

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие	9
Введение. Пробуждение	15
Вступление. Сделать разум материей	34

ЧАСТЬ I. Информация

Глава 1. Разве такое возможно?	49
Глава 2. Краткая история плацебо	79
Глава 3. Эффект плацебо в мозге	114
Глава 4. Эффект плацебо в теле	154
Глава 5. Как мысли изменяют мозг и тело	188
Глава 6. Внушаемость	209
Глава 7. Установки, убеждения и восприятие ...	252
Глава 8. Квантовый разум	283
Глава 9. Три истории личной трансформации	306
Глава 10. Информация для трансформации: доказательство того, что «ты сам и есть плацебо»	352

ЧАСТЬ II. Трансформация

Глава 11. Подготовка к медитации	395
Глава 12. Медитация, меняющая убеждения и восприятие	413
Послесловие. Стать сверхъестественным	428
Приложение. Сценарий медитации «Изменение убеждений и восприятия»	435
Благодарности	436
Об авторе	440

ПРОБУЖДЕНИЕ

Я никогда не планировал заниматься чем-то подобным. Скорее работа, которой я сейчас занимаюсь как лектор, автор и исследователь, сама меня нашла. Для пробуждения иногда нужен некий встряхивающий призыв. В 1986 году я получил такой призыв: в один прекрасный апрельский день на триатлоне в Палм-Спрингс, Южная Калифорния, меня переехало внедорожником. Этот момент изменил всю мою жизнь и отправил меня в новое путешествие.

Мне было тогда 23 года. В ту пору я только недавно занялся мануальной терапией в городке Ла-Хойя, штат Калифорния. И все последние месяцы усиленно тренировался для участия в том самом триатлоне... Это произошло, когда я закончил этап плавания и перешел к велосипедной части гонки. Я подъезжал к коварному повороту, где наша колонна должна была пересечься с транспортом. Полицейский, стоящий спиной к подъезжающим автомобилям, махнул, чтобы я поворачивал направо и следовал своим маршрутом. Поскольку я изо всех сил крутил педали и был полностью сосредоточен на гонке, я не спускал с

него глаз. Когда я обогнал двух велосипедистов на этом самом перекрестке, красный полноприводной «Форд Бронко» врезался сзади в мой велосипед на скорости 55 миль в час. Следующее, что я запомнил, был мой полет по воздуху и жесткое приземление на спину. Скорость автомобиля была высокой, а реакция пожилой женщины за рулем «Бронко» — замедленной, в результате машина продолжала ехать на меня и вскоре ударила меня бампером. Я тут же ухватился за этот бампер, чтобы меня не затянуло под автомобиль между металлическим днищем и асфальтом. Какое-то время меня тащило по дороге, пока водитель не поняла, что произошло. Когда она, наконец, дала по тормозам, меня отбросило вперед ярдов на двадцать.

Я все еще помню звук пролетающих мимо велосипедов и крики ужаса вперемешку с ругательствами гонщиков, объезжавших меня с обеих сторон, — не знающих, то ли им остановиться и помочь, то ли продолжать гонку. А я лежал там, и мне оставалось только сдаться.

Вскоре выяснилось, что у меня сломано шесть позвонков: я получил компрессионные переломы в грудных позвонках (восьмом, девятом, десятом, одиннадцатом и двенадцатом) и в первом поясничном — в общем: от лопаток до почек. Позвонки в позвоночнике стоят как отдельные блоки, а когда я грохнулся об землю с такой силой, они сжались и разрушились от удара. Восьмой грудной позвонок, самый верхний из поврежденных, разрушился более чем на 60%, а круглый свод, который защищает спинной мозг, был сломан и сомкнут в кольцо, как бублик. Когда позвонок сжимается и ломается, кость должна куда-то деваться. В моем случае множество осколков

вошло в мой спинной мозг. Картина вырисовывалась неприглядная.

На следующее утро я проснулся и будто бы снова очутился в дурном сне с полным набором неврологических симптомов, включая несколько различных типов болей; онемений и покалываний, а также потерю чувствительности в ногах и трудность в управлении движениями.

Когда в больнице у меня взяли анализы крови, сделали рентген, компьютерную и магниторезонансную томографию, хирург-ортопед показал мне результаты и мрачно озвучил новости. Чтобы собрать все осколки кости, которые были теперь в моем спинном мозге, мне требовалась хирургическая операция по имплантации стержня Харрингтона. Для этого нужно было отпилить задние части позвонков от двух до трех сегментов выше и ниже переломов, а затем привинтить и сжать вместе два 12-дюймовых стержня из нержавеющей стали по обеим сторонам вдоль позвоночного столба. Затем они соскоблят немного костной ткани с моей бедренной кости и нанесут ее на стержни. Это будет серьезное хирургическое вмешательство, но зато я получу шанс снова ходить, хотя, возможно, останусь инвалидом, и мне придется переносить хроническую боль всю оставшуюся жизнь. Стоит ли говорить, что мне не очень нравился такой прогноз.

Однако если отказаться от хирургии, то мне грозил неизбежный паралич. Лучший невролог в Палм-Спрингс, согласный с мнением первого хирурга, сказал мне, что он никогда не слышал ни об одном пациенте с моим диагнозом в Соединенных Штатах, который отказался бы от операции. Удар был такой силы, что мой восьмой позвонок принял форму кли-

на, и это не позволит позвоночнику выдержать вес моего тела, если я встану на ноги. Мой хребет разрушится, загоняя эти осколки позвонка глубоко в спинной мозг, что приведет к мгновенному параличу грудного отдела и нижней части тела. Такой вариант был еще хуже.

Меня перевели в больницу города Ла-Хойя, поближе к дому, где я услышал еще два мнения, одно из которых принадлежало ведущему хирургу-ортопеду Южной Калифорнии. Неудивительно, что оба доктора сошлись во мнениях, что мне нужно хирургическое вмешательство с имплантацией стержня Харрингтона. Выбор у меня был невелик — либо соглашаться на операцию, либо стать парализиком и больше никогда не ходить. Будь я профессиональным медиком, дающим совет, я сказал бы то же самое. Это был самый безопасный выбор. Но я все-таки сделал по-своему.

Наверное, в те годы я был просто самоуверенным юнцом, но я воспротивился медицинскому приговору и рекомендациям экспертов. К тому же для меня было очевидно, что в каждом из нас существует некий дух, невидимое сознание, источник и подаватель жизни. Он поддерживает, помогает, защищает и исцеляет нас каждую секунду. Он создает почти 100 триллионов специализированных клеток (начав всего с двух), он заставляет сердце сокращаться сотни тысяч раз в день, он способен провести сотни тысяч химических реакций в каждой клетке каждую секунду — не говоря уже о других удивительных функциях. Я рассуждал так. Если этот внутренний разум реален и если он сознательно, с любовью и заботой управляет нами, да еще обладая такими удивительными

ми возможностями, то, может быть, стоит перенести внимание с внешнего мира на внутренний, чтобы обнаружить его там и наладить с ним отношения.

Однако хотя умом я и понимал, что у тела есть способность к самоисцелению, теперь мне предстояло применить каждую крупицу известной мне философии, чтобы вывести это знание на следующий уровень и выше, — связать переживание с исцелением. И поскольку я никуда не ходил и мне нечего было делать, кроме как лежать пластом, я решил для себя две вещи. Во-первых, каждый день я буду направлять все мое сознательное внимание на этот разум во мне, показывая ему план, образец, картину, сопровождая это очень специфическими приказами, а затем полностью отдамся во власть этому высшему разуму, имеющему безграничную власть, перепоручив ему мое исцеление. И, во-вторых, я не позволю проскочить мимо моего осознания ни одной зловредной мысли. Проще простого, не правда ли?

РАДИКАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Вопреки совету врачебного консилиума, я покинул больницу на машине «Скорой помощи», которая доставила меня в дом двоих моих близких друзей, где мне предстояло провести следующие три месяца в борьбе за выздоровление. Задача была поставлена. Я решил, что начну ежедневно позвонок за позвонком восстанавливать свой позвоночник, чтобы показать этому разуму, если ему небезразличны мои усилия, чего я хочу. Я понимал, что это потребует моего полного присутствия в каждом моменте настояще-

го, — без воспоминаний или сожалений о прошлом, без надежд или тревог о будущем, без навязчивых мыслей об условиях моей внешней жизни, без сосредоточения на боли или симптомах. Это совсем как во взаимоотношениях с другим человеком — ведь мы всегда знаем, когда он рядом, а когда его нет, правда? Следовательно, высшее сознание будет знать, когда я *здесь*, а когда нет. Мне придется полностью присутствовать во время взаимодействия с этим разумом. Мое присутствие в настоящем должно будет соответствовать его присутствию, моя воля — соответствовать его воле, а мой ум — соответствовать его уму.

Итак, по два часа дважды в день я уходил в себя и начинал создавать картину желаемого результата — полностью вылеченный позвоночник. Конечно, я стал понимать, насколько прежде я был бессознательным и рассредоточенным. Парадоксально. Тогда я вдруг понял:

когда с человеком случается кризис или травма,
он тратит слишком много своего внимания
и энергии, думая о том, чего он не хочет,
вместо того, чтобы думать о том, чего хочет.

И я тоже в первые несколько недель повторял эту ошибку, чуть ли не ежесекундно.

Однажды в середине моей медитации по созданию той жизни, которой я желал (то есть с полностью вылеченным позвоночником), я внезапно осознал, что подспудно думаю о том, что сказали мне хирурги несколько недель назад, — что я никогда больше не встану на ноги. Мне бы следовало целиком погрузиться в процесс внутреннего восстановления своего

позвоночника, но меня вдруг озаботила новая мысль: уж не придется ли мне продать мою хиропрактику?¹ То я шаг за шагом мысленно репетировал, как снова хожу, то ловил себя на том, что представляю, каково это будет — провести остаток жизни, сидя в инвалидной коляске...

Всякий раз, когда я терял концентрацию и отвлекался на любые посторонние мысли, мне приходилось начинать сначала и снова целиком проделывать всю схему визуализации. Это было скучно, невыносимо, и честно скажу — за всю жизнь мне никогда не было тяжелее, чем тогда. Но я рассуждал так: перед тем внутренним наблюдателем должна предстать ясная, незагрязненная и непрерывная картина того, что я хочу, чтобы высший разум исполнил это. И я надеялся — нет, я *знал*, — что он способен это исполнить. Я лишь должен от начала до конца оставаться присутствующим и не проваливаться в бессознательное.

В конце концов, через шесть недель битвы с самим собой в усилиях сохранять присутствие сознания, я научился выполнять свою практику внутреннего восстановления без необходимости останавливаться и начинать сначала. Я запомнил тот день, когда это произошло впервые. Это было как хороший удар по теннисному мячу. В этом было что-то *правильное*. Оно попало в точку. Я попал в точку. И я чувствовал себя наполненным, удовлетворенным и цельным. Впервые я был по-настоящему спокоен и присутствовал — умом и телом. В голове не было ни внутреннего монолога, ни анализа, ни мыслей, ни на-

¹ Другое название мануальной терапии, принятое в США. — Прим. ред.

вязчивых забот — что-то сдвинулось, и преобладало ощущение тишины и покоя. Я больше не беспокоился обо всех вещах, о которых мне вроде бы нужно было беспокоиться в моем прошлом и будущем.

И это понимание укрепило мой путь, и практика восстановления позвоночника каждый день давалась мне все легче. Самое главное, я начал замечать некоторые весьма значительные перемены. Именно тогда я начал связывать свою ментальную практику с тем, что происходило в моем теле. Как только я устанавливал эту связь, я уделял еще больше внимания тому, что делал, и выполнял это снова и снова. В результате я продолжал практику с большой радостью и вдохновением вместо прошлых противных, натужных усилий. И внезапно то, что сначала занимало у меня два или три часа для завершения в одном сеансе, я смог выполнять за более короткое время. Теперь у меня освободилось много времени.

Я начал думать о том, как будет здорово снова увидеть закат над океаном или пообедать с друзьями в ресторане. Я понимал, что все это будет стоить мне колоссальных усилий.

Я представлял, что принимаю душ и чувствую, как вода стекает по моему телу, или что гуляю по пляжу в Сан-Диего, а ветер дует мне в лицо. Это были простые вещи, которым я прежде не придавал значения, но теперь они обрели особый смысл. Я старался представить их настолько живо, чтобы физически ощутить влажность воды и дуновение ветра.

В тот момент я не очень понимал, что делаю, но теперь-то понимаю — на самом деле я начинал думать о тех возможных потенциалах, которые всегда существуют в квантовом поле, а затем эмоционально принимал каждый из них. И поскольку я выбрал это