



**ВАДИМ ЗЕЛАНД**  
**ВЕРШИТЕЛЬ РЕАЛЬНОСТИ**  
**ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ**  
**СТУПЕНИ I - III**



**Вадим Зеланд**  
**Вершитель реальности.**  
**Трансерфинг реальности:**  
**Ступень I: Пространство**  
**вариантов. Трансерфинг**  
**реальности: Ступень II.**  
**Трансерфинг реальности:**  
**Ступень III: Вперед в прошлое!**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69577447](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69577447)*

*Вершитель реальности. Трансерфинг реальности. Ступень I. II. III /*

*Вадим Зеланд: Весь; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-9443-9181-0*

## **Аннотация**

*Вершитель реальности*

Мироздание существует по определенным законам. Зная эти законы, человек может менять жизнь в соответствии со своими желаниями. Реальность прекращает существовать как нечто внешнее и независимое по отношению к человеку – он обретает

способность подчинять ее своей воле. Речь в этой книге пойдет о Трансерфинге – это мощная техника, дающая власть творить невозможные, с обыденной точки зрения, вещи, а именно – управлять судьбой по своему усмотрению. Несмотря на то, что многое, о чем вы узнаете, покажется вам весьма необычным, помните: здесь нет никакого вымысла – все настоящее.

*Трансерфинг реальности. Ступень I: Пространство вариантов*

«Пространство вариантов» – это первая книга трилогии Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности». Речь в ней идет об очень странных и необычных вещах. Это настолько шокирует, что не хочется верить. Но вера и не потребуется – вы сами во всем убедитесь. Только будьте готовы к тому, что после чтения ваше привычное мировоззрение рухнет, ведь книга несет ошеломляющие своей дерзостью идеи.

Трансерфинг – это мощная техника, дающая власть творить невозможные, с обыденной точки зрения, вещи, а именно – управлять судьбой по своему усмотрению. В основе Трансерфинга лежит *модель вариантов* – принципиально новый взгляд на устройство нашего мира. Это I ступень Трансерфинга и первые шаги мага. Человек не знает о том, что может не добиваться, а просто получать желаемое. Вы испытаете непередаваемые чувства, когда обнаружите у себя способности, о которых и не подозревали. Это подобно ощущению свободного падения – невероятное имеет такую ошеломляющую дерзость превращаться в реальность, что просто дух захватывает!

*Трансерфинг реальности. Ступень II: Шелест утренних звезд*  
«Шелест утренних звезд» – это вторая книга Вадима Зеланда в серии «Трансерфинг реальности». Трансерфинг –

это мощная техника, дающая власть творить невозможные с обыденной точки зрения вещи, а именно – управлять судьбой по своему усмотрению. В ее основе лежит *модель вариантов* – принципиально новый взгляд на устройство нашего мира. Это I ступень Трансерфинга и первые шаги мага.

II ступень Трансерфинга объясняет, почему желания не исполняются, а мечты не сбываются. Оказывается, для того чтобы воплотить желаемое в действительность, необходимо знать, как делать *заказ*. Читателям предстоит убедиться, что любые возможности ограничены только их собственным намерением. В книге приводятся конкретные практические рекомендации по технике реализации *заказа*.

### *Трансерфинг реальности. Ступень III: Вперед в прошлое!*

«Вперед в прошлое!» – это третья книга Вадима Зеланда в серии «Трансерфинг реальности». Трансерфинг – это мощная техника, дающая власть творить невозможные с обыденной точки зрения вещи, а именно – управлять судьбой по своему усмотрению. В ее основе лежит модель вариантов – принципиально новый взгляд на устройство нашего мира. Освоив III ступень Трансерфинга, вы действительно увидите свое движение в пространстве вариантов и убедитесь, что можете перемещаться во времени как вперед, так и назад. И это не будет похоже на путешествие в том виде, как его изображают фантасты, – трансерферы занимаются только реальными вещами.

Для того чтобы добиваться своих целей, вовсе не обязательно быть сильным и уверенным в себе. Есть другая гораздо более эффективная альтернатива. Координация и фрейлинг – это простые способы мыслить и действовать так, чтобы удача

всегда была на вашей стороне. Об этом также в III ступени Трансерфинга.

# Содержание

Вершитель реальности	11
Введение	12
Реальность дуального зеркала	16
Смерть программиста	26
Зеркальная галерея	48
Приручение маятника	56
Чужое намерение	64
Просто трансерфинг	73
Догоняющие солнце	79
Парадоксальные ситуации	86
Подарки и комплименты	95
Живая кухня	103
Конец ознакомительного фрагмента.	120

**Вадим Зеланд**  
**Вершитель реальности.**  
**Трансерфинг реальности.**  
**Степень I. II. III**

Словесное обозначение «*Трансерфинг реальности*»  
является зарегистрированным товарным знаком.



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that culminate in a sharp, upward-pointing flourish on the right.

Пётр Лисовский

© Оформление. ОАО «Издательская группа „Весь“»,  
2023

# Вершитель реальности

ТРАНСЕРФИНГ  
РЕАЛЬНОСТИ

## Вершитель реальности



# Введение

Уважаемый Читатель!

Эта книга, несмотря на свое название, вовсе не относится к области фантазий. Повседневная действительность здесь предстает в новом, незнакомом обличье, отчего становится намного удивительней любой мистики. Вам предстоит убедиться, что окружающий нас мир не совсем такой, каким мы привыкли его видеть.

Реальность, при всем своем многообразии, обладает четко выраженной зеркальной симметрией. Дуальная природа нашего мира проявляется себя повсюду: есть левое и правое, есть верх и низ, душа и разум, живое и мертвое, черное и белое, осязаемое и иллюзорное. Дуализм служит причиной извечного противостояния, опять же, двух направлений в мировоззрении – идеализма и материализма.

Но все-таки, чем на самом деле является наш мир: механистической системой или виртуальной иллюзией? Если искать ответ лишь в одном направлении, то возникает масса противоречий и парадоксов. Так называемой золотой середины тоже не существует – она слишком размыта. Где же в таком случае находится истина?

В поисках разгадки мы двинемся несколько необычным путем. В качестве ответа на всякий вопрос типа: «Что есть реальность: то или это?» – примем один нетривиальный

постулат: «И то, и другое». Истина лежит не посередине, а именно на пересечении граней многоликой реальности. Наряду с материальной вселенной существует ее зеркальное отражение – неосязаемый и незримый, но такой же реальный мир, присутствие которого проявляется в необъяснимых явлениях. В точке соприкосновения этих двух миров реальность становится не только понятной, но и, что удивительно, управляемой.

Человеку, однако, свойственно впадать в крайности, поэтому он, в зависимости от мировоззрения, пытается искать решение своих проблем либо в рамках материальной действительности, либо в области метафизики. Но ни тот, ни другой путь не приносит удовлетворительных результатов. Человек пребывает во власти обстоятельств – жизнь с ним «случается», как сновидение, на которое он не в силах повлиять.

И все же есть один принципиально иной способ взаимодействия с окружающим миром – Трансерфинг, о котором и пойдет речь в этой книге. Суть его в том, что если принимать во внимание обе стороны дуального мира и следовать определенным правилам, то можно получить доступ к управлению ходом событий. Реальность прекращает существовать как нечто внешнее и независимое по отношению к человеку – он обретает способность подчинять ее своей воле.

Наверно, вы уже слышали о том, что энергия мыслей не исчезает бесследно, – она, без сомнения, оказывает опре-

деленное влияние на окружающую действительность. Но как использовать эту энергию? Почему наши желания не исполняются, а худшие ожидания, напротив, реализуются? Отчего известные методы визуализации желаемого в одних случаях срабатывают, а в других – нет?

Дело в том, что есть одно недостающее звено, без которого любые эзотерические практики превращаются в бесполезную трату времени. А между тем, секрет лежит на поверхности, и он настолько непостижимо прост, что в него трудно поверить. В книге дается ответ на вопрос, что представляет собой это недостающее звено. Получив ключ к управляемой реальности, вы откроете для себя мир, в котором невозможное становится возможным.

Книга родилась в результате переписки с читателями – теми, кто испробовал Трансерфинг на своем опыте. Все они с неподдельным удивлением рассказывают о невероятных изменениях, произошедших в их жизни. Обычно досаждающие проблемы куда-то исчезают; двери, которые раньше казались безнадежно закрытыми, отворяются; окружающие по непонятным причинам начинают относиться с большей симпатией; реальность буквально на глазах меняет свой облик. Получается так, что мысли совершенно непостижимым образом воплощаются в действительность.

Если благодаря этой книге состоится ваше первое знакомство с Трансерфингом, то объяснение понятий, возможно, вам неизвестных, дается в словаре терминов. Более подроб-

ное изложение принципов управления реальностью можно найти в книгах «Трансерфинг реальности» и «Яблоки падают в небо». Несмотря на то, что многое, о чем вы узнаете, покажется вам весьма необычным, помните: здесь нет никакого вымысла — все настоящее.

# Реальность дуального зеркала

Одним из самых привычных и в то же время загадочных феноменов в жизни человека является сновидение. Во сне человек проводит треть своей жизни. Все, что происходит с ним в этом пограничном состоянии, до сих пор покрыто тайной. Научные исследования в данной области мало что объясняют. Философы, трактуя этот феномен, тоже бросаются из одной крайности в другую. Одни говорят, что сновидения – это иллюзии, другие утверждают, что даже сама наша жизнь есть не что иное, как сон. Кто же здесь прав?

Трансерфинг как эзотерическое учение подходит к этому вопросу с других позиций. Действительно ли разум воображает свои сны? С одной стороны, события, происходящие во сне, – виртуальны, но с другой – сновидения представляются настолько реальными, что человек всякий раз принимает их за действительность. Известно, что во сне можно наблюдать картины как будто не из нашего мира. Причем совершенно ясно, что в жизни увидеть такое в принципе невозможно. Если сон – это некая имитация реальности нашим мозгом, тогда откуда берутся все эти невообразимые картины и сюжеты?

Существует гипотеза, что мозг сам синтезирует сновидения и во время сна воспринимает эти картины так же, как наяву. Это действительно не более чем гипотеза. Пока никто

не доказал, что все происходит именно так. В модели Трансерфинга трактовка совсем иная: подсознание самостоятельно ничего не воображает, а напрямую подключается к *пространству вариантов*, которое содержит всю информацию. Пространство вариантов – это информационная структура, в которой хранятся сценарии всех возможных событий. Число вариантов бесконечно, как бесконечно множество возможных положений точки на координатной сетке. Там записано все, что было, есть и будет.

Не спешите делать скептические выводы. Посмотрите внимательно на какой-нибудь предмет, потом закройте глаза и попробуйте себе его представить. Даже если у вас незаурядные способности к визуализации, вы все равно не сможете «видеть» предмет с закрытыми глазами так же, как с открытыми. Тот образ, который запечатлел ваш мозг, является лишь фотографией очень низкого качества. Предположим, мозг хранит такую фотографию как определенное состояние группы нейронов. Тогда, для того чтобы воспроизвести все имеющиеся в воспоминаниях фотографии, никаких нейронов, несмотря на их громадное количество, не хватит.

Если наши воспоминания и сны – это воспроизведение того, что записано в нейронах, тогда сколько же этих клеток должно быть в голове? Трансерфинг объясняет данное противоречие тем, что нейроны не являются носителями информации, как биты в компьютере. Мозг хранит не саму информацию, а некое подобие адресов информации в про-

странстве вариантов.

Возможно, мозг способен держать в себе какое-то ограниченное количество данных. Однако, даже будучи совершенной биологической системой, он не в состоянии хранить все, что мы готовы воспроизвести в своей памяти. Тем более он не может синтезировать такую совершенную виртуальную реальность, как сон. Не нужно обольщаться малоубедительными доводами, что, дескать, отключившись, мозг приобретает способность воспринимать воображаемые им картины отчетливо.

Если условно отнести все сознательное в психике человека к разуму, а подсознательное к душе, то можно сказать, что сновидение – это полет души в пространстве вариантов. Душа имеет непосредственный доступ к полю информации, где все «сценарии и декорации» хранятся стационарно, подобно кадрам на киноленте. Разум не воображает свои сны – он их действительно видит. И это вовсе не иллюзии, а реальное кино о том, что могло бы произойти в прошлом или будущем.

В сновидениях наблюдаются всякие возможные события, но поскольку существует бесчисленное множество потенциальных вариантов, то нет никакой гарантии, что сон имеет какое-то отношение к действительности. Любое событие, происходящее в нашем реальном мире, представляет собой материальную реализацию одного из множества вариантов. Материальный мир перемещается в бесконечном пространстве вариантов, подобно кадру на киноленте, в результате че-

го и проявляется феномен движения материи во времени.

Казалось бы, в это трудно поверить. Где находится пространство вариантов? Как вообще такое возможно? С точки зрения нашего трехмерного восприятия, оно везде и в то же время нигде. Может быть, оно за пределами видимой вселенной, а может, в чашке вашего кофе. Во всяком случае, не в третьем измерении. Хотя доступ к этому полю информации в принципе возможен. Именно оттуда берутся интуитивные знания и ясновидение. Разум не способен создать ничего принципиально нового. Он лишь может собрать новую версию дома из старых кубиков. Все научные открытия и шедевры искусства разум получает из пространства вариантов через посредство души.

Но все-таки существует ли нечто общее между сновидением и реальностью? Пока мы спим, нам в голову не приходит критически взглянуть на происходящее. Во сне виртуальная реальность моделируется поразительно натурально. Несмотря на то, что там часто происходят причудливые события, мы воспринимаем их как нечто обыденное. Во сне человек находится полностью во власти обстоятельств, сновидение с ним «случается», и он ничего не может с этим поделать.

В бессознательном сновидении разум не подавляет душу своим контролем – он смотрит кино, как зритель. И в то же время он переживает увиденное, и эти переживания передаются душе, которая сразу же настраивается на сектор пространства вариантов, соответствующий ожиданиям. Та-

ким образом, сценарий меняется динамически, по ходу дела. Декорации и действующие лица мгновенно подстраиваются под изменяющийся сценарий. Воображение действительно участвует в сновидении, но только в качестве генератора идей.

Но иногда, если повезет, мы в какой-то момент осознаем, что спим. В таком случае бессознательный сон превращается в *осознанное сновидение*. В осознанном сновидении человек участвует в виртуальной игре и понимает, что это всего лишь сон. Если с вами такого ни разу не случилось и вы слышите об этом в первый раз, не сомневайтесь – это не фантазия. Осознанным сновидениям посвящено много книг, и в мире есть любители, которые занимаются этой практикой постоянно.

Стоит человеку взять в толк, что это всего лишь сон, как у него раскрываются удивительные способности. В осознанном сновидении нет ничего невыполнимого – можно управлять событиями и творить непостижимые вещи, например летать. Но даже во сне одного лишь желания подняться в воздух недостаточно. Реализуется не само желание, а установка на цель. Работают не мысли о желаемом, а нечто другое – то, что трудно описать словами. Эта некая сила стоит за кулисами сцены, на которой разворачивается игра мыслей. И тем не менее последнее слово – за этой силой. Вы, наверное, догадались, что речь идет о намерении. Намерение можно приблизительно определить, как решимость иметь и действо-

вать.

Желание само по себе ничего не дает. Напротив, чем сильнее желание, тем меньше шансов на успех. Если вы во сне, желая взлететь, будете раздумывать, возможно это или нет, у вас ничего не выйдет. Чтобы полететь, нужно просто поднять себя в воздух намерением. Выбор любого сценария в сновидении осуществляется не желанием, а твердой установкой на достижение цели. Вы не рассуждаете и не желаете, а просто имеете и действуете.

Намерение является той движущей силой, которая управляет сценарием в осознанном сновидении. Но вот вопрос: почему же реализуются и наши опасения? Разве их можно причислять к намерениям? Как в сновидениях, так и в реальной жизни нас вечно преследуют варианты со сценариями наших опасений, беспокойства, неприязни, ненависти. Ведь если я не хочу этого, я не намерен это иметь? Однако мы все равно получаем то, чего из всех сил стремимся избежать. Выходит, направленность нашего желания не имеет значения? Разгадка кроется в еще более таинственной и могущественной силе, имя которой – *внешнее намерение*.

Намерение что-либо сделать своими силами всем знакомо – это *внутреннее намерение*. Гораздо сложнее распространить действие своей воли на внешний мир. Понятие внешнего намерения неразрывно связано с пространством вариантов. Все манипуляции со временем, пространством и материей, которые не поддаются логическому объяснению, при-

нято относить к магии или к паранормальным явлениям. Намерение названо внешним, так как находится оно вне человека, а потому неподвластно его разуму. Правда, в определенном состоянии сознания человек способен получить к нему доступ. Если подчинить воле эту мощную силу, то можно творить невероятные вещи. С помощью этой силы маги древности воздвигали египетские пирамиды и творили другие подобные чудеса.

Если вы попытаетесь мысленно передвигать карандаш по столу, у вас ничего не выйдет. Но если вы имеете твердое намерение представить себе, что он двигается, возможно, у вас что-то получится. Допустим, вам удалось сдвинуть карандаш с места (во всяком случае, у экстрасенсов кое-что получается). Может показаться жутковато-странным то, что я сейчас скажу. *Карандаш на самом деле не двигается!* И, в то же время, это вам не просто кажется. В первом случае вы делаете попытки сдвинуть карандаш энергией своих мыслей. Этой энергии явно недостаточно для перемещения материального предмета. Во втором случае вы скользите по секторам пространства вариантов, где карандаш имеет разное местоположение. Понимаете разницу?

Вот карандаш лежит на столе. Силой намерения вы представляете, что он начинает двигаться. Ваше намерение сканирует секторы пространства, в которых карандаш занимает все новые положения. Если мысленное излучение обладает достаточной силой, карандаш последовательно матери-

ализуется в новых точках реального пространства. При этом передвигается отдельный «слой карандаша», в то время как остальные слои, в том числе слой наблюдателя, остаются неподвижными. Двигается не сам предмет, а его реализация в пространстве вариантов. На этом же принципе основано передвижение так называемых неопознанных летающих объектов, для которых законы физики (в частности, инерционность), казалось бы, не существуют.

Неудивительно, если с телекинезом у вас ничего не получается. Почти у всех людей подобные способности развиты очень слабо. И дело даже не в том, что у вас слабая энергетика, а в том, что очень трудно поверить в такую возможность и, следовательно, вызвать у себя чистое внешнее намерение. Люди, у которых что-нибудь получается с телекинезом, не двигают предметы. Они обладают уникальной способностью силой намерения направлять свою энергию для перемещения материальной реализации в пространстве вариантов.

Все, что связано с внешним намерением, принято считать мистикой, магией или, в лучшем случае, необъяснимыми явлениями, свидетельства о которых успешно складываются на пыльные полки. Обыденное мировоззрение такие вещи начисто отвергает. Иррациональное всегда вызывает своеобразный страх. Подобный страх и оцепенение испытывают люди, наблюдающие НЛО. Необъяснимое явление настолько далеко от привычной действительности, что в него не хочется верить. И, в то же время, оно имеет такую ошеломля-

ющую дерзость быть реальным, что вызывает ужас.

Внешнее намерение – это тот случай, когда «если Магомет не идет к горе, то гора идет к Магомету». Работа внешнего намерения далеко не всегда сопровождается паранормальными явлениями. В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с результатами действия внешнего намерения. В частности, наши опасения и худшие ожидания реализуются именно внешним намерением. Но поскольку в данном случае оно работает независимо от нашей воли, мы не осознаем, каким образом это происходит.

Способность к управлению сновидением проявляется в результате осознания человеком самого себя во сне относительно реальной действительности. На данной ступени осознания человек имеет точку опоры – реальность, в которую он может вернуться после пробуждения. Реальность, в свою очередь, подобна бессознательному сновидению наяву – человек находится во власти обстоятельств, и жизнь с ним «случается». Человек не помнит своих прошлых жизней и не имеет точки опоры, относительно которой можно подняться на следующую ступень осознания.

И все же ситуация не так безнадежна. Трансерфинг располагает косвенными методами, с помощью которых можно все-таки заставить работать внешнее намерение обходным путем. Энергия мыслей человека при определенных условиях способна материализовать тот или иной сектор пространства вариантов. Другими словами, человек способен форми-

ровать свою реальность. Но для этого требуется соблюдение определенных правил.

Реальность имеет две формы: физическую, которую можно потрогать руками, и метафизическую, лежащую за пределами восприятия, но не менее объективную. В некотором смысле мир представляет собой бескрайнее дуальное зеркало, по одну сторону которого находится материальная вселенная, а по другую – простирается метафизическое пространство вариантов. Потенциальная возможность воплощается в действительность подобно отражению в зеркале вариантов. Обыденный человеческий разум безуспешно пытается воздействовать на отражение, в то время как необходимо изменить сам образ.

Что же это за образ? Как его изменить? Как обращаться с этим странным зеркалом? Трансерфинг дает ответы на все вопросы. По сути, это мощная технология управления реальностью. Цель здесь не достигается, а реализуется по большей части сама собой. Это звучит невероятно лишь в рамках обыденного мировоззрения. Взламывая замки стереотипов, вы открываете двери в тот мир, где возможности ограничены только намерением, где несбыточные мечты воплощаются в действительность.

# Смерть программиста

*«Я давно ждала такой книги, как «Трансерфинг реальности». Это работает, без сомнения. Но мне кажется, у меня пока не получается так, чтобы дух захватывало. Наверное, я не все делаю правильно. Первое, чему я учусь, – это не тратить попусту энергию, хотя иногда срываюсь. Почти удалось выработать привычку говорить себе, что «я могу не знать, но мой мир знает, как обо мне позаботиться», и «мое намерение реализуется, все идет к тому и все идет как надо».*

*«Трансерфинг в самом деле работает, но неприятности пока преследуют меня. Личная жизнь не складывается. Наверно, я много придаю этому значения, а надо ослабить «хватку». Стараюсь не сравнивать себя с другими: вот, мол, у них получается, а у меня нет. Как только появляются сомнения, я опять берусь за книгу. Это помогает, но иногда я не различаю границы, где желание, а где важность или визуальное представление того, что хочешь. Я запуталась.*

*Вот, например, у меня есть желание или намерение жить и работать в Англии. Я случайно нашла организацию, которая этим занимается. Меня обманули. Но я все равно думаю об этом и делаю шаги в данном направлении. Визуально представляю*

*желаемое, но, может, это не моя дверь, не знаю.*

Я расскажу вам историю об одном своем близком приятеле. Назовем его Программистом, поскольку такова была его профессия. Он тоже хотел уехать из родной и привычной, но суровой и неуютной страны. В России Программист был высококвалифицированным «мальчиком на побегушках», а нередко – и «мальчиком для битья». Там же, на Западе, подобные ему составляли элиту всех «белых воротничков». Когда оттуда прилетали новости об умопомрачительных зарплатах, дорогих машинах и коттеджах с бассейнами, голова просто шла кругом, а в груди бушевала лихорадка – золотая, самая что ни на есть.

Мой приятель, словно руководствуясь принципами Трансерфинга, спросил себя: какую же цель выбрать на карте? И душа его тут же без колебаний дала ответ – ну, конечно, Австрию. Почему-то именно эта страна лежала ближе всего к сердцу. Альпы, горные лыжи, уникальная по красоте природа, да и вообще – одно из самых уютных мест на планете.

Приятель с блеском в глазах рассказывал мне о своей идее и даже уговаривал махнуть туда вместе. По всему было видно, что душа и разум его слились в едином устремлении. Однако ни о каком Трансерфинге нам в то время известно не было, а потому разум Программиста взял руль управления судьбой в свои руки.

Как-то раз мой приятель явился с потухшим взором и сообщил, что от задуманного придется отступить. Оказа-

лось, пробить стену иммиграционного законодательства Австрии не так-то просто. Прагматичный рассудок, привыкший иметь дело с реально достижимыми целями, взял верх. Это была первая ошибка Программиста.

Мечту поспешно захоронили, и душа моего приятеля приуныла. Однако предприимчивый разум вскоре отыскал вполне приемлемую замену. Канада! Это очень даже неплохо. К тому же там большой дефицит специалистов, да и рабочую визу получить гораздо проще.

Новая идея была реально осуществима. Приятель во всех деталях расписывал мне преимущества задуманного предприятия. Но прежнего блеска в глазах уже не было. Он рассуждал как аналитик, тщательно взвесивший все за и против и рассчитавший заранее весь алгоритм достижения цели. Насколько я понял, цель состояла в том, чтобы получить высокооплачиваемую работу. Семью кормить надо. И не просто кормить – надоело прозябать в бедности – с такими-то мозгами! Программист он был действительно классный.

Поскольку мой приятель слыл трудоголиком, для него было совершенно очевидно то, что на состоятельную жизнь можно только заработать, причем упорным трудом. За дело он взялся со всем усердием. Приналег на английский, освоил новые компьютерные технологии, грамотно составил резюме и разослал его туда, куда надо. В общем, все сделал правильно.

Прошло полгода. Оттуда – ничего, лишь холодное молча-

ние. Резюме уже было доведено до совершенства, квалификация – лучше не бывает, английский – весьма неплох. А по числу адресов, куда было разослано предложение, Программиста уже должна была знать вся Канада. И чего им не хватает? Наверное, нужно еще повысить квалификацию. И он трудился все усерднее, не жалея себя. Но в душе уже прочно обосновался страх, сидевший в обнимку с нестерпимым желанием во что бы то ни стало добиться своего. Хуже других, что ли?

С одной стороны, там действительно была острая нехватка специалистов. Но в то же время на поверхность то и дело выплывали сведения о том, что канадские работодатели весьма неохотно связываются с иностранцами. Опять разумная логика дала осечку.

В такой ситуации разум Программиста мудро рассудил, что не стоит заикливаться на одной Канаде. Ведь можно попробовать пробиться в Штаты. Как оказалось, наши мозги там ценятся довольно высоко. Итак, прежняя цель ушла на второй план, и началась новая кампания по завоеванию Америки.

Теперь Программист был уже искушен в таких делах. Он досконально изучил всю необходимую информацию и знал точно, что, где и как. Стратегию и тактику продумал до мелочей. Все было на высшем уровне – и знания, и практический опыт, и презентабельность. Он стал настоящим профи в сфере поиска работы.

Казалось бы, американские работодатели должны быть просто ошеломлены великолепным портфолио нашего героя. Однако никто не проявлял интереса к высококлассному специалисту и не спешил охотиться за его мозгами. Разум Программиста лихорадочно пытался отыскать причину такой странной ситуации: ведь все делается безукоризненно, почему нет результата? А как же «охотники за головами» – куда они подевались? А истории о сотнях, если не тысячах, компьютерных специалистов, сделавших блестящую карьеру в Штатах?

Объяснение и на этот раз было найдено. Высокие технологии развивались быстрыми темпами, и в данный момент на рынке труда наблюдался особо повышенный спрос на специализацию, которая не была профильной для нашего соискателя. Несмотря на то, что и его специальность пользовалась спросом, Программист, с присущим ему рвением, принялся за освоение новой технологии. Он должен быть лучшим! Чего бы это ни стоило. Но все его старания оказались тщетны. Америка сохраняла свое неизменное безразличие, словно одиозная и недоступная статуя Свободы. Так прошел еще один год.

Мой приятель иногда навещал меня и рассказывал о своих мытарствах. Куда девался тот внутренний свет, который исходил от него, когда он с таким увлечением говорил о своей Австрии! Теперь это был не оживленный энтузиаст, а уставший и озабоченный игрок, который каждый день ме-

тодично проверяет почту в ожидании выигрыша. Кто не побывал в подобном положении, тому трудно понять, что значит балансировать на грани между надеждой и отчаянием.

Но вот однажды он наконец получил предложение, да не одно, а сразу три одновременно! Какая же она все-таки ехидная и жестокая кокетка, эта удача. Случилось это как раз в тот момент, когда Программист уже потерял надежду и почти махнул рукой на свою затею.

Собеседование проводилось в Москве. Конечно, он в возбужденном состоянии немедленно отправился туда. Первая встреча состоялась в каком-то элитном кафе. Программиста приняли чуть ли не радушно, и беседа прошла на удивление легко и удачно. Приветливая американка угостила его кофе с пирожным. Правда, когда она невозмутимо расплачивалась, он чуть не испарился от стыда и удивления – никогда не предполагал, что *это* может стоить *столько*! Впрочем, пора привыкать к новой жизни – скоро и он сможет себе многое позволить.

Второе собеседование, с представителями уже другой компании, стало прямой противоположностью первому. Надменный швейцар долго делал вид, что не понимает, о чем говорит ему этот жалкий провинциал, и не хотел пускать его в гостиницу, где была назначена встреча. Двое не очень дружелюбных американцев подвергли Программиста перекрестному допросу, видимо, проверяя на стрессоустойчивость. Затем ему пришлось пройти довольно сложный тест

на компьютере. Результат ему не сообщили, но, судя по удовлетворенным лицам экзаменаторов, и с этой задачей он справился удачно.

Окрыленный успехом, Программист настолько приободрился, что даже не пошел на третье собеседование, связанное с предложением финской компании. Что там Финляндия! Штаты – вот куда следует стремиться. Возвратившись домой, он, как положено по этикету, направил письма с благодарностью за проведенные собеседования. Из обеих компаний пришел ответ: он принят!

Yes! Программист был заслуженно вознагражден за все свои мучения. Вот что дают трудолюбие и настойчивость! Теперь все позади. Осталось только выбрать одну из двух компаний. Первая, с представителем которой он мило беседовал в кафе, находилась в Аризоне, вторая – в Калифорнии. Вот ведь как повернулась судьба – теперь он выбирает! Ну что ж...

Всезнающий разум Программиста, по обыкновению, был тут как тут: чего он забыл в Аризоне, в этой пустыне с кактусами? Правда, работа в Калифорнии, судя по всему, обещала быть намного более напряженной. Да и путь в эту компанию оказался трудоемким, с самого начала. Но трудоголик легких путей не искал – он выбрал второй вариант.

Впервые в жизни ему пришлось сыграть непривычную роль и вежливо отклонить предложение радушной компании из Аризоны. Ну да ладно. Главное, что теперь вся жизнь

наполнилась радостными приготовлениями. Вскоре пришло приглашение, и Программист без проблем получил долгожданную рабочую визу, на всю семью!

Пришлось, однако, продать недорогую квартиру, где они жили втроем с женой и дочкой, и переехать к родителям. Иначе откуда бедному русскому Программисту взять полторы тысячи долларов для оплаты визы на троих? Но это уже не имело значения. Все складывалось удачно, и впереди их ждала обеспеченная и комфортная жизнь в солнечной Калифорнии.

Уладив все дела, Программист послал в компанию, где ему предстояло работать, радостную весть о том, что готов к отъезду. Была весна две тысячи первого года. Америка с нетерпением ждала Программиста. Ему должны были заказать билет на самолет. Казалось, ничто не может помешать тому, что уже почти свершилось.

Но вот почему-то именно сейчас он опять натолкнулся на холодное молчание. Программист никак не мог дождаться ответа и посылал одно письмо за другим. Что могло случиться? В груди стало просыпаться позабытое чувство панического страха.

В последнее время во всей этой кутерьме он как-то перестал обращать внимание на сводки новостей из-за океана. И вот теперь, когда он начал читать обзоры аналитиков об экономической ситуации в США, перед ним открылась ужасающая картина. В сфере высоких технологий стреми-

тельно набирал обороты небывалый кризис. Десятки, сотни тысяч специалистов теряли работу. Предприятия, чья деятельность была связана с компьютерами и телекоммуникациями, терпели огромные убытки. Оказалось, что компания Программиста попала в число тех, которые полностью разорились.

Такого он никак не мог ожидать. Теперь американские работодатели не то что на иностранных – на своих специалистов косо смотрели. Да и виза стала недействительной, поскольку оформлялась на конкретное место работы. А квартира? Ее теперь тоже не стало. Все... Это был крах.

Удар усугублялся еще и тем, что, по иронии судьбы, компания из Аризоны удержалась на плаву и продолжала нормальное существование. Программист предпринял отчаянную попытку обратиться туда! Но где уж там... Конечно, его никто не удостоил ответом.

Мой приятель был раздавлен такой неудачей, но кончать со своей жизнью, как вы могли предположить, все же не собирался. Он с тем же усердием искал высокооплачиваемую работу, пусть даже не за границей, а хотя бы здесь, в России. Он верил, что упорным трудом можно добиться всего. И действительно, судьба как будто сжалилась над ним – вскоре он получил весьма выгодное предложение от совместного предприятия, которое находилось в небольшом поселке неподалеку от города, где он жил со своей семьей.

Ему была предложена очень высокая зарплата, однако

Программист не пожелал продолжать свою карьеру в не столь престижном месте. Планка его амбиций находилась намного выше. Ведь он едва ли не взял штурмом Калифорнию! Да и потом, он привык выкладываться на полную катушку.

В самом деле, Программист уже стал таким высококлассным специалистом, каких поискать. И вот летом того же года, пройдя через все ступени жесткого отбора, он все-таки получил должность в американской компании, отделение которой находилось в Москве.

Зарплата была, даже по меркам столицы, настолько приличной, что хватило бы и на жилье, и на все остальное в избытке. Ну, теперь-то уж, думал он, все должно быть в порядке. Компания стабильная, кризис пережила, прибыль растет.

Программист приехал в Москву, устроился и принялся за работу, которая обещала впечатляющий карьерный рост. Весьма вероятно, что со временем его направят работать туда, в Америку. Может, так оно и лучше? Ведь если с первого раза не получилось, значит, судьба уберегла его от худшего варианта.

Однако радость оказалась преждевременной. Наступило одиннадцатое сентября – тот памятный день, когда в результате теракта в Нью-Йорке были разрушены здания Всемирного торгового центра, а тысячи людей погибли. Так вот, головной офис компании находился в одном из тех небоскребов, и в результате этого случая она прекратила свое суще-

ствование.

Выходит, судьба и на этот раз решила над ним поиздеваться. Получалось так, будто Программиста пытаются сжить со света какие-то злые силы. Чем больше он старался, тем хуже был результат. Теперь действительно наступил конец. Ему ничего не оставалось, как вернуться восвояси.

Так мой приятель распрощался с надеждой. Он продал свой компьютер и решил больше никогда не заниматься этим опостылевшим ему делом. Программист действительно умер. Выжил разбитый, измученный, уставший от жизни человек.

Он пошел на завод, где стал зарабатывать гроши примитивным ручным трудом. Насколько высоким был его профессиональный взлет, настолько же глубоким оказалось падение. Так разум Программиста решил наказать себя за свою никчемность.

Можно ли винить человека за его действия во всей этой грустной истории? Ведь с точки зрения обыденного мировоззрения он все делал правильно. Многие люди поступают подобным же образом. Кому-то везет. Ему вот не повезло. А ведь все могло бы быть совсем по-другому. Давайте рассмотрим ошибки Программиста с позиций Трансерфинга.

*Первая ошибка – отказ от своей цели по причине ее труднодоступности.* Первоначальная цель Программиста – Австрия – была выбрана правильно, поскольку роди-

лась в *единстве души и разума*. Если человек, думая о цели, буквально летает на крыльях от предвкушения счастья, значит, достигнуто это самое единство. В таком состоянии душа поет, а разум удовлетворенно потирает руки. Обратите внимание – это пока лишь стадия определения собственно цели.

Но вот встает вопрос о способах и средствах ее достижения. Если мечта видится несбыточной, разум, опасаясь улечь в облака, норовит отбросить пустую затею, чтобы заняться более реальными вещами. На самом же деле разум не витает в облаках, но и не стоит на твердой почве, а копошится в жалкой ямке своего невежества.

Так называемый трезвый рассудок, основанный на обычных стереотипах, не в состоянии отыскать путь, который действительно приведет к труднодоступной цели. Дорога к успеху всегда строго индивидуальна – это подтверждается самой жизнью.

Подлинная мудрость, накопленная опытом многих поколений, гласит, что формула успеха изменчива – ее постоянство лишь в том, что она всегда проявляется в виде исключения из правил. Разум же – этот «отец ошибок трудных» – слепо принимает за истину набор общепринятых стереотипов, которые мало чего стоят. Таким образом, все перевернуто с ног на голову. Предлагаю вам вдумчиво перечитать этот абзац.

Единственное, что требуется от разума на этапе определения цели, так это установить, осуществима ли она в принци-

пе. На этом миссия «умника» завершается. «Но, черт побери, каким образом?!» – воскликнет здравомыслящий разум. А вот это уже не его ума дело. Он и так не раз показал все, на что способен, шляпа.

Способы и средства достижения цели сами найдутся, причем такие, о которых разум и подозревать не мог. Ничего он не знает и знать не может. Если постоянно думать о цели, как будто она уже достигнута, внешнее намерение – эта непостижимая сила – в свое время откроет нужные *двери* – возможности. Задача разума состоит в том, чтобы направить ход мыслей в надлежащую сторону и тем самым запустить механизм внешнего намерения.

***Вторая ошибка – беспокойство по поводу отсутствия результата, желание.*** Очевидно, чем больше вы беспокоитесь, тем медленнее продвигаетесь к цели, если вообще продвигаетесь. Конечно, для обретения душевного равновесия человеку всегда необходимо знать, на чем его основывать. Трансерфинг дает это знание.

Ваше положение в пространстве вариантов относительно цели подобно тому, как если бы вы находились в лодке в открытом море. Для того чтобы добраться до земли, необходимо плыть все время на север, куда указывает стрелка компаса – направление хода ваших мыслей. Пока вы представляете, как подплываете к земле и сходите на берег, ваша «стрелка» направлена куда надо. Все, что требуется, – думать о при-

бытии и грести. Только это, и ничего больше!

Но вот нетерпеливый разум начинает ерзать и тормозить гребца: «А туда ли мы плывем? А скоро? А вдруг не хватит сил? А если земля не там? Ну конечно, надо совсем в другую сторону!» В результате стрелка компаса начинает метаться, и лодка постоянно меняет курс.

Разум не видит движения в пространстве вариантов, а потому сомневается и тревожится. Он привык держать ситуацию под контролем. Разум успокоится только в том случае, если дать ему задание, при выполнении которого он будет понимать, что делает. Вот и скажите ему, чтоб не раскачивал лодку, а держал руль по курсу. Контроль над ходом мыслей – вот в чем должна заключаться работа разума.

С желанием дела обстоят несколько сложнее – это самый натуральный якорь. Хорошо бы от него избавиться. «Путь самурая», например, заключается в том, чтобы жить так, как будто ты уже умер. Тогда терять и бояться нечего. Так же бесстрастно следует двигаться и к цели, как будто уже смирившись с поражением. В таком случае якорный канат будет просто обрублен.

Если же смириться никак не удастся, тогда якорь нужно хотя бы поднять. Скажем так: есть желание, которое перерастает в намерение действовать, а есть вожеление. Второе представляет собой, прежде всего, боязнь неудачи: так хочу, просто сил нет, и в то же время боюсь, что не получится. А почему боюсь? Потому что думаю не о цели, а о сред-

ствах ее достижения. Вожделение создает *избыточный потенциал*, который сильно искажает окружающее энергетическое поле, что влечет за собой сопротивление *равновесных сил* – вот они-то и мешают достижению цели.

Необходимо снова и снова напоминать своему разуму, чтобы он мыслил о цели как о свершившемся факте. Конечно, мрачные размышления будут время от времени выплывать. Ну и пусть, не надо с этим бороться. Главное – не забывать, что все эти мелкие шатания не должны сильно уводить от основного курса.

В конце концов, если рассудить, можно осознанно снизить вожделение. Как вы помните, предложения Программисту поступили именно в тот момент, когда он почти отчаялся, а следовательно, «отпустил» судорожную хватку желаний. Так вот, сознательно это сделать тоже вполне возможно. Ведь я этого хочу? Так в чем же дело, у меня это будет.

***Третья ошибка – метание от одной цели к другой.*** Программист просто не мог дожждаться, когда вариант созреет и материализуется. Сложнее всего – уметь ждать, сохраняя при этом спокойствие хозяина ситуации. Необходимо выдерживать испытание паузой, в течение которой ничего не происходит. Это своего рода проверка на прочность.

Такая пауза неизбежна, и к ней надо относиться спокойно. Часто бывает так, что разум поднимает панику раньше времени и скоропалительно меняет курс. А цель уже вот-

вот должна была показаться на горизонте – она в отчаянии машет руками, пытаясь привлечь внимание слепого разума: «Да подождите же вы!»

Материальная реализация варианта формируется подобно отражению в зеркале. В качестве образа выступает картина, которая крутится в ваших мыслях, другими словами – *целевой слайд*. Отличие зеркала пространства вариантов, по сравнению с обычным, лишь в том, что отражение в нем созревает не сразу, а с задержкой.

Представьте себе такую странную ситуацию. Вы становитесь перед зеркалом, а там ничего не видно – пустота. И лишь спустя некоторое время начинает постепенно проявляться изображение, словно на фотографии. В определенный момент вы начинаете улыбаться, но в отражении видите все то же серьезное выражение.

Точно так же работает зеркало пространства вариантов. Только время задержки там несравненно больше, а потому изменения не поддаются восприятию. Но как может в этом зеркале показаться изображение, если образ постоянно меняется? Отражение еще не успело сформироваться, а человек уже спешит изменить свой слайд. В результате получается просто размытое пятно.

***Четвертая ошибка – негативный слайд.*** Спрашивается, какое изображение может быть сформировано слайдом, содержащим размышления о себе, «недостойном и недоста-

точно подготовленном»? Да целевого слайда, как такового, у Программиста вовсе и не было. Его ум был полностью поглощен заботами о средствах достижения цели.

В реализации цели принимало участие только *внутреннее намерение*. Зеркало при этом всего лишь отражало сам процесс борьбы и ожидания, но не более того. Конечно, обычные методы также пригодны для достижения цели, вот только ждать придется несравненно дольше, да и шансов гораздо меньше.

Результат будет получен быстрее и надежнее, если крутить в мыслях такой слайд, как будто цель уже достигнута. «Радостные приготовления» должны быть уже сейчас! Вы должны красоваться перед зеркалом так, словно успех уже предопределен, тогда и отражение будет соответствующим.

Дело в том, что пространство вариантов – это своего рода парадоксальный ресторан. Там не следует просто сидеть и ждать, когда официант доставит обед на подносе. Надо вести себя так, будто заказ уже выполнен. Буквально притвориться и сделать вид, что все уже на столе.

Секрет этого необычного ресторана в том, что официант наблюдает за вами из-за портьеры и принесет блюдо только тогда, когда увидит, что вы уже уплетаете свой обед. Поймите – именно в этом весь фокус!

***Пятая ошибка – движение против течения вариантов.*** Данная ошибка очевидна и лежит прямо на поверхно-

сти. Конечно, вам понятно, почему Программисту следовало без колебаний выбрать компанию из Аризоны. Когда стоит вопрос выбора, необходимо отдавать предпочтение именно тому варианту, который легче всего «поддается». Любые другие измышления разума по этому поводу, какими бы убедительными они ни казались, можно смело отвергать.

Разум Программиста в свойственной ему манере повернул против течения вариантов и выбрал *чужую дверь*, в которую, очевидно, было нелегко протиснуться. И это при всем при том, что ему недвусмысленно было показано, как рядом, специально для него, открылся парадный вход, заботливо устланный ковровой дорожкой!

Естественно, чужая дверь в самый последний момент просто захлопнулась перед носом – таково свойство всех чужих дверей. Вот чего стоят «разумные доводы», после которых потом только и остается, что развести руками: «Кто же мог знать?!» Конечно, никто не мог. И не обязательно знать. Нужно просто следовать течению вариантов, вот и все.

Шестая ошибка – контроль разума над сценарием. Последствия данной ошибки не так очевидны, но для результата она столь же губительна, как и все остальные. Разум, как правило, самонадеянно полагает, что имеет представление о том, как должны развиваться события. А если они расходятся со спланированным сценарием, значит, ничего не получается и все идет плохо. Такое отношение переводит стрелку *линии жизни* на негативное ответвление. Ну, а там

все действительно намного хуже, чем могло бы быть.

Всякий раз, выражая свое отношение к тому или иному событию, вы определяете свой выбор на перепутье двух вариантов. Движение к цели проходит через лабиринт, состоящий из множества таких вот развилок. Разум, со своей примитивной логикой, может очень долго плутать в этом запутанном клубке линий.

А ключ к лабиринту на самом деле очень прост – это *принцип координации*. Что бы ни происходило, все ведет к цели и делается именно так, как надо. При таком отношении линия жизни всегда будет сворачивать на благоприятное ответвление. Координация прокладывает самый короткий и оптимальный путь к цели.

Наибольшее число всех глупостей совершается разумом вследствие неприятия событий, не укладывающихся в его сценарий. Таково свойство разума – держать все под контролем. И с этим не надо бороться. Просто контроль разума должен быть перенаправлен на соблюдение принципа координации и осознанное следование по течению вариантов.

*Седьмая ошибка – разум не желает прислушиваться к голосу души.* Если разобраться, все ошибки, по сути, являются следствием одной этой, главной. Разум без души, как и душа без разума – ничто. Вместе же они обладают безграничными возможностями. Может показаться, что нужно быть полным идиотом, чтобы сделать столько ошибок, а за-

тем повторить их все заново. Напротив, все эти несчастья случились с Программистом именно благодаря его блестящему уму.

Очевидно, здравый рассудок, лишенный голоса сердца, мало чего стоит. Конечно, можно обходиться одним лишь разумом и жить, как все, опираясь на монолит так называемого здравого смысла. Зачем впускать в свою жизнь чудо? Проще и надежнее твердить себе, что Трансерфинг – это то, чего не может быть никогда.

В таком случае довольствуйтесь в жизни средненькими результатами, а на чудо и не надейтесь. Если человек действует в рамках обыденного мировоззрения, его яблоки, естественно, всегда будут шлепаться на землю в соответствии с законами здравого смысла. Иначе и быть не может.

Теперь, зная «объяснение магов», попробуйте перечитать всю историю Программиста с начала, и вам все станет видно, как на ладони. Хотя, надо сказать, история эта имеет счастливый конец.

Приятель мой не смог наказывать себя очень долго. Его душа старалась вырваться из заточения и, в конце концов, нашла выход. Он вспомнил, что когда-то неплохо рисовал. Не имея никакой надежды на успех, он потихоньку стал возрождать свое прежнее увлечение.

И что же вы думаете? Его работы были замечены и стали успешно продаваться. Художник, который заново родился, никак не мог взять в толк, почему люди с такой жадно-

стью скупают его картины. Ему казалось, что в них нет ничего такого особенного. На самом деле в них было то, чего так не хватает людям, что ценится на вес золота и в то же время бесценно, – *единство души и разума*. В этом единстве рождается все, что принято относить к шедеврам в любой сфере деятельности человека.

Сейчас Художник – счастливый и обеспеченный человек. Так, благодаря душе, он нашел свою стезю. Потом он рассказывал мне, что, в сущности, никогда не любил профессию программиста. И ему никогда не нравилось разговаривать на чужом языке. Теперь Художник убежден – ему жутко повезло, что он не уехал. Иначе он никогда бы не добился такого успеха.

Хотя неизвестно, может быть, он опять ошибается в том, что живопись – это единственное, к чему лежит его душа. Вполне возможно, одна из его целей затерялась где-то в Австрии или Аризоне. В пространстве вариантов есть все, и каждый человек может иметь множество своих целей. Требуется лишь выбрать именно *свою*.

Не следует думать, что пристрастие души лежит именно и только в духовной сфере. История Программиста – это классический пример для Трансерфинга. Однако не стоит забывать, что нельзя копировать чужой опыт. У каждого свой путь. Не обязательно выискивать у себя какие-то таланты к наукам или искусствам. Все намного проще. Необходимо только внимательнее прислушиваться к *шелесту утрен-*

*них звезд* – голосу своего сердца. И не следует давить разумом на душу и торопить ее. Она сама раскроется. Все, что ей нужно, – это внимание разума.

В заключение осталось напомнить основную схему достижения цели в Трансерфинге. Необходимо определить свою цель в единстве души и разума, а затем двигаться по течению вариантов, поддерживая в мыслях целевой слайд, соблюдая принцип координации и помогая веслом визуализации процесса. Все здесь настолько просто, что запутаться практически невозможно. Ну, а как все это делается, уже подробно изложено в книгах «Трансерфинг реальности» и «Яблоки падают в небо».

# Зеркальная галерея

*Вот случай из моей жизни: поздний вечер, мы едем с женой домой. Она очень устала (недоспала из-за работы). Я водитель «так себе», и все мое внимание поглощено дорогой в незнакомом районе. Я проехал нужный поворот и еще километра два. Вдруг жена просыпается и начинает орать, что я проехал поворот, и поливать меня такими прилагательными, словно это последний день Помпеи. Я стараюсь не отвечать, но она меня пробивает эмоционально. Почему это произошло? Ведь я не излучал никакой отрицательной энергии – я был поглощен дорогой, хотя и чувствовал себя неудобно в это время из-за плохой ориентировки. Получается замкнутый круг: мое состояние не идеальное, а негатив, идущий от супруги, удваивает негатив в семье. Жену я точно переделать не смогу. Какова может быть тактика и стратегия в этом случае?*

Каждый человек создает слой своего мира. Эти слои пересекаться и накладываются друг на друга. Источник негатива может прорываться в слой вашего мира из чужих слов. Не стоит лишь придавать этому значения и досадовать по поводу того, что негатив производят ваши близкие.

Мир – это зеркало, но он реагирует с задержкой. Давайте себе установку на то, что мир заботится о вашем комфорте

и благополучии. Упорно ищите тому подтверждения в любой мелочи. Пусть это станет привычкой. Со временем негатив непостижимым образом исчезнет из вашей жизни. Даже ваше окружение перестанет быть источником негатива. Не ищите этому объяснения. Просто *действуйте с неизменным постоянством.*

Смотрите, что происходит. Вот вы даете себе установку на позитивное отношение и начинаете ожидать результата. А получаете реакцию, не соответствующую данному отношению. Этот отклик, то есть отражение, является следствием более раннего отношения. Вы не учитываете поправку на задержку.

Получив негативный результат, вы реагируете шаблонно, то есть опять негативно. Ваше отношение проявляется в мыслях или действиях. Зеркало, не успев среагировать на вашу позитивную установку, снова получает от вас негативный импульс. Вы то и дело меняете курс, а потому не приближаетесь к цели. Весь секрет в постоянстве. Если поддерживать постоянную установку на цель, отражение в зеркале мира со временем придет в соответствие с этой установкой.

*#Вскоре после того, как я приняла установку «Мой мир заботится обо мне» и «Что бы ни происходило, все идет как надо», неприятности посыпались как из рога изобилия. Начиная с мелких, и чем дальше, тем крупнее. Например, последняя: приходится менять место работы, так как зарплату понизили вдвое.*

*Умом понимаю, что все делается к лучшему, но на подсознательном уровне все равно нервничаю, и на душе кошки скребут. Подскажите, пожалуйста, что делать и должно ли так быть?*

По всей видимости, текущие линии вашей жизни сильно «зашлакованы». Знаете, когда организм, засоренный неправильным образом жизни, переводится на здоровый режим, происходит интенсивная чистка, сопровождающаяся болезненными процессами – кризисами.

Примерно то же самое происходит и с вашей жизнью сейчас. Вы посылаете в мир новые мыслеформы, а мир вокруг вас, как зеркало, начинает перестраиваться. Но для того, чтобы трансформировать отражение в зеркале, требуется время, в течение которого возможны некоторые «издержки», как в вашем случае.

Не поддавайтесь панике и не впадайте в уныние. Сейчас вам нужно даже не то чтобы набраться терпения, а просто ликовать и радоваться изменениям, происходящим в вашей жизни. Похоже, мир с таким усердием начал заботиться о вас, что творится нечто, подобное капитальному ремонту, при котором, как известно, приходится что-то ломать.

Главное – не воспринимать эти изменения как негативные. Если вы будете неуклонно следовать принципу координации намерения, вскоре вам предстоит убедиться, что те события, которые казались вам неблагоприятными, на самом деле таковыми не являлись, а, напротив, работали в вашу

пользу.

Успех зависит от того, насколько охотно разум принимает такой невероятный для него факт, что человек своими мыслями способен создавать слои своего мира. Я хотел бы только предостеречь вас от двух крайностей. Одна крайность – впасть в эйфорию. Вы должны отдавать себе отчет, что от ошибок и неудач никто не застрахован. Не рассчитывайте, что все всегда будет идти гладко. Оставьте место для поражений. Позвольте ошибкам и неудачам иногда случаться, не боритесь с ними.

С другой стороны, что бы ни происходило, в вашей власти объявить неудачу своим успехом. Ведь раз вы решили, что мир заботится о вас, ваш разум может и не знать, что для него действительно хорошо. Ваш мир лучше это знает. Вы – хозяйка своей реальности, вот и объявите, пользуясь своей властью, что кажущаяся неудача в действительности работает на ваш успех.

Другая крайность – считать позитивный настрой своей обязанностью, принуждать себя всегда быть довольной. Позитивный настрой должен быть следствием вашего убеждения в том, что вам это выгодно. Вам нужно просто осознавать, что ваше отношение формирует отражение в зеркале вашего мира. Но не следует считать это своей обязанностью. Ведь *вы – свободная королева своего мира*, значит, в вашей власти иногда быть недовольной и капризничать. Не зажимайте себя в рамки вынужденной необходимости, а просто

доставьте себе удовольствие этой игрой в зеркало мира.

*#Я просто не знаю, что мне делать и как себя вести. Понимаете, моя мама – ну, в общем, я на нее злюсь, обижена. Я очень хочу ее простить, но... не могу. Всегда получается так, что она невольно доставляет мне какие-нибудь неприятности. Это тяжело (особенно материально), а ведь у меня есть семья – муж и сын. Я не могу все свои силы отдавать матери, отсюда конфликт – я чувствую себя виноватой. Я, наверное, очень глупая, да? Но иногда я просто схожу с ума!*

Мне не известны детали ваших отношений с матерью, поэтому конкретных рекомендаций дать не могу. Скорее всего, все ваши проблемы связаны с чувством вины, от которого вы никак не можете избавиться. Если есть чувство вины, в сценарий обязательно будет включено наказание в той или иной форме. Например, человек может порезать себе палец (в лучшем случае), или взвалить на себя обременительную обязанность, или столкнуться с неприятной проблемой.

Бороться с комплексом вины бесполезно. От вины как таковой избавиться невозможно, будь она обоснованной или нет. Проблему эту можно решить только конкретным действием. Действие это состоит в том, чтобы прекратить оправдываться. Вот вы даже в письме оправдываетесь: «Я, наверно, очень глупая, да?» Нельзя так про себя говорить. Ведь вы отражаетесь в зеркале мира в соответствии со своим

отношением к себе. Необходимо вести себя так, будто вам не в чем себя упрекнуть. Тогда зеркало сформирует слой вашего мира, в котором чувству вины нет места.

Одергивайте себя всякий раз, как только вам захочется оправдаться. Запретите себе это делать. Оправдывайтесь только в крайнем случае, когда действительно необходимо объяснить свои поступки. Если у вас достаточно сильный комплекс вины, тогда на первое время не мешает даже немного «придушить» свою совесть. Как только привычка оправдываться исчезнет, вслед за этим пропадет чувство вины, а следовательно, и сценарий наказания.

*#Правильно ли я выполняю технику Трансерфинга, когда делаю «так и вот так»<sup>1</sup>? В чем моя ошибка?*

Дело не в том, правильно вы что-то делаете или нет, а в том, *насколько сами верите в свою правоту*. Если вы считаете, что поступаете неправильно, – вы совершаете ошибку, что бы вы ни делали. Если вы сомневаетесь, вы получаете себя колеблющегося.

Представьте себе такую ситуацию. Вы пришли в галерею, где вместо картин на стенах висят одни зеркала. Все они в разных оправах, но суть у них одна – это зеркала, в которых вы видите свое отражение. Я же выступаю в качестве вашего гида в этой зеркальной галерее.

Теперь допустим, вы задаете мне вопрос, какую методику

---

<sup>1</sup> Описание действий опущено.

достижения цели вам лучше выбрать – ту или эту, а может быть, стоит, например, заняться своей кармой? Это означает, что вы спрашиваете меня: «В какой зал галереи мне лучше пройти?» Мой ответ: в любой, куда устремлены ваши душа и разум. «А как правильно следовать выбранной методике?» – задаете вы очередной вопрос. Это означает, что вы интересуетесь, как вам следует стоять перед зеркалом, чтобы отражаться в нем.

Как бы вы ни стояли перед зеркалом, вы в нем отражаетесь, можете не сомневаться. Вам остается всего лишь выбрать выражение лица, которое вы хотите увидеть в отражении. Это вам решать. Если хотите увидеть в отражении веселое лицо, не спрашивайте, как вам следует улыбаться. Просто улыбайтесь, и все. Если хотите увидеть в зеркале мрачную физиономию – просто сделайте это, ведь вы знаете, как. К чему такие вопросы?

Вот в этом заключается суть Трансерфинга: *вы сами формируете отражение в зеркале мира*. Определите, обозначьте свое намерение, как выражение лица, и доставьте себе удовольствие наблюдением за тем, как при этом меняется отражение. *Возьмите свое право быть правым*. Просто скажите себе: «Мне лучше знать, какое зеркало выбрать и как перед ним стоять!» Именно так поступит ребенок, оказавшись в зеркальной галерее. Взрослые забыли, что когда-то они знали, как себя вести. Понимаете, о чем я говорю?

Нужно относиться к любым техникам легко, то есть сле-

довать им, оставляя достаточную степень свободы для своей трактовки и импровизации. Интересуясь моим мнением о методологии ваших действий, вы просите у меня совета, следует ли вам гримасничать перед зеркалом таким-то и таким-то образом. Ну, а я-то здесь при чем? Вы опять стоите перед зеркалом и спрашиваете меня: «Правильно ли зеркало отражает мой образ?»

Зеркало – подобно «Солярису» Станислава Лема – всего лишь повторяет ваши мысли. Если вы переживаете из-за своих проблем – переживайте, и *они будут с вами до тех пор, пока вы с ними*. Пока вы возитесь с проблемами, вы просто возитесь с ними, и не более того. Не проще ли плюнуть на то, от чего вы хотите избавиться, и думать о том, чего вы хотите достичь? Если вы взяли курс на Антарктиду, вы там будете, независимо от того, где находитесь: в Африке, Америке или Азии. Главное – выбрать цель и держать постоянный курс на эту цель. Вот и все, что действительно необходимо.

# Приручение маятника

*#Мы придумали, создали и раскачиваем свой собственный «маятник». Проекту уже два года, он достаточно амбициозен, многое сделано, но денег это пока не принесло. Не то чтобы мы тупо сидели и ждали, когда же придет успех. Нет, работаем, но как-то все тяжело дается. Мой вопрос в следующем: как создавать маятники, как управлять ими и как развивать их?*

Частично эта тема уже обсуждалась в книге «Яблоки падают в небо». Добавить могу следующее. Когда группа людей начинает мыслить в одном направлении, это не проходит бесследно. Суммарная энергия мысленного излучения никуда не исчезает, а трансформируется в энергоинформационную сущность – маятник. Каждая структура образует свой маятник, возвышающийся над ней как энергоинформационная надстройка.

Любая структура живет и развивается не просто в результате намеренных действий людей – ее элементов. Структура управляется маятником, подобно тому, как работа автоматического механизма управляется алгоритмом. Члены структуры могут совершать произвольные действия, но они не свободны в своих мотивациях и вынуждены, как правило, неосознанно действовать в интересах структуры.

Например, чиновничий аппарат не пропустит на руководящую должность сотрудника, обладающего блестящими данными, хотя все понимают, что он – лучший. На пост управляющего будет назначен средний человек, наиболее соответствующий интересам структуры, то есть не «лучший», а «правильный». За всеми подобными вещами стоит маятник как управляющая надстройка.

Маятник не обладает осознанным намерением, но влияет на мотивацию людей таким образом, чтобы стабильность своей структуры как можно более упрочить, а положение конкурентов подорвать. Может показаться, что все это делают намеренно сами люди, однако это не совсем так. Члены структуры, находясь под влиянием маятника, неосознанно ему подчиняются. Хотя, бывает, намерение людей пересиливает, и тогда они действуют наперекор структуре, что ведет к ее дестабилизации.

Зная перечисленные особенности маятника, можно правильно расставлять приоритеты в стратегии развития предприятия. Нужно понимать, что процветание структуры – в интересах маятника, поэтому его надо всячески укреплять.

Маятник тем сильнее, чем больше у него опорных точек. Значит, основные усилия необходимо направить на создание этих опорных точек, например, на сеть распределения. Руководитель предприятия скажет: «Да я это и сам знаю!» Ничего он не знает. Точнее, знает, но не осознает. Его разум вроде осведомлен, что сеть распределения играет важ-

ную роль, но стереотип: «Лучшее предприятие – это предприятие, производящее лучший продукт», – очень часто заставляет его бросать все силы на создание лучшего продукта. Как вам должно быть известно, самые продаваемые продукты – далеко не лучшие, это факт.

А что является лучшим продуктом? Здесь опять разум руководителя твердит: «Мы производим шедевры!» Но это с его, производителя, точки зрения. Шедевр может вовсе не пользоваться спросом. Спрос определяется течением вариантов. Вот и нужно бросить *главные* силы маркетинга не на рекламирование отличительных качеств своих «шедевров», а на определение текущего спроса и тенденций его изменения.

Вроде всем это понятно, но, опять же, люди не *знают*, а имеют *осведомленность*. Они в буквальном смысле спят и создают идентичные маятники, не задумываясь о том, как выделиться и начать производить еще никем не осознанный, но назревающий дефицит. А для этого необходимо выйти из строя и пойти своим путем. Все грандиозные успехи достигались только в том случае, если предприниматель начинал что-то делать не так, как другие в основной массе. Для того чтобы найти Свой путь, нужно прислушиваться к голосу своего сердца. Казалось бы, такая лирика не имеет отношения к бизнесу. Многие не обращают внимания на интуитивные чувства, а руководствуются исключительно голосом разума, и в этом состоит завуалированная, но принци-

пиальная ошибка.

Трансерфинг дает совершенно конкретное обоснование тому факту, что голос души имеет вполне реальное преимущество перед голосом разума. Это не пустая философия, а реальность. В частности, работая в структуре, необходимо прислушиваться к своим подсознательным мотивациям, потому что их формирует маятник. Например, выбирая сотрудника на руководящую должность, люди склонны полагаться на разум, который говорит, что надо выдвинуть лучшего. Если же слабый голос подсознания подсказывает совсем другую кандидатуру, значит, нужно внимательно прислушаться, поскольку это маятник призывает выбрать того, кто наиболее соответствует должности. Может случиться, что «лучший» – с его энергией, идеями, инициативой – доведет предприятие до развала, в то время как «правильный» укрепит стабильность и в критический момент примет единственно верное решение.

Реклама также увеличивает количество опорных точек. Чем больше число людей, у которых мелькает в мыслях информация о продукте, тем сильнее маятник. Но здесь есть одна принципиальная особенность. Ошибка многих рекламодателей состоит в том, что они основной упор делают на расхваливании продукта: «Мы просто великолепны, мы вам необходимы, купите нас!» С точки зрения Трансерфинга, товар нужно представлять совсем по-другому. Основная рекламная формула должна звучать так: «Нас все покупа-

ют!» Вот так просто, и ничего лишнего. Причем это нужно преподносить как очевидный факт, как нечто само собой разумеющееся. Что при этом происходит? Такая реклама убивает сразу двух зайцев. Во-первых, подспудно каждый понимает, что плохой продукт все покупать не станут, а значит, он лучший. Но самое главное – мысли большого числа людей фиксируются на том факте, что данный товар – самый продаваемый. Масса потенциальных покупателей будет невольно констатировать формулу конечной цели производителя. Представляете, какой мощью обладает мыслеформа, если ее одновременно декламирует многоголосый хор?! В результате *харизматическое облако*, о котором говорилось в «Яблоках», воплотится в материальной действительности. Мир, как зеркало, превратит мысли людей в реальность. Получится так, что покупатели сами создадут моду на рекламируемый продукт.

Еще очень важно поддерживать единогласие всех сотрудников по ключевым вопросам. Если единства нет, необходимо обязательно найти пути его достижения. Намерение всех элементов структуры должно быть направлено в одну сторону. В противном случае маятник долго не продержится. Воли одного руководителя совсем не достаточно. Единство коллектива в стремлении к цели обладает большой силой. Совместное намерение укрепляет маятник и реализует целевой сектор пространства вариантов. Главное – не допускать негативных мыслей. Предприятия, на которых ра-

бочий день начинается с всеобщего плача о том, что денег нет, – обречены. Такой мыслеформой они сами формируют свою реальность. Во что бы то ни стало должен быть достигнут совместный позитивный настрой, всеобщая ориентация на цель, причем в таком ключе, как будто успех неизбежен. Чем отличается желание от намерения, подробно рассказано в книге «Трансерфинг реальности».

Нужно поставить стратегическую цель, а затем собрать людей и объяснить им, как использовать целевой слайд. Необходимо убедить сотрудников, что совместное намерение является мощным инструментом формирования реальности, что это делается в интересах предприятия, а значит, и их собственных. И определить работу с целевым слайдом в качестве одной из важнейших обязанностей. Можно даже собираться хотя бы на полчаса в день и вместе рисовать картины процветающего предприятия. Одно только условие: результат от таких мероприятий следует ожидать лишь в том случае, если они будут проводиться систематически. Иначе это будут бесполезные, причем глупые мечтания. Регулярная и целенаправленная работа всех сотрудников с мыслеформами, несмотря на то, что это будет выглядеть несколько необычно, обязательно себя оправдает. Занимаются же на некоторых предприятиях производственной гимнастикой, и никто не считает это нелепым.

Хорошей иллюстрацией и подтверждением эффективности такого подхода служит всем известное японское «эконо-

мическое чудо». Из слабо развитой аграрной страны Япония в короткий срок превратилась в одну из самых высокотехнологичных держав. Одним из важнейших факторов быстрого экономического подъема стала национальная черта японцев – сплоченность. Соответствующим образом была поставлена и организация труда. Отличительная особенность японских предприятий – особая идеология, призывающая приложить совместные усилия всего коллектива для успешного развития производства. Устремления всех и каждого направлены на благо предприятия. Японцы даже после работы идут не домой, а в кафе, где с коллегами продолжают обсуждать темы, связанные с производством.

Конечно, вовсе не обязательно пытаться внедрить тот же опыт у себя, а тем более насаждать практику Трансерфинга насильно. Важно, чтобы люди поняли суть метода и сами захотели его использовать. А для этого необходимо, прежде всего, чтобы они были довольны и заинтересованы. Вот здесь пригодятся *принципы Фрейлинга* – мощный инструмент для менеджмента по персоналу и маркетингу.

Еще одним свойством маятника, которое можно использовать, является его стремление к увеличению энергии конфликта. Конфликт этот возникает не внутри структуры, а в столкновении с противниками. Не нужно бояться идти на конфронтацию с конкурентами, разумеется, в разумных пределах. Маятник от этого только увеличит свою силу. В бизнесе нередко случается, что в ход идут всевозможные

методы, направленные на подрыв стабильности конкурента. Да и потом, чем больше шума, чем громче скандал, тем шире известность. Такова реальность.

В общем, знание принципов Трансерфинга, если поразмыслить, позволяет четко расставить приоритеты, то есть выбрать курс стратегии по многим вопросам. Используя эти принципы, можно сделать стратегию управления прозрачной, а значит – эффективной. Если во главу угла поставить развитие и укрепление маятника, тогда он сам выполнит большую часть работы по продвижению своей структуры. Когда маятник обретет достаточную силу, он сам позаботится о том, чтобы «правильных» на руководящих постах сменили «лучшие», чтобы продукт стал не только продаваемым, но и высококлассным, и чтобы структура процветала.

## Чужое намерение

*#Желаний у меня особых нет – я живу только счастьем своих детей. Люблю их безумно и всю жизнь молила: «Господи, сделай моих детей счастливыми!» Вот тут-то ошибочка и вышла. Старший сын (студент, двадцать два года) мне признался, что курит наркотики и при этом чувствует себя счастливым. Вот так намолила... У каждого понятие счастья свое. Оказывается, надо было расшифровать: чтобы умный был, здоровый и крепкий духом. Конечно, я сейчас молюсь, чтобы Господь наставил его на путь истинный. А сыну сказала, что я его сильно люблю и верю, что он сам справится с этой проблемой. И я действительно верю, что все образуется. Но сердце мое обливается кровью. Представляете, я лечу людей массажем, восстанавливаю энергетику, а сыну своему ничего не могу сделать. Слезы мои текут рекой, правда, только когда я одна. Нелегко управлять такой лодкой, в которой ты не один, а с детьми. Честно говоря, не пойму, как здесь можно использовать принцип координации намерения, и вообще, какое тут может быть намерение – ведь это не назовешь досадным обстоятельством.*

Не следует думать, что вы своим намерением можете существенно повлиять на судьбы других людей. В вашем распоряжении только слой вашего мира. На окружающих вы

способны влиять лишь косвенно, через посредство равновесных сил. Чужое враждебное намерение может оказывать воздействие на слой мира с помощью маятников, но это уже другой вопрос.

Ключевая фраза в вашем письме: «Люблю их безумно...» – указывает на суть проблемы. Если на колесе слишком перетянуть спицы с одной стороны, с другой появляется искривление. Точно так же искривляется реальность. Чем сильнее вы любите и боготворите своих детей, тем больше будет поводов для разочарования. Так равновесные силы стремятся восстановить баланс.

Принцип координации здесь ни при чем. В отношении близких необходимо руководствоваться правилом Трансерфинга: позволить себе быть собой, а другим – быть другими. Вам нужно «отпустить» детей и не давить на них своей любовью. Иначе на энергетическом уровне получается следующая картина: «Так вас люблю, что аж прям задущу сейчас!» Явным образом освободиться из ваших «объятий» дети не могут, поэтому и порхают, словно листья, подхваченные ветром равновесных сил. А ветер этот направлен туда, где происходит нечто такое, за что нельзя любить.

В то же время нужно понимать, что не все происходящее обусловлено исключительно метафизическими причинами. Возможно, ваше влияние здесь вообще не играет никакой роли. Но единственное, чем вы реально можете помочь детям, – это следовать правилу Трансерфинга.

*#Как защититься от собственных переживаний и воздействия маятников – более-менее ясно. Подскажите, как защититься от переживаний и страхов близких родственников, родителей? Я думаю, их тревоги не менее опасны, чем наши собственные переживания и беспокойство.*

Если разъяснить им вред негативного отношения не удастся, то никак. Но вообще-то их влияние на вашу жизнь не так уж велико, потому что основной вклад в формирование слоя своего мира вносите вы сами. В определенном смысле переживания и страхи родственников по поводу каких-либо аспектов вашей жизни играют положительную роль, потому что равновесные силы будут стремиться восстановить баланс. Чем хуже их ожидания, тем лучше будут идти дела у вас. В любом случае главное – не придавать большого значения тому, что о вас говорят родственники. Иначе, если вы станете думать, что они способны ощутимо повлиять на слой вашего мира, так оно и случится. Ведь мир, как зеркало, отражает ваши убеждения.

*#В силу сложившихся социальных, семейных и прочих обстоятельств мы зачастую не одиноки – рядом всегда кто-то есть. Возьмем для простоты какую-либо пару. Один человек имеет желание изменить условия своей жизни, свой «слой», устанавливает соответствующее отношение к окружающему миру, и на него уже готов пролиться «золотой дождь». Дождь в этом случае упадет*

*не избирательно, а на всю пару. Казалось бы так. Но второй член этой пары видит в жизни только негативное, плохое и менять свое отношение не желает. То есть, по логике, не видать бы ему удачи как своих ушей.*

*Вопрос, собственно, вот в чем: кто из этих двоих кого «пересилит»? Как-то не хочется рассматривать вариант разойтись в разные стороны и получить каждому свое. Однако разумом понимаешь, что здесь какие-то нелады с причинно-следственной связью. Либо первого оптимиста успех обойдет стороной из-за пессимизма второго, либо на мрачного второго прольется незаслуженный поток изобилия.*

Если брать только метафизический аспект формирования реальности, каждый человек своими мыслями создает свою отдельную реальность. Зеркало в точности отражает ваше мироощущение. С каким отношением вы предстаете перед этим зеркалом, такое отражение в реальности и получаете. Таков закон. Вас не должно беспокоить, каким путем будет сформировано это отражение. Ваше дело – направлять мысли, а точнее, намерение, в нужную сторону.

Если вы станете это делать регулярно и целенаправленно, намерение воплотится в действительность. И другие люди никак не смогут этому помешать. Напротив, если близкие будут служить помехой, для них это кончится тем, что они исчезнут из вашего окружения. Допустим, вы уедете от них куда-нибудь далеко-далеко. Вот что мне известно точ-

но. Прочие рассуждения типа: «Кому положено быть счастливым по его мыслям, а кому нет» – не более чем умозрительные домыслы. О чем не знаю, говорить не буду.

Однако следует понимать, что вы являетесь полновластным хозяином слоя своего мира только в том случае, если направляете намерение на его обустройство. Если у вас нет никакой цели и вы не контролируете свое отношение к окружающей действительности, пуская ход мыслей на самотек, кораблик вашей судьбы теряет управление и его несет по воле волн. Ваш дом превращается в бесхозный сарай, куда каждый может залезть и сотворить там все что угодно.

Чужое намерение способно повлиять на слой вашего мира косвенным образом, через равновесные силы. Когда по отношению к вам придерживаются мнения, не соответствующего действительности, создается *поляризация*. Равновесные силы будут стремиться восстановить баланс. Самый простой для них путь – заставить вас вести себя прямо противоположным образом относительно того, что о вас думают. Если у вас нет внутреннего стержня и ваше мироощущение имеет аморфную форму, тогда ветер равновесных сил будет играть вашим корабликом. Чтобы этого не допустить, необходимо заниматься Трансерфингом, то есть иметь четко ориентированное намерение и управлять ходом своих мыслей, а не просто хаотично барахтаться в обстоятельствах жизни.

*#Если я не жду никаких неприятностей, настроен на хорошее, а жена, наоборот, паникует, тогда*

*какой сценарий реализуется с большей вероятностью?  
Будет ли здесь определяющим то, чей энергетический  
потенциал выше?*

Когда вы живете рядом, ваши слои так или иначе пересекаться. Как хорошее, так и плохое может перетекать из одного слоя в другой. Конечно, уровень энергетики играет определенную роль. Но главным фактором все же является намерение. Совместная жизнь людей с разными целевыми установками подобна двум лодкам, связанным вместе. У того, кто осознанно движется к цели, парус наполнен ветром и установлен строго по курсу. У другого же, плывущего по воле волн, парус полощется на ветру – не помогает, но и не мешает особо. Хотя если этот второй имеет патологическую склонность к негативизму, то его лодка способна тормозить совместное движение.

Однако не стоит очень расстраиваться, если ваш ближний не желает следовать принципам Трансерфинга. Вполне достаточно того, что вы им следуете. Если вы настроены позитивно, то в слой вашего ближнего проникает все больше хорошего, а значит, у него все меньше поводов для недовольства. В любом случае управляемая лодка достигнет цели, даже если ей придется служить буксиром. Главное – следите за *своим* отношением к миру и держите ход мыслей по выбранному курсу. Если с этим порядок, все остальное – неважно.

*#Пытаюсь применить в своей жизни теорию*

*Трансерфинга. Иногда с удивлением обнаруживаю, что – да, действует. У меня возник следующий вопрос: как быть, если моя мать считает, что я – неудачница, живу на грани нищеты, а в дальнейшем будет еще хуже, и что я сама виновата в такой судьбе? А так как она сильная женищина, пытающаяся всю жизнь управлять мной (я стараюсь не реагировать на ее советы, как мне жить), то мне кажется, она посылает очень сильные импульсы отрицательной энергии по отношению ко мне. И все мои установки рано или поздно наталкиваются на какие-либо преграды. Мама – человек, не признающий никаких доводов. И говорить с ней, убеждать ее в том, что у меня все прекрасно и живу я хорошо, – бесполезно. У нее на это один ответ: «Я же вижу!»*

Мать оказывает влияние на слой вашего мира именно и только потому, что, как вы сами пишете, «...мне кажется, она посылает очень сильные импульсы отрицательной энергии по отношению ко мне». Еще раз повторяю: мир, как безупречное зеркало, бесстрастно и в точности воспроизводит картину, которую рисуете вы сами своими тревогами и опасениями. Душа и разум всегда приходят к единству в худших ожиданиях. На самом деле не мать оказывает отрицательное воздействие, а вы сами, поскольку думаете так.

Вам необходимо изменить свое отношение, а именно – понять одну простую вещь. Когда люди, близкие или нет – неважно, думают и говорят о вас то, что не соответству-

ет действительности, другими словами, искажают реальную картину, равновесные силы будут стремиться выправить искривление. В результате их действия всегда возникает тенденция видоизменения картины в противоположную сторону.

Чего действительно следует опасаться, так это незаслуженных похвал – дифирамбов в свой адрес. Когда вас излишне превозносят, нужно придумать, «чего бы такого сделать плохого», чтобы самой восстановить равновесие. Ну, например, если о вас говорят, что вы умная, встаньте на четвереньки и с очень умным видом воспроизведите звуки, которые издает какое-нибудь копытное животное. Если восхищаются вашей силой, упадите в обморок. Если завидуют вашему достатку, попросите у них денег взаймы. А если имеют наглость прямо заявить, что вы неотразимы, состройте им страшную рожу.

Совсем другое дело, когда вас ругают или обижают напрасно. Чем хуже будет их мнение, тем лучше пойдут дела у вас. Но только при условии, что вы не станете выдумывать всякие глупости о том, что чужое намерение якобы способно вторгаться в слой вашего мира. Если вы не придаете значения чужому злему намерению, оно просто отскакивает от вас, как от стены горох. Посудите сами: во все времена существовали политические деятели, пользующиеся всенародной ненавистью. Представьте, каково бы им приходилось, если б чужое намерение оказывало хоть малейшее воз-

действие.

Так что, столкнувшись с негативным к себе отношением, вам остается лишь тихонько хихикать и удовлетворенно потирать ладошки. Радуйтесь!

# Просто трансерфинг

*#У меня книга «Трансерфинг реальности» почему-то идет очень медленно. Первый том я прочитал примерно за восемь месяцев. То ли она очень тяжелая для восприятия... Ведь некоторые главы приходится перечитывать по несколько раз. То ли она сама требует того, чтобы ее читали медленно, переваривая и передумывая все написанное... В общем, результаты по усвоению у меня совсем невысокие.*

*Еще один очень важный момент: сложно, очень сложно избавиться от избыточных потенциалов. Вот прямо так и возникают они постоянно. Уже знаю, что нельзя «перегреть» эмоционально ситуацию, а что делать, если я эмоциональный человек? Не получается просто никак.*

*Хочу поделиться собственными наблюдениями. Дело вот в чем. Наблюдая за собой, я давно заметил одно явление, с помощью которого сейчас и добиваюсь своих целей. Я работаю в телекоммуникациях. Занимаю определенную должность в крупной компании. Имею несколько собственных направлений в этой отрасли, которые приносят мне некоторые проценты. И вот я научился подпитывать свою деятельность энергией. То есть притягивать успех именно в сфере работы. И заключается весь секрет... в чем бы вы думали? В банальном чтении*

профессиональной литературы. Короче, бывают, точнее, раньше бывали времена, когда работать не хотелось, клиентов – нет, проектов – никаких. А бывают времена, когда наваливается работа: и клиенты берутся неведь откуда, и самые нелепые проекты удаются легко, и личные интересы соблюдаются без особого напряжения.

И вот как я к этому пришел: обеспечил себя всесторонней информацией по работе – это несколько периодических журналов по теме телекоммуникаций, Интернет-рассылки и платные подписки по тендерам. Короче, все, что требуется для того, чтобы завалить себя информацией с ног до головы и погрузиться в ее изучение. Итак, иду, покупаю нужный мне журнал и начинаю читать. Да-да – просто читать. По вечерам, иногда по ночам, во время обеденного перерыва, в общем – всегда, когда есть возможность.

И что же происходит? А вот что: через некоторое время, спустя примерно неделю, вокруг меня начинает оживляться деловое движение. Практически ниоткуда появляются потенциальные клиенты, которым можно что-то продать или предложить. Как из воздуха возникают различные проекты. Начинаешь везде видеть свою выгоду, свой интерес, активно заниматься проектами, работать с клиентами. Чувствуешь, что все снова ожило, закрутилось, что ты опять в центре событий. Клиенты находятся сами собой, через старые каналы, о которых уже забыл. Прежние связи восстанавливаются, начинаются новые

*отношения. Здесь и впрямь работает какая-то магия.*

*Потом я пошел дальше. Стал менять выборку информационных изданий. Начал немного разнообразить свой информационный рацион, а именно – взялся раз в месяц покупать политический журнал. И что же я получил через определенный период времени? Меня стали продвигать по служебной лестнице. Начали поступать новые предложения, хотя я особо к тому не стремился. Это и в самом деле какая-то мистика. По-другому не назовешь.*

*Сейчас изучаю вашу книгу. Именно изучаю, потому как слово «читаю» здесь абсолютно неуместно. Ее нужно штудировать, как отдельный академический курс в институте. Вы писали: «Чтобы вариант реализовался, он должен подсветиться вашей энергией». А вот какой именно энергией? Если эмоциональной, то получаем чистой воды избыточный потенциал. А как выделить в себе и определить для себя эту энергию? Как узнать, какая именно информация притягивает нужные варианты? Если бы знать, какой именно цели какая информационная подпитка соответствует? Вот тогда была бы действительно магия.*

Никакой магии здесь нет. Магия, в обыденном смысле, – это когда происходит нечто такое, чему не можешь найти объяснения. Здесь же все гораздо проще. Сколько раз мне повторять, что в окружающем вас мире, как в зеркале, отражается все ваше мироощущение? Своими мыслеформами

вы создаете слой своего мира. Для того чтобы понять, что происходит с вами и вокруг вас, достаточно просто обратить внимание на свои мысли.

Когда вы погружаетесь в изучение специализированной литературы, ход ваших мыслей упорядочивается, в результате чего в зеркале мира начинает проявляться соответствующее отражение. Что на входе, то и на выходе. Тривиально. Проще не бывает.

Ну, а коли все так просто, почему же тогда желания не исполняются, а мечты не сбываются? И здесь все тривиально. Все дело в том, что люди не выполняют два совершенно обыкновенных условия.

Во-первых, зеркало мира реагирует с задержкой, поэтому, *для того чтобы мыслеформы материализовались, требуется определенное время.* Но люди не привыкли ждать. Ведь если действовать в рамках внутреннего намерения, последствия проявляются сразу же. А работа внешнего намерения незаметна, и причинно-следственные связи отследить трудно. Поэтому люди не верят, что с помощью мыслей можно действительно формировать реальность, и всерьез такие вещи не воспринимают.

Во-вторых, *для того чтобы мыслеформа зафиксировалась в материальной действительности, нужно воспроизводить ее систематически.* Другими словами, необходимо просто регулярно крутить в мыслях целевой слайд. В отличие от бесполезных мечтаний, которые происходят от случая

к случаю, это конкретная работа.

Обычно люди быстро загораются какой-нибудь идеей и потом так же быстро остывают. Но ведь чудес не бывает! Требуется сделать определенную работу – только в данном случае не руками, а головой. Разве может зеркало, которое реагирует с задержкой, сформировать ваше отражение, если вы только на мгновение встали перед ним и сразу убежали?

Вот вы, например, когда беретесь за изучение литературы, тем самым направляете работу мыслей в нужную сторону. Даже при всем при том, что вы занимаетесь этим нерегулярно, зеркало все равно дает ощутимый результат. Можете себе представить, что вас ожидает, если вы сделаете небольшое усилие и возьмете свои мысли под контроль? Работа с целевым слайдом, если она проводится систематически, дает ошеломляющие результаты.

Мысли, пущенные на самотек, создают размытый образ. Отражение в этом случае получается соответствующее – беспорядочная и неуправляемая реальность, которая управляет вами. Мысли же, организованные в строгом направлении, образуют мощный пучок намерения. Это все равно что луч лазера в сравнении со светом обыкновенной лампочки. *Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью.*

Но ведь никто этого не делает! А надо просто *делать* эту работу, вот и все. Ваша основная проблема, в частности, заключается в том, что вы подняли важность теории Трансерфинга до небывалой высоты. Вы буквально воздвигли гра-

нитный монумент и с благоговением ходите вокруг, боясь подступиться.

Не следует изучать Трансерфинг как учебник по высшей математике – нужно просто выполнять элементарные рекомендации, которые изложены в моих книгах вполне конкретно, и только. И еще не забивать себе голову ненужными вопросами типа: «Какую взять энергию и куда ее направить».

# Догоняющие солнце

*#Не созданся у меня еще достаточно яркий целевой слайд – пока. Может, потому, что я нахожу в теории Трансерфинга одно существенное несоответствие. Вот смотрите: целевой слайд основан на намерении иметь, что полностью расходится с принципом Фрейлинга: «откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались». Как это свести в четкий образ, непонятно, вот и остается разграничение.*

Никакого несоответствия здесь нет, поскольку между слайдом и Фрейлингом нет ничего общего. Фрейлинг – это технология межличностных отношений. Его принципы применяются в действии, то есть в процессе общения. Первый принцип изменяет направление процесса – с «получить» на «дать».

Слайд – это не процесс, а стационарная картина, в которой цель уже достигнута. Занимаясь визуализацией слайда, вы представляете себе, что уже имеете то, чего хотите. Видите, в чем разница? «Получить» – это процесс, а «иметь» – конечный результат. Фрейлинг регулирует направление внутреннего намерения, а слайд – внешнего.

*#Как быть с визуализацией цели, если их (целей) несколько? Может, я еще не нашла ту одну, самую-*

*самую, но те, которые есть, мне нравятся: хороший ремонт в квартире (сама квартира меня устраивает, менять не хочу), машина (знаю модель, хорошо в ней себя представляю), другая работа (знаю, как выглядит обстановка), ну еще два-три пункта касательно здоровья и прочего. «Расползаться» по целям – нецелесообразно, ограничиться одной – сложно. Все-таки они некоторым образом связаны – как общее представление о своей жизни...*

Цель, именуемая в Трансерфинге *вашей*, притянет за собой исполнение всех остальных желаний, поэтому лучше всего стремиться к ней. Ваша цель – это то, что превратит вашу жизнь в праздник. Что это – спросите у себя. Если еще не нашли, можно пока и «расползтись» по многим целям. Главное – делать это регулярно.

*#В книге «Трансерфинг реальности» вроде понятно и много написано про визуализацию слайда. Но, когда прокручиваем свою картинку, возникает сомнение: может, все-таки это мечтание, а не визуализация, то есть бесполезное занятие? Сколько лет мечтала о разных вещах! Когда вижу себя в машине, даже с готовностью иметь, мне кажется, что мечты продолжают. Решимость иметь поддается тренировке?*

Работа со слайдом отличается от мечтаний тем, что проводится систематически и целенаправленно. Вы делаете конкретную работу. Хотя бы полчаса в день нужно работать

со слайдом, но без напряжения, а так, как вам удобно, чтобы доставить себе удовольствие от картины, в которой ваша цель (или несколько) достигнута. Решимость иметь либо возникает сразу, либо берется измором, путем регулярной работы со слайдом. Чудес не бывает. Просто такую работу, как правило, никто не делает: или не очень-то верится, или просто лень. Но если делать – результат будет похож на чудо.

*#В Трансерфинге мы так или иначе чего-то добиваемся, поскольку это техника достижения целей. Если мы хотим чего-то добиться, здесь присутствует желание, а следовательно, и важность. Но тот же Трансерфинг рекомендует не придавать значения результату. Какой-то непонятный парадокс получается. С одной стороны – мы хотим чего-то добиться, а с другой – делаем вид, будто не хотим. Но если я на самом деле научусь не хотеть того, чего мне очень хочется, то зачем мне вообще моя цель и какая разница, будет она достигнута или нет?*

Если к желанию добавить решимость действовать, получится намерение. А если добавить сомнение в реальности ее достижения и боязнь неудачи, то получится вожелание. Вот это и есть важность, которую необходимо сознательно снижать. Просто желание не создает заметный избыточный потенциал – он возникает, когда вы хватаете мир за горло своими сомнениями и страхами.

Нет смысла делать вид, что вы «не хотите» добиться це-

ли, – обмануть себя не удастся. Нужно просто не думать о том, каким образом цель будет достигнута, и не заикаться на своем сценарии. Как она будет достигнута – вам не дано знать. Ваше дело – выполнять работу по визуализации слайда и переставлять ноги в направлении к цели. Контроль следует направить не на сценарий реализации цели, а на соблюдение принципа координации, вот тогда разум успокоится, а страх и сомнения исчезнут.

*#Как правильно сформировать слайд, чтобы избежать перекосов? Например, у меня есть стремление получить средства для достройки дома. Я придумал такую аффирмацию: «Мой мир дает мне средства для того, чтобы достроить мой дом». Нужно ли указывать сроки исполнения заказа? Сумму? Внутри чувствую, что не стоит ограничивать мир. Но, с другой стороны, хочется получить помощь в обозримом будущем, чтобы она была своевременной.*

Размышляя о сроках исполнения, денежной сумме и о том, получится ли и каким образом, вы думаете о средствах достижения цели. Сомнения типа: «Правильно ли я сформулировал аффирмацию» – относятся к той же теме. Выходит, с одной стороны, вы хотите, чтобы мир о вас позаботился, а с другой – сами поглощены заботой о том, как он это осуществит, да и осуществит ли вообще.

Следует выбрать одно из двух: либо вы принимаете в качестве аксиомы такое невероятное допущение, что мир ка-

ким-то образом все уладит, либо действуете в рамках обычного мировоззрения и рассчитываете только на свои силы. Если вам известно, как следует действовать, и вы точно знаете, что это реально выполнимо, можно остановить свой выбор на втором варианте. Если же вы не имеете понятия, что и как делать, вам придется все-таки допустить невероятное. Или остаться ни с чем – зато в рамках здравого смысла.

Необходимо уяснить одну простую вещь: мир, как зеркало, в точности передает ваши мысли и намерения. Не больше, не меньше. Когда вы ломаете голову над тем, где взять деньги, в реальности материализуется процесс вашего поиска средств, который может длиться очень долго. Каков образ, таково и отражение. А можно сделать наоборот – сосредоточиться на конечной цели, то есть крутить слайд о том, как покупаются материалы, подвозятся к дому, приходят рабочие, достраивают дом. Вас не беспокоит, откуда берутся деньги, – вы сконцентрировались на достигнутой цели.

Как в одном, так и в другом случае, зеркало мира беспристрастно воспроизведет ту реальность, которую вы избрали. Улавливаете разницу? Думая о средствах достижения цели, вы получаете это в действительности – все ваши заботы и хлопоты крутятся вокруг данной проблемы. И напротив, думая о том, как цель реализуется и вот уже достигнута, – получаете желаемый результат. Средства отыщутся сами собой, причем из такого источника, о котором вы и не подозревали. Но найдутся они лишь при условии, что ваше

внимание будет сосредоточено на конечном результате.

Представьте себе такую ситуацию. Вы находитесь в незнакомом городе, и вам необходимо добраться до высокой башни, которую видно отовсюду. Вот что вы делаете, когда думаете о средствах достижения цели: встаете на четвереньки, упираетесь взором в землю и начинаете с грехом пополам продвигаться вперед – в рамках своих возможностей и внешних обстоятельств. Очевидно, на пути к цели придется долго плутать, натываясь на всевозможные препятствия. В жизни так и выходит – сплошное преодоление трудностей. Но будет совсем другое дело, когда вы встанете на ноги и двинетесь вперед, постоянно удерживая цель в поле зрения. Дорога найдется сама собой.

Все это звучит вроде бы правильно, но, не правда ли, поверить все-таки боязно? Если вы попытаете привести подобные рассуждения неподготовленным людям, они поднимут вас на смех. Действительно, из тисков здравого смысла вырваться трудно. Но ведь я не призываю вас верить. Все, что требуется, – это прекратить думать о средствах достижения цели и переключить внимание на саму цель. И еще: не ждать мгновенного результата, а работать со слайдом систематически, потому что зеркало мира реагирует с задержкой – ему нужно определенное время, чтобы сформировать отражение.

Я вовсе не хочу сказать, что достаточно сидеть сложа руки и заниматься лишь созерцанием целевого слайда. Реаль-

ность имеет две объективные формы: физическую и метафизическую. Не следует делать ставку исключительно на одну или на другую. Вы же не будете просто стоять на месте, глядя на башню, – нужно ведь и ноги переставлять. Поэтому работа со слайдом никак не исключает, а, наоборот, предполагает действия в пределах привычного опыта. Одно другому не мешает. Но, используя метафизическую сторону реальности, вы многократно увеличиваете шансы на успех.

Так что никаких чудес. Нужно не верить, а выполнять конкретную работу – с неизменным постоянством держать свои мысли в фокусе достигнутой цели. Это не так сложно, просто необходимо это ДЕЛАТЬ. Люди же, как правило, этого не делают. Напротив, они думают именно о средствах, что и отражается в реальности: цель если и достигается, то лишь ценой больших усилий. Вот откуда берется опыт, который «сын ошибок трудных». Приверженцы здравого смысла сами создают себе такую трудоемкую реальность. Они пытаются догнать заходящее солнце. А как сделать так, чтобы солнце двинулось навстречу? Да просто повернуться в обратную сторону – оторвать свои мысли от средств достижения и перенаправить их на саму цель. Тогда в реальности отразится конечный результат, а не борьба за него. Реальность – это зеркало наших мыслей.

# Парадоксальные ситуации

*#Я читаю ваши книги и стараюсь следовать Трансерфингу, как могу. Вот только вчера настраивалась на хороший день и была в полной уверенности, что так и будет. А с утра все пошло наперекосяк, неприятности посыпались с самых разных сторон. Так что же, не нужно было предвкушать удовольствие? Такое нередко случается и с другими людьми. Можно ли объяснить эту ситуацию с позиции Трансерфинга, и самое главное – как остановить лавину мелких неприятностей, ведь они могут и вырасти?*

Еще раз приходится повторять, что мир – это зеркало, реагирующее с задержкой. Вряд ли вы сможете вот так, всего за один день, создать себе со всех сторон удачное окружение. Напротив, единожды настроив себя на «хороший день», вы с большой долей вероятности получите ряд неприятностей. Ведь ваша реальность еще не успела перестроиться, а вы уже объявили ее расчудесной. Равновесные силы в таком случае обязательно постараются восстановить положение дел, соответствующее действительности, а маятники, заметив ваше недовольство и разочарование, подольют масла в огонь.

Удачная реальность – это ровное и каждодневное соблюдение принципа координации намерения, а также игра

в зеркало, которое заботится о вас. По моим наблюдениям, для настройки более-менее благоприятной реальности требуется от трех до семи дней, а то и больше, в зависимости от накопившегося негатива.

*#В своих книгах вы пишете, что не нужно биться, как муха о стекло, а необходимо искать путь наименьшего сопротивления. Если вас куда-то не пускают, значит, это не ваш путь, и следует поискать что-то другое.*

*Одна моя подруга поступала в медицинский каждый год десять лет подряд. За это время закончила медучилище, родила четверых детей. И на одиннадцатый раз – поступила! Уже давно она отличный уролог. И ничего страшного не произошло, работу свою она очень любит. И уверена, что если человек решил чего-то добиться, то нужно идти до конца и не сдаваться. Приводит в пример лягушку, которая упала в кувшин с молоком и взбила в нем масло.*

*Другая подруга была в двадцать четыре года только с двумя детьми, но замужем за узбеком из очень богатой и консервативной семьи. И тоже окончила медучилище, но поступить в институт не дал муж. Хотел закрыть ее дома, учебники выкидывал. Но она поступила тайком на заочное отделение биофака. Как она первые семестры скрывалась, можно было кино снимать. А потом и муж от такой настойчивости сдался. Параллельно*

*пошла работать медсестрой, потом стала старшей медсестрой в спецбольнице, обросла связями в верхах, биофак закончила с красным дипломом, и – уникальный случай в истории: после строжайших экзаменов и высочайшего ходатайства ей дали квалификацию врача-физиотерапевта. В тридцать пять лет, с семнадцатилетним стажем работы медсестрой. За это время семья мужа разорилась, он прогорел с бизнесом, и сейчас она всех кормит.*

*Что скажете? Нужно ли добиваться того, чего хочешь? И как отличить истинную цель от ложной?*

Первая ваша подруга действительно «взбила масло». Она добилась цели, но какой ценой? Такие «ломовые» методы свидетельствуют только лишь о необыкновенном упрямстве и самодурстве разума, который и сейчас не дает душе и слова сказать, а все твердит, что это ее цель и она всем довольна.

А вторая подруга – не она ли «разорила» своего мужа? Ведь его семья богатая и консервативная, а она «взломала» ее устои. Сейчас, конечно, отследить все причинно-следственные связи невозможно. Но очевидно, что если человек активно гребет против течения вариантов, то он ломает судьбу не только себе. Может быть, не прямо, а косвенно.

Настырное стремление разума добиться своего во что бы то ни стало может быть вызвано тем, что в него еще в детстве вдолбили убеждение, согласно которому нужно непременно быть «кем-то». Для девочки хорошо быть учителем или медиком, для мальчика – космонавтом. Если не достиг опреде-

ленного статуса, значит, ты — *никто* — пустое место. А подумать о том, кем действительно хотелось бы стать, не дадут — завалят примерами чужого успеха. Вот и выходит, что разум зомбирован общественным мнением, а душа загнана в темный чулан и связана по рукам и ногам, сидит с кляпом во рту.

Оба примера свидетельствуют о том, что люди ломались в чужие двери, но их разум упорно твердил, что надо идти к своей цели до конца. Хорошо, скажете вы, но ведь обе добились своего и очень довольны?

Не верю. После стольких усилий они ни за что на свете не признаются в своей неудовлетворенности ни себе, ни другим. Ими двигала не преданность мечте, а стремление к самоутверждению. О том, как отличить свою цель и свою дверь от чужих, подробно описано в книге «Трансерфинг реальности». Нельзя сказать, что дорога к заветной мечте устлана розами. Своя цель тоже не всегда легко дается. Но не такой же ценой!

Здесь имеются особенности, о которых следует знать. Если ваша цель состоит в том, чтобы занять определенное положение на карьерной лестнице, то есть стать одним из многих подобных, то для достижения успеха не обязательно стремиться быть лучшим. Гораздо важнее наиболее полно соответствовать требованиям своей структуры. Если вы удачно выбрали свою дверь и прилежно выполняете *правило маятника*, на который работаете, то можно надеяться, что цель будет вскоре достигнута. При этом необходимо всегда

помнить, что маятник отдает большее предпочтение *не лучшим*, а *правильным*, поскольку для структуры так надежнее. Хотя это вовсе не означает, что не стоит расти и совершенствовать свое мастерство. Скажем так: *нужно быть лучшим среди правильных*.

Если же вы, двигаясь к своей цели, создаете что-то принципиально новое в культуре, науке, искусстве, спорте, бизнесе, особенно когда это влечет за собой рождение еще одного маятника, то нужно двигаться именно своей уникальной стезей, *нарушая привычные правила*. Хотя при этом, скорее всего, ваш путь будет нелегок. Дело в том, что старые маятники не терпят индивидуальности – они пытаются всячески задвинуть новичка на задний план. Но, если вы уверены, что ваше творение отличается новизной, будьте спокойны и непреклонны – маятникам не удастся долго держать вас в тени. В данном случае действительно нужно непоколебимо верить в свою звезду и двигаться к цели, не обращая внимания на временные неудачи. Звезда обязательно взойдет, и у нее будет свой маятник. Однако даже тернистый путь к успеху не может исчисляться десятилетиями, как в приведенных примерах.

*#Дело в том, что моя нынешняя и вполне сложившаяся цель – это переезд в Петербург. Сама я живу на юге России в городе, где родилась, но который просто терпеть не могу. С самого детства. Я абсолютно четко настроена на переезд, у меня есть*

слайды, которые складываются легко и очень ясно. Моя цель – не просто классический интеллигентский «взбрык» – дескать, хочу в столицу русской мысли. Уже впервые приехав в этот город, я испытала удивительное ощущение, неведомое доселе, – у меня было чувство, что я нахожусь в ПРАВИЛЬНОМ для меня месте. Уезжая оттуда, я чувствую себя так, будто покидаю дом. Там у меня друзья, есть перспектива работы, есть чувство полноценности и... истинной любви. Не подумайте, что это пустой поэтический образ – это правда. Повторяю, я настроена на переезд. Я сделала бы это завтра же.

Единственное, что стопорит ситуацию, – взаимоотношения с бабушкой. Ей за восемьдесят, кроме нее у меня никого нет, я сирота. Она ни в какую не хочет ехать со мной в Питер. Сама она ни разу там не была, одно время считала даже, что в этом городе полгода полярная ночь! Вот... И я чувствую, что есть зазубрина между моей уверенностью и чувствами к ней. Она единственная моя кровная родственница, я ее люблю, она меня воспитывала. Мне страшно ее оставить одну. Она может жить одна (по крайней мере, пока) – она бодренькая (тьфу-тьфу-тьфу, чтоб не сглазить), но время идет. Она старушка. И я не хочу оставлять ее навсегда. А она даже в перспективе не хочет жить в северной столице. Я и ее понимаю, в ее-то возрасте уезжать... Но другой жизни для себя, кроме как в Питере, не представляю. Ярываюсь.

Еще один вопрос. Вы призываете пропускать мимо

*себя негативную информацию. А как же сострадание? Если я читаю в газете, что где-то умирают детишки, это ранит меня. До слез. Это значит, что я слишком несовершенна для вашего Трансерфинга?*

Вам необходимо решить один конкретный вопрос: для кого вы живете – для себя или для других? Если вы читали «Трансерфинг реальности», там написано, что сострадание – это далеко не всегда великодушие, а возможно, душевная пустота, как ни странно. Пустота от того, что собственная душа не удовлетворена, – «сострадающий» разум заставляет ее отдавать себя другим. Я не стану вас убеждать, вы должны принять решение сами: живете ли вы для того, чтобы сострадать и заботиться, или для того, чтобы получать удовольствие от жизни.

Только не надо в который раз обвинять меня в равнодушии: «Ах ты! Детишек ему не жалко!» Отсутствие внешней важности – это не безразличие, а трезвая оценка, разумный эгоизм, если хотите. Жалко мне детишек. Но я не упиваюсь своей жалостью. Что значит *упиваться*? Допустим, случилась беда. Один человек будет упиваться этой своей бедой, изо всех сил себя жалея, трагически скорбя и с упоением рассказывая о своей тяжелой доле окружающим. А другой, упав, поднимется, отряхнется и пойдет дальше – жизнь продолжается несмотря ни на что. То же самое можно сказать в отношении жалости к другим. Если я не могу ничем помочь, моя жалость не имеет смысла. Если постоянно слушать

новости и жалеть всех несчастных, можно с ума сойти. В мире *каждый день* умирают *десятки тысяч* очень хороших людей, каждый из которых достоин сострадания.

Кто-то возмутится: «Так! Значит, жить только для себя, не заботясь о ближних? Интересная получается философия».

Философией не занимаюсь, демагогией тоже. Если сострадание, которое все привыкли безусловно относить к добродетели, вывернуть наизнанку, то окажется, что оно имеет двоякую природу. Сострадание может быть вызвано искренним сочувствием, а может проистекать из чувства долга, обусловленного комплексом вины. Чувство вины, порой неосознанное, побуждает человека любым способом отработать свою повинность, исполнить долг. Но эту фактическую причину всегда предпочитают держать в глубине подсознания, а на поверхность выставляют добродетель, якобы начальную.

Как же отличить подлинное сострадание от мнимого? Очень просто – надо честно ответить себе на вопрос: каково настоящее лицо вашего отношения – искреннее ли это сочувствие, или же чувство долга? Или по-другому: чего в нем больше? Если долга, тогда от него можно отказаться с чистой совестью, потому что о добродетели в таком случае речи быть не может. И такая позиция не делает нас черствыми, поскольку о своих близких мы, как правило, заботимся искренно. Ну, а коли так получилось, что забота превратилась

в обременительную обязанность, то нужно созвать совет души и разума – пусть они вместе решают, что делать с мнимой добродетелью.

В конце концов, в этой жизни каждый обязан в первую очередь заботиться о своей душе и лишь потом – о душах других. Хотя рассуждать на такую тему – все равно что ходить по лезвию бритвы. Слишком здесь все неоднозначно. И я бы испытывал большие сомнения по поводу того, что ответить читательнице, если бы не последний абзац ее письма, который выдает явные признаки комплекса вины. Так что следует это учитывать.

Главное – чтобы вопрос не решался одним только разумом, который привык с опаской оглядываться на общественное мнение. Нужно себя спросить: если честно, чего больше хочется – отдать подарок другим или же все-таки оставить его себе? Состояние душевного дискомфорта будет служить признаком неправильного ответа. Душа испытает тоску и разочарование, если разум лишит ее любимой игрушки, – сердцем вы это почувствуете. Правда, иногда совет души и разума может даже принять решение пожертвовать своей жизнью ради других. Но в таких случаях о добродетели обычно вообще не вспоминают.

# Подарки и комплименты

Принципы Фрейлинга в сравнении с другими системами воздействия на людей отличаются мягкостью и теплотой. Есть психологические приемы, с помощью которых можно жестко подчинить людей своей воле или хитростью заставить действовать в своих интересах. Это методы прямого воздействия на мир внутренним намерением. Жесткое воздействие на мир малоэффективно, имеет побочные эффекты и идет вразрез с принципами Трансерфинга. В «трансотношениях» внешнее намерение использует внутреннее намерение людей, не ущемляя их интересы.

Ни о каком управлении или подчинении здесь не может быть и речи. Гораздо приятнее и эффективнее использовать методы, основанные на искреннем участии к людям. Лучше нести людям добро, повышая их значимость, и получать от них взамен то же самое. Но и это надо делать с умом.

Одним из самых простых и доступных способов подчеркнуть достоинства партнера является комплимент. Однако с этим делом не все в порядке. Комплимент несет в себе наряду с приятными чувствами оттенок некоторой неоднозначности. У человека, которому адресован комплимент, всегда имеется основание сомневаться в искренности намерений того, кто его делает. Так происходит из-за того, что доброе отношение имеет тенденцию превращаться в хоро-

шие манеры. Как вы понимаете, манера – это не всегда проявление искренности. Когда участие возводится в ранг этикета, оно превращается в пошлость, носящую порой оскорбительный характер.

Даже если у человека проблемы, он вынужден носить маску внешнего благополучия и делать вид, что у него все в порядке. Когда его бодро спрашивают: «Ну, как поживаешь?» – ему приходится отвечать стандартной, «этикетной» фразой. Что он при этом чувствует? Если не обиду, то, по крайней мере, необходимость еще более усилить свой защитный экран. Он знает, что живет в джунглях, где каждый за себя и никого не волнуют чужие проблемы. Насчет джунглей, может быть, несколько преувеличено, но, по сути, все именно так и есть.

Искренность всегда наполнена энергией неподдельного участия. Но маятникам не выгодно, чтобы люди раздавали друг другу энергию, обмениваясь душевной теплотой. Поэтому маятники сформировали стереотип норм добропорядочного поведения, когда искренность подменяется дешевым суррогатом хороших манер. Разве «бизнес-улыбка» идет от души? В хороших манерах нет ничего плохого до тех пор, пока они не начинают вытеснять подлинное внимание, симпатию и участие.

Вы, конечно, знакомы с этикетом и всякими там «придворными» манерами. Вы ими пользуетесь иногда осознанно, но чаще всего автоматически. Если вы теперь попробу-

ете осознанно заменить привычные выхолащенные манеры искренним участием, то получите очень выгодное преимущество. Окружающие сразу почувствуют вашу искренность. Все так привыкли к рафинированным подделкам, что редкий подлинник мгновенно вызывает живой интерес и внушает симпатию.

Заменить хорошие манеры искренним участием очень просто. Для этого необходимо всего лишь переключить свое внимание с себя на людей и проявить к ним интерес. Нет необходимости изучать психологию. Вполне достаточно постоянно задаваться вопросом: что движет людьми, к чему они стремятся, что их занимает. Войдя в их положение, вы легко найдете все ответы. После того как вы определили направленность внутреннего намерения человека, дайте ему понять, что вы по достоинству оценили его усилия. Вот и все, что требуется. Взамен вы получите благодарность и расположение.

Поддельный стандарт комплимента можно заменить натуральной альтернативой – *подарком*. *Вы преподносите человеку подарок, если даете ему понять, что оценили его усилия повысить свою значимость.* Внутреннее намерение обычно направлено в определенную сторону. Человек стремится подчеркнуть и повысить свою значимость в конкретном направлении. Он ожидает, что другие обратят внимание именно на то, что он желает подчеркнуть, и признают в этом его значимость.

Например, мужчина делает женщине комплимент по поводу ее платья. Но ее это вовсе не трогает – у нее таких платьев несколько десятков. А вот ее новой прически он и не заметил. Его внутренний взор обращен к себе, поэтому он не наблюдает и не может определить, куда направлено внутреннее намерение женщины. Она приложила усилия совсем в другом направлении и ждала, что оценят именно это. Комплимент подчеркивает либо нечто общее, либо совсем не то. Подарок всегда узконаправлен и попадает точно в цель. Это подлинник.

«Хорошо выглядишь!» – стандартный комплимент, он, конечно, подчеркивает значимость, но звучит шаблонно, формально и расплывчато, а потому неубедительно. Нужно определить, что именно сделал человек, чтобы хорошо выглядеть. В чем состоит особенность, изюминка? Если вы проявляете искренний интерес к человеку, для вас не составит труда найти цель и отправить подарок в самую точку.

*Если не удастся определить направление намерения, тогда следует, по крайней мере, избегать шаблонных фраз.* Любая импровизация будет воспринята как искренняя оценка. «Не слишком ли ты хорошо выглядишь для такого пасмурного дня?» – звучит не конкретно, но это подарок. Комплимент, оправленный в изящную шутку, тоже становится подарком: «Ты что, действительно такая красивая, или мне это только кажется?» Равнодушное замечание часто действует сильнее, чем комплимент, облеченный в упаковку востор-

женности, которая может быть фальшивой. «Пожалуй, у тебя неплохой вкус», – такой подарок вызывает затаенную радость.

*Особого эффекта можно добиться, если вручать подарок не прямо в руки, а через посредника.* Если вы в присутствии человека говорите о нем нечто хорошее другим, причем безо всяких эмоций, как нечто обыкновенное, тогда можете быть уверены: он будет очень доволен. Еще лучше, если вы признаете достоинства человека в его отсутствие, а потом другие передадут ему, что вы о нем думаете. Он вам спасибо не скажет, но вы будете для него источником затаенной радости и удовлетворения.

Еще одно отличие подарка от комплимента состоит в том, что за комплимент не постесняются сказать спасибо, а за подарок вы получите только молчаливую благодарность. Спасибо звучит как «вы очень любезны», и не более того. Всем хорошо известно, что такая благодарность ничего не стоит, как и сам комплимент. Если ваш подарок попал в самую точку, человек в этом ни за что не признается, за исключением редких случаев. *Вручив подарок, вы не услышите слов благодарности. Вы получите нечто большее – подлинное расположение этого человека к вам.*

Вы не представляете, как люди нуждаются в подарках! Вас окружает множество существ, которые озабочены своими негативными слайдами и комплексами, хотя внешне стараются показать, что у них все в порядке. Многие даже оши-

бочно полагают, что им совершенно нечем гордиться, и страдают от своей неполноценности. Получив подарок, человек воспрянет духом и ощутит приятную затаенную гордость. Он бережно сохранит ваш подарок в укромном уголке своей памяти, потому что вы *дали человеку почувствовать, что он кое-что значит в этом мире.*

Комплименты быстро забываются. Подарки люди будут помнить много лет, а может быть, и всю жизнь. Вы можете это проверить сами на своем опыте. Согласитесь, были случаи, когда человек сказал о вас нечто приятное, признал и подчеркнул ваши достоинства. Если вы тогда посчитали, что похвала заслужена, вы и сейчас об этом помните. А главное – в вашей душе осталось место для человека, сделавшего подарок. Видите, каким мощным средством воздействия на людей являются подарки!

Найдите для человека подарок. Это достаточно легко, хотя и немного сложнее, чем сделать проштампованный комплимент. Для этого необходимо просто искренне заинтересоваться человеком, хотя бы ненадолго.

Человек привык жить в агрессивной среде, где нужно постоянно защищать и подтверждать свою значимость, где каждый занят исключительно своей персоной и старается любым способом подчеркнуть свою значимость, не преминув при случае принизить значимость соперника. В таких условиях любое проявление участия и симпатии ценится на вес золота. Если вы откажетесь от борьбы за свою значи-

мость и переключитесь на освещение значимости других, вы станете «лучом света в темном царстве». Вас будут ценить, как сокровище.

*Отказавшись от своей значимости, вы ее обретете в избыточном количестве.* А требуется для этого самая малость. *переключить свое внутреннее намерение на подтверждение значимости других.* Заискивание и лесть будут сразу же разоблачены. Требуются искреннее внимание, участие, поддержка, бескорыстные подарки. Человек вам будет очень благодарен за подарок. Но это еще не все.

Бывает так, что подарок совершает кардинальный переворот в жизни человека. Многие известные личности: художники, музыканты, писатели – становились на свой путь с подачи какого-нибудь доброго волхва, сделавшего подарок. Подарок может быть сделан ненамеренно, невзначай. Известны случаи, когда мальчику кто-то мимоходом, не придавая этому особого значения, говорил, что у него неплохие способности и он может стать музыкантом. И мальчик действительно становился великим музыкантом.

Подобные подарки имеют судьбоносную силу – они несут в себе цель или дверь. Дарителя это ничем не обязывает и не обременяет. Получивший же подарок начинает сиять счастьем. Происходит это в том случае, если задеты чувствительные струны души, – она тотчас оживится и воспрянет духом, поскольку понимает, что это именно то, что ей нужно.

Представляете, какие дары можно преподносить людям!

Если вы откажетесь от комплиментов и научитесь делать подарки, может быть, вам повезет, и вам удастся кому-нибудь указать на его стезю.

# Живая кухня

Мне нередко приходят пессимистические письма, в которых люди жалуются, что не могут найти свою цель, не знают, чего хотят, не понимают, как можно изменить свою жизнь. Многие находятся в положении, из которого, казалось бы, нет выхода. И почти всегда все дело упирается в материальные средства. Куда уехать из опостылевшего города или поселка? Где взять деньги на жилье? Как развязать клубок семейных проблем? Где найти приличную работу?

В Трансерфинге без позитивного настроя не обойтись, но откуда взяться оптимизму, если вокруг беспросветная, мрачная действительность и не знаешь, что можно с этим поделать. Особых талантов нет, годы уходят, перспектив не видеть, жизнь увязла в бытовой рутине, как в болоте. В таких обстоятельствах что-то не очень верится в неограниченные возможности, которые обещает Трансерфинг. А ведь есть еще очень много людей, у которых серьезные проблемы со здоровьем. Как вырваться из этого замкнутого круга?

Если у вас дела обстоят подобным образом, то никак. Именно никак вы не сможете вырваться из этой безысходности, и Трансерфинг здесь не поможет. Дело в том, что у вас не хватает энергии не только на сам Трансерфинг, но даже на то, чтобы хоть как-то приблизиться к нему. Под энергией здесь понимается не физическая сила, пригодная лишь

для того, чтобы яму копать, а свободная энергия, которая позволяет человеку реализовать свою волю.

Нет свободной энергии – нет и намерения. Другими словами, ничего не хочется и не можется, сил хватает только на поддержание существования и выполнение рутинных действий. Энергия намерения – это жизненная сила, благодаря которой у человека появляется желание радоваться жизни, активно действовать, творить, покорять новые вершины и, в конечном итоге, формировать свою реальность.

Все очень просто. При низком уровне энергетики оптимизм переходит в пессимизм, зеркало мира воплощает этот образ в действительность, отчего причин для пессимизма становится еще больше. Вот и получается замкнутый круг безысходной реальности, из которого не то что вырваться – даже поразмыслить, как это можно сделать, – сил не хватает. При низком уровне энергии намерения нечего и думать браться за Трансерфинг. Человек с ослабленной энергетикой не способен даже осознанным сновидением управлять – это проверено.

Существуют только два варианта. Первый – оставить все как есть, смириться с неизбежностью и продолжать влачить свое существование без надежды на улучшение. Только не надо в таком случае ныть и писать мне жалобные письма, что ничего не получается. Ваш выбор – это ваш выбор. Кроме вас самих, вам никто не мешает избрать другой вариант – заняться своей энергетикой. Вот тогда появятся и оп-

тимизм, и цель, и силы на ее достижение. Вы сможете формировать свою реальность, как вам заблагорассудится, и обретете способность добиваться такого, о чем не смели и мечтать. Но для этого необходимо вывести энергию намерения на должный уровень. Далее пойдет речь о том, как это сделать.

То, о чем вы сейчас прочитаете, может вызвать у вас либо активное неприятие, либо восторг и проблеск новой надежды. По целому ряду причин данная информация не получила широкого распространения. Практика, с которой вам предстоит познакомиться, позволяет вывести энергетику на качественно новый уровень. Тех же результатов можно достичь и другими способами, среди которых йога, различные тренировки и медитации. Однако следует отдавать себе отчет, что это очень долгий и трудный путь. Я же предлагаю путь, который является самым коротким, простым и естественным. По причине экстремальности этого способа (что, между прочим, только кажется с первого взгляда), на сегодняшний день его практикует очень ограниченный круг лиц. И я предупреждаю, что даю эту информацию лишь для тех, кто считает ее полезной для себя, а не с целью навязать свою точку зрения. Так ли это необходимо лично вам – решаете только вы сами.

Итак, начнем по порядку. Главной, если не единственной причиной дефицита свободной энергии является прозаическая зашлакованность организма, что, вдобавок ко всему,

служит источником и первопричиной всех болезней. Тело обычного человека сохраняет в себе частицы погибших клеток, белковую и жировую массу – ею захламлены межклеточные пространства и буквально нафаршированы лимфатические и кровеносные сосуды. Этот мусор мешает нормальному функционированию организма – он препятствует «общению» клеток, снижая силу электрических сигналов, передаваемых ими друг другу.

И хотя данная тема выходит за рамки Трансерфинга, у меня нет иного выхода, как уделить ей внимание. Но оно того стоит, потому что такие глобальные проблемы, как избыточный вес, болезни, старение, депрессия, пессимизм, отсутствие жизненной силы, обязаны своим происхождением чудовищному невежеству. Удивительно, как при таком высоком уровне развития информации люди пребывают в неведении о причине своих проблем. Очевидно, маятникам невыгодно широкое распространение знания, которое будет способствовать повсеместному появлению свободных личностей, способных вершить свою реальность.

А причина элементарная – неправильное питание. Но сказать так – значит, ничего не сказать. Все вроде это понимают, но не осознают. Здесь, как часто бывает, имеет место не знание, а осведомленность. Привычный штамп скрывает суть знания, оставляя на поверхности беспочвенные домыслы. Обычно все сводится к тому, что то-то и то-то есть вредно. На этом, как правило, сведения о здоровом питании ис-

черпываются. Существует также мнение, что могут спасти диеты и специально разработанные пищевые добавки.

Но так ли все сложно? Кто-то занимается исследованиями, кто-то разрабатывает сложные схемы питания, производит изошренные препараты, в общем, работает целая индустрия. Кому это надо, догадываетесь? Заблуждений всяких – великое множество, но толку никакого. Даже строгое вегетарианство ни к чему не приведет, если не знать и не соблюдать принципы правильного питания. А принципы эти на самом деле очень простые, и разрабатывались они не светилами науки, а самой природой, с сертификатом качества от Бога.

Во-первых, человек, как следует из его физиологии, – существо *плодоядное*. Но даже это не суть важно. Главное то, что пищеварение устроено особым образом: для усвоения продуктов необходимо, чтобы они поступали отдельно, последовательно, не смешиваясь друг с другом. Если это правило нарушается, пища не переваривается и начинает гнить, засоряя и отравляя весь организм. И, наконец, продукты, подвергшиеся тепловой обработке, являются поистине экстремальной нагрузкой для организма, поскольку почти все ценное в них уничтожено. В природе ни одно живое существо не готовит корм на огне. Кулинария появилась сравнительно недавно, а вот пищеварительный тракт формировался миллионы лет.

Странное дело: люди прилежно соблюдают наружную гигиену, а о внутренней мало кто задумывается. Между тем,

внутри тела обычного человека находится целый склад мусора – его не видно, но по весу наберется несколько (бывает, десятков) килограммов. Выделительные системы не успевают справляться с отходами, и организм вынужден рассовывать всю эту грязь, куда только возможно. В результате тело начинает очень быстро засоряться и походить на старую сантехнику, которую никогда не чистили. Резервы у организма огромны, поэтому человек иногда умудряется продержаться до семидесяти лет, а то и дольше. Однако всему приходит конец. Уже находясь на середине жизненного пути, человек начинает испытывать последствия зашлакованности: болезни, избыточный вес, вялость, да и вообще, силы уже не те, и все не так, как было раньше, в юности.

Все дело в том, что энергетическое тело человека чутко реагирует на засорение его «канализации». Чакры закупориваются, энергетические каналы сужаются, поток энергии превращается в слабый ручеек, что приводит к потере жизненной силы. Ослабление энергетики, в свою очередь, влечет за собой патологические нарушения в физическом теле. Получается замкнутый порочный круг. *Если вы не владеете своим телом, как же вы можете владеть реальностью?*

А ведь можно вернуть прежнюю бодрость и даже обрести такое здоровье, какого у вас никогда не бывало! Но для этого потребуются превратить мертвую кухню в живую. Что у вас там – плиты, кастрюли, сковородки? Если вы захотите избавиться свое тело от мусора, а к свободному времени добавить

многие часы, которые раньше теряли возле плиты, то скоро все эти приспособления для умерщвления продуктов исчезнут с вашей кухни.

Возможно, кому-то все это покажется шокирующим. Что ж, никто никого за уши не тянет. Я вообще вас с собой не приглашаю, а только лишь раскладываю по полочкам факты. Стоит ли жратва, к которой вы привыкли, вашего здоровья, энергии, жизни? Есть одна поговорка, которую обычно произносят с сожалением: «Если бы молодость знала, если бы старость могла». Так вот, можно добиться того, что останется только молодость, которая будет и знать, и мочь.

Первое, с чего следует начать, – прочистить свою «сантехнику», особенно печень. Как это делается, описано во множестве книг. Почему внешнюю гигиену соблюдать принято, а внутреннюю – нет? Лишь оттого, что грязь видна только снаружи? Однако внутренняя гигиена будет поддерживаться самим организмом, если перейти на правильное питание. Делать это нужно постепенно, в несколько этапов: последовательное питание, раздельное, отказ от ряда продуктов и, наконец, сыроедение. Если сразу перейти к употреблению исключительно натуральных продуктов, то можно просто не выдержать резких перемен, да и организму необходимо время, чтобы перестроиться.

Принцип последовательного питания состоит в том, чтобы есть не сразу все одновременно, а сначала один вид продуктов, затем другой и так далее. В первую очередь съеда-

ется то, что быстрее усваивается. Когда пища проходит через желудочно-кишечный тракт отдельными слоями, это намного облегчает ее переваривание и уменьшает количество вредных отходов. Пить можно только за пятнадцать минут перед едой или через два часа после еды. В противном случае желудочный сок разбавляется, и пища не усваивается, а просто гниет. (Вот о чем писать приходится. А что поделаешь, как еще иначе можно разъяснить принципы повышения энергетики?)

Второй этап, к которому желательно переходить как можно быстрее, – это раздельное питание, предполагающее не только последовательное употребление продуктов, но и только тех, которые друг с другом сочетаются. Хотя, по правде сказать, все они практически несовместимы. Время и условия переваривания разных продуктов сильно отличаются, поэтому, если их смешивать, неизбежно возникают «отходы производства», которые, не успевая выводиться, откладываются в организме в виде жира и шлаков. Единственное, что сочетается почти со всем, – это свежая зелень. Поэтому в идеале количество продуктов, употребляемых за один прием пищи, должно быть сведено к минимуму. Подробнее принципы раздельного питания изложены в книгах, которые нетрудно найти.

Целый ряд продуктов нужно постепенно вообще исключить из своего рациона. Это прежде всего зерновые: крупы, изделия из белой муки, дрожжевой хлеб, а также молоко,

консервы. Ничего ценного в этих кормах нет. Например, все полезное, что имеется в зернах, находится в зародыше и оболочке. Белая мука высшего сорта получается путем очистки зерна пшеницы от оболочки и зародыша. Таким образом, все ценное удаляется, а остается лишь мертвая масса, состоящая в основном из крахмала. Эта безжизненная часть зерна предусмотрена природой как строительный материал, своего рода бочка с жиром для зародыша. Потом в муку добавляют искусственные витамины, химию то есть. Питаться изделиями из белой муки высшего сорта – это все равно что купить в магазине крахмал и наворачивать его ложкой за обедом. Печень засоряется мазутообразной массой, крахмал оседает в организме в виде слизи, стенки кишок забиваются налетом. Зерновые к тому же содержат очень плохо сбалансированный белок. Как это ни странно, лучше питаться мясом, чем кашами и макаронами. А в молоке содержится казеин, благодаря которому у животных растут рога и копыта. Молоко в организме человека превращается в ксерогель – это что-то вроде столярного клея.

Вот такие жутковатые описания можно продолжать еще очень долго. Как же человек умудряется при всем этом жить и еще чувствовать себя более-менее здоровым? Дело в том, что он просто не знает, что такое настоящее здоровье, – не испытывал, с самого рождения. Поэтому не надо приводить шаблонных оправданий типа: «Испокон веков все так питались», конечно, если вы не хотите иметь те же пробле-

мы, что и у всех.

В конечном итоге в рационе должны остаться только натуральные продукты: свежие, мороженные или сушеные овощи и фрукты, морские водоросли, орехи, семечки, мед. И никакой тепловой обработки – все в сыром виде. (Только не надо называть орехами арахис – это бобы, причем не очень полезные.) Но резкий переход от привычных продуктов к сырым овощам и фруктам ни к чему хорошему не приведет. Организму нужно время, чтобы перестроиться. Поэтому переход надо делать постепенно, уменьшая в своем рационе долю вареной растительной пищи и увеличивая долю сырой. Если человек всю жизнь питался преимущественно обработанной пищей, то и микрофлора у него приспособлена именно к такому рациону. Резкий переход в принципе возможен, но это для тех, у кого достаточно крепкое здоровье.

Микрофлора полностью перестраивается в течение года. К концу этого срока в рационе больше не должно оставаться никакой обработанной пищи. Как известно, в продуктах, подвергшихся тепловой обработке, не только уничтожаются почти все витамины и микроэлементы, но и образуются канцерогенные вещества – яды. *Сырая же пища не засоряет организм, а, наоборот, очищает его.* И кухонная посуда, и все внутренние органы остаются идеально чистыми. Разница принципиальная.

Может показаться, что перейти на сыроедение чрезвычай-

но трудно. Чем же питаться, например, зимой? Да и дорого, наверное, обойдется. На самом деле все не так страшно. Напротив, возможностей – масса, и стоять такое питание будет дешевле, чем обычное. Нужно только начать, и вы откроете для себя множество всяких блюд, о существовании которых и не подозревали. Это целый неизведанный мир. Здесь я расскажу лишь о блюдах из пророщенных семян, которые помогут миновать переходный период.

Достаточно большая часть нашего рациона состоит из семян – это злаки, бобовые и другие. Семена состоят из полуфабрикатов – законсервированных строительных материалов. В основном это крахмал, белки и жиры. К тому же в состав семян входят ингибиторы – вещества, препятствующие пищеварению. Природа позаботилась о том, чтобы животные и птицы переносили семена на большие расстояния в неповрежденном виде.

Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: ингибиторы уничтожаются, крахмал превращается в солодовый сахар, белки – в аминокислоты, а жиры – в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, что большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена. Более того, в них синтезируются весьма полезные вещества и мобилизуются резервы, чтобы бросить всю энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рожде-

ния новой жизни.

Пророщенные семена, содержащие множество витаминов и микроэлементов, обладают высокими лечебными и биостимулирующими свойствами. Я затрудняюсь перечислить все эти свойства. Благодаря им улучшается обмен веществ, очищается организм, укрепляется иммунитет, повышается трудоспособность и излечиваются многие болезни. Пророщенные семена имеют все, что заботливо предусмотрено природой для развития новой жизни и выживания в агрессивной среде. Это прекрасно сбалансированная, легко усваиваемая пища и одновременно эффективное лекарство.

В рацион можно включить проростки пшеницы, кукурузы, фасоли, нута и маша. Технология приготовления очень простая. С раннего утра семена замачиваются в воде. Вечером засыпаются в дуршлаг или сито, промываются и накрываются мокрой марлей. Утром вы увидите живую пищу. Кукурузу и фасоль (предпочтительно брать красную – она полезнее) нужно вымачивать сутки и проращивать столько же, или дольше, иногда промывая.

Пшеницу и кукурузу можно есть в сыром виде. Проростки пшеницы обладают исключительно целебными свойствами. Жевать их нужно тщательно (хотя бы по две столовые ложки в день), но если при этом во рту образуется резиноподобная субстанция, значит, данный сорт не годится и надо искать другой. У бобовых, к сожалению, в сыром виде вкус не очень приятный. Придется их бросить в кипяток и толь-

ко лишь довести воду до кипения. Маш достаточно просто залить кипятком и оставить минут на десять.

А как готовить *живую воду*, вы знаете? Сначала нужно отстоявшуюся водопроводную воду довести до кипения «белым ключом» в пятилитровой эмалированной кастрюле и быстро остудить в холодной ванне. Это первая стадия структуризации. Такая вода уже на порядок полезнее в сравнении с просто кипяченой.

Далее положить в кастрюлю пять-семь камешков черного кремня, который можно купить в аптеке, накрыть марлей и оставить на два дня. Затем аккуратно перелить воду в другую емкость, причем нижний слой в два-четыре сантиметра следует выбросить, потому что кремень осаждает патогенные микроорганизмы и чужеродные химические элементы. Кремниевая вода уже обладает целебными свойствами – она еще больше структурирована и насыщена кремнием – самым необходимым микроэлементом, при недостатке которого в организме не усваиваются почти все остальные.

Полученную воду поставить в морозильную камеру. Как только на поверхности и возле стенок кастрюли образуется первый ледок, воду переливают в пластмассовую емкость, которую снова ставят в морозильную камеру. Первый ледок выбрасывают, избавляясь таким образом от тяжелой воды. Тяжелая вода содержит изотопы водорода дейтерий и тритий, замерзает при температуре плюс три градуса и неблагоприятна для организма.

Последнюю заморозку следует производить именно в пластмассовой емкости, потому что эмаль на кастрюле может потрескаться. Когда вода замерзнет на две трети, во льду нужно проделать отверстие и вылить оставшуюся воду – этот «рассол» содержит все нежелательные примеси. Теперь осталось подождать, пока лед растает при комнатной температуре, в результате чего получится талая вода высочайшего качества, которая еще называется *протиевой*, поскольку очищена от тяжелых изотопов.

В завершение, если у вас есть кольцообразный магнит или магнитная воронка, пропустите через них воду, чтобы еще больше укрепить структуру. Полученная вода обладает целебными свойствами – она очищает организм и при длительном употреблении избавляет от целого ряда заболеваний. Срок сохранения ее свойств ограничен – около семи часов. Такую воду вы не купите нигде и ни за какие деньги.

Вот это и есть удивительная живая кухня, где пища не варится, а растет. В отличие от обычной кухни, которая убивает продукты, эта их, напротив, оживляет. Можете убедиться сами: блюда из пророщенных семян с добавлением разных приправ и соусов намного вкуснее обычной пищи. Не говоря уже о том, что они во всех отношениях гораздо более ценны, чем, например, те же каши, которые неверно информированные люди считают якобы полезными.

В пророщенных семенах много белка, который очень легко усваивается, что помогает организму перестроиться

на питание растительной пищей. Новая микрофлора в дальнейшем будет не только перерабатывать сырые продукты, но и служить источником белка. Именно таким образом устроено пищеварение травоядных животных.

Может возникнуть вопрос: а как же есть в сыром виде продукты, которые необходимо готовить, например, картошку, кабачки? Тогда встречный вопрос: а нужно ли это есть? Овощи с высоким содержанием крахмала не дают организму ничего, кроме пустых калорий и слизи, – вот откуда берется заболевание, именуемое простудой. Фермеры, между прочим, для того чтобы вырастить более жирных свиней на продажу, кормят их вареным картофелем. Они обнаружили, что так свиньи жиреют быстрее, и это становится экономически выгодно. От сырой же еды просто невозможно потолстеть, независимо от количества «съеденных» калорий.

А чтобы было не так грустно расставаться с привычными блюдами, можно увеличить в рационе долю морепродуктов. Всю морскую рыбу и ракообразных можно есть без тепловой обработки. Как их солить – сообразить нетрудно. Опять же, в сыром виде, с приправами, все это гораздо вкуснее. Хотя строгие сыроеды не только не едят то, что бегают, прыгает, летает и плавает, но даже и соль не употребляют.

Свежие овощи и фрукты, а в особенности пророщенные семена, обладают исключительными очищающими свойствами. *Следует отметить, что по мере перехода на сырую пищу может возникнуть один или несколько очисти-*

*тельных кризисов, во время которых происходит обострение старых болезней. Не стоит беспокоиться и пытаться как-то устранить болезненные проявления. Они свидетельствуют о том, что организм наконец избавляется от хлама, накопленного за многие годы, и перестраивается на нормальный режим работы. Единственная мера, которая будет полезна во время кризиса, – это голодание на дистиллированной (кипяченой) воде в течение одного или нескольких дней.*

В принципе, если здоровье не очень запущено, на стопроцентное сыроедение можно перейти сразу. В таком случае очистительный кризис будет проявляться ярче, но у всех он протекает в разных формах. Может наблюдаться значительное снижение веса. Это означает, что организм избавляется от мертвой ткани и возрождается заново. Тучные люди на самом деле – ходячие скелеты. От неправильного питания и малоподвижного образа жизни их тело трансформировалось в массу жировых отложений и шлаков. Живой ткани там уже почти не осталось, в основном все это – мертвый груз. Вот этот лишний хлам и выбрасывается. Главное при этом – не беспокоиться. Организм очистится и придет в норму. Но ему надо помочь. Обязательно включить в рацион морские водоросли, цветочную пыльцу и льняное масло, что позволит в течение переходного периода компенсировать временный дефицит необходимых веществ. А еще нужно отыскать в Интернете дополнительную информацию

по теме сыроедения. Ее совсем немного. Это действительно необыкновенный, но исключительно эффективный, можно сказать, элитный путь возрождения заново.

Многим все это может показаться если не пугающим, то, мягко говоря, весьма необычным. Как правило, человек очень неохотно расстается со своими старыми привычками. Когда неправильный образ жизни становится общепринятой нормой, простые и очевидные природные принципы начинают казаться противоестественными. Чем же таким особым оно отличается, это натуральное питание, чтобы ради него отказываться от стольких кулинарных соблазнов? Стоит ли оно того? Возможно, факты, изложенные далее, которые вам, скорее всего, неизвестны, окажут решающее влияние на ваше мнение.

# 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.