

# ЗА ПРЕДЕЛАМИ МАТРИЦЫ

Практики Квантовых  
Трансформаций

*Диана Боренштейн*

**ЗА ПРЕДЕЛАМИ МАТРИЦЫ**  
✧  
**ПРАКТИКИ КВАНТОВЫХ  
ТРАНСФОРМАЦИЙ**

Диана Боренштейн, Ph.D

В книге использованы авторские рисунки и картины.  
Редактор: Ксения Митько

Copyright © 2014 Diana Borenshtein [www.beyondmatrix.net](http://www.beyondmatrix.net)  
All rights reserved

ISBN-13: 978-1496145598  
ISBN-10: 1496145593

## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	1
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ. МОЯ КАРТИНА МИРА</b>	<b>3</b>
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК СВОИ ПОДВАЛЫ</b>	<b>5</b>
ВЫ – ЦЕНТР СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ	8
Упражнение	9
ЛОЖНОЕ ИЛИ ИСТИННОЕ УБЕЖДЕНИЕ?	10
Упражнение Калейдоскоп	11
ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ	12
Упражнение «Корзинка с Убеждениями»	12
ИГРА С ПРАВИЛАМИ	13
ВОПРОСЫ	15
Упражнение	15
ПРАКТИКА НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ	16
ПРАКТИКА ДЕЙСТВИЯ	17
ЖИТЬ СЕЙЧАС	18
Упражнение «Есть только миг...»	18
ДЕЙСТВИЕ ОТ ОБРАТНОГО	19
Упражнение «Все Наоборот»	20
Упражнение «Перевертыши»	20
МЕДИТАЦИИ	21
НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ УПОРСТВЕ И НАСТОЙЧИВОСТИ	22
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КВАНТОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЗНАНИЯ</b>	<b>23</b>
КАК ВСЕ НАЧАЛОСЬ?	23
ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ К КВАНТОВОЙ БЕСПРЕДЕЛЬНОСТИ	25
ТЕХНОЛОГИИ КВАНТОВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ	33
Матрица Энергетики	34
Квантовое Смещение	34
Исцеление Воссоединением	35
ПРОСТРАНСТВО СЕРДЦА	37
Упражнение «Пространство Сердца»	40
Домашнее Задание	42
ТАНЕЦ РУК	44
Упражнение Танец Рук	44
Домашнее Задание	47
НАМЕРЕНИЕ	50
ОТПУСКАНИЕ	51
Домашнее Задание	53
ИЗМЕНЕНИЯ	55

Упражнение	59
Домашнее Задание	60
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОЦЕСС ОКОНЧЕН	61
ОЩУЩЕНИЯ ПРИ КВАНТОВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЯХ	62
Домашнее Задание	64
РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ	67
РАБОТА С ОБРАЗАМИ	71
РИТУАЛЫ	74
РАБОТА С ДРУГИМИ ИЛИ ДИСТАНЦИОННО	76
КАЛИБРОВКА	76
ЭТИКА РАБОТЫ С ДРУГИМИ	77
КТО ЗА ЧТО ОТВЕТСТВЕНЕН	80
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ИГРА В ЖИЗНЬ</b>	87
СОСТОЯНИЕ - НАШЕ ВСЕ!	87
СОСТОЯНИЕ ТРАНСА	89
О ПРИРОДЕ СТРАХА	90
ТЕНЬ, КАК ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА	93
ЗАЧЕМ НУЖНА ДУАЛЬНОСТЬ?	94
О ВЫБОРЕ	96
УДАРИМ АВТОПРОБЕГОМ!..	98
ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕКА ПОЧИНИТЬ ПРОЩЕ, ЧЕМ УТЮГ?	100
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕПРИЯТНА ИЛИ БОЛЕЗНЕННА?	104
КВАНТОВЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ И МЕДИЦИНА	106
ОПЫТ, СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ	108
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?	108
ЗНАНИЕ - СИЛА!	110
ИГРЫ РАЗУМА	111
ВСТРЕТИЛ ГУРУ - УБЕЙ ГУРУ	114
КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ СВОЙ ОПЫТ ПЕРЕЖИВАНИЯ	116
JUST KEEP SWIMMING	117
КРУГОВОРОТ ЛЮБВИ В ПРИРОДЕ	118
О СЧАСТЬЕ	118
О ТВОРЧЕСТВЕ	119
ЧТО НАША ЖИЗНЬ? - ИГРА!	120
ВЫБОР ПУТИ	121
<b>ЭПИЛОГ</b>	123
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	127
ОБ АВТОРЕ	129



## ОТ АВТОРА

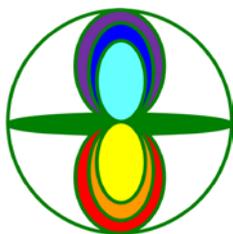
Многие книги рассказывают, почему с нами происходят определенные события или почему мы реагируем и поступаем таким или иным образом. Но гораздо меньше пособий, отвечающих на логично вытекающий из всего этого вопрос: «А что мне теперь делать?».

Периодически этот вопрос и меня ставит в тупик. Но я уже наловчилась и, владея некоторыми техниками и жонглируя ими, словно клоун в цирке, выхожу из этих состояний. А в следующее мгновение вырливаю на другой виток, вступая на новый путь к очередной вершине.

В один прекрасный день, я поймала себя на том, что раз за разом преподаю людям одни и те же мысли и техники. Поскольку я не люблю проделывать лишнюю работу, то почувствовала необходимость собрать и изложить мои идеи и практические советы на бумаге. Так родилась эта книга. В ней перемешаны опыт, восприятия и методики, как позаимствованные и интегрированные из разных источников, так и разработанные мною. Спасибо всем, кто прямо или косвенно способствовал рождению этой книги.

2014 г.





## ПРЕДИСЛОВИЕ МОЯ КАРТИНА МИРА

*Наша задача в течение жизни в физическом теле, это создать две вещи. Первое - построить физическую реальность, в которой мы можем жить. Второе - создание самого себя, того самого себя, кто живет внутри этой внешней реальности. Обе задачи требуют равного внимания. И сохранение равновесия между ними - это очень тонкое и требовательное искусство. Как только мы забываем одну из задач, вторая поработает нас и делает своими рабами навечно.*

*Ольга Харитиди «Вхождение в круг»*

Прежде, чем углубиться в практики, мне бы хотелось пояснить свою Картину Мира и объяснить, почему я построила книгу таким образом.

По моим восприятиям и из резонирующих с ними знаний и учений, человек - это центр собственной Вселенной, где нижние энергетические центры (чакры) отвечают за познание, интегрирование и создание себя, связь с собой и укрепление своего физического и материального фундамента. Муладхара отвечает за выживание, заботу о себе и фундаментальные страхи; Свадхистана - за сексуальность, созидание и полноту жизни, блокирующиеся чувством вины; Манипура является центром личной силы и отвечает за контроль и проявление таких эмоций, как гнев и раздражение.

Верхние энергетические центры (Вишудха, Аджна и Сахасрара) обуславливают коммуникацию между людьми и связь с тонким миром, космическим сознанием, познание, интегрирование и создание внешнего мира, взаимодействие с ним и укрепление своего духовного стержня.

Все это соединяется и сообщается через Анахату – сердечный центр\*, являющийся сплетением всего, центральной точкой входа и выхода, ключом для обоих этих миров, а также вратами к Источнику, Вселенскому Разуму, Полю Нулевой Энергии, Чистому Осознанию, и так далее, как бы «это» не называлось.

При этом сам человек выглядит как восьмерка – бесконечность двух миров (микро- и макрокосмоса), соединяющихся в Анахате, и через нее подключающихся к Источнику. Именно в нашем сердце и находится портал во все миры. Происходит манифестация, реализация внутреннего мира (того, что из «низов») во внешнее (посредством «верхов»).

И хотя разделение на «низы» и «верхи» вполне номинальное, гармоничная работа верхних энергетических центров, позволяющих нам строить и развивать свой мир, обеспечивается сильным и надежным фундаментом, то есть чистотой и гармонией нижних центров. Поэтому прежде, чем заняться магией и волшебством, нужно создать себе прочную базу.

Таким образом, я поделила книгу на несколько основных частей. В первой я рассказываю, как работаю с убеждениями, познаю их, а также свои границы мира и восприятия. Во второй части делюсь тем, как я с ними играю: трансформирую и расширяю. Читатель познакомится с основами квантовой физики и биологии и различными технологиями в области квантовых трансформаций. Предлагаемые упражнения помогут вам овладеть основами и навыками этих практик. В последней главе я привожу примеры из своего опыта: как происходит интеграция в повседневной жизни. Каждая часть автономна и независима. Если вы считаете, что обладаете инструментами для самопознания и саморазвития и вам интересны лишь практики Квантовых Трансформаций, можете просто перескочить на вторую часть. А если желаете посмотреть, что из этого получается – переходите к третьей части.

Буду рада, если эта книга окажется нужной и полезной для вас.

Удачи!

---

\* Человеческое сердце, Анахата и Духовное Сердце – находятся рядом физически, но не одно и то же. Для простоты понимания, в дальнейшем в книге эти понятия переплетены и взаимозаменяемы.



## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК СВОИ ПОДВАЛЫ

*...В залитом лунным сиянием лесу Мама Чиа начала говорить, и ее слова, как мощный магнит, втягивали меня в новое видение реальности.*

*– Человеческое тело подобно семиэтажной башне, – сказала она. – Это уже многие столетия известно исследователям внутреннего мира, постигшим тонкие тела и энергетические центры человека. Индийские мистики называют эти семь уровней чакрами.*

*Башня Жизни в тебе самом. У каждого ее уровня есть собственные отличительные качества, и каждый из них, начиная с нижнего и до самого верхнего, соответствует все более расширенным состояниям осознания.*

*– Три нижних этажа – выживание, созидание и сила – представляют собой царства Базового и Сознательного Я. Они не интересуются верхними этажами и не отвечают за них. Очищение трех нижних уровней и решение связанных с ними вопросов усиливает и укрепляет Базовое Я. На четвертом уровне, в царстве сердца, ты впервые приходишь к связи со своим Высшим Я. – Она замолчала.*

*– А три верхних уровня? – спросил я.*

*– Пусть они пока тебя не беспокоят.*

*– Но мне интересно! – возбужденно воскликнул я. – Эта карта – именно то, что я искал все это время. Сейчас я это понял! Я так устал от постоянной борьбы со своими нижними уровнями. Вот это, – я указал на седьмой этаж Башни, – и есть то, чего я хочу, куда стремлюсь попасть. Мама Чиа оторвала взгляд от диаграммы и показала на ближайшее дерево кукуй, гладкая кора которого тускло блестела при лунном свете.*

*– Подобно этому дереву, – сказала она, – подобно башне, человеческое существо рождено в этом мире, чтобы связать собой землю и небеса, чтобы сплотить в себе все три Я. Но если корни дерева не уйдут глубоко в землю, оно не сможет расцвести. Если у башни слабый фундамент, она рухнет.*

*Приведи в порядок свои подвалы, Дэн, прежде чем отдыхать на верхнем этаже...*

*Дэн Миллмэн «Священное путешествие Мирного Воина»*

Вам когда-нибудь делали массаж? Представьте, как умелые руки массажиста разминают ваше тело. И если у вас все хорошо, нет никаких блоков и зажимов, то вы просто чувствуете каждое движение специалиста, каким бы глубоко проникающим оно ни было. Но если случайно заденут вашу болезненную точку, пусть даже легким прикосновением, вы ощутите острую боль.

Так и с любыми нашими эмоциональными проявлениями. Когда мы целостны и самодостаточны, любое проявление мира встречается нами как то или иное явление, но не цепляет, не ранит и не тревожит. Это просто факт, мы принимаем его таким, какой он есть. Обиды, разочарования, боль говорят о том, что наше восприятие мира нецелостно, негармонично, и что-то в наших убеждениях нуждается в пересмотре.

Исторически сложилось, что ложные убеждения, страхи, сомнения живут у нас на «нижних» этажах – за них несут ответственность три нижние чакры. Когда энергия свободно циркулирует по этим каналам, без блоков и завихрений, все сбалансировано: физический и материальный фундамент, гармония сексуальной жизни и творчества, восприятие себя, уверенность в себе и самодостаточность. Но при любых энергетических дисбалансах в этих областях начинаются перекосы, которые искажают наше восприятие себя и мира и, соответственно, выражаются на физическом плане нашего существования.

Наша сердцевина (Истинное Я) за многие годы покрывается слоем разнообразных своих и чужих установок, страхов, убеждений. Попытки проработать свои ситуации с помощью позитивного мышления работают лишь поначалу, очищая верхние слои (депрессии, эмоциональная боль и т.д.). Но затем на поверхность выходят глубинные страхи и убеждения. Мне никогда не были особо близки преднамеренные позитивные визуализации. Зачастую они направлены на реализацию ментальных проекций желаний, обусловленных обществом, или когда-то заложенной программы, а не движением собственной души на данный момент. Вообще, когда мы делаем вещи потому, что кто-то нам об этом сказал или мы где-то об этом прочитали, а не потому, что это является частью нашего восприятия, то есть большая вероятность, что они не сработают. Поэтому позитивное мышление, если оно не является частью вас на данный момент, хорошо только до поры до времени, чтобы помочь вам вылезти из ямы, в которую вы себя затолкали. Оно работает на

сознательном, ментальном уровне\*. Когда вы пытаетесь визуализировать, а внутри, на неосознанном или подсознательном уровне, сидит страх или сомнение, то именно они и выходят, проявляются в вашей физической реальности. Если визуализация идет от отсутствия избытка, реализуется дефицит, недостаток. Когда визуализация идет из «Истинного Я», проявляется ваша Душа. Познавайте себя и источники ваших манифестаций.

*На этот счет есть старая притча†:*

*Один человек путешествовал и неожиданно попал в рай. В Индии концепция рая – дерево исполнения желаний. Как только сел под таким деревом, любое желание немедленно будет исполнено. Нет никакой задержки, никакого временного промежутка между желанием и реализацией желаемого.*

*Этот человек был уставшим, и он лёг спать под таким деревом исполнения желаний. Когда он проснулся, то почувствовал сильный голод и подумал:*

*– Я чувствую голод. Я бы хотел добыть немного пищи откуда-нибудь.*

*И немедленно из ниоткуда появляется пища. Прямо приплыла по воздуху, очень вкусная пища. Он был так голоден, что не стал думать, откуда она появилась (когда вы голодны, вы не раздумываете). Он сразу начал есть, а пища была так вкусна...*

*Потом, когда его голод прошёл, он взглянул вокруг. Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль:*

*– Если бы только чего-нибудь выпить...*

*В раю нет запретов, немедленно появилось прекрасное вино.*

*Лёжа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветерком рая, он начал удивляться:*

*– Что это творится? Что происходит? Может, я сплю? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки со мной?*

*И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны – именно такие, какими он себе их представлял.*

*Он задрожал и подумал:*

*– Сейчас они точно убьют меня.*

*И они его убили.*

Манифестируется, реализуется, как в «Сталкере» Стругацких, самое сокровенное. А оно может быть как осозанным, так и запрятанным далеко вглубь. И тогда побеждает тот волк‡, которого мы кормим вниманием (осозанно или нет). Так вот, для того, чтобы не стать жертвой собственных страхов, сомнений, ложных установок,

---

\* Под ментальным уровнем в данной книге подразумевается деятельность ума.

† Притчи в изложении Ошо [http://pritchi.ru/id\\_341](http://pritchi.ru/id_341)

‡ Из старой притчи:

мешающих дальнейшему развитию, выходу за пределы возможностей, необходима работа по очищению завалов своего сознания, с нашим внутренним миром, тогда и внешний подтянется. Как в «Алисе в стране чудес», нужно прыгнуть в нору, в свой внутренний мир, познать себя. И когда вы уже видите и осознаете свои реакции и свое восприятие, останется только позволить чудесам проявиться в вашей жизни. Поэтому, перед тем, как заняться волшебством и трансформациями (ну, и в процессе оно, конечно), нужно, как говорила шаманка в книге Дэна Миллмэна\* «очистить свои подвалы» и укрепить свой фундамент.

Итак, как подходить к процессу?

## ВЫ – ЦЕНТР СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ

Для начала определимся в следующем: никто не виноват в том, что с нами происходит! Ни карма, ни наша астрологическая (натальная) карта, ни социотип, ни гены, ни наши прошлые жизни, ни другие «плохие» люди, которые на самом деле лишь являются декорацией в нашей пьесе, отражая то, что нам необходимо понять и проработать. Чтобы перенести ответственность за происходящее с других на себя, нужно просто сместить фокус, переместить микроскоп с них на себя. Не они, а **Я** являюсь центром своей Вселенной. Не кто-то другой что-то сказал или сделал, а что это **ВО МНЕ** пробудило, какую реакцию, мысль, эмоцию. Все пропускается через себя и рассматривается через призму своих реакций и восприятий. И это позволяет мне познакомиться ближе с самой собой, познать и понять свои мотивы.

Обиды, гнев и разочарования обычно происходят от нереализованных надежд и ожиданий. А определенные ожидания, как правило, являются результатом наших убеждений и установок: как мы должны себя вести, как должны поступать с нами... Когда наши верования идут вразрез с нашей истинной природой, когда нет

---

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь...

\* Дэна Миллмэна «Священное путешествие Мирного Воина»

мира с самим собой, это приводит к эмоциональному срыву, дисбалансу. Злость, раздражение, стыд на самом деле испытываются на самих себя, но порою по неосознанности они переносятся на других. И тогда мы ненавидим других, раздражаемся на других. То есть, по сути, вышеописанные эмоции являются сигналом, где и с чем нужно работать.

Поэтому у меня уже существует определенный алгоритм действий: если я на что-то и кого-то обиделась, разозлилась, огорчилась или испытала неловкость, стыд, смущение, и так далее, я ищу, какая моя установка, какое убеждение стали причиной неоправданной надежды и/или такой моей реакции. Подобная работа лишает ситуацию эмоционального заряда, и она становится просто неинтересной. В противовес вспомните: когда вас распирает от обиды или злости, то хочется со всеми поделиться, как несправедливо кто-то с вами поступил. Самое тяжелое здесь – признаться в этом, сказать правду самому себе. Эти установки бьют по больному, и отстаивают свои позиции до последнего.

## Упражнение

В течение нескольких дней\*, следите за собой и любыми проявлениями своих эмоций. Можете выбрать одну, самую интенсивную или наиболее часто проявляющуюся эмоцию, которую вы считаете на данный момент мешающей вашему дальнейшему росту. А можете работать с тем, что приходит в течение этих дней. Постарайтесь отследить связь между появлением эмоции и тем, что ей предшествовало (мысль, реакция, поступок), и проанализировать, какое убеждение может быть причиной для ее возникновения. Ничего не делайте, никаких действий не предпринимайте. Просто наблюдайте за собой и своими реакциями и мыслями. Познавайте свою Картину Мира и знакомьтесь со своими убеждениями, учитесь их видеть и различать.

---

\* Лучше всего выработать новые привычки в течение 21-42 дней, уделяя этому занятию какое-то время (хоть несколько минут) каждый день. Тогда, по утверждению ученых, образуются новые нейронные связи, которые по истечении этого времени становятся рефлексом и могут быть доведены до автоматизма.

Со временем, можно расширить диапазон наблюдения за всплесками радости, восхищения, удовлетворения и другими «положительными» эмоциями и отслеживать, что становится причиной их возникновения.

## ЛОЖНОЕ ИЛИ ИСТИННОЕ УБЕЖДЕНИЕ?

Когда вы научились различать, видеть убеждения, можно начать с ними играть. Например, если я сталкиваюсь с каким-то своим поведением, в истинности которого я не уверена, то пробую играть с ситуацией, как с калейдоскопом. Пытаюсь поставить ее в необычное положение, рассмотреть под другим углом. Истинная ситуация (или убеждение) в любом раскладе будет «постоянной», универсальной, а обусловленная – будет меняться в зависимости от обстоятельств. Вот пример наводящих вопросов, которыми я пользуюсь:

- если б я была на необитаемом острове, производила бы я сейчас данное действие?

Или

- если б я находилась в обществе с другими нормами поведения (тут я пытаюсь перевернуть ситуацию), как бы я поступила?

Ну, например, если бы я была на необитаемом острове или же в обществе неардентальцев – побрила бы я ноги? (ну конечно же, при условии, что я каким-то образом захватила бритву с собой!). Результат моих выводов не особо важен. Допустим, я понимаю, что бритье ног есть ложное представление, обусловленное нормами моего общества, в котором я живу. Но я не стану себя порицать за то, что обнаружила в себе данное убеждение. Мне нравятся мои гладкие ноги, и поэтому я это делаю, как в угоду общества, так и для себя. И если обстоятельства будут такими, что я не смогу это делать, то не стану любить себя меньше. Я просто осознаю, что данное убеждение условно и все. Я это учту.

*Недавно я наблюдала одну очень смешную ситуацию. Мой приятель, абсолютно спокойно загорающий под солнцем Европы в обтягивающих плавках, совершенно растерялся, обнаружив, что ему придется посетить в них пляж в американской глубинке, где нормой являются большие, похожие на семейные трусы, шаровары. Он засмутился, стесняясь снять с себя*

*шорты, потом, прикрываясь, все же стянул их и улегся пузом на полотенце, разложенное на песке. Перед тем, как забежать в воду, он попросил нас посмотреть по сторонам, не смеется ли кто над ним, а выходя из озера, несколько раз спрашивал, не показывал ли кто на него пальцем. Правда, к концу дня он осмелел, расслабился, и перестал обращать на это внимание. Однако ложная установка о подобаемости одежды и зависимость от оценки окружающих не позволили ему в полной мере насладиться прекрасным летним выходным.*

Эти примеры достаточно безобидны. Когда вы начинаете углубляться в более глубокие пласты (например, касающиеся сексуальности, или отношений с партнером и семьей, или религиозности, и т.д.), укоренившиеся убеждения выходят на поверхность. И это может быть очень болезненно для эго, потому что противопоставляет вас всей вашей системе ценностей, взглядам и убеждениям, накопленным до сих пор. И тогда вы снова повторяете весь процесс, пытаетесь выяснить, насколько истинно для вас данное убеждение. Не важно, кто его в вас посеял: родители, школа, книги... Не важно «кто виноват?», важно, что вы станете делать с этим сейчас, когда вы понимаете иллюзорность данного убеждения.

### **Упражнение Kaleidoscope**

Выберите ситуацию, которая для вас на данный момент является дискомфортной.

С помощью наводящих вопросов, попытайтесь рассмотреть ситуацию под другим углом, выведете ее за пределы привычных рамок и спросите себя, что бы вы испытали, если бы имели другие убеждения. Попробуйте покрутить этот воображаемый калейдоскоп еще раз. Изменилось ли ваше восприятие? Решите, истинно для вас это убеждение на данный момент или нет.

Если ваши убеждения не могут служить больше для описания вашей Картины Мира, пришла пора сменить их.

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

Я люблю пересматривать свои убеждения, делать с ними сезонную чистку, как с летними и зимними вещами. Некоторые убеждения, хоть я и знаю об их «неистинности» для меня, тем не менее, позволяют комфортно сосуществовать в обществе. Можно, конечно, периодически устраивать революции и буянить, восставая против правил социума, но я предпочитаю, по возможности, сохранять эту энергию для созидания и собственного творческого процесса. Поэтому я проверяю свою «корзину с убеждениями» и выбираю, какие из них все еще могут сослужить мне хорошую службу, а какие – уже безнадежно устарели, отслужили свое, и с ними можно спокойно распрощаться. Для этой цели я пользуюсь следующим упражнением.

### Упражнение «Корзинка с Убеждениями»

Представьте, что вы с друзьями пошли в лес, где каждое убеждение – это какой-нибудь дар леса. Все, что вы там нашли, вы можете положить в свою корзинку и унести. Задача – понять, что конкретно нужно или нравится вам, и только это положить в свою корзинку. То, что вашему другу нравится белый гриб – это удовлетворяет его вкусу, но не обязательно вашему. Если у вашей подруги авитаминоз и ей необходима смородина, то это совсем не значит, что и вам нужны эти ягоды. Вы можете разделять вкусы и потребности со своим окружением, а можете и не делать этого. Следите только за тем, что нужно именно вам, и собирайте это в свою коллекцию. Не жадничайте! Помните о том, что чем больше убеждений вы напихаете в свою корзину, тем тяжелее вам будет ее нести. К тому же, они могут испортиться по дороге. Выберете для себя, с какой периодичностью (раз в год, месяц, неделю, день) вы будете пересматривать содержание своей корзинки. Вполне возможно, что то, что находилось в ней вчера, уже не работает для вас сегодня. Не страшно. Мы выкладываем и оставляем ненужное, перетряхиваем оставшееся, и делаем легким наш путь.

## ИГРА С ПРАВИЛАМИ

*I will accept any rules that you feel necessary to your freedom. I am free, no matter what rules surround me. If I find them tolerable, I tolerate them; if I find them too obnoxious, I break them. I am free because I know that I alone am morally responsible for everything I do.*

*Robert Heinlein «The Moon Is a Harsh Mistress»\**

*Вместо того, чтобы думать вне рамок, избавьтесь от рамок!*

*Дипак Чопра*

Однажды я наблюдала занимательную картину: на детской площадке дети – два мальчика и девочка – играли в догонялки. Вначале игра шла по одним правилам. Потом девочка, поняв, что проигрывает, на ходу перестроилась и заявила, что при таких обстоятельствах она все равно неприкосновенна. За те десять минут, что я следила за детьми, девчушка переделала правила несколько раз, приспособивая их под себя и не позволив соперникам взять верх в игре.

Обращайте внимание, по каким правилам вы живете или, как я это называю, играете в жизнь. Мы играем по тем правилам, которые сами для себя создаем, когда встречаем что-то на пути и решаем: «Да, вот это мне пригодится!», «Ой, как ладно человек говорит. Наверное, это правильно, возьму себе на заметку!» или «Неужели все, что здесь написано, это правда? Как страшно жить!» Помните, если что-то не получается, порой достаточно поменять правила игры.

Возьмем, к примеру, правило «обязательно защищай обиженного и сопереживай ему» и несколько под-правил, кто и что в эту категорию подходит. Чтобы соответствовать этой игре, этому своему образу, мы начинаем мыслить и действовать соответствующе. Вначале сталкиваемся с легкими модулирующими ситуациями: с нашими симпатиями все понятно, обидчик явно «плохой», обиженный – явно «хороший». Но дальше (как в обыкновенной компьютерной игре), уровни усложняются. И вот симпатии уже испытываем к обеим сторонам, и вроде с намерениями у обеих сторон не все так ясно. Но это потому, что ум анализирует ситуацию, и поведение полностью

---

\* «Я приму любые правила, которые вам кажутся необходимыми для вашей свободы. Сам я свободен, какие бы правила меня ни окружали. Если найду их приемлемыми, я их стерплю. Если они покажутся мне обременительными, я их нарушу. Я свободен, ибо знаю, что только я один морально ответствен за все, что делаю». Роберт Хайнлайн «Луна — суровая хозяйка». (англ.)

подчиняется алгоритму данной программы. Когда из него выходишь, ничего не надо анализировать и придумывать. Ты просто ЗНАЕШЬ сердцем, что и как делать, тихо и спокойно. Все ясно. Поэтому, как только у меня начинаются сомнения в чем-то или я запуталась в ситуации, я понимаю, что включился мой ум, и ищу способы работать с ситуацией: отстраниться, понять, что за алгоритм, программа включилась, что стало инициатором, стараюсь проработать страх и/или эмоцию, и так далее. Я отслеживаю, что не работает, и пересматриваю и меняю правила.

*В фильме «Выкрутасы», главному герою поручают создать детскую футбольную команду для участия в соревнованиях. Герой не заинтересован в выигрыше и находит для этой цели мальчишек беспризорников. Он считает, что проигрыш у него в кармане, ведь как его команда, не имеющая никакого опыта, может выиграть у давно тренирующихся ребят? События принимают неожиданный поворот, когда беспризорники ведут себя не так, как от них ожидалось, и играют не по шаблону. Никто не может предугадать, что и как игроки будут делать, и дворовая шпана выигрывает матчи, один за другим, у профессионалов.*

Поначалу играйте по тем правилам, которые для вас работают. Но с каждым разом, расширяйте свои возможности, выходите за пределы, играйте, пробуйте, что еще можно сделать, что нового узнать, как еще можно воспринять?

И играйтесь, играйтесь, как дети. Ведь мы просто играемся в разные игры и пробуем на себя разные роли. Мы не есть эти роли, а гораздо больше их. Для меня вовлечение в игру есть своего рода проверка, сигнал, ключ к пересмотру действий. Если вдруг замечаю, что стала излишне серьезной, знаю, пришла пора менять направление мыслей, искать другие правила игры. Как говорил герой Олега Янковского в фильме «Тот самый Мюнхгаузен»: «Я понял, в чём ваша беда: вы слишком серьёзны. Умное лицо — это ещё не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!»

## ВОПРОСЫ

*Во всем мне хочется дойти  
До самой сути...  
Борис Пастернак*

Порой ситуации имеют очень глубокие корни, и мы ходим по замкнутому кругу, периодически переживая *déjà vu*. Один из способов понять суть, увидеть корень задачи, стоящей перед нами – это просто начать задавать себе вопрос «ПОЧЕМУ?». Почему со мной происходит данная ситуация? Какие мои установки и убеждения привели к этой ситуации? Что мне нужно понять? И так далее.

Зачастую, ум играет с нами в свои игры, и начинает подсовывать поверхностные ответы, исходя из наших убеждений и фильтров. Но эти ответы не истинны, не глубоки. Например, «не хочу делать больно человеку» кажется вполне подходящим ответом. Но за ним может скрываться настоящая причина – «страх быть плохим» или «боюсь остаться одна» и т.д., у каждого свое и не обязательно одно. А быть плохим перед самим собой он как не хочется. И начинается злость на себя, на других, на весь свет.

Основной камень преткновения – это блок эго, когда непритязательно сам для себя выглядишь и на этом останавливаешься. Как правило, процесс обнаружения сути болезненных для нас ситуаций может вскрыть наши эмоциональные нарывы, болезненные точки, обнаружить часть себя, которая годами подавлялась и заталкивалась на самое дно. Нужно понимать, что эта ранимость – ранимость эго, и не бояться боли, не бояться увидеть то, что вы увидите (а это может идти вразрез со всеми вашими установками, касающимися того, как вы должны выглядеть, что должны делать, как говорить, кем работать, как жить). И вот пройдя этот барьер, вы вдруг понимаете, насколько он был иллюзорен, и становится очень легко, что позволяет вам быть тем, кем вы являетесь, быть самим собой.

## Упражнение

Начните медитацию: сядьте со скрещенными ногами, в позе лотоса, или просто сидя на стуле, предпочтительнее не лежать, чтобы не заснуть, и задайте себе вопрос «Почему?» о своей ситуации.

Например, почему вас не устраивают отношения с каким-то человеком, или вы испытываете «неприятные» эмоции: обиду, горечь, стыд.

Получите ответ.

Задайте вопрос снова, и получите другой ответ.

Повторяйте вопрос еще и еще, пока вдруг не поймете, что наконец-то получили настоящий ответ.

Похожим образом можно работать со страхами. Когда ловите себя на дискомфорте, связанным с какой-либо ситуацией или физическим состоянием, спросите себя: «И ЧТО?». Постарайтесь понять, какой страх стоит за вашей реакцией. Поняв это, спросите еще раз: «И ЧТО?». Так по цепочке доберетесь до основного страха. Как правило, это страх смерти. Боимся ли мы потерять работу, или стать отверженными, или остаться без денег, крова, еды, или ударить лицом в грязь на вечеринке – все в конечном итоге сводится к страху исчезнуть, умереть. Смерть – это естественный процесс жизни, и нужно научиться отпускать, проходить через этот страх. Лишь приняв свою собственную смерть как уже свершившийся факт, можно идти дальше и расширять свои возможности. Нужно научиться смотреть себе и своим страхам в глаза. Понимать, что и это пройдет, и идти дальше.

Итак, мы разобрались с нашими убеждениями. Что теперь делать?

## ПРАКТИКА НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ

*Не делай паузы, если в этом нет крайней необходимости, но уж если сделала, тяни ее, сколько сможешь.*  
Сомерсет Моэм «Театр»

У меня существует правило: если я не знаю что делать, то ничего делать не надо! Потому что, когда я знаю, что делать, то не задумываюсь об этом, не взвешиваю и не сомневаюсь, а просто действую по ситуации. А если не знаю – то время еще не пришло, я не готова для действий. И просто продолжаю наблюдать за

происходящим, за своими реакциями, эмоциями, страхами, поступками. На самом деле, сам факт наблюдения – это уже очень много. Когда мы наблюдаем, это уже само по себе отстраняет нас от ситуации и позволяет нам избежать отождествления с ней или со своей эмоцией, со страхом. Главное, быть настойчивым и научиться ждать. В процессе осознанного ожидания идет накопление внутреннего потенциала, который в нужный момент выльется в определенное действие.

## ПРАКТИКА ДЕЙСТВИЯ

*Начните!*

*Из кратких советов для начинающих*

*If you really want to do something, you'll find a way. If you don't, you'll find an excuse.*

*Jim Rohn\**

Когда приходит пора действовать, не теряйтесь от множества направлений, в которых можно пойти. Начните с чего-нибудь! Чтобы Колесо Фортуны закрутилось, его надо хотя бы один раз крутануть, чтоб все завелось. Или как в известном анекдоте – нужно хотя бы купить лотерейный билет.

Поэтому, если не знаете, с чего начать, просто действуйте. Вначале вы совершаете один шаг, потом другой. Вознамерившись идти, или танцевать, или что-то еще, вы просто это делаете. И каждое движение происходит само собой, плавно переходя от одного к другому. Вы не задумываетесь над тем, что и как надо делать. Именно так и разворачивается перед вами полотно жизни. Просто делайте хоть какие-то шаги, и все приложится, все проявится.

---

\* Если вы и в самом деле хотите что-то сделать, то найдете способ. Если не хотите - найдете отговорку. Джим Рон (англ.)

## ЖИТЬ СЕЙЧАС

*Yesterday is a history.  
Tomorrow is a mystery.  
Today is a gift. That's why it is called the present\*.*  
Пословица

Осознанность является основой практик Квантовых Трансформаций. Также как и физическая деятельность нуждается в постоянной тренировке определенной группы мышц, так и осознанность можно выработать постоянной практикой. Одним из простых способов для тренировки осознанности является наблюдение и удерживание себя в настоящем моменте<sup>†</sup>.

### Упражнение «Есть только миг...»

Если вы пронаблюдаете за своими мыслями, то обнаружите, что большинство времени вы проводите, пережевывая ситуации прошлого и переигрывая их, или мечтая о будущем, в то время как настоящее остается без вашего внимания и участия.

Упражнение заключается в том, чтобы в течение определенного периода времени, а со временем и всего дня, следить за своими мыслями и состоянием и удерживать себя в настоящем. Удерживать за счет внимания на ваших физических ощущениях и окружающих вас в данный момент предметах и событиях. Моете ли вы посуду, читаете ли книгу, работаете над проектом, разговариваете с родными, укладываете ребенка спать – все время следите за собой, на чем концентрируется ваше внимание, где витают ваши мысли, что вы видите, слышите, чувствуете. Как говорит Джон Кабат-Цинн: «В следующий раз, когда вы принимаете душ, удостоверьтесь, что вы и в самом деле в душе, а не в другом месте как, например, на деловой встрече». Как только ловите себя на том, что ваши мысли убежали далеко вперед, в будущее, придумывая себя различные сценарии той или иной ситуации, или что вы, наоборот, перебираете свое прошлое, снова возвращайте свое внимание в настоящий момент. Просто

---

\* Прошлое забыто, будущее сокрыто, но сегодня - это дар, вот почему оно зовется – настоящим (в английском, слово *present* означает как настоящее, так и подарок).

† Существует достаточно много источников, описывающих практики состояния «момента сейчас». Примеры книг по данной тематике: Рам Дасс «Будь здесь и сейчас» («Be Here Now»), Эжарт Толле «Сила Момента Сейчас».

каждый раз, в течение дня спрашивайте себя: «Где я? Какое сейчас время? Чем я являюсь?»\*

Следующей фазой данного упражнения является расслабление и наблюдение за дыханием. В каждой момент следите, дышите вы или нет, насколько расслаблены все ваши мышцы, и с каждым вдохом и выдохом все больше и больше расслабляйте их. Даже когда вы выполняете какое-то физическое действие, а не находитесь в медитации (например, ведете машину, или сидите на совещании, или выбираете продукты в магазине), найдите состояние, в котором вы можете быть максимально расслаблены и углубите его еще больше.

*У меня хорошо получается тренировать осознание себя в «сейчас» при просмотре телевизора. Я очень люблю фильмы, но, будучи впечатлительным человеком, все время вовлекаюсь в ситуации на экране и обнаруживаю себя с зажатыми мышцами и остановившимся дыханием, активно сопереживая героям истории и реагируя за них (не так ли мы часто вовлекаемся в то, что не наше?). Поймав как-то себя на этом, я решила воспользоваться этими обстоятельствами и повернуть их себе на пользу: стала следить за собой, своими реакциями – на что я реагирую и почему; прорабатывать поднимающиеся страхи, эмоции, переживания; в процессе просмотра спрашивать себя: «где я? что я чувствую? где у меня руки, ноги? что я ощущаю? как я за фильмом наблюдаю?». Каждый раз, уличив себя в том, что с головой уже там, в телевизоре, я снова возвращаю себя на место, в центр, дышу и расслабляюсь. Так один из моих любимых диалогов стал еще более интересным.*

## ДЕЙСТВИЕ ОТ ОБРАТНОГО

*Задом наперед, совсем наоборот!  
Льюис Кэррол «Алиса в Зазеркалье»*

Очень часто нам кажется, что путь идет в одну сторону, когда на самом деле не мешало бы шаги делать совсем в другую. Помните, как Алиса в Зазеркалье пыталась попасть из дома в сад, но ее все время возвращало назад. И только когда она вместо того, чтобы двинуться навстречу королеве, пошла обратно, то попала, куда хотела. Так часто происходит и по жизни. Нам кажется, что нужно делать какие-то

---

\* Строчки из финальной сцены фильма «Мирный Воин» по книге Дэна Миллмана.

внешние действия, когда самое время сесть и углубиться в свой внутренний мир. Или хочется бежать и торопиться принимать решения, делать какие-то шаги, а правильнее всего будет остановиться и подождать. Много раз я наблюдала, как людям, стремящимся к контролю, достаточно было отпустить поводья, и ситуация разруливалась сама собой.

Для того чтобы научиться играть с этим процессом, я рекомендую Практику Обратного Действия.

### Упражнение «Все Наоборот»

Понаблюдайте за собой и своими реакциями. Когда вам очень хочется совершить какое-то действие, попробуйте сделать наоборот и посмотрите, что из этого выйдет. Можно замедлиться, когда хочется бежать; задержать дыхание при побуждении часто дышать; делать серьезное лицо, когда смешно, и так далее.

Когда кажется, что ситуация зашла в «тупик» и не видно продвижения, это скорее всего потому, что наши убеждения не соответствуют нашей природе. С помощью трудоемкого, но весьма эффективного упражнения, можно «вывести их на чистую воду».

### Упражнение «Перевертыши»

*Варкалось. Хливкие шорьки  
Пырялись по наве,  
И хрюкотали зелюки,  
Как мюмзики в мове....*

*- Чем меньше смысла, - сказал Король, - тем лучше. Нам,  
значит, не придется его искать.  
Льюис Кэрролл «Приключения Алисы»*

Сядьте за стол, возьмите чистую тетрадь и выпишите все свои убеждения и принципы на тему, которая вас беспокоит (взаимоотношения, работа, все что угодно). Какими, вам кажется, должны быть ваши отношения, работа, финансовая ситуация? Как,

кто и к кому должен относиться, разговаривать, поступать? Все что вы когда-либо слышали, видели, читали на этот счет (для особо ленивых, можно это сделать в компьютере). Уделите этому время. Постарайтесь быть честным с собой и писать все, что есть в вашем багаже на данную тему, включая как «отрицательные», так и «положительные» установки. Каждый раз спрашивайте себя, есть ли еще что-нибудь, пока не почувствуете, что список полный, и вы опустошены.

Затем начните играть с текстом. Перепишите его, поменяв буквы в словах, а слова в предложениях местами. Например: «Опаздывать плохо» переделайте в «Холоп тыздаопьав». Перемешайте предложения и параграфы. Посмотрите снова на текст, почитайте, почувствуйте свою реакцию. Что изменилось?

Как вариант, можно порезать страницы на маленькие квадратики, перемешать и составить новый узор. Попробуйте рассмотреть его, уловить его смысл или ощутить бессмыслицу. Можно раскрасить квадратики и распределить по цветам. Можно раскидать фрагменты в алфавитном порядке. Придумайте свою игру, в которой перемешаны смысл и бессмыслица.

## МЕДИТАЦИИ

В последнее время медитация стала для меня необходимым ежедневным ритуалом. Это время, когда мое внимание полностью посвящено самой себе.

Есть много разных книг и рекомендаций, как медитировать, найдите свой способ. Можете себя спросить: «Если бы я знал(а), как медитировать, как бы я это сделал(а)?». И так и поступайте.

Не обязательно сидеть часами, можно посвятить этому всего пять-десять минут в день, посидеть в тишине, ничего не делая, никуда не торопясь, ни о чем не думая. Просто немного времени уделить себе. Если «важные и срочные» мысли лезут в голову и мешают, им можно сказать, как ребенку: «Подождите, я буду с вами через 10 минут, а сейчас я занят уединением с собой!». Главное – делать хоть понемногу, но постоянно.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ УПОРСТВЕ И НАСТОЙЧИВОСТИ

*А посуда вперед и вперед  
По полям, по болотам идет...  
Корней Чуковский «Федорино Горе»*

*Полнота жизни состоит из череды мгновений. Никто не бывает умным, или добрым, или злым, или нервным, или святым, или просветленным, или смешным, или грустным все время. Но некоторые из нас испытывают больше умных, добрых, злых, нервных, святых, просветленных, смешных или грустных мгновений. Умножить количество добрых, просветленных, умных или счастливых моментов – может стать одной из практических задач.  
Дэн Миллмэн «Четыре Жизненных Цели»*

Со всеми практиками нужно понимать, что скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Вы можете помнить о дыхании и расслаблении сейчас, и тут же забыть об этом в следующий момент. Осознанность вырабатывается постепенно, и у некоторых, особо требовательных к себе, опускаются руки: мол, я не могу, не получается. Когда вы ловите себя на том, что не смогли удержать себя в моменте, или сорвались и испытываете «неправильную» эмоцию, или еще что-нибудь несоответствующее вашему представлению идеального «я» – вспомните, что все в порядке, поставьте себе галочку, отметьте, что вы это заметили, и продолжайте наблюдать и работать с собой. Не получилось сейчас, получится потом. Сейчас вспоминаете об этом лишь изредка, всего лишь несколько раз, потом таких мгновений будет все больше и больше. Залив не переплывается в один присест, для этого необходимо тренироваться. То же самое требуется и для ваших «духовных мышц». Настойчивостью нарабатываются осознанность и мастерство.

Я привела несколько способов, которыми пользуюсь сама и рекомендую другим для самопознания и саморазвития. Трансформацией собственной жизни можно заниматься и с помощью других методов, как например, квантовых технологий.



## ЧАСТЬ ВТОРАЯ КВАНТОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЗНАНИЯ

### КАК ВСЕ НАЧАЛОСЬ?

Многие люди пишут, как они резко поменяли свою жизнь, или получили доступ к знаниям, или открыли в себе дар, зачастую в результате каких-то несчастных случаев или экстремальных ситуаций.

У меня все началось с игры.

Как-то мы стояли с мамой на остановке в ожидании автобуса. Мне было около семнадцати лет. Мы возвращались от зубного врача, который сообщил, что маме нужно срочно удалить все зубы из-за тяжелого пародонтоза (воспаления десен). Надо сказать, что у нее очень красивая улыбка, с ровным рядом белых жемчужных зубов. А тут такая новость. Мы стояли, подтрунивали друг над другом, пытаясь не думать о предстоящем событии, и вдруг, в шутку, я сказала: «Мам, а давай я тебя руками полечу». Мама, также в шутку, ответила: «Давай». И я стала водить вокруг нее руками, то ли по наитию, то ли благодаря отложившейся в подсознании информации о телевизионных выступлениях Аллана Чумака и Анатолия Кашпиоровского, которых я хоть и не видела, но имела о них представление из разговоров окружающих меня людей. Что бы это ни было – оно сработало. Воспаление прошло, а мамины зубы до сих пор в целости и сохранности. Обдумывая впоследствии эти события, я припомнила, что разные интересные истории происходили и ранее, в детстве, но это было первое четкое восприятие моего действия и его результата.

И я стала исследовать природу этого феномена – останавливать кровь при порезах, прекращать мигрени и убирать другую боль, и так далее.

Перед отъездом из России, мы гостили в Ленинграде. Один дальний родственник провожал нас в аэропорт. Стараясь поймать попутную машину, он неудачно открыл дверь легковушки и попал ею в нижнее веко. Под глазом мгновенно налилась большая шишка. Машину мы так и не поймали, и пока ехали в электричке в аэропорт, я

предложила «поводить руками». Он засмеялся, сказав, что не верит в подобные вещи, но поскольку делать было нечего, да и народу не было, кроме одного пьяненького в конце вагона, то он согласился на мою игру. За время пути синяк прошел все стадии развития: из красного стал лиловым, затем синим, а потом иссиня-зелёным с жёлтым оттенком, пока, наконец, не исчез совсем. Когда мы вышли из вагона, никаких опухолей и синяков и в помине не было. Об ударе напоминала маленькая точечка под глазом. Мужчина был ошарашен, потрясен этим чудом. Не знаю, как сложилась его дальнейшая жизнь, но для меня это стало еще одним подтверждением, что есть что-то за пределами нашего понимания жизни, и эти инструменты находятся в наших руках.

Несколько лет после этого я изучала это явление и игралась с ним. Затем забросила, потом снова вернулась, уже на другом уровне и с другими задачами. Я всегда была уверена, что это доступно каждому, но не знала, как передать мастерство другим людям. Какова же была моя радость, когда в 2008 году я наткнулась на книгу Ричарда Бартлетта «Матрица Энергетики». Я не все поняла сразу, о чем он писал, да и упражнения, данные в книге, мне не давались так, как, казалось, должно происходить, но читая книгу, плакала от узнавания: это именно то, чем я занималась с детства. Наконец-то появился язык, с помощью которого можно было общаться с другими людьми и передавать им эти знания и умения.

Чудесные истории исцелений, левитаций, мистических переходов из одной реальности в другую и других «аномалий» упоминаются на протяжении всей человеческой истории. Развитие квантовой физики и новых научных теорий позволяет объяснить хотя бы частично многие из них. Поэтому в последнее время наблюдается возникновение и распространение многочисленных трансформационных технологий, так или иначе связывающих себя с квантовыми моделями. Целители, многие годы не имевшие возможности объяснить свои способности, теперь получили инструменты, как для обоснования своего опыта, так и для передачи его другим. Существует много прекрасных материалов, популяризирующих квантовую физику<sup>5,8,17,20</sup> и новые теории<sup>4,7,12,16</sup>. Я не собираюсь углубляться в дебри науки, но мне бы хотелось упомянуть некоторые тезисы, позволяющие дискутировать о запредельных явлениях.

---

<sup>5</sup> Особенно рекомендую книгу Сергея Доронина «Квантовая Магия»<sup>8</sup>

## ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ К КВАНТОВОЙ БЕСПРЕДЕЛЬНОСТИ

Квант (от лат. quantum – «сколько») это неделимая часть какой-либо величины. Представьте себе, например, что вам нужно измерить средний прирост населения в городе в течение дня. Для этого вы запрашиваете роддом о количестве детей, рожденных за какое-то время (скажем, за неделю или месяц или год) и вычисляете среднее арифметическое. Допустим, речь идет о 100 новорожденных за сутки. Среднее арифметическое тогда будет  $100 : 24 = 4.1667$ . С точки зрения математической статистики в этом нет никакого парадокса или несоответствия. Но в реальности, невозможно получить 4 с кусочком ребенка (помните, как в детском мультфильме невозможно получить ответ в задаче «полтора землекопа», так и здесь). В данном примере, один ребенок выступает в роли кванта – он неделим.

По классической физике, физические величины и процессы имеют непрерывный характер. Один из основателей квантовой физики, Марк Планк, на основе своих исследований создал теорию, согласно которой энергия излучается отдельными, дискретными порциями, а мир состоит из вспышек энергии – квантов. Похоже на фильм, который состоит из отдельных дискретных картинок. Но они пролетают перед нашим взором так быстро, что мозг (в обычном состоянии) не успевает уследить за проносящимися образами, усредняет их возникновение и мы воспринимаем их, как непрерывное движение, хотя оно является всего-навсего иллюзией. Получается, что реальность не так уж и реальна. Дискретность процессов является основой квантовых прыжков – внезапных переходов из одного качественного состояния в другое, что можно наблюдать во многих целительских и шаманских практиках.

Квантовая физика базируется на принципе когерентной суперпозиции состояний – возможности находиться в двух и более наложенных друг на друга состояниях, включая альтернативные и взаимоисключающие. Из этого принципа следует, что любая система может одновременно существовать во всех точках пространства и времени, и это одинаково равно как для микро- так и для макромира. То есть, квантовое состояние – это потенциал, безграничные возможности, беспределность. Любое взаимодействие, контакт с окружением, например, измерение или наблюдение за системой, нарушает нелокальное суперпозиционное состояние и проявляет одно из потенциальных состояний локально, в физическом мире. Это называется декогеренцией или материализацией. Существует и

обратный процесс перехода в нелокальное состояние или дематериализации – рекогеренция. Технологии Квантовых Трансформаций направлены на освоение методов управления этими процессами, что позволяет играть с разными проявлениями реальности.

Каждый человек постоянно взаимодействует с окружающим его миром. В этой двухсоставной замкнутой системе Человек/Вселенная уже имеется информация обо всех возможных вариантах реализации, которые существуют одновременно, как когерентные суперпозиционные состояния, и могут проявиться в любой момент. Частицы или предметы, хоть раз взаимодействующие друг с другом, становятся связанными квантовыми корреляциями. Подобная взаимосвязь описывается физиками, как «запутанные состояния». Квантовая запутанность – это состояние единства, неразделенной целостности, когерентной согласованности всех элементов системы. Она не может быть объяснена классическими представлениями о реальности, поскольку взаимосвязь осуществляется с помощью нелокальных квантовых корреляций. Благодаря квантовой запутанности, информация об изменениях любого компонента системы доступна другим компонентам в любой точке пространства в любой момент времени, а результат взаимодействия с окружающим миром может быть проявлен «мгновенно». Это позволяет разьяснять такие сверхъестественные с классической точки зрения явления, как телепатия или мгновенное исцеление или сеансы на расстоянии. Разделенность, основное предположение классической физики, является иллюзией в квантовом мире.

Существуют разные меры квантовой запутанности. В максимально запутанном состоянии система не имеет локальных (классических, материальных) составных частей. При декогеренции, локальность возрастает, и физические проявления, материализация и разделенность усиливаются. Декогеренция совокупной квантовой реальности с разной степенью квантовой запутанности приводит к проявлению разных миров, таких как, в частности, наш материальный или мир тонких энергий, каждый из которых становится отдельным уровнем. Общение между этими мирами возможно благодаря квантовым корреляциям.

Что же позволяет влиять на степень квантовой запутанности между частями системы и таким образом управлять взаимодействием с окружающим миром и физическими проявлениями? Осознанность! Или наш выбор, на что обращать внимание.

Так, метод измерения, применяемый в экспериментах, определяет свойства, которые вы можете наблюдать, служа своего рода фильтром восприятия. Взять, к примеру, ставшие классическими исследования о дуальной природе света: эксперимент двойной щели Томаса Юнга, подтверждающий волновую природу, и эксперимент Эйнштейна, свидетельствующий о фотонах как частицах. Когда мы *ВЫБИРАЕМ* методы для измерения корпускулярных свойств, то наблюдаем поведение, свойственное частицам, а когда *ВЫБИРАЕМ* методы для определения волновых свойств, мы наблюдаем интерференцию и другие подобные явления. Целенаправленно выбирая, на что обращать внимание, мы тем самым способствуем проявлению этого феномена, его материализации в нашем мире. Это явление в физике получило название «Эффект Наблюдателя» и повлекло за собой следующий вывод: *на квантовом уровне материя реагирует на мысль или внимание.*

Причем, это подтверждается не только квантовой физикой, но и современной биологией\*. Подобно физикам с их Ньютоновским подходом, ученые-биологи на протяжении многих лет относились к живым организмам с редукционной (разлагающей на составляющие) позиции. С открытием структуры ДНК в 1953 году в биологии утвердился генетический детерминизм. Теория Уотсона и Крика, на которой все еще базируется современная биология, гласит: наши свойства определяются генетической информацией, записанной в ДНК, которая может быть переписана в РНК для перевода этого кода на язык белков, выполняющих соответствующие биологические функции. И хотя ученые, в принципе, говорили о процессе переноса наследственной информации, а не (по более позднему утверждению Крика) о механизмах контроля, главной биологической концепцией с середины прошлого столетия стала первичность материи. Основой жизни приняты считать материальные гены, на которые теперь можно стало скидывать ответственность за все происходящее с людьми: за болезни, агрессию, неспособности в каких-то областях и так далее.

На самом деле, ДНК всего лишь является оттиском, чертежом для строительства основной единицы клетки и всего организма. Представьте себе, что чертеж одинаков для всех клеток, но на один пролили молоко, а другой – потрепался, а с третьим чертежом еще что-то случилось. Когда мы заботимся о чертеже, об источнике, его

---

\* О новых подходах в биологии замечательно написано в книгах Брюса Липтона «Биология Веры»<sup>12</sup> и «Спонтанная Эволюция»<sup>13</sup>

информация не искажается, и постройка будет правильной. Функция генов заключается в принятии и передаче информации. В современном мире меньше 5% людей рождаются с генетическими дефектами. Это означает, что большинство населения Земли при рождении получает пакет с инструкциями для изготовления «правильных» здоровых белков. Информация из среды с помощью мембранных белков и разнообразных контролирующих механизмов клетки передается ДНК и трансформируется дальше в соответствующие белки и биологические реакции. При нарушении процесса приема информации и передачи сигнала и развиваются различные болезни. Исследования в этой области стали основой бурно развивающейся в последнее время науки эпигенетики (греч. *epi* означает над, сверх), которая утверждает, что биологические и генетические процессы в организме напрямую обусловлены взаимодействием со средой\*.

Сигналы среды могут быть различной природы: физической (гормоны, токсины, химикаты, тепло) и нефизической (энерго-вибрационные излучения, включая энергию мыслей и эмоций, морфогенетические и другие информационные поля). Эти сигналы переводятся в вибрации (химические, физические, электромагнитные, энергоинформационные), становящиеся нашим осознанием происходящего, и создающих поле, которое делает возможной коммуникацию клеток по всем уровням организма, включая обход обычных ограничений принципов классического взаимодействия при биологических процессах.

Существует индивидуальное сознание клеток, при котором считывание информации окружающей среды и решение, что делать конкретно этой клетке, принимается ею индивидуально. Но поскольку мы являемся сообществом клеток, то есть и над-уровень, координирующий общую гармоничную работу клеток с целью выживания всего организма или его роста, развития. Подобный контроль осуществляется центральной нервной системой. Нервная система считывает сигналы окружающей среды, интерпретирует эту информацию и подает сигналы в клетки о том, какие действия нужно предпринять, включая то, какие гены нужно перевести в белки для жизнедеятельности нашего организма. Таким образом, восприятие, а

---

\* Правда, при этом ученые все равно концентрируются на кодирующем ДНК (2-3%), оставляя без внимания большую часть генома (97-98%), обычно не использующуюся для перевода в РНК. Эти 97-98% ДНК считаются ненужным мусором, потому что нет доказательств их взаимодействия (и регуляции) со стороны белков, в то время как именно «мусорная» ДНК может представлять собой генетическую информацию нашего потенциала.

именно – осознание окружающей среды посредством сенсорного ощущения, может координировать процесс расшифровки генной информации в белковые структуры. В виду того, что восприятие (осознание среды) определяется нашими убеждениями и верованиями, то именно они, через воздействие на гены, определяют и регулируют нашу физиологию. Как говорит Кэролайн Мисс<sup>6</sup>: «Ваша биография становится вашей биологией». При гармоничном восприятии окружающей среды и адекватной реакции организма, мы здоровы. Несоответствие наших убеждений и верований, нашего восприятия окружающего приводит к нарушениям здоровой функциональности и всякого рода физическим симптомам (первые звоночки) или более серьезным заболеваниям, когда процесс уже запущен. Симптомы – это просто информация о том, что нет гармонии между окружающей средой и нашим телом вследствие искаженного восприятия. Любопытно, что клеточная мембрана точнее определяется как «кристаллический полупроводник с воротами и каналами». Те же самые слова можно считать определением компьютерного чипа, и это служит нам напоминанием, что клетки, как и компьютеры, поддаются программированию. Вот и получается, что клетки и гены адаптируются к убеждениям, так же как живые существа подстраиваются под окружающую среду.

Каким образом происходит считывание информации окружающей среды и ее перевод в физиологические реакции? Джозеф Чилтон Пирс в книге «Биология Трансцендентного»<sup>16</sup> описывает пять различных нервных структур, отвечающих за восприятие. Четыре из этих нервных частей расположены в голове и являются различными участками мозга, представляющими собой эволюционное развитие от рептилий до человека.

Теория триединого мозга была впервые предложена американским нейробиологом Полом МакЛином в середине XX века. Старые системы либо обеспечивают необходимые для выживания функции либо сильно вплетены в наше существование, и поэтому эволюция происходит за счет построения нового на базе уже сложившегося старого.

В наиболее древней части человеческого мозга расположен так называемый рептильный мозг, осуществляющий базисные рефлекторные автономные функции необходимые для выживания, такие как дыхание, сердечная деятельность и так далее. Он также отвечает за основные страхи.

Вокруг рептильного комплекса в мозге млекопитающих расположена лимбическая система, в основном отвечающая за чувства и эмоции, память и взаимодействие с другими, включая сексуальные функции.

Если нам не нужно беспокоиться о еде, борьбе, сексе или страхе при встрече с объектом, сенсорная информация, окрашенная эмоциями и страхами древних участков мозга, поступает на рассмотрение, анализ и принятие решений, как себя вести, в неокортекс – наиболее позднее эволюционное приобретение мозга человека и высших млекопитающих. Неокортекс или новая кора отвечает за разговор, мышление, движение, творчество, учебу, воображение и переводит сигналы окружающей среды в удобоваримые послания. Основная умственная деятельность, которую мы привыкли ассоциировать с понятием мыслящего человека (с разумом) осуществляется именно неокортексом.

Особая роль в неокортексе отводится префронтальной области мозга (четвертая нервная структура, лобные доли), которая, по мнению некоторых ученых, отвечает за осознанность. Эта часть помогает интегрировать работу трех других участков мозга, привести их в синергизм, баланс, достигая наивысших форм интеллекта и творчества, при этом твердо стоя на ногах и гармонично живя в этом мире.

Пятая часть нервной системы находится не в голове, а в сердце. Сердце постоянно взаимодействует с мозгом\*. Взаимодействие идет по нескольким уровням:

- 1) Сердце является электрическим органом, который создает наибольшее количество энергии в нашем теле. Электромагнитное поле сердца в 40-60 раз превышает силу поля мозга. Эта энергия проникает в каждую клеточку организма и обтекает наше тело со всех сторон, больше чем на метр.
- 2) Сердце постоянно посылает волны кровяного давления, пульс, обеспечивая биофизическую коммуникацию как с мозгом, так и с другими клетками тела.
- 3) Сердце производит гормоны, как, например, атриальный пептид, участвующий в понижении уровня стресса (биохимические коммуникации).

---

\* Подробную информацию можно найти на сайте Института Математики Сердца <http://www.heartmath.org>

4) Сердце имеет сложную разветвленную нервную систему, посылающую информацию в мозг нейрохимическим путем. Ученые называют ее «мозгом сердца». По их данным, сердце посылает гораздо больше (и скорее) информации мозгу, чем получает от него. Но при этом, нервная система сердца не обладает когнитивными, анализирующими свойствами, а воспринимает явления, как простые факты. Анализ явления и приписывание ему определенного значения осуществляется мозгом. Если мозг на эти сигналы реагирует негативно (исходя из убеждений и верований, базирующихся на страхе и недоверии), синхронизация сердца и мозга нарушается. А работа мозга переключается с медленно рассуждающего интеллекта префронтальной области и неокортекса на быстрореагирующий рефлекторный рептильный и эмоциональный лимбический мозг. При восприятиях, основанных на любви и доверии происходящим процессам, работа сердца и мозга идет согласованно и органично.

Каждый компонент этой системы важен для полноценного функционирования нашего организма. Но использование только одного участка мозга, без взаимодействия с другими, ограничивает. Человек, борющийся за выживание, использует в основном рептильный мозг в своих когнитивных действиях. Эмоциональные бури присущи людям, пользующимся преимущественно лимбическим мозгом. Люди, оторванные от своих инстинктов и интуиции, ментальные машины – продукт неокортекса. Если кто-то летает в облаках и не заботится о хлебе насущном, он работает в режиме префронтальной части неокортекса, но непробужденной, оторванной от всего. Сердечный мозговой центр синхронизирует и гармонизирует объединенное функционирование четырех структур головного мозга, что создает новый эволюционный вид интеллекта, разум от сердца. Как пишет Пирс<sup>16</sup>: *«За пределами сознательного восприятия совместная работа сердца и головы отражает и определяет саму природу сознания. Внутри этой взаимозависимой системы находится ключ к пониманию трансцендентности»*. И если природа реакций рептильного и лимбического мозга рефлекторна, то момент осознанного выбора, как реагировать на сигналы окружающей среды, осуществляется более развитыми с эволюционной точки зрения компонентами, такими как неокортекс (в особенности префронтальная часть) и разум сердца.

Итак, мы разобрали, что система сердце/мозг является нашим органом восприятия, модифицирующим поведение генов, клеток и, соответственно, наше поведение. Как же осуществляются

взаимодействия этой системы с клетками и окружающим миром? Все коммуникации во Вселенной осуществляются с помощью полей.

Как считают физики, все возникает из Поля Нулевой Точки, нелокального квантового источника реальности – пустоты, обладающей информацией о всех возможных состояниях и неограниченным потенциалом энергии<sup>5,8</sup>. В процессе декогеренции, эта информация проявляется, как энергетические уплотнения, в виде локальных физических объектов и различных полей. Поля несут ответственность за формирования атомов, молекул, органов, тел и взаимодействия между ними. В то время как влияние классических полей (таких как, электромагнитных или гравитационных) уменьшаются с расстоянием и не включает в себя сознание, эффекты неклассических полей (квантовых, торсионных, морфогенетических, энергоинформационных\*) выходят за пределы рамок пространственно-временных ограничений, изменяются под действием наблюдателя, включая экспериментатора, и поэтому прямо вовлекают сознание.

Так, например, информационные поля (понятия) создаются и поддерживаются нашим вниманием и энергией, которую мы вкладываем в этот процесс. Поэтому, если мы своим вниманием поддерживаем идею болезни (не важно, боимся ли мы ее, боремся ли с ней, проводятся ли исследования, операции, обсуждения с друзьями и коллегами, прослушивание передач и так далее), информационное поле болезни, или «проблемы», как называет это Ричард Бартлетт, будет продолжать расти и развиваться. Наше тело – клетки и нервная система – будут считывать сигналы этого поля, основанного на страхе, и продолжать вести себя соответствующим образом, согласно программе защиты, а не роста и развития. Решением может стать перенос внимания на что-то другое, или, как говорится в книге «Матрица Энергетики», уйти от набора проблем к набору решений. Нужно переключиться на другой уровень восприятия, задействовав сознание.

Из квантовой физики мы знаем, что элементарные частицы обладают дуальной природой, которая зависит от позиции наблюдателя. Они могут существовать, как отдельные частицы, и одновременно могут

---

\* Понятие морфогенетического (морфного) поля, организующего развитие структур в физическом мире, было введено русским биологом Александром Гурвичем и развито английским ученым Рупертом Шелдрейком<sup>20</sup>. О торсионных полях, нематериальных носителях информации, определяющих поведение элементарных частиц, можно прочесть в работах Анатолия Акимова и Геннадия Шипова и в книге Татьяны и Виталия Тихоплав «Физика Веры»<sup>17</sup>

являться волнами. Человек обладает такой же природой, проявляя как корпускулярные, так и волновые свойства. Это зависит от позиции наблюдателя внутри нас. Пока думаем, что мы – независимые индивидуумы, мы воспринимаем себя как частицы, которые действительно разобщены. Но в то же время мы постоянно являемся волнами, являющимися частью мироздания и не имеющими вообще никаких границ. Вот на пробуждение и осознание своей волновой природы и направлены практики Квантовых Трансформаций. Поскольку на квантовом уровне материя реагирует на мысль, Квантовые Трансформации – это технологии сознания. В процессах задействованы квантовые модели, означающие, что они происходят не только на физическом уровне и не ограничены прямым физическим контактом. Они могут содействовать осознанию новых потенциалов по всем уровням нашего жизненного опыта: физического, ментального, эмоционального и духовного. Квантовые Трансформации могут применяться для исцеления, но основная задача – способствовать осознанию трансформационных способностей, которые имеются у каждого из нас.

## ТЕХНОЛОГИИ КВАНТОВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ

*Это настолько просто, что разум отказывается  
понимать.*

*Из беседы в аське*

*- Не может быть! - воскликнула Алиса. - Я этому поверить  
не могу!*

*- Не можешь? - повторила Королева с жалостью. - Попробуй  
еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.*

*Алиса рассмеялась.*

*- Это не поможет! - сказала она. - Нельзя поверить в  
невозможное!*

*- Просто у тебя мало опыта, - заметила Королева. - В  
твоем возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В  
иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до  
завтрака!*

*Льюис Кэрролл «Приключения Алисы»*

Будучи исследователем по природе, я стала интересоваться разными школами, так или иначе связывающих себя с квантовыми технологиями сознания или новыми энергиями, и обнаружила сходство во многих принципах. Если охватить взглядом различные

современные популярные методики, такие как «Матрица Энергетики» Ричарда Бартлетта, «Квантовое Смещение» Фрэнка Кинслоу, «Воссоединение» Эрика Перла и другие, можно увидеть, что все они обладают единой сутью, ядром, хотя и объяснены каждая с точки зрения индивидуальной позиции, картины мира самого автора. Давайте кратко рассмотрим эти технологии, набирающие популярность по всему миру в последнее десятилетие.

### **Матрица Энергетики**

Технология «Матрица Энергетики» разработана Ричардом Бартлеттом, доктором мануальной терапии и натуропатии, и описана в книгах «Матрица Энергетики»<sup>2</sup> и «Физика Чудес»<sup>1</sup>. В поисках помощи для своего больного сына Ричард Бартлетт занялся изучением и применением различных методов альтернативной медицины. В 1997 г. во время приема одной пациентки он столкнулся с феноменом, который прозвал позже Матрицей Энергетики.

Основной принцип – Техника «Двух Точек», измерение которых позволяет коллапсировать волну настоящей реальности и предоставляет возможность трансформации в новой реальности. Взаимодействие идет из состояния «Пространства Сердца», в котором есть доступ к Полю Энергии Нулевой Точки, безграничному потенциалу возможностей. Некоторые дополнительные техники, используемые в Матрице Энергетики, представляют собой ритуалы, задействующие воображение, как например «Архетипы», «Путешествия во времени», «Параллельные миры» и так далее.

### **Квантовое Смещение**

Почти одновременно с «Матрицей Энергетики», в Америке была опубликована книга другого мануального терапевта Фрэнка Кинслоу «Секрет Мгновенного Исцеления»<sup>10</sup>. Доктор Кинслоу много лет провел в духовных поисках, занимался трансцендентальной медитацией, обучал группы духовных искателей. В поисках просветления, он пришел к пониманию основ мироздания, в процессе чего и родилась техника «Квантового Смещения»<sup>9,10</sup>. В данной методике исцеление достигается за счет работы по расширению сознания и реализации намерения с помощью необусловленных

«эйфо-чувств», возникающих из Чистого Осознания. Одновременное фокусирование на эйфо-чувствах и манипуляциях, выполняемых руками, названное «Триангуляцией», напоминает подход «Двух Точек» и творение из Пространства Сердца, предлагаемое Ричардом Бартлеттом, что делает эти две школы очень похожими.

### Исцеление Воссоединением

Однажды я собралась посмотреть фильм «Живая Матрица», один из научно-популярных ньюэйджевских проектов. Решив совместить приятное с полезным, я вставила диск с фильмом в свой компьютер и, разбирая постиранное белье, одним глазом поглядывала на экран и прислушивалась к тому, о чем рассказывают. В то время я уже вовсю увлекалась Квантовыми технологиями. Когда начали показывать эпизод с Эриком Перлом, я все бросила и закричала: «Это оно!». Тут же купила и налету прочитала его книгу<sup>15</sup>. Так сложился еще один кусочек в пазле моей картины мироздания.

Эрик Перл, тоже доктор мануальной терапии, обнаружил свой дар в начале 90-х во время приема клиентов, наблюдая чудесные исцеления после того, как водил вокруг них руками (звучит знакомо, не правда ли?). Он считает, что основой исцелений является сонастройка с новыми энерго-частотами, связанная с восстановлением структуры человеческого ДНК и свето-информационным обменом со Вселенной, много усилий прикладывает для продвижения научных исследований в этой области, работая с ведущими специалистами в физике и энерго-медицине. В Исцелении Воссоединением, как и в Матрице Энергетики, диагноз неважен, а то, где и как водить руками, определяется вниманием, интересом, интуицией.

Никто не знает, как работают Квантовые Трансформации. На мой взгляд, они помогают вернуться к изначальному суперпозиционному состоянию непроявленных возможностей, чтобы потом проявить другой вариант, отличный от предыдущего состояния. Ричард Бартлетт считает, что с помощью техники Двух Точек, мы получаем доступ к Полю Нулевой Энергии с бесконечным потенциалом возможностей. Фрэнк Кинслоу полагает, что Чистое Осознание делает всю работу, а Эрик Перл утверждает, что в процессе участвуют новые энергии. Но по сути, никто не знает точного механизма. Хотя

Квантовые Трансформации и работают, несмотря на наше знание или незнание процесса. Понимание, как это работает, не настолько важно, как само по себе переживание опыта. В конце концов, не обязательно знать физику, чтобы понимать, как крутить педали на велосипеде, или водить машину, или летать на самолете. Не обязательно знать биологию, чтобы уметь ходить, дышать, мыслить. Наши знания и объяснения явлений меняются со временем, одни теории сменяются другими. Поэтому не стоит к ним привязываться, хотя, конечно же, они позволяют нам получать какое-то представление о той части реальности, которая доступна нашему пониманию на данный момент.

Я рекомендую поработать с материалами всех этих школ и почитать их книги или походить на семинары. У каждой школы есть свои особенности, свой подход, свой язык. Что-то может подойти одному человеку, но не резонировать с другим. В ходе моего исследования квантовых технологий, обнаружилось много общих точек соприкосновения, складывающихся в одну картину. Поэтому, ознакомившись с различными практиками, проведя их через себя, свое восприятие, и дополнив своим собственным опытом, у меня возникло стремление интегрировать и объединить практики Квантовых Трансформаций в единую, отражающую мое представление, модель. Эта модель и будет представлена ниже, на страницах этой книги. Предлагаемые упражнения расположены в определенном порядке, который кажется мне наиболее приемлемым для освоения практик Квантовых Трансформаций. Я бы посоветовала уделить какое-то время на усвоение каждого упражнения в отдельности, скажем 3-7 дней. После того, как вы чувствуете себя достаточно комфортно с техникой, можете приступать к следующей практике, а потом уже объединить несколько из них в одно целое. Но если вам хочется быстро все освоить – вперед, дерзайте! Правил нет. Только рекомендации.

## ПРОСТРАНСТВО СЕРДЦА

- И как долго удерживается это состояние?
  - В него главное войти. Дальше оно существует. Ты уже в потоке. Можно чем-нибудь заниматься. На что-то отвлекаться. Главное, чтобы не слишком эмоционально. Эмоции сбивают.
  - И что вы чувствуете при этом?
  - Трудно объяснить. Это как плавание в теплой воде. Чувствуешь себя в потоке. И когда выходишь – очень приятное расслабленное состояние.
- Из опыта целителя, Константин Коротков «Энергия Наших Мыслей»<sup>11</sup>*

Как уже объяснялось выше, разум сердца является наивысшим эволюционным выражением нашей нервной системы, синхронизирующим работу различных ее частей и определяющим гармоничное взаимодействие с нашим окружением. Пространство Сердца возникает в районе нашего физического сердца и, с энергетической точки зрения, в области Анахаты. Находиться в Сердце – значит быть собой, находиться в постоянном контакте с собой и со своим миром. Здесь ключ, портал ко всему – к полю Нулевой Энергии, полю чистой информации, бесконечным возможностям, неограниченному потенциалу, всевозможным измерениям, микро- и макрокосмосу, жизненной энергии, Вселенскому Разуму, к Источнику. Здесь нет понятий правильно/неправильно, хорошо/плохо, нет дуальности. Нахождение в Пространстве Сердца составляет основу всех практик Квантовых Трансформаций.

Хочу предупредить, Пространство Сердца – это не Вселенская Любовь, хотя вы и можете испытать подобное чувство в процессе. Неконтролируемая эйфория с последующими откатами по сути все та же эмоция, только со знаком плюс. Это тот самый, «положительный» экстрим, который мы познаем в паре с «отрицательными» эмоциями. А нахождение в Пространстве Сердца – это, как говорит Кинслоу, «Чистое Осознание», оно тихое, не захлестывает. Это просто бытие, пребывание в жизни. Говоря о Вселенской Любви, Гармонии, из состояния разума, многие люди автоматически исключают из этого расклада ситуации, когда что-то не нравится, злит, пугает. А ведь это случается все время. Просто когда видишь подобное, у тебя есть, как говорит моя подруга, «миг выбора» – как воспринимать свои злость, гнев, страх и реагировать на

них. С каждым разом мгновенность выбора будет все короче, особенно когда вы находитесь в Пространстве Сердца, ибо там вы можете безоценочно наблюдать за происходящим. Если не разрешать себе подобные процессы, то сразу же вылетаешь из этого состояния, потому что начинаешь анализировать, сомневаться, винить себя, переживать, и так далее. Пространство Сердца – это пространство без анализа, сравнения и разделения, где аналитический ум уступает место интуитивному подсознательному (которое, кстати, гораздо эффективнее в обработке информации). Именно поэтому, Квантовые Трансформации тяжело постичь чисто аналитическим, ментальным подходом, но легко и просто прочувствовать.

Существуют разные способы вхождения в Пространство Сердца. Перечислю некоторые из них:

- **Физические способы.** Самый простой и, возможно, самый главный – расслабиться и следить за расслаблением всего тела. Можно сначала напрячь его на вдохе и приподнять плечи, а потом выдохнуть и расслабиться, насколько возможно. Обратите внимание на то, как вы ощущаете тело до и после расслабления. Выполните это несколько раз. С каждым последующим выдохом постарайтесь все больше углубляться в это состояние всеобщей расслабленности. При этом не обязательно растекаться квашней по стулу. Глубокое расслабление превосходно сочетается с одновременным поддержанием состояния тонуса и сфокусированного внимания, как у спортсменов перед стартом или во время выполнения йоговских упражнений.

Также прекрасно срабатывает следующее: положите руку на область груди и, прислушиваясь к биению сердца, удерживайте внимание на ощущениях. Одна моя подруга все пыталась понять, как же это, попасть, быть в сердце. Наблюдавшая за ее потугами кошка просто подошла и села ей на грудь, и подруга в то же мгновение поймала это состояние.

- **Дурачества.** Как писал Роберт Хайнлайн: «Человек – это животное, которое смеется над собой»\*. Смех, состояние «Дурака», игры способствует тому, что человек переходит в Пространство Сердца. Вспомните, когда вас охватывало безудержное беспричинное веселье

---

\* Роберт Хайнлайн «Чужак в Чужой Стране».

- насколько вы ощущали себя легче, светлее после этого, как воспринимали себя творцом своего мира, и все удавалось в этом состоянии! Недаром, нулевая карта Таро, изначальное состояние человека-творца называется «Дурак».

Многие из нас знакомы с понятием «дуракам везет». Это потому, что такие люди не заморачиваются ментальными проблемами и ограничивающими убеждениями, они наивны и доверчивы и не боятся пробовать и играть. А постоянное нахождение в Пространстве Сердца, «недумание» и искренние помыслы позволяют им быстро и чисто реализовывать самые разные свои желания.

Если вы хотите расширить ваш арсенал домашних дурачеств, обратитесь к пособиям по Симорону и познакомьтесь с книгами Лисси Муссы (Зои Чернаковой) и Григория Курлова.

- **Визуализация.** Я, как и Ричард Бартлетт, очень люблю пользоваться воображением во многих своих ритуалах. Поскольку чаще всего мы находимся в голове, а не в сердце, вы можете представить себе, как из головы спускаетесь в сердце: съезжая на лифте, шагая по лестнице, скатываясь с горки, прыгая с вышки в бассейн, оттолкнувшись от обрыва и полетев в неизвестность, медленно опускаясь по воздуху, словно перышко. Однажды я представила себе, будто пытаюсь надеть кофту, застегнутую на молнию и застрявшую на уровне моей головы, и медленно открываю замок вниз, от головы к сердцу. Ричард Бартлетт рассказывал, как он помещал в воображении свои глаза на уровне груди и смотрел на мир из области сердца этими глазами\*. Один из моих друзей, занимающийся томографией, для вхождения в это состояние вспоминает, как выглядит бьющееся сердце – слайд, которым он ежедневно пользуется в своих презентациях и который у него всегда перед глазами. Не привязывайтесь к этим образам. У меня на семинарах были люди, которым, например, для достижения этого состояния нужно было не «спуститься», а «подняться» в сердце. Оставаясь открытым к поступающей информации, они смогли это осознать и сделать все, как нужно было для них. Воспользуйтесь этими примерами и придумайте свой собственный ритуал, в котором вы визуализируете, как попадаете в Пространство Сердца.

---

\* Подобный подход описывается также в книге Друнвало Мельсидека «Живи в Сердце»<sup>14</sup>

- **Техники Центрирования** – обучают одновременному удержанию внимания на Анахате и других точках, как, например, руках, верхнем и нижнем центрах или других областях мысленного прикосновения на теле и во вне его. Хорошим примером служат техники «Установление Центра» Бурислава Сервеста\* и «Шары» из практики «40 дней» Александра Палиенко, а также ряд упражнений, предложенных в книгах Ле Феми «Мозг Открытого Внимания»<sup>3</sup>, Друнвало Мельхиседека «Живи в Сердце»<sup>14</sup>, Институтом Математики Сердца<sup>†</sup> и многие другие. Как следует из последних исследований, элементарная концентрация на области груди уже способствует синхронизации и усилению взаимодействия полей сердца и мозга<sup>7</sup>. Поэтому можете просто сфокусироваться на Анахате.

- **Духовные практики и энергетические ритуалы**, направленные на прекращение внутреннего диалога и достижение состояния измененного сознания. Для тех, кому близки подобные методы, рекомендую упражнения, предоставленные в книгах Фрэнка Кинслоу, а также любые другие техники, такие как практика безмолвия, медитации, мантры, вхождение в альфу, транс и так далее.

### Упражнение «Пространство Сердца»

Выберете способ, с помощью которого вы бы хотели войти в Пространство Сердца. Если вам не подходит ни один из предложенных выше, спросите себя: «Если бы я знал/а, как войти в Пространство Сердца, на что бы это было похоже? Как бы я это сделал/а?» и прислушайтесь к ответу. Что вам придет первое в голову, то и делайте, каким бы странным и неожиданным это вам не показалось.

Расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Обратите внимание на свои ощущения: в теле, вне его. Продолжайте удерживать внимание на области Анахаты и безоценочно наблюдайте за происходящим. Возможно, ваш ум захочет вмешаться со своими сомнениями («А правильно ли я делаю?», «Попал/а ли я туда, куда надо?») и разговорами («Чего сидишь? У тебя столько дел накопилось, а ты тут непонятно чем занимаешься!»). Ум необходим

---

\* Техника дается в закрытых рассылках Круга Силы Бурислава Сервеста и частично в книге «Магия Бессмертия. Запретная Зона»

† [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

нам для отслеживания ощущений, но его излишняя анализирующая деятельность мешает процессу, выбивая нас из Пространства Сердца на ментальный уровень. Я не сторонник радикальных мер (вроде ум надо «убить», «заставить его замолкнуть», и так далее). Поэтому я просто с ним договариваюсь, что обязательно уделю ему свое время и внимание позже, а сейчас я занята. Найдите свой способ разобраться с внутренним диалогом и продолжайте практику. Отслеживайте любые изменения в восприятии вашего состояния, безоценочно, избегая определять их «хорошими» или «плохими».

Как понять, получилось у вас или нет? Вы просто знаете. Вы же знаете, когда влюблены или нет. Так и с Пространством Сердца. Физические проявления могут быть абсолютно разными: некоторые люди чувствуют давление в груди, жар, холод, тяжесть, легкость, расширение, распирающее жжение, щекотание, покалывание. Или на них снисходит покой и умиротворение, приходит ощущение центра или дыры в сердце, замедления или ускорения времени, состояния подвешенности или полета, наполненности или пустоты, распылчатости воздуха и других изменений свойств, качеств пространства вокруг них (участница одного из семинара говорила: «У меня начинается Иван Васильевич», намекая на рябь воздуха, с помощью которой в известном фильме показывали переход из одной реальности в другую). Может быть все, что угодно.

В этой, как и в других последующих практиках, нет какого-то конкретного рецепта. У каждого свои критерии, фильтры и восприятие. Вселенная или ваше подсознание всегда говорят с вами на языке, который вы можете понять. И поэтому приходящие образы или ощущения проявляются именно в том виде, в котором вы их в состоянии воспринимать. Вот почему я стараюсь не давать готовых решений, а только предлагаю общие наработки и стремлюсь оставить открытым ваше восприятие, чтобы вы не цеплялись за уже готовые образы, а отталкивались от них и находили свое, работающее для вас. Как только вы отказываетесь от готовых образов и ритуалов, то получаете доступ ко всем ним, посредством свободного Творчества. А пока, если вы не испытываете ни одно из вышеупомянутых ощущений, возьмите себе за правило, что, когда бы вы ни решили для себя войти в Пространство Сердца, вы уже находитесь там. Все уже работает так, как вам надо!



### Домашнее Задание

В течение как минимум нескольких дней экспериментируйте с разными способами вхождения в это состояние. Найдите способы, которые для вас работают на данный момент, но не ограничивайтесь ими и не останавливайтесь на достигнутом. Познавайте ваши реакции, отклик тела и пространства, когда практикуете.

Желательно завести новую привычку: находиться в Пространстве Сердца. Постарайтесь уделять этому упражнению хотя бы пять минут в день. Но лучше всего, постоянно удерживать свое внимание на этой области, когда бы вы об этом не вспомнили. Не важно, чем вы занимаетесь на данный момент – читаете, работаете, ведете машину, пьете кофе, моете посуду, разговариваете с другим человеком – просто удерживайте фокус одновременно на Пространстве Сердца и на том, чем вы занимаетесь.



Для того чтобы находиться в Пространстве Сердца, не обязательно каждый день медитировать по многу часов, или быть святым или просветленным. Это доступно каждому. Попасть в это состояние легко и быстро, но удерживать сложнее из-за склонности все анализировать и интерпретировать, вылетать обратно на ментальный уровень, в голову. Если вы поймали себя на этом – не страшно, начните сначала. Если различные эмоциональные проявления (например, боль, обида, злость) препятствуют нахождению в Пространстве Сердца и тем самым отвлекают вас от состояния, необходимого для Трансформаций, то в таком случае вначале постарайтесь справиться с эмоцией (позволить ей быть, отстраниться, наблюдать за ней, как предлагалось в первой главе).

Не важно, сколько раз вас выбивает из Пространства Сердца, важно, сколько раз вы сумели вернуться обратно! И не пытайтесь постичь это состояние аналитически, умом. Его нужно прочувствовать! Разум – всего лишь инструмент для обработки информации во всем ее объеме, для фильтрации и сортировки. Это средство, с помощью которого, задействовав воображение, мы можем погрузиться в Пространство Сердца.



Все последующие упражнения выполняются из Пространства Сердца.

Поначалу, как писалось выше, удерживайте сфокусированное внимание на области Анахаты, одновременно наблюдая за происходящим вокруг. Со временем, продолжая центрирование на области сердца, можно часть внимания перенести на ощущения в руках. Так мы переходим к основной технике Квантовых Трансформаций.

## ТАНЕЦ РУК

Исцеления с помощью рук упоминаются в разных культурах еще с древних времен. Сегодня существуют различные теории о механизмах этого явления: второстепенные чакры, расположенные в ладонях, сильные электромагнитные поля, инфракрасные лучи, волны сверхвысоких частот и другие виды фотонного излучения, различные вибрации и энергии, испускаемые руками народных целителей, шаманов, биоэнергетов и других практикующих. Возможны и дополнительные причины, ведь процессы идут на уровнях за пределами классических взаимодействий и не всегда могут быть постигнуты существующими на сегодня методами. На самом деле, манипуляции руками не являются обязательным ритуалом Квантовых Трансформаций (мы об этом еще поговорим ниже), но могут служить своего рода вспомогательным инструментом для удерживания внимания на сейчас, на процессе, в который вы вовлечены, и просто для игры – ведь это так интересно: наблюдать за ощущениями, возникающими в руках при взаимодействии с собой и другими.

### Упражнение Танец Рук

Войдите в Пространство Сердца. Продолжая удерживать внимание на Пространстве Сердца и вашем осознании этого фокуса, вытяните руку (любую). Осознайте, какое ощущение вызвало у вас это действие, что вы чувствуете в руке, в теле, вокруг вас. Продолжая концентрироваться на Пространстве Сердца и руке, медленно подвигайте ее вправо и влево, поверните ее в разные стороны, покруглите ее, снова остановитесь. Как изменились ощущения?

Старайтесь выполнять движения не спеша, чтобы уловить малейшие изменения в ваших ощущениях. Замедление помогает больше почувствовать тонкие энергии, уловить нюансы их различных проявлений, а также удержаться в моменте\*. Поиграйтесь с этим еще несколько минут.

Остановите руку, отметьте для себя восприятие на данный момент и медленно вытяните вторую руку на небольшом расстоянии от первой. Как изменились ощущения в первой руке? А что вы чувствуете во второй? Не забывайте о центрировании – теперь у вас три точки, на которых сфокусировано внимание: Пространство Сердца (основная концентрация) и две руки. Немного побудьте в этом состоянии и прочувствуйте ощущения в области сердца и в руках. Что происходит с вашим физическим и эмоциональным восприятием? Зафиксируйте одну руку и медленно поведите другой в пространстве. Что изменилось? Теперь поменяйте руки.

Через несколько минут разверните руки ладонями друг другу и представьте, будто между ними натянута резинка, или вы засунули их в клейкое месиво. Начните их удалять и приближать, словно играете на гармошке. Как от этого меняются ощущения в руках, во всем теле, вне его? Возможно, между руками появится чувство магнетизма или общаемости, будто что-то перетекает из одной руки в другую<sup>†</sup>, или руки приклеются к какой-то точке в воздухе. А может, вы почувствуете, как ток бежит по всему вашему телу, или пространство стало более тягучим или, наоборот, легким и прозрачным, или вам стало холодно или жарко. Некоторые начинают получать информацию разными способами (видеть образы, слышать голоса, улавливать запахи). Возможно все, что угодно. Прислушивайтесь к каждому отголоску изменений, почувствуйте этот процесс. Не нужно напрягать руки, пусть ваши движения и тело будут по возможности наиболее расслабленными. Старайтесь наблюдать за ощущениями без оценок, анализа и интерпретаций, что бы они не означали. Просто следите за тем, что происходит, и как вы в этом участвуете как бы со стороны.

---

\* По мнению квантовых физиков, замедление предполагает уменьшение декогеренции и увеличение времени на подсознательную обработку информации в состоянии квантовой суперпозиции. Это создает пространство для творческих квантовых прыжков в новые контексты и способствует расширению сознания<sup>4</sup>.

<sup>†</sup> Нет нужды гонять, нагнетать, направлять или посылать энергию. Если вы чувствуете, как энергия переходит от одной руки к другой, по телу и вокруг вас, просто позвольте ей циркулировать и наблюдайте за процессом.

Теперь выберете любую точку (любое место) на вашем теле или в пространстве – первое, что приходит в голову – и притроньтесь любой рукой к этой точке или держите руку в этом месте. Можно касаться кончиками пальцев, или ладонью, или всей рукой, как вам хочется. Прочувствуйте точку, какие ощущения от прикосновения в руке, в теле, вне его. Возможно, вам это место покажется более теплым или холодным, напряженным или расслабленным, притягивающим, намагниченным, интересным, отличным от других, привлекающим вниманием и так далее. Затем, удерживая первую руку на первой точке, найдите другую точку/место, к которым вам захотелось бы прикоснуться другой рукой, где вы ощущаете взаимодействие между руками, которое помогает вам по-другому осознать или прочувствовать первую точку. Дотроньтесь до этого места. Как это повлияло на ощущения в первой точке? Как изменилось ваше восприятие? Что вы почувствовали? Не забывайте про концентрацию на Пространстве сердца и обеих руках. Поиграйтесь в это. Какой будет ваша следующая точка? Куда вам захочется перенести внимание в следующее мгновение? А что будет, если вы подвигаете рукой вокруг точки, куда бы вам хотелось переместить руку? Как тогда ощущается рука, тело, пространство? Переносите руки туда, куда идет внимание, где интересно. Двигайтесь, словно дирижер невидимого оркестра, выполняя своеобразный танец и рисуя руками неповторимый узор. Можете выполнять упражнение сидя, стоя, или походите по комнате, пробуя проделывать его в разных углах. Что меняется?

Поздравляю вас! Вы освоили основную технику «Двух Точек», «Триангуляции» или движения рук, применяющиеся в «Исцелении Воссоединением». По сути, все три школы говорят об одном и том же, только называют это по-разному. У Бартлетта идет одновременное удержание фокуса на Пространстве Сердца и двух точках; у Кинслоу – на эйфо-чувствах и двух руках; у Перла – на руках и осознании внимания, чистого контакта с пациентом.

Не переживайте, если вам кажется, что вы ничего не чувствуете и тяжело улавливаете ощущения. Я, например, – кинестетик, и прием

информации в большинстве случаев идет на уровне ясночувствования и яснознания\*. Мои руки, как локаторы, ощупывают пространство, и я чувствую или знаю, когда попадаю туда, куда «надо». Возможно, вы воспринимаете мир по-другому, как визуал или аудиал. Тогда вы сможете увидеть, куда ставить руки, или услышать подсказку. Каким бы способом с вами не разговаривало подсознание, просто настройтесь на него и на прием информации и работайте/играйтесь с тем, что приходит. А если и это непонятно, не заморачивайтесь. В Квантовых Трансформациях нет правильного или неправильного. Просто придумайте себе ритуал: куда бы вы ни ткнули рукой, так тому и быть. Найдите то, что работает для вас! А если вам кажется, что это ваше воображение играет с вами злую шутку, и вы все придумали, то почему бы и нет? Играйтесь, придумывайте и практикуйте! Потом сами удивитесь, как много из ваших придумок окажется правдой. Так свое доверие к процессу и наработаете.



### *Домашнее Задание*

В последующие несколько дней экспериментируйте с состоянием «Пространства Сердца» и руками. Наблюдайте за тем, что происходит, когда вы водите руками в пространстве, дотрагиваетесь до разных мест, точек на предметах, на себе, внутри себя, в другой Вселенной. Трогать можно как физически, так и мысленно, в воображении. Прочувствуйте, что вы ощущаете, видите, слышите, воспринимаете каким бы то ни было способом.

Цель домашнего задания:

- 1) познать себя, как вы ощущаете взаимодействие рук, их перемещения, соединения, как они откликаются в вашем теле, в пространстве, научиться понимать знаки и отклики.
- 2) найти свой метод восприятия, если ни один из перечисленных выше способов вам не откликается.

---

\* По крайней мере, так было поначалу. Со временем, с углублением в практики Квантовых Трансформаций, мое восприятие расширилось, и я стала часто видеть, а иногда и слышать информацию.

Помните, правил нет! Я понимаю, что слишком большой выбор подчас тяжелее, чем когда выбора не существует, но правил действительно нет. Поэтому отключайте разум и включайте свою интуицию, учитесь познавать себя и реальность вокруг.



Из отзывов о выполнении данного упражнения:

*«Попробую описать. Ну, первый раз я просто испугалась. Второй. Закрывает глаза, они сами закрылись; ручки над столом. Мозг лезет, лезет, гад, все время. Он мне стал шептать, что точки надо искать долго, нудно. Нет. Оказалось, что я практически сразу и попала куда надо. На левой руке средний палец налился свинцом и залип. Потом на правой. И первый раз в жизни реально я словила это ощущение, о котором часто говорят, описывая упражнения на энергетику. Я не могла свести руки. То есть я-мозг решил, что их надо свести физически. И я ощутила, как преграду, как что-то такое, как тугую резину между пальцами. То есть я могла, конечно, свести руки, но потеряв при этом свои ощущения. И вот эта тугость в пространстве, глаза закрыты, и я вдруг понимаю, что меня покачивает вперед-назад, чуть по кругу. Мозг опять решил, что это я сама делаю для пуцевого эффекта, стал тормозить тело. Нет, качает. Потом под руками образовался провал, вниз, в бесконечность. И я так и не знаю, смогла я соединить точки-то. Я как-то... посылала вектор из одной в другую.» О.*

*«А я «убираю громкость» из одной точки и «прибавляю громкость» в другой – как на музыкальном центре, они плавно перетекают одна в другую – так и соединяю. А когда точки (условно) соединяются, то чувство такое внутри, классное, ну как бывает, когда самолет отрывается от земли.» Т.*

*«Такая слабость в сердце иногда во время этих точек. Ну как будто ты падаешь, падаешь, падаешь, и все никак не упадешь, а летишишь, как Алиса в тот колодец. Странновато и страшновато немного становится.» С.*

*«Я вчера вечером в темноте, без света, точки сделала. У меня руки в темноте начали светиться. Я и про то, что нужно спускаться в Зону Сердца забыла – так интересно было наблюдать. Руки я оторвать не могла от точек, зато телом двигать могла, головой и шеей, по крайней мере, поэтому пыталась рассмотреть свои руки с разных позиций – сверху, снизу. Как только руки разорвала и убрала – светиться перестали.» О.*

На следующем этапе, можете добавить взаимодействие с партнером. Пока вы обучаетесь базисным техникам, я бы посоветовала избегать практиковать с людьми с целью трансформаций, чтобы не заикливаться на результатах. Научитесь ловить ощущение процесса. Если мимоходом будут случаться кое-какие чудеса, то хорошо. Но на данном этапе – это не основная задача. Поэтому просто попросите кого-то из близких поиграть с вами.

Работа с партнером идет похожим образом: точки или места, которые привлекают ваше внимание, могут быть как на теле (физическое прикосновение), так и вне его, в пространстве. Если человек испытывает физический дискомфорт, вы не обязательно должны прикоснуться именно к этому месту.

*Одна моя подруга рассказывала об экскурсии к бабушке-знахарке, которая лечила людей накладыванием рук. Пришел к ней мужчина, печень у него очень болела. Бабуля положила на его левый бок руку, что-то там поделала и боль ушла. Один из учеников ей и говорит: «Бабушка, а печень ведь справа». А она и отвечает: «Какая разница, милоч, боль же ушла».*

Следите за тем, куда вас ведет внимание, интерес и дотрагивайтесь (физически или мысленно) именно до тех мест. Можно посадить или поставить партнера напротив вас и выполнять упражнение стоя, но это не обязательно. Делайте так, как вам и вашему напарнику удобно или хочется на данный момент.

Возможно, ум попытается вмешаться и начать давать указания, куда переставлять руки. Например, он может заявить «У человека болит голова, руки должны идти туда, а ты куда тыкаешь?» Скажите ему, что поговорите с ним потом, а тем временем продолжайте делать свое дело, концентрироваться на Пространстве Сердца и на том, куда вас ведет танец рук, куда вам хочется прикоснуться. Держите руки на тех местах ровно столько, сколько вы считаете нужным. Очень часто руки просто приклеиваются к определенным точкам и их невозможно отлепить, пока процесс сам по себе не заканчивается.

## НАМЕРЕНИЕ

Многие эзотерические школы уделяют особое внимание формированию намерения, считая что оно должно быть позитивным, точным, определенным и так далее. Намерение необходимо, чтобы придать импульс нашим действиям, силам, с которыми мы работаем. Проблема в том, что чем больше мы стараемся определить, в каком направлении должны идти трансформации и какой результат ожидаем, тем больше мы ограничиваем себя и Вселенную. Когда мы задаемся целью «правильно» определить намерение, зачастую нас уносит в ментальное запределье: «Правильно ли я определил цель трансформации? Возможно, это нужно сказать по-другому? Достаточно ли позитивна моя цель? А давай я закажу то-то и то-то?» Из-за подобных чрезмерных размышлений, нас из Пространства Сердца уносит в голову.

*Допустим, вам нужно средство передвижения. И вам предлагают красный Порше в подарок, а вы упираетесь: «Как же так? Я же себе черную Хонду заказывал?! Да ведь вся моя семья всегда ездит на черной Хонде. У нас в городе не принято иметь другую машину. Я хотел именно так, а не по-другому!», и возможность проходит мимо. А может, вам вообще велосипед дадут или скажут: «ходи пешком», ибо это полезнее для здоровья!*

Поэтому я не люблю ограничивающие формулировки. Говоря языком физики, задавая «точную» формулировку, мы теряем квантовость, переходим из супрепозиционного состояния в определенное локальное, формируемое нашими ожиданиями. Когда я работаю со своими ситуациями или с людьми, то просто одним-двумя словами определяю задачи сеанса на данный момент (работа, отношения, здоровье), и все. На мой взгляд, достаточно одного – **Намерения Трансформации Ситуации**, ее изменения, сдвига\*. Подобное намерение просто задает направление. Все остальное уже происходит само по себе, пока я с этим играюсь.

---

\* Фрэнк Кинслоу поначалу предлагал определять Намерение точным, позитивным и в настоящем времени. Но уже во второй книге он отказался от этого и тоже заменил прежние рекомендации на простое «намерение изменений».

## ОТПУСКАНИЕ

- Как ты это сделал? Ты меня обманул.
  - Нет, никакого обмана. Просто я так дерусь.
  - Покажи, я научусь.
  - Чтобы предугадать действия противника, нужно понять, как он двигается.
  - Это я смогу.
  - Рано или поздно в каждой схватке наступает решающий момент, и ты должен его уловить.
  - И это я тоже смогу.
  - Нельзя думать о том, уцелеешь ты или погибнешь.
  - ???....
- Из фильма «Первый Рыцарь»*

*Глаза боятся, руки делают.  
Народная мудрость.*

Определив Намерение (изменения), необходимо его отпустить. Ричард Бартлетт сравнивает Намерение с камнем, который надлежит бросить в воду. Пока вы его носите при себе и не отпускаете, процесс не запущен. Что нас держит?

Одной из основных ловушек у людей, занимающихся целительными практиками, является зависимость от результата. Особенно сильно завышается важность в ситуациях, связанных с нашими самими болезненными страхами, переживаниями о здоровье, близких, или финансовом положении. Привязка к результату идет от ума и аналитического сравнения с основанными на ваших сегодняшних убеждениях представлениями о том, какими эти результаты должны быть. Помните о нахождении в Пространстве Сердца. В этом пространстве существует интуитивное Знание, что все происходит наиболее оптимальным образом для меня и вас на данный момент.

*Когда вы садитесь в такси и просите отвезти вас в какое-то место, не станете же вы каждые две минуты давать водителю указания, что и как делать. А то рискуете в какой-то момент оказаться высаженным на безлюдной дороге. Таксист просто выставит вас из машины и развернется за другим пассажиром. Вы же не видите всей картины и не знаете, каким способом ваше желание может быть удовлетворено в полной мере. Вам может показаться, что водитель везет вас окольными путями, и вы подумаете, разозлившись, что он это делает специально, чтобы сорваться с вас куш побольше. А на самом деле он знает, что на участке другой, более короткой, известной вам дороги сейчас ведутся ремонтные работы, и*

*потому выбрал поехать в объезд. Вы сделали главное: задали направление и сели в машину. Все! В остальном доверьтесь Вселенной.*

Если «здоровый пофигизм» не в вашей натуре, то отпускание приходит с опытом и/или после работы над доверием к себе и к своей игре. Когда я чувствую, что начинаю переживать о результате, то тут же прорабатываю эту свою потребность в контроле, страх несоответствовать или убеждение, из-за которого проявились подобные мысли, и продолжаю работать с человеком или ситуацией. Можно, как я уже писала выше, договориться с умом и перенести ваши с ним интеллектуальные беседы (о возможных результатах, о ваших сомнениях или разочарованиях или победах) на потом, после практики или сеанса. Ричард Бартлетт, например, предлагает определить задачи, с которыми вы намерены поработать/поиграть, и прикрепить их к виртуальной доске, где их можно благополучно оставить. А самим заняться делом – волшебством! Так происходит у Стены Плача в Израиле: люди приходят к ней помолиться и оставляют в расщелинах между камнями маленькие свернутые бумажечки с написанными пожеланиями, а потом уходят, зная или надеясь, что их молитвы будут услышаны. Мелисса Джой, которая преподает на семинарах Матрицы Энергетики вместе с Бартлеттом, запустив намерение, отвлекается и думает о чем-то другом, например, какие прелестные босоножки она купила вчера в магазине.

Вы, наверняка, сталкивались с разными мнениями о том, как нужно работать с намерением: обязательно удерживать концентрацию на нем или можно отвлекаться и думать о чем-то другом. Учитывая законы квантовой реальности, осмелюсь заявить – и то и другое возможно и имеет право на существование. Неважно, какое из данных утверждений правильно. Важно, что из этого верно ДЛЯ ВАС, и только вам это решать, экспериментальным путем, пробуя и играясь. Если опасения и переживания по поводу результата продолжают вас мучить, придумайте себе правило: что бы ни случилось, что бы я ни делал/а – все получается. И продолжайте практику.

Я обычно советую не начинать с глобальных задач, в отношении которых люди могут испытывать повышенную важность. Когда вы приступаете к упражнениям, поначалу просто играйтесь, либо без особой цели, либо с теми вещами, которые не имеют для вас особой ценности. Это поможет наработать опыт и отточить мастерство для более серьезных задач. И тогда отслеживание изменений будет идти автоматически, и вы сможете обратить внимание на то, смогли ли вы отпустить ситуацию или все еще зависите от результата.

❧❧❧  
*Домашнее Задание*

Перейдите в Пространство Сердца любым удобным для вас способом. Удерживая концентрацию на Сердце, настройтесь на какие-нибудь мелочи жизни, с которыми вы бы хотели поиграться (прыщик на заднице, тучки в небе, или, наоборот, сильная жара, свое настроение, платье к празднику, что угодно). Только старайтесь пока на глобальные «проблемы» не замахиваться. Это просто упражнение.

Повесьте мысленно листочки с вашими задачами на виртуальную доску или положите на воображаемую полочку, или запишите в чемодан. Уберите их из поля вашего зрения, фокуса, внимания любым способом.

И забудьте про них, отпустите.

Теперь, помня о фокусировании на Пространстве Сердца, задействуйте руки. Играйтесь с ними, пока не почувствуете завершенность процесса\* – пока не надоест, потеряется интерес, устанете и так далее.

Если вдруг ловите себя на анализе, интерпретации, сомнениях – ничего страшного, снова переходите в Сердце и продолжайте практику.

Успеха!



Из отзывов:

*«Когда раньше мне предлагали всякие энергетические упражнения, ничего, кроме раздражения, я не ощущала. Потом (я связываю это именно с тем, что стала творить как бы с другого ракурса), у меня стало жечь в серединках ладоней, печь прямо. Потом возникло сильное неудержимое желание именно этими серединками получать тактильные ощущения: трогать все, накрывать и так далее.*

---

\* Смотрите ниже главу о том, как понимать, что процесс окончен.

Теперь. Когда Диана научила точковать\*, я, как и положено вроде, точковала пальцами. А ладони зудели. Но я их затыкала. Сегодня стала я щупать в пространстве нужный мне вариант, и опять ладони загорелись. И что-то я решила попробовать именно ими. Так вот, я их развернула друг к дружке, они горят, потом четкое, физическое совершенно ощущение такого упругого шара между ними. Он как бы сам по себе и в тоже время часть ладоней. Я могла его сжать (он сопротивлялся), растянуть, как резинку, даже сделать из него половинку тора.... Невозможное ощущение.

Я совершенно не помню, что я там собиралась точкануть. Я играла с этим шаром, и что дальше делать – не знаю. Попробовала, как Диана учит, послушать, что тело скажет. Оно ничего не сказала, ему просто прикольно было. Я научилась лепить эти шары, просто так. Ощущения потрясающие, просто так бы и держала шары и лепила и раздувала! И еще. Я смотрю по времени сообщения: оказывается, я их лепила всего минут двадцать, а казалось – часа два! Время – штука странная» О.

«В последние три месяца я просто забыла. Вот реально забыла. Как будто и не было ничего. Ни точек, ни сдвигов. До сих пор удивляюсь КАК? Вот можно тренироваться, работать, даже результаты реально видеть, а потом тупо забыть! У меня же книги, рабочие тетради, я на семинар собиралась, деньги заплатила... А потом все, как выветрилось! А вчера смотрю – книжечка на видном месте лежит, а думала, я ее на старой квартире забыла, даже искала ее, помню, когда только переехала, расстраивалась. А она тут! Вот прямо посреди стола нагло лежит... ну не сволочь? Короче, думаю, а не двинуть ли мне себя? Под вечер.... Как мне было плохо, вот реально ноги подкосились, всю ночь колбасило. Раньше так мягко было, такой теплый поток энергии. А тут как по башке шарахнуло. Причем, создалась ощущение что это даже не энергия, а тупо поток информации. Мозги в кучку собрать не могла. Такое впечатление, что под наркотой, идет какой-то совершенно непонятный поток мыслей, и остановить его, а тем более сконцентрироваться, не могу. Так и лежала всю ночь – галлюцинировала. Сейчас сижу весь день на работе, мысли плавают. Воду пью, литра три уж выпила, жажда просто невероятная. А вот есть совершенно не хочется. И трясет немного, как будто холодно. Но настроение, как ни странно, просто замечательное.» Д.

---

\* Точковать – слэнг с форума Трансерфинга, где обсуждались техники Квантовых Трансформаций, включая «Две Точки» Ричарда Бартлетта, откуда и пошло это слово. Также в наш слэнг вошло слово «двинуть» от английского shift, что означает изменить или сдвинуть с места.

## ИЗМЕНЕНИЯ

*Мы хотим, чтобы все осталось, как было. Мы миримся с болью, потому что боимся перемен. Боимся, что все рассыпется. (...) Но я посмотрела вокруг, представила, как из полного хаоса этим местам удалось возродиться, и я успокоилась. Может, это не моя жизнь хаотична, это сам мир таков? И главная ловушка – привязаться к чему-либо в нем. Развалины – дар. Руины – путь к преображению. Мы всегда должны быть готовы к волнам перемен.  
Из фильма «Ешь, молись, люби»*

В квантовой физике засвидетельствование процесса способствует декогеренции, материализации явления в физическом мире. Феномен не существует, пока мы его не наблюдаем. Поэтому для проявления Квантовой Трансформации необходимо взаимодействие с окружением, что можно осуществить с помощью наблюдения за ним.

Изменения являются знаком, что мы переходим в другую реальность, прыгаем на другую волну, перебираемся на другие линии жизни. Они сопутствуют любым переменам и трансформациям. Замечая и отмечая изменения, мы закрепляем новую реальность.

Сравнивая их постоянно с начальным статусом, предыдущим состоянием, мы рискуем вернуться в старую реальность. Поэтому ключевой момент здесь – прекратить оценивать, анализировать, интерпретировать изменения (ментальный уровень), и перейти к безоценочному наблюдению (Пространство Сердца).

Квантовые Трансформации – это потенциал. Как будто человек соскочил со своей привычной колеи и стоит в центре зала, и вокруг начинают открываться бесчисленные двери. Выбор за человеком, в какую дверь и каким образом войти. Он может и на месте остаться, и прежний путь выбрать. Отслеживание изменений помогает утвердиться в том, что ваш корабль плывет теперь другим курсом.

Иногда в процессе сеанса Квантовых Трансформаций происходят видимые сдвиги в физическом состоянии или сенсорном восприятии. Но порой нет никаких очевидных перемен. Если человек ничего не ощущает, еще не означает, что ничего не произошло. Изменения

происходят всегда. Но ожидания, настройки на определенный результат, старые установки-фильтры или просто неумение видеть перемены, могут помешать заметить их.

Изменениям нужно «признание». Они любят, чтобы их заметили, уважили, «обижаются» и уходят, если ими бросаются, считают их неправильными, нелепыми, абсурдными, ужасными, катастрофичными. Когда какое-то событие (изменение) происходит, само по себе это ничего не значит, пока вы не наделите это событие своей интерпретацией: «плохой», «страшный», «трагичный», «ужасающий» или «прекрасный», «замечательный».

Как правило, люди замечают и предпочитают акцентировать первое, а не второе. Страх негативных изменений тормозит процесс. Хотя и с позитивными эмоциями можно застрять, как в болоте. Возможно, вам встречались люди, которые помнят только «те хорошие времена», отказываясь принимать красоту настоящего момента. Они слишком привязаны к своим сладким воспоминаниям. Не важно, позитивные или негативные, но все это привязки, оценки, которые удерживают нас от продвижения вперед, изменения, трансформации. Жизнь – это движение, развитие.

Давайте рассмотрим, например, изменения при рождении ребенка. Беременность может быть связана с некоторыми неудобствами: повышение веса и ощущение тяжести, нарушения сна, эмоциональность, изменения во вкусовых восприятиях и прочее. Но женщина знает, что это часть процесса и просто терпеливо ждет, когда он завершится. Да и сами роды. Я как-то присутствовала на родах. Молодая роженица лежала и орала. Ребенок уже был готов вылезти. Но женщина, наталкиваясь на боль, тут же все блокировала и прекращала тужиться, не давая ребенку выйти на свет. Ей бы потерпеть пару минут, но она боялась и препятствовала переменам в своем теле, в своем мире.

*После первого дня на семинаре Матрицы Энергетики с Ричардом Бартлеттом, на меня навалились дикая головная боль и суперчувствительность. Было ощущение, будто мое поле расширилось до огромных пределов и стало невероятно чувствительным и уязвимым. Любой звук отзывался в теле, словно сотни вшившихся в меня иголок. Я могла бы расценить это, как «негативный» результат, но просто наблюдала за изменениями, позволила им случиться. Под конец семинара (на третий день), у меня произошли такие необыкновенные трансформации, о которых я не мечтала и не помышляла.*

*Еще один пример из моего опыта. В конце 2011 года мне в голову пришла мысль, что было бы неплохо иметь побольше свободного времени для занятий переводами, семинарами, рисунками, йогой – всех моих любимых дел. Я люблю свою работу, и она меня кормит, но хотелось побольше внимания уделять своим хобби, без лишних дум о хлебе насущном заниматься своими интересами. Это намерение пришло как мгновенное легкое ощущение направления, куда бы я хотела переместиться. Тут и подруги присоединились к моим просьбам подсобить и «колдануть» меня. И понеслось... С конца декабря моя загруженность на работе начала расти как снежный ком, настолько, что мне просто некогда было дух переводить, отвечать клиентам, спрашивать, как у них дела, искать новые возможности и так далее. Про переводы и другие мои дела вообще молчу. То есть, изменения понеслись совсем в другую сторону от того, что я как бы «заказывала». Но я прикалывалась и просто смотрела, как это все разворачивается. Мы с подругами шутили, мол, видишь, куда меня подсознание вывело... куда я и не ожидала. Сделки и возможности стали появляться из ниоткуда, порой абсолютно абсурдно. В итоге, я выполнила свой годовой план где-то в июле и спокойно стала уделять время себе и своим интересам. Более того, заделахватило и на следующий год. Обычно после очень успешных продаж приходит период затишья, поскольку план строится на выручке предыдущего года. Но и в 2013 году я умудрилась и план перевыполнить и расширить свою деятельность (работать над книгой, брать уроки по рисованию, посещать разные семинары). Так что оно того стоило! Не сопротивляйтесь переменам, а примите их, позвольте им произойти.*

Поскольку на квантовом уровне изменение одной части системы приводит к мгновенному изменению в других частях системы, не обязательно работать с «проблемой»\*, а можно играть с другими вещами. Поэтому наблюдать нужно за изменениями не только в том аспекте, с которым вы работаете, а во всем, что происходит в вашей реальности. То, что случается в областях, отличных от наших запросов, по сути, является знаком, что изменения произошли глобально (мгновенное согласованное перестроение системы), включая и ситуацию, с которой вы работаете. Ведь этот процесс идет одновременно по всем направлениям.

Наблюдать за процессом следует БЕЗ ОСУЖДЕНИЙ, БЕЗ ОЦЕНОК. Пользуйтесь умом по назначению, только для отслеживания изменений, будто ставите галочку, что какое-то событие свершилось.

---

\* Подробные рассуждения о «наборе проблем» можно найти в книге Ричарда Бартлетта «Матрица Энергетики».

Человек рассматривает, собирает и группирует какие-то факты. В этом и есть нормальная, рабочая функция разума. Так как отделить, где моя «оценка», а где просто констатация факта? По эмоциям! Если какой-то факт вызывает у меня определенные эмоции, создается эмоциональный заряд (неважно, «положительный» или «отрицательный»), значит, я пошла сравнивать, оценивать, судить.

*Например, вы идете по улице. И кто-то перед вами бросает бумажку (кстати, вы даже не знаете, сделал он это намеренно или просто потерял). Вы можете просто отметить этот факт в своей голове и выполнить после этого определенные действие: поднять, пройти мимо, догнать человека и указать ему на бумажку или попросить его поднять ее. Если все происходит в нейтральном режиме – это просто факт. А если у вас появилась эмоциональная реакция, типа «Ах какой он негодяй, как он мог, я такого себе не позволяю» или «Ура!!! Не я одна такая, бумажками по улице разбрасываюсь!» или любой другой эмоциональный отклик, то не мешало бы проследить за собой, ну просто хотя бы из интереса, что мне эта ситуация несет, на что она обращает мое внимание.*

Когда вы начинаете оценивать, осуждать изменения («ах, я совершил ошибку; ой, а я снова плохо вижу; это ужасно, плечо все еще болит; а на работу меня все еще не зовут; ну почему в семье отношения никак не наладятся» и тому подобное), вы тем самым входите в режим сравнения своего состояния с прежним и возвращаете себя в старую реальность. Это как эффект йо-йо, все время возвращаться в исходную точку, не успев набрать скорость и воплотить потенциал в полезную работу. Более того, когда вы пытаетесь «исправить» свои изменения, то подсознательно ими недовольны, и блокируете продвижение вперед.

*Из опыта одной из практикующих: «Ну короче я не знаю, может, с медицинской точки зрения это совершенно нормально?! Позавчера полподошечки на пальце отхватила, а сегодня размотала бинт, а там все приросло! Этот отрезанный кусок весь в гематоме, видна граница отреза, но все гладко, как будто просто прищемила, а ничего не резала. Ну и чувствительности в этом месте нет. Ничего и не делала, так, левой рукой слегка помахала над ним... Ну вот. Сегодня я уже безо всего на пальце. И вот ну чудеса. Смотрю на палец – все чисто, гладко, все приросло. Ну нет, думаю, так не бывает, ну хоть кусочек кожи должен отставать? И глядь – да, отстает. Не до конца заросло. Потом опять думаю: ой, с болтающимся куском неудобно, пусть уж все ровненько. Трогаю, смотрю – все ровненько. И так вот целый день. И скажи кому, что с головой вроде все в порядке! ☺» О.*

Когда вы оцениваете и не принимаете перемены, мир не понимает, чего вы хотите: одного или другого, и идет на поводу у более устойчивых убеждений. В этих ситуациях нужно просто помнить: это всего лишь изменения, которые указывают на то, что сдвиг начался, отметить это как факт, и отойти в сторону, позволить миру сделать то, что необходимо. Нужно уметь ждать и позволить переменам проявиться.

Поэтому я всегда прошу людей во время и после сеанса обращать внимание на перемены. **Л ю б ы е**. Не только в том, что они хотели изменить. Даже зачастую, видя сильную зацикленность людей на своем состоянии, я прошу перестать его отслеживать и переключиться на другие аспекты бытия. Обращать внимание на любое отличие от обычного в своей жизни. Встали на час раньше утром – отличие. Выпили чай вместо кофе – отличие. Увидели лесное животное в городе, где никогда их раньше не было – отличие. По-другому пообщались с сослуживцами – отличие. Поковырялись в правой ноздре вместо левой – отличие. Все, что угодно. Можно завести дневник, чтобы записывать перемены, или вспоминать их перед сном, или отмечать их любым удобным способом.

### Упражнение

Возьмите калейдоскоп\*. Всмотритесь в узор, а затем немного сдвиньте его, и посмотрите еще раз. Есть изменения? А если еще сильнее покрутить? А если не пытаться сделать ту картинку, на которую вы настроились, которую бы хотели получить, а просто поиграть в это?

Когда наиграетесь, встаньте, куда хотите, и почувствуйте это место. Где оно отзывается? В вашем теле, в пространстве? Как ваше тело ощущается в нем? Попробуйте ощущения на вкус, цвет, звук. А теперь сделайте шаг, куда хотите и задайте себе вопрос: «Чувствую ли я что-нибудь по другому?» и прислушайтесь к себе и пространству. Если ответ отрицательный, задайте вопрос: «А если бы я почувствовал/а другое, что бы это было?» или «Как бы я это почувствовал/а?».

---

\* Вместо реального калейдоскопа можно воспользоваться воображаемым (и мысленно двигать его) или картинкой из интернета.

Нет смысла, поставив пирог в печку, каждые пять минут открывать дверцу и проверять его готовность, иначе пирог не поднимется и не будет таким, как надо. Или вытаскивать гусеницу из кокона, чтобы удостовериться, превратилась ли она в бабочку. Или семечко из почвы выковыривать, исследуя, проросло оно уже или нет. Ваше дело – запустить процесс и отпустить. По сути, вам должно быть все равно, получится или нет, и когда получится: через мгновение или через 10 лет. Нет конкретного рецепта. У кого-то эффект немедленный, у кого-то – нет. Отдайтесь, доверьтесь процессу и живите, играйте дальше. А если не хватает доверия – сделайте себе сеанс Квантовой Трансформации на эту тему. Или установите для себя правило, что когда у вас все получается, вам подают знак (зевок, выдох, волна по телу и так далее) или вы видите, слышите, чувствуете определенные вещи. Когда обнаруживаете, что возвращаетесь мыслями к «проблеме», ничего страшного, переключайте внимание на другое. Ищите отличия, а не сравнивайте с прошлым и не забегайте со своими ожиданиями в будущее.



### *Домашнее Задание*

Забудьте на время про ваши ситуации, намерения трансформаций, руки и прочее. В течение нескольких дней, обращайте внимание на любые изменения, происходящие в реальности вокруг вас.

Отмечайте их просто как факт, нейтрально, без предписывания этим фактам какого-либо значения. Предпочтительнее записывать их в дневник. Это поможет вам убедиться, что такие изменения в довольно большом количестве происходят в течение одного дня.

Удачной игры!



Из отзывов о данном упражнении:

*«Вот уже который день сижу с простудой. Нос заложен и я не чувствую никаких запахов. А нос у меня всегда был гиперчувствительный и чувство запаха было всегда основным. Очень интересное ощущение - ДРУГОЕ (познавать мир через другие чувства, а не через то, на которое всегда была стопроцентная уверенность).» С.*

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОЦЕСС ОКОНЧЕН

Завершенность процесса определяется вашим восприятием информации: вы можете просто понять или осознать, что все закончилось, увидеть или услышать подсказку по этому поводу. Очень часто просто ловишь себя на том, что потерялся интерес, стало скучно или почувствовалась усталость.

Можно воспользоваться разными методами физического отклика. На одной из радио-передач, посвященных саморазвитию, я услышала, как можно разговаривать с телом и выработать понимание простых откликов «да», «нет» и «не знаю». Представьте себе, что для вас означает слово «нет», разные его варианты и прислушайтесь к телу. Как ваш образ слова «нет» откликается в вашем теле. Поиграйтесь с этим некоторое время, пока не почувствуете, что точно понимаете отклик на «нет». Теперь сделайте то же самое с образом понятия «да». У меня на слово или понятие «нет» идет волна по правой стороне тела, а на образ слова «да» – волна по левой стороне тела, а когда решение неважно или непонятно – либо нет никакой реакции, либо волна покрывает все тело с головой. У кого-то это может быть наоборот или какие-то совсем другие ощущения. Бурислав Сервест предлагает подобный ритуал с пальцами на руке: запрограммировать тело, что на слово/понятие «нет» поднимется один палец, а на образ «да» – другой. Ричард Бартлетт применяет метод Двух Точек в ритуале «Окно», пользуясь им для подтверждения своих шагов, в том числе и для определения, закончился ли сеанс – он пробует воображаемые окна на то, открыты ли они для данной возможности или закрыты. Для тех, кто воспринимает мир не сенсорно, а аудиально или визуально, обратите внимание не на ощущения, а на звуки или образы, проявляющиеся в связи с понятиями «Да» и «Нет». Можно создать правило, ритуал, каким образом закончится процесс (у меня, например, часто руки складываются вместе или происходит глубокий выдох) или просто прекратить в определенное время. Найдите свой способ, работающий для вас, и играйтесь с ним повсюду – в магазине, выбирая покупки, на дороге, решая, каким путем поехать домой, в любых других обстоятельствах. Как и во всех предыдущих упражнениях, начните с ситуаций, которые не имеют для вас большого значения. С оттачиванием мастерства эти способы можно с легкостью применять и в более важных случаях: даже если ваш ум попытается вмешаться своим анализом и рассуждениями, что вы это все придумываете, вы, уже наладив разговор с вашим телом и понимая его сигналы, сможете распознать значения откликов.

Меня часто спрашивают, сколько нужно сеансов для решения вопроса. Я верю в то, что Квантовые Трансформации происходят мгновенно. В тот момент, когда вы приступили к процессу, он уже произошел. Задержка на физическом уровне может происходить в зависимости от убеждений и степени важности отношения к вопросу (ваших или человека, с которым вы работаете), или просто из-за инерции материального мира – порой, чтобы соответствующая трансформация состоялась, миру необходимо создать определенные декорации. А на физическом плане это занимает время. Поэтому желательно отпустить какие-либо ожидания к результатам. Подтверждением моим убеждениям на этот счет могут стать постоянные временные казусы с людьми, с которыми я работаю. Очень часто получается, что изменения начинаются в тот момент, когда мы только договариваемся о сессии, еще до того, как она случается в «реальном» времени. Из всего этого следует, что нет никакой причины, чтобы для изменения ситуации потребовалось бы больше одного сеанса\*. Но если у вас есть ощущение, что ситуация, с которой вы работаете, многослойная и требует многоразового подхода, слушайте себя и проводите пошаговые Квантовые Трансформации, не забывая находиться в Сердце и безоценочно отслеживать изменения. С одним человеком или в одном случае, у вас все проходит «быстро» (по нашим временным рамкам), а в других – будет необходимость в нескольких сеансах. Так что не ограничивайте себя ожиданиями, что вы обязаны в момент сделать чудо. Может так, а, может быть, и нет, по-всякому бывает.

## ОЩУЩЕНИЯ ПРИ КВАНТОВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЯХ

Что чувствуют люди? Самое разное. И каждый раз по-разному. Нет одинаковых людей, впечатлений, ситуаций, нет одинаковых сеансов.

Могут наблюдаться как физические и/или эмоциональные изменения, так и вообще никаких особых видимых перемен. Из наиболее часто встречающихся в моей практике проявлений (но поверьте, этим не ограничивается):

---

\* Если человек убежден в том, что одного захода Квантовых Трансформаций недостаточно, то мир будет соответствовать его верованиям. Можно предположить, что скорость сдвига или перемен зависит от тяжести и долговременности ваших установок. Но я не хочу больше новых теорий, потому что они ограничивают и создают новые правила! А я знаю, что все возможно, так же, как и аннулировать такую теорию и получить совсем другой результат.

- вращения, движения, покачивания, колебания тела, вплоть до вхождения в транс (поднятие кундалины) или падения\*;
- ощущения тепла, жара, холода, озноба, замораживания;
- образы, видения, обострение интуитивных способностей;
- изменение дыхания;
- ощущение расширения;
- чувствование энергетических вибраций и потоков, мурашек, наэлектризованности, тока или энергетического зуда в разных частях тела;
- временное обострение болей и других физических и/или эмоциональных симптомов, состояние дискомфорта или усталости;
- эмоциональные проявления, от рыданий до безудержного хохота;
- состояние легкости, невесомости, подвешенности или расслабленности, пустоты или наполненности;
- потеря ориентации во времени.

Процесс наблюдения осложняется тем, что люди не всегда умеют примечать, чем отличается данный момент от предыдущего момента.

*Работаю я как-то с одним молодым человеком и спрашиваю:*

*- Какие ощущения?*

*- Никаких.*

*- А если подумать?*

*Через некоторое время он понял, что ему жарко, пошла горячая волна по телу. Потом обнаружил еще какие-то ощущения. Самое смешное было под конец, когда я объясняла, что делала, включая работу с базисной чакрой. Тогда захотела подруга молодого человека, присутствующая на сеансе, а потом пояснила: «То-то я смотрю, он стоит и все внизу чешется».*

То есть, если умение видеть, замечать изменения не является врожденным (а точнее просто забыто из-за неиспользованности), его можно выработать простым намерением и осознанностью. И помните: наблюдать безоценочно!

---

\* Некоторые люди могут упасть, но это необязательно. В моей практике, в отличие от Ричарда Бартлетта, падения крайне редки. Но на всякий случай, будьте готовы поддержать человека, если вы находитесь рядом, или скажите, чтобы его спину что-то поддерживало, когда вы работаете с ним дистанционно.



### Домашнее Задание

Интегрируйте все, что было сделано до сих пор: войти в Пространство Сердца, создать намерение, задействовать руки, отпустить, отмечать изменения как факты, без рассуждений, правильно ли то, что с вами происходит, или нет.

Пока вы обучаетесь, старайтесь избегать работы с ситуациями, в которых вы слишком сильно заинтересованы. Как и ранее, советую поначалу играть с мелочами. Чем больше вы практикуете (включая несколько намерений за раз), тем лучше. Тогда разум уже не помнит, за чем ему нужно проследить, чтоб все шло «как надо», и отключается, позволяя чудесам совершаться.

Держайте, включите фантазию, творите, как вам хочется, играйте в это и, конечно же, получайте удовольствие!



#### Опыт других:

*«А у меня тож результат есть! Мне как-то некогда особенно много за компом находиться, потому читать все не успевала, да и усваиваю я лучше печатный текст, потому читала не все и урывками, и две точки делала так просто – иногда (не каждый день), развлекаясь. Правда, иногда успевала создать намерение при этом на 5 секунд, а иногда без намерения, просто интересно было. И еще помнила – что надо позволять изменениям происходить, любым, и быть к ним внимательной, а то они типа могут обидеться и уйти. Ну в общем, развлекалась с реальностями. Итог:*

*1) нашла работу, которая в данный момент устраивает меня по всем параметрам, причем совпали все детали, которые мне были нужны (до этого искала работу около года, после того как начала делать точки, работа нашлась через месяц);*

*2) месяц назад познакомилась с мужчиной, с таким как хотела – умный, юморной, добрый, честный, и когда разговариваем друг с другом – как будто сам с собой разговариваешь, взаимопонимание на каком-то клеточном уровне, так легко (а мне как раз хотелось спокойных честных теплых отношений после двухлетних болезненно зависимых).*

*А еще ожоги, как другие, тоже убирала.*

*И когда делаю точки – состояние такое легкое, кайфовое... мне очень нравится...» Е.*

«На днях к нам друзья пришли. И муж всем сказал, что я занимаюсь Квантовыми Трансформациями. Все смеются, прикалываются, предлагают эксперименты. Сошлись на том, что нам надо менять нашу двушку, на большую по размерам. А за образец взяли квартиру свекрови (высокие потолки, нестандартная планировка, хороший район). И доплата должна быть не больше такой-то суммы. Вечером, когда все ушли (я на людях стесняюсь), я несколько раз соединила точки и легла спать. На следующий день звонит свекровь и говорит, что у них в доме хотят поменять квартиру, на двушку. Квартира – зеркальная копия квартиры свекрови (в соседнем подъезде), и доплата ровно столько, сколько мы загадали. Все друзья в шоке... Так что, если кто-то сомневается, если кому-то нужны доказательства, после оформления могу выслать копии документов!» М.

«А у меня вчера получилось!!! Решила я для тренировки мужу зарплату поднять, она заходит на счет обычно числа 9-10. Ему обещали поднять через месяц. Думаю, пусть поднимут сейчас, только немного больше. Пришла мне в голову цифра, я в сердце, загадала, отпустила, подумала – какая мне разница, и так хватает, меня устроит любой результат. Сделала две точки и забыла. Вечером меня муж попросил счет проверить, я зашла на страницу, смотрю и глазам не верю, точно та цифра, что загадала. У меня такие глаза. Он говорит: сколько? Я говорю: угадай с трех раз. Он даже за три раза до этой цифры не дошел!» Ю.

«Сегодня ехали со спутником в машине, и вдруг смотрю, ему поплохело. резко так..и сильно. Хорошо, что на обгон не шли в это время, он по тормозам и прижимаемся к краю. Сидит, трясется, руки ходуном ходят, белый весь, не согнуться-не разогнуться. Я на автомате внутри себя, как умею, точки соединяю, ищу реальность, где его От-пус-кает, причём быстро! отпускает!... Через десять минут мы поехали.

До этого было дело, как знакомого по делам задержали, когда он уже уезжать собрался на встречу. И я так, спрашиваю (это для меня обязательно), издали так – мол, может наколдую и уедешь? Он смеется – Хорошо бы , говорит, НО колдуй-не колдуй, целуй-не целуй, лягушки лягушками и останутся. Но мне добро то дали, и я так, соединяю опять. Через 5 минут у человека, который его и задерживал, образовались какие-то дела, и он быстро уехал. Ну и знакомый мой тоже, соответственно» Н.

«Моя старшая дочь вчера ехала из универа домой (4 курс, староста группы), и где-то по дороге потеряла учебный журнал группы. Звонит мне, плачется. Решили искать водителя автобуса через диспетчера, но никто не брал трубку. Я доче сказала: делай две точки на честность граждан (хотя многие в неё не верят). Сегодня утром пошла в деканат. Всё им рассказала, покаялась, а они смеются, говорят, вчера позвонила женщина и сказала, что нашла журнал... Вот такая история.» С.

«У меня зверски разболелся давно депульпированный зуб. Оказалось - гранулема. Можно выдрать, но жалко. Можно попробовать перелечить, сказала моя врач. Но для этого сначала надо прочистить все запломбированные каналы, чтобы положить туда лекарство. Вот я сижу первый раз в кресле часа полтора: она пытается прочистить. Ничего. Вообще не может пройти канал. Ни один. А зуб болит зверски и никакой наркоз не возьмет, потому что это же не нерв, это все гораздо глубже. И каждое прикосновение к нему - это пытка. Прихожу на другой день - опять впусую. Третий - все то же. Врач говорит пойти сделать рентген - не столько смысл в этом есть, сколько хоть что-то сделать. Я делаю снимок, смотрю на него сама и сама вижу, что она не прочистила ни на долю миллиметра каналы. То есть зуб придется рвать. И так я разозлилась, прям мозг взорвался, и я взяла и точканула. Да так, что меня свернуло влево, и я чуть не грохнулась. Первый раз такое. На следующий день прихожу, приношу снимок. Врачиха смотрит на него и лицо у нее становится грустное-грустное. Нет, говорит, не смогу ничего сделать. Потом говорит, ну все-таки садитесь, давайте для очистки совести поковыряю. Я сажусь - и она входит в канал, как в масло. Один, второй, третий... Она прям обалдела, долго искала причину, по которой в прошлые разы ничего не получалось. Кароче, сегодня я от нее. От гранулемы ни следа, каналы все запломбировали. Вот.» О.

«Пару недель назад двигала свою подругу. Она как бы не против была, даже с интересом отнеслась к процессу, но ничего не чувствовала, и вообще скепсис в ней явно боролся с желанием перемен. Так вот. Давеча она мне звонит и говорит, что вместо роли в массовке в одном телевизионном проекте ей предложили роль со словами! И аккурат сама связывает это с двиганьем. Она рассказала совершенно офигительную историю. Случилось это три дня назад на даче и продолжается по сей день. Итак. На даче живут родители и одна из ее кошек, грациозная черная гладкошерстная охотница, гроза птиц, белок, мышей и прочей живности. Дня не проходит, чтобы киса кого-нибудь не укукошила, зачастую на родительской кровати). Так вот. Уже три дня киса ходит на ушах и ночи напролет играет, кувыркается, бесится и носится с новым другом. Друг столуется из ее миски, днем отсыпается под диваном, а потом устраивает ночные оргии с прыжками по кровати, беготней по стенам и проводке, ну и все в таком духе. Друг этот - мышончок. Причем кошка с мышонком - не разлей вода. Носит его за шкирку. В общем, дружат в десна. Ну чем не изменения?» Т.

## РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ

*На уровне Универсума остается только одна возможность - оперировать квантовой информацией, кроме которой там ничего больше и нет.*

*Суть квантовой информации и одновременно ее исключительная особенность – в том, что эта физическая величина как нельзя лучше подходит на роль «первичной субстанции всего сущего».*  
*Сергей Доронин «Квантовая Магия»*

Квантовые физики считают, что истоком творения является НИЧТО, нулевое поле, безграничное целое, пустота, где нет энергии, массы или вообще чего-либо, имеющего отношение к классической физике. Это единое информационное поле, содержащее в себе информацию о всем, что его составляет. Локальные (материализованные) состояния можно описывать с помощью полей, энергий и других физических величин, в то время как нелокальные состояния характеризуются лишь квантовой информацией. Именно к ней мы и получаем доступ.

Войдя в поток и настроившись на человека или на себя во время сеанса, мы считываем информацию, которая нужна для трансформации. Подсознание для перехода на осознанный уровень восприятия предоставляет ее нам в виде определенных символов: слуховых, зрительных, осязательных, сенсорных. В зависимости от того, как мы и наши фильтры восприятия устроены, и идет работа с этими данными.

Прием информации может быть пассивным, как, например, в школах Эрика Перла и Франка Кинслоу, где целитель осознанно ничего с этой информацией не делает, а просто передает, как есть через подсознание принимающему. При активной работе с информацией, как предпочитает делать Ричард Барглетт, нужно принять информацию и понять, что с ней делать. Не обязательно понимать ее значение, не нужно ее расшифровывать, интерпретировать, а просто воспользоваться ею для создания ритуалов и отпустить. Не обязательно выбирать между активной и пассивной работой, можно их сочетать.

Активной работе с информацией помогают открытые вопросы. Допустим, вам пришло что-то, с чем вы никогда не сталкивались и о

чем не имеете никакого понятия. Спросив «Полезно ли это для меня?», вы получите только два варианта ответа: «Да» или «Нет». Тогда как вопрос «А чем эта информация полезна для меня?» откроет вам много разных возможностей, что значительно расширит ваше восприятие\*. Следя за поступающей информацией, можете воспользоваться разумом, задавая наводящие вопросы, например, «Что мне делать с этим образом?». Но только для этого, а не для сравнительного анализа и ненужной интерпретации образов, что способствует выбиванию из Зоны Сердца.

*Из опыта одной из форумчанок: после вхождения в Пространство Сердца и формулирования намерения «захотелось покружиться. Покружилась. Потом приходит в голову слово «кувшин», я его «беру». Содержимое - ярко-розовое. Думаю - что с ним нафиг делать? Выпить? Неее, не выпить. Помазать на себя. Ну ладно, помажем. Мажу себе лицо. Потом чувствую, что в горле мне что-то мешает, «беру» это рукой оттуда и «выпускаю на волю». И т.д. пока не почувствую, что процесс завершен». О.*

Изменение информации приводит к изменению энергии. А поскольку на квантовом уровне мы все взаимосвязаны и переплетены, нет необходимости какие-либо особые энергии призывать, посылать, получать к ним доступ и так далее. Можно просто работать, взаимодействовать с информацией как с первоосновой, а остальное (энергоинформационный обмен) – приложится само. За счет того, что мы находимся в Пространстве Сердца, в Центре, в Поле Нулевой Энергии, идет доступ, подключение к этому единому информационному полю, к Вселенной, к Источнику. При работе с квантовой информацией перестают волновать вопросы перемешивания энергий (и, соответственно, совпадения или несовпадения энергий) целителя-посредника и того, с кем этот опыт проходит. Ведь мы подключаемся к Источнику и проводим из него, через него, а не работаем на своих энерго-ресурсах. По этой же причине нет энергетического истощения во время практик, а только наоборот – улучшаются собственное здоровье и ситуации, приходит состояние наполненности и целостности.

---

\* Открытые вопросы подробно обсуждаются в книгах Ричарда Бартлетта. С их помощью можно работать с любыми задачами. Например, вы не знаете, вошли ли вы в Пространство Сердца. Можно задать себе вопрос: «Как бы я почувствовал, что я нахожусь в этом состоянии?» и отслеживать ощущения. Когда вы сомневаетесь в том, какие шаги предпринять, можно спросить себя: «Если бы я знал/а, что мне делать дальше, что бы это было?» или «Если бы я попал/а в реальность, где нога/рука/печень здоровые, как бы это ощущалось?». И так далее.

Одна из участниц форума, где я обучала практикам Квантовых Трансформаций, поделилась как-то, что в процессе работы с руками она научилась делать энергетические шары (отзыв приводился выше). Ей это понравилось и, воспользовавшись намерением, она создала свой ритуал, раздавая шары направо и налево с целями трансформаций. Когда женщина рассказала на форуме о своей находке, тема вызвала оживленное обсуждение о том, можно или нельзя использовать энерго-шары и как это «правильно» делать. Я поняла, что не все ощущают эту едва уловимую разницу между работой с энергией и следованием информации как в Квантовых Трансформациях, и что нужны дополнительные объяснения.

Когда вы лепите шар, потому что вы знакомы с этой энерготехникой и задумываетесь, что с ним делать и как его применять, и так далее, вы анализируете свой и чужой опыт и думаете, куда его применить. Это не есть плохо или хорошо, а просто набор действий, работа с энергиями.

Занимаясь Квантовыми Трансформациями, вы не думаете, какой набор действий применить (ну, начинающие, может, и думают, но и это пройдет). Этот шар просто к вам приходит. В данный момент вы получили информацию (сознательно или подсознательно), и у вас слепился шар, который «захотел» одеться другому на голову. Ритуал сам себя создает. Вы принимаете информацию и передаете ее дальше, а не просто выполняете конкретную технику, определенные действия по созданию шара. Поэтому здесь нет «правильного» и «неправильного»!

Во время сеансов Квантовых Трансформаций люди могут впасть в транс и начать спонтанно выполнять движения из йоги или боевых искусств. Если вы сами делаете йогу - это заученные скопированные действия, которые вы знаете из книг или от инструктора. Когда тело само начинает делать эти движения - здесь совсем другое: вы - в потоке! Вы принимаете информацию и следуете ей, полностью отдаваясь процессу, растворившись в нем. Я не говорю о том, что первое это плохо или неправильно, оно просто другое. И, кстати, можно очень даже выйти на второе через первое, у каждого свои пути.

Другой пример - танец. Можно знать па и проделывать их заученно, зная, какое движение идет за другим, или повторяя за учителем. А можно позволить телу двигаться, как оно хочет и чувствует. И оно само будет выполнять движения, которые соответствуют данному танцу, но у него будет свой неповторимый узор.

Наши знания – палка о двух концах. С одной стороны, мы пытаемся их накопить, чтобы понимать мир вокруг себя. С другой стороны, если мы принимаем существующие на данный момент знания, как непреложную истину, мы останавливаем поиски, что ограничивает наше развитие. Знания служат нам (например, точкой отсчета), но не нужно слепо им следовать. Цель знаний – иметь инструменты, чтобы работать с информацией. Работая с тем, что приходит, мы расширяем поле действия, пускаемся в свободное творчество.

*Например, проанализируем ситуацию с человеком, который приходит за помощью в финансовых вопросах. Можно предположить, что у него «заблокирована» или нуждается в работе, допустим, первая чакра. И вы начинаете проводить разные техники на чистку, укрепление и гармонизацию первой чакры, которые вы знаете. Такой метод тоже, конечно, может сработать, но он – от ЗНАНИЯ. «Знание» есть одно из самых больших ограничений. Мы создаем эти рамки сами и двигаемся по жизни исходя из них, и не видим дальше собственного носа, ибо у нас есть Знание, мы знаем... Гораздо легче и менее энергозатратно просто наблюдать за информацией, поступающей в процессе сеанса. Если вы почувствуете, что нужно работать с первой чакрой (например, увидите красный цвет, или внимание упадет на район базисной чакры человека), то так и делайте. Ведь это просто ваше внимание, осознанность привели вас туда, но не анализ, не разум. В этом отличие работы из Пространства Сердца и работы от ума, аналитического разума, сверяющегося с базой данных накопленных знаний. Какая информация приходит, с тем и работаем. И если почувствуете, что внимание ведет вас не к первой, а к четвертой чакре – то работайте с ней! Интуитивно выбирайте те знания, которые могут быть применимы в данной ситуации на данный момент. Это более свободный неограничиваемый подход, не зависящий от знаний и инструкций.*

Поэтому я всегда стараюсь «идти за белым кроликом», за информацией, определяемой моим вниманием, а не позволять знаниям и опыту меня вести. Куда идет интерес, внимание, с той информацией и буду работать.

## РАБОТА С ОБРАЗАМИ

Информация часто приходит в виде образов\*. Это могут быть геометрические фигуры, различные предметы, люди, животные или герои книг и кинолент, особенно детских, или смешных дурашливых. В ход идет весь опыт, накопленный за годы, любой предмет, на который обратилось внимание, любое ощущение или восприятие, пришедшее к вам, какими бы «странными» они не казались – все есть часть этого процесса, получение информации подсознанием.

Работа с образами – это не визуализация, когда вы пытаетесь целенаправленно вызвать образы в своем воображении и удержать на них внимание. На это уходит много сил, и если есть хоть малейшее сомнение – оно станет частью слайда или визуальной аффирмации. В конечном итоге, мир считывает всю информацию, не только ту, которую вы пытаетесь ему ментально преподнести, как желаемую, а и ту, что вы засовываете поглубже (на подсознательном или неосознанном уровне) и сами в себе отрицаете или не видите. При работе с образами вы ничего не стараетесь делать, а просто остаетесь открытыми для информации, и она приходит разными способами, включая и картинки. Поскольку вам нужен «ключ» расшифровки к языку подсознания, то образы приходят из того, что вы уже знаете, когда-либо видели, читали, слышали. Причем разные люди могут видеть различные картинки или иметь свои ассоциации на одни и те же образы, потому что подсознание каждого человека индивидуально, и информация приходит в том виде, на том языке, на котором мы можем ее воспринять.

*Как-то на семинаре Матрицы Энергетики, Ричард Бартлетт вызвал на сцену для демонстрации одну из участниц. Настроившись на нее, я «почувствовала» пятна на левой груди и внизу живота. Ричард увидел паттерн в районе шеи и пришел к выводу, что это паттерн страха, стал с ним работать. На что я подумала: «Ну ладно, я чего-то не то увидела». Но потом, выяснилось, что эта молодая женщина сильно боится рака (паттерн страха). И в следующий момент Ричард уткнулся девушке в левую грудь. Оказалось, ей брали биопсию, как раз в том месте, которое я почувствовала. А потом он увидел фиброму в матке, и выяснилось, что ей нужно сдвинуть ситуацию по отношению к детям. То есть, я «увидела» то,*

---

\* Ричард Бартлетт называет работу с образами «Архетипами», хотя этот термин был предложен давно, еще Карлом Юнгом и нес немного другое значение – информационной структуры, наподобие морфных полей, определяющей поведение человека.

*с чем конкретно нужно было работать с человеком. Мне информация пришла одним способом, ему – другим. Мне даже не надо было знать все эти медицинские термины. Я увидела энергетическую информацию, которую человек хотел изменить. И это главное. А каким образом мы познаем эту информацию – не важно. Этот случай мне сильно помог утвердиться в умении прислушиваться к собственной интуиции. Именно подсознание и ведет этот процесс трансформации.*

Когда к вам приходят какие-либо образы, то неважно, придумали вы их или нет, не имеет значения, какой смысл они несут. Это просто информация. Отпустите свои стремления знать, по какому алгоритму с ней работать. Нет четких пошаговых инструкций (которых так жаждут многие) – каждый случай неповторим и уникален. Хотя подсознание может работать с нами похожими образами, просто потому что так нам понятнее. И если вы чувствуете, что можно сегодня, с этой ситуацией делать то же, что и вчера – хорошо. Но это не значит, что так нужно поступать всегда, в любой ситуации. В этом риск развить зависимость от техники, вместо того, чтобы свободно следовать за информацией и ее поступлением.

*Например, если я, работая с двумя разными ситуациями, увидела один и тот же образ, допустим корзинку, в которую мы сложили убеждения человека, и в одном случае я корзинку сожгла, в другом – посадила в землю, и из нее выросло прекрасное дерево, в третьем – просто переложила в ней вещи, поменяла местами. Почему я это делаю – понятия не имею! Так мне захотелось и почувствовалось. Я иду за информацией, а не она (мое «знание» о том, что с ней можно делать) ведет меня.*

Иногда получаемая нами информация имеет какое-то отношение к человеку. Причем чем страннее, тем более релевантной она может оказаться. Поначалу я ошалевала от образов, которые приходили (повторюсь, я их скорее «знаю», чем «вижу»). Они казались дико неправдоподобными и не имеющими никакого отношения к ситуации. Но со временем я научилась доверять им. И так интересно: поделившись «увиденной» информацией с человеком, вдруг оказывалось, что то, что казалось мне абсолютной бессмыслицей, приобретало весьма значимый смысл в его восприятии.

*Как-то, играясь с одним молодым человеком на семинаре Матрицы Энергетики, передо мной стал маячить образ кролика из Плэйбоя. Я кручусь-верчусь, пытаюсь уйти от него, но безуспешно. Вздыхнув и распрощавшись со своей благоразумностью в глазах других, я смиренно сообщила парню о своих видениях. Он рассмеялся, сказав, что именно такое*

*прозвище он получил еще в студенческие годы, и оно сопровождает его всю жизнь.*

*Нашей напарнице, которая в свою очередь играла со мной, очень захотелось мне на голову корону поставить. Но она никак не могла понять, то ли это означает принцессу, то ли богиню. Настала моя очередь рассмеяться – я вытаскала табличку со своим именем: Диана.*

*В другой раз, работая с одной девушкой, я увидела образ громадной птицы, оберегающей ее под своим крылом. После сеанса девушка прислала мне картину, только что нарисованную ею до встречи со мной, именно с тем образом, который пришел мне во время нашего взаимодействия.*

Когда вы сталкиваетесь с подобной ситуацией, можно воспользоваться советом Джона Холланда, известного в Америке медиума: «Мы должны добросовестно выполнять работу почтальона». Получили письмо (информацию) – просто передайте дальше, не пытайтесь расшифровывать послания, которые предназначены не для нас, какими бы абсурдными они не казались. Доверьтесь информации, и вы удивитесь, насколько она имеет смысл для человека напротив вас. К тому же, это не наша ответственность, что будет с посылкой, и как получающий ее человек решит с ней поступить: принять, отклонить, уничтожить, обрадоваться ей, расстроиться, рассердиться...

Иногда бывает, что информация вообще не имеет никакого отношения к человеку, с которым мы работаем (что тоже в порядке вещей), или пришла непосредственно для нас. Обычно я просто принимаю все, что приходит, оставляя разбор полетов на потом.

В случае с Квантовыми Трансформациями, интерпретация нужна нам только в контексте «Что делать с этим образом?» для трансформации ситуации. При детальном анализе: плохая эта информация или хорошая, что она означает для нас в реале и так далее, начинают задействоваться наша система убеждений и взглядов, сравнение с нашим опытом и прогнозирование вытекающих последствий. Все это уводит нас из Пространства Сердца и препятствует трансформациям. Чем больше вы ничего не ожидаете, тем шире ваше пространство вариантов и возможностей. И внимание вы удерживаете только на восприятии поступающей информации, с полным доверием, без оглядки на существующие у вас представления о том, что верно и правильно. Это осознанность и принятие/отпускание в чистом виде. Будьте всегда готовыми к неожиданному и

не ограничивайте себя рамками собственных визуализаций, которые зависят от ваших представлений, вашей Картины Мира на данный момент. Позвольте необычному войти в вашу жизнь и расширить границы ожидаемого, воспринимаемого.

Порой с информацией ничего делать не надо, просто принять и работать дальше, потому что даже сам факт нашего внимания уже способствует изменению и трансформации этой информации (помните, эффект наблюдателя?). А иногда можно с ней поиграться и обратить разные образы себе на службу: мысленно уничтожить (сжечь, разрезать на куски, стереть, выкинуть) или трансформировать (раскрасить красками, впустить свет, сжать или расширить) или еще что-нибудь, что подсказывает нам наше воображение. Так появляются ритуалы.

## РИТУАЛЫ

Ритуалами издревле пользовались шаманы и целители. Чем больше людей неукоснительно следуют указаниям, тем лучше ритуал работает, но в этом и его ограниченность. Сомневаясь в ритуалах, играясь с ними, изменяя их правила, мы расширяем наш опыт и становимся мастерами, способными из любого подручного материала создать свой собственный ритуал.

Ричард Бартлетт, например, мастер ритуалов. Применив свои знания об относительности пространства и времени, он придумал техники «Путешествие во времени» и «Параллельные Миры». Понимая принципы программирования, он предлагает своим ученикам и последователям «Модуль» и «Окна»\*.

*Поскольку я люблю читать книги и смотреть мультфильмы и киноленты, то всю пользуясь ритуалами из этих источников. Например, когда мне захотелось получить знания, которыми я не обладала, вспомнился момент из фильма «Матрица», где Тринити садится в вертолет и просит спустить ей программу управления вертолетом, что я и сделала. В другой раз, работая с человеком, сильно замороженным своими убеждениями, мне пришла на ум одна из последних сцен этого фильма, когда рушится матрица и все вокруг выглядит бессмысленной чередой зелененьких циферек. Таким же образом я «вскрыла» программу, нуждающуюся в сдвиге.*

---

\* За детальным описанием этих ритуалов обращайтесь к источнику<sup>2</sup>.

*Сказки, фантастика, фэнтэзи, такие как Чертенок № 13, По щучьему велению, Волшебная шляпа, Старик-Хоттабыч, Гарри Поттер, Колесо Времени, книги Макс Фрая и другие, содержат уже готовые ритуалы. Начните с них и переделывайте под себя.*

*В ход идет весь накопленный за вашу жизнь опыт, образы, понятия, представления. Например, поймав себя на том, что испытываю эмоции по какому-то поводу, я стала пользоваться образом переключателя громкости у приемника, регулируя интенсивность испытываемого переживания: уменьшать, когда не было сил его принимать, или усиливать, когда хотелось побыстрее разобраться с этим вопросом, прожить эмоцию по максимуму. Затем я перенесла этот шаблон на другие явления и стала регулировать уровень сомнений, колебаний, уверенности в себе, интуиции, и так далее.*

Иногда один и тот же ритуал можно применять к различным людям, но не заигрывайтесь. Каждый человек, каждая ситуация – разные. Не привязывайтесь к смыслу приходящих вам символов, чтобы быть открытым для ситуаций, когда они имеют другие значения. Не каждый ритуал будет работать для вас, как для другого. Выберете себе те, которые с вами резонируют, старайтесь выходить за пределы работающих для вас образов и ритуалов.

*Участница моего семинара поделилась следующим опытом. Обычно, вхождение в Пространство Сердца у нее ассоциировалось с образом выныривающего дельфина. Но во время одной из практик этот образ никак не хотел проявляться и работать по прежней схеме. Поначалу девушка растерялась, пыталась заставить дельфина «нырять», как положено, а он «отказывался». Пока не поняла, что это просто новый образ, и в этот момент он сработал именно так. Она разрешила ситуации идти так, как идет, своим путем и тем самым позволила родиться новому ритуалу.*

Представьте, что вам нужно приготовить какое-то блюдо. Вначале вы готовите по определенному рецепту, который вам дали, потом начинаете вносить в него свое, по своему вкусу и потребностям. А потом, уже зная законы приготовления, вы можете придумывать свои собственные любые рецепты. Это и есть Творчество. И именно так и подходите к созданию любых ритуалов. Отталкивайтесь от готовых ритуалов, образов и ощущений, предлагаемых здесь или встречаемых где-либо, пропускайте через себя и рождайте новое. Постоянно расширяйте границы своего восприятия, познания. А потом делитесь этим с другими, чтобы результат вашего Творения был доступен каждому.

## РАБОТА С ДРУГИМИ ИЛИ ДИСТАНЦИОННО

Все вышеописанные практики и ритуалы применимы как при работе с собой, так и с другими, контактно или дистанционно. Помните, на квантовом уровне нет ни расстояния, ни времени. В качестве муляжа\*, представляющего другого человека или животного, можно воспользоваться рисунком, фотографией, написанным на листке бумаги именем, куклой или плюшевой игрушкой, своим домашним животным, самим собой или приятелем, воображаемой голограммой или фантомом, любым предметом, привлечшим ваше внимание и воображение, или просто мысленно сконцентрироваться на человеке, с которым вы работаете.

Вы можете физически выполнять движения или воображать их, или просто работать из состояния Пространства Сердца без дополнительных манипуляций.

Человек на другом конце может делать то, что ему удобно, как чувствуется, что хочется его телу. Желательно расслабиться и прислушаться к ощущениям внутри тела и вне его. Он может делиться с вами своими впечатлениями, если у вас есть возможность контакта, но это не обязательно. Отслеживайте протекание процесса через себя и свои ощущения.

## КАЛИБРОВКА

Калибровка с помощью настройки на прежнее состояние и состояние после сеанса, позволяет отслеживать изменения. Это проще всего делать при различных физических ограничениях. Например, когда плохо двигается рука, можно замерить насколько изменится размах движения после ваших действий. Те, кто знаком с кинезиологией, пользуйтесь методом наблюдения за мышечным рефлексом. Когда физические параметры тяжело отследить, можно оценить самочувствие или состояние дел по шкале от 0 до 10.

Я сама не люблю пользоваться оценивающими методами. Говоря языком квантовой физики, калибровка вводит в употребление систему координат, что приводит к разделению и уменьшению

---

\* Муляжами можно пользоваться и при работе с собой.

степени квантовой запутанности, тем самым ограничивая потенциал. На мой взгляд, это потребность ума в контроле – удостовериться в правильности хода событий. Постоянно сравнивая состояние до и после, мы рискуем опять вернуться на круги своя, идя на поводу у сомнений – произошли ли изменения, или достаточно они сильные, или... Более того, как уже говорилось, зачастую изменения в тех ситуациях, с которыми мы работаем, могут задерживаться, проявляясь гораздо позже в нашей временной реальности. Поэтому их отслеживание может оказаться нерелевантным. Я предпочитаю настройку через себя и свои ощущения, потому что знаю, *a priori*, что все едино. И если я почувствовала поток, соединение, волну, пошатывание, и так далее, значит, изменения произошли и в информационном поле человека, с которым работаю. А со временем и просто начинаешь понимать, что все работает в любом варианте, даже если кажется, что никаких изменений не чувствуется. И тогда просто доверяешься процессу и делаешь свое дело, насколько можешь.

## ЭТИКА РАБОТЫ С ДРУГИМИ

Вопрос этики работы с другими должен решаться каждым индивидуально, в зависимости от ваших взглядов и убеждений на сегодняшний день. У меня есть друзья и ученики, установившие для себя правило: все, что они делают для другого человека идет всем во благо и с пользой для всех. Фрэнк Кинслоу и Эрик Перл тоже считают, что, поскольку Чистое Осознание и свето-информационный обмен со Вселенной не могут принести вреда, разрешение на проведение сеанса с другими людьми не требуется<sup>9,15</sup>. Один из соратников Ричарда Бартлетта вообще не работает с другими людьми. Когда к нему приходят, он сканирует пространство своего поля, и нащупывает точки в своем поле. Что-то типа Хоопонопоно\*, работает с другими через себя.

Я стараюсь не вмешиваться в дела других, если меня об этом не просят, за редкими исключениями, когда несколько раз экспериментировала с чем-то новым (как, например, когда начинала играть с дистанционной работой) или было затруднительно получить разрешение (люди в критических ситуациях или маленькие

---

\* Хоопонопоно – древнегавайская практика прощения и работы через себя, описанная Джо Витале в книге «Жизнь без Ограничений».

дети). Ведь я не вижу всей картины. Физические проявления (симптомы) и разные ситуации, случающиеся с нами, не всегда являются знаком, что мы что-то не так подумали или восприняли. Это также может быть уроком, заранее запланированным нашей душой для постижения той или иной темы. С помощью Квантовых Трансформаций мы можем облегчить или ускорить процесс прохождения и усвоения урока, если человек в этом нуждается. Но мы не знаем, что людям нужно, и каких изменений они желают (да и они сами не всегда в курсе этого). У каждого человека есть свои задачи. Порой, страдания человека служат ему скоростным лифтом на пути духовного продвижения. Я предлагаю свою помощь, когда вижу, что могу посодействовать, и просто нахожусь рядом. Воспользоваться возможностью моей помощи – это уже решение самого человека. А если по какой-то причине меня цепляет ситуация другого человека и так и хочется вмешаться, то я работаю с собой, со своими убеждениями, мешающими мне принимать ситуацию такой, какая она есть. Потому что цель этой ситуации – отзеркаливание этим человеком какого-то моего аспекта, нуждающегося в том, чтобы я это увидела, осознала и трансформировала. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, спросите себя: «Почему мне мешает болезнь или ситуация этого человека? Зачем мне хочется вмешаться? Какой аспект меня реагирует на болезнь жены, страдания друга, «плохие» оценки моего ребенка, «неправильное» поведение моих близких?»

*Однажды ко мне на семинар пришла женщина, основной целью которой было, как она потом рассказала, помочь своему сыну. В ходе наших практик поднялись вопросы, необходимые ей для личного роста. И с семинара она ушла, поняв, что на самом деле пришла для самой себя!*

В то же время, некоторые задаются вопросом: а этично ли помогать другим при «неслучайности» болезней, когда метафизические причины недомоганий связаны с нашими мыслями, убеждениями или духовными задачами. Одно другого не отменяет. Вы можете продолжать работать с метафизическими причинами – пользуясь таблицами Луизы Хей, Лиз Бурбо и других либо информацией, интуитивно приходящей во время работы с собой или сеанса Квантовых Трансформаций. При этом встреча с целителем или поиски способов исцеления тоже никогда не случайны. Когда человек обращается к вам за помощью, вы можете и в состоянии ему помочь. И если ему нужно пройти через испытание и найти из него выход, то встреча с вами может стать решением его задачи. Квантовые Трансформации не всегда приводят к пониманию причин болезней

сразу во время или после сеанса, но позволяют настолько расширить восприятие мира, что осознание их или других вещей, которые ранее не воспринимались, происходит позже. Как от брошенного в пруд камня, эффект длится еще долго и в разных направлениях.

Помните также, что когда вы работаете с болезнями или проблемами, то можете опять столкнуться с их морфным информационным полем, как называет это Ричард Бартлетт – с «набором проблем». Подойдите к ситуации творчески. Можно попытаться найти метафизическую причину и «квантануть» именно ее. Можно найти место без боли, или где у вас «проблема», и просто сдвинуть себя с места, где вы сейчас находитесь, туда, где почувствуете, будет по-другому, где нет причин, вызывающих ваше нынешнее состояние. Для этого не обязательно эти причины обозначать, или знать, что это. А можно просто, открыться информации поля (подсознанию), воспринимать любую информацию и следовать ей. При работе с информацией поля, а не с состоянием, болезнью или причинами, затрагиваются все слои, включая и причинно-следственные связи. Поэтому, из моего опыта, когда человек по настоящему готов к переменам, внутренне решил, что настало время отпустить все свои концепции, раны, убеждения и перейти к другим реальностям, понимание причины «проблемы» уже может быть и не обязательным.

Вместе с тем, не позволяйте другим людям, внутренне не готовым к переменам, переносить бремя ответственности с себя на вас! Как точно подметил один из участников моих семинаров (Д.): «Дело в том, что часто человек страдающий приходит за помощью для того, чтобы переложить ответственность с себя на другого. Но задача любого человека помогающей специальности перекинуть эту ответственность ему назад. И не взять. Потому что иначе вы будете играть в «Спасателя» и «Жертву». И этот сценарий бесконечен».

Иногда лучшее, что вы можете сделать для человека – это отказать ему. Жалость и потакания желанию пострадать не конструктивны, они только балуют эго и мешают пробиться к себе. А когда человек остается один и надеяться не на кого, есть шанс, что он начнет действовать и возьмет, наконец, ответственность за свою жизнь и спасение в собственные руки.

Итак,

## КТО ЗА ЧТО ОТВЕТСТВЕНЕН

*Ты можешь добиться всего, чего захочешь, если готов  
позволить другим приписать это в свои заслуги.  
Альберто Виллодо «Шаман, Мудрец, Целитель».*

*Я выступаю проводником изменений, которые делают люди  
сами себе. Просто иногда, чтобы разглядеть свою жо\*,  
нужно зеркало. И тут я на белом верблюде!!!  
Моя любимая подруга*

В Латинской Америке говорят, что для танго нужны двое. В Квантовых Трансформациях участвуют трое:

- Тот, кто проводит Трансформации – я предпочитаю не использовать слово «целитель», так как, на мой взгляд, мы просто являемся проводниками. Трансформатор предоставляет доступ, площадку для игры, открывает двери к бесконечным возможностям, держит для них поле, но не несет ответственности за выбор, сделанный напарником.

- Человек, пришедший за трансформациями или «исцеляемый». Он вовлечен в процесс вроде как бы пассивно, но, по сути, только он выбирает (на уровне души), какой будет трансформация. Только он сам может пройти в дверь, открытую проводником.

- Вселенная, Мироздание, Поле, Источник, Высший Разум, Милость Божья или как бы еще эта арена с порталами в любые миры не была названа. Исцеляет именно оно. И именно оно и считывает и предоставляет то, что «нужно» человеку для изменения, а не чего «хочет» его эго.

В Квантовых Трансформациях каждый от процесса получает что-то свое. К вам всегда обращаются за помощью люди, которым вы можете, в состоянии помочь (иначе бы вы не столкнулись), и которые могут что-то дать вам. Ситуация другого человека, зачастую, отражает нам аспект, необходимый для нас самих, и помогает нам находить ответы на свои вопросы. А поскольку оба находятся в этом энергоинформационном поле, то трансформация происходит по всем направлениям, как для одного, так и для другого. И это взаимодействие идет на всеобщее продвижение и духовный рост. В этом танце все обоюдно! Но основное, что делает Трансформатор-Проводник – это предоставляет ВОЗМОЖНОСТЬ другому. Как Сталкер из известной книги братьев Стругацких, который водил

людей по заветным местам: его дело было – провести людей, а исполнение желаний уже было не в его компетенции. В этом поле бесконечных потенциалов, бесконечных возможностей проводник открывает все двери. И вот дальше – это уже шанс того, с кем работают, пройти через открытые двери. Никто кроме него этого не сделает. Так что «лавры» трансформации все-таки отдаются именно тому человеку, который изменил свои убеждения и представления о мире, кто поднялся над своим уровнем и смог выйти за пределы своих возможностей, за пределы матрицы... Поэтому наше эго в этой ситуации не может «покорчиться». Это не мы, такие раскрутые и так смогли ему помочь, а он САМ сделал свой выбор. Но в этом и маленькая ловушка для Трансформатора: вы не можете изменить чьи-то убеждения, если человек не готов и не хочет этого. Поэтому для вас главная задача – безусловно делать свое дело. Не важно, что другой думает, как воспринимает происходящее – вы честно, искренне, с интересом и по максимуму, просто делаете свое дело.

*Приведу в пример аналогию:*

*Допустим, вы собрались приготовить для кого-то ужин. Вы можете это сделать спустя рукава, а можете выложиться по полной. Можно понапридумывать разнообразное меню с какими-нибудь запредельными блюдами, а можно ограничиться чем-то простым. Это неважно. Важно лишь то, что и как вы вкладываете в процесс. Съест ли этот ужин тот, для кого вы его готовили или нет – решать лишь тому человеку. Может, он уже сыт или не любит такую еду и откажется, а возможно, решит, что вкуснее ничего в жизни не ел и попросит добавки. Осознанно или нет (может, он стесняется, а может, интуитивно избегает блюда, в котором есть аллергичный для него компонент), но выбор только за ним, а не за вами.*

Квантовые Трансформации, это как перестановка операционной системы компьютера. Он становится чист и невинен, как младенец, а потом снова устанавливаешь разные программы. И вот то, что человек устанавливает, уже зависит лишь от него самого. Поэтому с животными, маленькими детьми гораздо проще работать – нет программ. Есть лишь проявление, обнулившееся и изменившееся в квантовом поле.

Понимание того, что мы только проводники, помогает нам самим отпустить и не заикливаться на результате. Одной из ловушек эго для целителя является желание, чтобы трансформации были связаны именно с ним: «Ну как же? Я так старался, делал, а через полгода они и помнить не будучи, что это Яяяяя им помог». И так и происходит,

не помнят и не видят связи. Ну и что? Вообще-то они сами себе помогли. Если бы они не хотели, перемены бы не произошли. А мы только «свечку держали», поддерживая поле. Поэтому дело сделали и пошли дальше своими делами заниматься. Это танец Мироздания и Человека. Мы просто готовим танцплощадку и помогаем им встретиться на ней. Каким этот танец получится – не в нашей власти. Таким образом, у каждого из троих компонентов своя задача: у поля – быть доступным потенциалом бесконечных возможностей (и это происходит всегда!), у проводника – открыть проход, портал в поле, у «исцеляемого» – войти в проход, открыться возможности. И мы можем делать все от нас зависящее только в рамках нашей задачи!

И напоследок, приведу некоторые отзывы с обучающих семинаров «ЗА ПРЕДЕЛАМИ МАТРИЦЫ», которые я провожу для желающих попробовать на практике, что такое Квантовые Трансформации\*:

*«После теоретической части мой мозг был отправлен в аут. Он просто что-то пытался бессвязно бормотать, но сам понимал, что обессилен. Диана дала множество «закладок» на ознакомление. И кучу примеров из практики. В общем, все это отказывалось вписываться в текущее мировоззрение, но стало жутко любопытно и интересно. А посему просто прошло внутрь и там потихоньку обживается.*

*Ну а что касается практики... Я дома пыталась делать эти точки. И в сердце пыталась опускаться. Как-то все не выходило, а если выходило, то пугало. А тут сразу и точки почувствовала, и в сердце попала. Только я из сердца выныривала постоянно. Не выходит у меня в нем долго находиться пока. Не знаю, чем это вызвано, но по этому поводу не переживаю особо. Кстати, ощущение «подвешенности» сопровождало каждое такое попадание в область сердца. И слабость. Вот, наверное, поэтому я постоянно выходила оттуда, уж больно ощущение непривычное. Когда делали две точки, у меня один раз реально кофта партнера, а потом и стены комнаты пошли рябью и начали пульсировать» С.*

---

\* В последнее время я отказалась на своих тренингах от подачи теоретического материала (посылаю его для индивидуального ознакомления заранее) и сосредотачиваюсь только на практике, что делает возможным проведение однодневных семинаров.

*«Рассказываю про ощущения. Область сердца горит, стоит сконцентрироваться, идет жар и горит, горчичник прям. Очень прикольно, когда ищешь точки, и руки сами летят по пространству. Состояние, что все возможно, всевозможности, есть, особенно после первого дня семинара» С.*

*«Вы хотите песен, то бишь эмоций? Их есть у меня. И много! НО: то, что было на семинаре и то, чего вы хотите получить через наши посты – передать вербально невозможно... Это именно то, что называется опытом, инсайтом, впечатлением, ощущением и т.д. и т.п.*

*Во первых строках моего письма спешу сообщить вам, что никакого ШОУ не было – и слава Богу! Для меня, по крайней мере, девушки с горячими эмоциями и ледяным мозгом, отсутствие массовой экзальтации и спокойные, но вполне реально видимые и ощущаемые результаты гораздо более впечатляющи. Что было из вербально передаваемого: теоретическая часть, в которой Диане удалось волшебным образом синтезировать и интегрировать аж четыре квантовые или около того методики, причем так, что все до того видимые глазу противоречия пропали. Была демонстрация работы всех возможных методов. Были наши тренировки друг на друге. Были вопросы и ответы.*

*Что в принципе невербально. Абсолютное ощущение общего морфного поля, которое растянулось и ощущается до сих пор. Было погружение реальное, настоящее в сердце, до жара, обдающего лицо. Было потрясение, когда ты видишь, как людей ведет вслед за твоими руками. Потрясение, когда тебя ведет, обдает жаром или холодом от рук других людей. Полное офигевание, когда видишь, как человек, не падая и не теряя сознания, волшебным образом трансформируется – и ты это видишь, и ты это ощущаешь вместе с ним. Когда светлеет лицо, распрямляется спина, когда человек ну просто меняется, раскрывается.... Раскрылись все. Даже те, кто в начале первого дня сидели «ежиками». Я, как воздушный шарик – пустой, чистый и легкий. Это очень, очень хорошо, это – счастье!» О.*

*«Если я на семинаре еще много чего ощущала, понимала через верхнюю чакру (то есть мозг), и только потом сердцем, то сейчас ощущения изменились: мозг отключился, и как будто я в каком-то потоке, мощном и сильном, как будто что-то открылось и идет сплошной поток информации, энергии, не знаю чего, но чего-то абсолютно нового, необычного, удивительного...*

*После семинара стала все-таки гораздо осознаннее, и с большим интересом наблюдаю сейчас за собой и за своей жизнью, и вот какие выводы. Ощущение какой-то круговерти, быстро несущегося поезда, но! при этом возросший*

уровень осознанности и уверенности. Еще ощущение окрепшего внутреннего стержня (раньше было, но часто терялось), одновременно с какой-то гибкостью пластичностью (не путать с приспособляемостью) – периодическое ощущение-осознавание себя в потоке. Еще возросшее чувство свободы, еще большего пофигизма на чужое мнение, какого-то внутреннего ощущения силы. Все больше уверена, что определилась с жизненной целью, постепенно вырисовывается путь к ней, дело во времени, но поняла, что для меня лучше постепенно, тогда разум-шапка привыкает к мысли о ней, устает обсуждать-бормотать внутри себя о возможности ее достижимости и начинает потихоньку прикидывать варианты – а что если... и что можно... Стало НАМНОГО легче управлять-менять эмоции, вспоминая и представляя разные морфные поля...» Е.

«Чудеса продолжаютя!!! Меня сегодня прет от семинара, от общения с Дианой и всеми девочками и мальчиками. Не сидится, обзвонила всех своих подружек, пригласила в гости, чтоб на них тренироваться дальше, останавливаться не хочется ни на минутку. Приехала подруга, сидим, разговариваем. Вдруг мои руки начинают сами делать шарик, крутился-крутился, сделался розовый перламутр, спрашиваю, для кого шарик, понимаю, что для подруги, спрашиваю куда запульнуть, понимаю, что нужно встать нам и «сунуть» ей в четвертую чакру. И процесс пошел, так прикольно было (сама по себе произвольно получилась игра). Когда процесс завершился с шариком, похохотали, потом соединились точки, и стало понятно, что процесс завершился!!!» Н.

«Сейчас внутри что-то происходит, трансформируется и плавает в невесомости. И при этом все совершенно спокойно. То, что другой – это зеркало, которое чему-то учит тебя, было уже понято давно. И когда на семинаре где-то три момента всплыли ярко и явно были общими для всех собравшихся, это не удивило. Но одновременно с этим начало выплывать что-то новое через восприятие других людей. А так как состояние было еще то (!), то я просто складывала это на полочку для дальнейшей трансформации.

Интересные ребята сидели рядом. И в какой-то момент я даже замерла, почувствовав, как работает ум, создавая в нас убеждения и ловушки. Физически.

Вообще, если уложить все ощущения в одно предложение, то получится следующее: то, что я пыталась и делала по Матрице Энергетики до семинара, скорее походило на огранку топором. На семинаре же появилось ощущение бесконечного узора, который ты можешь создавать сам, играя и доверяя, и чем глубже это будет происходить с тобой, тем интереснее будет проявляться блеск самой игры. И никаких правил! Как это почувствовалось там!» Н.

*«На работе перерыв, поехала в магазин видео. Думаю, погляжу выносной хард, нужен. Сколько они стоят – не знаю. У меня от работы туда прямой трамвай. Захожу в магазин, смотрю – распродажа. 1605 р. Начинаю смеяться. проверяю – точно. В кошельке 1604 р 50 коп. Честное слово! Выхожу на улицу, глянула по сторонам, около магазина поискала. Ну, думаю, ладно, зайду к друзьям на 5 минут, попрошу 50 коп (очень хотелось их увидеть через "несудьба"). Звоню в домофон (они там живут рядом) – тишина. Звоню им в телефоны – ни фиги. Ну ладно. Иду по переходу у метро – 50 копеек фигня найти. Нету. Выхожу на остановку на той стороне – нету. Сажусь. Ну лан, щас точкану. Кто не в курсе, я этого никогда не делала и учиться даже не собиралась. Ну чота ворочу и думаю, 50 коп легко, давай 100 рублей. Чота там соединяю. Все. Подходит мужик и начинает рядом со мной на остановке на улице переодеваться. Куртку снял, потряс, шарф откуда-то достал. Я сажу, думаю, если из человека выпадет 100 рублей, я ведь ему отдам – к бабке не ходи. Чувак одевается, уезжает. Сажу дальше. Думаю: «ну нафига тебе 100 рублей, когда тебе надо 50 копеек». Ну и пошла назад в переход, нашла рубль, купила хард и приехала на работу. Магии не существует?!» 3.*

Если вы читаете эти строки, и вам тоже хочется окунуться в трансформации, которые проходят на семинаре, помните, что вы всегда, в любой момент, можете к ним подключиться, испытать на себе. Они уже часть вас, просто позвольте им войти в вашу жизнь. Эти возможности – не просто дар доступный избранным, а способности, которые заложены в каждом из нас. И если вы захотите, то сможете ими воспользоваться!





## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ИГРА В ЖИЗНЬ

В этой главе вашему вниманию предлагаются разные байки, истории и просто мои размышления. Некоторые из них связаны с сеансами, которые я проводила с собой и разными людьми. Другие не имеют прямого отношения к Квантовым Трансформациям, но все равно очень хотелось поделиться ими с вами.

\*\*\*

СОСТОЯНИЕ – НАШЕ ВСЕ!

*Ноги, Крылья... Главное – Хвост!  
Из детского мультфильма*

Для начала расскажу вам «страшный» секрет. В прошлой части, обучаясь Квантовым трансформациям, мы с вами обсуждали Танец Рук. На самом деле все можно делать и без их участия. Руки, точки – это костыли, атрибутика, вспомогательные средства, как топор из детской сказки про кашу из топора. Это инструмент, успокаивающий и отвлекающий разум, пока происходит основное действие. Особенно важно понимать это людям с физическими ограничениями, у которых, допустим, нет руки или возможности свободно двигать руками. У вас все равно все может получиться. Ведь главный ингредиент вашего варева, как уже не один раз упоминалось – это состояние, нахождение в Пространстве Сердца, одновременная концентрация на нем и том, что происходит внутри в теле и вне его.

*«Я уже говорила про свои опыты убирания следов свежих ожогов: и про руку в кипящем бульоне, и прикладывание к раскаленной решетке на плите, и еще масло до кучи на руку брызгало, и все безо всяких средств проходило за минуты без следа. Типа один раз получилось и по свежим следам еще два раза. Но мозг ведь все равно сомневается. А нутру очень хочется, чтобы мозг поверил и дал поверить нутру. Ну вот Мир и старается, организывает возможности.*

*На днях мыла окно у стариков, мыла парогенератором. Окно раскурочено, мою я, значит, и не вижу, что насадка соскочила с трубы. Нажимаю кнопку подачи пара, и весь перегретый пар вместо насадки ударяет мне в ладонь. Я парогенератор роняю, естественно, бегу под холодную воду и все такое. Рука*

горит огнем просто, ладонь цвета вареного рака. Ни согнуть, ни разогнуть. А окно домыть надо, кроме меня некому. И старикам не сказать, что случилось, потому как у них тут же давление, переживания и все такое. И вот я стою, смотрю на свою руку и вдруг вспоминаю, что я ж с ожогами-то МОГУ справиться, было уже! И безо всяких даже точек, просто такая тишина внутри, словами не передать, и вот в этой тишине я решаю, через полчаса следа не останется от всей этой красоты на моей ладони. Так и вышло!

Эта тишина, как я понимаю, и есть «эйфочувство» или «опускание в сердце», когда ты соединяешься со своей сущностью, а через нее со всем, что творит этот мир. И тогда ты реально можешь все. Абсолютно все. Просто можешь и просто делаешь.» О.

«Добрый день! Я тут прочиталась научных статей, выложенных Дианой. Да еще О. своим, после семинара у Ричарда Бартлетта, поделилась... В общем, находясь вся в сплошных квантовых осмыслениях, отправилась вчера в финскую баню. В парилке группа «йоговских» активно обсуждала насыщенный вопрос. В пылу беседы и температуры за 100 раздается культурно-нервный голос: «Можно потише, некоторые здесь после работы, отдохнуть невозможно». Интонация такая... подумалось – врач. И как-то с ней мы вместе вышли из парной, и я аккуратненько так спрашиваю: сильно болит голова? Оказалось, что она действительно детский врач, после приема, и у нее дико болит голова. Минут десять стояла с ней, слушала, мерзла и периодически вставляла ага, угу... Наконец, разбежались. Где-то через час, вылезши из бассейна, опять с ней встретилась. А я вас искала, – кинулась ко мне счастливая тетенька-врач. – Я хотела сказать вам спасибо. Только с вами поговорили, и у меня тут же перестала болеть голова. Видно у вас энергетика такая хорошая... И вам, отвечаю, спасибо, я рада, правда, очень рада... (Ну, действительно, стало радостно и от счастливой тетеньки, и от такого славного нежданчика-сюрприза.) На сим и откланялись.

Иду домой и думаю: «Вона как!.. Великая сила кванта, матрицы энергетики и всего замечательного вместе с ними. То есть, погрузившись в «квантовые думы», видимо, вошла в соответствующее состояние. А оно, в свою очередь, с-активизировало «квантовое» пространство вокруг. И вошла детенышный врач «в контакт» в этом пространстве – на, получи, здоровую голову... Причем, почти мгновенно.» У меня уже были такие «подозрения» (и несколько случаев), что одним своим присутствием, находясь «в состоянии» можно исцелить человека, если он к этому готов, пусть даже «подсознательно». И не только это... Другое дело, что естественно присутствовать в «квантовом состоянии» пока у меня случается отдельными кратковременными периодами. И, по большей части, неосознанно-спонтанно. Но есть перспективы...» Л.

Некоторые люди считают, что им необходимы посвящение, обряд, инициация учителя. Помните, ваша игра – ваши правила. Если вы считаете, что вам необходимо чье-то вмешательство, так и будет. На самом деле, никаких инициаций и посвящений не нужно, у нас у каждого уже есть все необходимое для того, чтоб заниматься Квантовыми Трансформациями. Как герои из сказки «Волшебник в стране чудес»: страшила был уже мудр, дровосек – добр, а лев – отважен. Им только не хватало веры в себя. Так и здесь. Если вы ловите себя на мысли, что вам чего-то не хватает для того, чтобы у вас все получалось, меняйте свои убеждения и установки, меняйте правила!

\*\*\*

### СОСТОЯНИЕ ТРАНСА

Во время сеансов, зачастую, тело (ваше или вашего партнера) начинает двигаться само по себе: от легкого пошатывания, кружения, виляния бедрами до сильного транса, танца, поднятия кундалини, экстаза. Многие начинают выделять позы йоги или боевых искусств, о которых они и не помышляли никогда. Не бойтесь этого! Вы всегда можете выйти из транса, если захотите. Но, прервав процесс, вы не узнаете, что это такое. Так что я бы посоветовала позволить телу вытворять все, что оно хочет: потягиваться, двигаться, трястись, танцевать... Не мешайте процессу, просто дышите и наблюдайте за ним. Тело само придет в гармонию. Если по каким-то причинам вам нужно закончить процесс (время куда-то идти или вы стесняетесь окружающих), то завершите его. Я в таких случаях пользуюсь двойником: создаю свой фантом, который может за меня продолжать получать удовольствие от транса, пока я занимаюсь другими своими делами.

\*\*\*

## О ПРИРОДЕ СТРАХА

*Страх – прекрасный слуга, но он ужасный хозяин.  
Дэн Миллэн «Священное Путешествие Мирного Воина»*

*Чем больше страха или стресса испытывает организм, тем больше энергии он выделяет на защиту. Поскольку рост и защита обеспечиваются из единого энергетического резерва, платой за защиту становится замедление или прекращение роста. Вот почему в нашем индексе выживаемости затраты на рост и защиту вычитаются из резерва наличной энергии организма. Проще говоря, затраты на защиту ставят под угрозу выживаемость организма, то есть его можно вполне буквально испугать до смерти!*

*Брюс Липтон «Спонтанная Эволюция»<sup>13</sup>*

У всего сущего есть свой смысл, иначе оно бы не существовало. Поэтому страх необходим. По моему разумению, в основе всех страхов – страх смерти, функция которого удерживать нас на физическом плане, сохранять нам жизнь. Иначе мы, втиснутые в рамки физического тела и плотных энергий, стремились бы «домой», к Источнику, так и не выполнив своего предназначения. Страх смерти предотвращает преждевременный уход с Земли от выполнения наших задач здесь. Но чрезмерное его воздействие губительно для развития человека, не позволяя расширять сознание, продвигаться вперед. Страх мешает любить, не дает доверять, и искажает потребность творить. Понимая природу страха, наблюдая за ним и идя навстречу ему, мы помогаем самим себе очищаться от шелухи и добираемся до своих же глубинных слоев. Неважно откуда страх: из прошлого, будущего... Сидит то он в настоящем и требует внимания. Нужно научиться работать со страхом, а то так и будем спотыкаться об него по дороге, убегать или менять траекторию полета. Причем ничего особо и делать не надо, просто его увидеть. Это, как осветить источником света темную комнату: то, что «реально» (мебель, стены, пол) – останется на местах, а «иллюзии» (полутени, кажущиеся кошмары) – рассеются. Когда начинаешь видеть свои страхи или убеждения, они уже не могут манипулировать нами и втягивать нас в свою игру.

У человека есть банк энергии. Она туда поступает из внешних и внутренних источников (энергия солнца, разных энерго-полей, из пищевых составляющих, в ходе вырабатывания собственным телом и

т.д.) и потом распределяется – либо на нужды роста и развития, либо на нужды защиты. Об этом много говорят в своих книгах и лекциях Брюс Липтон<sup>12,13</sup> и Дмитрий Шаменков<sup>19</sup>. Когда человек думает, что ему угрожает опасность, то «не до жиру, быть бы живу». Например, если вы испытываете жажду, то куда вы пойдете? К водопою (элемент роста). Но, если на пути вы увидите льва, что вы сделаете? Наверное, все-таки убежите, и вам не важно, хотите ли вы пить или нет – надо спасаться! И так происходит с каждой клеточкой в теле. Одни, получая сигнал стресса или страха, переходят в режим «защиты», другие – продолжают в режиме «роста».

Когда все тело получает сигнал опасности, то приток крови и, соответственно, питания, кислорода, энергии к органам в области живота, отвечающим за метаболизм, рост и развитие, а также к мозгу, отвечающему за разумность – уменьшается. При этом увеличивается приток крови и всего остального к мышцам (чтоб бежать было легче!). Таким образом, во время страха, подавляется рост и развитие. Режим защиты также подавляет иммунитет и интеллект, поскольку расходы на эти процессы энергозатратны, а тело не знает, сколько ему так придется продержаться. У людей с хроническим стрессом наблюдается повышенная восприимчивость к так называемым оппортунистическим микробам (они все время в нас живут, но не могут сделать нам ничего «плохого», пока наша иммунная система начеку). Как только защитники родины – иммунные клетки – отозваны, из-за того что их не на что содержать, оппортунистические микробы с радостью пользуются появившейся возможностью.

Само собой понятно, что практически во всех случаях никакого льва и близко нет. Ум придумывает эти опасности, организм послушно реагирует, и люди вгоняют себя таким способом в болезни и другие «сложные» ситуации. Вспомните, сколько народу плохо соображает во время экзамена, хотя обладают большим интеллектом. Во время стресса сужаются сосуды в лобной части головного мозга, что снижает мыслительные способности, и остаются только рефлекторные функции организма. В таком состоянии невозможно ни любить, ни доверять, ни творить. Поэтому все зависит от того, сколько у вас есть энергии (ресурсов) и от баланса, на что и как она расходуется, реагируя или нет на стрессовые состояния\*.

---

\* имеется в виду стресс от страха, когда идет переход в состояние защиты, а не конструктивное фокусирование с предельной концентрацией – это уже процесс творчества и созидания!

Невозможно подойти к страху с позиции страха. Чтобы научиться с ним работать, нужно над ним подняться. Игра начинает протекать по другим законам, когда в нее вступает фактор осознанности. Когда видишь свой страх, понимаешь его природу и действуешь из этой осознанности, а не рефлекторно, меняется энергетический баланс ситуации. Ты где-то там подспудно понимаешь, что да, страх есть, но это моя иллюзия, и я могу идти дальше (переступая через льва). Тогда потребность в защитной реакции отпадает, и есть энергия для другого, для роста и развития.

Для работы со страхами необходим определенный уровень внутренней энергии, чтобы устоять перед ним. Если вы чувствуете, что ваших сил на данный момент недостаточно, пользуйтесь защитой. Но помните, что защита работает в две стороны: она как закрывает вас от мира (типа защищает), так и закрывает мир от вас (устанавливает барьер). И чтобы развиваться дальше, нужно открыться, стать полностью «уязвимым». Невозможно покорять моря и океаны, оставаясь в тихой гавани, для этого требуется выйти в открытое море. Нужно научиться работать со своими страхами и сомнениями и идти вперед. С наращиванием мастерства, перестаешь пользоваться защитой, потому что понимаешь иллюзорность собственных страхов и убеждений, и возникает потребность в расширении, где техника безопасности становится ненужной.

Самое главное при работе со страхом: понять, что мы боимся, затем – чего боимся. Когда ловлю себя на этом, объясняю сама себе, что то, чего я так страшусь – всего лишь один из вариантов, который может воплотиться в моей жизни. Ведь в квантовом пространстве их бесконечное множество. Поэтому я с собой договариваюсь посмотреть, какой из этих вариантов манифестируется на физическом плане. Я допускаю, как вариант, которого страшусь, так и все остальные другие, которых даже и представить себе не могу. И, отслеживая безоценочно собственные реакции и эмоции, отпускаю все свои страхи и ожидания. Теперь – дело за Мирозданием!

\*\*\*

## ТЕНЬ, КАК ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА

Однажды я случайно попала на презентацию фильма «Эффект Тени». Поначалу не хотела идти, считая, что уже давно разобралась со своими теневыми сторонами, но, поскольку вечер был свободным, решила посмотреть, что нам предлагают. Что-то не получалось, и Дебби Форд, одна из авторов книги<sup>18</sup>, по которой была снята эта лента, решила занять зал, пока работники пытались наладить аппаратуру. Она вкратце рассказала о себе и о том, чем занималась – помогала людям наладить контакт со своей тенью. Дебби предложила нам поразмыслить, как бы мы себя охарактеризовали, каким одним словом отметили бы наше главное качество. «Умная», – первое, что пришло мне в голову. «А теперь», сказала она, отметив про себя кивающие лица: «Задумайтесь, как вы относитесь к качеству, противоположному тому, что вы выбрали?». «О, Боже», – подумала я: «Я же всю жизнь терпеть не могла тупость, воевала с недалекими людьми и ужасно боялась показаться глупой». Так жизнь меня снова вернула к пониманию необходимости работы с тенью.

Нам присущи абсолютно разные качества и эмоции, включая и те, которые считаются плохими, неправильными, как, например, зависть, ревность, жадность, злость, ненависть, гордыня и другие. Они относятся к разряду «табу», и потому подавляются. А ведь именно они помогают двигаться дальше, исследовать себя и восстанавливать свою целостность. В изобразительном искусстве черное оттеняет белое, делает его объемным и более глубоким, наделяет смыслом. Так и наши «тени» подчеркивают наш свет.

В процессе саморазвития все части требуют признания, и теневые стороны тоже. Поэтому с ними не мешало бы, ну если не подружиться, то хотя бы познакомиться поближе. Работая с ними, мы приходим к пониманию, что теневые стороны являются проекциями страха, иллюзией, что нам чего-то недостает. Осознание этого позволяет внести «недостающее» в свою Картину Мира. Таким образом, любое «теневое» качество можно обернуть себе на пользу и выйти за пределы дуальности.

\*\*\*

## ЗАЧЕМ НУЖНА ДУАЛЬНОСТЬ?

*Жизнь – это карнавал. А наша нынешняя игра – костюмерная. С выбором костюмов и масок. В прошлом году я рекомендовала примерять только те костюмы, которые тебя позовут, откликнутся. Сейчас, я рекомендую – примерять все. Те, которые вызывают у тебя негативную реакцию, примерять тоже. Потому что неожиданно может понравиться. Расширение опыта. И почему нужно себя ограничивать только тем, что нравится? То, что не нравится, тоже, прикольно. Несогласие так же положительно, как и согласие. Главное – переживание. Переживание, а не пережёвывание.*  
Люба Рыкель.

Опыт дуальности необходим для того, чтобы научиться свободно выбирать. Что такое свобода выбора? Мы не можем свободно выбирать, пока у нас нет знания о разных возможностях. Пока мы знаем только одну сторону (например «позитивную» или «правильную»), мы не знаем себя с другой стороны, а просто выполняем чьи-то указания, как быть позитивным или правильным. В таких ситуациях нет выбора. Для того чтобы научиться свободно выбирать, необходимо познать себя с другой стороны. И чем больше мы сопротивляемся этому процессу, тем больше будет возникать перед нами ситуаций, помогающих нам познать себя, другого, понять, принять. И только тогда мы сможем свободно выбирать. Без понимания и знания своей другой стороны такой выбор невозможен.

*Те, кто читал книгу Дэна Миллмэна или смотрел фильм «Мирный Воин», помнят ситуацию, когда Сократ, учитель Дэна, вначале потребовал от него отказаться от всех привычных «радостей жизни»: шумных гулянок с разными напитками, мясных блюд, активной половой жизни. А потом, когда Дэн наконец-то решил «стать правильным», Сократ шокирует его, заказав коктейль и затянувшись сигарой. Суть – понять природу своих убеждений и поступков. А потом уже осознанно выбирать, как поступить. Не вопреки или, наоборот, в соответствии с чьими-то убеждениями и советами, а потому что вы так чувствуете на данный момент. И тогда вы делаете осознанный выбор, а не просто поступаете рефлекторно.*

Как-то в одном ченнелинге я прочитала: «служа людям, давайте сколько можете, живите отдачей». Но служение – это не только отдача. Невозможно понять истинное значение отдачи, не научившись принимать. Только тогда понимаешь, что отдача и принятие происходят одновременно, пусть не обязательно в одинаковых пропорциях. Многие из нас рады отдавать, но испытывают затруднения с принятием. Даже попросить о помощи подчас бывает очень тяжело, из гордости или убеждения, что другие сами должны понять и предложить нам свои услуги (хотя люди вроде меня ничего не предпринимают, пока не видят желание и готовность другого принять). Научившись принимать, грациозно, без искажений, радостно и благодарно, мы можем позволить и другим научиться давать.

В то же время, способность давать, не ожидая ничего взамен – это тоже искусство. Даже не просто не ожидая, а зная, что не можешь получить назад то, что мог бы по общепринятым человеческим меркам. То есть просто давать. Просто так, потому что им, другим людям, надо.

Обучение обоим аспектам приводит к освобождению. Только будучи свободным, можно выбирать. Когда мы не свободны, то реагируем. Реагируем на условия ситуации, в которой находимся, будь то сопротивление или капитуляция. Быть свободным означает возможность выбирать, когда сопротивляться и когда уступать в правильный момент, это принятие всех существующих вокруг возможностей в одно и то же время.

Когда вы открыты разным вариантам, ими можно пользоваться в данный момент времени по назначению. Один раз вы выберете одну реакцию, поведение, способ, в другой раз – поступите по-другому. Вы можете лавировать между разными выборами. Представьте себе, что на вас одет пояс с разными инструментами, существующими одновременно. Вы выбираете тот, который подходит к данному определенному случаю. Начав жить по законам квантовой реальности, вы уходите от дуальности. Вместо принципа «или» здесь действует «и то и другое» (и третье, и бесконечное), что позволяет выйти на другой эволюционный уровень переживаемого опыта, опыта свободного выбора.

\*\*\*

## О ВЫБОРЕ

*Мы скачем по жизни, как циркачи, балансирующие на спинах двух мчащихся бок о бок лошадей, – одна нога на крупе лошади под именем «судьба», другая – на спине у коня по кличке «свободная воля». И вопрос, который следует задавать себе каждый день: как распознать, где какая лошадь? Ведь об одной можно совсем не беспокоиться, так как ее поведение совершенно от нас не зависит; зато другую можно прищипорить, сосредоточив на этом все усилия.*

*Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить»*

Когда мы говорим о том, что у нас есть выбор, по моим ощущениям, выбирает подсознание. Сознательный ум может только задавать тон, анализировать факты (правильным курсом идем, товарищи!). Подсознание обладает огромной скоростью обработки информации и доступом к множеству вариантов, сознательный ум их фильтрует, систематизирует, анализирует, чтобы из кучи информации проявился хоть какой-то смысл, соответствующий нашей Картине Мира. И если есть согласованность между внутренним и внешним, между сознательным и подсознательным восприятием, то да, реализуется то, чего мы хотим на осознанном уровне. А если нет?

Наши страхи, эмоции, если не встречаться с ними лицом к лицу, уходят глубоко в подсознание. Не будучи осознанными, они начинают питаться нашей энергией. А когда из многовариантного пространства большое количество энергии уходит только на один вариант, который мы боимся, или по поводу которого мы испытываем сильные эмоции, то он просто выделяется из всего множества и манифестируется, воплощается в физическое. Осознание того, что мой страх всего лишь один из возможных вариантов, помогает сгладить и выровнять энергетический уровень. А дальше уже все в руках Высшего Я, Бога, Вселенского Разума. То есть, мой выбор в том, что я помогаю сама себе (или другим) выйти на уровень потенциала, всех возможностей, всех вариантов. А там уже как получится. И чем больше я вытаскиваю из глубин подсознания на осознанный уровень (своих восприятий, страхов, эмоций, установок, верований), тем проще. Так как тем меньше остается в тени, тем больше вылезает на поверхность, и идет сближение двух этих понятий.

Представьте себе, что в мире есть бесконечное множество радиопередач. От того, что мы их не слушаем, не знаем об их существовании, еще не значит, что их нет. Наше бессознательное имеет доступ ко всему этому бесконечному потенциалу, множеству информации, одновременно. Работа сознательного разума заключается в том, чтобы придать этой информации какой-то смысл, чтобы мы могли ее воспринимать. И поэтому он может настраиваться на одну передачу за раз, выделяя из всей какофонии звуков и радиоволн только одну на один момент, последовательно переключаясь затем на другую. Когда наше бессознательное и осознанное действуют сообща, налаженно, мы в любой момент имеем доступ к любой передаче, нам просто нужно повернуть рычажок настройки на определенный канал и все. Информация поступает свободно и плавно переходит в другую информацию и так далее.

А теперь представьте, что в силу каких-то причин мы решили поставить фильтр. Допустим, нам в детстве сказали, что интеллигентные люди слушают классику – и сразу, мы ввели в обязательный диапазон наших радиоволн настройку на программы классической музыки. А в дни нашей молодости было «круто» слушать рок – и мы внесли и эти передачи, но исключили «попсу», которая «фееее». А потом у ньюэйджевцев мы прочитали, что тяжелый рок понижает наши вибрации, и мы в очередной раз задействовали свои фильтры. Наши установки повлияют на решения о программах политических, культурных, развлекательных. С каждой установкой, убеждением, верованием, мы все больше ограничиваем диапазон, на который можем настраивать свой приемник осознанного: одни передачи навсегда выпадают из нашего ассортимента, а на других мы застреваем в течение длительного времени, хотя это уже давно пройденный этап. Но они нам привычны, мы их знаем. Нам кажется, что выбираем, но на самом деле, выбор определяется неосознанно, а обусловлено, ограничиваясь лишь нашими взглядами и убеждениями, нашим иллюзорным «знанием» о положении вещей, нашим предыдущим опытом и, основываясь на его анализе, нашими прогнозами на будущее. В то время как в «идеале» (если такое понятие вообще применимо в нашей ситуации), мы находимся в определенном состоянии и просто должны попросить наше сознательное найти что-то из всего диапазона, что резонирует на данный момент с нами, и оно само выставляет подходящую нам радиоволну, потом другую, или можно задать направление «мне бы хотелось побыть в этом состоянии», и оно помогает нам туда перенестись. Нет плохих передач, нет хороших, есть только бесконечное множество разных вариантов и

постоянный переход из одного состояния в другое, бесконечное движение, бесконечный полет по волнам. А страхи, непрожитые до конца эмоции создают помехи на пути волн, закручивая и запутывая их вокруг себя, создавая своего рода энергетические воронки, и не давая энергии свободно течь во всех направлениях.

И я не могу влиять на то, какие волны крутятся по миру. Но я могу повлиять на диапазон, которым воспринимаю через свое осознанное, понять себя, свои потребности, вкусы, интересы, увидеть эти фильтры, которые нагромодила за свою жизнь, и шаг за шагом выходить за их пределы, расширять свой диапазон, согласовывая неосознанное с осознанным.

\*\*\*

УДАРИМ АВТОПРОБЕГОМ!..

Иногда люди напоминают мне машины.

Перед тем, как прийти в эту жизнь, мы выбираем себе тело – машину на этот период. Подбираем марку, цвет, количество дверей, качество, дополнительные аксессуары и так далее. У каждого своя машина, по его запросам, предпочтениям и нуждам: у одного – понадежней, у другого – поярче. Когда мы начинаем себя осознавать, то порой задаемся вопросом: «И как меня угораздило родиться – в этой стране, с этой национальностью, у таких родителей, с такой внешностью?». Свобода выбора на Земле состоит не в том, машину с какими характеристиками мы получаем, а в том, как мы, имея именно эту конкретную машину, которую выбрали до рождения, будем ею пользоваться – куда ехать, с какой скоростью, как за ней следить, кого в ней возить.

Вот едете вы в своем автомобиле, смотрите по сторонам: «Ой, кто это меня обгоняет, какая тачка интересная, поеду-ка я за ней». И опс... пропускаете свой поворот, сворачиваете со своего пути. Или, задумавшись о туманном будущем или навязчивом прошлом, не обращаете внимание на предупреждающие знаки, что впереди завал или болото, и бац... Вляпываетесь в фиг знает что. Может, вам хочется подвезти по дороге девочку из соседнего подъезда, но друзья и близкие ваше желание не одобряют, и счастье проходит мимо. А сколько обсуждений среди автомобилистов, мол, вам такое масло

нужно, или такой бензин, а ведь к каждой машине свое подходит. Только зачем нам в инструкции смотреть? Лучше послушать «знающих», они же, наверняка, в курсе.

С машиной, как с телом, можно гнать безжалостно, не обращая внимания на правила эксплуатации и сокращая ее срок годности. А можно бережно, любя, продлевая ей жизнь намного более того, чем предназначалось изначально. Опытного водителя от лихача отличают мастерство и уверенность в своих силах, зрелость – нет необходимости кому-то что-то доказать, с кем-то соревноваться на дороге, не нужно куда-либо спешить. И именно это в совокупности дает не то что бы чувство безопасности, а знание, что сможешь увидеть и справиться с любой ситуацией на дороге.

А что насчет других людей? У них свои машины, они за ними сами должны смотреть. Если у них там что-то сломалось, и они попросили о помощи, можно показать, поделиться своими навыками, но исправить поломку могут только они сами. Есть люди, которым неохота поломками заниматься. Как подшучивает на их счет мой муж: «Пепельница засорилась – пора менять машину». Они их и меняют каждый раз, как можно, например, в лизинг каждые несколько лет новую машину брать, выплачивать потихоньку, а потом либо выкупить, либо новую выбрать. У меня есть куча знакомых, которые обожают лизинг. Мы с мужем предпочитаем машины на долгий срок. Каждому свое. Какой смысл тосковать, если кто-то из наших близких решил сменить старый автомобиль? Только потому, что нас с ним связывают ностальгические воспоминания детства? Или потому что мы его просто «любим» и хотим, чтобы он всегда был «при нас»? Это дело ближнего, его решение, менять ему новый вид транспорта или нет.

И да... общепринятое мнение, что у каждой машины свой срок, и потом она отправляется на свалку, а хозяин подбирает себе что-то новое. Но всегда есть место для чуда, импровизации сотворения. Например, я знаю одного чудесника-кудесника автомеханика, который может спокойно перебрать мотор, и автомобиль еще 200 тысяч миль проедет и не пикнет. Можно поменять корпус, детали, цвет. Так что все возможно. Если знать, что так оно и есть. Вопрос в том, нужно оно нам, или нет.

\*\*\*

## ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕКА ПОЧИНИТЬ ПРОЩЕ, ЧЕМ УТЮГ?

Однажды на форуме был задан вопрос: «Почему техника не сработала для поломанной электронной книги?», что вылилось в дискуссию на тему «Почему человека проще исцелить, чем восстановить исправное состояние неодушевленных предметов?».

Дело в том, что когда вы собираетесь трансформировать вещи, сильно закрепленные общепринятым сознанием, как в данном примере – восстановить поломанный дисплей, чтобы можно было читать электронные книги, нужно быть очень гибким в своем сознании, допускать немислимое и недопустимое. А к этому приходишь с практикой и работой над собой, своими убеждениями и Картиной Мира. Тут несколько моментов:

*Первый* – Убеждение, что сломанный диск не подлежит восстановлению, имеет очень сильное, поддерживаемое годами общепринятой реальностью, морфное информационное поле. Так же, как и, допустим, смерть физического тела. В меньшей степени это убеждение касается «неизлечимых» болезней, еще меньше хронических, ну и совсем немного каких-то острых симптомов. Чем гибче и размазаннее Картина Мира, тем больше в ней есть место для «чудес». Причем я имею в виду не ментальные установки «мое сознание расширено», а подсознательное убеждение, что все возможно. Поскольку теоретически про людей мы слышали много разного, гораздо больше, чем про неодушевленные предметы, то и теоретически людей проще починить.

Интересный пример проводился в книге Черча Доусона «Гений в ваших генах». Не помню дословно, но речь шла о практиканте, которому поручили «вылечить» намерением и энерго-медициной какую-то редкую, но вполне излечимую болезнь. Каково же было изумление врача-опекуна, когда все получилось. Оказалось, он соврал и обозвал тот набор симптомов излечимой болезнью, хотя человек страдал от какой-то другой, «неизлечимой» в общепринятом понимании. Практикант, понятное дело, тоже был в шоке. Но, он НИКОГДА не смог повторить свои результаты. Ибо уже знал, что имеет дело с «неизлечимой» болезнью. Не смог обойти свои собственные убеждения. И это касается не только исцеления болезней. Дэн Миллмэн в книге «Вопросы Разума – Ответы Сердца» рассказывает о студенте математического факультета, который, опоздав на занятие, списал с доски две математические задачи, думая,

что это домашнее задание. Покорпев над ними в течение нескольких дней, он все-таки решил их и сдал на оценку преподавателю. Выяснилось, что эти упражнения были не домашним заданием, а примером неразрешимых математических задач! Студент об этом не знал, и просто постарался сделать, что было в его силах. И подобных примеров очень много.

*Второй момент:* когда мы работаем с другим человеком, вступает еще фактор его убеждений тоже. Ричард Бартлетт в своей книге рассказывает о том, как он помог исцелиться котенку с поломанной лапкой, утверждая таким образом, что верить в Матрицу Энергетики не обязательно. Ведь котенок даже не понимал, что с ним сделали, а ситуация исправилась. Так-то оно так, но если по какой-то причине человек заинтересован в продолжении своих симптомов или не желает работать с собой (все-таки большинство физических проявлений лишь звоночек от тела, на что нужно обратить внимание), то сдвинуть его состояние или получить долговременные изменения будет тяжелее или результат будет нестабилен. Изменение может произойти, но за своими шорами, человек его может не увидеть, пропустить, не впустить в свою жизнь. Как писал Виктор Пелевин: «чтобы спасти тонущего, недостаточно протянуть руку — надо, чтобы он в ответ подал свою.»\*

*Однажды сын друзей сломал ногу на рождественских каникулах. Я, как узнала, начала с ним работать (дистанционно, по дороге с горы в больницу). Боль прошла через три минуты после разговора с его мамой, и больше не возвращалась. Обезболивающие препараты вообще не понадобились. В больнице сделали снимки, наложили гипс. Но поскольку парень чувствовал себя нормально, и к врачам на рождество не попасть, друзья решили остаться с нами на курорте, и вернулись домой запланированно. Когда через несколько дней они встретились с врачом, тот увидел бегающего в гипсе ребенка, сделал рентгеновские снимки, посмотрел в них, поднял на родителей глаза и сказал: «А где перелом? В чем дело?». Следов перелома на снимках не оказалось. На всякий пожарный, мальчику гипс не сразу сняли, он еще в нем чуток побегал. Но через два месяца спокойно и без проблем катался на другом лыжном курорте, ведь ему так этого хотелось!*

*Нездолго до этого случая, другой человек упал с большой высоты и переломал себе кости. Несколько дней я его навещала и работала с ним. Получился интересный феномен: под вечер после наших сеансов боль и другие симптомы проходили, он спокойно засыпал. А наутро — все начиналось заново. Этот человек благодаря своему положению получил*

---

\* Виктор Пелевин «Чапаев и Пустота».

*много внимания от других людей, не готов был отпустить страдания, идентифицировался с ними, и, как результат такой вот «эффект йо-йо». И хотя он вышел из больницы намного раньше, чем мог в такой ситуации, но такого ошеломляющего результата, как с мальчиком, не получилось.*

У некоторых людей наблюдается синдром, который Каролайн Мисс<sup>7</sup> называет «Вундологией»\* - потребностью определять себя по своим физическим, эмоциональным или социальным травмам. Они бряцают собственными ранами, как медалями, и застревают в них. У таких людей часто возникает потребность поделиться со всем миром своими страданиями и тем, как они их преодолевают. В нашем сегодняшнем мире, с разветвленными социальными сетями, это не представляет особого труда. А ведь чем больше мы думаем о чем-то, тем больше энергии эта мыслеформа впитывает для реализации. Представьте же себе, когда много людей имеет одно и то же представление о каком-то явлении, которое «страдающий» человек преподнес им со своей колокольни, как это «цементируется» в реальности. И нежелание отпустить сценарий геройского мученика мешает прохождению трансформаций, даже когда эти люди ментально утверждают, что хотят измениться.

В таких случаях нужно просто безупречно делать свое дело, объяснить человеку, как и почему следить за изменениями. Мне, например, интересно развитие личности, поэтому я стараюсь во многих случаях, объяснять, откуда что могло произойти или как человек может для себя это проявить. Но все остальное – за ним. Вы открываете дверь в мир возможностей. Шагнуть может лишь он сам! Зато у этого момента есть и вторая сторона: если человек, с которым вы работаете, не имеет никаких концепций по поводу исцелений ни в одну, ни в другую сторону (я это называю состоянием «здорового скептицизма») или верит в возможность другого результата и заинтересован в скорейших переменах, они могут произойти очень быстро, иногда и мгновенно. Как в интерференции: противостоящие волны (убеждения и трансформации) друг друга гасят, а накладывающиеся волны усиливают друг друга. Насколько я понимаю, ни у зверей, ни у неодушевленных предметов такого устройства нет. Так что, человеческое сознание – чертовски интересная штука! Оно может как препятствовать, так и способствовать процессу.

---

\* Woundology: от английского слова wound – рана.

*Третий момент* – искусство определения задачи. Некоторые придерживаются мнения, что намерение должно быть в настоящем времени, точным и позитивным. Возвращаясь к примеру сломанного диска, можно было бы определить намерение, как «целый диск». Вроде как позитивно. Но! Играясь с понятиями «поломанный-целый», мы находимся в дуальности и работаем с «проблемой». Именно поэтому мне так нравится, сколько внимания Ричард Бартлетт уделил концепциям «множество проблем» и «множество решений»<sup>2</sup>. Ведь какова конечная цель? Прочитать книгу, записанную на диске. Если мы пытаемся «починить диск», то, во-первых, противостояю сильному морфному полю убеждения, что такое починить невозможно, а во-вторых, находимся в «проблеме». Если к этому подойти под другим углом, например, создать намерение прочитать книгу, то 1) вы ищете решение, работаете со множеством решений, а не проблем; 2) сколько раз было, что с поцарапанного или поломанного можно было снять и сохранить файлы – гораздо больше, чем «починенных» чудесным способом дисков, не правда ли? Наш разум допускает возможность такого итога с большей легкостью, чем возможность восстановления сломанного диска. Со временем и такое возможно будет, но для начала нужно предоставлять разуму лазейки в своей Картине Мира, в своих убеждениях, чтобы проще было расширить границы восприятия\*. Поэтому, например, не лечим артрит, а создаем намерение обрести подвижность рук; не намереваем себе большую зарплату, другую работу, иного партнера по жизни, а создаем намерение получить в работе, в отношениях то, чего хочется, что нам действительно нужно. И отпускаем. Оно не обязательно придет тем путем, каким вы себе представляете – зарплату могут и не поднять, но ваш родственник, например, будет занят, не сможет поехать в отпуск за границу и отдаст вам свою путевку, или ваш сегодняшний спутник жизни станет удовлетворять ваши потребности и так далее.

---

\* Вообще, на мой взгляд, вместо того, чтобы бороться со старыми убеждениями, проще нарастить себе новые, позволив образоваться новым нейронным связям, с помощью которых будут развиваться дальнейшие поведенческие реакции. Это позволяет уйти от борьбы с самим собой, и подойти к саморазвитию творчески, расширив и нарастив новый опыт.

\*\*\*

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕПРИЯТНА ИЛИ БОЛЕЗНЕННА?

*Обучаясь у шаманов, я понял разницу между лечением и целительством. Лечение исправляет внешние симптомы; оно чем-то похоже на латание лопнувшей шины. Лечение позволяет избавиться от последствий укуса змеи либо задержать развитие опухоли с помощью химиотерапии, однако не в силах помочь человеку избежать гвоздя на дороге, змеи в кустах или недуга, вызвавшего возникновение опухоли. Целительство – нечто более широкое, общее и цельное. Целительство преображает жизнь, и очень часто, хотя и не всегда, приносит физическое выздоровление. Я видел много выздоровлений, не сопровождавшихся исцелением. Видел я и невероятные исцеления, хотя больной умирал. Исцеление приходит как следствие ощущения бесконечности. В целительстве успех измеряется улучшением самочувствия, обретенным чувством покоя, расширением возможностей и ощущения единства со всем живым.*

*Альберто Виллолдо «Шаман, Мудрец, Целитель»*

В некоторых случаях трансформации, особенно отягощенные сильным полем предыдущего опыта и грузом накопленных убеждений, могут проходить с разными «покорезываниями» и «скрипами», хотя это не обязательно. Вы часто встречаетесь с подобными явлениями в обычной жизни. Например, детоксификация, глубокий массаж и прочие очистительные процедуры сопровождаются высвобождением токсинов и, как следствие, головными, мышечными и другими болями. Поэтому во время таких процедур и после них советуют пить много воды, чтобы вывести токсины из тела. Или при родах боль является частью процесса. И, кстати, именно приглушение боли медицинскими препаратами может привести к разным травмам или более медленному восстановлению женского организма.

Если вы испытываете болезненные проявления, или в вашем окружении что-то «ломается», «пропадает», «рушится», постарайтесь отойти в сторону, дышать и наблюдать за этим, позволив процессу завершиться. Помните, на что обращаем внимание, туда и идет энергия. Лучшего всего сместить фокус, расширить его. Как в общении с детьми: если они жалуются на страх, боль, или когда мы хотим, чтобы они перестали проказничать или плакать из-за чего-то,

мы стараемся их внимание перенести на что-то другое, показать им, что существует что-то еще вокруг. Пока внимание заостряется на боли, страхе и неприятных ощущениях, это поддерживает морфное поле «проблемы», а не трансформации внутри вас. Чем быстрее уберете внимание от нее, тем быстрее процесс завершится (хотя, как уже писалось, порой требуется время для подготовки миром необходимых предпосылок для видимых изменений). Попробуйте закрыть глаза, расслабиться и заглянуть в тело или в ситуацию без акцентов на каких-либо ощущениях, просто наблюдайте за тем, что происходит, безоценочно.

Можно предположить, что во время сеанса идет изменение энергоинформационной структуры поля человека, с которым вы работаете. Когда новая энергоинформация не соответствует старой, возможны подобные физические изменения (включая, естественно, и другие перемены, такие, как изменение анализов, физических проявлений, отношений между людьми и так далее). У каждого человека свой уровень подготовки, и некоторые проявления могут напугать и заблокировать дальнейшее наблюдение человека за происходящим. То есть, несмотря на изменения, он выключит свое сознание и перестанет их видеть, ибо «страшно», «неприятно», «плохо», «больно». Как-то так мы устроены, что именно это нас блокирует больше, чем «позитивные» эмоции. Правда, позитивные перемены тоже могут принести хлопоты, потому что они подсаживают и ограничивают. Человеку может так понравиться изменение, что он начинает искать все, что вызывает похожую реакцию вместо того, чтобы идти туда, куда ведет информация, или может застрять в воспоминаниях прошлого, потому что там было так «хорошо». А время идет, и настоящее проходит мимо. Поляризация на «положительном» результате ничуть не лучше поляризации на «отрицательном». Это просто факт, указывающий на то, что произошли изменения. И все. Когда мы настраиваем себя только на «позитивный» результат, идет подсознательное отторжение «негатива», и вы все еще бултыхаетесь в своей дуальности.

*Во время одного из обучающих сеансов по скайпу на мой вопрос: «Что чувствуешь?» девушка ответила: «В груди давит». И тут же, спохватившись, добавила: «Ой, это, наверное, Анахата раскрылась». Замечательно, что девушка настроена к жизни позитивно, и в ситуации, где другой мог бы испугаться и подумать: «Господи, что происходит? У меня болит сердце, сейчас меня доведут до инфаркта?!» предпочла рассмотреть ситуацию с положительной стороны. Но как бы то ни было, это все равно была оценка. Оценка, исходящая из забуалированного страха*

*смерти и рефлекторного предпочтения быстро ментально перевести оценку в разряд не сильно пугающих ситуаций. После обсуждения этого момента, девушка осознала свой страх и смогла перешагнуть через него.*

Поэтому – наблюдение, наблюдение и еще раз наблюдение. БЕЗОЦЕНОЧНОЕ! Отмечать свои реакции, где есть эмоции, а где нет, и смотреть, что нам это дает. Сопrotивляясь переменам, которые не соответствуют нашим представлениям, мы не позволяем новому войти в нашу жизнь.

Также помните, что исцеление не всегда означает физическое выздоровление. Иногда это и переход на другие планы.

*Ричард Бартлетт рассказывал об одной женщине, пережившей два рака. Ее трясло от страха от одной только мысли об этом. И после сеанса, в один прекрасный день она появляется в офисе с улыбкой до ушей: «У меня снова рак!» Ричард: «Хм... Это интересная реакция». Она настолько боялась болезни, что этот страх полностью парализовал ее, не давая думать ни о чем другом. А когда выяснилось, что бояться больше нечего, это принесло ей такое облегчение, что она стала получать удовольствие от каждого проявления жизни. Ричард с другом и соратником Марком поддерживали ее во время химиотерапии. У нее не было никаких побочных эффектов. И она провела самые счастливейшие дни своей жизни до смерти, придя к ней в гармонии и принятии себя и мира.*

\*\*\*

## КВАНТОВЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ И МЕДИЦИНА

В моей практике были моменты, когда после сеанса необходимость в операции, антибиотиках и других медицинских вмешательствах как отпадала, так и оставалась. Но в последнем случае люди находили очень хорошего врача или операция могла идти без осложнений, отпадала потребность в сильных обезболивающих, ускорялся восстанавливающий период, без рецидивов и так далее.

*«Моя мама пару месяцев назад с острым приступом (камни в желчном пузыре) оказалась в больнице, на утро назначили срочную операцию. Я в отчаянии и страхе к Диане за помощью. Причем я ужасно боялась самой операции почему-то. Ну и потом начиталась ведь, как у людей все везде рассасывается и срастается. В общем, чуда хотелось!*

*Утром в больнице отключился свет!!! И все операции отложили на полдень. Я упростила маму, чтобы она врачей убедила сделать еще раз анализы, благо*

коллеги. Но операцию все равно сделали, камней достали горсть, причем один с куриное яйцо.

Потом мама мне рассказала, что предоперационные анализы были очень плохие, выглядело это как гангренозное воспаление пузыря. Это значит, что он мог лопнуть в любой момент и тогда... Но операция прошла успешно. Это и есть чудо! Мама уже в полном порядке.» Ж.

Еще два случая из моей практики. У отца подруги обнаружили опухоль в голове. Немедленно положили в больницу на операцию. Она тут же позвонила мне. Для начала оказалось, что опухоль не злокачественная. Потом все процедуры прошли без задоринки, как по учебнику. И ее отец только один раз после операции взял морфий, и то, потому что врачи настояли. Потом даже простой обезболивающий не брал. Медработники в шоке, все время родных в коридор вызывали, спрашивали, может он им говорить не хочет, что ему больно. А человеку уже надоело врачам отвечать, что ничего не болит, и он себя прекрасно чувствует. Выписали его в рекордные сроки. Через короткий период времени он уже и по гостям и по заграницам ездил и вел активный образ жизни. Этому человеку, по убеждениям, подходила конвенциональная медицина – он пошел на операцию, не отказываясь. Но все с ней связанное прошло очень быстро и успешно.

В то же время, я как-то работала с 18-месячным мальчиком, который родился с почечной недостаточностью. Врачи все надеялись, что он перерастет. Но к полутора годам ситуация не улучшалась, и ребенка госпитализировали с периодичностью раз в месяц, начали обсуждать необходимость трансплантации. После сеанса мальчик угодил в больницу (изменение, которое можно было бы интерпретировать как нежелательный результат. Но мы же наблюдаем безоценочно!). Через месяц у него впервые нормализовались почечные анализы, и операция так и не понадобилась.

Квантовые Трансформации не отрицают современную медицину. И порой хирургические вмешательства или лекарства тоже по какой-то причине нужны. Возможно, человеку необходим такой опыт, особенно если действенность современной медицины является стойким верованием в его Картине Мира. Классическая медицина может быть очень эффективна для решения срочных вопросов, когда инерция физического мира не успевает подготовить платформу для сдвигов, проводимых на квантовом уровне.

Если у вас сомнения, продолжать медицинские рекомендации или нет, постарайтесь найти ответ внутри себя, просто почувствовать – да или нет. Работайте вместе с медициной и со всем, что встречается вам на пути, чтобы прийти туда, куда вам нужно.

\*\*\*

## ОПЫТ, СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ...

Однажды с одним клиентом мы обсуждали безупречность его сотрудника по лаборатории: тот никогда не ошибался, и ему всегда все удавалось с первого раза. Мой клиент посетовал, что у него совсем другой опыт. Неверных шагов не бывает. Мы не видим всей ситуации и действуем исходя из тех знаний, навыков и убеждений, что есть у нас на данный момент. Оценка наших поступков, как ошибочных, приходит позже (не важно, годы или минуты спустя), с высоты новых знаний ситуации. Но ведь и мы другие на тот момент. Не нужно недооценивать собственные «ошибки». Да, тот человек не нуждается в повторениях своих экспериментов, но если судьба столкнет его с другой ситуацией, он не будет обладать инструментами для ее решения, и не сможет научить других. Так что у каждого свой опыт. И оглядываясь назад, к эпизодам прошлого, понимаешь, что все случилось и было прожито не зря.

\*\*\*

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

*С.: «Вопрос вот какой: я не хочу больше жить в такой ситуации, какая у нас. Потому как мои принципы и душа моя против, потому как я созидатель в душе и по жизни. Всегда создавал что-либо, ну и т.д. и т.п. А сейчас вынужден сидеть дома. А это не правильно. Я люблю и умею творить, строить, делать, создавать. А сейчас ступор какой-то. Я понимаю, что это не правильно. Но не знаю даже с чего начать. Точкую, визуализирую почти постоянно. А вот медитировать, так чтоб понять, как и куда идти, двигаться вперед, не получается. Только засыпаю сразу. А если нет, то ничего не приходит. Подскажите, что делать? Как понять своё предназначение, как понять, что делать? Куда двигаться? Где найти ответ, как его увидеть? Говорят, медитация дает ответ на вопрос, но что-то с этим у меня никак.»*

Как уже писалось в первой главе, у меня существует правило: не знаешь, что делать – ничего не делай. Когда готов к действиям, уже просто делаешь, не спрашиваешь. Задав вопрос Вселенной, нужно создать условия, чтобы услышать, выслушать и принять ответ. В этом письме достаточно сильные установки: насчет правильно, неправильно, что нужно делать, не нужно, и ощущается противостояние, сопротивление, а не принятие.

Из своего опыта ученого могу сказать, что период действий (опытов, экспериментов) обязательно должен сменяться периодом размышлений и подведения итогов (написание отчетов, статей, книг, подборка материалов по теме, расширение знаний и так далее). Это необходимо для того, чтобы объять картину целиком, более глобальными кусками, увидеть новое направление, которое упускается в суеде рутинных действий, интегрировать опыт других людей. А потом снова приступать к экспериментальному исследованию территории интереса.

То же касается и жизни. И если сейчас пришел период «бездействия», может, стоит использовать его по назначению и задуматься над тем, что он несет? Возможно, поразмышлять на тему, почему так хочется действовать, в чем причины неприятия бездействия. Кто сказал, что обязательно постоянно нужно созидать? Почему не удается в ожидании? Может, это как-то связано со страхами, например, страхом перемен или страхом остаться наедине с собой? Или убеждением, что всегда надо что-то делать? Или еще по какой причине? Жизнь циклична, в ней имеются и периоды разрушения, и периоды накопления и ожидания, и рождение и сотворение, и развитие, и завершение и смерть... Вспомните, после зачатия у женщины наступает период выжидания, вынашивания плода. Что там происходит в животе – кто его знает, но изменения происходят, развитие совершается по своему плану. Просто в повседневной жизни изменения, связанные с развитием ситуаций, не всегда настолько очевидны.

Кажущуюся пустоту можно чем-нибудь заполнить. Не обязательно тем, чем вы привыкли или чего вы ожидаете, исходя из своих представлений и убеждений. Действия не всегда должны быть грандиозными, можно начать с малого. Например, с элементарного наблюдения за собой в течение дня. Что вы делаете, чувствуете, как вы дышите, в один момент вам радостно, а в другой грустно. Можно найти себе занятие. Например, просто медитировать, без определенной цели. Посидеть какое-то время в молчании, не торопясь, ни к чему не стремясь. Пойти мыть посуду, и тащиться от того, как теплая вода согревает кровь в жилах, или принять прохладный душ и кайфовать от освежающей прохлады, разливающейся по телу. Взять фрукт и попытаться по-настоящему его прочувствовать, медленно жевать, ощутить его вкус, консистенцию, запах, а потом следить, как он перемещается по телу, трансформируется, переходит в вашу энергию. Сделать себе массаж, помассировать ноги или руки, вначале поглаживая, потом все глубже,

познавая свое тело, нащупывая все его гладкости и неровности, узелки под кожей, мускулы, соединения. Заняться йогой, спортом. Переставить или переделать что-то в доме. Пойти на прогулку с женой. Насладиться закатом, восходом. Да мало ли... Вариантов – множество! В жизни столько много всякого интересного. Это ваш шанс увидеть что-то помимо того, на что вы привыкли обращать внимание и какими занятиями обычно себя занимали. Просто нужно открыться всему этому миру у наших ног, который только и ждет нас.

\*\*\*

### ЗНАНИЕ – СИЛА!

*- Мне сказали: «Умный человек».  
- Ну, мало ли, что про человека болтают?  
Из кинофильма «Тот самый Мюнхгаузен»*

*Единственное, что мешает мне учиться, – это  
полученное мной образование.  
Альберт Эйнштейн*

Ментал – это сила! И яркий интеллект – вещь конечно изумительная, но он порой играет злую шутку с его обладателем. Потому что человек слишком много ЗНАЕТ. И это так нагружает его голову, что пробиться сквозь эту толщу к источнику (ключ к которому в сердце, а не в ментале), очень тяжело. Человек ЗНАЕТ, что надо «посылать любовь» к местам катаклизмов, ЗНАЕТ, что надо открыть сердце и очиститься от ментального мусора, ЗНАЕТ, что надо не страдать и положительно мыслить, что нужно простить, отпустить и т.д. Проблема в том, что он это знает МЕНТАЛЬНО, а не прочувствовал и пережил и дошел до этого сам. Собственные озарения я называю «чувство-знанием», когда все накопленное из книг, фильмов, общения и других впечатлений вдруг переходит на другой уровень, от ментала к чувству. Вы, наверняка, с этим тоже сталкивались. Как состояние «эврики», хотя умом понимаешь, что все это знал и раньше, но оно как-то вдруг оседает (именно так, потому что оседает, уходит на уровень сердца). И вот на том уровне уже нет сомнений, как и что делать. Ты просто знаешь, ты просто делаешь, не задумываясь. И все идет так, как надо.

При этом знание тоже необходимо. Допустим, зная буквы, можно прочесть слово, пусть неправильно или не зная значения слова. Но если ничего не знать, скажем, не быть знакомым с арамейскими письменами, то как написанное прочесть или понять – об этом можно только строить догадки! Поэтому, как всегда, необходим баланс: накопление знаний без привязки к ним, потом расширение за счет переживания опыта на себе, затем снова накопление, и так бесконечно, по спирали вверх, эволюционировать, развиваться.

Например, пойдя учиться танцевать или петь, мы овладеем знаниями и навыками, как пользоваться телом и голосом, что позволит нам отточить наше искусство и достичь невиданных высот в мастерстве. И если не следовать слепо правилам музыкальной и танцевальной грамоты, делать не только так, как «правильно», «принято», позволив себе импровизировать, можно выйти за пределы возможного, создав новое творение.

\*\*\*

## ИГРЫ РАЗУМА

Мы все очень любим придумывать, сочинять рассказы и истории. И не важно, правда это, или нет. Важно наше отношение к этому. Если видение человека соответствует его Картине Мира, то для него это правда. Но если история не вписывается в мое представление о жизни, то для меня это неправда, и в моих координатах это не срабатывает. Как только я предполагаю, что эта выдумка возможна в моем мире, я перевожу ее из разряда неправды в разряд правды. В общем, все сводится к игре этих придумок.

*Вспомните, когда вы ходили в школу, какой-нибудь мальчик или девочка считались некрасивыми, противными или глупыми. Это выдумка, информативное поле, созданное людьми в школе, классе. Совсем не обязательно, что это правда, но так видят люди вокруг них. Чем больше так считающих людей и чем больше времени такое мнение существует, тем сильнее информационное поле. У нас есть выбор, принять эту информацию в свою Картину Мира или нет. Вот и все. Наши дальнейшие действия будут обусловлены нашим выбором. Причем, когда достаточно людей будут так считать в одной школе, такая же ситуация возникнет в разных местах – это «факт», называемый эффектом сотой обезьяны или морфного резонанса.*

Когда выдумка начинает овладевать человеком, он и любое наблюдение под нее подведет. В этом, кстати, одна из «бед» современной науки, которая приветствует исследования, основанные на научной гипотезе, ограниченной нашим предыдущим опытом. Все прорывы в науке были сделаны теми, кто ничего не ожидал от своих изысканий и просто шел в темноту, не привязываясь к существующим знаниям. Когда мы открыты и просто наблюдаем без каких-либо ожиданий – то видим все, что позволяют наши фильтры, без подгона под определенную теорию, и допуская различные варианты. А когда мы ищем подтверждение или отрицание теорий, только это и находим, ограничивая свое восприятие.

До сих пор не понятно, как работают Квантовые Трансформации, и что в их процессе конкретно происходит. Попытки объяснить их есть лишь теории, придумки, основанные на известных на данный момент фактах, в рамках существующей резолюции и чувствительности современных технологий. Но разуму так хочется научных обоснований! Наличие правил может помочь его успокоить и отвлечь. Я бы посоветовала такие правила только сначала создавать, чтоб разум утвердился в том, как это работает. Но потом убирать правила и ограничения, расширять свои рамки, чтоб не быть ограниченным своими же убеждениями.

*Сидели мы как-то у друзей, позвонил мой сын – плохо себя чувствовал – попросил ему помочь. Ну, я руками и стала разводить. Друг спрашивает: «А как это ты с ним на расстоянии? Он должен тебя чувствовать?» Я отвечаю, что это не обязательно, я просто к его полю подключаюсь, мол, могу и с тобой так. Хочешь сейчас проэкспериментируем? Друг: «Да не получится! Я же выпил, а алкоголь мешает чувствовать энергетику.» Я: «Чего вдруг?! Мне ничего не мешает...»*

*Мы попробовали минутку, но он так был зациклен на своем убеждении, что ничего не почувствовал, хотя его пару раз пошатнуло, пока он стоял. Можно было, конечно, «пробить» его убеждение, но я решила этого не делать и вернулась к работе с сыном.*

*В чем резюме – моему другу убеждение мешает работать с энергией и ощущением энергии, когда он выпил, а мне – нет.*

Никто нас не ограничивает так, как мы сами себя. Придумываем и устанавливаем правила, а потом пытаемся им следовать и удивляемся, почему что-то не так. Чем меньше правил – тем больше свободы!

У каждого свои болевые точки, происходящие из установок, правил, Картины Мира каждого. Поэтому зачастую мы не понимаем, как сделали больно другому. Для нас какая-то фраза или действие могут иметь совсем другой смысл и иные ассоциации, чем для другого человека. Поэтому когда кто-то что-то сказал или сделал, если не по себе или дискомфортно, вместо того, чтобы обижаться, лучше спросить, что человек имел в виду. А то предположения могут далеко завести.

Забавно то, что если нам что-то нравится, оно становится бальзамом для нашего эго. Даже если мы и точно знаем, что это неправда, про нас – очень часто мы не возражаем. Ведь это так сладко! Реакция обиды идет, когда больно. Предположения начинают эту игру разума, и получается цепочка:

Если человек сделает так-то или скажет то-то ->

это означает (исходя из моих установок и убеждений) так-то и так-то ->

программа оценки (человек – дурак / плохой / очень хороший / изумительный...) ->

я буду его любить / ненавидеть / игнорировать и поступлю так-то и так-то и скажу то-то и то-то ->

Теперь мячик на чужом поле. Играй, партнер...

Одним из критериев вовлечения в игры разума является состояние излишней серьезности. Это удерживает нас в состоянии зависимости от результатов, не позволяет быть легкими, текучими, всевозможными. Наилучших итогов я достигала, когда игралась, а не выполняла техники со всей «серьезностью и ответственностью», по всем «правилам и предписаниям». Поэтому побольше играйтесь, как дети, играйтесь со всем – с правилами, техниками, Квантовыми Трансформациями, изменениями, без каких-либо далеко идущих намерений или особых целей. Просто прочувствовав эти состояния, чтобы дошло до автоматизма. Тогда, когда вы играетесь уже с чем-то «реальным», оно само происходит, без усилий, и без надобности сверяться с шаблоном – моим, других учителей или кого-либо еще. Найдите свои правила игры, у вас они могут быть другими, а могут и такими же. В таком случае, написанное мной или другими авторами резонирует с вашей Картиной Мира.

\*\*\*

## ВСТРЕТИЛ ГУРУ - УБЕЙ ГУРУ

*A Master is someone who started before you did. [...] Most people believe that physicists are explaining the world. Some physicists even believe that, but the Wu Li Masters know that they are only dancing with it.*  
Gary Zukav «The Dancing Wu Li Masters»\*

Как-то во время обеда на семинаре Дэна Миллмэна к нам за столик подседа женщина и стала обсуждать, как и что нам понравилось. Она упомянула кого-то из учителей «гуру», который нашел Шамбалу, но умер в достаточно молодом возрасте, оставив немало почитателей и учеников. Однажды она наткнулась на отзывы о нем, которые ей очень не понравились. «Как он мог такое делать? Он потерял мое доверие! Я после прочитанного не только о нем и его учении, но даже и об его учениках не могла слышать», - восклицала женщина, - «А вот Дэн, хоть и не очень, как учитель, но видно, что он говорит о том, что прошел, он настоящий». Я попыталась объяснить женщине, что мы зачастую не видим всю картину. Допустим, у человека истерика и учитель дает ему пощечину, чтобы успокоить. Человек, наблюдающий поодаль эту картину, может не понимать, почему так произошло и передать другим, что этот учитель избивает своих учеников. А на самом деле все не так. Но женщина ничего не хотела слушать и продолжала сравнивать, осуждать и твердить свое, перечеркивая весь опыт другого, который мог бы ей пригодиться.

Как часто мы сомневаемся в информации, поступающей от учителя или целителя, только потому, что их поступки или физическое здоровье не соответствуют нашим представлениям о «правильности»? У каждого человека своя задача. Неважно, гуру он или нет. Тем более, если гуру. Для того чтобы преподнести знания людям, через них вначале нужно пройти, их нужно иметь. Как можно передавать опыт, которого нет? Часть этой информации приходит к людям за счет их же собственного опыта, который они себе создают, включая различные «болезни» и «разрушительные» ситуации. Должны ли вы повторять этот опыт? Хотите ли вы экстрима? Совсем не обязательно! Но это уже вам решать. А вот можете ли найти в том, что они преподносят, что-то для себя?

---

\* Мастер – это тот, кто начал, вступил на путь раньше тебя. [...] Большинство людей считает, что физики дают объяснение миру. Некоторые физики даже верят в это, но Мастера Ву Ли знают, они лишь танцуют с ним. Гэри Зукав «Танцующие мастера Ву Ли» (англ.)

Представьте, что вы ищете редкую книгу, в которой заключены ответы на волнующие вас вопросы. Каждый день вы проходите мимо книжной лавки где-то в полуподвале. Сквозь окна можно разглядеть пыльные и заваленные полки, о которых вы и думать не можете без брезгливости. Соседи рассказывают, что в этой лавке происходят странные, порой страшные вещи. А приятели посмеиваются, что кроме глупых книг и журналов, там ничего нет. И вы каждый день проходите мимо того, что вам так необходимо, только потому, что какие-то аспекты этой лавки не соответствуют вашим ожиданиям и представлениям.

Встретившись с чем-то непонятным, что не вписывается в нашу Картину Мира, мы часто его отрицаем, наделяем «негативными» качествами по привычке ожидать «нехорошего» от мира. Но если пойти дальше, уйти от привычных шаблонов и оценок, можно вместо монстра обнаружить нечто прекрасное. Когда вы сталкиваетесь с чем-то в вашей жизни, с учителем, книгой, фильмом, дискуссией, ситуацией, обратившими на себя ваше внимание, вызванный резонанс не обязательно бывает стопроцентным. Иногда с вами резонирует (соответствует вашему восприятию, вашей Картине Мира) только восемьдесят процентов, или двадцать, или даже один процент. Можно, конечно, отказаться от этого, а можно позволить себе познакомиться с этим опытом и взять то, что вам нужно, очистив зерна от плевел. Как сказала героиня фильма «Человек с планеты Земля»: «Бери то, что ты можешь!». То же самое касается и того, какие убеждения и знания складывать в свою Картину Мира. Ведь если вам резонирует только восемьдесят процентов, зачем вам другие двадцать? Поначалу действует принцип «все или ничего». Но со временем понимаешь, что не бывает твоего на сто процентов вокруг, а только разрозненные кусочки. И ты их собираешь. При этом нужно оставаться гибким. Что-то «твое» сегодня может уже не быть «твоим» завтра и наоборот. Чем больше наш опыт в плане познания опыта других, как отражения себя, тем больше сможем понять себя. Правда, если захотим...

\*\*\*

## КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ СВОЙ ОПЫТ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Расскажу о событии, случившимся на одном из семинаров Ричарда Бартлетта по Матрице Энергетики. Ко второй половине дня я уже была в достаточной степени «сдвинутая» и в таком состоянии благодати, что мне не хотелось резких движений. Все плавно тянулось, передвигалось. И вот после обеденного перерыва перед второй частью Ричард вскакивает на сцену и начинает там, как всегда, беситься под очередную музыку. Народ стоит, подпрыгивает, подхлопывает, подтанцовывает. А я в своем состоянии блаженной пустоты просто смотрю на них и тихо радуюсь, не двигаясь. Вдруг, кто-то начинает дергать меня за бедра. Оборачиваюсь – какая-то женщина хватает меня и переставляет мне бедра – двигайся, мол, двигайся. Ошеломленная, я повернулась назад, все в том же блаженстве, но уже в замешательстве, как мне поступать? Двигаться, как все, и как хочет от меня эта женщина? Или как ощущается мне? Потом села и записала свой «урок»: **я сама выбираю, как и какой опыт мне переживать**. И это не обязательно должно совпадать с представлением другого о том, как я это должна делать. И другой не может знать, что и как я переживаю. Ему может казаться, что я не вовлечена, индифферентна или безразлична или еще что, когда на самом деле у меня идет очень глубокое переживание момента, просто по-другому. И то же самое между мной и другими. Так что весь оставшийся семинар я уже отслеживала эти моменты: где я, мой опыт, где опыт другого и мое отношение ко всему этому.

Помните об этом, когда вы работаете с другими, и вам кажется, что они ничего не испытывают, или им «плохо» или «хорошо». Каждый волен выбрать свой опыт переживания!

\*\*\*

## JUST KEEP SWIMMING\*

Играла с детьми в игру Trouble. Суть игры в том, чтобы перевести фишки из базы в домик. Выйти на поле игры можно, когда у тебя выпадает цифра 6. Если кто-то на поле по дороге встречает чужую фишку и становится на ее место, то фишка другого игрока отправляется обратно на базу.

И как-то так получилось, что я со старшим сыном смогла вывести свои фишки на поле, и сын даже смог три фишки из четырех до домика довести. А вот младшему «не везло». Сколько раз ни кидал, шестерок и в помине не было. У него уже истерика, слезы в три ручья: «Я проиграл! Давайте сначала!». Я говорю: «Подожди, посмотрим, что будет дальше». А дальше все то же. Уже вопреки всем статистикам. Старший сын смеется, младший на него с кулаками кидается. И вдруг в какой-то момент – вот она долгожданная шестерка. Причем наши «чужие» фишки выстроились на поле таким образом, что все последующие ходы младший сын сметал нас направо и налево, отправляя обратно на базу. В конечном итоге, он первый завел все свои фишки в домик.

Так о чем это я – мы никогда не знаем всего расклада. Порой Вселенной нужно время подготовить все события, выстроить для нас декорации, вроде «чужих» фишек на поле, чтобы мы могли сразу сесть в скоростной лифт и добраться до цели. И если идти на поводу у эмоций или «разума» (ну, тип уже совсем проиграл, нет смысла, давай начнем сначала), то можно долго крутиться в колесе «неудач», не давая миру даже шанса проявить себя для нашего же блага. А всего-то надо: наблюдать за процессом, несмотря на все эмоции, интерпретации, нашептывания здравого смысла или советов других, просто наблюдать и продолжать делать то, что нужно на данный момент – продолжать делать свой ход...

---

\* Просто продолжай плыть (англ.) – фраза из мультфильма «В поисках Немо»

\*\*\*

## КРУГОВОРОТ ЛЮБВИ В ПРИРОДЕ

- А как испытать радость за другого?  
– Для этого надо ничего не хотеть для себя.  
– Ты что, ничего не хочешь для себя? – спросил он недоверчиво.  
Я отрицательно покачала головой.  
– А почему?  
– Я уже как-то тебе говорила. Когда долго смотришь вглубь себя, понимаешь, что там ничего нет. Как можно чего-то хотеть для этого ничего?  
– Но ведь если в тебе ничего нет, то в других и подавно.  
– Если разобраться, нигде нет ничего настоящего, – сказала я. – Есть только тот выбор, которым ты заполняешь пустоту. И когда ты радуешься за другого, ты заполняешь пустоту любовью.  
Виктор Пелевин «Священная книга оборотня»

Утром в гостиннице я восхитилась красивой женщиной, подавшей мне завтрак. Уходя, сказала ей, как она прекрасна. Женщина улыбнулась и поблагодарила меня.

Полчаса спустя, я шагала по улице. Незнакомка, проходя мимо, остановилась и сказала мне, как прекрасно я выгляжу. Я улыбнулась и поблагодарила ее.

Не правда ли, чудесно? Мир каждый раз отражает нам то, что мы чувствуем, хотя и не всегда через тех же людей и подобные ситуации. Уже сколько раз это происходило, но не перестает поражать меня. Круговорот любви в природе... Круговорот жизни...

\*\*\*

## О СЧАСТЬЕ

Счастье – оно как данность, как воздух вокруг нас и внутри нас есть рождения. Мы, по каким-то причинам, выбираем его не замечать, но иногда улавливаем его оттенки в высказываниях других, в их мыслях, книгах, стихах, полетах. На самом деле это наше счастье, отраженное в других, и если мы его видим в них, оно есть и в нас. Но вначале, чтобы его увидеть, мы пользуемся оценками. Потому что не умеем по-другому. Мы так умели в детстве, пока ничего не знали. И поэтому

дети так безмерно счастливы. Но потом мы научились воспринимать мир посредством оценок: «вот это яблоко: оно круглое, красное, сладкое... вот это человек: он красивый, уродливый, умный, глупый... вот этот поступок: он хороший, нехороший» и так далее. Потом на эти оценки накладываются эмоции, и вуаля. Мы разучиваемся видеть свое счастье просто так, во всем вокруг и внутри себя. А вот когда потихоньку скидываешь с себя оболочки, оценки, убеждения, видишь только это.

\*\*\*

### О ТВОРЧЕСТВЕ

Любой творческий процесс напоминает мне роды ожидаемого ребенка. Вначале идет ажиотаж, адреналиновый всплеск в предвкушении, «зачатие» идеи. Потом все как-то устаканивается и успокаивается, и наступает период работы, «вынашивания», который в какой то момент надоедает до тошноты. И думаешь, обремененный этой ношей: «Ну когда уже? Когда все это кончится!?!», но тянешь ляжку, потому что иначе просто и не можешь. И вот роды, у кого какие, когда мучительные, когда скоротечные. Но при любом раскладе, это такое облегчение: «Все, вылезло!». А потом удивляешься: «Как, и это родилось из меня? Ой, какое оно? Ребят, это и впрямь часть меня?» И уже понимаешь, что все, этот период жизни закончен. Дальше – очередная неизвестность, жизнь со своим дитятей, какая она будет? И идешь, и живешь....

Если заниматься тем, что нас радует и интересует, мы наливаемся силой, энергия сама льется из нас, энергия истока, и передается всему существу. Вспомните влюбленных, какой посыл идет от них в мироздание. Это же всегда чувствуется, и они не специально так делают. То есть мы становимся каналом для людей, для Вселенной, не только, когда занимаемся Квантовыми Трансформациями, но и когда просто приближаемся к себе и занимаемся своим делом. И как то само собой четко знаешь, что тебе нужно. Это знание, оно идет фоном, ты не выделяешь его как что-то особенное, это просто часть тебя. И мир сам идет нам навстречу, все совпадает и складывается в общую картину, без насилия над миром (в виде программирования и специальных посылов). Поэтому настолько гармонично смотрятся люди, находящиеся в мире с собой. Они сияют, они излучают, тем самым исцеляя все вокруг себя, даже не подозревая об этом.

\*\*\*

## ЧТО НАША ЖИЗНЬ? – ИГРА!

Жизнь подобна компьютерной игре. Она динамична, требует движения, развития и, периодически, переходов на другие уровни. Когда мы начинаем игру, нам дают определенное количество денег, здоровья, снаряжения, иногда какие-то особенности нашего героя, таланты, бонусы. И на мой взгляд, кармы, натальные карты, социотипы, дизайны человека, генетические предрасположенности и прочая – это и есть тот пакет, с которым мы получаем своего героя в начале игры, данность, с которой, конечно, очень интересно познакомиться (надо же знать свою точку отсчета!). Но вот как мы эту игру поведем, проиграем ли в пух и прах за три минуты или выведем на неведомые доселе высоты – это уже зависит от нашего выбора и свободной воли. Потому что потенциал размаха есть всегда. Мы можем просто сесть на *demo mode*<sup>\*</sup>, и выполнять то, что запрограммировано, следуя правилам предписанной игры, как мы их знаем, или как их нам объяснили, а можем понять различные механизмы, задействовать свою созидательную силу и сотворить нечто совсем другое! При этом некоторые переходят на другие уровни за один присест (сразу обнаружив ключ к следующему уровню), а кто-то долго бегаёт по лабиринту, собирая необходимые очки. Но наступает момент, когда мы уже вроде все собрали: золото, здоровье, инструменты. Осталось только ключ найти. И без этого ключа нам на другой уровень не перейти. Тогда нам начинают подкидывать ситуации. Вначале, они просто повторяются (*déjà vu*), а потом начинается эскалация. И с каждой ситуацией интенсивность нарастает, потому что от нас требуется наконец-то двинуться дальше. И пока мы с этим что-то не сделаем, ситуация все больше и больше будет затягивать. И с тех, кто занимается духовным развитием, кто уже прикоснулся к этому, с тех и спрос другой – ответственности больше! Зато уже есть разные инструменты под рукой, чтобы справиться со всеми задачами, что встают перед нами.

Нам никогда не дают то, что нам не по силам. Как в школе: первоклассникам могут предложить пройти тесты на материал первого или второго класса, ну может быть третьего или четвертого, чтобы посмотреть, на что они способны. Но никогда не дадут контрольную десятого класса, ибо они в ней ничего не поймут. Так и в жизни. Если мы сталкиваемся с какой-то ситуацией, значит, у нас есть уже все инструменты, чтобы с ней справиться. Гарантировано

---

<sup>\*</sup> Режим демонстрации (англ.).

одно: пока ситуация не пройдена, урок не усвоен, он будет возвращаться. Под другим соусом, с другой начинкой, но вернется.

Наряду с уровнями внутри игры, где герой делает то, что записано в программе, ходит по лабиринтам, на полном серьезе сражается с врагами, строит замки, сам ничего не может сделать: ни выйти из игры, ни начать ее заново, существует что-то и вне их. Есть человек, который как-то направляет героя в рамках заданной программы-игры, ну и тоже, в какой-то степени сражается с врагами и строит замки. Такой человек обладает некоторой степенью свободы, в зависимости от его восприятия: обижаться или нет на мнимых врагов, выключить компьютер, подмахлевать, сохранив игру, или начать ее заново. А есть программист, который эту систему придумал, знает, как она работает и может переставить все местами, поменять. Для него это просто игра. А есть, наверняка, нечто еще большее, о чем я только догадываюсь.

\*\*\*

## ВЫБОР ПУТИ

Освоение любого дела можно достичь двумя основными путями.

Первый способ развития – рывком, прорывом, когда вдруг приходит осознание, непонятно откуда берутся силы. Если сравнивать все с той же компьютерной игрой, это когда человек находит ключ к следующему уровню уже в начале игры, и, перепрыгнув через все «ненужные» детали (здоровье, деньги, обмундирование), мчится вперед. Такой способ очень быстрый, мощный по силе, для тех, кому постоянно нужен адреналин, чтобы быстро реагировать во всех непредсказуемых ситуациях. Девиз таких людей «кто не рискует, тот не пьет шампанское». Они видят общую картину, цель ясна. Но есть риск, что останешься без вспомогательных средств, без той самой базы, которая потребуется на следующем уровне. Поэтому люди, путешествующие по жизни таким способом, часто обладают «волновым» настроением – они то воодушевлены, полны сил и рвутся в бой, то депрессивны и не видят смысла во всем, что они делают.

Второй путь характеризуется постепенным наращиванием мастерства, собиранием знаний и навыков, формированием базы для последующей деятельности. Этот способ медленнее, но надежнее. Как писал Симонов – «ничто нас в жизни не сможет вышибить из седла»,

поскольку уверенность в силах растет с прогрессом в мастерстве и с практикой. И тогда при столкновении со «сложной» ситуацией, мы не опускаем руки, не зная, как к ней подойти, или надеемся на «авось» прорваться, а четко осознаем, что у нас есть все инструменты в руках для ее решения. Из аналогии компьютерной игры, герой ходит и собирает достаточно амуниции, здоровья, денег, чтобы было с чем прийти на следующий уровень. Риск в том, что увлекшись собиранием технических деталей и знаний, человек теряет ориентацию, не видит общей картины и цели пути, и никак не может найти ключ к следующему уровню, не готов к прорыву.

Поэтому, как всегда, нужен баланс: и то и другое!

Наши возможности ограничены лишь нашим восприятием и убеждениями. Картину Мира тоже можно поменять, если захотеть, конечно. А сваливать все на карму или контракт с другими или гены – это отрицать свой потенциал Творца: возможность сотворить свой мир, выйти из колеса Сансары (кармы) или матрицы, подняться над лабиринтом, расширяться далеко за свои собственные пределы... В раскрытии этого потенциала, на мой взгляд, и есть предназначение Человека!



## ЭПИЛОГ

Спасибо всем, кто дошел до этих строк и совершил это путешествие со мной. Надеюсь, книга станет для вас руководством к действию, пособием для творческого созидания жизни. Цель была – не разжевывать и давать конкретные пошаговые директивы, что и как вам делать, а в том, чтобы в рамках знакомства с мат-частью и самостоятельной работой, вы нашли свое индивидуальное. Если вы просто будете пытаться шаг за шагом, повторять указания от меня или кого-то другого – это станет всего-навсего еще одной техникой в вашем репертуаре. Когда знания не применяются на практике, они так и остаются мертвым грузом и багажом. Трансформации трансформациями, но действия зависят от человека. И только мы сами в состоянии передвигать ногами, чтобы сделать возможность не упущенной, а свершившейся. В этом и состоит волшебство и творчество выбора: выбирать из возможностей, предоставленных Квантовыми Трансформациями, но действовать из сложившихся обстоятельств.

Книга систематизирует подходы, предлагаемые школами Ричарда Бартлетта, Фрэнка Кинслоу, Эрика Перла, и мой собственный опыт. Вы, как и я, наверняка, сталкивались и с другими учениями в этой области. Мой выбор обусловлен тем, что Матрица Энергетики, Квантовое Смещение и Исцеление Воссоединением резонируют с моим восприятием мира и предлагают наиболее простые и действенные способы обучения технологиям Квантовых Трансформаций. Другие техники мне кажутся более сложными, долгими, устаревшими или просто неинтересными, хотя в каждый из них есть свое зерно истины, поскольку все они идут из одного источника и говорят об одном и том же, только на разных языках. Поэтому продолжайте с ними знакомиться, расширять свой опыт, проверять, что вам подходит на данный момент, а что оставить, как факт, о котором вы знаете. Возможно, в какой-то момент эта информация вам понадобится. Смотрите по себе и выбирайте то, что резонирует с вами.

Я преподнесла материал так, как считала нужным, исходя опять же из своего опыта. Мне нравится осваивать материал, постепенно наращивая мастерство, доводя отдельные моменты до автоматизма и последовательно собирая их в одно целое. Другие люди предпочитают очертя голову бросаться в процесс. И то, и другое, имеет место быть, и нет правильного или неправильного. Каждый выбирает, что ему подходит. Если вам не нужны упражнения, то не делайте их, довольствуйтесь ознакомлением с книгой или семинаром. Если вы чувствуете, что практику надо делать по-другому – нет проблем, делайте, как вам удобно, и поделитесь с ближним, потому что кому-то это поможет.

Квантовые Трансформации – это не просто техники для гармонизации разных сторон вашей жизни, а состояние бытия. Порой я ловила себя на вопросе: «А зачем я это делаю? Ведь мы уже совершенны?». Но ведь и тело совершенно, а так хочется посмотреть, на что оно еще способно. И потому мы занимаемся физическим развитием. Так и с духовными стремлениями – хочется познать себя и расширить свои возможности, а также показать, поделиться опытом с другими.

Сознание является духовным фактором развития человека, тем вектором, который придает движение и из развития по кругу переводит его в эволюционную спираль. Это бесконечная история, как лестница в небо. Только казалось, что крутой подъем завершен, и мы на вершине, как понимаем, что это лишь одна из ступенек, передышка. Закончили один уровень, вскрыли один пласт – начался другой. Но если поначалу подобное пугает, и каждая задача кажется громадной и невыполнимой, то со временем, приходим к пониманию, что у нас в руках есть все инструменты для проявления своего мастерства. И что мы творим свой мир и самих себя.

Уделяя внимание своему собственному развитию, мы способствуем эволюции всего человечества. В силу вступает явление морфного резонанса (эффект сотой обезьяны), когда при достижении критической массы информация отдельно взятых индивидуумов

становится доступной для всей группы. Именно поэтому, если вас что-то не устраивает в семье, в кругу близких или в обществе – работайте с собой. Ведь все происходит квантово, на всех уровнях. И гармонизируя себя, вы делаете вклад в общую гармонизацию процессов вокруг вас.

Иногда физически нужен кто-то еще, чтобы помочь. Возвращаясь к примеру массажа, о котором шла речь в начале книги, можно самим себя разминать – и руки, и ноги, и живот, и попу, и грудь, и лицо, и голову, и шею. Но вот до спины достать тяжело, всю спину самостоятельно никак не промассажировать. Поэтому мы и обращаемся за помощью к другим, ибо самим по себе не всегда «оптимально». В природе, симбиоз – это обоюдно выгодное существование, направленное на рост и развитие обоих. Брюс Липтон и Дмитрий Шаменков в своих книгах и выступлениях очень доступно это показывают. По сути, мы и развились в таких вот «высокоорганизованных» животных, благодаря тому, что каждое сообщество клеток стало заниматься своим делом и друг другу помогать, в целом работая на весь организм. В своих лекциях Дмитрий Шаменков\* прекрасно описывает явление коннектома и важность вклада каждого в развитие всего человечества. Ваш опыт, каким бы незначительным он ни казался, может стать бесценным для кого-то другого. Вы никогда не знаете, какие струнки его души вы заденете своим рассказом или поступком. Мы все ограничены своим собственным опытом. И когда мы слышим или видим, что происходит с другими, чего они могут достичь и добиться, это расширяет и наши возможности тоже. Мы не обязаны принимать опыт других и делать его своим, по крайней мере, на данный момент, но это помогает принять и другие варианты во Вселенной, способствует осознанию. Поэтому очень желательно делиться своим опытом с другими. Как писал Влатко Ведрал†, события и предметы не имеют значения, пока не разделены с кем-то. Только обоюдно разделенная информация делает их «реальными». Вы можете это делать на страницах моего форума‡, в группе на фэйсбуке§, или просто в общении с другими людьми, любым удобным для вас способом.

---

\* Лекция Дмитрия Шаменкова "Здоровье" в Киеве <http://vimeo.com/41191150>.

† Vlatko Vedral "Decoding Reality: The Universe as Quantum Information".

‡ <http://beyondmatrix.net/phpbb/index.php>

§ <https://www.facebook.com/groups/393734793979848/>

When you start seeing, other people can see.  
When you start hearing, other people can hear.  
When you start feeling, other people can feel.  
When you start healing, other people can heal.  
And that's how it spreads and how it evolves.  
When you start knowing, everyone knows...\*

Надеюсь, что мой опыт мой и опыт других людей, приведенный на страницах этой книги, помог и в расширении вашего горизонта.

Спасибо и желаю всем удачи!

---

\* Когда вы начинаете Видеть, это доступно и другим.  
Когда вы начинаете Слышать, это доступно и другим.  
Когда вы начинаете Чувствовать, это доступно и другим.  
Когда вы начинаете Исцелять, это доступно и другим.  
Так все распространяется и развивается.  
Когда вы начинаете Знать, Знание доступно всем...  
(стихотворение автора, англ.)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Bartlett R. Matrix Energetics: The Physics of Miracles: Tapping in to the Field of Consciousness Potential. Atria Books/Beyond Words, 2010.
2. Bartlett R. Matrix Energetics: The Science and Art of Transformation. Atria Books/Beyond Words, 2007.
3. Fehmi L, Robbins J. The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body. Trumpeter, 2008.
4. Goswami A. The Quantum Doctor. A Quantum Physicist Explains the Healing Power of Integral Medicine. Hampton Roads Publishing, 2011.
5. McTaggart L. The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe. Harper Perennial, 2008.
6. Myss C. Why people don't heal and how they can. Three Rivers Press, 1998.
7. Schwartz G, Simon W. The Energy Healing Experiments: Science Reveals Our Natural Power to Heal. Atria Books, 2008.
8. Доронин СИ. Квантовая Магия. Весь, 2007.
9. Кинслоу Ф. Мгновенное исцеление. Техника квантового смещения. София, 2011.
10. Кинслоу Ф. Секрет мгновенного исцеления. Квантовая синхронизация здоровья. София, 2010.
11. Коротков К. Энергия наших мыслей. Влияние человеческого сознания на окружающую действительность. Эксмо, 2009.
12. Липтон Б. Биология веры. Недостающее звено между жизнью и сознанием. София, 2008.
13. Липтон Б. Спонтанная эволюция. Позитивное будущее и как туда добраться. София, 2010.
14. Мельхиседек Д. Живи в сердце. София, 2008.
15. Перл Э. Путь Целителя. Воссоединение. Исцеляй других, исцеляйся сам. София, 2009.
16. Пирс ДЧ. Биология трансцендентного. Гаятри, 2006.
17. Тихоплав ВЮ. Тихоплав ТС. Физика Веры. Весь, 2001.
18. Чопра Д, Форд Д, Уильямсон М. Эффект Тени. Как обратить во благо силу темных сторон вашей души. Эксмо, 2010.
19. Шаменков Д. Осознанное управление здоровьем. Аркаим, 2010.
20. Шелдрейк Р. Новая наука о жизни. Рипол Классик, 2005.



ОБ АВТОРЕ

Диана Боренштейн, Ph.D, Консультант по Практикам Жизненных Трансформаций, автор и ведущая семинаров-практикумов «За Пределами Матрицы. Практики Квантовых Трансформаций».

Родилась в Молдавии. Жила в Волгограде, потом переехала в Кишинев, где с отличием окончила среднюю школу. Переехав в Израиль, окончила Иерусалимский Университет и несколько лет работала по специальности клиническим диетологом. Во время работы в больнице заинтересовалась клиническими исследованиями и, поступив в аспирантуру Иерусалимского Университета, получила степень Магистра в области питания человека. Впоследствии переехала с семьей в США, где продолжила исследовательскую работу в отделении Биологической Инженерии Массачусетского Технологического Института и получила степень доктора наук по специализации Молекулярная и Системная Токсикология. Еще несколько лет проработала там же исследователем и инструктором. После этого ушла консультантом по продажам в биотехнологическую компанию. Автор статей и различных научных публикаций на английском языке.

С семнадцати лет занимается целительской деятельностью. С 2010 г. консультирует в области Квантовых Трансформаций и обучает на разработанных ею семинарах-тренингах «За Пределами Матрицы». Также занимается любительскими переводами ченнелингов и эзотерической литературы на русский язык, среди которых книги «Голос Знания» донна Мигеля Руиса, «Четыре Жизненных Цели» Дэна Миллмэна и «Матрица Энергетики» Ричарда Бартлетта. Обучалась практикам «Матрицы Энергетики» (школа доктора Ричарда Бартлетта), «Исцеления Воссоединением» (школа доктора Эрика Перла), «Регрессионного Гипноза в прошлые жизни» (школа доктора Брайена Уайсса), Дэна Миллмэна, прошла инициацию перуанских шаманов (с доктором Альберто Виллолдо и Марселей Лобос).

В данный момент, проживает с семьей в штате Массачусетс, США.

Квантовые Трансформации – это технологии сознания, направленные на пробуждение творческого потенциала на всех уровнях жизненного опыта: физического, ментального, эмоционального и духовного. Квантовые Трансформации могут применяться для исцеления, для изменения вероятностей, познания мира и реализации себя как Творца своей жизни.

Книга систематизирует опыт автора в проведении Квантовых Трансформаций, а также объединяет такие современные подходы, как «Матрица Энергетики» Ричарда Бартлетта, «Квантовое Смещение» Фрэнка Кинслоу и «Исцеление Воссоединением» Эрика Перла. Читателю предлагаются практические советы и упражнения для самостоятельного освоения техник Квантовых Трансформаций.

*Из отзывов о книге:*

*«Ничто так не поднимает настроение и веру в себя, как успешные примеры из чужой практики. Полезно и интересно.»*  
Зоя Морозова

*«Да! Это еще одна, в череде прочих, книга по квантовым трансформациям. В чем отличие? Что в ней есть такого особенного, чего нет у других авторов? Основной посыл книги – делай так, как велит ТВОЕ сердце, как хочет ТВОЯ душа. Все проще, понятнее, легче. Больше игры, меньше правил; да что там меньше – нет правил! Правила устанавливаются тобой – если они вообще тебе нужны! Ну а для тех, кому необходимы отправные точки, в книге дается масса упражнений, практических советов, удачных примеров успешных опытов учеников и учениц автора.»* Ольга Хохлова