нет денег, я сам от них отказался? Если я болею, я сам выбрал это будущее?

Ю. Земун . Может, и горько это признавать, но, по большому счету, это так, по какой-то неведомой мне, а скорее всего, и тебе самому причине ты не веришь в то, что можешь быть богатым. Тебе самому это кажется не более чем сказкой. А следовательно, и события в твоём настоящем и будущем рисуют твою линию жизни какой угодно, но не денежной.

* * *

Человеку всегда хотелось понять, почему одни его ожидания сбываются, а другие – нет. Может быть, то, о чем мы говорим на страницах этой книги (образы событий на линии жизни), лишь одна из версий, но несомненно то, что версия эта работает. Действительно, образы событий на линии времени регулируют и определяют наше отношение к ним и соответственно помогают или мешают их материализации в настоящей реальности. И главное, это происходит помимо воли и желания человека, на подсознательном уровне. Вот и получается: говорим одно, думаем другое, а уж делаем и вовсе непредсказуемое.

...

Жил когда-то волк; он растерзал множество овец и поверг в смятение и слезы многих людей.

Однажды он вдруг почувствовал угрызения совести и стал раскаиваться в своей жизни, да так, что решил полностью изменить свою жизнь и более не убивать овец. Чтобы все было по правилам, он отправился к священнику и попросил его отслужить благодарственный молебен по случаю начала новой жизни.

Священник начал службу, а волк стоял и плакал в церкви. Служба была длинная: список грехов у волка был немалым. Священник молился за его грешную душу, а волк слушал и вздыхал.

И тут увидел он в окошко, что стадо овец гонят домой. Волк начал переминаясь с ноги на ногу; а священник все молится, и молитве не видно конца.

Наконец зверь не выдержал и зарычал:

– Кончай, священник! А то всех овец домой загонят, и я останусь без ужина!

* * *

Есть планы, о которых мы думаем довольно расплывчато, добавляя «хорошо бы»: починить стиральную машину, написать письмо, заняться бегом... Список можно продолжать и продолжать... все эти образы каким-то образом располагаются в будущем на линии времени, но так и не реализуются, остаются фантазиями. Прежде всего потому, что ваше внутреннее «Я» воспринимает их как маловероятные, не заслуживающие внимания. И соответственно к ним относится. Отсюда и результат, вернее – его отсутствие.

Интересно то, что иногда образы будущего видятся не справа (будущее), а слева, в прошлом. То есть они воспринимаются реальными на все 100%, будто бы они уже свершились. Конечно, такое событие обязательно сбудется, нет причины сомневаться. Этот феномен раскрывает важную сторону механизма оценки вероятности будущего. Если что-то уже есть в прошлом, оно будет и в будущем. Это, конечно, ошибочное с точки зрения логики утверждение, но факт остается фактом.

Посмотрите на себя самого со стороны: разве не бывало такого, что вы чего-то упорно дожидались, а когда жизнь обманывала ваши ожидания, кровно обижались, будто вам и вправду обещали, да не дали? Хорошо еще, когда ожидаешь чего-то приятного, а если неприятностей? И неделю, и месяц, и год живешь в страхе перед тем, чего нет и не будет.

Описанный выше диалог-эксперимент показал, прежде всего, то, что выбор линии будущего происходит на уровне подсознания, никакие словесные, логические построения в этом не участвуют. Кто не знает, что курить вредно? «Конечно», – соглашается курильщик и

достаёт очередную пачку сигарет. Получается, что здравый смысл, логика – это одно, а жизнь – совсем другое. Поэтому так трудно изменить многолетние привычки. Нужно изменить внутреннее видение будущего, каким-то образом добиться, чтобы привычное и фантастика поменялись местами: чтобы «Я – курящий» воспринималось как что-то невозможное, а вот новый образ, «Я – некурящий», воспринимался подсознанием, как несомненная реальность.

Мы снова пришли к тому, что человек свободен: в этом его сила, но в этом же и беда его. Свобода – это то, что дается тебе изначально, по праву рождения. Та самая свобода, за которую сражаются и отдают жизнь, не хранится где-то за морями, за лесами, она всегда при нас. Ее не нужно покупать или вымалывать, она принадлежит нам с момента рождения. Мир маленького человека бесконечно велик, все дороги ему открыты. Одна беда: ступив на одну из них, мы забываем, что она не единственная.

Нам никто не запрещает выбрать путь иной или вовсе какую-то часть пути пройти по целине, без дороги и тропинки. Человек ищет свою дорогу в жизни, оглядываясь по сторонам. Но ведь все свое мы всегда носим с собой. А вокруг может быть только чужое, не ваше. Ищите истину в себе: свой путь, свою звезду, свое счастье.

Выстроить совместное будущее

Многие, читая книгу, сразу думают, как бы это многомудрое чтиво тут же приспособить каким-то боком себе на пользу. Почему нет?

Давайте поимпровизируем, что можно сделать на линии времени.

Например, если вы девушка и недавно познакомились с каким-то парнем. Ясное дело, вам хотелось бы привязать его к себе покрепче. Как это сделать?

Например, так, если говорить о работе на линии времени: самое простое – построить как можно больше совместных ритуалов. Чтобы он и в настоящем и будущем не мог ничего в своей жизни представить без вас. Здесь важно вписаться именно в ритуальные, повторяющиеся события: выходной – вместе, на дачу, – картошку копать, – вместе, вечеринка с друзьями – вместе... Раз за разом вы мягко вписываетесь в его картину мира, он начинает вписывать вас в свое будущее.

Вы несколько раз хорошо провели выходные вместе. Отлично, это первая зацепка: скоро он все хорошее, что ожидается в будущем, будет видеть только с вашим участием. Простые, ритуальные вещи, то, что обычно мы делаем, не задумываясь: например, вернувшись домой, он должен позвонить вам. Или сделать это перед сном. В кино – только вместе, а потом обязательно поговорите о фильме. И конечно, удивляйте: раз в неделю сделайте ему какой-нибудь приятный сюрприз.

И пусть все это незаметно, мимо сознания, вне логики. Чтоб он мало что понимал, но ему почему-то хотелось бы видеть вас почаще. Оставаясь вне сознания, все эти ритуалы незаметно перекраивают его линию будущего. Вы становитесь неотъемлемой частью любого события (хорошего), которое он ожидает в своем ближнем и дальнем будущем. А доверие и любовь вырастают из предсказуемости.

Помните, что оригинальность – дело хорошее: чувства освежаются, эмоции распалются, но все же не перестарайтесь. Мужчина не впишет тебя в свое будущее, если он не сможет в достаточной мере вас понимать. Побойтесь. В этой ситуации он будет рисовать на своей линии времени несколько вариантов будущего: с

вами и без вас. А значит, в конечном счете, он остается свободным и может выбрать любую версию, в том числе и ту, где вас нет.

Но вернемся к тому, что я называю ритуалами (повторяющееся поведение). Если ваш избранник не смотрит вперед, а все время оглядывается на прошлое, попробуйте сделать так, чтобы все вокруг напоминало ему о вас...

Например, прогулка где-нибудь на природе. Попробуйте попросить его показать место, где он бывает, когда ему одиноко. Побродите там. Целуйтесь, смейтесь, пусть вам будет хорошо. Когда он в следующий раз пойдет туда, он вспомнит о вас.

Старайтесь почаще бывать у него в гостях. Расспрашивайте его о том, какие книги стоят у него на полках, слушайте с ним его любимую музыку, смотрите фотографии из его прошлой (до вас) жизни. И очень скоро все это станет частью и вашего внутреннего мира, как это было в этой старой притче.

...

Слепой старец сидел в тени храма. «Это великий мудрец», – говорили о нем люди.

Один любопытный подошел к старику и спросил его:

– О почтеннейший, прости за мой вопрос, но как ты потерял зрение?

– Я слеп от рождения, – ответил дервиш.

– Какую же истину ты несешь людям? – продолжал расспрашивать прохожий.

– Я астроном, – ответил мудрец. – Я наблюдаю за солнцем и звездами.

Немой вопрос застыл в глазах человека.

– Они здесь, – добавил старец, приложив руку к своей груди.

* * *

Сделать частью себя, привязать к себе можно и словесным внушением, как это делает главный герой в фильме «Девять с половиной недель», когда он дарит своей возлюбленной часы и говорит ей примерно такую фразу – установку на будущее: *«Каждый день, ровно в двенадцать часов, ты будешь смотреть на эти часы, и думать обо мне»*. Согласитесь – красиво и просто. Почему бы и вам не делать что-то подобное: делайте подарки и вплетайте в «сопроводительную речь» необходимые внушения. Они ведь совсем не похожи на внушения, но действуют именно так.

Но вернемся к линии времени и отрезку будущего на ней. Что еще можно сделать, чтобы и вы оказались в его будущем, не где-то сбоку-припеку, а на главной линии? К тому, что мы говорили раньше, есть дополнительные варианты. Например, совместное планирование будущего. А что если мы на зимние каникулы... а не хочешь ли ты поехать в отпуск... погода стоит отличная – давай в конце недели махнем за город...

Совместные планы на будущее могут быть «наполеоновскими», глобальными, а могут быть и попроще. И отпуск в Турции подходит, и совместный поход по магазинам в поисках зимней куртки. Все годится: главное – что-то делать вместе. И все время планируйте наперед: на два дня, на неделю, на месяц, – лишь бы рисовать и рисовать на линии времени в близком и далеком будущем какие-то события, где вам хорошо и вы вместе. Сходим в конце недели в кино? Поедем в июне на рок-фестиваль? Давай сходим в воскресенье на день рождения к моей подруге? Примерно так.

Ну и конечно, не спешите с революционными переменами в его жизни. Не затевайте перестановку мебели через неделю после знакомства и не говорите ему на втором свидании, что от пива толстеют. Вы – девушка, а не пионервожатая. Пусть чувствует свободу. Даже после того, как клетка уже захлопнулась.

Это мы говорили о том, как человека привязать к себе, а как от него отвязаться? Как починить свое разбитое сердце в случае чего?

Есть разные варианты, но сейчас мы говорим о работе на линии времени. Нетрудно предположить, что действовать надо прямо противоположно. Там надо было выстроить совместное будущее на линии времени, здесь – спланировать такое будущее, где его (или ее) нет совсем. Вы – есть, а его – нет. Ваше будущее в этой версии только

от вас зависит, вы самодостаточны. Звучит просто, но только на бумаге это кажется легко, потому что придется пройти через боль осознания смысла слова «НИКОГДА». Никогда уже не будет, как было прежде. И все же это не конец жизни. Просто будет по-другому. Так жизнь устроена. Начинаем с чистого листа.

Как же справиться с болью? Не спеши ломать. Вначале давай рядом построим новый дом, в котором хочется жить. Сначала построить новый вариант будущего. Будущего, в котором хочется жить, в котором можно жить и без него. Вы ведь как-то жили до встречи с ним. У вас есть свои личные друзья, свои увлечения... незачем птице цепляться за ветку, их много. А если окажется так, что рядом нет ни одного дерева, у тебя есть крылья. Тому, кто может лететь, незачем падать.

Я видел своими глазами

«Всю жизнь был уверен, что чудес в жизни нет. И слава Богу, что я ошибался. Если бы кто-то другой о таком рассказал, не поверил бы. Да честно сказать, о себе самом говорю, а все равно не верится.

Мне сейчас 57 лет. Первые полвека был вполне здоровым человеком, к врачам обращался редко. Где-то год назад начались первые проблемы, появилась одышка, стало не хватать воздуха даже при неспешной ходьбе. Причем это никак не связано с избыточным весом, я вовсе не пузан, рубашку ношу 54-го размера.

Пошел в поликлинику, обратился к врачам. Послушали, взяли анализы, сделали рентген – все как положено. Прописал доктор лекарства. Стал пить, а толку чуть, эффекта никакого. Может, еще больше стал задыхаться. И это не преувеличение. Врачи тоже заметили, что лекарство не работает, и собрались на консилиум. Решили, что у меня нарушена работа центра дыхания в головном мозге. Рекомендовали делать операцию на мозге. И дата операции была уже назначена, да только совсем не хотелось мне под нож ложиться.

И не знаю, чем бы все это кончилось, когда бы дочь не купила книжку о каком-то Тайм-инсайте. «Давай, – говорит, – папа, попробуем. Вреда-то уж точно не будет».

Расскажу, как это было.

Поскольку в моем прошлом, скажем, месяц назад, еще никакой болезни не было, туда меня дочь и отправила.

Месяц назад мы всей семьей были на даче. Собирали яблоки, уже под вечер, посидели у костра, пили чай и кое-что покрепче. В общем, с точки зрения больного человека, день был вполне счастливым.

Вначале я все это видел довольно приблизительно, и не как в кино, а подобно фотографии. Я оделся, как тогда на даче, сел на кухне у горящего газового пламени, заварила мне дочка чай из листьев смородины. И что-то во мне изменилось.

Я раз за разом просматривал ту дачную ситуацию уже не как фото, где-то предо мной на экране. Нет. Я закрывал глаза и погружался в тот день «с головой». Я сам был участником происходящего: видел

людей рядом с собой, чувствовал тепло огня, слышал, о чем говорят люди, и мысленно этот разговор поддерживал. Сделав это, я выпивал чашечку чая на смородиновом листе и снова отправлялся в прошлое...

Уже через час я заметил перемены к лучшему. Ночью спал не просыпаясь, а утром пробудился совсем другим человеком. В течение дня я сделал путешествие в прошлое еще три раза. И болезнь отступила.

И череп мой долбить не пришлось».

Владимир И.

* * *

«Я никогда не верила ни во что, кроме реальной медицины. И как могло быть иначе: я сама медсестра и образование соответствующее получила.

Но однажды у меня была сильная ангина, которую я не могла снять антибиотиками. Совсем замучилась: температура скачет, горло болит, да так, что не то что говорить, дышать трудно. А вечером спать ложусь, и вовсе задыхаюсь. Прежде антибиотики помогали, а в этот раз врач уже третий курс уколов прописал, а сдвига никакого.

Я совсем отчаялась. Может, лишь поэтому и решилась поиграть в Тайм-инсайт. Открыла книгу, прочитала, что и как, а потом сделала.

Это называют техникой Леонардо да Винчи.

Вот что я делала. Мысленно заглянула в будущее и нашла, примерно через десять дней от настоящего, себя, здоровую и счастливую. Сразу было понятно, что болезнь моя осталась в прошлом, я снова хорошо, и даже отлично, себя чувствую. Вот с собой-то я и поговорила, пытаюсь понять, что же мне делать сейчас, в настоящем, чтобы поскорее получить то будущее, где уже нет болезни.

Почему-то взгляд упал на книгу по фэн-шуй. Я стала ее читать и обнаружила, что есть в комнате зона здоровья. Будем считать, что это подсказка. Я поставила кресло-кровать в нужном месте, легла и на часик уснула. Мне приснилась поездка на море, что была два года назад...

Проснувшись, я в полудреме стала вспоминать ситуации в прошлом, когда мне было хорошо. Горло болит, а я лежу с закрытыми

глазами и улыбаюсь. А потом, минут через десять, обнаруживаю, что боль в горле стала заметно меньше. Значит, подсказку из будущего я поняла правильно.

В два дня ситуация переменилась, ангина прошла. Может, это чудо, может, антибиотики наконец подействовали, я не знаю. А вот одно я знаю точно: есть в Т-И что-то чудесное, эта штука работает. И поверьте мне, речь не идет о каком-то самовнушении, вере в лекарство или метод, ничего этого не было, а вот результат был».

Анна К.

* * *

«Наше поколение не очень склонно верить в чудеса, не так воспитаны. Но вот рассказываю о том, что сам видел.

В зимний гололед дочка сломала ногу. Ей сделали снимок и наложили гипс. В больнице она оставаться не захотела, муж посадил ее в машину и увез домой. А вечером того же дня (кость непрерывно болела под гипсом) она никак не могла уснуть. Вот муж и предложил ей отправиться в прошлое и переписать его, будто бы и не было никакой травмы.

Так она и сделала. Вспомнила, как играла в баскетбол в школьные годы, а потом ходила на бальные танцы. Вспомнила, как могла ярко, ощущение в своих ногах, когда они были молодые, здоровые, прыгучие...

Когда Марина (так мою дочь зовут) через два дня приехала в травматологию и ей снова сделали снимок ноги – перелома не было! Трещина была, но не больше. Врачи смотрели на снимок, сделанный два дня назад, сравнивали его с новым и ничего не могли понять. Перелом был, а теперь его нет. Вскоре дочери сняли гипс... она и по сей день прекрасно ходит и ничуть не хромает.

Так что, несомненно, реальные результаты есть. По крайней мере, у нас это сработало, в этом нет никакого сомнения».

Илья Сергеевич.

* * *

«Автор технологии Тайм-инсайт много пишет о важности хорошего, яркого воображения. Он утверждает, что, меняя какие-то детали картинки, что человек видит своим внутренним зрением, мы можем менять реальность в себе самом и вокруг себя. Напишу о том, в чем сама уверена, поскольку я давно уже работаю с подобными приемами. Я делала это много раз, помогла многим людям, и все равно не до конца и сама понимаю, почему это все же работает. Я воспринимала это как игру. „Правда или нет, – говорю я человеку, – но вы можете себе представить, что между вашими ладонями струится тепло... почувствуйте его...”

Я бы назвала это удивительной магической игрой. Например, снимаю я женщине головную боль. При этом я обычно представляю, что из моих рук струится мягкий, нежный, голубой свет. Направляю его в определенную точку головы. При этом я стою позади больной, ее глаза закрыты – она меня не видит. Я представляю себе боль (речь идет именно о воображении, я тонкие энергии так и не научилась видеть) в виде черной грязи, заполнившей голову. И вот нежный, ласковый свет от моих рук заполняет голову, я могу представить это ярко, в цвете, в движении, будто чистый ручеек вымывает из головы ту грязь. И когда через некоторое время я вижу, что темные пятна исчезли: я даже при желании не могу уже их представить там, где они были несколько минут назад, – и тут женщина с изумлением говорит, что все, головной боли больше нет.

Вот вам и сказки-картинки! Головная боль исчезла, а ведь я это все придумала, все это было исключительно в моей голове... Но ведь работает. Поэтому и в методы Т-И я тоже верю. Если изменить картинку прошлого – и настоящее может измениться».

Валентина С.

* * *

Ю. Земун . Хочу несколько развить эти мысли. Если воображение действительно лечит, а это так, оно ведь еще и калечит, если вы забываете свою голову всяким мусором, глупостями и страхами по поводу того, что может быть, но так и не сбывается. Негативные

эмоции сами по себе явятся причиной множества жизненных ошибок и неприятностей.

Я называю это «мусором подсознания»: страхи, мифы, обиды, стрессы, которые вы держите в своей памяти, будто бы специально стараетесь по сильнее отравить жизнь себе и своим близким. А ведь это совсем непросто – тащить по жизни этот ядовитый хлам. На то, чтобы сохранять это «богатство» в себе, требуется огромное количество энергии, которая пригодилась бы вам на поддержание своего здоровья, профессионализма, удачи, в самом широком смысле этого слова. Именно поэтому от «мусора подсознания» надо избавляться.

Каким же образом это можно сделать?

...

Упражнение «Сжигание».

Расслабьтесь, примите стандартную стойку (ступни – на ширине плеч, руки опущены вдоль тела), опустите голову, закройте глаза, прекратите «болтовню» в своей голове.

Вдох – и руки плавно идут вверх, образуя чашу над головой. Выдох – руки идут к макушке. Сконцентрируйтесь на этом положении тела и представьте себе, как теплая, живительная энергия вливается к вам в макушку, заполняет голову и поток этот начинает медленно опускаться вниз по телу. Вы помогаете этому движению своими руками, будто бы собираете энергетический слой с поверхности тела, лепите из него что-то похожее на мячик и заполняете этими комочками энергии свое солнечное сплетение (чуть выше пупка). Там, как в топке, сгорают ваши мусорные мысли, эмоции и страхи.

Не торопитесь, добейтесь реального ощущения лежащего на ладони энергетического шара или мячика. Прочувствуйте это состояние и следите за

своим дыханием. Ощущайте энергетический шар в своих ладонях, поглаживайте его, слегка сжимая, а потом отправляйте его в свое солнечное сплетение.

Сделайте это упражнение несколько раз: набирайте энергию через макушку головы, собирайте ее со своего тела, лепите шарик и отправляйте его в свое солнечное сплетение. Делайте это несколько дней подряд, 4–5 раз в день.

Кстати, полезное упражнение для пожилых людей. Вы знаете, зачем люди на Востоке почти постоянно держат в руках четки-бусины, а японцы и китайцы рекомендуют постоянно «гонять» в ладони небольшие (с грецкий орех) медные или деревянные шарики? Да и настоящие орехи тоже годятся.

Когда у вас кипят эмоции, когда вы устали, а конец работы еще далеко, тонизируйте кончики пальцев, катая на ладони эти самые бусины или шарики. И вы сохраните свою психику и свой интеллект живыми и энергичными до самой глубокой старости. Заведите себе шары, монетки или четки, играйте с ними, это поможет вам быстрее соображать и меньше переживать по пустякам.

Проясняющий диалог о большом и малом

А. Иной. Насколько Т-И отличен от других технологий?

Ю. Земун. Исключителен, потому что всеяден. Это ведь не столько новая технология, сколько новое видение привычной ситуации. Вроде как дедуктивный метод у Шерлока Холмса. Его ведь можно приложить к чему угодно: и в криминалистике, и в физике, и в литературе, и в политике, и в психологии... Тайм-инсайт дает вам шанс увидеть привычное как чудо. Это само по себе уже меняет ситуацию, дает шанс увидеть новые решения там, где ты их и не думал искать.

Для этого используют основные эзотерические практики: медитацию, остановку внутреннего диалога, молитва и т. п. В технологии Т-И – основа всего, поиск пограничной зоны территории Хаоса, нейтральной полосы, откуда еще можно извлечь какую-то осмысленную информацию, а точнее сказать, выловить ее оттуда. Это похоже на рыбалку, но не леща или форель мы надеемся поймать, а маленькую золотую рыбку, что выполнит одно ваше желание. Хочешь чего-то еще, снова забрасывай удочку и надейся на удачу. Тайм-инсайт переворачивает ситуацию: был несчастный – теперь смеешься, был болен – теперь здоров... любые перевертыши возможны.

В принципе, со временем вы будете способны достигнуть по-настоящему глубокого, запутанного состояния, где уже нет понятий причина – следствие, а есть пространство бесчисленных равновероятных вероятностей. Это переворачивает не только отдельную ситуацию, но и всю вашу жизнь. В этом случае можно говорить о перемещении в некую параллельную реальность, можно говорить о новом событийном ряде вашей жизни, где может произойти все что угодно.

А. Иной. Так все же существует или нет линия времени в реальности? Или это просто красивая выдумка?

Ю. Земун. По сути, это совсем не важно. Мы ведь эту реальность не в магазине покупаем, сами конструируем, а потом и пользуемся. Так зачем же нам что-то убогое, болезненное и мрачное сочинять? Время само

по себе – великая фантазия. Одни считают, что это необратимо текущая из прошлого в будущее река, другие говорят о колесе, что катится по дороге событий, третьи вообще отрицают течение времени и говорят о некоем пространстве, где одновременно уже существуют и прошлое, и настоящее и будущее...

Тайм-инсайт предлагает вам посмотреть на плоскость событий сверху, стать в позицию игрока, который может видеть ситуацию в целом, помнить прошлые ходы и намечать будущие. Причем здесь мы не полагаемся на разум, человеческую логику, а доверяем (это ключевое слово) все расчеты подсознанию. Ставим перед ним задачу и говорим: рассчитывай и делай. В результате вы входите в запутанное состояние, где нет деления на возможное и невозможное, все равновероятно. А как следствие, происходит то, что очень похоже на чудо: «неразрешимые» проблемы начинали проясняться сами собой.

А. Иной. Мы говорим о Т-И как о процессе, который имеет какую-то продолжительность, с чего-то начинается и чем-то заканчивается. А само слово, сам термин переводится как «мгновение озарения», некая точка, после которой все пойдет по-другому. Нет ли в этом противоречия?

Ю. Земун. Ты сам же и ответил на свой вопрос. Да, действительно, есть процесс перемен, пока реальность перестраивается, но есть и точка Т-И, в науке нечто подобное называют точкой возврата. Это крайняя точка во времени или в пространстве, когда все еще можно вернуть в исходное состояние. Еще один шаг, еще одна минута, и вы попадаете в новую ситуацию, когда уже никак невозможно вернуться к прежнему. Прошлое отрезано, смотри вперед и привыкай к новому.

Так вот и получается, что Т-И позволяет нам быстрее преодолеть точку возврата, оставить прошлое в прошлом и открыться новому.

А. Иной. И насколько это все эффективно, насколько практично?

Ю. Земун. Никакой философии. Мы ведь говорим именно об эффективности, практической пользе. Тренер НЛП Евгений Ильченко рассказывает о своем опыте работы с линией времени.

К нему на прием пришла пожилая женщина, у которой год назад умер сын, которому было всего 37 лет. Было сделано все, что только возможно, но мужчина умер. Последний год был очень тяжелым, но женщина держалась, а как только сын умер – жизнь для нее

остановилась. Пропало само стремление жить, руки совершенно опустились. Прошло уже около года после похорон сына, а женщина все еще переживала свое горе, как будто оно случилось вчера.

Проблема женщины состояла в том, что, просыпаясь, каждое утро она вспоминала образ своего сына (у нее перед глазами стояла одна из последних его фотографий). Она видела сына прямо перед собой, на расстоянии вытянутой руки. Она смотрела на лицо своего сына и чувствовала, как сердце сжимается от боли, становится трудно дышать, и тогда она говорила себе, что жизнь теперь не имеет смысла. После смерти сына она жила с мужем, у нее было два внука, и тем не менее она считала, что ей незачем жить. Как только она стала в подробностях все это рассказывать, у нее начался приступ стенокардии, и ей пришлось дать таблетку нитроглицерина.

И тогда Евгений Ильченко решил попробовать изменения на линии времени. Он спросил, где на линии времени находится ее прошлое. Та ответила, что прямо позади, за спиной.

Психолог попросил ее представить прямо перед собой ту самую фотографию, что она видит каждый день после пробуждения. Она сделала это. Заметив, где примерно застыл взгляд женщины, психолог разместил там свои ладони, будто бы взял фотографию в руки. Затем он стал постепенно перемещать «руки с фотографией» через голову женщины ей за спину, попросив ее вслух описывать все, что происходит сейчас с фотографией: «Представьте себе, что портрет уплывает в прошлое, уменьшаясь в размере, изображение расплывается, а потом и вовсе растворяется...» Судя по ее словам, у нее так все и происходило.

Какое-то время она сидела, затаив дыхание и глядя вверх, затем вдруг наклонилась вперед и стала рассматривать то место, где она видела фотографию в самом начале, прямо перед собой. На ее лице было недоумение и удивление. На месте умершего сына она теперь видела фотографию своего внука. Вот каким стало ее будущее. Ей вдруг пришла в голову мысль, что внук очень похож на ее сына, он – его продолжение.

Она некоторое время разговаривала сама с собой, пытаясь понять что-то очень важное для себя. Она все еще оставалась в трансе, находилась где-то там, со своим сыном и внуком, рядом со мной, но не вместе со мной.

Когда все закончилось, лицо ее просветлело. Она сказала, что пойдет в церковь и поставит свечку за упокой души. А потом сразу же поедет к внуку. Вот что такое работа на линии времени. А ты спрашиваешь, есть она или нет ее.

А. Иной. Похоже, та женщина в этом не сомневалась.

Ю. Земун. Чтобы процесс пошел, надо после мысленного психологического переключения сделать что-то реальное, что можно считать первым шагом к новой жизни. Пусть даже и совсем маленьким шагом: поставить свечку, купить гантели, почистить зубы... Главное, чтобы ты сам понимал, что с этого шага начинается твоя новая жизнь. И никакого сомнения. Можно сомневаться, что я там видел или не видел, когда рисовал мысленные образы будущего, но сомневаться в гантелях невозможно. Вот они, стоят в углу, бери и тренируй мышцы, назад дороги нет.

А. Иной. Здесь мы говорим о работе с событиями прошлого. А что можно сделать с будущим?

Ю. Земун. Много чего. Самое простое – написать письмо в будущее. Слишком далеко не загадывайте, а вот на три–пять лет вперед в самый раз будет. За три года много чего произойдет, но кое-что останется неизменным. Значит, вам нетрудно будет договориться с самим собой, повзрослевшим на три–пять лет.

О чем писать? Прежде всего, надо подумать, а потом уже писать.

Что вы хотите получить в будущем, а от чего хотите избавиться? Почему вас пугает будущее? Что вы считаете для себя вполне реальным, а что воспринимаете как мечту, фантазию? Если бы вы встретились прямо сейчас с самим собой из будущего, о чем бы вы его хотели спросить?

Представьте себе, что ОН сидит напротив вас. Как он одет, какая у него прическа, какой тембр голоса? Как только вы это сделали и смогли ответить на эти вопросы, пересаживайтесь на тот стул, где ОН сидел. Теперь он внутри вас и может отвечать на ваши вопросы.

Пересаживайтесь на свое прежнее место, то, что в настоящем времени. Спросите его, как изменится ваша жизнь за эти три года: в семье, на работе, в профессии...

Вернитесь в позицию Я в будущем. Отвечайте тому, который в прошлом. Он ведь только мечтает о будущем, а вы его уже пережили.

Отвечайте, как вам удалось преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия, что изменилось в вашей жизни спустя три года.

Дайте выговориться тому, который из будущего.

Здесь в буквальном смысле слова работает иная точка зрения. И с какого-то мгновения ваши страхи и опасения рассеиваются, и вы видите то, что вас еще недавно пугало, в ином свете. Оказывается, все, так или иначе, решается. Тот, который в будущем, знает, о чем говорит, разве не так?

После такого диалога сядьте и напишите письмо об этой встрече как о реально случившемся событии. Одна особенность – пишите в настоящем времени...

А. Иной. А зачем так? Что это дает?

Ю. Земун. Этот простой ход сразу материализует образы внутреннего мира, вытаскивает из ниоткуда (в обычную реальность) самые невообразимые фантазии. Вариант первого шага бывает сложным, но есть и совсем простые шаги: увидел на внутреннем экране яблоко, пошел на кухню, взял яблоко из холодильника – и съел его, описывая при этом результат, который тебе нужен.

«Не важно, что ты делаешь. Важно, чего ты не делаешь», – так сказал дон Хуан.

Понять, о чем идет речь, не просто, еще сложнее разрушать стереотипы, сложившиеся привычки. Осваивая видение Т-И, вы учитесь не пробивать головой стену, а видеть в ней дверь. Согласитесь, что это полезное умение.

Сказка пятая. О дарах золотой рыбки и картах сновидений

...

Сразу в нескольких мирах. – Фотографии оттуда. – Трудно, но интересно. – К чему пчелы роятся? – Золотая рыбка знает все. – Как работает компьютер? – Отчего рассыпался СССР? – Ваши ноги медленно заполняет вода. – След вездехода. – Например, вы хотите бросить курить. – Были, и нет никого. – Упавший самолет. – Как от Земли до Солнца! – Жизнь – не цель, а движение. – Сновидение наяву. – Шагающий медведь. – Кто пишет жизненный сценарий? – Смысл жизни дерева. – «И снится чудный сон Татьяне...» – Сверху кожа, снизу – тоже... – Четыре стихии. – Относятся ли карты к магии? – Кто такая Мария Ленорман? – Куда спешит «Гонец»? – «Рыбы» – хорошая карта. – Как не ошибиться с будущим.

Летать дано каждому

Сомнологи считают, что видеть сны необходимо. Это подтверждено экспериментально. Людей в течение нескольких ночей подряд будили, как только они начинали видеть сон. В результате они весь день переживали сильнейшее нервное возбуждение... Получается, без сомнения, сновидения, даже самые необъяснимые, человеку необходимы, как бы мы к ним не относились, считаем ли мы их просто картинками или реальными путешествиями в иные миры.

Интересно, про иные миры это я стгоряча завернул? Как сказать.

Когда древние хотели что-то объяснить, они видели человека не просто биологическим существом, они говорили о том, что значительно больше, чем его тело. По их представлениям, человек состоит из семи планов, семи оболочек, семи энергетических тел. Вот и получается, чтобы понять подсказки сновидения, надо помнить, что информация может идти из семи разных миров. Из них самые известные миры – астральный и ментальный, миры образов и мыслей.

А сейчас посмотрим, что происходит во время сна. Есть версия, что человек засыпает, потому что его тела в течение дня устают друг от друга. Физическая усталость – это не только мышечная усталость. Сильные эмоции, наши мысли, необходимость учиться, сосредоточиваться, запоминать и вспоминать что-то – все это вызывает не меньшую усталость, чем копанье траншеи.

Это – физическое тело. А тело астральное? Ему-то с чего уставать?

Наши эмоции практически неисчерпаемы. И все же, когда нам снятся сны и наше физическое тело отдыхает, астральное работает: во сне мы продолжаем испытывать самые разные чувства.

Получается, что мы не отдыхаем ни днем ни ночью?

С точки зрения астрала, мы всегда активны – и наяву, и в сновидении. Мы всегда двигаемся, эмоционально изменяемся – и наяву, и в сновидении. А вслед за ним, астральным телом, накапливается усталость в ментальном теле (следующая после астральной, энергетическая, оболочка). Но не оттого, что мысли рождаются непрерывно, и наяву и во сне, а оттого, что все это

передается мозгу, которому необходимо работать с этой информацией днем и ночью. Слова, картинки, ощущения и нечто на языке астрала, чему нет аналогов в нашем языке...

Как видели это древние?

Они не вычисляли, не догадывались, а видели, что от тела спящего человека отделяется какой-то мираж, по форме похожий на его физическую оболочку. Ее-то они и называли астральным телом, которое, по сути, никакой не феномен, а ваша неотъемлемая часть, которой доступно то, что ваше физическое тело сделать не может.

Астральное тело путешествует в астральных мирах и, естественно, привозит оттуда кучу фотографий и любительских фильмов. Вот мы их по ночам и рассматриваем. Фильмы любительские, несрежиссированные, путаные, а временами и вовсе бездарные. Но информация о запредельной реальности (астральной) в сновидениях, несомненно, есть. Вот только как ее научиться видеть, научиться понимать?

Значит, все мы – астральные путешественники?

Не всегда. Не всякое тело сновидения (астральное) готово отправиться за горизонт реальности в поисках новых впечатлений. Многие никуда не отправляются, а просто играют всю ночь, будто ребенок кубиками, перебирая картинки дневных мыслей и впечатлений.

Можно даже обнаружить закономерность: человек, живущий одним днем, не думающий ни о чем, кроме своих бытовых радостей и печалей, прочно привязан к своему физическому телу, не способен удалиться от него на значительное расстояние, он привязан к себе самому. Его сновидения – игра в кубики с картинками, звуками, ощущениями – и не более того.

Но может быть и по-другому: человек оставляет свое физическое тело и уходит в астральный мир. Если бы вы могли это видеть, вы бы непременно увидели, как изображение его тела сновидения дрожит и растворяется, исчезает из комнаты, а тело физическое остается лежать в постели. Если вы летали на самолете, вы переживали ощущение вибрации, которая ясно ощущается, когда самолет отрывается от земли, набирает высоту.

Примерно так же переживается состояние перехода из одного пространства в другое. Разница в том, что пассажир самолета

понимает, кто он и где он находится, а спящий этого не понимает, не понимает, что делает шаг в другую реальность.

Благая весть для вас в том, что вы можете быть не только пассажиром, но и летчиком ночного самолета. Если вы имеете некоторую подготовку, вы можете и во сне оставаться сознательным и активным. Тогда вы уходите в сновидение, понимая, что видите сон, что находитесь в другой реальности, но при этом можете оставаться самим собою.

Это идеальный случай – когда спящий знает, что находится в мире снов, когда он управляет своим астральным телом так же хорошо, как и физическим. Но совсем непросто. Астральное тело особенное: более легкое, более свободное, оно не чувствует ни жары ни холода, никакая стена ему не преграда. Кроме того, оно с легкостью перемещается с любой скоростью в любых направлениях.

Как можно учиться всему этому?

Тайм-инсайт рассматривает мир сновидений как особое, но вполне реальное пространство, где живут люди и не люди, где можно учиться чему-то новому, что, несомненно, пригодится вам в реальности физической. В общем, там есть много чего, что можно делать только там, но последствия этих путешествий так или иначе аукнутся в реальности яви.

Согласитесь, это впечатляет, но и у нашего мира есть свои достоинства: воля и разум сильнее чувств, а потому и управлять событиями в нашей физической реальности много легче. Именно это позволяет нам поддерживать непрерывность окружающей реальности, в отличие от непредсказуемости сновидения.

Тайм-инсайт предполагает, что, если бы вам удалось войти в состояние сновидения, сохраняя осознанность, разум, логику, это привело бы к тому, что стала бы возможной жизнь в сновидении без нарушения непрерывности событий. Это необыкновенное состояние, практически аналогичное тому, что мы переживаем в привычной каждому дневной реальности. А если рассуждать дальше – в таком состоянии не было бы отличия между жизнью и смертью: смерть воспринималась бы просто, как новое сновидение, потому что мы всегда сохраняли бы непрерывное осознание себя в разных реальностях.

Почему же это так трудно, если это так интересно?

Дело в том, что между миром снов – астральным миром – и физическим миром яви нужен мост, и этот мост – вы сами. Никакая техника, никакие краны, бульдозеры здесь не помогут. Строительство происходит внутри вас, и никак иначе. Настраивать нужно только себя. Это трудно, но, слава Богу, есть у кого поучиться. Я говорю о многовековом опыте восточных мистиков. И не только они могут быть нам полезны. Многочисленные исследования современных ученых и эзотериков новой волны лежат в основе технологий Тайм-инсайта.

Существуют самые разнообразные техники, позволяющие пробудиться во время сна, сохранять сознание и управлять нашими телами. Одни из них рассчитаны на людей особенных, уникальных, другие доступны любому и каждому. Вернемся к этому несколько позднее, суть ведь не в яркости картинок, а в осознании единства жизненного потока, понимании того, что жизнь по ночам не останавливается, поезд идет дальше, только вы едете в другом вагоне: днем – в общем, ночью – в спальном. Стучат колеса, мчит поезд, меняются сновидения за окном...

У каждого своя вода

Люди всегда хотели рассмотреть, что же там, за стеклом летящего спального вагона, есть ли какой-то смысл в сновидениях.

Ответить однозначно не получается. Есть сны простые, легкие для понимания и объяснения. По крайней мере, они нам такими ясными, простыми кажутся, в отличие от других: запутанных, сложных, полных намеков и символов, которые пугают нас своей непредсказуемостью. Есть сны логичные, понятные всякому, а есть такой винегрет – Бог знает чего там намешано. Есть сны, из которых хочется немедленно убежать, а есть и такие, что хочется оставаться там подольше, вообще просыпаться не хочется. Вот люди и стараются в этом по мере сил разобраться, растолковать себе самому, что же ЭТО было.

Лично меня мало убеждают простые толкования, когда говорят: «Если тебе приснилась вода – не ходи на речку; если тебе приснилась лестница – не надевай туфли на высоком каблуке – упадешь и ногу сломаешь. А многострадальный черный кот! Можно подумать, что белый кот гарантирует счастье немереное! Как тут разобраться?

Выходит, сам человек в сновидениях ничего понять не может?

Люди пытаются разобраться сами или надеются, что объяснит им их сны кто-то другой. А специалисты-толкователи всегда были. В Древней Греции, например, было много оракулов, которые за скромное вознаграждение всегда готовы были вам объяснить что, когда и как случится с вами. Объяснять-то объясняли, но не сразу.

Тот, кто хотел разобраться со своим сновидением, шел к оракулу (толкователю истины), в течение суток проходил очищение, принимал специальную пищу, соблюдал определенный ритуал, пока его не брали под покровительство какой-нибудь бог или богиня. И только тогда ему следовало лечь спать в указанном жрецами месте. Этот и был сон-прогноз, который потом подлежал толкованию. Как видите, все не так просто.

На Древнем Востоке толковали сны по-другому. Здесь часто пытались через подсказки сновидения предвидеть не будущие события, а будущие заболевания. Сновидения часто использовали для

того, чтобы определить, какие органы ослаблены, где зарождается болезнь. При этом речь идет не только о физиологии одного какого-то органа, но и всего организма в целом: о гармонии физического, психического, ментального тел в целом.

В настоящее время издаются самые разные сонники: смотри, читай и все тебе станет понятно. Ах, если бы все было так просто!

Самое умное – забросить подальше эти «мудрые» толкования. В толковании сновидений нет и не может быть универсальных символов. Все индивидуально. Если я вижу во сне воду, это одно, если ты видишь воду – совсем другое. У тебя другое прочтение этого символа. Да и вода то у нас разная: один видит лодку, плывущую по Волге, другой – пруд на даче, третий – большую дождевую лужу у подъезда... И все это – вода. У каждого своя. И смысл водного сновидения у всех разный. Нельзя просто автоматически присвоить элементу сна значение, исходя из какой-то универсальной трактовки.

Поговорим об этом подробнее.

Проще всего понять значение собственных снов. К примеру, приснились мне сиреневый куст и кружащиеся над ним пчелы. К чему бы это? Как это понимать? Я ведь и наяву нечто подобное видел несколько дней назад. Сидел в машине в ожидании зеленого света на светофоре, и вдруг обратил внимание на куст сирени у дороги и жужжащих над ним пчел. Честно сказать, с укусами пчел у меня связаны не самые лучшие воспоминания: в детстве меня здорово укусили пчелы и я около месяца провел в больнице. Так что пчелы для меня – недобрый знак.

Но можно посмотреть и по-другому: есть опасность, но между мной и пчелами в этот раз было стекло, мне ничего не угрожало. Я находился вне зоны опасности, я ее видел, а она меня нет. Вот смысл того, дневного сновидения. И последовавшего за ним – ночного. Для меня лично это послание читалось так, для каждого из вас оно могло иметь и другой смысл. Потому вы – не я. Разве не так?

Скажем, видит человек дождь за окном. Крестьянин видит одно, художник – другое, а влюбленная девушка, которая собиралась сегодня на свидание, видит что-то свое.

Сколько людей – столько и сновидений, но темы их часто повторяются. Можно выделить восемь распространенных сюжетов.

Они встречаются настолько часто, что практически все люди, рано или поздно, видят подобные сны. Вот они:

Сны о падении.

Сны о полетах.

Сны о потере денег.

Сны о денежных находках (обычно в виде монет).

Сны о преследовании.

Сны о появлении обнаженным перед публикой.

Сны о потере зубов или их выпадении.

Сны о сексе.

Поройся в своей памяти, и найдешь там подобные сны. Но, если тебе приснился сон из этого списка, это еще не значит, что для тебя он будет означать то же, что и для других. Если ты видишь себя обнаженной на людях, возможно, ты чего-то стыдишься, или в ближайшем будущем тебя ограбят, или (для девушек) – тебе «совершенно нечего надеть»... может быть множество прочтений одного и того же образа.

Ловись, ловись, золотая рыбка!

Люди покупают и читают сонники. Не потому что верят в них, просто игра такая для взрослых. Пользы в этом немного, но и вреда нет. Тем же, кто хотел бы что-то понять в символике сновидений, следует учиться их расшифровывать через свои личные эмоции и ассоциации.

Например, снится тебе, что сидишь ты на диване и вдруг видишь – что-то обвивается вокруг твоего тела. И в ту же секунду видишь змею!

Так вот, главное – не змея, а твое отношение к ней: страх, удивление, любопытство... Суть происходящего, подсказки сновидения в твоём отношении к тому, что с тобой происходит во сне. Обычно люди змей пугаются, но, если ты биолог и большой любитель этих гадов, сон со змеями для тебя – знак самый благоприятный.

Эмоция, которую ты испытываешь в сновидении, лучше всего выражает его смысл. Обращайте внимание именно на это, главное – понять свои эмоции. Был ли ты печален, испуган, зол, подавлен, поражен, доволен?.. Поймете это – поймете свое сновидение.

Человек так устроен, мыслить – значит говорить. Хотите понять свой сон, расскажите о нём кому-то другому. Слова сами собой сложатся, будут окрашены той или другой эмоцией. Например, вы говорите приятелю: «Мы были вдвоем с отцом, и внезапно его голова просто слетела, как-то растворилась в воздухе. Пиджак вижу, руки вижу, вода стекает с весла – тоже вижу. А голову не вижу... и меня это страшно пугает. Я не знаю, что делать: кто-то другой управляет моей лодкой?»

А вот почти тот же сон, но рассказанный по-другому: «Мне снилось, что я покорно плыву в лодке вниз по течению. И тут сверкает молния и гремит гроза. Я кожей чувствовал её силу. Но страха нет. Я могу принять молнию в себя, и она не убьёт меня. Только даст дополнительные силы...»

Согласитесь, это совсем другое ощущение. В первом случае – страх и безнадежность, во втором – сила и бесконечная вера в себя.

Рассказать свой сон кому-то другому – хорошая мысль, этот прием действительно выявляет самое зерно сновидения.

Как же толковать сновидение?

В толковании снов главное – практика. Просто делайте это раз за разом, и вы станете настоящим оракулом для себя самого.

Скажем, приснилась вам золотая рыбка, хорошенькая такая, как в сказке. Но, к сожалению, это вовсе не гарантирует скорых халявных перемен по вашему хотению. Хотя может быть и такое прочтение. Вот оно, корневое слово – прочтение.

Попробуем прочесть сновидение.

ШКОЛА СНОВИДЕНИЙ. Золотая рыбка.

Приснилась вам, например, золотая рыбка. К чему бы это?

Возьмите лист бумаги и напишите несколько ключевых понятий, важных для каждого человека. Например, так:

1. Пишем на листе бумаги ключевые, для каждого из нас, понятия: Я, РАБОТА, СЕМЬЯ, ДЕТИ, ПРОФЕССИЯ, ДЕНЬГИ, ЛЮБОВЬ... список можно и расширить: теща, дача, автомобиль, подруга Света... Выбирайте четыре – пять понятий, которые важны для вас именно сегодня, а не вообще по жизни.

2. Помните, о чем был сон? Золотая рыбка.

Пишем рядом с каждым из ключевых понятий две-три ассоциации, так или иначе связанные с золотой рыбкой. Например, может получиться такое:

Я – молчание, одиночество, сияние.

Работа – невод, рыба гниет с головы, черная икра.

Семья – мальки, желания, безбрежность.

Профессия – аквариум, озеро, чудо.

Деньги ...

3. Записали? Отлично, попробуем это прочесть, понять важное для вас послание.

Это не так сложно, как вы могли бы подумать. Прежде всего, потому что вы сами и только вы решаете, как будет правильно трактовать то или иное слово. Например, так:

Я – молчание, одиночество, сияние.

Похоже, мне не с кем поговорить, и это гнетет меня. Последнее слово подсказывает развязку событийной линии, если все оставить

как есть. Похоже, есть шанс на перемены к лучшему, в скором времени меня оценят, и я искупаюсь в сиянии успеха.

Работа – невод, рыба гниет с головы, черная икра.

Мне тесно в рамках того дела, чем я занимаюсь, я несвободен, мне не нравится мой начальник... Какая ожидается развязка?

Икра, пусть даже черная, – это не к добру. Вместо холодной водочки и бутербродов с черной икрой мне видится, что из икринок могло бы родиться много-много новых рыбок, и тогда в этом неводе мне станет еще теснее. Похоже, с работой надо что-то менять, само не рассосется...

Семья – мальки, желания, безбрежность.

Семья для меня, прежде всего, дети (мальки). Очень хочется, чтобы их желания исполнились. А впрочем, это возможно, – но не завтра. На это понадобится некоторое время, чтобы преодолеть безбрежность. Плохо, что берег не виден, но и хорошо, потому что ничто не мешает нам в конце путешествия увидеть его таким, как мечталось.

Профессия – аквариум, озеро, чудо.

Аквариум, – я на виду у многих людей, и, похоже, они не собираются меня зажарить, я не карп и не толстолобик. Мое присутствие в жизни других людей дает им шанс увидеть в ограниченном объеме аквариума большое озеро или даже море, вдохнуть воздух свободы. Может быть, исполнить свои детские мечты. Если я, конечно, смогу писать на уровне чуда. По крайней мере, стремиться к этому.

И так далее...

Получается такой вот срез настоящего с ясным прогнозом на будущее.

* * *

Кому-то это может показаться сложным, но это не так. Пусть не так связно, как в этой книге, но вы сможете прочитать свое сновидение и понять, какое будущее вас ожидает.

Если эта версия будущего вам нравится, поддержите его соответствующим настроением, собирайте приметы того, что все идет

в нужном направлении и все будет, как рыбка обещала.

И наоборот, если прогноз будущего вам не нравится, перескажите сновидение по-другому. А потом что-то поменяйте в своей жизни. И реальность поворачивается к вам совсем другой стороной.

Это происходит так же быстро, как быстро меняется сновидение. Нужно только научиться читать подсказки сновидений и саму жизнь видеть подобной большому сновидению. Ну, об этом мы еще поговорим.

ШКОЛА СНОВИДЕНИЙ. Вспомнить и запомнить.

Есть интересный прием запоминания или вспоминания сновидения. Вы, скажем, просыпаетесь, берете блокнотик, чтобы записать увиденное ночью, а в памяти ничего нет. Тогда вы берете ручку и пишете – сновидение вспоминается. И все, дальше доверьтесь подсознанию. Идите в ванну, умывайтесь, и жарьте себе яичницу.

Но подсознание работает, ваше задание выполняет. Не успели вы кофе допить, как вдруг перед глазами ярко-ярко предстал образ одного из сегодняшних снов.

И вы начинаете записывать и зарисовывать что-то из увиденного сновидения. И вдруг в голове, откуда-то из глубины, из ниоткуда, появляется второй сон, потом третий, потом снова всплывают какие-то детали второго сновидения. Успевай записывать!

Просто доверьтесь тому, чего не понимаете, доверьтесь интуиции. И вы удивитесь, как много и ярко вы можете вспомнить. Если все же сразу не вспомнилось – никакой паники, повторить или записать (еще раз) – что сновидение ВСПОМИНАЕТСЯ, и спокойно заниматься другими делами. Оно все равно проявится.

Такая вот матрешка

Тайм-инсайт в мирах внешнем и внутреннем находит множество соответствий. А сама структура человеческого интеллекта во многом похожа на то, что происходит в компьютере. А как работает компьютер? Примерно так: процессор из определенного места памяти выбирает ячейку информации и активирует ее, чтобы произвести определенное действие. Нажал клавишу «А» – на белом листе экрана появилась буква «А», как просили. Другими словами, здесь важна не клавиатура, а программа. Если нужной программы нет, самый навороченный комп – просто кусок железа. И не более того.

Если в автомобиле нет двигателя – он то же самое, что придорожный камень.

Но вернемся к аналогии с компьютером. Как уже было сказано, главное здесь – нужные программы. Если они есть, можно рассчитывать на результат.

А что такое программа?

Это упорядоченная память компьютера, которая выстраивает последовательность работы компьютера по направлению к результату. Не напоминает ли вам это карточные событийные цепочки, о которых мы уже говорили?

А теперь главное! Главное здесь не сами карты, не чипы и не детали компьютера, а то, что в руках не удержишь, на зуб не попробуешь. Речь идет об информации. А мы ведь именно о ней-то и говорили на протяжении всей книги. Что такое сновидение или карточный расклад? Просто информация, и ничего более. Вот она-то и есть то зерно, из которого произрастает что угодно.

Так работает сновидение, так работает компьютерная программа, так выстраивает события вашей жизни скрытая программа вашей судьбы.

Таким образом, наличие скрытых программ – это универсальное свойство мира. И главное, что придает миру движение, – не колесо, а эти самые скрытые программы Реальности. Мир – это процесс, непрерывное течение событий, непрерывные перемены. Тайм-инсайт рисует именно такую картину мира. Мир – это не есть что-то

незыблемое, скорее, это процесс, где постоянно меняется не только настоящее, но и то, что мы называем прошлым или будущим. Тайминсайт – одна из таких программ, что формируют определенную цепь событий и выводят вас к намеченной цели.

Грегори Бейтсон в своей «Экологии разума» пишет о процессах превращения действия сначала в свойство, затем в предмет, то есть речь идет о том, что, если есть программа, мысль превращается в нечто весомое, вполне реальное.

А вот реально ли время?

В нашей культуре время принято рисовать как некий поток, однозначно текущий из прошлого в будущее. И никак иначе. При этом все мы забываем, что настоящее-то – несомненная реальность (хотя бы для вас лично), а вот считать прошлое и будущее реальным фактом никак нельзя. Ни того ни другого нет. И прошлое, и будущее – это гипотезы, настолько привычные, что давно уже воспринимаются несомненной реальностью.

А так ли это? Прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. И каким оно будет, никто не знает, может, его вообще не будет. Вот сейчас чаю попьешь, и все, часы остановятся. Скажете, такого не бывает? Или с кем угодно бывает, только не с вами?

Только настоящее реально существует во времени. А прошлое и будущее – это хорошо прописанные мифы, столь же реальные, как и приключения Красной Шапочки в темном лесу, столь же реальные, как ваше сновидение. Прошлое – это пространство исполненных действий, а будущее – пространство планируемых действий. Получается, что психология – это одно, а физика – другое.

Великий Эйнштейн в одной из своих статей писал о том, что мы не можем в реальности обнаружить статическую картинку. Настоящая, несомненная реальность – изменчивость, движение, перетекание одного в другое. Нет отдельного времени и живущего в нем человека. Одно в другом, и наоборот. Если чего-то нет во времени, этого нет и в пространстве.

Если вернуться к образу компьютера, реальность (пространство-время) – это «память» мира, место, куда загружаются мировые программы. С той минуты, когда Господь сказал: «Да будет!..», строительство мира все еще продолжается по какой-то неведомой нам программе. Эта программа не написана раз и навсегда, она должна где-

то храниться, корректироваться, дополняться. Получается, что все нюансы нашей жизни заложены в физических свойствах пространства, времени и материи. Само появление человека разумного было встроено в программу реальности совсем недавно. И соответственно с рождением человека запускается личная программа его жизни. Тайм-инсайт один из вариантов подстройки этой программы под новую реальность мира.

Где находится информационный код мировой программы?

Да где угодно: рядом с вами, на расстоянии протянутой руки, в каждом камне, дереве, звере, птице, в каждом физическом, химическом, биологическом объекте и в каждом человеке и в большой стране, в яви и в сновидении. А результат действия мировой программы – физическая, химическая, биологическая и человеческая история.

Тайм-инсайт учит изменять какие-то фрагменты жизненной программы человека, и соответственно меняется окружающая его реальность. Может ли такая программа иметь законченный, неизменный вид? Думаю, что нет.

Должны в такой вселенской программе существовать варианты судьбы. И соответственно, должны быть оптимальные точки перехода, когда возможен мягкий переход с одной жизненной линии на другую. Вот, скажем, СССР никакие фашисты со всеми их танками, пушками и самолетами разрушить не смогли, а через пятьдесят лет, в конце двадцатого века, все само собой развалилось. Без войны и катастрофы.

В биологической истории Земли подобных примеров много. Например, динозавры. Миллионы, сотни миллионов лет они жили-были, а потом разом кончились. Остальные живут, а эти кончились. Не странно ли это?

Или мамонты. Поскольку и они, и динозавры реально существовали, значит, были программы возникновения и жизнеобеспечения этих популяций. А потом они перестали существовать. Их программы были вычеркнуты из мирового компьютера.

А новые виды, которые однажды возникают прямо из ничего, безо всяких намеков и предпосылок? Это ж они самые и есть – запущенные в нашу реальность новые программы, часто необъяснимые с точки зрения эволюции.

Похоже, Господь был программистом и не прочь был поиграть. Брал и пробовал сочиненные им программы на полезность. А если результат ему не нравился, нажимал клавишу «Delete» и неудачную программу удалял. Сказал себе, не попробовать ли мне программу «плановая экономика», и на карте мира появилась новая страна – СССР. Результат не понравился Создателю. И несокрушимый Советский Союз был вычеркнут из программы дальнейшего мирового развития. Обычное дело для программиста, так делают многие. В программе это выглядит так:

1. Создать структуру для плановой экономики.
2. Запустить процесс.
3. Посмотреть ...
4. Если процесс эффективен, то продолжить.
5. Если нет – отменить установку программы и запустить что-то другое.

* * *

Неужто все предопределено и рассчитано на века вперед?

О том, что наша реальность – программа, что она определенным образом выстроена, говорит и тот феномен, что все физические и химические свойства мира являются базовыми для существования жизни. Была бы другая изначальная программа – нас с вами вовсе не было бы. Это несомненно. Да что там мы с вами, сама Вселенная выглядела бы по-другому. А может, и вовсе ничего бы не было – ни галактик, ни звезд, ни планет.

Элементарные частицы, атомы, тела и объемы, электричество, тяготение, поля, галактики и Вселенная, соединения, молекулы, органика, т. е. все, что относится к пространству, времени и взаимодействию между ними, – это программа первого, базового, уровня реальности.

Все живое: биологические клетки, растения, животные, инстинкты, реакции, поведение, чувство, то есть все, что относится к взаимодействию биообъектов с миром вокруг (средой обитания) и между собой – поддерживается программой второго

уровня. Программы этого уровня не столь однозначно выстроены и могут так или иначе корректироваться, изменяться.

Есть и программы третьего уровня: наука, культура, производство, экономика, политика, информация – все, что непосредственно обращено к интеллекту человека, что меняет его среду обитания и, как следствие, – его самого. Такая вот, матрешка, одно в другом. Кто знает, может, под базовым, первым, уровнем есть и нулевой уровень и что-то со знаком «минуса», но представить это нам не дано. На том и остановимся.

ШКОЛА СНОВИДЕНИЙ. Расслабься и получи удовольствие.

1. Лежа на кровати, расфокусируйте взгляд, прикройте глаза, глядите рассеянным взором сквозь предметы. Очень важно расслабить мышцы глаз, без этого ничего не получится.

2. Успокойте дыхание. Дышите ритмично: 8 секунд – вдох, 8 – выдох. (Постепенно с каждой неделей прибавляйте по одной секунде ко входу и к выдоху.)

3. Расслабьте все мышцы лба, потом лица. Затем – все мышцы тела, начиная с кончиков пальцев ног.

4. Потом представьте, что ваши ноги медленно заполняет вода. Сначала правая нога наливается водой, она становится все тяжелее и тяжелее. По мере того как это происходит, мышцы ноги полностью расслабляются... Вода заполняет левую ногу, потом низ живота, грудь, руки, голову... Все члены тела становятся все тяжелее, все более расслабленными.

5. Когда заполните все свое тело теплой «водой», вы можете закрыть глаза и сказать: «Я полностью расслаблен. Мое сознание не привязано к телу».

Ясно почувствуйте, что все мышцы размякли и стали тяжелыми.

6. Продышав ритмически в течение 10 минут, переходите на поверхностное дыхание. Оно состоит из очень короткого, незаметного вдоха и такого же незаметного выдоха. Нужно стараться так незаметно вдыхать и выдыхать, будто бы вовсе и нет никакого дыхания. Дышите так еще 10 минут.

Периодически проверяйте расслабленность всех мышц тела. Представляйте, что тело становится все тяжелее, все больше давит на вашу постель.

Не торопитесь, не пытайтесь достичь результата усилием воли. Просто «слушайте» свое тело, как оно само по себе растворяется, исчезает из реальности яви. Не нервничайте, но неустанно представляйте себе желаемый результат как уже достигнутый. И это случится.

Но как понять, достигли ли вы желаемого? Достаточно ли вы расслабились?

В обычном состоянии мышцы сразу реагируют на приказ мысли: я хочу поднять руку – и я ее тут же поднимаю. Размякший мускул не способен немедленно выполнить приказ мозга. При достаточной релаксации рука не может выполнить приказ мозга в течение минуты. У мастеров это время достигает 5 минут.

Многие техники магии и йоги, которые считаются исключительно опасными, опасны именно потому, что люди, практикующие их, не умеют расслабляться. При достижении полной релаксации физического тела вся эмоциональная деятельность души успокаивается. И вы выходите на состояние, когда возможны самые необычайные феномены, например, проекция астрального двойника, осознанное сновидение, путешествие в иные реальности. Но в этой книге мы о них только упоминаем.

Вы знаете больше, чем предполагаете

Для каждого уровня мировой программы существует некий код, который обеспечивает восприятие человеком той или иной картины мира. Вообще, материя и мысль, явь и сновидение – это всего лишь очки, через которые видна та или иная картина мира.

Многие люди гордо называют себя материалистами и упрямо повторяют, что идеальное не может существовать без материального (есть такая формула в философии), и при этом забывают, что и материальное тоже не может существовать без идеального. Одно без другого невозможно. А значит, можно смело сказать, что во всем существующем есть та или иная информационная программа, иного не дано.

Любое взаимодействие, материальное или информационное, изменяет в какой-то мере событийную линию и приводит, в конечном счете, к другому результату. Остается след, который долго не исчезает, как след вездехода в тундре, который виден спустя десятилетия после того, как проехала машина.

Или попроще: вы когда-то в школе научились считать и писать, и это умение останется с вами до конца жизни. И конечно, вы никогда не разучитесь ездить на велосипеде...

Выходит, что всякий чих в какой-то мере изменяет реальность?

Человек с момента своего рождения взаимодействует с внешним миром, да и внутренний мир свой активно изменяет. Запускаются самые разные программы третьего уровня: ходить, говорить, думать, чувствовать... Все это вместе и определяет рисунок вашего будущего.

Я говорю о вашей жизненной программе, которая состоит из двух частей: генетической, полученной в момент рождения, и той, что образуется по ходу жизни в ходе обучения, общения с другими людьми, событиями, что случились в вашей жизни. Эта жизненная программа работает до тех пор, пока под действием новой информации она не будет разрушена. Тело человека погибает, а информационная составляющая (душа) остается. А потом она становится частью чего-то иного.

Наша жизнь только кажется осмысленной, разумной. На самом деле многие ученые считают, что человеческая жизнь на 4–5% состоит из осмысленных побуждений и действий, а на 95% выстраивается командами подсознания, внутренней программой Судьбы, которая нами не осмысливается и не контролируется. Получается, что мы субъективно живем в пространстве Хаоса, поскольку все происходящее с нами случается неожиданно, мы не видим настоящие причины и последствия.

А что же Тайм-инсайт?

Тайм-инсайт учит вас самостоятельно выстраивать систему подсказок, которая выводит вас на то будущее, которое вы сами выбираете. Американский исследователь М. Эриксон был убежден, что «люди обычно не знают бесконечное количество вещей, которые они на самом деле знают, но не догадываются об этом... Все мы обладаем большим количеством знаний, наличие которых не осознаем». Очень похоже на компьютер: мы ведь понятия не имеем о том, какие залежи информации и какие программы там записаны. Так вот мы с вами устроены так же. Вернее, компьютер копирует человеческий мозг.

Вся информация о человеке, вся цепь сегодняшних и завтрашних событий, хранится в подсознании как жизненная программа этого человека. Но сама эта программа может человеком сознательно (или неосознанно) корректироваться, а значит, человек вовсе не марионетка в руках Судьбы. Эта книга учит вас такому умению.

То, что бóльшую часть информации извне мы не осознаем, не значит, что мы ее не воспринимаем. Даже если вам всего несколько месяцев от рождения.

М. Эриксон говорил об этом так: «Бессознательный ум человека имеет тенденцию отбирать из того, что видит и слышит, необходимые вещи. Любой шестимесячный ребенок может, глядя на лицо матери, протягивающей ему ложку с едой, прочесть там: ну кому же может понравиться эта дрянь? Ребенок соглашается и тут же выплевывает пищу». Думаю, нечто подобное вы и сами видели. Быть может, нечто подобное объясняет и многочисленные примеры ясновидения, предсказаний и пророчеств.

Как же у одних получается то, что другие сделать не могут?

Некоторые люди могут просмотреть линию будущего в соответствии с программой развития до предсказываемого момента. Но для того, чтобы это сделать, надо с некоторой точностью уметь настраиваться на чужую программу Судьбы. Людей таких немного, их считают особенными, называют предсказателями и пророками, экстрасенсами и целителями, блаженными и колдунами.

На самом деле каждый из нас имеет возможность войти в хранилище подсознательной информации, где есть ответы на все вопросы. Эти двери на семь замков не закрыты. Более того, осознаете вы это или нет, но информационный поток извне постоянно структурирует ваш интеллект.

Многие ученые считают, что разум человека состоит из двух частей: сознательной и бессознательной. По-другому – логики и интуиции. Наш мир так устроен сегодня, что постоянно тренируется логическая часть нашего интеллекта. Наша сегодняшняя цивилизация была создана именно логическим умом. Тому, что осознано и логично, учат в школе, вузе, это качество постоянно тренируется в обыденной жизни.

Но можно ведь и интуицию тренировать. Например, нейролингвистическое программирование, по убеждению его авторов и проповедников, позволяет человеку отыскивать в себе и развивать таланты, которые другим кажутся чем-то сверхъестественным. Авторы НЛП утверждают, что магия обладает своей структурой, которую можно понять, и тогда вы научитесь делать то, что обычно называют чудом. Например, видеть будущее.

А можно ли обучиться по-настоящему сказочным возможностям?

Мгновенно перемещаться в пространстве, заглядывать в будущее и прошлое, быть всегда здоровым и энергичным, жить три века... Как это ни удивительно, все это, в принципе, возможно. Достаточно желаемое однажды запрограммировать, а потом включать нужную программу, по мере необходимости. За этим идут к магам, колдунам, шаманам, психотерапевтам, мастерам НЛП...

Все они такие разные. Но делают, по сути, одно и то же – программируют бессознательный разум. Методика программирования одинакова, различны только одеяния. И колдун под пальмой, и шаман

у таежного костра, и преуспевающий доктор, мастер НЛП, – представители одного профессионального клана.

Учиться чудесам

Подсознание человека оперирует несравнимо бóльшим количеством информации, чем сознательная, логическая часть нашего интеллекта. Но первое подчиняется второму. Если вы, конечно, умеете договариваться со своим подсознанием, вы можете делать чудеса, пусть даже выглядит это не так эффектно, как в сказке. Главное, понимать структуру «магии».

Например, вы хотите бросить курить. Это совсем несложно, если вы знаете последовательность действий. Для многих курение – это еще и общение, определенный социальный статус. Получается, бросить курить – разорвать все эти связи. Если программу курения не разрушить сознательно, по методике малых шагов, она остается на всю жизнь.

Как это делать?

Прежде всего, не насилуйте себя, не бейтесь головой о стену. Не ставьте себе это в качестве ближайшей цели. Лучше сделать по-другому: разграничьте курение и общение. Разорвите эту связку: начните курить только в одиночку. И второе: почаще, как можно полнее и ярче вспоминайте свои впечатления от первой в вашей жизни сигареты. Скорее всего, они были отвратительны. Вряд ли сигаретный дым вам тогда понравился. Это называется – забросить якорь в прошлое.

Следующий шаг – разрыв привычных стереотипов. Например, заставьте себя держать сигарету другой рукой или курить только в шляпе. Нет головного убора – и курить нельзя. Только в шляпе можно.

Пройдет еще несколько дней, и программа курения начнет давать сбои. Теперь вам потребуются совсем небольшие усилия, чтобы навсегда отказаться от курения. Это и есть стратегия магии, *цепь шагов*, как говорят в Тайм-инсайте. Когда знаешь как, все возможно. Выглядит это по-разному, но это, несомненно, работает.

Этому можно учиться так же естественно, как учатся читать или ездить на велосипеде. Уже в этом веке ситуация изменится. То, чему маги, экстрасенсы, целители учились десятилетиями, будет частью школьной программы, как химия или физкультура.

И как это изменит нашу жизнь?

Изменит, и поверьте мне, эти перемены заметят все. Вы удивитесь умениям, о которых и не подозревали. Речь идет всего лишь о некоторых дополнениях к универсальным структурным программам.

Люди могут научиться программировать новые качества интеллекта и размещать в базовой программе не только особые способности к живописи, музыке, науке, но и способности к здоровью, долголетию, ясновидению. Все это уже есть в нас, но эти элементы базовой программы обычно не активированы. Не об этом ли писал Леонардо да Винчи: «...Природа полна бесконечных причин, которые никогда не были установлены опытом»?

Утонувшие в сновидении реальности

Давно это было, я еще студентом был. Летом 1973 года мы с друзьями (четверо нас было) отправились на Кавказ, к морю, в город Туапсе. Нашли квартиру, поровну на четверых, вовсе не дорого получилось. Несколько дней пролежали на пляже, вечерами гуляли по городу, а потом решили пойти в горы. Не Монблан, конечно, но хотелось что-нибудь покорить, например, гору Индюк. Собрались и пошли в однодневный поход с ночевкой. Подниматься было нелегко, шли неспешно, с частыми остановками. Я отстал, шел последним. Друзья шли впереди, скрылись за кустарником, метрах в семидесяти от меня... Когда я туда добрался, никого я там не увидел... Были же – и нет никого. Думал, спрятались. Кричал-кричал – нет никого... Часа полтора я их ждал, никто так и не появился.

Потом я в милиции долго объяснялся, никто мне, конечно, не верил, чуть не посадили самого, но потом записали ребят без вести пропавшими, и меня отпустили. Осенью на занятия в институт они не пришли... Так вот исчезли среди бела дня. Притом что двое из них были спортсменами, занимались вольной борьбой.

Странная история. Можно ли в такое поверить?

Мне можете не верить, но не со мной одним такое было. Тогда же в журнале «Наука и жизнь» писали о тысячах бесследно исчезнувших людей. Правда, там речь шла о данных по Европе. Получается, что в таких вполне благополучных странах, как Англия, Франция, Италия, количество бесследно исчезнувших граждан составляло в общей сложности до 20 тысяч человек в год. Позднее, в середине восьмидесятых, огласили цифры по СССР – 85 тысяч пропавших за год. Тогда-то я и заинтересовался этим феноменом, стал собирать материалы по этой теме.

Андрей Волгвин пришел в гости к своим знакомым. Сидели, разговаривали, курили. Пиво тоже пили, не без того. Потом кончились сигареты, и Андрей вызвался сбегать в магазин, прикупить необходимое. Идти недалеко, только улицу перейти. Накинул пиджак на майку и ушел, прямо в домашних тапочках, И все: в магазине его не видели, и домой он не вернулся. Исчез, будто в тумане растворился.

Нечто подобное описывает классик детектива Конан Дойл: некое семейство вышло из дому, направляясь на прогулку, и тут отец семейства вспомнил, что забыл зонтик. Вернулся в дом... и больше его никто никогда не видел. Автор Шерлока Холмса стал бы врать?

А вот эпизод из нашей истории. Дело было в 1936 году. Несколько геологов обосновалась в деревне Натальино, неподалеку от Томска. Потом ушли собирать образцы, вернулись через несколько дней. И что же они обнаружили? Пустую деревню, будто вымершую.

Все вещи в домах и во дворах остались на месте. У деревенского магазина, прислоненные к забору, стояли две лопаты и велосипед. В некоторых домах двери были закрыты изнутри, но людей в домах не было. Пришлось выбить стекло, чтобы забраться внутрь, но там – никого, только двери были забаррикадированы изнутри тяжелыми сундуками и шкафами. Геологи сообщили, куда следует. Милиция собрала множество вещественных доказательств... неизвестно чего. На том и кончилось.

Такое случалось только давно и в глухой сибирской тайге?

В 1947 году в США, в Скалистых горах, потерпел аварию пассажирский самолет с 32 человеками на борту. Спасатели прибыли на место аварии уже через несколько часов, но обнаружили лишь разбитый фюзеляж и никаких следов пассажиров и экипажа. Было полное впечатление, что люди на землю не падали, а каким-то образом растворились еще в воздухе.

Не менее загадочная история случилась уже в нашем веке, несколько лет назад, в Бразилии. Частный самолет упал на мелководье, буквально в сотне метров от берега на глазах многих людей. Спасатели были там уже через несколько минут. Открыли дверцу кабины пилота, которую заклинило при ударе о воду. И никого! Кабина была пуста! Полиция успокоилась на странной версии: бизнесмен, летевший вместе с женой, по какой-то причине выкинул ее за борт, а потом и сам выбросился. Можно предположить и такое, вот только как объяснить, что двери самолета были заперты изнутри?!

Историй таких немало. Возникает вопрос: а возможно ли, в принципе, что-то подобное? По мнению не только мистиков-эзотериков, но и физиков, изучающих свойства пространства и времени, в реальности существуют «теоретически неизбежные» особые точки, в которых либо появляются, либо исчезают тела из

окружающего нас мира. Быть может, исчезают они в пространстве сновидения.

Посмотреть сверху

В 2008 году польский профессор математики Михаэль Геллер получил международную премию Фонда Темплтона за теорию, которая отрицает существование материального мира. Математически верные доказательства заставляют усомниться в материальном существовании мира вокруг нас. Польский ученый говорит о реальности как о материализованной мысли Бога.

Ученый открывает коллегам формулу, которая позволяет объяснить все случившееся в нашей Вселенной и то, что еще только обещает случиться в будущем, даже случайность. О важности открытия говорит и то, что премия, полученная польским ученым, больше, чем известная всем Нобелевская. Наука шаг за шагом приближается к удивительным теориям, которые еще вчера казались чистой фантастикой или, того хуже, – полным бредом. Именно такие уму непостижимые странности украшают восточные притчи.

...

– Все люди приблизительно одинаковы – и добрые, и плохие, – сказал Мастер, который терпеть не мог, когда клеят ярлыки.

– Но разве можно ставить на одну доску святого и грешника? – недоуменно спросил ученик.

– Все мы находимся на одинаковом расстоянии от Солнца. Думаешь, расстояние сократится, если ты влезешь на крышу небоскреба?

* * *

Сверху наши земные глупости и подлости видятся иначе. В этом нет ничего удивительного. Действительно, существует такая сверхчеловеческая точка зрения, откуда сон и явь неразличимы, но

Тайм-инсайт как раз эта граница и интересует, именно там, «на нейтральной полосе цветы необычайной красоты».

Определить однозначно, что такое эта граница, совсем не просто: ***окно в иной мир или экран в кинотеатре?***

Эзотерики вообще не принимают понятия «объективная реальность». Мы воспринимаем не саму реальность, а лишь отдельные ее части, видим лишь то, на что настроены. И вы, и я – своеобразные «приемники», настроенные на определенные частоты физической реальности. Подумайте сами, если ваш приемник не ловит радиостанции в диапазоне УКВ – это не значит, что там тишина, ни одной станции нет. Просто ваш приемник не рассчитан на такой частотный диапазон. Только и всего.

И в нашей жизни то же самое: если вы чего-то не видите, не говорите, что этого нет. Если сумеете как-то перенастроить себя, изменить свой диапазон восприятия, вы увидите такое, во что сегодня и поверить не можете.

Мы знаем о физической реальности лишь то, что способны увидеть. А это зависит во многом от того, насколько вы созвучны окружающей реальности. Вот и получается, что картина мира – это сумма ваших личных ощущений и ожиданий. Не факт, а индивидуальная картина мира. Достаточно изменить себя, свои личные качества – и мир вокруг вас станет другим.

В самом общем виде можно представить человека как «черный» ящик с пятью отверстиями органов чувств, через которые человек воспринимает реальность. «Черный» – не потому, что действительно черный, а потому что дело темное, никто точно не знает, что там у вас, в голове, происходит.

Может, это только мы, смертные, не знаем, что там, в голове, а ученые знают?

Да нет, и им тоже не все ведомо. По сути, мы можем только догадываться о том, что там, извне, происходит, потому что заперты в своем «ящике». Мы видим, слышим и ощущаем не саму реальность, а те сигналы, которые до нас дошли. Это НЕЧТО (сигналы извне) мозг сравнивает с информацией в своей памяти, решает, на что это похоже из того, что человек видел раньше. Информация проверяется на ***верю и не может быть***, и только потом то, что вам показалось правдой, проецируется на некий «киноэкран», который находится в задней

части мозга, и человек видит, слышит и чувствует ту реальность, которая ему кажется правдой.

Все наши данные о мире проходят через эти *верю и не верю*, что позволило Джону Уилеру, физику-теоретику, работавшему вместе с Эйнштейном и Нильсом Бором, сказать по этому поводу: «Как ни удобно в повседневной жизни утверждать, что „внешний” мир существует независимо от нас, ныне отстаивать этот взгляд уже не представляется возможным».

Получается, что каждый из нас – пограничник, каждый из нас живет на границе двух миров. Мир внешний – снаружи и мир внутренний – внутри. Мы все время путешествуем из одного мира в другой и обратно. Сновидение – яркий пример путешествия во внутренние пространства своего собственного «Я».

Выходит, что человеку необходимо учиться жить одновременно в двух реальностях, и там и здесь?

Именно об этом говорят мистики, когда утверждают, что есть два уровня восприятия реальности, и оба полностью зависят от нашего личного восприятия.

На первом уровне человеком управляет эгоизм – свойство, противоположное природе. Здесь нет единства, но есть шесть миллиардов отдельных миров, спорящих и противостоящих друг другу. В результате наша физическая реальность переполнена преступлениями, войнами, нищетой... Это не есть объективная реальность, мы сами делаем свой внешний мир именно таким, потому что не можем поверить в мир иной, в основе которого – любовь. Сегодня это нам кажется не более чем красивым образом, метафорой.

На втором, более высоком, уровне восприятия мир выглядит иначе. Тут главное – единство человека и окружающего мира. Именно так видят мир шаманы и святые самых разных религий (сами понимаете, таких людей много меньше шести миллиардов). На этом уровне восприятия, весь мир живой и я сам, и все вокруг – разные формы бесконечной живой реальности. Это позволяет улавливать ту «частоту», на которой говорит с нами Природа, и, само собой, понимать ее послания. Между ними больше нет границ, и это наполняет человека великой силой и дарует бесконечное наслаждение.

Когда человек освобождается от оков собственного восприятия, перед ним открываются новые горизонты. События, казавшиеся

случайными, непредсказуемыми и необъяснимыми, перед вами выстраивается цепь закономерностей. Не об этом ли сказано в Вавилонском Талмуде: «Я увидел перевернутый мир». Перевернутый – значит непохожий на то, что мы имеем сегодня.

Однажды поспорили три мудреца...

Купить новое восприятие реальности нельзя, украсть его нельзя, но можно вырастить осознанно и по доброй воле. И заставить кого-то так жить нельзя – разве полюбишь по указке? Это непросто, но это возможно, никто не запрещает нам захотеть стать другими. Если человеку не нравится то, что он видит вокруг себя, почему бы не поучиться видеть иную реальность? Самое простое – сменить картину мира: не нравится жить в России, поезжай во Францию, да хоть в Австралию! А там другая жизнь, другие отношения... и другие проблемы, как же без них.

И это не значит, что вы на что-то закрываете глаза. Наоборот, вы учитесь видеть то, на что раньше не обращали внимания. Вы учитесь преобразовывать свое восприятие, развиваете новые органы чувств. Только теперь вы можете выбраться из своего «черного» ящика наружу, туда, где царит единая, бесконечная реальность... И дело тут не в новых знаниях, а в новых возможностях, которые теперь открыты вам. Теперь вы не противостоите миру, а воспринимаете себя его неотъемлемой частью. Мы воспринимаем лишь то, чему соответствуем. Что внутри, то и снаружи. Ненависть рождает бедствия и болезни, любовь наполняет вашу жизнь светом.

Особый разговор о восприятии времени. Именно в потоке времени, так или иначе, выстраиваются события вашей жизни. Именно об этом старинная восточная притча о трех мудрецах, которую мне рассказал когда-то мой учитель, алтайский шаман Даккар-ата:

...

Однажды поспорили три мудреца о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее.

– Конечно, прошлое, – сказал один из них. Именно оно, мое прошлое, делает меня тем, кто я есть сегодня. Я в свое время учился в школе,

прочитал множество книг, выслушал многих людей... и только поэтому я стою сейчас перед вами и вы меня слушаете. Разве не так?

Понятно, что мне нравятся люди, с которыми мне когда-то было хорошо или похожие на них. В том числе и с вами я не сегодня познакомился. Я знаю вас много лет, я знаю и уважаю вас как мудрых людей, потому что не раз убеждался в этом в прошлом. Нет ничего важнее прошлого!

– Нет. Я никогда с этим не соглашусь. – сказал другой – И не потому, что я упрямец. С этим невозможно согласиться, – если бы то, о чем ты говоришь, было истиной, мы не могли бы развиваться, сидели в своем прошлом, как паук в паутине.

Будущее – вот что действительно важно. Не цепляйтесь за свои сегодняшние привычки, не хвалитесь вчерашним мастерством. Жизнь – это движение, а в движении главное – цель. Главное – Будущее, куда все мы, так или иначе, движемся. Мои действия зависят сегодня не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать.

Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли.

– Во многом вы оба правы. Но вы упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

Только в настоящем можно переживать счастливые воспоминания и выстраивать радостные перспективы на будущее. Разве не так?

Зачем люди спорят, что-то объясняют, доказывают друг другу?

Изнутри себя не разглядишь, нам часто бывает просто необходимо увидеть себя со стороны, увидеть глазами другого человека. Только взглянув на привычное и знакомое с позиции, отличной от собственной, можно увидеть и узнать то, что иным путем никак не узнать, не понять.

Может быть, именно поэтому человечество так рвется к звездам. Нам просто необходимо отыскать кого-то иного, похожего и непохожего на нас, чтобы увидеть окружающую реальность другими глазами. А мы с вами сейчас пытаемся исследовать возможности пространства сновидений. Тот же космос, только внутренний. Хотим открыть в сновидении нечто, что поможет нам, находясь там, изменять реальность Яви.

ШКОЛА СНОВИДЕНИЙ. Видеть невидимое.

Я говорю о развитии воображения. По-другому это можно назвать «сновидения наяву».

Специалисты выделяют несколько умений, говорящих о мастерстве воображения:

– умение сочинять изображение из деталей других изображений;
– увеличение или уменьшение предмета, изменение качества его частей;

– заострение – подчеркивание каких-либо признаков.

Воображение – удивительное качество человеческого разума. Но людей, владеющих воображением в полной мере, не так много. Великий физик и изобретатель Никола Тесла, например, строил в уме объемные образы сложнейших машин во всех подробностях, а затем воображал их работу в течение нескольких недель, мысленно, в воображении находил дефекты конструкции.

Попробуем сделать первые шаги в сновидение наяву.

Возьмите коробок спичек и рассмотрите его во всех подробностях. Когда вы решите, что запомнили все в деталях, закройте глаза и представьте коробок прямо перед собой. В какой-то мере у вас это получится. Повторяйте цикл раз за разом, пока не увидите на своем внутреннем экране картину столь же яркую, как в реальности.

Пара полезных советов:

– если образ будет не столь ярким, как хотелось бы, – не напрягайтесь, а лучше попробуйте визуализировать последовательно: форму, текстуру, размер, цвет;

– многим помогает прием молчащего художника: не описывайте то, что вы делаете словами, просто смотрите и рисуйте желаемое в молчании, не описывайте картинку словами.

Дорога на север через юг

Я думаю, вы не станете со мной спорить, если я скажу, что есть на свете везунчики, которым все время везет, и наоборот, есть доходяги, которые от рождения и до смерти – страдальцы по жизни. К одним и деньги идут, и девушки их любят, и жены прощают самые страшные грехи, другие же – и собой хороши, и деньги есть, а счастья нет. Люди издавна замечали это и называли Судьбой, или, того страшнее, – неумолимым Роком. Древние были уверены, что и Боги невластны над Судьбой.

Современные ученые не любят склонять голову перед авторитетом людей, у которых нет престижного университетского диплома. И все же... Похоже, придется согласиться с тем, что некая повторяемость ударов (а кому везет – даров) судьбы – не случайность, а реальный факт. И его надо как-то объяснить. Не об этом ли притча о медведе, идущем на север?

...

Белый медведь шел на север... несколько шагов в одну сторону, потом столько же шагов – в обратную. Пять шагов на юг и столько же шагов на север. Очень сложный и странный путь...

В прежние времена, когда медведь был медвежонком, он шел на север не так. Шел прямо, никуда не сворачивая, потому что путь ему не преграждали железные прутья клетки зоопарка. Теперь, когда со всех сторон железные прутья, приходится все время сворачивать: несколько шагов на север, несколько шагов на юг... потом снова на север...

Смотрящему со стороны виден был этот странный маршрут. Но сам медведь в себе не сомневался. Он всегда шел на север, потому что

такова была его цель. И его движение ничто не могло остановить, никакие железные прутья.

Со стороны может показаться, что ты топчешься на месте. Но так может показаться лишь тому, кто сам ходит по земле без всякой цели. Им невозможно понять, что путь на юг тоже может вести на север, – если ты, конечно, стремишься на север... Может быть, это более долгий путь, но, если у тебя есть цель, рано или поздно, ты дойдешь. Нужно только двигаться, нужно меняться...

Север–юг... юг–север... Путь к себе – неблизкий путь, с непредсказуемым маршрутом.

* * *

Именно непредсказуемость – главная черта бессознательного мышления, что определяет наши выборы, ожидания и опасения. И плывет человек по жизни не куда захочет, а в определенном русле, в определенном потоке событий, сам того не подозревая. Одни постоянно «в шоколаде», другие – совсем наоборот. Э. Берн называет такие бессознательные структуры жизненным сценарием. О чем-то подобном говорил и великий Шекспир, когда утверждал, что жизнь – театр, а люди в нем – актеры. Коли выпала тебе роль несчастного неудачника, старайся-не старайся, а супергероем не станешь. Не твое это, не по размеру тебе плащ супермена.

А впрочем, не все о том переживают. Многим нравится быть несчастными, выпрашивать сочувствие, быть ребенком, который ни за что не отвечает, во всем полагаться на родителей (или кого-то еще). Есть люди, которые выбирают поражение, им нужны несчастья, и они создают их своими руками, а потом искренне горюют по этому поводу. Как же иначе, судьба-злодейка виновата.

Бывает так, что человек соглашается на плохое, чтобы не было «еще хуже». Например, ему внушают в детстве, что успех в бизнесе приводит к разрушению семьи... женщины коварны и потому рано или поздно она тебе изменит... чем дольше в браке проживешь, тем

больнее тебе будет. И человек соглашается с таким сценарием: проваливает дело, бросает любимую женщину, пока она его сама не бросила (это же случится рано или поздно?)...

Мне представляется, что можно предположить наличие особых сил в психике человека, которые управляют нами, помимо нашей воли. Сценарий вашей жизни крепко скроен, и, если пьесу доиграют до конца, все будет, как написано, дословно.

А кто написал сценарий моей жизни, какие такие высшие силы?

Да вы же сами и написали. Вы – сценарист, вы – режиссер. Сценарий судьбы не навязан человеку с раннего детства его родителями или еще кем-то, он выстроен, сочинен им самим в течение всей его жизни. Конечно, влияние родителей несомненно. Они учат нас смотреть на мир их глазами. Но решать все равно вам, и только вам. Именно вы можете согласиться с родительским видением мира или выстроить что-то свое.

Мир вокруг нас никогда не факт, но всегда – образ. А в дополнение к образу нужна определенная линия жизненного сюжета. Как иначе проявить то, что вам на роду написано: героизм или слабость, ум или глупость, красоту или серость?..

Например, по вашему жизненному сюжету, главный герой злой и несчастный. Нет проблем. Соответствующие приключения вы сами для себя и выстроите: вначале организуете ситуацию, где вы проявите себя как злой человек, потом растеряете по этой причине своих друзей и, естественно, почувствуете себя несчастным человеком.

Все будет по законам романа: завязка (возникновение конфликта), кульминация (предельное обострение конфликта) и развязка (конфликт так или иначе разрешается). Если посмотрите на свою жизнь со стороны, вы и сами разглядите в своей собственной жизни нечто подобное.

Вот и получается, что каждый из нас сочиняет свой образ реальности, свою «жизненную пьесу», стремясь если не изменить, то хотя бы осмыслить удары и подарки Судьбы. И если это удастся, вы почувствуете себя удовлетворенным даже в том случае, когда обнаружили, что вы по жизни Золушка, а не Фея. Если же в сознании человека жизнь не складывается во что-то логичное, целостное – даже вполне благополучная жизнь не делает его счастливым.

И что хорошего в том, если я пойму, что светит мне сценарий неудачника?

Это уже хорошо. Нам как воздух нужно понимание того, что с нами происходит. Вспомните, как вы рассказываете другому человеку о каком-то периоде своей жизни. Вы ведь не пересказываете все подряд. Фильтруете, отбираете, выстраиваете, чтобы сложилась какая-то связная история о том, как я вышла замуж, о том, как я отдыхал на море, о том, как я болел целый месяц и лежал в больнице...

Пересказывая свою жизнь, человек выбирает только те моменты, те события, которые нужны ему для полноценного сюжета, Чтобы прослеживалась основная сюжетная линия: как все начиналось, продолжалось и чем закончилось. Вы добиваетесь понимания. При этом можете что-то и присочинить не корысти ради, а для красоты сюжета. Разве не так?

Можно предположить, что всякий человек имеет внутреннее стремление прожить интересную жизнь, чтобы если не роман, то хотя бы рассказ сложился и был он интересен. Фантазия и реальность постоянно соотносятся в сознании человека, видоизменяют друг друга. Каждое событие, по определению, выстраивается из фантазии и реальности. Иначе неинтересно и, самое главное, неубедительно.

Если человек осознал свою цель, раздвигаются границы его внутреннего мира, он получает силу двух миров – яви и сновидения. А тут главное не скорость движения, говорит старая китайская пословица, а верное направление. И тогда однажды ты взлетишь, подобный птице, настоящее, прошлое и будущее увидишь как единый мир, над которым ты паришь. Именно так выглядит наша реальность с той стороны, со стороны сновидения.

Изменчивость мира – это аксиома: он постоянно играет с нами, каждый день подбрасывает черные, белые, разноцветные шары. И смотрит, как мы на это среагируем. Никто не знает, с каким результатом закончится футбольный матч, и никого это не огорчает, только придает остроту зрелищу. Да ведь и Жизнь – то же самое, главное качество ее – непредсказуемость пути и однозначность финала. Так, может, и не печалиться? Если жизнь понять нельзя, попробуйте ей довериться, как ребенок доверяет матери, как птица доверяет воздуху под крылом.

...

Человек подошел к Дереву, вежливо пнул его ногой и попросил:

– Дерево, одолжи мне смысл жизни.

– Зачем тебе смысл моей жизни? – проснулось Дерево.

– Я запутался... – сказал Человек. – Понимаешь, не знаю, куда идти, не знаю зачем... Время проходит, а я даже не знаю толком, кто я... Я устал от неопределенности, устал бояться, что сделаю что-нибудь не то, устал блуждать впотьмах, устал совершать ошибки...

– Понимаю, – сказала Дерево. – Но чем могу помочь тебе я?

– Одолжи мне свой смысл жизни, – повторил Человек. – Может, поможет...

– Хорошо, – согласилось Дерево. – Вот мой смысл жизни: Расти.

– Расти? – переспросил Человек. – Просто расти? И все??

– Да, – сказала Дерево. – Просто расти – и все. – И оно замолчало.

– Дерево! погоди, не засыпай! – крикнул Человек. – Объясни, что значит – просто расти? Ведь я и так – просто расту! Вернее, – поправился он, – раньше рос, сейчас-то уже вырос...

* * *

Если личный сюжет не выстраивается, это очень тяжело переживается человеком. Ну, бывает же так, и с вами такое бывало, когда жизнь обращается в болото, ничего не меняется, только бежит по кругу... Тогда вы воспринимаете свою жизнь пустой, обыденной, тоскливой.

Борются с таким ощущением по-разному. Люди ищут приключений, неважно каких, но перемен. Люди хотят выйти из ощущения обыденности – вызвать измененное состояние сознания. Простейшие средства, позволяющие сделать это, – алкоголь и наркотики. К каким переменам это приводит, пояснять не надо.

Получается, мы сами ищем неприятности на свою голову?

Мало того, если нет реальных потрясений, люди их начинают придумывать. Разве не знаете вы людей, которые рассказывают о малозначительных событиях своей жизни как о чем-то очень важном, по-настоящему эмоциональном, действительно значительном, сверхважном? Причем такой человек не только рассказывает о чем-то, но и сам переживает это: кто-то на работе покритиковал его – и это уже воспринимается как целый заговор против него; муж поздно вернулся домой – жена устраивает истерику, будто ее уже бросили. Человек как бы досочиняет звенья захватывающей сюжетной цепи. Причем маловероятное развитие событий всегда интереснее, предпочтительнее.

В жизни каждого из нас происходят самые разные события. И мы тут же стараемся выстроить их в какую-то цепочку, стараемся выяснить, как одно с другим связано. Получается, мы «пишем» историю: есть в ней завязка (какое-то первоначальное событие), потом из одного вытекает другое, и все это как-то заканчивается.

А если нет, если ожидания не оправдываются, ожидаемой развязки нет? Когда такое случается, ожидаемой развязки нет – цепь событий разваливается, возникает ощущение абсурда. Вы ничего не понимаете: одна завязка, другая, третья... а повествования нет. Возникает абсурдная ситуация, которую вы стараетесь выкинуть из головы, будто ничего и не было. Именно поэтому мы так быстро забываем сновидения.

Такая бессюжетная, серая жизнь – дело самое обычное. Молодые люди особенно остро ощущают пустоту и скуку жизни. Если мир непонятен и бессмыслен, люди начинают его отрицать, начинают «отворачиваться» от реальности, выбирают какую-то свою, особую, реальность, так появляются панки, эмо, байкеры, металлисты... Люди хотят сделать свою жизнь интересной, особенной.

Врата сновидений

В это трудно поверить, но каждый из нас – загадочное существо, живущее одновременно в нескольких мирах. Мир сновидений – один из них: объединяет в себе два совершенно противоположных качества: с одной стороны, – это нечто привычное и понятное каждому, где каждую ночь мы бываем, да мало что об этом знаем, с другой стороны, – это территория тайны, миры Хаоса, главная черта которых – изменчивость, непредсказуемость. То, что только что было домом, обращается в пустыню, горы становятся рекою, а человек, которого ты знаешь уже много лет, вдруг обернется чем-то неопишуемым, что и понять трудно, назвать сложно.

Миры сновидений описывали многие, один из самых интересных авторов последних десятилетий двадцатого века Карлос Кастанеда. Его взгляд на сновидение удивил и заморозил многих. Книги Кастанеды привнесли в нашу жизнь много новых, удивительных образов, например, Врата Сновидений. Речь идет о некоей границе, о рубеже, разделяющем мир Яви и мир Сновидений. Вот как говорит об этом мастер:

«Первые врата – это особый порог. Преодолевается он посредством осознания особого ощущения, возникающего перед тем, как человек проваливается в глубокий сон, – говорил дон Хуан.– Это ощущение сродни чувству приятной тяжести, которая не дает нам открыть глаза. Мы достигаем врат в то самое мгновение, когда осознаем, что засыпаем, паря во тьме и ощущении тяжести» (К. Кастанеда. «Искусство сновидения»).

Врата сновидений – это реальность или всего лишь яркий образ?

Кастанеда утверждает, что этот рубеж реально существует, это не просто красивый образ. Важно не пропустить ощущения начала Пути, почувствовать на лице дыхание новых земель. Важно при этом не утонуть в сновидении, не провалиться в сон, не разорвать нить сознания между сном и явью. Маги-толтеки обнаружили, что осознанное погружение в сновидение происходит легче, если настраиваешь себя увидеть во сне нечто конкретное, то, что знаешь и

помнишь во всех деталях, видишь по сто раз на дню. Именно поэтому дон Хуан предложил Карлосу «найти во сне свои руки». Казалось, чего проще? Да не получается это сразу, чтобы научиться этому, надо тренироваться несколько месяцев, а может быть, и лет. Нелегко то, что кажется простым делом, доступным каждому. А уследить за всеми превращениями в Хаосе Сновидения, похоже, и вовсе невозможно.

Но почему бы не попробовать?

*И снится чудный сон Татьяне.
Ей снится, будто бы она
Идет по снеговой поляне,
Печальной мглой окружена;
В сугробах снежных перед нею
Шумит, клубит волной своею
Кипучий, темный и седой
Поток, не скованный зимой;
Две жердочки, склеены льдинкой,
Дрожащий, гибельный мосток,
Положены через поток;
И пред шумящею пучиной,
Недоумения полна,
Остановилась она...*

* * *

Для тех, кто сам не догадался, даю подсказку. Это из Пушкина, «Евгений Онегин», сон Татьяны.

А что если попробовать «прочитать» это сновидения, как вещей сон? Что он, этот сон, юной девушке пророчит? Давайте поразмышляем, о чем здесь идет речь.

О чем говорит сновидение Татьяны?

Одиночество, опасность, сковывающий все мороз. Но это пространство смерти пересекает живой, незамерзающий поток, знак надежды на близкие перемены. Если только девушка сможет перейти через «гибельный мосток». Но перейдет ли она на другой берег ручья? *Недоумения полна, остановилась она...* Выходит, ничего еще не

решено, а значит, возможно что угодно... Татьяна стоит на пороге чего-то нового, что может полностью переменить ее жизнь. Похоже? Спрашиваю я у тех, кто еще помнит сюжет пушкинского романа...

Остановимся на этом. И попробуем понять другое сновидение, о котором рассказала Ирина С.

Видит она себя в горах. Вокруг все затянуто туманом. Вдруг из тумана вылетает птица. Птица крупная, похожая на большого журавля. Но лишь похожая, на самом деле это какая-то неведомая птица. Глаза у птицы живые, человеческие.

Полетала она вокруг и пропала в тумане.

Давайте подумаем, на что намекает этот сон? Во сне: голые горы, туман, птица большая, красивая, похожая и непохожая на других. Обратила на себя внимание и исчезла.

Как это понимать? Например, так: в ситуации непонимания, путаницы в вашу жизнь входит что-то очень похожее на реальную подсказку. Вы видите что-то, что вам кажется хорошим решением. На самом деле его нет, это всего лишь обман, «сгустившийся туман», который вам кажется реальностью. Но не вздумайте на это опереться.

Другое сновидение. Сон матери про сына. Видит она, сын идет к ее домику. Она к нему устремляется, и вдруг будто кто-то меж ними штору задвинул. Еще мгновение – и отделил. И тут же огромный лес вырос на месте этой шторы.

Сын идет к ней, она видит его – реализуется ее желание, чтобы сын жил с ней одним домом. Дальше все практически открытым текстом. Зеленая ширма – преграда, разделяющая их. Но преграда тонкая и зеленая, а это цвет надежды, которая, впрочем, обернулась обманом, большой лес не пройти и надеждам сбыться не суждено...

Можно до бесконечности об этом говорить. А можно остановиться.

Что все это значит?

Сонников, трактующих сновидения, много. Как понять, какой из них лучший? А может, и нет его, единственно правильного, как таблица умножения. Дело в том, что разгадка сновидения должна родиться, как рождается из записок, рассказов разных людей и личного опыта связный сюжет книги. Должен быть инсайт, озарение, некая вспышка, высвечивающая скрытый смысл сновидения. Главное здесь не логика, а догадка, мгновенное понимание.

И как же разгадывать сновидения?

Есть ли у нас подобный опыт? Конечно есть, загадки-то вы разгадывали в детстве? Судите сами:

Сверху кожа, снизу тоже, а в середине пусто. (Барабан)

Вот вам и сновидение, которое надо разгадать. И вы ведь справлялись с этим, даже в детстве. Они ведь такие разные, загадки...

Зубов много, а ничего не ест. (Гребень)

Шевельнул бородкой гном – и вошел хозяин в дом. (Ключ)

Чем не сновидение? Многие фрагменты загадки очень похожи на сновидение, слова – одно, а смысл глубже, и может быть самым неожиданным:

Что все это значит?

Дочка, а не плачет,

Спать уложишь – будет спать

День, и два, и даже пять... (Кукла)

* * *

Красна Девица грустна:

Ей не нравится весна,

Ей на солнце тяжело!

Слезы льет бедняжка! (Сосулька)

* * *

Начнешь размышлять и рассуждать – запутаешься. Но ребенок-то находит ответ быстро, в один ход. Чуть подумает и **сообразит**, разгадает в одно мгновение.

Я предлагаю вам вспомнить детство и пошевелить своей соображалкой. И вы, и я, и всякий человек способны толковать сны, потому что все мы способны к творчеству.

Сложно другое: надо научиться запоминать сновидения, а потом постараться развить свою интуицию толкования скрытых подсказок сновидения. На это уйдет некоторое время, но в тот день, когда вдруг родится первое толкование выбранного сна, вам многое откроется. Это как велосипед: один раз поехал – уже не разучишься.

Здесь главное – научиться помнить сновидения после пробуждения. Но есть люди, которые уверены, что вообще снов не видят или видят очень редко. Это ошибка, они не помнят сновидения, но их видят, как и все мы. Сны снятся всем здоровым людям. Когда вы займетесь толкованием снов, вы станете запоминать больше подробностей.

У людей характеры разные, и сновидения тоже у каждого свои. Стоят на полке книги, обложки одинаковые, но истории-то в каждой из них разные. Через какое-то время вы будете разгадывать свои и чужие сновидения так же легко, как дети разгадывают загадки.

Школа перемен Т-И

Видеть невидимое.

Несколько упражнений на развитие зрительного воображения.

Давайте попробуем нырнуть, «окунуться» в цвет. Закройте глаза и представьте себе, что вся комната наполнена пузырьками минеральной воды, все вокруг мерцает и «пузырится». Такой аквариум вокруг вас.

Когда у вас это получится, попробуйте окрасить эти пузырьки в какой-то цвет: голубой, зеленый, оранжевый. Потом пузырьки каким-то образом растворяются, и все пространство вокруг вас окрашивается тем или иным цветом. Походите в этом странном цветном объеме, взгляните на мир вокруг вас с разных точек зрения.

Речь идет в первую очередь о том, что вы видите, но и слуховое воображение можно тренировать, мысленно воспроизводя какие-то мелодии и звуки (птичий щебет, гул морского прибоя, грохот проходящего поезда и т.п.). Когда это получится, попробуйте

сделать нечто фантастическое: представьте, каким мог бы оказаться: тяжелый звук, страшный звук, зеленый звук...

Следующая ступень мастера воображения, работа с различными запахами и вкусами. Представьте себе два яблока, но одно из них сладкое, а другое кислое. Почувствуйте эту разницу.

После этого представьте себе, что вы находитесь где-то на берегу реки или в городском парке, а рядом находится самый дорогой для вас человек... Через некоторое время вы научитесь управлять своим чувствами, вызывать необходимое вам ощущение по желанию: удивление, страх, любовь, ненависть, радость...

* * *

По мере того как вы будете толковать сны (свои и чужие), количество снов, которые вы помните, будет увеличиваться, а их содержание станет более ярким, похожим на реальность яви.

Как выглядит время?

Поговорим об основных смыслах элементов сновидения.

Главные из них: ВОДА, ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ОГОНЬ. Это ключевые понятия любого сновидения.

Во сне кроме знаков с метафорическим смыслом есть и много буквальных подсказок. Можно считать, что переправа – это трудные перемены. Туман – неизвестность, неопределенность, перекресток судьбы, когда будущее неопределенно. Катастрофы – они и есть катастрофы, бедствия, неприятности, ссоры...

А вот вода – это другое. Этот символ чаще всего касается денег, доходов, благополучия. А земля – к работе, трудностям самой жизни. Воздух, атмосфера, ветер, дождь, снегопад говорят о внешних обстоятельствах, которые помогают или мешают вам двигаться к желаемой цели. Кроме того, воздух – это то, чем мы дышим, общее состояние вокруг вас. Текучая вода – это благополучие, освобождение от грязи, усталости, прошлых бед...

Небо – это место, куда мы обращаем свои взоры, надежды, откуда к нам может прийти помощь в сложной ситуации. Видеть горы во сне – препятствие, трудное или даже непреодолимое. Может быть, это некая преграда между вами и кем-то другим. Непонимание.

Это самые общие символы сновидения. А само ВРЕМЯ, как оно выглядит там?

Место действия, география сновидения – это не карта, это жизненный путь, время вашей жизни. Еще Эммануэль Сведенборг, великий мистик, живший в XVII веке, говорил об особом смысле расстояния в сновидении. Скажем, далекая от нас фигура означает, что с этим человеком или существом мы далеки друг от друга (не понимаем друг друга, неинтересны друг другу). Разве не говорим мы: он отдалился от меня? И вы понимаете, что речь идет не о расстоянии...

И конечно, расстояние (близко – далеко) можно понимать и по-другому (скоро – не скоро). То, что требует долгих усилий, будет в сновидении находиться далеко от вас. Так же далеко располагается и маловероятное, несбыточное. О таком говорят: строить далекие планы.

ВПЕРЕДИ – это значит в Будущем. Далеко значит не скоро, а может быть, и вовсе не случится то, что вы видите в сновидении. ПОЗАДИ – значит в Прошлом, речь идет именно о времени, а не о пространстве.

Помните историю Орфея и Эвридики? Герой там выводит свою любимую из страны Смерти и ему ни в коем случае нельзя оглядываться назад... Во многих магических ритуалах, произнося заклинания и бросая что-то назад, через плечо, тоже нельзя оборачиваться ни в коем случае. Оглянешься – все дело будет испорчено или результат будет совершенно непредсказуемым.

С точки зрения мира Сновидений в том мире вообще нельзя оборотиться назад, оглянуться – вы сразу перепрыгиваете в другое сновидение. Оборотиться в сновидении – значит заглянуть в свое прошлое, что-то вспомнить, может быть, даже в одной из ваших прошлых жизней. Знаете поговорку: «Ты кумушка, на себя оборотись»? Значит, присмотритесь к своему собственному прошлому. Неужто сама без греха?

ВВЕРХУ – подарки Судьбы, Милость непредсказуемая, Удача, Жребий. Там же располагается Мечта, Надежда на счастье, Дар любви – все то, за чем мы обращаемся к Небу... Можно сказать, что там, ВВЕРХУ, – неожиданное, непредсказуемое. Там Звезды, Солнце, Голубое Небо... Но там же и тучи, дождь, град, молнии...

Огонь – стихия Солнца, сильная и опасная. Чаще всего последствия такого сновидения связаны со страстями, которые могут быть очень яркими. Огонь – это точка перелома из «плюса» в «минус» и обратно. Здесь может быть всякое: богатство и нищета, любовная страсть и самые разные пороки. Здесь же произрастают ненависть и зависть, Обращайте внимание на то, как выглядел огонь. Это факел или горящий дом, закат солнца или свеча... все это имеет смысл толковать.

Есть ли разница в образах женских и мужских сновидений?

Здесь можно говорить о разнице толкования мужских и женских сновидений. Пейзаж – сновидение для мужчины – может быть чем угодно: и жена, и любовница, и общее положение дел в бизнесе, и отношение к нему других людей... Для женщины пейзаж – это, прежде всего, она сама, ее чувства и ее отношение к происходящему. Нечто подобное происходит и с другими символами сновидений. Скажем,

дом для мужчины – это его положение, его дворец или крепость, достижение (чем можно гордиться), осуществление надежд ...

Для женщины дом – это, прежде всего, личная жизнь. Ее внутренний мир, нечто личное, интимное. А все, что происходит в доме, происходит в ее внутреннем личном пространстве. Если рушится дом, но сами вы спаслись или кого-то спасли из этих развалин, – все это означает скорые перемены в жизни, причем хорошие.

Город или большое селение могут являть во сне нас самих, наш запутанный внутренний мир. И следовательно, идти по улице – значит искать какой-то ответ внутри себя, перебирать варианты. А видеть светофор? Красный свет, и наяву, и в сновидении, служит предупреждением, знаком близкой опасности, запрет на внутреннее решение, которое вам кажется наиболее вероятным... Город, где вы родились, – добрый знак для вашего здоровья, а если городской пруд выглядит как болото, речь идет о болезни или другой беде, из которой в одночасье не выбраться.

Интересно, что дома, помещения, которые снятся женщинам, часто означают желание интимных отношений с кем-то. А вот незнакомый дом, пустые комнаты могут означать отчуждение, завершение личных отношений.

Стихии (наводнение, ветры, тайфуны либо, наоборот, – тихая река, легкий ветерок, огонь костра) могут означать силы, препятствующие вам на пути к цели. Но не всегда тихая погода лучше бури. Лучше пусть будет ураган и шторм, но в итоге вы живым и невредимым выходите из этих неприятностей. Это верный знак близкой удачи, счастливого завершения дел.

Земля, почва – это основа, фундамент, опасность и безопасность жизни, ваша устойчивость в сложных ситуациях, ваша репутация...

Из этого сложного переплетения снообrazов, намеков и подсказок формировались многие значения в старых и новых сонниках. Нужно тренировать свою интуицию, чтобы понять шепот сновидений.

Не попасть в аварию

Как вы уже могли понять, сновидения могут иметь самые разные толкования. Как тут попасть в точку, как убедить свое логическое мышление, что вы нашли единственно верное объяснение того, что увидели во сне? Для того чтобы как-то материализовать интуицию, люди издавна использовали карты. Всякие карты (таро, цыганские, индийские) имеют кроме игрового еще и разветвленное символическое значение.

«Познай самого себя» – гласила надпись на Храме Аполлона в Дельфах. «Познай себя, ибо если ты не знаешь самого себя, как ты хочешь тогда узнать других?» – так гласит древняя восточная мудрость. Карточные символы помогают нам лучше увидеть цель нашей жизни, ощутить ее красоту и гармонию, обрести ускользающий смысл.

Процесс гадания, раскладывания карт – не детская игра, а узнавание самого себя истинного, выяснение настоящих причин того, что с вами происходит.

Многие боятся так глубоко в себя заглядывать. Страх перед карточным прогнозом основан на суеверной боязни узнать что-то неприятное и этим самым сделать этот прогноз возможным. Боятся притянуть к себе неприятности.

Относятся ли карты к магии?

И да и нет. Очень уж многозначно это понятие – магия. Если называть магией все, что вам непонятно, тогда, конечно, карты – инструмент магии. Но никакую порчу через карты не наводят. Значит, нет в ней никакой магии?

Древние маги и современные мистики говорят о том, что «слово магия есть только обозначение пока еще не изученных человеческих способностей и магические явления покоятся на неизвестном пока естествознании». С этим и согласимся.

Можно ли верить картам?

А себе самому вы можете верить? Вы сами меняетесь много раз на дню, и будущее ваше тут же меняется.

Правду карты говорят, но хотите ли вы ее знать? Важно понять, что карточный расклад – не абсолютная истина, однако к этому совету стоит прислушаться. В этих загадочных картинках собрана вся мудрость человеческого знания. Здесь проявляются из пространства Хаоса скрытые причины и последствия ваших действий и помыслов. А вот будете вы следовать указаниям – решать вам, только вы – хозяин своей судьбы.

В любом случае карты открывают и разъясняют вам только тенденцию развития ситуации, направление движение. Вы можете плыть в этом потоке. А можете поднатужиться и перебраться в иной поток. Именно об этом умении выбирать будущее мы говорим в этой книге. Карты – советчики, но не вершители вашей судьбы.

Не стоит искать единственного истинного значения сновидения, его просто нет. Нет неверных толкований, есть недостаточно полное прочтение символов, а значит, есть понятие мастерства и таланта даже в этом таинственном деле. Тем более что мастера не вспоминают те или иные значения карт, а говорят, как поют, будто слышат какую-то внутреннюю мелодию.

О чем следует спрашивать карты?

Не стоит рассчитывать, что карты вам подскажут адресок и телефончик. Не думайте, что сновидения решат за вас – делать что-то или нет. И конечно, они не укажут точных сроков, когда то или иное событие случится.

Нет. Однозначных ответов ни карты, ни сновидения не дают. Они предлагают вам широкую картину реальности: состояние дел на этот день, причины возникновения ситуации и варианты ее разрешения. А уж вам самолично решать, что со всем этим делать. И конечно, не стоит интересоваться пустяками, выясняя, какую блузку сегодня надеть: синюю или белую – и пойти ли сегодня в парк или к другу на вечеринку?

Речь идет о чем-то по-настоящему важном. Вы получаете подсказку, как будет развиваться ситуация, если вы выберете тот или иной способ ее разрешения. И конечно, следует серьезно относиться к раскладу карт и тому, что говорят вам сновидения.

С помощью картографии сновидений хорошо выявляются психологические проблемы и находятся пути для их решения.

Конечно, происходит это не с первого раза. Нужны знания, опыт и интуиция. Которые, впрочем, хорошо тренируются.

Любой ли может освоить Тайм-инсайт сновидения (именно о нем здесь идет речь), эту систему, и требуются ли для этого какие-то особые способности?

Мы говорим здесь именно о личностном росте, о развитии самопонимания. Читайте эту книгу, читайте другие книги, экспериментируйте, делайте. И обязательно осмысливайте то, что получилось, сравнивайте с тем, что было у вас же вчера или месяц назад. Ищите контрасты и проводите параллели: с чем-то соглашайтесь, что-то отбрасывайте и находите свою собственную «золотую середину». Это вполне возможно.

Хотя путь этот не прост: всякая работа со сновидениями (и картами) – это уникальное знание, где эзотерика переплетается с психологией, астрологией, нумерологией, символизмом, философией, мифологией... Поэтому, если это возможно, найдите преподавателя, который помог бы вам пройти какую-то часть Пути. А дальше все в ваших руках.

А если прогноз не радует, можно ли избежать предсказанного в сновидении несчастья?

Можно, скажу я вам однозначно. Но это непросто, продолжу я так же однозначно. Что такое прогноз? Скажу образно: вам говорят, что, если вы сейчас поедете по этой дороге со скоростью 100 км в час, на 28-м километре вы попадете в аварию и погибнете. Мрачно, не правда ли? Куда печальнее...

И все же в этом прогнозе уже содержатся подсказки иного развития событий. Вы можете поехать не сегодня, а завтра, или хотя бы часом позже намеченного. Вы можете поехать другой дорогой. Вы можете вообще никуда не ехать, а решить все вопросы по телефону. Вы можете отправить в поездку кого-то другого (у него своя судьба, и ваш прогноз его не касается)... Еще раз говорю, в каждом вопросе уже есть варианты ответов.

Если вы почему-то боитесь спрашивать о своем будущем у себя самого, обратитесь к мастеру. Их, правда, немного, и это точно не цыганка на базаре. Мастер, который занимается не только предсказаниями, но и целительской, магической или психологической практикой, может предложить вам свою помощь в решении проблемы.

При этом он никогда не будет торопить вас с принятием решения, он оставит выбор за вами и даст время подумать. И конечно, не станет вас запугивать.

В жизни мастера нет места страхам. «Жизнь – это игра. И значение в ней имеет не ее длина, а ее содержание». Так говорил много веков назад мудрый римлянин Сенека.

Сновидения текучи как вода, а понять смысл того, что изначально запутано, и вовсе не просто. Здесь без карт не обойтись. И не обойтись без опыта профессионалов, какой была в XIX веке француженка Мари Ленорман.

Кто такая Мари Ленорман?

Знаменитая парижская прорицательница жила давно, во времена Наполеона. Она прославилась своими чрезвычайно точными предсказаниями. Рассказывают, что она напророчила Жозефине Богарне, что та станет женой императора, а генералу Наполеону обещала императорскую корону. Все так и случилось. Она же предупреждала Наполеона, что война с Россией будет его концом. Ходили слухи, что бывал у нее и русский царь Александр I.

Ленорман пользовалась обычными игральными картами, на которые были нанесены картинки-символы, которые она сама же сама и придумала. Тексты, объясняющие эти символы, она разработала сама, пользуясь материалами древних астрологов и предсказателей. Разработала она и несколько прогнозов-раскладов.

Сегодня эти оригинальные карты широко известны, наравне с Таро. Используется расклад в 36 карт обычной игральной колоды, на которых добавлены картинки-символы мадам Ленорман. Восприятие этих символов намного проще карт Таро. Поэтому будем работать именно с ними.

Сами карты, как и сновидения, рассчитаны, прежде всего, на интуитивное восприятие образа-картинки, которая изображена на карте.

Мы, конечно, поговорим о конкретном значении каждой карты, но тем не менее самым правильным ответом будет тот, который сразу, в первое мгновение, подсказала вам интуиция.

Как разгадать сновидение?

И снова о сновидениях. Важно их видеть, но важно и другое – научиться их запоминать. Как это делать, мы уже говорили. Но есть люди, которые утверждают, что снов не видят вообще и запоминать им нечего. Это ошибка. И вы, и я, мы видим сны постоянно, но ваше сознание по каким-то причинам не желает помнить сновидения и вам кажется, что их нет совсем. Но бывают минуты, когда контроль ослабевает – при болезни, усталости, и тогда сновидения возвращаются в вашу жизнь. Феномен усталости приводит к тому, что вы «зависаете» в пограничном состоянии и вы можете смотреть свои сны во всех деталях (и помните их утром).

Как вариант: если вы думаете, что сны вам не снятся, можно попробовать в расслабленном состоянии пофантазировать. Если вам станет сразу скучно или вас будут преследовать навязчивые «повседневные» мысли, то, скорее всего, вы не можете достаточно хорошо расслабиться, а значит, и увидеть что-то достаточно яркое не получится. Вот и весь рецепт: научитесь расслабляться – и сновидения вернуться к вам.

Бывает и так, что вы помните, что сновидения были, но содержание их вы после пробуждения не помните. Можно сказать, что это то же самое беспомыслие, когда сны вообще не снятся.

Чтобы вернуть себе сновидения (и запоминать их), попробуйте никуда не мчаться с утра пораньше и, второе, просыпаться естественно, не по звонку будильника. Это позволит вам немедленно записать свои сновидения, или, по крайней мере, повторять их в уме, пока вы не отыщете бумагу и карандаш. Ничего сложного: просто имейте рядом со своим изголовьем бумагу, карандаш и фонарик. Если вы проснулись в ночи, не зажигайте свет, включите фонарик и запишите сновидение, чтобы не разрушить сносостояние.

Главное – ничего не сочиняйте, просто записывайте, искать объяснение сновидениям будете потом, когда проснетесь. Здесь нужна ясная голова: сновидения имеют столько же смысла, сколько буквы: чтобы что-то понять, надо уметь прочесть скрытый смысл.

Каким он будет, подскажет интуиция, а покажет карта.

Как делать расклад сновидений?

Вся колода раскладывается самым простым образом: перетасовав, вы кладете на стол слева направо карты по девять в ряд, «картинкой» вверх. Затем вы смотрите, где находится ваша ключевая карта (вы сами) – «Барин» или «Барыня» (если вы женщина), и смотрите, какие карты находятся рядом с вами, а какие – далеко от вас. Сверху над вами – будущее, под вами – прошлое, а рядом с вами, в том же ряду, – ваше настоящее.

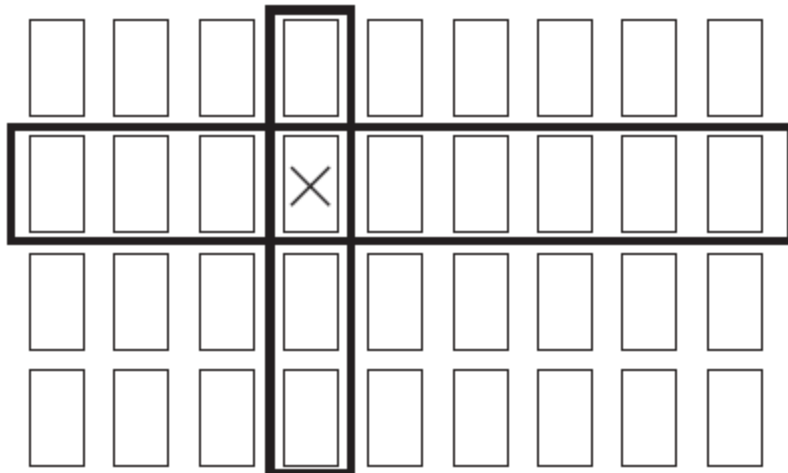


Рис. 1. Схема раскладки карт

«А где же сновидение?» – спросите вы.

Да здесь же, прямо перед вами. Вспомните свой сон и решите, какая карта к нему больше всего подходит. Теперь смотрите, далеко ли от вас сновидение. Если далеко – прогноз сновидения, скорее всего, не сбудется, если рядом, не далее трех карт, – сон вещий и сбудется очень скоро. Если карта сновидения находится позади вашей именной карты, выходит, нужный поворот проскочили... Попробуйте завтра другой расклад.

А если то, что приснилось, не радует?

Ничего сложного. Просто бросьте колоду на пол через правое плечо, а потом спляшите на ней что-нибудь зажигательное. Тут «карма» и разрушится.

А завтра смотрите новый сон и бросайте новый расклад. Но вернемся к нашим картам, поговорим об их числовом и символическом значении.

Значения карт сновидения

1. « **Гонец** » (девятка червей). Важное известие. Сообщение, посылка или гость; если карта лежит близко от карты спрашивающего, известие придет совсем скоро от того, кто недалеко от вас. Если карта от вас далеко – известие будет нескоро или придет из дальних краев. Может означать связи с заграницей, культурные или деловые. О характере известия читайте соседние карты.

2. « **Клевер** » (шестерка бубен). Ожидание. В сочетании с благоприятными картами – осуществление надежд, конец «черной полосы » , возможно, прибыль. Рядом с неблагоприятными – разочарование, крушение планов, убыток. Вдали от карты спрашивающего может означать, что кто-то лишь строит планы, которые в будущем как-то скажутся на вашей жизни.

3. « **Корабль** » (десятка пик). Новое. В вашу жизнь войдет нечто новое, изменения будут значительны и заметно повлияют на вашу жизнь. «Корабль» может быть и самим собой – морским судном, и тогда речь идет о путешествии. В целом это хорошая, благоприятная карта. Однако в сочетании с одной или несколькими «трудными» картами – «Гроб», «Гора», «Крест», «Тучи» может означать и несчастье.

4. « **Дом** » (король черв). То, чему человек отдает время и силы: семья, квартира, собственное дело, возможно, дачный участок и т. п. В позиции прошлого – сильное влияние родительского дома, в будущем – прекрасный свой дом, семья. Вообще, это – хорошая карта, означающая успех в любом деле и смягчающая влияние неблагоприятных символов.

5. « **Дерево** » (семерка червей). Болезни. Чем дальше эта карта от карты спрашивающего, тем меньше проблем со здоровьем. Вблизи от нее, да еще в сопровождении «плохих» карт, – совет подумать о своем здоровье. Вдали от карты спрашивающего, но вместе с благоприятными картами может указывать на потенциальные опасности для вашего здоровья (перегрузки, стресс, необходимость отдыха).

6. **«Тучи»** (король треф). Тучи омрачают настроение: они символизируют неприятности, недомогание, вообще нежелательные события, которые возникают нежданно-негадано. У этой карты есть светлая и темная сторона, и свое влияние она распространяет на карту, соседствующую с ее темной или светлой стороной.

7. **«Змея»** (дама треф). Змея – это враг, недоброжелатель, по отношению к которому надо быть осторожным. Скрытая опасность. Будьте внимательны в ваших делах и разговорах! Даже находясь далеко от карты спрашивающего, «Змея» предупреждает об опасности, пока еще далекой, но вполне реальной. Будьте скромнее. Не рассказывайте никому о своих успехах, приобретениях или планах.

8. **«Гроб»** (девятка бубей): неблагоприятная карта. Означает чью-либо болезнь, смерть или иные сложные проблемы. Посмотрите на соседние карты: они укажут, откуда грозит опасность и какой она будет. Если «Гроб» расположен далеко от карты спрашивающего, речь идет о возможности проблем в обозримом будущем.

9. **«Букет цветов»** (дама пик). Хорошая карта, особенно для женщин: означает любовь и внимание со стороны партнера, возможно, подарок. В целом означает хорошее, ровное течение дел, сохранение успеха, хорошее самочувствие и отличное настроение.

10. **«Коса»** (валет бубен): опасная карта, означающая возможность несчастного случая, травмы, аварии. Этот символ может означать конфликт или разрыв отношений с кем-либо. Вдали от карты спрашивающего – следует избегать ссор, не ездить лихо, не рисковать лишним раз здоровьем (например, на спортивных соревнованиях).

11. **«Метла»** (валет треф). Раздор. Это может быть спор «отцов и детей», семейный конфликт, ссора бывших единомышленников. Вблизи от карты спрашивающего, да еще рядом с «Деревом», может означать болезнь. В целом это – пересмотр старых договоренностей («Новая метла по-новому метет»), близкие перемены.

12. **«Совы»** (семерка бубен). Черные мысли, как мухи, весь день не дают мне покоя: проблемы напоминают о себе, не давая возможности спокойно работать. Но сова – это и символ мудрости: вам сейчас нелегко, но в ваших силах познать самого себя и причины ваших сегодняшних неприятностей. А разобравшись, вы можете что-то изменить в своей жизни.

13. **«Ребенок»** (валет пик). Благоприятная карта, означающая доверие, нежность, гармоничные отношения. Для женщины, особенно в соседстве с «Аистом» или иными благоприятными картами, – рождение ребенка. Эта же карта может означать карту спрашивающего, если речь идет о ребенке.

14. **«Лиса»** (девятка трэф). Лиса – известная обманщица, а потому берегитесь! Вас хотят обмануть, крупно или по мелочи, даже без выгоды для себя, из чистого желания потешить свое самолюбие. «Люби ближнего, но не давайся ему в обман», – говорит эта карта словами Козьмы Пруtkова.

15. **«Медведь»** (десятка трэф). Эта карта означает силу. Вблизи от карты спрашивающего она говорит о его собственной достаточной силе или о сильном покровителе рядом с вами (ваша «крыша», как говорят сегодня). Вдали от вас этот символ предупреждает: присмотритесь к людям, которые вас окружают. Кто-то из них может подвести в самый решающий момент.

16. **«Звезды»** (шестерка червей). В целом нейтральная, и даже скорее положительная, эта карта предвещает повторение однородных событий или впечатлений: вместе с благоприятными картами – ряд удач, с неблагоприятными – неудач, ошибок. Вдали от карты спрашивающего говорит о том, что его план вполне осуществим.

17. **«Аист»** (дама червей). Аист у многих народов считается приметой счастья. Рядом с картами путешествия («Корабль», «Гонец») может означать перелет, рядом с «Домом» – переезд на новую квартиру. Вблизи от карты спрашивающего – важные перемены в жизни, судьбе, для женщины – рождение ребенка. Впрочем, в окружении неблагоприятных карт может означать перемены к худшему. В общем, что-то к вам прилетит...

18. **«Собака»** (десятка червей). Это верный друг, надежный партнер, удачный исход задуманного дела. Вдали от карты спрашивающего – далекий друг. Вместе с «Гонцом» – помощь издалека или по истечении некоторого времени. В окружении неблагоприятных карт – ненадежные друзья, сомнительность успеха.

19. **«Башня»** (шестерка пик). Итог. Результат какого-то дела, многолетнего труда или даже всей вашей жизни. Если «Башня» находится рядом с картой спрашивающего – результат близок. В окружении благоприятных карт означает хорошее, прочное положение,

крепкое здоровье, благосостояние. В неблагоприятном окружении имеет обратное значение.

20. **«Сад»** (восьмерка пик). Жизнь прекрасна. Эта карта приглашает вас к радости и веселью, вас ожидает праздник! Вас ждут друзья и близкие люди – будьте рядом с ними, вы нужны им. Вблизи от карты спрашивающего означает также успех в искусстве или науке, период вдохновения. Вдали от нее и/или в окружении неблагоприятных карт – дурную компанию.

21. **«Гора»** (восьмерка треф). Препятствие. Это могут быть люди или обстоятельства, мешающие достичь желаемого. Нужно ждать или искать способ обойти гору, говорит эта карта. На характер препятствия укажут соседние карты. Вдали от карты спрашивающего – отсутствие преград, путь свободен.

22. **«Развилка»** (дама бубен). Ситуация выбора: можно пойти в одну сторону, можно – в другую, а то и в третью. Если рядом неблагоприятные карты, значит, вы собирались выбрать не самый удачный вариант. От вашего решения зависит многое, а потому не торопитесь, обдумайте все хорошенько. Вдали от карты спрашивающего означает совет не сидеть на месте, а искать свой указательный камень, с которого может начаться ваша новая жизнь.

23. **«Крысы»** (семерка треф) означают порчу имущества, потерю или пропажу. Вас могут и обокрасть (знаете слово «крысятничать»?). Поэтому проверьте еще раз, все ли у вас в порядке с замками, не требуют ли ремонта трубы, и не носите кошелек в наружном кармане сумки. Впрочем, если «Крысы» лежат рядом с картой спрашивающего, неприятности будут краткими, пропажа найдется.

24. **«Сердце»** (валет червей). Дружба и любовь. Очень хорошая карта: гармоничные отношения с партнером, радость и счастье. Возможно и возникновение новых отношений, нового чувства. В окружении неблагоприятных карт может означать конфликт: проверьте, достаточно ли вы внимательны к партнеру, не слишком ли эгоистичны.

25. **«Кольцо»** (туз треф). Брак. В позиции прошлого – свадьба уже была, в позиции будущего – ваша свадьба в будущем. В окружении хороших карт – удачный результат, вместе с плохими – проблематичный, готовый рассыпаться при малейшем напряжении.

Если кольцо располагается над или под вашей картой – брак стал или станет важнейшим событием в вашей жизни.

26. **«Книга»** (десятка бубен). Учение, обучение во всех смыслах слова. Может означать важное открытие, трудную загадку, одну из тайн бытия, которую вам предстоит раскрыть. Этот символ может означать информацию, которую от вас намеренно скрывают. В чем она заключается, скажут соседние карты.

27. **«Письмо»** (семерка пик). Официальный документ – свидетельство, повестка, предложение заключить договор или извещение о его расторжении (см. соседние карты). Чем ближе «Письмо» к вашей карте, тем документ важнее. Это необязательно какая-то бумага. Может быть, это – телефонный звонок или важная информация, полученная в разговоре с другим человеком (или случайно подслушанная).

28. **«Барин»** (туз червей). Карта спрашивающего («Бланка»), если он мужчина. В женском раскладе карта означает партнера (например, супруга). Может, впрочем, означать и отца или сына. Оказавшись в одном из крайних рядов, вертикальном или горизонтальном, означает приближение крупных жизненных перемен.

29. **«Барыня»** (туз пик). Карта спрашивающей («Бланка»), если гадают женщине. В раскладе, если гадают мужчине, эта карта означает его жену, невесту, возлюбленную или же мать или дочь, смотря по обстоятельствам. Когда обе «Бланки» далеки друг от друга, это означает ослабление или отсутствие связи между ними.

30. **«Лилии»** (король пик). Лилии – герб Бурбонов, французской королевской династии. Оказавшись рядом с картой спрашивающего, эта карта говорит о высоком покровительстве, мощной поддержке («Фаворит»); однако в окружении плохих карт говорит о каком-то «большом человеке», который настроен против вас.

31. **«Солнце»** (туз бубен). Период удач, хорошего самочувствия и настроения. Окружающие карты подскажут, в чем именно будет заключаться удача. Может также означать помощь, которую вам окажут. Если «Солнце» находится далеко впереди – удача (или помощь) придет, но позже.

32. **«Луна»** (восьмерка червей). Награда, призвание, успех. Вблизи от карты спрашивающего означает, что событие произойдет

очень скоро. Вдали от вашей карты и, особенно, в дурном окружении – непризнание заслуг, равнодушие окружающих.

33. **«Ключ»** (восьмерка бубен). Ключом открывают дверь, отсюда значение: вы найдете (или уже нашли) выход из лабиринта, найдете решение волнующей вас проблемы, и для вас начнется новая жизнь. Если «Ключ» расположен вдалеке от вашей карты – выход пока не виден, решение откладывается.

34. **«Рыбы»** (король бубен). Очень хорошая карта, означающая, что ваши надежды и планы сбудутся сверх всяких ожиданий. Вложенные силы и средства окупятся сторицей, вы получите все, чего желали, и даже больше. А вот когда этот символ находится далеко от карты спрашивающего (или близко, но в плохом окружении), – ваши планы утопичны или вы доверились не тем людям.

35. **«Якорь»** (девятка пик) – старинный символ надежды, особенно в сфере человеческих отношений. Ваша мечта осуществится, говорит эта карта, ибо ваши отношения с другими строятся на прочной основе верности и дружбы. Находясь вдали от карты спрашивающего (или в неблагоприятном окружении), этот символ говорит об обратном, ничего не получится.

36. **«Крест»** (шестерка треф). Терпение. Трудная карта, означающая: у каждого свой крест, своя беда или проблема. Решение этой проблемы может быть уже позади, а может еще предстоять вам. Вблизи от карты спрашивающего этот символ означает, что «Крест» вам придется (или пришлось) нести недолго, вдалеке от нее – долгий и трудный путь к решению проблемы.

* * *

Еще раз повторим схему расклада по девять карт в четыре ряда.

			34					
3	12	4	28	6	21	10	15	27
			23					
			13					

Рис. 2. Первый расклад для прочтения

Главное, обратите внимание на то, где находится ваша именная карта – «бланка».

Если речь идет о мужчине, то это карта 28 («Барин»), если расклад на женщину – карта 29 («Барыня»). Когда гадают на ребенка, за карту спрашивающего можно принять валета пик (карта 13, «Ребенок»).

После этого вертикальный столбец, в который попала карта спрашивающего, принимается за ряд настоящего; все, что находится левее ее, относится к прошлому, все, что правее, – к будущему. Выделяется также горизонтальный ряд, в котором находится карта спрашивающего, это все близкие события настоящего.

Самое важное правило интерпретации: чем ближе любая карта к карте спрашивающего, тем ее влияние сильнее и прямее; будучи же отделена от главной карты тремя или четырьмя другими, любая карта теряет свое значение и может даже изменить его на противоположное. Так, «Гроб» вблизи от карты спрашивающего может означать смерть родственника, а вдалеке от нее – отсутствие причин для беспокойства о здоровье близких или кратковременность заболевания.

Для прочтения любой карты важно также, какие символы ее окружают. Так, сравнительно нейтральная карта «клевер» – ожидание или надежда – в сочетании с «Тучами», «Горой» и «Змеей» предвещает неприятности, а в соседстве с «Садом», «Рыбами» или «Букетом» – успех и удачу.

Пример 1.

Попробуем расклад, представленный на рис. 2.

Вертикальный расклад настоящего: 34 – «Рыбы», 23 – «Крысы», 13 – «Ребенок».

О чем здесь идет речь?

34. «**Рыбы**» (король бубен). Очень хорошая карта, означающая, что ваши надежды и планы сбудутся сверх всяких ожиданий. Вложенные силы и средства окупятся сторицей, вы получите все, чего желали, и даже больше. А вот когда этот символ находится далеко от карты спрашивающего (или близко, но в плохом окружении), – ваши планы утопичны или вы доверились не тем людям.

23. «**Крысы**» (семерка треф) означают порчу имущества, потерю или пропажу. Вас могут и обокрасть. Поэтому проверьте еще раз, все ли у вас в порядке с замками, не требуют ли ремонта трубы, и не носите кошелек в наружном кармане сумки. Впрочем, если «Крысы» лежат рядом с картой спрашивающего, неприятности будут краткими, пропажа найдется.

13. «**Ребенок**» (валет пик). Благоприятная карта, означающая доверие, нежность, гармоничные отношения. Для женщины, особенно в соседстве с «Аистом» или иными благоприятными картами, – рождение ребенка. Эта же карта может означать карту спрашивающего, если речь идет о ребенке.

Настоящее.

Что можно сказать о настоящем этого человека? «Рыбы» говорят о том, что ваши надежды и планы уже сбылись или вот-вот сбудутся сверх всяких ожиданий. Вложенные силы и средства окупятся сторицей, вы получите все, чего желали, и даже больше.

Но рядом находящиеся «Крысы», намекающие на возможность потери того, что вас сегодня радует. Как иначе? Рядом со счастливым человеком всегда находится завистник. Причем ищите его среди близких вам людей. Будьте осторожны, при всем при том не становитесь «ежиком», который сам становится источником неприятностей для близких людей. Рядом с вами много хороших людей, которые, несомненно, заслуживают вашей любви и нежности («Ребенок»).

Лента времени из прошлого в будущее:

3 – «Корабль», 12 – «Сова», 4 – «Дом», 6 – «Тучи», 21 – «Гора», 10 – «Коса», 15 – «Медведь», 27 – «Письмо».

Здесь получаем информацию о прошлом и будущем сегодняшней ситуации.

Прошлое.

3. **«Корабль»** (десятка пик). Новое. В вашу жизнь войдет нечто новое, изменения будут значительны и заметно повлияют на вашу жизнь. «Корабль» может быть и самим собой – морским судном, и тогда речь идет о путешествии. В целом это хорошая, благоприятная карта. Однако в сочетании с одной или несколькими «трудными» картами: «Гроб», «Гора», «Крест», «Тучи» – может означать и несчастье.

12. **«Совы»** (семерка бубен). Черные мысли, как мухи, весь день не дают мне покоя: проблемы напоминают о себе, не давая возможности спокойно работать. Но «Сова» – это и символ мудрости: вам сейчас нелегко, но в ваших силах познать самого себя и причины ваших сегодняшних неприятностей. А разобравшись, вы можете что-то изменить в своей жизни.

4. **«Дом»** (король червей). То, чему человек отдает время и силы: семья, квартира, собственное дело, возможно, дачный участок и т. п. В позиции прошлого – сильное влияние родительского «Дом»а, в будущем – прекрасный свой «Дом», семья. Вообще, это – хорошая карта, означающая успех в любом деле и смягчающая влияние неблагоприятных символов.

Сегодняшнее положение дел началось с того, что некоторое время назад в вашу жизнь вошло что-то новое, неожиданное («Корабль»). В начале вас это испугало, но потом вы приняли то, что жизнь неминуемо должна измениться («Сова»). Ваш испуг сменился на трезвый расчет. Вы поняли, как сделать так, чтобы вашу жизнь и жизнь вашей семьи изменить к лучшему, хотя развязка этой ситуации еще впереди («Дом»).

Будущее.

6. **«Тучи»** (король треф). Тучи омрачают настроение: они символизируют неприятности, не«Дом»огание, вообще нежелательные события, которые возникают нежданно-негаданно. У этой карты есть светлая и темная сторона, и свое влияние она распространяет на карту, соседствующую с ее темной или светлой стороной.

21. **«Гора»** (восьмерка треф). Препятствие. Это могут быть люди или обстоятельства, мешающие достичь желаемого. Нужно ждать или

искать способ обойти гору говорит эта карта. На характер препятствия укажут соседние карты. Вдали от карты спрашивающего – отсутствие преград, путь свободен.

10. «**Коса**» (валет бубен): опасная карта, означающая возможность несчастного случая, травмы, аварии. Этот символ может означать конфликт или разрыв отношений с кем-либо. Вдали от карты спрашивающего следует избегать ссор, не ездить лихо, не рисковать лишним раз здоровьем (например, на спортивных соревнованиях).

15. «**Медведь**» (десятка трэф). Эта карта означает силу. Вблизи от карты спрашивающего она говорит о его собственной достаточной силе или о сильном покровителе ря«Дом» с вами (ваша «крыша», как говорят сегодня). Вдали от вас этот символ предупреждает: присмотритесь к людям, которые вас окружают. Кто-то из них может подвести в самый решающий момент.

27. «**Письмо**» (семерка пик). Официальный документ – свидетельство, повестка, предложение заключить договор или извещение о его расторжении (см. соседние карты). Чем ближе «письмо» к вашей карте, тем документ важнее. Это не обязательно какая-то бумага. Может быть, это – телефонный звонок или важная информация, полученная в разговоре с другим человеком (или случайно подслушанная).

Дорога в будущее не безоблачна. Рядом с вами находится символ («Тучи»), значит, в ближайшем будущем вам придется пережить полосу неприятностей. Речь идет о серьезных проблемах («Гора») которые вам вначале покажутся чем-то непреодолимым. Это будет по-настоящему трудный период в вашей жизни («Коса»), возможны болезни, несчастные случаи, потери в бизнесе...

Но, в конечном счете, у вас хватит сил все преодолеть («Медведь»). Возможно, вам поможет кто-то из «сильных мира сего». Так или иначе, но вас в будущем, несомненно, ждет хорошее известие (письмо), которое разрешит все ваши проблемы.

Пример 2.

			12					
34	8	9	28	21	25	29	18	30
			3					
			7					

Рис. 3. Второй расклад для прочтения

Вертикальный расклад настоящего: 12 – «Совы», 3 – «Корабль», 7 – «Змея».

О чем здесь идет речь?

12. **«Совы»** (семерка бубен). Черные мысли, как мухи, весь день не дают мне покоя: проблемы напоминают о себе, не давая возможности спокойно работать. Но «Сова» – это и символ мудрости: вам сейчас нелегко, но в ваших силах познать самого себя и причины ваших сегодняшних неприятностей. А разобравшись, вы можете что-то изменить в своей жизни.

3. **«Корабль»** (десятка пик). Новое. В вашу жизнь войдет нечто новое, изменения будут значительны и заметно повлияют на вашу жизнь. «Корабль» может быть и самим собой – морским судном, и тогда речь идет о путешествии. В целом это хорошая, благоприятная карта. Однако в сочетании с одной или несколькими «трудными» картами – «Гроб», «Гора», «Крест», «Тучи» – может означать и несчастье.

7. **«Змея»** (дама треф). Змея – это враг, недоброжелатель, по отношению к которому надо быть осторожным. Скрытая опасность. Будьте внимательны в ваших делах и разговорах! Даже находясь далеко от карты спрашивающего, «Змея» предупреждает об опасности, пока еще далекой, но вполне реальной. Будьте скромнее. Не рассказывайте никому о своих успехах, приобретениях или планах.

Настоящее.

Сегодняшняя ситуация для вас далеко не безоблачна. Вы запутались в проблемах («Сова») и, кажется, им конца-края нет. Причина этой путаницы и многочисленных неприятностей в чем-то

новом, что разрушает вашу жизнь, потому что вы оказались не готовы это понять и как-то принять («Корабль»).

К сожалению, пока что просвета не видно. По крайней мере, так вам кажется сейчас.

Лента времени из прошлого в будущее: 34 – «Рыбы», 8 – «Гроб», 9 – «Букет цветов», 21 – «Гора», 25 – «Кольцо», 29 – «Барыня», 18 – «Собака», 30 – «Лилии».

Прошое.

34. **«Рыбы»** (король бубен). Очень хорошая карта, означающая, что ваши надежды и планы сбудутся сверх всяких ожиданий. Вложенные силы и средства окупятся сторицей, вы получите все, чего желали, и даже больше. А вот когда этот символ находится далеко от карты спрашивающего (или близко, но в плохом окружении), – ваши планы утопичны или вы доверились не тем людям.

8. **«Гроб»** (девятка бубен): неблагоприятная карта. Означает чью-либо болезнь, смерть или иные сложные проблемы. Посмотрите на соседние карты: они укажут, откуда грозит опасность и какой она будет. Если «Гроб» расположен далеко от карты спрашивающего, речь идет о возможности проблем в обозримом будущем.

9. **«Букет цветов»** (дама пик). Хорошая карта, особенно для женщин: означает любовь и внимание со стороны партнера, возможно, подарок. В целом означает хорошее, ровное течение дел, сохранение успеха, хорошее самочувствие и отличное настроение.

Еще недавно вы были уверены, что все у вас в порядке («Рыбы»). И вдруг все рухнуло. Возможно, вы заболели или сделали какой-то неверный ход, который перевернул всю вашу жизнь («Гроб»).

Но, в конечном счете, это несмертельно. Уже сегодня вы чувствуете некоторые перемены в вашей личной жизни.

Будущее.

21. **«Гора»** (восьмерка трэф). Препятствие. Это могут быть люди или обстоятельства, мешающие достичь желаемого. Нужно ждать или искать способ обойти гору, говорит эта карта. На характер препятствия укажут соседние карты. Вдали от карты спрашивающего – отсутствие преград, путь свободен.

25. **«Кольцо»** (туз трэф). Брак. В позиции прошлого – свадьба уже была, в позиции будущего – ваша свадьба в будущем. В окружении хороших карт – удачный результат, вместе с плохими –

проблематичный, готовый рассыпаться при малейшем напряжении. Если кольцо располагается над или под вашей картой – брак стал или станет важнейшим событием в вашей жизни.

29. **«Барыня»** (туз пик). Карта спрашивающей («Бланка»), если гадают женщине. В раскладе, если гадают мужчине, эта карта означает его жену, невесту, возлюбленную или же мать или дочь, смотря по обстоятельствам. Когда обе «Бланки» далеки друг от друга, это означает ослабление или отсутствие связи между ними.

18. **«Собака»** (десятка червей). Это верный друг, надежный партнер, удачный исход задуманного дела. Вдали от карты спрашивающего – далекий друг. Вместе с «Гонцом» – помощь издалека или по истечении некоторого времени. В окружении неблагоприятных карт – ненадежные друзья, сомнительность успеха.

30. **«Лилии»** (король пик). Лилии – герб Бурбонов, французской королевской династии. Оказавшись рядом с картой спрашивающего, эта карта говорит о высоком покровительстве, мощной поддержке («Фаворит»); однако в окружении плохих карт говорит о каком-то «большом человеке», который настроен против вас.

Продолжается полоса неприятностей, но связаны они скорее с вашей производственной деятельностью, чем с личной жизнью. В этой самой личной жизни у вас начинаются заметные перемены к лучшему. «Кольцо» говорит о возможности близкого брака. Ваша свадьба не за горами. Но, впрочем, возможно, что речь идет не о вашей собственной свадьбе, а о браке ваших детей, которому вы, несомненно, рады. Может быть, именно на этой свадьбе вы найдете себе хорошего друга («Собака»). Этот человек может стать вам не только другом, но и покровителем («Лилии»), который еще не раз поможет вам в трудной ситуации.

Пример 3.

			34					
12	19	36	28	9	11	22	2	8
			5					
			33					

Рис. 4. Третий расклад для прочтения

Вертикальный расклад настоящего: 34 – «Рыбы», 5 – «Дерево», 33 – «Ключ».

Ваше настоящее.

34. «**Рыбы**» (король бубен). Очень хорошая карта, означающая, что ваши надежды и планы сбудутся сверх всяких ожиданий. Вложенные силы и средства окупятся сторицей, вы получите все, чего желали, и даже больше. А вот когда этот символ находится далеко от карты спрашивающего (или близко, но в плохом окружении), – ваши планы утопичны или вы доверились не тем людям.

5. «**Дерево**» (семерка червей). Болезни. Чем дальше эта карта от карты спрашивающего, тем меньше проблем со здоровьем. Вблизи от нее, да еще в сопровождении «плохих» карт, – совет подумать о своем здоровье. Вдали от карты спрашивающего, но вместе с благоприятными картами, может указывать на потенциальные опасности для вашего здоровья (перегрузки, стресс, необходимость отдыха).

33. «**Ключ**» (восьмерка бубен). Ключом открывают дверь, отсюда значение: вы найдете (или уже нашли) выход из лабиринта, найдете решение волнующей вас проблемы, и для вас начнется новая жизнь. Если «Ключ» расположен вдалеке от вашей карты – выход пока не виден, решение откладывается.

Ваше настоящее достаточно хорошее («Рыбы»). Эта карта дает не только желаемое, но и сверх того... правда, символ «Дерево» предупреждает о возможности срыва, не будьте трудоголиком – умеете и работать, и отдыхать. В общем, проверьте свое здоровье, это не будет

лишним: вы находитесь на пороге больших перемен в своей жизни. Здоровье вам пригодится, чтобы понять и принять новый мир, в который вы входите.

Лента времени из прошлого в будущее: 12 – «Совы», 19 – «Башня», 36 – «Крест», 9 – «Букет цветов», 11 – «Метла», 22 – «Крысы», 2 – «Клевер», 8 – «Гроб».

Прошлое.

12. **«Совы»** (семерка бубен). Черные мысли, как мухи, весь день не дают мне покоя: проблемы напоминают о себе, не давая возможности спокойно работать. Но «Сова» – это и символ мудрости: вам сейчас нелегко, но в ваших силах познать самого себя и причины ваших сегодняшних неприятностей. А разобравшись, вы можете что-то изменить в своей жизни.

19. **«Башня»** (шестерка пик). Итог. Результат какого-то дела, многолетнего труда или даже всей вашей жизни. Если «Башня» находится рядом с картой спрашивающего – результат близок. В окружении благоприятных карт означает хорошее, прочное положение, крепкое здоровье, благосостояние. В неблагоприятном окружении имеет обратное значение.

36. **«Крест»** (шестерка трэф). Терпение. Трудная карта, означающая: у каждого свой «крест», своя беда или проблема. Решение этой проблемы может быть уже позади, а может еще предстоять вам. Вблизи от карты спрашивающего этот символ означает, что «крест» вам придется (или пришлось) нести недолго, вдалеке от нее – долгий и трудный путь к решению проблемы. В вашем недавнем прошлом – довольно мрачная ситуация. Дело, которым вы занимались много лет, дало первые результаты. Но они вас не обрадовали. Оказалось, вместо праздника вас ожидают новые трудности («Крест»). Одно хорошо, что период этот будет недолгим. Вернее, даже не будет, а был: основные неприятности в прошлом.

Будущее.

9. **«Букет цветов»** (дама пик). Хорошая карта, особенно для женщин: означает любовь и внимание со стороны партнера, возможно, подарок. В целом означает хорошее, ровное течение дел, сохранение успеха, хорошее самочувствие и отличное настроение

11. **«Метла»** (валет трэф). Раздор. Это может быть спор «отцов и детей», семейный конфликт, ссора бывших единомышленников.

Вблизи от карты спрашивающего, да еще рядом с «Деревом» – может означать болезнь. В целом это – пересмотр старых договоренностей («Новая метла по-новому метет»), близкие перемены.

22. **«Развилка»** (дама бубен). Ситуация выбора: можно пойти в одну сторону, можно в другую, а то и в третью. Если рядом неблагоприятные карты, значит, вы собирались выбрать не самый удачный вариант. От вашего решения зависит многое, а потому не торопитесь, обдумайте все хорошенько. Вдали от карты спрашивающего означает совет не сидеть на месте, а искать свой указательный камень, с которого может начаться ваша новая жизнь.

2. **«Клевер»** (шестерка бубен). Ожидание. В сочетании с благоприятными картами – осуществление надежд, конец «черной полосы», возможно, прибыль. Рядом с неблагоприятными – разочарование, крушение планов, убыток. Вдали от карты спрашивающего может означать, что кто-то лишь строит планы, которые в будущем как-то скажутся на вашей жизни.

8. **«Гроб»** (девятка бубен): неблагоприятная карта. Означает чью-либо болезнь, смерть или иные сложные проблемы. Посмотрите на соседние карты: они укажут, откуда грозит опасность и какой она будет. Если «Гроб» расположен далеко от карты спрашивающего, речь идет о возможности проблем в обозримом будущем.

Цикл будущего начинается с хорошей карты («Букет цветов»). Скорые перемены (метла) не должны вас пугать, потому что, в конечном счете, все заканчивается символом «Клевер», который предполагает окончание всех неприятностей и близкий период спокойной, гармоничной жизни.

Заканчивается событийный ряд неблагоприятной картой («Гроб»). Но стоит она в самом конце ряда, значит, это – скорее предостережение, чем неотвратимая опасность.

Игры с повелителем снов

А где же сновидение?

Именно такой вопрос вы задаете мне, читая все это. И действительно, самое время вернуться к теме сновидений и разобраться, зачем мы о них так много говорили и, самое главное, — учились их запоминать.

Я думаю, что любой из вас, в принципе, верит в возможность карточного предсказания. Вот только далеко не каждому это удастся. И делаешь вроде бы то же самое, а точность предсказания нулевая. В чем тут дело?

Как же сделать верный прогноз будущего?

Мастера умеют, прежде чем кинуть расклад, войти в особое состояние сознания, открыть канал бессознательного. И как только это происходит, вы начинаете выбирать для своего расклада именно те карты, которые действительно иллюстрируют вашу событийную линию, дают информацию, где вы сегодня и что с вами будет завтра.

Здесь я говорю о тех, кому это дано от рождения (бывает же у людей от рождения абсолютный слух). Но не всем же так повезло. Как быть нам, простым смертным? Вот тут-то и пригодятся мастерство работы со сновидением, умение видеть сны и запоминать их.

Карточный расклад-прогноз начинается с того, что вы должны на какое-то время закрыть глаза и представить свое сновидение, которое вы однажды видели. Представить во всех деталях: звук, цвет, запах... Как только у вас это получится, вы окажетесь в необходимом измененном состоянии сознания, когда канал бессознательного открыт, а ваша интуиция в эту минуту работает максимально эффективно. В это мгновение вы знаете то, чего знать не можете. Вот тут-то и берите карты, выстраивайте расклад и читайте причины настоящего в прошлом, ситуацию в настоящем и прогноз на будущее.

Как вариант вы можете использовать то, что называется «сновидение наяву». Если не удастся вспомнить реальное сновидение, сочините его. Но только ярко, во всех подробностях: и цвет, и звук, и запах... Как только это получилось, у вас открывается необходимый канал интуиции и вы можете получить необходимую вам

бессознательную информацию, которая реализуется в карточном раскладе и читается вами вполне однозначно и ясно.

Еще раз повторяю:

...

Для того чтобы сделать точный событийный расклад, надо перед этим настроить канал связи с бессознательным (с вашей интуицией). Для этого нужно уметь вспомнить реальное сновидение или представить сновидение наяву. Как только это получится – вы готовы к работе с картами.

Так работает реальная магия. Как только вы приступаете к реализации рассчитанной событийной цепочки (выполняете несколько первых шагов), цепочка начинает «складываться» сама, уже без вашего участия.

Тем, кто сомневается в реальности карточного предсказания, воспринимает его только своеобразной игрой для взрослых, хочу напомнить еще об одной практике, основанной на работе со случайными факторами. Я говорю о предсказании с использованием текстов толстых книг. Раньше для этого повсеместно использовалась Библия, но теперь ее высказывания многие считают слишком туманными. Попробуйте использовать для этого любую нетехническую, интересную для вас книгу.

Делается это просто: *задается вопрос, и случайным образом открывается книга, и читается один случайный абзац, который и является случайным и в то же время достаточно точным ответом на ваш вопрос.*

Расклад сновидений – одна из древних магических техник, разработанных древними, видящими за много веков до нас с вами.

Существует множество карточных раскладов: от самых простых (три карты) до таких, где используется большая колода в 56 и даже в 72 карты. Всякий расклад выстраивается как отражение тех или иных взаимосвязей событийного ряда. Кастанеда называет это законом Орла

на том основании, что событийный ряд человека предопределен. Всякая человеческая душа, по версии толтеков (и Карлоса Кастанеды), заканчивает свой жизненный путь в клюве Вселенского Орла.

Когда мы говорим о реальной магии, нужно помнить, что Карлос относится к понятию магии очень серьезно, а закон Орла считает непререкаемым. Этот закон воплощается в реальности, независимо от вашего желания или нежелания. Но маг, читая карточный расклад (в нем отражение закона), может использовать закон Орла в своих целях. Поверить в это трудно, и все же это так.

И чем древние практики похожи на практики Тайм-инсайта?

Практика Тайм-инсайта предполагает, что человеческая жизнь – это последовательность событий, зафиксированных нашим вниманием. Понимаете, рядом с вами происходит много разных событий, но лишь то, что вы отметили своим вниманием, становится частью вашей жизни. Согласитесь, что вокруг нас происходит гораздо больше событий, чем мы вносим в свой жизненный каталог. Многие события (для кого-то – судьбоносные) остаются незамеченными, не включаются в «событийную линию». Выходит, что стоит вам что-то выделить своим вниманием, а на что-то закрыть глаза – и вы уже изменяете свою жизнь. Именно на этом принципе построен поиск оптимального расклада, о котором мы говорили.

Как дон Хуан сделал правило Орла своим личным законом?

Он мог настроить расклад событий в соответствии со своими ожиданиями. Ему, конечно, легко было это сделать, он был настоящим магом. Нам с вами нужно постараться, чтобы перенастроить событийный ряд под себя. Работа через сновидение – один из таких эффективных и действенных приемов. Главное, что здесь вполне ясно для каждого из нас выстраивается последовательность шагов. Вы просто берете расклад, который сложился, и активируете его своим вниманием. А потом ***вылавливаете из объективной реальности события карточного расклада, делаете их своей несомненной личной реальностью***. Тогда и концовка расклада, то, к чему вы стремитесь, сама собою сложится, что и требовалось.

Итоги и размышления

...

Все люди это делают. – Чем удивил Александр Македонский? – Есть ли шанс переиграть Судьбу? – Душа как птица. – Перевоплощение в дерево. – Просто молчи и внимательно слушай. – Что в твоих руках?

«По вере вашей да будет вам!»

...

Однажды сэра Френсиса Гальтона, реально живший в девятнадцатом веке человек, решил проверить на себе последствия внутреннего убеждения.

*Каждый день он отправлялся на свою традиционную прогулку по Лондону. Однажды, перед тем как выйти на улицу, он внушил себе: **«Я – отвратительный человек, и все меня в Англии ненавидят!»***

После того как он сам поверил в это и ему стало противно смотреть на себя в зеркало, он отправился, на прогулку. И сразу все пошло вовсе не так, как обычно: те же улицы, те же прохожие, и все же обычной эту прогулку назвать было трудно.

С первых минут пребывания на улице сэра Френсиса заметил, что люди смотрят на него как-то иначе: он ловил на себе презрительные и брезгливые взгляды людей, с которыми он был вовсе не знаком, и они ничего знать о нем не могли. Кто-то отворачивался от него, а кто-то и вовсе отпускал ему вслед грубые ругательства.

В порту один из грузчиков ни с того ни с сего, просто так, походя, грубо толкнул его, да так, что он плюхнулся в грязную лужу. Что там люди – казалось, даже животные возненавидели его: когда он проходил мимо повозки извозчика, ни с того ни с сего конь больно лягнул его, да так, что он опять повалился на землю. Несчастный попросил помочь ему подняться у тех, кто оказался рядом, но люди

посмеялись над ним и даже, к его удивлению, стали защищать «бедное» животное.

Это поставило точку в его эксперименте. Дабы не искушать судьбу и не нарваться на крупные неприятности, сэр Френсис поспешил домой, на том все и закончилось.

* * *

На следующий день все было как обычно. Больше сэр Гальтон не сомневался, что наша судьба – это наши мысли! «По вере вашей да будет вам!» – так написано в Евангелие.

«Не слишком ли просто?» – скажете вы. Захотел, перехотел – и все поменялось. Отчего же столько неприятностей в жизни, неужто мы их сами выбираем? Как ни странно, даже этого по-настоящему самостоятельно мы делать не можем. По той простой причине, что всякое чувство и вырастающая из него картина мира вначале формируются даже не в подсознании вашем, а еще глубже – в вашем энергетическом теле.

Думаю, сегодня всякий уже знает, что человек – это сложное, многослойное, энергетическое тело. Количество и качество воспринимаемых им энергий определяют не только его настроение, но и здоровье, и даже его судьбу. Самое интересное, что это и не новость вовсе. Нечто подобное все мы постоянно делаем. А как бы иначе полоса темная в светлую полосу превращалась? Еще раз повторю, что все люди это делают, но делают стихийно, случайно, создают новую реальность, приправляя ее массой проблем. Оттого и волшебство малозаметно.

Любое необычное (ненормальное) действие вызывает множество новых мыслей, лавину идей. И каждая из них может привести к тому, что вы научитесь чему-то новому, познакомитесь с новыми людьми, а как следствие, наметится новая линия судьбы. Вся проблема в том, что при этом вы часто выглядите в глазах людей довольно странным человеком (скажем прямо, дураком или психом). Я бы не сказал, что это очень комфортно, и все же это новый, непредсказуемый, опыт. Научился, прошел через это – и жди перемен в своей жизни.

Выходит, что здесь и мистики никакой нет. Мы можем войти в состояние запутанности (так это называется) в любую минуту, средь бела дня. Сидел-сидел за обеденным столом – вдруг начал танцевать... или вылил компот в аквариум... или накрыл кота кастрюлей... У Кастанеды это называется надеянием, или неделанием, чего-то, как обычно, прерыванием линии порядка... Это новый способ действия, порождающий неустойчивые состояния которые могут привести к совершенно непредсказуемым последствиям. Это обещает человеку максимальный выигрыш, но это же и пугает нас своей непредсказуемостью.

По-настоящему именно этого-то мы и боимся, не рискуем войти в запутанное состояние, боимся обнаружить в себе самом нечто непостижимое, как сама Вселенная. Поэтому я вам советую не раздумывать, не планировать будущее, не искать гарантии успеха, а взять и прыгнуть – не переправляться на другой берег, а лихо прыгнуть через пропасть... И вдруг обнаружить, что ты не падаешь. Ты зависаешь... и теперь можешь выбирать сам, на какой берег тебе приземляться. Например, туда, где ты здоров, красив и счастлив.

Если сразу не получилось, прыгай еще. Получится.

...

Одному ребенку рассказали историю о том, как Александр Македонский, получив донос на своего врача, якобы собиравшегося его отравить, дал прочитать этот донос самому врачу, а пока тот читал, в знак доверия выпил приготовленное им лекарство. Мальчик вместе со всеми восхищался бесстрашием полководца.

«Что же тебе так понравилось в поведении Александра?» – спросил один из взрослых, оставшись с мальчиком наедине. «Он за один раз выпил целую чашку лекарства!» – ответил ребенок...

* * *

Разве с вами такого не бывало: уверены, что случится одно, а получается совсем другое, может быть, даже прямо противоположное? И это не только странная особенность человеческой психики, похоже, и сама реальность, в которой мы живем, не терпит однозначности, непредсказуема, как женщина.

В Америке есть клиника, которая работает с обреченными больными. Одним из непереносимых условий выздоровления является полная смена окружения: работы, дома, города, друзей, врагов, семьи, климата. Полный отказ от прежней жизни и начало новой. И это срабатывает. Когда уходим из прежней жизни, обрываем с ней все связи, мы как бы оставляем свои проблемы на старом месте, в прошлом, где нас уже нет.

Очевидно, что судьба не прочерчена жестко и однозначно от рождения до смерти, есть варианты. Это похоже на дерево. Ствол дерева является основным костяком развития событий, а отходящие от него ветви – конечной точкой вашего развития в данной жизни. Вырастет ли эта ветка большой и здоровой, будет ли она гармоничной частью общей кроны дерева, определяет сам человек. От правильного выбора направления роста будут зависеть его будущее и будущее его детей.

Каждому человеку дается точка отсчета – корни дерева. Далее судьба зависит от него самого. Нет нужды подробно описывать, что такое хорошо, а что такое плохо. Представьте двух людей: монаха и алкоголика. Монах знает, что он делает, и отдает себе отчет в своих поступках, алкоголик же этого не осознает, а если и осознает, то не хочет поправить свои дела к лучшему. Поэтому главным в судьбе является стремление. Или оно есть, или его нет. Стремление – очень широкое понятие. Будь то организация фирмы или служение Богу, это не столь важно. Главное – задаться целью и двигаться в этом направлении.

Речи над МОГИЛЬНЫМ ХОЛМИКОМ

...

Однажды богатый бизнесмен решил показать маленькому сыну, как живут бедные люди. Они сели в «мерседес» и отправились в деревню, на ферму.

Целые сутки они пробыли там: смотрели, как люди живут, работают, как отдыхают и как одеваются. Они провели ночь в доме бедняка, а утром вернулись в город, в свой большой и красивый дом. Во время завтрака отец спросил своего сына:

– Как тебе понравилось путешествие?

– Это было замечательно, папа!

– Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? – спросил отец.

– Да. Я увидел, что у нас одна собака в доме, а у них – четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них – морская бухта, в которой плавают дельфины. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звезды. У нас есть маленький садик за домом, а у них – целый лес.

* * *

Такая вот неожиданная, но по-своему правильная точка зрения. Необязательно все измерять деньгами, есть и другие ценности. Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите все!

А вот купить что-либо из перечисленного невозможно, как звезды над лесом, как морскую бухту с дельфинами... Получается, если ваша душа пуста, у вас нет ничего, вы бедняк.

Вот мы и задумались о вечных ценностях. Грустно сказать, но частенько жизни не хватает, чтобы понять эти простые истины.

Представьте себе печальный день похорон вашего друга. Люди, знавшие покойного, собираются у церкви. Потом вы вместе со всеми входите внутрь, видите цветы, слышите негромко поющий церковный хор. Вы видите печальные лица родных и друзей умершего. А потом смотрите на лицо умершего... и узнаете в нем себя самого. Все эти люди пришли сюда, чтобы проститься с вами и сказать добрые слова в ваш адрес.

Ожидаются четыре выступления. Первым будет говорить кто-то из членов вашей семьи, кто-то из родственников. Вторым выступит один из ваших друзей – тот, кто сможет рассказать, каким вы были человеком. Третьим будет выступать ваш сослуживец, знающий вас как профессионала.

А теперь сами подумайте, что доброго скажет о вас член вашей семьи? Всегда ли вы были хорошим мужем и отцом? Как вы относились к своим родителям, к другим вашим родственникам?

Какие слова о себе и своей жизни вы хотели бы услышать от своих друзей? Как вы думаете, кто из них, что мог бы о вас вспомнить? Кто из друзей скажет о вас доброе слово, а кто мог бы на вас обидеться?

Что скажет о вас коллега по профессии? В чем ваша слабость и в чем ваша сила? Какие ваши дела и достижения могли бы остаться в их памяти?

Прежде чем продолжить чтение, подумайте об этом и запишите ваши ответы письменно. Можете проверить, что это совсем не игра, а попытка прикоснуться к глубинным ценностям вашей личности. Подумайте об этом сейчас, пока ваши похороны лишь сон.

Кто-то из умных людей однажды сказал: «Когда я смотрю на могилы великих людей, всякая зависть умирает во мне; когда я читаю эпитафии красавицам, страсть затухает; когда я вижу горе родителей у могилы сына, сердце сжимает сострадание; когда я вижу могилы самих родителей, я сознаю всю тщетность скорби по тем, за кем и мы вскорости последуем».

Жизнь так мала, независимо от того, проживете вы 30 лет или 90. Все равно это мгновение. У нас нет шанса переиграть судьбу, но можно выстроить ее в соответствии с вашими целями. Но прежде с

ними надо определиться, осознать свой путь, свое жизненное предназначение. А это совсем непросто. Легко попасть в круговорот дел и событий, год за годом карабкаться по лестнице успеха – а потом обнаружить себя у разбитого корыта, потому что ты, оказывается, прожил чужую жизнь. И случилось это лишь потому, что у тебя не нашлось времени остановиться, сесть и подумать о том, что ты в этой жизни делаешь и надо ли тебе это.

Люди часто обнаруживают, что победы, к которым они стремились, – всего лишь мыльные пузыри, и, взобравшись на вершину, не находят ничего, кроме холода и одиночества. Люди, живущие в разных странах, на разных континентах: молодые и пожилые, умные и глупые – в погоне за деньгами, властью, известностью сжигают лучшие годы своей жизни. А потом, получив желаемое, обнаруживают, что это не делает их счастливыми, оказывается, лучшие дни своей жизни они просто не заметили, а теперь уже ничего не вернуть. Печальный итог многих человеческих судеб.

Совсем по-другому могла бы сложиться ваша жизнь, если бы вы не в «день похорон», а гораздо раньше вы подумали о том, что она так быстротечна, бесценна и удивительна, что следовало бы научиться видеть это много раньше. Не лезьте на стену, не разобравшись, к той ли стене приставлена лестница.

Посадить зерно и вырастить цветок

Отчего люди в старости умирают? Может потому, что они больше не развиваются? На их линии жизни есть только настоящее и прошлое, а будущего нет. Они – засыхающие ветви, и однажды их ломает ветер или обрезают садовник.

Если человек осознал свою цель, идет направленный рост, он достигнет других, более высоких, уровней и живет до тех пор, пока реализуется полностью. И только тогда умирает в 98 лет с кистью в руке, как великий художник Веласкес. Главное – не скорость движения, говорит старая китайская пословица, а верное направление.

Мир изменчив, он играет с нами, постоянно подбрасывая черные, белые, разноцветные шары. И смотрит, как мы на это среагируем. Никто не знает, с каким результатом закончится футбольный матч, и никого это не огорчает, только придает остроту зрелищу. Да ведь и Жизнь – то же самое, главное качество ее – непредсказуемость. Если нельзя ее понять, надо ей довериться, как ребенок доверяет матери.

Вы видели, как парит птица? Вот так и душа человеческая. В состоянии парения человек становится творцом, его посещает вдохновение, и из любого его прикосновения к миру получаются совершенные произведения, будь то картина, дом или научное открытие. Это – состояние удачи. А удача приходит к тем, кто видит настоящее, помнит о прошлом и верит в будущее. Я говорю о гармонии внутреннего и внешнего, о неразрывной связи большого и малого, краткого и вечного. Именно этому учит следующий тренинг.

...

Медитация.

ЦВЕТОК.

1. Начнем с того, что сядем поудобнее, закроем глаза и успокоим свои мысли. Это приятное состояние, в котором вы могли бы позволить своему дыханию вздох за вздохом погружать вас в глубь

себя. А вы просто следите за тем, как растворяется ваше сознание в вашем внутреннем «Я», вздох за вздохом. При этом ваше дыхание может привести вас в глубь себя, в то место, где все звуки внешнего мира почти неслышны и совсем неинтересны, потому что главное происходит здесь, а не там.

Возможно, здесь, в этом особом месте, вам уже сейчас хорошо и уютно. И вы легко можете увидеть... услышать... почувствовать вокруг себя иную реальность. и это может вас удивить или обрадовать, как радуется человека летний день в лесу, и вы мысленно представите себя на мягкой, покрытой сочной травой и прогретой солнышком полянке. Где-то недалеко журчит ручей. Вы можете слушать этот звук или ничего не слышать, потому что это не мешает вам осмотреться вокруг и в конце концов увидеть небольшой, с вашу ладонь, светлый камень. Что вам мешает подойти к нему и поднять его? И теперь вы видите под камнем маленькую коробочку. Рассмотрите ее хорошо, прежде чем открыть ее и увидеть в ней небольшое зернышко.

Обычно людям интересно рассмотреть его в подробностях, какое оно: большое или маленькое; темное или светлое; круглое, овальное или какое-то иное; гладкое, шероховатое или ребристое...

Теперь возьмите его в руку и поищите вокруг что-нибудь, чем можно было бы покопаться в земле. Возможно, вы уже заметили крепкую веточку или удобный, острый камешек.

Теперь вы легко можете выкопать ямку, положить в нее семечко и присыпать землей. Обычно после того, как что-нибудь посадили, это надо полить водой. Почему бы вам не сходить к ручью? Полейте водой свое зернышко.

Удивительно, но в этом мире, где вы сейчас находитесь, многое отличается от того, к чему все

мы привыкли. Ваше зернышко тут же начинает расти, и вы прямо сейчас или чуть позже можете увидеть маленький росток, прорастающий из земли. Он растет быстро, он растет на глазах. Вы не сделали и трех вдохов-выдохов, и уже можете обнаружить прямо перед собой большое растение, которое продолжает расти, и поэтому на нем все больше листьев и веток.

Оно все растет и развивается на ваших глазах. И теперь вы могли бы обнаружить то, что раньше не видели, потому что земля, на которой стоит растение, становится удивительно прозрачной и вы можете видеть корень своего растения.

А вот оно уже и зацвело.

Рассмотрите свое растение внимательно, во всех подробностях: какой у него корень, и как выглядит стебель или ствол, и много ли на нем листьев, и какие на нем цветы. Вы могли бы запомнить это во всех подробностях, потому что у вас есть время, чтобы все это рассмотреть и запомнить все, что вы увидели.

А теперь предлагаю вам посмотреть по сторонам. И возможно, прямо сейчас или немного позже вы можете увидеть большое могучее дерево, недалеко от себя. Подойдите к нему. Потрогайте его ствол, какая у него кора: теплая или холодная, гладкая или шершавая?.. И когда вы это поймете, вы можете обнаружить и другое: что ваша рука может легко погружаться внутрь этого дерева. А значит, и сами вы можете в него войти, и раствориться в нем, и почувствовать могучую силу корней, питающих дерево глубоко под землей, и почувствовать упругую прочность ствола, который слегка вибрирует под ветром, и почувствовать тепло солнечного света, доступное листьям, растущим на ветках дерева...

И когда вы сделаете это, и когда вы запомните это, вы можете открыть глаза и вернуться в ту самую комнату, откуда вы начинали свое путешествие.

2. Возьмите большой лист плотной белой бумаги, размером не менее 30x40 см, возьмите цветные карандаши, фломастеры или краски.

Будем рисовать тот цветок, что вам удалось вырастить.

Нарисуйте его так хорошо, как получится. Не торопитесь и не огорчайтесь тем, что вы рисуете не очень хорошо. У всех получится разное, но пусть это будет на пределе ваших возможностей. По ходу рисунка ассоциируйте себя с этим цветком. Помните, как вы были деревом? А теперь вы – цветок. Работая над рисунком, говорите себе: я – корень, я – ствол, я – листья, я – цветок... Этим вы пробуждаете свои связи с миром растений, пробуждаете в себе древнейшие энергии давней, дочеловеческой, планеты, скрытые в глубине вашего подсознания.

Просто рисуйте, пока не поймете, что это все, на что вы сегодня способны.

Вы сами почувствуете, когда рисунок будет закончен. Как бы странно он ни выглядел, подпишите его корни, его ствол, листья, цветы так, как только что вы говорили: «Я – корни», «Я – ствол», «Я – листья», «Я – цветок»...

Пусть рисунок высохнет.

3. Теперь вам необходимо переместить этот образ туда, откуда вы его взяли, на территорию своего внутреннего мира. Для этого поступайте так. Положите кончики пальцев на корни растения, закройте глаза и попробуйте обнаружить их внутри себя. Будет какой-то сигнал, какое-то ощущение где-то в вашем теле.

Проделайте подобное со стеблем, листьями, цветами...

В результате можно будет сказать, что ваше внутреннее растение обнаружило себя, и вы понимаете, как оно расположено в вашем теле: возможно, достаточно причудливым образом. Хотя у большинства людей его корни соответствуют нашим ногам, а цветок располагается повыше: на уровне сердца или в голове.

Это очень важно – правильно расположить цветок в своем теле. Теперь вы можете получать энергию именно от земли, простое хождение босиком по земле становится для вас мощным оздоравливающим ритуалом. А ведь существует достаточное количество людей, которые не получают ни удовольствия, ни пользы от знаменитого хождения босыми ногами по земле. Это те, у которых разорвана энергетическая связь с землей как с первостихией. Если же вы посадили свой внутренний цветок правильно, вы будете подпитывать свою энергетику практически в любой ситуации: где есть свет – вам помогают листья, где есть земля – корни.

О цветке разговор особый. Это совершенно особая часть растения, его кульминация, высшая точка.

Может быть, вам покажется странным такой термин, но цветущие растения – единственные на земле существа, которые открыто протягивают свои прекрасные, яркие, нежные, благоухающие половые органы навстречу небу и солнцу. Это высшая степень доверия к миру. Мы же, люди, чаще всего закрываемся от реальности, огораживаем себя стенами. И тогда дом-крепость однажды превращается в дом-тюрьму. И винить в этом некого, кроме самого себя. Цветок наполняет вас энергией доверия ко всему, что есть вокруг, энергией

детства. Именно так воспринимает мир маленький ребенок. Получается, что, возвращаясь в состояние ребенка, мы и течение времени меняем: замедляем его, увеличиваем продолжительность своей жизни.

* * *

Каков этот мир, как устроен, каковы его законы? Можно ли в нем выжить и процветать? Это самые главные вопросы, на которые каждый хотел бы получить ответы, потому что от этого зависит степень переживаемых нами свободы и счастья.

Жизнь – это все, что существует. Даже то, что мы именуем «мертвой природой», на самом деле живо. Потому что все в этом мире изменяется, становится другим. Даже то, что, по нашему мнению, мертво на самом деле, – всего лишь другая форма жизни. Смерть одного дает рождение другому.

Наедине со всеми

*Дорога – это мелькание
Несущихся мимо
Старых домов и юных деревьев.
В каждом доме горит свет,
На каждом дереве поет птица,
В каждом доме – детский смех.
В каждом дереве прячется ветер.
Лунными вечерами
Он рассказывает детям сказки
И завораживает их дальней дорогой,
Которую еще называют Жизнью.*

* * *

Стою на холме, и вижу две линии на теле жесткой и шершавой земли. Они неясно прочерчены по серому листу опаленной солнцем земли, подобно карандашным штрихам, сделанным рукой ребенка на листе серой бумаги. Едва различимы. Я напрягаю зрение, чтобы увидеть их. Дороги бегут ко мне, но сворачивают в сторону. Это чужие дороги, по ним идут люди, которые даже не подозревают о моем существовании. Он идет по одной дороге, она идет по другой дороге...

Когда-то в прошлом, много лет назад, алтайский шаман Даккарата дал мне странный совет. По крайней мере, тогда он показался мне именно таким. Дней через пять после нашего знакомства он решил научить меня чему-то важному. Именно так он сам выразился в тот день.

– Ты здесь уже не первый день, – сказал он мне тогда, – и пора тебе узнать **что-то действительно важное**. Ты ходил в сопки, не раз прошел по берегу озера. Наверное, ты видел что-то по-настоящему красивое, что тебе действительно понравилось. Иди туда и проведи там в молчании до полудня. Просто молчи и внимательно слушай.

Потом прочитай записку, что я тебе даю, и ты поймешь, что делать дальше. А вторую записку, вот она... положи под белый камень на солнцепеке. Посмотришь, что в ней, после того, как выполнишь предыдущее задание. И последнюю записку прочтешь только в шесть часов вечера.

– И что будет? – спросил я с недоверием.

– Не все объясняется. Основное понимание – в тебе самом, – ответил мне старик.

Я встал и как был отправился на берег озера к большой черной сосне, разбитой когда-то молнией. «Слушай внимательно», – сказал шаман, но что же тут слушать? Горный лес – не городской парк: песен здесь не поют и духовой оркестр тоже не слышен. Хотя птицы-то поют свои песни, это я заметил сразу. Шум набегаящих волн тоже хорошо был слышен, сорока трещала где-то в лесной чаще... Вот и все, казалось мне поначалу, что тут слушать три часа, оставшихся до полудня?

Однако я ошибался: спустя некоторое время, я стал различать и другие звуки, которые существовали раньше за порогом восприятия. Они были, но я их не считал важными и «отказывался» слышать.

Затрещали кузнечики, зашелестела листва деревьев, зашуршал песок по горячему камню, где пробежала ящерица...

Потом случилось и вовсе странное. Слушая то, что раньше не замечалось, я вдруг подумал о том, чему могла бы научить меня набегаящая на берег волна. Быть может, терпению и взаимосвязи всего сущего. Раз за разом накатывается и отступает волна. Я слушаю ее шуршание, рассматриваю извилистые следы, что остаются после нее на песке, и во мне растет чувство покоя... и теряется чувство времени.

Солнце вышло в зенит, и я вспомнил о второй записке шамана. Нужно было прочитать, что же делать дальше. Читаю. «Попробуй вернуться назад». Что бы это значило – назад? Вернуться на стоянку, откуда я ушел утром? Вряд ли, шаман отправил меня в это путешествие на весь день. Может быть, назад, значит – в прошлое, вернуться в свое детство?

Я попробовал вспомнить что-то из того, что было со мною детстве: первую поездку в пионерлагерь, и первую любовь, что случилась у меня во втором классе, и первый поцелуй, было мне тогда

лет пятнадцать, и телескоп, что я когда-то соорудил из очковых линз, установил его на крыше и смотрел на Луну, Юпитер, далекие звезды... Не знаю, это ли имел в виду шаман, когда предлагал мне вернуться назад, но я сделал именно это, и на душе у меня стало светлее.

Часа в два пополудни я прочитал третью записку. Я бы не сказал, что она была яснее предыдущей. В ней было всего три слова: «Зачем ты здесь?» Опять загадка. Здесь – это на берегу озера, или на Алтае, или в стране, где я живу? А может быть, зачем я вообще родился и живу?

Я думал о том, что через два месяца уже буду дома, напишу картину по материалам этой алтайской поездки. Даст Бог, она будет показана на молодежной республиканской выставке... и будут другие интересные командировки...

Я думал обо всем этом, что тогда мне казалось, несомненно, важным, и вдруг обнаружил, что все это – карусель, бег по кругу без начала и конца, а в конце пути – пусто. Нет ответа, зачем я здесь, но найти его просто необходимо. Я вспоминал прошлое, рисовал перспективы на будущее и с каждой минутой все яснее понимал, что все это не игра, не пустая забава, а нечто действительно важное, от чего зависят и мое настоящее, и мое будущее. Потом наступило прозрение: я осознал простую истину, что нет цели на всю жизнь, только бронзовый Ленин и днем и ночью протягивает руку в одном направлении. Живой Ленин менял свои выборы в соответствии с требованием времени. Нужно думать о том, где ты сейчас и что для тебя важно именно в этой ситуации, а завтра выбирай иные цели и иные пути.

Ровно в шесть часов вечера начала куковать кукушка, будто действительно чьи-то годы считала, итоги подводила. Я развернул последнюю записку шамана. «Напиши все свои тревоги на песке», – советовал он мне.

Я присел на корточки у самой кромки набегающих волн. Ступни ног проваливались в мокрый песок. Я взял обломок сухой ветки и написал на песке слово. Первая, вторая, третья волна – и надпись исчезли. Я написал другое слово. И его постигла та же участь...

Я ничего не формулировал, не произносил мудрых фраз. Когда закончил писать последнее слово, забросил свой «карандаш» и ушел

обратно туда, откуда пришел, к своей палатке на берегу озера, рядом с юртой шамана.

Даккар-ата ни о чем меня не спрашивал. Но и он, и я знали теперь что-то важное, объединяющее нас и не требующее, чтобы ЭТО называть словами.

Послесловие

Хорошая книга сродни путешествию: вы возвращаетесь усталым, но полным новых впечатлений. Я не говорю о знаниях, их еще нет, есть только впечатления, потенциальные возможности. Вы можете перевернуть всю свою жизнь, если захотите это сделать и будете это делать. Но может быть и так, что вы поставите эту книгу на полку, до «лучших» времен. А наступят ли эти «лучшие» времена – кто знает? Если их только ждать, может, и жизни вашей не хватит...

«Наши жизни – песни. Господь пишет слова, а мы кладем их на музыку, как нам нравится, – и песни получаются радостные, или нежные, или печальные, в зависимости от того, в каком темпе мы исполняем музыку» (Элла Вилкокс).

Поэтому отбросьте сомнения, тем более что вы уже хоть чуточку, но изменились после того, как прочитали эту книгу. Она ведь не обо мне, не о миллионере Березовском, не о гениальном Моцарте – эта книга о вас, о том, каким вы можете стать уже завтра. Вам еще кажется, что все осталось по-прежнему, но это не так: вы уже изменились. Вы не мертвый сухой кокон, в вас уже пробудилась бабочка, которая вот-вот вырвется наружу. И вы полетите: у вас будут другая жизнь, другое солнце, другие знакомые...

Может быть, именно об этом эта старая восточная притча.

...

Долго ли, коротко ли, но жил на земле в прежние времена один человек. Не один, конечно, в целом свете, людей и тогда на земле хватало: мудрые и глупые, нежные и злые, богатые и бедные – всякие люди жили тогда, живут и сегодня. Жил человек в одном маленьком селении, но знали о нем далеко за пределами его родной деревни. Мудрецом он слыл среди людей, потому что для каждого, кто к нему приходил, находились у него подходящие

слово, нужный совет. Неудивительно, что люди шли к нему со всех концов страны, чтобы спросить, как поступить, что делать и чего опасаться. Люди называли этого человека мудрецом, учителем и восхищались его советами, и рассказывали о нем друг другу.

Случилось так, что на другом конце страны жил другой мудрец, который тоже имел тысячи приверженцев, учеников и паломников. И вот мудрец этот стал замечать, что из его родного селения уходят люди за советом к новому мудрецу. Идут пешком много дней через всю страну, а потом возвращаются, довольные путешествием и общением с мудрецом, и в рассказах своих нахваливают мудрого человека, живущего на краю света. Удивило это здешнего мудреца: он сам живет у них под боком, а земляки не у него совета спрашивают, а идут куда-то на край света «киселя хлебать». Неужто знает его далекий соперник что-то такое, что ему неизвестно?

Потерял бедняга покой и сон. Все думал, как сохранить свой авторитет, как доказать людям свою неоспоримую мудрость. Думал-думал и надумал: «Возьму я бабочку, спрячу в ладонях, а потом спрошу у мудреца: какая это бабочка – живая или мертвая. Если он скажет, что живая, я незаметно сдавлю ее ладонями, чтоб умерла, а если скажет, что мертвая, – выпущу из рук, и все увидят, что она живая. Вот и ясно станет, кто из нас настоящий мудрец».

Долго ли, коротко ли, добрался он до селения, где жил мудрец, и встретился с ним. Попили они чаю, поговорили о своих мудростях-премудростях. Народ вокруг собрался, слушают ученую беседу. Тут и решил гость посрамить хозяина, сидевшего в окружении многих людей, и спросил, как и собирался:

– Скажи, что у меня в руках?

Мудрец посмотрел и ответил:

– У тебя в руках бабочка.

– Скажи, живая она или мертвая?

Мудрец подумал и ответил:

– Это – в твоих руках...

* * *

Именно об этом я и писал книгу. У каждого в руках то, что он имеет, и каждый может сказать: «Это в моих руках». У каждого из вас своя «бабочка». У нее множество имен: счастье, здоровье, хорошие отношения с людьми, любовь, работа, деньги...

Это в ваших руках!

Если вы признаете и поверите в это, бабочка взлетит с вашей ладони – живая, прекрасная, волшебная!..

Литература. Читай, делай, изменяйся...

- Бах Р. Иллюзии. – Киев, 2001.
- Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. – Новосибирск, 1992.
- Виллолдо А. Четыре направления – четыре ветра. – Киев, 1996.
- Виллолдо А. Шаман, мудрец, целитель. – Киев, 2001.
- Демина Н. *Тайна, которая в вас самих.* – Владимир, 1998.
- Желязны Р. Хроники Амбера. Т. 1. – М., 2006.
- Земун Ю. Этерлинг – реальность невозможного. – СПб., 2005.
- Кандыба В. Чудеса и тайны. – СПб., 2000.
- Кастанеда К. Собрание сочинений. – Киев, 1997.
- Кинг С. К. Городской шаман. – Киев, 1995.
- Непомнящий Н. Невероятные случаи. – М., 2003.
- Неумывакин А. Звездные россыпи. – Ростов-на-Дону, 2007.
- Орлова Л. 10 шагов к развитой интуиции. – М., 2007.
- Прохоров К. Сектантские рассказы. – Германия, 2002.
- Сафонов В. Несусветная реальность. – М., 1999.
- Сидней Р. Учебные рассказы М. Эриксона // Наука и жизнь, 1991.
- Тибодо Л. Врожденная интуиция. – М., 2006.
- Тулку Т. Знание времени и пространства. – Беркли, 1977.
- Цветков Э. Режиссура судьбы. – СПб., 2003.
- Шлахтер В., Хольнов С. Психодинамика колдовства. – СПб., 2000.
- Эндрюс Л. Шаманка. – Киев, 1999.
- Примечания
- 1
- По материалам книги Н. Непомнящего «Невероятные случаи».