

ДЖЕЙКОБ ЛИБЕРМАН

# ИСЦЕЛЕНИЕ СВЕТОМ и ЦВЕТОМ

*Практическое  
руководство*

«СОФИЯ»  2 0 1 8

**Джейкоб Либерман**  
**Исцеление светом и цветом.**  
**Практическое руководство**

*Издательский EPUB*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39962452](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962452)*

*Исцеление светом и цветом. Практическое руководство: Книжное  
издательство «София»; М.; 2018*

*ISBN 978-5-906897-44-2*

**Аннотация**

Эта книга рассказывает о том, какую важную роль играют свет и цвет в нашем эволюционном развитии. Свет не только позволяет нам видеть и обеспечивает нас питанием: как «разум жизни», он может быть нашим целителем и духовным наставником. При помощи простых упражнений автор учит пользоваться руководством света, чтобы жить более здоровой, счастливой и осмысленной жизнью.

# Содержание

Как оценивают работу Джейкоба Либермана	5
другие авторы	
Предисловие	8
Введение	15
Свет как наставник	17
В поисках присутствия	19
Есть ли у вас аллергия на жизнь?	22
Что привлекает ваш взор?	24
Слияние с жизнью	27
Глава 1	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Джейкоб Либерман**

**Исцеление светом и цветом.**

**Практическое руководство**

Luminous Life

How the science of light unlocks the art of living

Copyright © 2018 by Jacob Israel Liberman

© ООО Книжное издательство «София», 2018

# Как оценивают работу Джейкоба Либермана другие авторы

Под видимой простотой и лаконичностью этой книги рассыпаны жемчужины чистейших духовных истин — истин, стоящих того, чтобы их ценить, чтобы ими делиться, а самое главное, чтобы ими жить.

*Экхарт Толле*

Джейкоб Либерман ведет нас к совершенно новому пониманию самих себя, наших взаимоотношений, нашего внутреннего видения и внешнего зрения.

*Джон Грэй*

Я люблю его книги.

*Нил Доналд Уолш*

Я как будто услышал свой собственный голос.

*Рам Дасс*

Доктор Джейкоб Либерман находится на переднем крае просветленной технологии, сочетая физику и метафизику к взаимной выгоде обеих дисциплин. Он один из тех редких эклектиков, которые сумели не только получить доступ к законам глубокой мудрости, но и применить результаты своих исследований и озарений таким образом, чтобы дать революционно

новое видение всем «имеющим глаза, чтобы видеть».

*Дэн Миллман*

Джейкоб Либерман – один из моих любимых учителей!

*Луиза Хей*

Идеи, которыми делится с нами Джейкоб, отражают зарождающееся понимание того, что осознанность изменяет абсолютно весь наш опыт.

*Гэри Зукав*

Блестящий синтез современной науки и философской мудрости. Джейкоб Либерман сумел раскрыть тайны света и представить их миру как источник глубокой трансформации и исцеления.

*Брюс Липтон*

После прочтения этой книги вы действительно будете видеть больше, чем прежде могли себе представить.

*Ларри Досси*

Эта книга исследует природу света и сознания и помогает нам увидеть их воздействие на каждый аспект нашей человеческой природы.

*Дипак Чопра*

Есть много путей исследования сознания. Путь доктора Либермана – путь света и видения – прекрасно показан в этой книге, которую я настоятельно

рекомендую!

*Амит Госвами*

Через эту книгу, как через идеальную линзу, мы можем увидеть – возможно, впервые в жизни – сияющую природу существования, присутствия, Самости.

*Майкл Бернард Беквит*

*Мой мозг – только приемное устройство. В космическом пространстве существует некое ядро, из которого мы черпаем знания, силы, вдохновение. Я не проник в тайны этого ядра, но знаю, что оно существует.*

*Никола Тесла*

# Предисловие

Удивительно, как порой одна простая идея может изменить нашу жизнь! Обернитесь назад, вспомните поворотные для вашего личного развития моменты, тех прекрасных учителей и замечательные концепции, которые позволили вам пробудиться к более простой, здоровой, счастливой и успешной жизни.

Много лет назад я жил с одной мудрой женщиной, ученым, которая познакомила меня с элементарным принципом, полностью перевернувшим мою жизнь. Я заметил, что она не организует свои повседневные дела. Совсем. Вместо того чтобы думать, планировать, расставлять приоритеты и переживать по этому поводу, она просыпалась утром и просто начинала заниматься первым же делом, которое попадалось ей на глаза. Потом следующим. И следующим, и так далее, на протяжении всего дня. Таким образом она без всяких усилий скользила по волнам повседневности – порой спокойной, порой достаточно бурной – и не испытывала стресса, с какими бы трудностями ей ни приходилось сталкиваться. Никаких размышлений, выбора, планирования, переживаний о том, что может случиться или не случиться... Хотя такой подход кому-то может показаться излишне упрощенным, доктор Джейкоб Либерман исследует подобный образ жизни, помещая его в гораздо более широкий контекст.



В этой книге Либерман подробно рассматривает спокойный, расслабленный и в то же время продуктивный образ жизни, обращаясь к той роли, которую играет в ней свет: «Все, что привлекает ваш взор, на самом деле ищет вас». Свет указывает сознанию на ваши обязанности, ведет вас от одного момента к другому, создавая жизнь, имеющую смысл и цель. «Нам не нужно расставлять приоритеты, поскольку разум жизни уже сделал это за нас», – говорит автор. Жизнь в подобном пространстве он называет *присутствием* и указывает, что «незнание... позволяет истинной мудрости явить себя». Замечательная книга, которую вы держите в руках, обосновывает эти и многие другие интересные концепции.

Либерман объясняет, как такой подход позволяет свету – и его верному спутнику дыханию – направлять нас и «ясно видеть, понимать и принимать внутренние механизмы, регулирующие течение нашей жизни». Он цитирует древнюю мудрость, замечательно сформулированную Махатмой Ганди: «Есть во Вселенной сила, которая, если мы ей позволим, будет течь через нас, совершая чудесные вещи» (см. главу 4).

В данный момент мои исследования напрямую связаны со сбором научных данных, относящихся к этой «силе во Вселенной». Работа Либермана очень помогла мне в моих собственных изысканиях. Он указывает на то, что эта сила приводит в действие «нашу внутреннюю навигационную систему», которая «неотделима от той, что приводит в движение все мироздание». Если добровольно отдать себя в распоря-

жение «чистому сознанию» этой силы, начнут происходить настоящие чудеса, в том числе удивительные исцеления. Либерман утверждает: «Многие наши недуги, как физические, так и эмоциональные, возникают по причине того, что нашим телом начинают управлять идеи, несовместимые с нашим благополучием» (см. главу 8).

Эта книга откроет вам глаза на ту удивительную роль, которую играют свет и дыхание в вашей духовной эволюции; возможно, вы впервые задумаетесь о том, что же на самом деле означает *видеть*. Это новое видение поможет вам понять свое предназначение или судьбу, поможет понять, как, проживая ее, вы проявляете свою истинную сущность, меняя как свой собственный, внутренний мир, так и внешний. Мне нравится говорить, что, когда вы живете «намеренно» – иными словами, следуете своей судьбе, – попутный ветер надувает ваши паруса, а все необходимые инструменты оказываются под рукой.

Часто повествования Либермана начинаются с рассказа о пережитом опыте, который натолкнул автора на очередной, казалось бы, простой, но на самом деле сложный и редко задаваемый вопрос. За вопросом следует ответ, проливающий свет на удивительные вещи, ответ, порой ошеломительный. Так, Либерман задается вопросом о том, где находится источник света, освещающего наши сны. Выясняется, что сны позволяют нам видеть, как радуга нашего внутреннего света взаимодействует с подсознанием, выявляя как истинные

мотивы нашего поведения в бодрствующем состоянии, так и нашу «бескрайнюю природу» (см. главу 5). Получив таким образом доступ к подсказкам о том, как наши верования и воспоминания влияют на поведение в бодрствующем состоянии, мы можем яснее видеть причины своих поступков, а значит, и действовать более осознанно.

Либерман цитирует Талмуд: «Мы видим вещи не такими, как они есть, а такими, каковы мы сами». Отказавшись от убеждений, касающихся того, кто мы есть, отринув слепую убежденность в том, что возможно, а что нет, мы высвобождаем в душе светлое пространство, благодаря которому можем открыться навстречу *чистой осознанности*; навстречу безграничному потенциалу и бесчисленным возможностям; навстречу истинному духу, живущему внутри каждого из нас. Бессознательные побуждения, соединяясь с осознанной деятельностью, ведут к возбуждению, за которым следует реализация, ведущая, в свою очередь, к творческой манифестации (см. главу 7). Это и есть истинный источник вдохновения. Как говорил Эйнштейн, когда речь заходит о творческом подходе, «воображение оказывается важнее знаний».

Либерман рассказывает о «зоне» – состоянии сознания, которое переживают выдающиеся спортсмены, музыканты, танцоры во время безукоризненно исполняемого выступления (см. главу 8). В 1992 году я пережил опыт, сблизивший мою работу с той, которую Либерман проводил с известными спортсменами с целью научить их эффективно

входить «в зону». Я смотрел олимпийские соревнования по фигурному катанию, когда от легендарного и удивительно трогательного выступления фигуристки Мидори Ито у меня буквально перехватило дыхание. Несмотря на многочисленные сложности, сопровождавшие ее во время подготовки к выступлению, фигуристка вышла на лед, излучая абсолютное спокойствие и полнейший контроль. В программе значились три тройных прыжка и тройной аксель, что исполнялось женщиной-фигуристкой на Олимпийских играх впервые. Пережитые мною сильнейшие эмоции побудили меня начать собственные исследования, результатом которых стала публикация в 2003 году книги *«Энергетическая медицина в терапии и человеческая эффективность»*, а также заставили признать существование особого состояния сознания и тела, которое я называю «системно-соматической кооперацией». В «зоне» все ткани, клетки и молекулы нашего тела начинают работать согласованно, и происходит это естественным образом, быстро, без усилий, инстинктивно, позволяя выступающему стать живым воплощением живости, присутствия, четкости и изящества. В этой книге Либерман приводит одноминутные медитации, с помощью которых каждый из нас может не только войти «в зону», но и оставаться в ней в условиях повседневной жизни. *Какой подарок!*

Чтобы все части тела могли беспрепятственно осуществлять подобное совершенное взаимодействие, клетки долж-

ны начать общаться на некоем новом, сверхбыстром уровне. Свет становится идеальным механизмом межклеточной коммуникации с целью высокоскоростной физиологической интеграции, ведь он перемещается со скоростью света. Недавно начали публиковаться результаты исследований новой научной дисциплины *биофотоники*, находящейся на стыке физики и биологии. Работа Либермана, его прозрения в том, что касается света и зрения, являются неоценимым вкладом в развитие биофотоники.

Доктор Джейкоб Израиль Либерман – истинный новатор и провидец. Изучая механизмы работы глаза, он пришел к принципиально новому видению света и зрения, а попутно обнаружил совершенно новые способы видеть и жить. Я не могу представить себе более благородного и благодарного дела в жизни, чем помощь людям в сохранении самого драгоценного своего дара: зрения. Некоторые открытия Либермана оказались до того поразительными, что он почувствовал потребность подвергнуть их тщательной научной проверке, чтобы самому убедиться в их истинности. В результате появилась целая серия статей, опубликованных в серьезных научных изданиях и принесших ему славу одного из самых творческих и уважаемых в мире специалистов в области науки о зрении. В книге *«Исцеление светом и цветом»* Либерман повествует широкой публике о своих поразительных открытиях. Это гораздо больше чем книга, которую можно просто прочесть и получить удовольствие; это путешествие,

которое кардинальным образом изменит вашу жизнь.

*Джеймс Л. Ошман, кандидат наук, автор книги  
«Энергетическая медицина: научное обоснование»*

# Введение

Сорок лет назад, работая оптометристом<sup>1</sup>, я пережил внезапное и значительное улучшение зрения, притом что с физиологической точки зрения никаких перемен с моими глазами не произошло. В результате этого события, которое иначе как чудом не назовешь и эффект от которого сохраняется вот уже на протяжении сорока лет, я постепенно пришел к пониманию того, что, хотя смотрим мы глазами, *видим* мы не ими. Это побудило меня отправиться на поиски источника нашего истинного зрения – взаимосвязи между светом, зрением и сознанием. Но, что еще важнее, это побудило меня задать себе вопрос: кто я и кто на самом деле «видит»?

Подобные вопросы заставили меня заняться изучением квантовой физики и нейронауки, что, в свою очередь, вдохновило на подробные исследования того особого состояния сознания, в котором и произошло то мое чудесное исцеление. И я начал серию экспериментов, проводившихся в режиме реального времени и направленных на изучение работы моего ума. Я надеялся обнаружить «портал» в то состояние сознания, в котором возможны глубинные исцеления, чтобы другие могли воспроизвести мой опыт. То, что мне удалось обнаружить после многих лет исследований, полно-

---

<sup>1</sup> Оптометрист – специалист по коррекции зрения с помощью очков и линз. –  
Здесь и далее прим. ред., если не указано иначе.

стью переменяло мою жизнь и открыло мне глубочайшие истины о природе света и зрения. Эти открытия позволили мне помочь тысячам пациентов вернуть себе хорошее зрение без помощи очков и легли в основу моих первых двух книг — «Свет: медицина будущего» и «Снять очки и видеть».

На протяжении следующих 25 лет я подробно изучал жизнь, сознание и то почти неуловимое состояние, которое мы называем *присутствием*. Мои открытия, которые я привожу ниже, помогли мне понять, как свет беспрестанно направляет нашу жизнь. Кроме того, мои достижения легли в основу разработки запатентованного в 2006 году устройства. Это медицинское оборудование стало первым в своей области, которое прошло клинические испытания и было одобрено Управлением по контролю за продуктами и лекарствами. Устройство значительно улучшает зрительную деятельность, и именно его изобретение послужило причиной выдвижения моей кандидатуры на пост президента Международного общества исследования тонких энергий и энергетической медицины (International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine, ISSSEEM) в 2010 году.



# Свет как наставник

Чтобы лучше понять суть моих открытий, начнем со света. Постараемся взглянуть на него в более широкой и не совсем привычной перспективе. Свет – это не только волны и частицы. Свет – это распространитель сознания. Свет не просто витает «где-то там», в качестве чего-то необходимого нам для того, чтобы видеть. *Свет ищет нас* и руководит нами так же, как отыскивает растение и руководит им, заставляя растение тянуться к нему изо всех сил. Свет живой по сути своей. И каким бы странным ни показалось это утверждение, свет не только проникает к нам извне, через глаза и кожу, но и *излучается из нас*. Подумайте о том, как воспринимают окружающий мир младенцы. Свет пробуждает их сознание, которое, не сталкиваясь с препятствиями в виде мыслей, убеждений или переживаний, изливается обратно в мир, выражая себя как чистое *присутствие*. Вот почему у младенцев так сияют глаза. По мере того как мы превращаемся из младенцев с незамутненным сознанием во взрослых, которых научили постоянно искать – жизнь, любовь, работу, – мы забываем о том, что наши глаза, как и наш ум, предназначены не для того, чтобы искать свет, но для того, чтобы реагировать на него.

Новаторские исследования подтвердили, что наши глаза, содержащие около миллиарда структурных элементов, не

только способны улавливать единичные фотоны света до того, как те обретут конкретную форму, но также усваивают и передают информацию нашему мозгу с невообразимой скоростью. Все это происходит до того, как наше сознание успевает подумать и направить наше внимание туда, куда следует смотреть. К тому же исследователи обнаружили в человеческом глазу высокую концентрацию пигмента криптохрома, химического «шестого чувства», позволяющего животным ориентироваться по электромагнитным полям земли. А значит, люди тоже способны настраиваться на «часы и компас», по которым множество видов ориентируется во время своих ежегодных миграций и под которые они даже иногда подстраивают свое репродуктивное поведение.

# В поисках присутствия

Несмотря на устоявшееся мнение, состояние присутствия не связано с мышлением или попытками «быть здесь и сейчас». Скорее это состояние, естественным образом возникающее тогда, когда наши глаза и ум, приведенные в активное состояние светом, фокусируются на одном месте в одно и то же время.

В ответ на приглашение света и под его руководством наши глаза начинают причудливый танец, состоящий из четырех «па»: *нацеливания, фокусировки, отслеживания и объединения*. Когда свет впервые «пробуждает» нас, наши глаза автоматически *нацеливаются* на его источник, иницилируя всеобъемлющее *присутствие*. Хотя мы часто приравниваем присутствие к вниманию, состояние присутствия не подразумевает никакого напряжения. Это не осознанное усилие, с которым мы фокусируемся на каком-то одном элементе из нашего окружения, игнорируя все остальные. Нет, присутствие – это непроизвольная реакция на приглашение разума жизни, указывающего именно в том направлении, в котором мы сможем максимально полно реализовать свой потенциал.

Качество нашего *присутствия* напрямую связано с тем, насколько точно и без усилий наши глаза способны нацеливаться. Когда глаз нацеливается эффективно, создавая визуальный контакт – а значит, признавая видимое, – с тем, что

привлекло его внимание, мы испытываем состояние *соответствия*. Это состояние сплавления воедино, совершенной настройки друг на друга внешнего и внутреннего миров, при котором сходят на нет внешние посторонние шумы.

Я обнаружил это во время своей работы оптометристом, а также проводя исследования в области науки о зрении. Когда ко мне приходили пациенты с жалобами на зрение, я чаще всего обнаруживал, что в то время, как их глаза фокусировались на одной точке, ум их находился в совершенно другом месте. Это несоответствие между тем, что видят глаза, и тем, что «видит» ум, препятствовало их естественной способности ощущать присутствие. Во время серии экспериментов, проведенных мною в 1976 году, я обнаружил, что около 70% участников смотрели не туда, куда они думали, что смотрят, то есть их взгляд и ум, вместо того чтобы сходиться в одной точке, оказывались разбросаны. К тому же более половины испытуемых смотрели слишком напряженно, они пристально всматривались, вместо того чтобы позволить видимому свободно разворачиваться перед их глазами. Я также заметил, что чем старательнее мои пациенты пытались увидеть или понять что-то, тем больше они задерживали дыхание и тем меньше они, собственно, видели. Но стоило им восстановить естественное дыхание, как они расслаблялись, а их зрение и обучаемость заметно улучшались.

Вот почему состояние присутствия встречается так редко. Когда наши физические глаза (получатели от 80 до 90%

всего жизненного опыта) не согласованы с «внутренним взором», невозможно испытать состояние присутствия или единения. Если вы человек среднего или пожилого возраста и уже носите очки, вам наверняка знакомо неприятное ощущение, возникающее в аптеке при попытке прочесть написанную мелким шрифтом инструкцию по применению медицинского препарата. Чем больше вы стараетесь, тем сильнее напрягаются глаза. А злополучный текст четче не становится. Секрет здесь в том, чтобы отпустить напряжение и перестать стараться сфокусироваться, позволив физическим глазам и уму естественным образом настроиться друг на друга и объединиться. Этот процесс невозможно осуществить насильственным образом, но вы можете научиться позволять ему происходить естественным образом при помощи одноминутной медитации, которую я привожу ниже.

Вооружившись лишь веревкой и несколькими бусинами, вы сможете *увидеть*, о чем я говорю, и на собственном опыте испытать, каково это, когда направление вашего взгляда совпадает с направлением вашего внутреннего зора, причем сделать это не с помощью принуждения, а просто позволив этому происходить. Поскольку *осознанность исцеляет*, единожды испытав это чувство, вы уже не вернетесь к прежним способам смотреть и жить.

# Есть ли у вас аллергия на жизнь?

Еще одна причина, по которой нам сложно достичь состояния присутствия, заключается в наших эмоциональных страданиях, в том, что я называю «аллергией на жизнь». Сложно испытать присутствие, если вы раз и навсегда заняли оборонительную позицию либо пытаетесь убежать от того, что жизнь предлагает вам, от того, на что она вызывает вас. Присутствие не означает, что вы будете перебирать и выбирать, какой опыт хотите получить: да, я буду здесь присутствовать; нет, здесь я присутствовать не буду. Разум жизни постоянно подталкивает нас в сторону *присутствия*. Это наша возможность прочувствовать, как жизнь ведет нас от одного момента к другому, позволяя дышать глубоко, легко и естественно. Но травмы, пережитые в детстве, вкупе с эмоциональными предрасположенностями, заставляют нас инстинктивно отступать перед лицом определенных людей или ситуаций. Как правило, мы не отдаем себе отчета, почему так происходит. Мы просто видим, что некоторые люди или опыт кажутся нам страшными, неприятными либо подавляют нас.

И здесь наука о свете и наука о жизни магическим образом объединяются, потому что у нас есть предрасположенность реагировать на определенные *цвета* так же, как мы реагируем на жизнь в целом. На протяжении многих лет ра-

боты с людьми я обнаружил, что мои пациенты выказывают «аллергическую реакцию» на цвета, которые, на уровне вибраций, соответствуют именно тому жизненному опыту, который оказался трудным для их восприятия. Поэтому, когда они видели эти цвета, возникали реакции, напрямую влияющие на их физическое и эмоциональное состояние, заполняя их ум и блокируя их контакт с *присутствием*. Пройдя курс «цветовой гомеопатии», принципы действия которой я объясню ниже, они научились принимать цвета, ранее вызывавшие неприятную реакцию, и вместе с тем научились в большей степени испытывать присутствие по отношению к тем жизненным ситуациям, которые прежде служили триггером неприятных эмоций.

# Что привлекает ваш взор?

Очень многому я научился, наблюдая за своими детьми, когда они были маленькими. Как и большинство малышей, они любили играть с игрушками, которые почти никогда не убирала за собой. Я снова и снова просил их убрать игрушки, но это срабатывало лишь тогда, когда я становился совсем уж настойчивым. И тогда у меня возникло явственное ощущение, что, *если я это вижу, значит, это моя ответственность*. Я задал себе вопрос: а что случится, если я начну реагировать на все, что *привлекает мой взгляд*? И я начал круглосуточную практику, которая выглядела следующим образом: все, что входило в поле моего зрения и сознания, становилось моей ответственностью; на все, что становилось таковой, я отвечал соответствующими действиями; и любое инициированное таким образом дело я доводил до конца. К воскресенью я начал подбирать окурки на улице, чтобы донести их до ближайшего мусорного контейнера.

Когда неделя закончилась, я был гораздо более доволен жизнью, чем в понедельник. Я понял, как много времени и сил тратил на то, чтобы поволноваться об обстоятельствах, постоянно надеясь, что они изменятся «в лучшую сторону». Но каждый раз, когда я пытался понять, за какое следующее дело мне нужно приняться, я не чувствовал ясности. Между тем во время этого эксперимента ясность возникла *сама по*



себе, потому что отпала необходимость выбирать. Я просто логическим образом приступал к следующему делу, которое попадало в поле моего зрения. Эта практика *присутствия* – своеобразная *медитация в движении* – помогла мне почувствовать, что мне не нужно больше расставлять приоритеты, поскольку *жизнь уже сделала это за меня*, мягко притягивая мое сознание к тому, что требовало моего внимания. К тому же мое присутствие – а вместе с ним и мое зрение – обострились благодаря тому, что я перестал игнорировать то, что вижу. У меня появилось чувство, что именно игнорирование того, что мы видим, и есть причина ухудшения зрения, с которым мне постоянно приходилось сталкиваться на работе. В этой книге я предложу вам проделать упражнение, с помощью которого вы сами сможете «увидеть», какие удивительные перемены начинают происходить в жизни, стоит принять этот незамысловатый принцип. Пройдет всего несколько дней, и вы ощутите удивительную свободу и легкость.

Теперь я знаю, что у жизни подготовлена для нас целая обучающая программа, и если мы начнем естественным образом, в каждый отдельно взятый момент времени, отвечать на то, к чему она призывает нас, то не только испытаем на собственном опыте все изящество и всю мудрость этой программы и ощутим *присутствие*, но и сумеем развить истинное уважение к себе, ведь мы будем твердо знать, что справимся с любыми задачами, которые жизнь поставит перед

нами. *Не делая выбора*, мы получаем доступ к вселенскому компасу, направляющему все мироздание, а значит, испытываем меньше стресса и больше радости, вдохновения, любви и благодарности.

# Слияние с жизнью

В моих первых двух книгах, «Свет: медицина будущего» и «Снять очки и видеть», я делюсь с читателями своими революционными идеями, терапевтическими приемами, а также привожу список практикующих врачей, которые помогли мне в разработке этих методов. Книга «Исцеление светом и цветом» – своеобразное подведение итогов. В этой книге сошлись вместе сорок пять лет клинических исследований, лично пережитый опыт и современная наука. В результате родилась новая жизненная философия, которую вы можете опробовать и сделать частью своих повседневных дел, не выходя из дома, но добившись быстрых, значительных и постоянных изменений.

В настоящей книге я изучаю взаимосвязь между светом, зрением и сознанием и то прямое влияние, которое эта триада оказывает на *присутствие*. Вы окажетесь на перекрестке между наукой и духовностью, квантовой физикой и мистицизмом, нейронаукой и восточной философией. Основанная на науке, выросшая из многочисленных, со всей строгостью проведенных исследований и из личного опыта, эта книга переформулирует двухтысячелетнюю духовную мудрость в практическую философию, одновременно предоставляя инструменты, с помощью которых вам наконец-то удастся поймать это вечно убегающее, но столь ценимое мудрыми состо-

ание *присутствия*.

Когда мы «работаем» над достижением этого состояния, чрезмерные усилия и напряжение мысли блокируют все наши попытки. Вместо того чтобы естественным образом ответить на приглашение света к погружению в состояние полной осознанности, мы блуждаем в своих мыслях, планах и тревогах, а мир видим через «туннельное зрение», создаваемое всеми этими переживаниями. Такие мысли буквально пригвозждают реальность, «замораживая» свет до состояния твердой материи.

Если мы перестанем пытаться присутствовать, а вместо этого установим связь с собственным дыханием, приведем глаза и ум в соответствие друг другу и ответим на приглашение жизни, *присутствие само отыщет нас*. Присутствие возникает, когда мы открываемся навстречу всему, что жизнь (и свет) готова нам предложить. Когда мы перестаем искать, мы начинаем находить. Когда мы меньше смотрим, мы больше видим. Когда мы позволяем свету, что сияет внутри нас, слиться с тем светом, который нас направляет, возникает целостность. Без каких-либо усилий мы оказываемся в божественно расслабляющем состоянии, когда не надо принимать никаких решений. Никакой путаницы, запоздалых мыслей, размышлений, напряженных поисков ответа. Просто бытие – приятие жизни такой, какая она есть.

С присутствием жизнь наша становится волшебной. Мы не просто лучше себя чувствуем. Исчезает стресс, тело начи-

нает исцеляться. Мы начинаем более гибко реагировать на разные жизненные ситуации, развиваем способность просто быть, что бы ни случилось, скользим по жизни так, как это умеют делать дети. Младенцы и дети ничего не ищут; они просто реагируют на все, что привлекает их внимание. Когда мы восстанавливаем в себе эту утраченную способность, жизнь меняется совершенно. Мы входим в состояние, которое кто-то называет «зоной», кто-то «поток», иногда даже «гениальным сознанием». В таком состоянии наше «я» исчезает, а знания уже не ограничиваются информацией, получаемой от пяти органов чувств. Мы становимся более эмпатичными, как по отношению к самим себе, так и к окружающим, развивается интуиция. Вместо того чтобы реагировать сначала на одну ситуацию, потом на другую, мы просто скользим, течем вместе с жизненным потоком, и со временем все чаще начинаем осознавать опыт не в процессе его получения, а непосредственно перед ним, что дает нам возможность заранее открыться ему навстречу, «пригласить» его в свою жизнь. Это поистине удивительный способ бытия.

То, что вы можете обозначить как «вдохновение свыше», зашифрованное в свете, подталкивает нас в сторону все расширяющегося сознания, пронизывая все наше существо глубочайшей потребностью, выходящей далеко за пределы эгоистичных и материальных желаний: открыться навстречу своей силе, силе, что жаждет слиться с тем видением, которое дано нам от природы. И когда удастся достичь это-

го состояния, остается лишь *свидетель*, вечно присутствующий, всеобъемлющий, невозмутимый. Все вокруг становится кристально чистым и ясным, жизнь начинает буквально искриться светом. В результате на нас нисходит такое ощущение покоя, что на глаза порой наворачиваются слезы.

И неважно, свидетелем скольких чудес нам придется стать, мы никогда не перестанем изумляться ими, ведь каждый подобный опыт влечет за собой следующий, еще более невероятный, и напоминает нам о том, что жизнь воистину *непостижима*. Много лет назад я начинал как врач, занимающийся зрением, и изучал зрение как явление. За четверть века я постепенно превратился во врача, занимающегося глубинами человеческого «я», и теперь изучаю жизнь как явление. Не проходит и дня, чтобы я не поразился и не преклонился перед тем миром, в котором я живу, и теми людьми, которые встречаются мне на жизненном пути. И я очень хочу поделиться с вами тем, чему я научился, потому что знания эти поистине перевернули мою жизнь, как, я надеюсь, перевернут и вашу.

# Глава 1

## Как свет ведет нас

*Идет ли речь об интеллектуальных исканиях научного или мистических исканиях духовного, свет манит нас вперед, и воля, порождаемая самой нашей природой, откликается на его зов.*  
*Артур Стэнли Эддингтон*

На рассвете в большом озере острова Палау в Филиппинском море начинается танец. Миллионы золотых медуз, каждая размером с чайную чашку, устремляются на восток, по направлению к восходящему солнцу. Ощувив на себе первые солнечные лучи, они останавливаются. Затем медленно, на протяжении всего дня, сопровождают солнечное светило в его движении по небу, пересекая озеро с востока на запад. После захода солнца медузы остаются ночевать у западной оконечности озера. На следующее утро танец начинается заново.

Золотые медузы – лишь один из бесчисленных обитающих на Земле видов, чья жизнь полностью подчинена солнечному свету. Согласно морским биологам, горбатые киты во время своих миграций, преодолевая до десяти тысяч километров, ориентируются по солнечному свету, а также по звездам и магнитным полям Земли.

Несмотря на мощные океанические течения, киты плывут по прямой – на север за пропитанием, на юг, чтобы спариться, – и за многие годы отклоняются от своего маршрута не больше, чем на один градус долготы.

Каждую осень в Антарктиде императорские пингвины, выстроившись цепью, отправляются в опасный путь, протяженностью более ста километров, вглубь континента, к своим гнездовьям. Дойдя до гнезд, они спариваются и откладывают яйца. Отложив яйцо, самка бережно передает его самцу, который высидивает его в тепле, подставив под него лапы и накрыв своим животом. Самки возвращаются к океану, на охоту. На протяжении двух месяцев самцы будут стоять без какой-либо пищи, удерживая яйца на лапах. Температура упадет ниже семидесяти градусов по Цельсию, вокруг будут завывать ураганные ветры, достигающие скорости в сто шестьдесят километров в час. Внутри группы пингвинов происходят замысловатые передвижения: по мере того как температура тела самцов, оказавшихся внутри группы, поднимается, они потихоньку передвигаются к периферии, в то время как те, что стояли снаружи, переходят внутрь погреться.

Затем, когда самки возвращаются, а птенцы вылупляются, пингвины вновь всей стаей преодолевают больше ста километров, возвращаясь к побережью, подобные единому организму – каждый пингвин будто клетка, связанная с «телом» стаи сложными отношениями.



Не только медузы, киты и пингвины, но и множество других созданий — от бабочек до птиц — совершают поражающие наше воображение миграции, ведомые чем-то внешним, неразрывно связанным и согласованным с чем-то внутри каждой особи. Узнавая об этих способностях братьев наших меньших, мы неизменно удивляемся их умению безошибочно находить маршрут из точки А в точку Б. У них нет ни карт, ни инструкций, ни GPS-навигаторов. Как они находят дорогу к своей цели? Никогда не отклоняясь от пути, не теряясь, не сомневаясь в своих решениях, не ссорясь друг с другом по поводу того, какой маршрут лучше?..

Большинство из нас знакомы с такими историями лишь из передач, что идут по каналу «Дискавери», либо из документальных фильмов наподобие «*Марша пингвинов*». Но если мы сталкиваемся с подобным феноменом в нашей собственной жизни, мы останавливаемся и задумываемся о том, сколько же мы упускаем из того, что происходит вокруг.

Несколько лет назад я снял дом на гавайском острове Мауи. Впервые приехав туда, я обнаружил на крыльце серую кошку с желтыми глазами породы русская голубая. От соседа Коа я узнал, что кошечка эта с характером, за что получила от него прозвище Перчинка, и приходит она каждый день. Я купил пару банок кошачьего корма на ближайшем рынке, открыл одну и оставил на крыльце. Кошка слопала корм в одну минуту, и с тех пор я стал каждый день оставлять у порога еду и воду. Перчинка приходила, не пропуская

ни дня. Так продолжалось несколько месяцев, и постепенно мы сдружились.

Как-то раз я увидел, что Коа несет в руках картонную коробку, в которой сидит Перчинка.

– Куда ты несешь ее? – спросил я.

– У меня есть друг на другой стороне острова, он хочет эту кошку.

Друг жил почти в сорока километрах от моего дома, но, хотя я сильно привязался к животному, я понимал, что для кошки так будет лучше. К тому же через несколько дней я должен был возвращаться в Европу.

Через три месяца я снова прилетел на Гавайи. Приятель встретил меня в аэропорту и привез к дому. На пороге сидела Перчинка. Я удивился, постучался к Коа:

– Когда ты привез Перчинку обратно?

– Я не привозил.

Мы прошлись до моего дома. Увидев кошку на моем крыльце, Коа воскликнул: «О Господи!» – и сейчас же позвонил своему другу:

– Зачем ты привез кошку обратно?

– Я не привозил. Она сбежала практически сразу же после того, как ты оставил ее у меня. Я ее с тех пор и не видел.

Я был очень удивлен, что кошка сумела отыскать дорогу к моему дому, да еще именно в тот день, когда я вернулся на Гавайи. С того дня я стал звать ее Лани, что на местном наречии означает «рай». Через некоторое время я переехал

и забрал ее с собой.

Почти каждому из нас подобное путешествие может показаться невероятным, особенно учитывая, как часто мы теряемся в незнакомых местах, да что там, даже в пределах парковки у торгового центра. На самом деле люди оснащены такими же «технологиями» по ориентированию на местности, как медузы, киты и другие удивительные животные. Птицы, к примеру, фактически обладают встроенным в глаза компасом. Их сетчатка содержит высокую концентрацию чувствительного к свету белка *криптохрома*, что позволяет им улавливать магнитные поля Земли.

Но криптохром есть не только у птиц; этот образовавшийся еще в доисторические времена белок обнаруживают у многих бактерий, растений и животных. Он помогает множеству видов регулировать свои суточные ритмы и улавливать магнитные поля. Некоторые биологи считают, что птица действительно *видит* эти невидимые для нас поля, они как бы наслаиваются на ее картину мира.

Всегда считалось, что у человека только пять чувств, а у животных, например китов, птиц и черепах, существует шестое чувство, помогающее им ориентироваться во время долгих миграций. Но недавно команда ученых из Массачусетского медицинского университета обнаружила, что в человеческом глазу также содержится высокая концентрация криптохрома. Более того, выяснилось, что, если лишить плодovou мушку способности чувствовать магнитные поля, а

затем вживить в нее ген человеческого криптохрома, эта способность восстанавливается полностью и мушка перестает чем-то отличаться от своих собратьев. Эти эксперименты доказывают, что человеческий криптохром прекрасно способен функционировать в качестве магнитного датчика, а значит, мы тоже оборудованы пресловутым «шестым чувством» и способны ориентироваться при помощи сложной навигационной системы, предоставляемой магнитными полями нашей планеты.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.