

ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Разблокируй свой потенциал

ДАРЬЯ ЛОБАКОВА

Дарья Лобакова

**ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:
*РАЗБЛОКИРУЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ**

[*Реши главную задачу со звездочкой в своей жизни, в бизнесе и в отношениях]

© Лобакова Д.В.,
текст, оформление

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	9
Глава 1. Пространство как источник ресурса	9
Первый принцип васту. Пространство есть энергия	13
Глава 2. Время как источник ресурса	16
Глава 3. Способ мышления как источник ресурса	20
Восприятие	22
Решения, выборы и действия	29
Глава 4. Мечта как источник ресурса	31
Моделирование методом поля	34
Расстановка и растяжка	35
Контейнирование	36
Метод инициации	37
Игровой метод	37
Метод обмена талантами	38
Метод процесса	38
Коучинг	38
Глава 5. Что такое пространственный интеллект	39
ЧАСТЬ II. УРОВНИ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА	48
Глава 1. Центр и точка сборки	48
Глава 2. Творящий импульс	56
Правильные вопросы стоят больше золота	57
Ваш импульс говорит вам, чего хотите	60
Метод обратной связи	63
Метод от противного	64
Самые важные вопросы	67
Глава 3. Целостность и единство	70
Практика единства — это практика благодарности	75
Глава 4. Двухбитное сознание	77
Упражнение «Инь и ян»	78
Практика Оптимальное состояние	79
Глава 5. Четырехбитное сознание	83
В чем же секрет правильного выбора и как настроить свой внутренний компас?	86
Человеку нужен человек	90
Глава 6. Что происходит на следующих уровнях пространственного интеллекта	96
8-битное состояние: алмазная структура сознания	99
16-битное сознание — личное бессознательное	105
32-битное сознание	117
	3

64 бита психики и суть пространственного интеллекта	123
ЧАСТЬ III. ТВОЯ ИГРА	126
Правила игры	133
Синхронистичность, или резонанс	136
Уровень 1. Мастер управления энергией	141
Ритмы планирования	141
Где брать энергию?	147
Уровень 2. Мастер управления пространством	148
Уровень 3. Мастер управления временем	155
Уровень 4. Мастер управления реальностью	168
Займи свое место — открой свой дар — внеси свой вклад	173
Новый Человек	179
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	186
ПОСЛЕСЛОВИЕ	189
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	190

Посвящается моему сыну и всем моим потомкам во всех поколениях.

Благодарности

Эта книга — манифест самой жизни и ее ценности. Поэтому моя первая и безграничная благодарность — родителям. Благодарю вас, дорогие и любимые, за то, что подарили мне самое ценное, что есть в этом мире, — любовь и жизнь. Я благодарна за вашу веру в меня и идею этой книги.

Благодарю моего учителя васту и ведической астрологии, доктора Пратика Мишрапури, за то, что открыл мне удивительный мир мудрости древних ведических знаний. Благодарю всех своих учителей. В особенности учителей васту, ведической астрологии, энергетических практик: Асю Мигдаль, Прабата Поддара, Танмая Госвами, Илону Карливане, Ольгу Лихачеву, Анну Матари, Ольгу Парамонову, Милану Свет, Александра Адушкина, Сергея Всехсвятского, Никиту Соломатина, Павла Михеева, Сергея Артемьева, Джона и Мисси Бутчер, Джеффри Аллена, Лиз Кэмпбел, Хлою Казинс, Оле и Марьяну Габриэльсен, Джона Демартини, Мари Даймонд, Ли Холдена, Кристи Мари Шелдон, Реган Хилер и других.

Благодарю моего брата, Сергея Лобакова, за то, что научил меня ценить жизнь как никогда. Мне очень жаль, что ты уже не с нами.

Благодарю Андрея Новикова за то, что открыл мне удивительный мир китайской метафизики, помог утвердиться на пути познания васту и создать «Вастувед». Благодарю Елену Шаманаеву за знакомство с чистыми энергиями, за наши совместные проекты и поддержку в самые сложные времена. Благодарю Кристину Кудрявцеву за знакомство с типологией Юнга и невероятный тренинг по моделированию реальности в Дубае. Благодарю Ольгу Михайлову и Валерию Лукьянец за знакомство с эниостилем, энеаграммой и эниоэстетикой. Благодарю Виктора Редина за глубокое погружение в мир расстановок и расстановочных практик. Благодарю Екатерину Иванову за мое первое знакомство с эниостилем и за то, что научила меня видеть невидимое. Благодарю Марию Истомину за знакомство с календарем удачных направлений и разными направлениями фэншуй.

Благодарю Наталью Мильвид за воплощение всех наших безумных идей и васту-экспериментов, за любовь к красоте и богатейший совместный опыт, который послужил материалом для многих историй и примеров в этой книге. Благодарю Наталью Ткачук за плодотворное сотрудничество и успешное совмещение архитектурных проектов с васту. Особенно благодарна тебе за то, что взяла меня с собой на Кипр и показала храм Киккской Божией Матери. Благодарю Евгению Сопову за знакомство с миром гомеопатии. Благодарю Инессу Бергер за то, что ты играешь со мной в игру пространственного интеллекта вот уже не первый год. Благодаря тебе метод обрел первые твердые результаты в материальном мире. Благодарю Эдуарда Архарова за то, что открыл мне текст Библии и само понятие «духовность» в совершенно новом ключе. Особенно благодарна за твоё терпение и ежедневную поддержку на протяжении всей моей работы над книгой.

Благодарю всю редакторскую команду за вашу кропотливую работу и за то, что позволили мне работать в том темпе, в котором рождалась книга.

Моя особенная благодарность Господу за то, что вложил в меня эти уникальные знания и позволил передать их читателям.

Введение

Почему я решила написать эту книгу?

Очень долго мне не удавалось создать ни гармоничных отношений, ни финансовой свободы и благополучия, ни даже построить дом, в котором я чувствовала бы себя на своем месте.

Однако я смутно ощущала некий внутренний зов, природу которого долго не понимала. Это теперь я знаю, что так заявляет о себе сокровенное желание, голос внутреннего предназначения, похожий на ветер в парусах вашей лодки.

С тех пор многое изменилось. Теперь я каждое утро встаю с предвкушением нового дня. Я полюбила свое тело и разработала эффективную систему поддержания организма в высокоресурсном состоянии. Я точно знаю, что буду делать сегодня, завтра, через месяц, год и даже через 5, 10, 20, 30 лет и далее. Знаю, потому что создаю все это сама с помощью метода пространственного интеллекта, причем делаю это с удовольствием, в состоянии вдохновения, и в конце дня ощущаю удовлетворение и благодарность за то, как прошел мой день. Я чувствую, что живу той жизнью, которая полностью соответствует предназначению, ради которого я пришла в этот мир.

С помощью пространственного интеллекта я улучшила отношения с собой, окружающими людьми и миром. Я встретила замечательного мужчину, вместе с которым мы наслаждаемся жизнью и той дорогой, которую прокладываем. Мы поддерживаем друг друга и вместе развиваемся.

Раньше это казалось мне несбыточной мечтой. Прошлый опыт неудачных отношений привел к тому, что долгое время я вовсе не общалась и не встречалась с мужчинами. Любовь и романтические отношения стали для меня самой слабой сферой в колесе жизненного баланса. Что бы я ни делала, как бы ни старалась, положительные изменения никак не наступали. Но метод пространственного интеллекта изменил это коренным образом.

Кроме того, именно благодаря этому методу, я смогла создать по-настоящему поддерживающую среду. Если для рыбы такая среда — это океан, в котором она плавает, то для человека это пространство его дома, его семья, но кроме того — соседи, друзья, знакомые, коллеги, клиенты, ученики, община, население города и страны. По большому счету, вся планета и есть наша среда. **И чем больше людей займет свое место в жизни, сможет открыть свой дар и внесет значимый вклад в этот мир, тем более поддерживающим станет окружение для каждого из жителей Земли.**

В первой части книги я расскажу о тех учениях, идеях, знаниях и об опыте, которые легли в основу моей авторской методики. В своих исследованиях я опиралась не только на древние знания васту¹ и ведическую астрологию, но и на труды и идеи Юнга, Лейбница, Бома и Прибрама, обращалась к учениям китайской метафизики и фэншуй, изучала тексты древних майя о времени и календарь Цолькин, а также целый ряд современных исследований в области психологии и нейрофизиологии мозга. Уверена, что после прочтения первой главы у вас появится новое видение мира и его структуры, а также более обширное и целостное понимание того, как «все устроено» в мире и каким законам подчиняется.

Во второй части речь пойдет о принципах работы пространственного интеллекта как карты человеческого сознания, о его составных частях и уровнях, а также взаимосвязях между ними. Если первая часть книги расскажет о внешнем мире, его законах организации и

¹ Древнеиндийское искусство гармонизации пространства. Васту часто называют индийским фэншуй. По некоторым данным самые древние труды васту датируются периодом от 10 до 15 тысяч лет назад.

структуре, то вторая будет посвящена устройству внутреннего мира человека. Информация из второй главы даст не только детальное представление и понимание того, как устроен и работает пространственный интеллект (далее также — ПИ), она сможет стать для читателя путеводителем по всем современным системам личностного и духовного роста и развития.

Основываясь на моем 12-летнем опыте консультирования в сфере васту и ведической астрологии, я поняла, что люди приходят за васту, консультацией астролога, книгой или методикой личностного роста только по одной причине. Чаще всего в основе любого запроса лежит потребность в улучшении качества жизни. И если вы уже пробовали реализовать мечту, работать со списками желаний, проходили курсы или тренинги в сфере саморазвития, поиска смысла, реализации потенциала, совершенствования сознания или повышения качества жизни, но это не сработало или сработало лишь отчасти, то, возможно, именно во второй части книги вы найдете ответы на вопросы: где я нахожусь сейчас? куда мне двигаться дальше? что нужно сделать, чтобы получилось?

В третьей части книги я расскажу о том, как применять пространственный интеллект на практике и встраивать его в вашу реальность в виде нового высокоэффективного способа мышления. В основе безграничного мышления лежит всего один принцип — это принцип резонанса между внутренним миром и внешним. Такой резонанс служит источником наивысшего удовольствия, счастья, радости, удовлетворения и полноты жизни.

Процесс сонстройки внутреннего и внешнего происходит в формате игры, состоящей из четырех уровней. В третьей части книги вы найдете описание всех четырех уровней игры и узнаете, как последовательно и системно повышать качество жизни, совершенствовать сознание и реализовывать ваш творческий потенциал, переходя с уровня на уровень. Главным результатом игры для вас станет реализация вашей мечты, создание той жизни, которая для вас будет соответствовать 10 баллам из 10 во всех сферах.

Чтобы информация усвоилась наиболее полно, я рекомендую воспользоваться следующим приемом: заведите тетрадь, с которой вы будете читать эту книгу. Вы можете пометать интересующие вас абзацы или выделять их прямо в тексте, а самые отзывающиеся фразы переписывать в тетрадь. Используйте для этого два вида ручек. Одной вы будете выписывать фразы из книги, которые особенно вам откликаются. Это будут мои мысли. Другой вы станете фиксировать собственные размышления о прочитанном и озарения. Тогда произойдет самое глубокое усвоение материала.

Еще один способ лучше усвоить информацию из книги и перенять ее энергию — это рассказать другим о том, что вы прочитали, что полезного для себя почерпнули. Чем больше людей прикоснутся к себе настоящим, займут свое место, откроют свой дар и смогут внести вклад в этот мир, тем лучше станет реальность, в которой живем мы, а дальше будут жить наши дети и следующие поколения.

Особенно полезна книга будет тем читателям, которые ощущают глубинную потребность в духовном и личностном росте и развитии, но теряются в обилии информации или сбивы с толку фрагментарным представлением о том, как улучшать качество жизни и совершенствовать сознание с помощью предлагаемых практик и методик. Это своего рода книга-путеводитель, которая поможет вам системно подходить к личностному и духовному росту в век информационного перенасыщения. На страницах книги вас ожидает не теория и не переложение того, что когда-то уже было написано, а самое настоящее живое и практическое знание, результаты более чем двенадцати лет опыта улучшения качества жизни через создание порядка и гармонии во внутреннем и внешнем мире.

Часть I. Что такое пространственный интеллект

Глава 1. Пространство как источник ресурса

Я лежала на земле, прикрыв глаза, и ощущала легкое прикосновение воздуха к коже. Солнечные лучи приятным теплом согревали лицо, а земная гравитация создавала в теле вязкую тяжесть расслабления. Уже десять дней я не говорила ни слова, не брала в руки телефон, не читала книг, не ужинала и вставала в четыре утра. Каждый день я медитировала вместе с десятками мужчин и женщин по десять часов в день, сканируя свои ощущения, наблюдая за дыханием, посылая пожелания счастья всем живым существам². Я была на ретрите медитации випассана³ в Подмоскowie, и к десятому дню мое восприятие обострилось настолько, что воздух, касающийся сейчас моей кожи, казался настолько же осязаемым, насколько осязаема вода в теплом океане. Вдалеке пели птицы, и я слышала самые разнообразные оттенки интонаций в их щебетании. В голове не было мыслей. Только чистое восприятие ощущений в теле и окружающего мира как есть.

Мой ум был абсолютно спокоен. Хотя еще неделю назад он напоминал мне мечущуюся обезьяну, которая с бешеной скоростью перепрыгивает с одной ветки на другую. Но после пятого дня ежедневной медитации беспокойство ума прекратилось. Как будто кто-то выключил режим «беспокойный ум» и включил «абсолютное спокойствие». В тот момент я наслаждалась тем, что мой разум был похож на чистое и прозрачное озеро, сквозь которое мне было четко и ясно виден поток моего сознания. Я легко распознавала все возникающие мысли, чувства, образы в голове и ощущения в теле. Я просто наблюдала, как они возникают из ниоткуда и так же исчезают в никуда. Но четче всего сквозь мое чистое озеро сознания я видела пространство. Я чувствовала, ощущала кожей пространство вокруг как густой кисель, который приятно обволакивает все мое тело.

«Это ведь всего лишь иллюзия, что пространство пустое... Оно живое и наполнено энергией, которая бурлит вокруг и внутри меня», — так бы я сформулировала сейчас то, что тогда было лишь обрывками мыслей, отзвуком ощущений и состояния. Сейчас я точно уверена, что именно это бурление жизни и есть самое лучшее, что существует на земле. Еще никогда я не чувствовала себя настолько живой, наполненной до краев. Это вызывало внутреннее спокойствие и глубочайшее удовлетворение, безграничную радость и настоящий восторг. Вот это пространство, в котором я была прямо сейчас, ощущалось как очень наполненное, чистое, легкое, поддерживающее и ЖИВОЕ.

Я вспомнила свою московскую однушку и сразу же ощутила разницу. В моей квартире пространство совсем другое: несмотря на красивый современный ремонт, теперь оно казалось мне мутным, тяжелым и лишь наполовину живым. Если во время медитации я ощущала себя как среди мягких, теплых, светлых и пушистых облаков, то в моей квартире состояние было больше похоже на нахождение в темном помещении, нагроможденном бетонными плитами с острыми углами. «Интересно, почему здесь пространство такое живое и наполненное, а у меня в квартире — пустое и почти безжизненное?» — подумала я.

Я перебирала самые простые, лежащие на поверхности варианты: может, потому что здесь, на ретрите, мы окружены природой? Или потому что здесь я отдыхаю душой, а дома меня ждут обязанности? Я искала причину, но не находила ответа. Природу можно найти и в других местах, которые и вполнину не так ресурсны, а випассана, по правде сказать, мало

² На древнеиндийском языке пали такое пожелание счастья называется меттой.

³ Одна из самых древних техник медитации, благодаря которой Будда просветлел. На древнеиндийском языке пали випассана означает «видеть реальность такой, какая она есть».

похожа на отдых, — это большая духовная работа. Последней мыслью было: «Может быть, потому, что уже десять дней столько людей медитировали в этом пространстве и наполняли его своей осознанностью и пожеланиями счастья всем живым существам? — эта идея показалась мне самой близкой к правде, отозвалась во мне. — Но я же не смогу взять всех этих людей с собой в свою квартиру. Да даже если и могла бы, они же не будут целыми днями посылать метту в моей квартире. Определенно нет».

Мне захотелось во что бы то ни стало разобраться, что именно делает пространство живым и наполненным, и создать для себя такое пространство в том месте, где я живу.

Я открыла глаза, встала и направилась к зданию медитационного центра. Осталось еще несколько часовых медитаций, и я вернусь в свою московскую квартиру. Эта мысль не вызывала во мне грусти из-за того, что мне предстоит покинуть это ресурсное, наполненное место. Наоборот, я ощущала вдохновение: мое намерение было как никогда четким и твердым. Время, которое я провела в медитациях, прошло не зря — теперь у меня была цель. Принятое решение, осознание ценности этой поездки наполняли все смыслом. Я знала: «У меня уже получилось, и дальше будет только лучше». И это состояние — вижу цель, не вижу преград — наполняло меня, заряжало на действия. Я приехала на випассану растерянной и опустошенной, а возвращалась с нее, полная решимости создавать по-настоящему наполненное и живое пространство в любом месте, где я живу. Тогда я сделала один из самых важных выборов в своей жизни.

У меня не было и мыслей, что это станет моим делом, что у меня будут клиенты. Я была домохозяйкой с двухлетним ребенком и всеми силами старалась наладить семейную жизнь. Все это я хотела сделать для себя.

Я вспомнила, как однажды воспользовалась советом из области фэншуй, который прекрасно сработал. Для того чтобы впустить позитивные перемены в жизнь, нужно было переставить двадцать шесть предметов в доме. Я так и сделала, и на следующий день мужчина, с которым я рассталась две недели назад, приехал ко мне и сказал, что хочет снова жить вместе. Других идей у меня не было, предыдущий опыт оказался удачным, а фэншуй был на пике популярности. Отлично, значит я начну с изучения этой даосской практики.

Да, все верно, я потянула за ту тонкую ниточку, которая была у меня перед глазами, не зная наверняка, куда она ведет. Я не хотела потратить годы, выясняя, какой путь правильный, мне нужно было начать. Сейчас я понимаю: можно годами искать ту самую дорогу, и так и не найти, а можно сделать шаг в любом направлении, и позволить намерению вывести тебя на нужный путь.

По приезде в Москву я купила все книги по фэншуй, которые были в наличии (их было не так много, три или четыре). Некоторое время после ретрита я с карандашом в руках изучала азиатскую мудрость, по возможности применяя новые знания, а еще продолжала практиковать випассану по часу в день ежедневно. Но поддерживающего и ресурсного пространства в моей квартире так и не появилось. Фэншуй из книг казался мне противоречивым и запутанным. Я решила, что мой способ не работает, и нужно что-то другое: отказываться от фэншуй я пока не планировала, поэтому решила найти учителя.

Спустя несколько недель я обедала со знакомой в кафе «Джаганнат» на Кузнецком Мосту. Когда мы уже прощались у выхода из кафе, она взяла со стойки журнал «Благодарение» и протянула мне со словами: «Почитай, интересно». Я впервые видела такое издание и тут же открыла его из любопытства — название выглядело необычно.

Первое, что я увидела, было объявление о проведении обучающего курса по древнеиндийскому искусству гармонизации пространства под названием «Васту». «Может, это как раз то, что мне нужно?» — подумала я. Только недавно я вернулась из Индии, но почему-то даже не знала о существовании такого искусства. Спустя всего неделю мы встретились всей

группой — нас было больше двадцати — в величественном зале с высокими потолками в самом центре Москвы. Так я узнала о секторах, направлениях, невидимых энергиях, управителях направлений и законах распределения благоприятной и неблагоприятной энергии в пространстве. Так я познакомилась с васту и влюбилась в него на всю жизнь.

Чем глубже я погружалась в васту, тем естественнее мне казалась потребность понимать больше о пространстве, которое нас окружает. Люди начали изучать пространство с появления человека на Земле. Ученые предполагают, что картография появилась в первобытном обществе еще до появления письменности⁴. И чем больше человек осваивал пространство, тем более четким и ясным было его понимание того места, где он живет. Люди стремились запечатлеть на бумаге изображения местности, которая их окружала — так появились карты. Самая древняя из сохранившихся — вавилонская карта мира — датируется 600 г. до н. э.

Но, что более интересно, начиная с периода от 5 до 3 тысяч лет до н. э. на земле задокументированы вспышки ясного знания человека о том, что представляет собой непроявленное пространство и время — то, что нельзя увидеть глазами и потрогать руками. По сути, это знания, которые были открыты наукой только в XXI веке, о принципах квантового устройства Вселенной, существовании непроявленной энергии пространства, законах распространения энергии в пространстве и во времени. Те представления были настолько точными, что даже самые современные технологии до сих пор не объяснили и не открыли всего того, что содержится в текстах древней Индии, Китая, Египта, Мексики, Тибета.

До нас дошли самые древние системы знаний об устройстве пространства и времени, возникшие несколько тысяч лет назад в самых разных уголках земли. Например, около 3–5 тысяч лет назад в древней Индии появились знания васту и джйотиш⁵. В Китае около 3–4 тысяч лет назад появился фэншуй. Тибетская геомантия Саче⁶ также возникла в районе современного Непала несколько тысяч лет назад. Древние пирамиды Мексики и Египта свидетельствуют о невероятно глубоких представлениях древних людей о пространстве и времени.

В основе всех этих учений лежит идея о том, что у пространства Вселенной в общем и планеты Земля в частности есть проявленная и непроявленная структура. Иными словами, во Вселенной существует явный и скрытый порядок. Эти структуры взаимосвязаны и влияют на качество, силу и распределение потоков энергии внутри помещения, места, участка и территории. Именно это распределение энергии внутри структуры определяет, будет ли пространство для человека напитывающим и поддерживающим или, наоборот, тяжелым и не ресурсным. Помимо этого, проявленная и непроявленная структура пространства влияют на судьбу человека, на качество и все сферы его жизни, начиная от здоровья и заканчивая раскрытием предназначения и реализацией творческого потенциала.

Но самое важное о васту, о чем почему-то не сказал нам преподаватель и до чего я дошла сама, перелопатив гору книг и исходных текстов, кроется в значении самого слова. В переводе с санскрита оно означает «место», «дом, участок, жилище, обитель»⁷. Спустя 12 лет изучения и практики васту я пришла к пониманию того, что место — это не только участок или дом. В глобальном смысле изучение васту и применение этих знаний на практике помогает человеку найти и **занять свое место в мире, раскрыть талант или дар и внести самый значимый вклад. Оставить свой след.**

⁴ По данным из Википедии.

⁵ Древнеиндийская астрология. В переводе с санскрита означает «свет Бога».

⁶ Ченагцанг Н. Тибетский фэншуй саче.

⁷ Неаполитанский С. М., Матвеев С. А. Секреты ведической архитектуры. Сакральная архитектура. Города Богов.

Одним из самых древних трактатов по васту считаются труды Маамуни Майяна⁸ «Майямата» и «Аинтирам». В них обозначены три базовых или фундаментальных принципа организации пространства и времени.

Принцип 1. Пространство есть энергия.

Принцип 2. Время есть энергия.

Принцип 3. Пространство есть время, есть энергия.

Как вам такие утверждения и как вы их понимаете? Мне потребовалось несколько лет, чтобы прикоснуться к пониманию и расшифровке этих постулатов. Да, существует такое выражение: «Время — деньги». Все это знают. Но как именно время может быть энергией и как пространство может быть энергией?

Тогда, на первых занятиях, преподаватель сказал: «Напишите на листке, как вы это понимаете». Попробуйте прямо на полях книги или в блокноте записать свой ответ, а я расскажу, что написала тогда, на том самом занятии.

Если вы выполнили задание, то вы тоже написали одну из возможных точек зрения или интерпретаций того, что утверждал в своих трудах Маамуни Майян. Мое утверждение было верным. Ваше — тоже. Любая интерпретация древнего текста (будь то даже Библия, Тора, Коран или труд по философии и метафизике⁹), которая приходит вам на ум, становится верной для вас в текущий момент пространства и времени, потому что древние тексты являются своего рода мета-текстами. Читая их, человек каждый раз получает именно ту информацию, которая ему нужна.

Я расскажу, как теперь вижу этот феномен и как можно использовать энергию пространства для достижения ваших целей, улучшения качества жизни, реализации творческого потенциала, получения положительной энергии, духовного роста и развития. Зачем же вам слушать мою версию, если парой абзацев ранее я сказала, что у каждого ответ свой и все они верны?

Дело в том, что, когда вы отвечали на вопрос об интерпретации текста Майяна, у вас заработали отделы мозга, связанные с этим размышлением. Ваш ум начал генерировать собственные мысли. Это важно, потому что в тот момент у вас в сознании появилось место, пространство, своего рода контейнер для того, чтобы вы могли понимать то, о чем я говорю.

Если в помещении нет шкафа, то некуда складывать вещи. Также с понятиями, о которых человек вообще не задумывается в обычной жизни: если не подумать об этом самостоятельно, то у вас не будет даже шкафа, куда положить те мысли, которые я буду транслировать. Далее, когда я буду озвучивать свое представление, у вас по принципу зеркальных нейронов будет возникать свое понимание того, о чем я говорю.

То есть это не мои мысли будут закладываться в ваш шкаф. Я будто отправляю вам письмо по электронной почте, у меня есть его копия, а у вас появляется ваша личная копия этого письма. Вы наполните свой шкаф своими же собственными мыслями.

⁸ Считается, что Маамуни Майян родился 5 февраля более 10 тысяч лет назад. Его называют одним из основоположников васту.

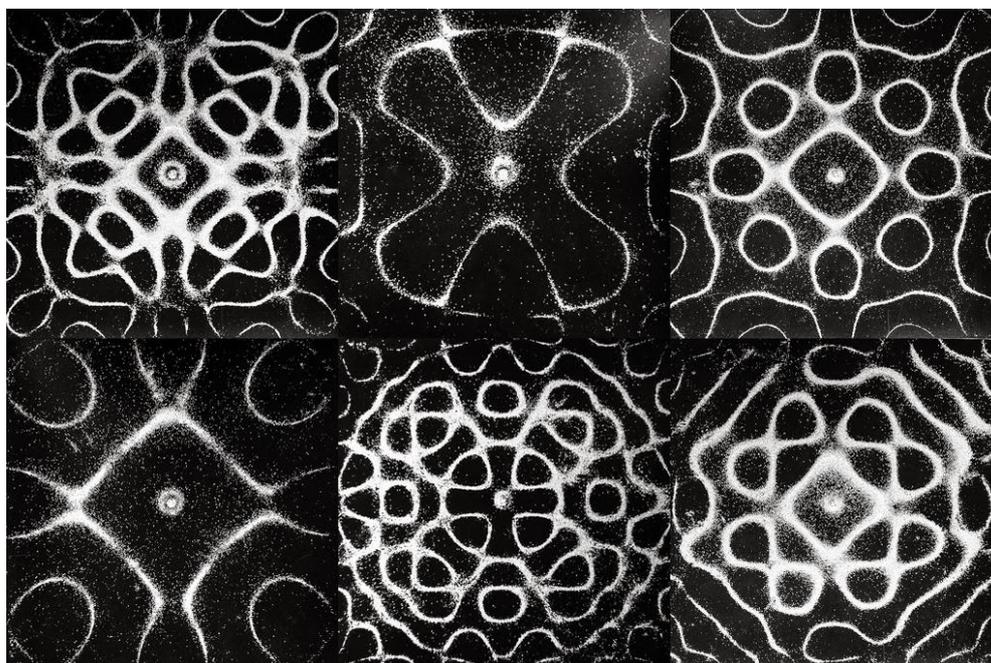
⁹ Например, один из наиболее ранних философских китайских текстов — «И Цзин». В Индии одним из самых известных религиозно-философских текстов является «Бхагавад Гита».

Первый принцип васту. Пространство есть энергия

Для того чтобы объяснить первый принцип васту, озвученный Маамуни Майяном, я воспользуюсь метафорой, связанной с человеческим организмом. Это более подходящее сравнение. Представьте себе, что пространство — это организм. И так же, как и в человеческом теле существуют ткани и клетки, пространство соткано из мельчайших клеточек, или структурных элементов пространства. Эти кирпичики пространства обладают маленьким центром. В клетке живого организма есть ядро, а в клетках пространства — центр, который на санскрите называется «Брахма Бинду». Это точка Бога-Творца. Еще ее называют термоядерной точкой творения. Во всех таких точках в каждый момент времени возникает первичный творящий импульс, который превращается в первичную вибрацию. Эту первичную вибрацию Маамуни Майян назвал «Ом-Свет» и «Ом-Звук».

Первичная вибрация и первичный импульс распространяются в пространстве и во времени и формируют структуру пространства-времени. Впервые наглядно продемонстрировать этот феномен смог немецкий физик и музыкант XIX века Эрнст Хладни. Он создал пластину Хладни — тонкую металлическую пластину, на которую насыпался мелкий песок. По краям пластины водили смычком. От звуковых вибраций песок на пластине образовывал различные структурные узоры. На сегодняшний день в интернете существует множество видео, демонстрирующих, какие красивые узоры может формировать мелкий песок на пластине Хладни в зависимости от частоты звуковой вибрации, проходящей через пластину (см. рис. 1)¹⁰. В этих экспериментах песок — это визуализатор того самого скрытого порядка или скрытой структуры, которая образуется в пространстве под воздействием вибрации. Пластина Хладни и песок помогают нам увидеть, что скрыто от нашего восприятия, а также наглядно демонстрируют, что означает первый постулат васту «Пространство есть энергия».

Рисунок 1. Узоры на пластине Хладни¹¹



¹⁰ Видео с иллюстрацией эксперимента Хладни со смычком и пластиной: <https://youtu.be/IRFysSAxWxl>.

¹¹ Источник: www.healingfrequenciesmusic.com

Вы можете заметить, что все узоры на пластинах Хладни формируются вокруг центра. Той самой центральной точки пространства, или Брахма Бинду. Рисунок узора зависит от частоты вибрации и формы пластины.

У планеты Земля, как и у пластины Хладни, есть своя форма и свой набор резонансных частот, который называется резонансом Шумана¹². Его еще называют стандартными частотами пульсации Земли. Атмосфера Земли постоянно резонирует с основной частотой 7,83 Гц, а также с более слабыми частотами 14,3, 20,8, 27,3 и 33,8 Гц¹³. Однако резонансные частоты Земли составляют лишь небольшую часть всех волн или вибрационных излучений, которые пронизывают пространство нашей планеты ежедневно. Наибольшим источником излучений является Солнце, заливающее Землю инфракрасным, видимым и ультрафиолетовым излучением. Так же, как и звуковые волны, излучение светового спектра обладает своим рисунком воздействия на пространство-время. Все природные источники во Вселенной и радиоактивные элементы Земли также генерируют частоты в широком спектре. На непроявленную структуру пространства Земли влияют все планеты, звезды и созвездия, все космические тела. Таким образом, в пространстве ежесекундно формируется невидимый глазу сложный структурный узор, сотканный из взаимного влияния силовых полей самого различного происхождения, частоты и интенсивности.

Таким образом, само по себе пространство — мощнейший генератор энергии. Он не имеет границ и соткан из бесчисленного множества мельчайших генерирующих элементов, которые объединяются по определенному принципу в более сложные иерархические генерирующие системы. По сути, пространство и есть *perpetuum mobile* — вечный двигатель. И если здание, квартира, дом, участок организованы в соответствии со скрытой структурой пространства, то само пространство квартиры будет тем же генератором энергии. Человек в нем будет чувствовать себя напитанным и заряженным. Но, если проявленная структура дома, квартиры или участка не находится в согласии с непроявленной структурой этого пространства, генерация энергии здесь может быть частично или полностью блокирована. Существуют такие конфигурации пространства, которые делают его не просто энергетически не прибыльным, а откровенно убыточным. Энергия в таких домах и квартирах либо не генерируется вовсе, либо сливается, словно через дуршлаг.

Это означает, что пространство можно использовать как источник энергии для достижения своих целей. Это можно сделать двумя способами. Один из них скорее всего вам известен, а вот второй может показаться как минимум любопытным.

Способ №1. Организация пространства таким образом, чтобы оно максимально синхронизировало сознание человека с сознанием Вселенной.

В васту есть четкий набор правил того, как должно быть организовано пространство, чтобы человек был здоров, успешен и чтобы в доме было благополучие. Базовая матрица пространства васту рассматривает четыре основных направления и четыре промежуточных. Основные направления: Север, Юг, Запад и Восток, промежуточные: Северо-Восток, Юго-Восток, Юго-Запад и Северо-Запад. Плюс существует так называемый центральный сектор, или Брамастана, что в переводе с санскрита означает «место Бога». Таким образом, самая базовая матрица васту — Васту Пуруша мандала¹⁴ — состоит из девяти секторов.

¹² Явление образования стоячих электромагнитных волн сверхнизких частот (единицы и десятки герц) между поверхностью Земли и ионосферой.

¹³ Наблюдать изменение резонанса Шумана вы можете на сайте http://sosrff.tsu.ru/?page_id=7, где отображаются данные станции наблюдения за резонансными волнами Шумана.

¹⁴ Слово «пуруша» в древних текстах Индии упоминается как первочеловек, из тела которого возникла Вселенная. «Мандала» чаще всего обозначает модель Вселенной. Таким образом, Васту Пуруша мандала — это древнеиндийская анатомическая модель пространства. В основе любой коррекции васту лежит работа по приведению проявленной структуры пространства в соответствие со структурой Васту Пуруша мандалы.

Существуют также более сложные Васту Пуруша мандалы, состоящие из 16, 32, 45, 64, 81, 100 секторов и более. Выбор Васту Пуруша мандалы для коррекции пространства осуществляется в зависимости от характеристик самого объекта, а также от задач, которые необходимо решить с помощью васту. Например, для больших участков земли более одного гектара используются Васту Пуруша мандалы со 100 и более секторами. Для общей коррекции квартиры достаточно 9-факторной матрицы васту. Однако решение финансовых задач или проблем со здоровьем у жильцов этой же квартиры может потребовать гармонизации входа по 32-факторной матрице пространства, а также балансировки первоэлементов по 16-факторной мандале васту. В этом случае можно совместить коррекцию по трем различным структурам пространства для достижения оптимального эффекта.

Когда мы имеем дело с гармонизацией офиса или жилого помещения, участка или дома с помощью системы васту, то важно понимать, что с каждого направления к человеку поступает определенная энергия и информация. От того, какова структура пространства в соответствующем направлении в помещении, будет зависеть фильтр поступающей энергии и информации. Например, дефекты васту в определенном секторе могут создавать энергетический застой или вообще блокировать энергию направления, а также те аспекты, с которыми связано это направление. К примеру, дефекты северного сектора чаще всего оказывают самое сильное влияние на мышление человека и его финансовое благополучие.

Способ №2. Движение в определенное время по заданному направлению в пространстве. Или поездки по направлениям.

В основе этого метода использования пространства как источника ресурса лежит знание о том, что у каждого человека существуют так называемые ориентационные нейроны. Двигаясь в определенное время в определенном направлении¹⁵, индивидуальное сознание человека синхронизируется с окружающим миром, внутреннее пространство человека входит в резонанс с пространством внешним. Такой резонанс — главная цель васту, потому что именно в нем рождается оптимальное переживание или так называемое поточное состояние.

Чтобы получить эффект пространственной синхронизации, необходимо начать движение из точки А в точку Б, при этом точка Б по отношению к точке А должна находиться в заданном направлении. Движение из точки А в точку Б происходит в течение минимум 15 минут. Затем в точке Б необходимо находиться не менее 15 минут. Я разработала эту методику синхронизации на основе древней ведической системы поездок по направлениям под названием «Диша Шула», а также используя принципы ведической астрологии и китайской системы Ци Менъ Дунь Цзя¹⁶.

¹⁵ Благоприятные направления рассчитываются индивидуально для человека и места, в котором он находится.

¹⁶ Древняя китайская система расчета благоприятного времени и направления для совершения определенного действия. В древности эти знания были тайными и были доступны только императорам. В древнем Китае применялись для достижения победы при ведении боевых действий.

Таблица 1. Неблагоприятные направления для поездок в соответствии с днями недели по системе Диша Шула.

направления	дни
Юго - Запад Север и Восток Юго - Восток Запад Северо - Восток Юг Северо - Запад	Воскресенье Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота

Поездки по направлениям можно использовать для достижения целей, направления дополнительной энергии в нужную сферу жизни, получения ясности и вдохновения по волнующим темам и вопросам, для повышения вибраций, накопления благоприятной энергии и прочего. Как вы увидите в третьей части книги, регулярные поездки по направлению наполняют сосуд «пространство» той энергией, которая необходима для материализации ваших моделей реальности.

Синхронизация в пространстве особенно полезна в тех случаях, когда достигнут предел коррекции васту в материальном мире, но потребность в улучшении васту остается (например, есть желание переехать в место с более высоким уровнем жизни).

Глава 2. Время как источник ресурса

В первой главе мы рассмотрели такой важный постулат древности, как «Пространство есть энергия». Надеюсь, что возможность использовать ваше собственное пространство как источник ресурса для воплощения желаемого вас вдохновляет. Ведь мы с вами все еще живем в век ограниченности внешних ресурсов. Большому количеству людей на земле до сих пор не хватает энергии, времени, денег, любви, внимания, здоровья и прочего, для того чтобы проживать наиболее счастливую и полноценную жизнь, реализовывать мечты, чувствовать радость и наполненность каждого момента. И самым привычным способом получать недостающий ресурс и опору до сих пор остается их поиск во внешнем мире. Если не хватает денег, то по привычке хочется «заработать больше». Если не хватает любви и тепла, то все еще есть желание найти кого-то, какого-то идеального партнера или человека, который даст нам это тепло и любовь.

Суть предлагаемого в книге подхода состоит в том, что у человека в каждый момент времени более чем достаточно ресурсов и духовного потенциала для создания полноценной и счастливой жизни, той, о которой он мечтает, и что человек может научиться опираться на собственные ресурсы пространства и времени. И создает он все, что пожелает сам, в своем внутреннем мире — сам. Без необходимости искать желаемое вовне. И только после этого созданная модель желаемого проявляется во внешней реальности.

Во второй главе я предлагаю вам обратиться к следующему постулату древности — «Время есть энергия» — и узнать, как вы можете использовать время в качестве источника ресурса, для того чтобы создавать желаемое.

Замечали ли вы, что одно и то же пространство может быть наполнено во времени совершенно разными событиями? Пространство вашей жизни — это своего рода сцена. Но на ней могут быть проиграны совершенно разные спектакли и могут быть установлены совершенно разные декорации. Способность использовать пространство и время как ресурс, по сути своей, равна вашей способности создавать то, что вы хотите в пространстве и во времени. Способность творить время — это умение создавать события и сценарии жизни, которые вам нравятся.

Впервые я столкнулась с феноменом энергии времени, когда стала изучать ведическую астрологию. Даже если вы организовали пространство своей квартиры, дома или офиса в соответствии с законами васту, то вы создали идеальную сцену и декорации для спектакля вашей жизни. Но то, какой будет сценарий спектакля и актеры в нем, зависит от фактора времени. Именно поэтому в древней Индии придавали особое значение времени начала строительства, покупки жилья, а также времени въезда в новое жилье.

Считается, что каждый момент времени обладает определенным энергетическим рисунком. И момент начала строительства, покупки дома или въезда в него фиксирует этот рисунок. Если жильцы въедут в дом в благоприятный момент времени, то очень велика вероятность того, что их пространство будет наполнено соответствующей энергией на протяжении всего их пребывания в этом доме. Если же они начнут строительство, въедут в дом или купят жилье в неблагоприятный момент времени, то в их доме могут происходить разные нежелательные события.

Представьте себе, что каждый момент времени — это автобус с заданным маршрутом. У него есть точка старта и прибытия, а также промежуточные точки, где автобус будет останавливаться. Если вы не знаете, каким маршрутом поедет выбранный вами автобус, то вам придется ехать наугад. По сути, вы будете заложником того маршрута, на который сели. Но, если вы точно знаете, куда хотите ехать и какими видами любоваться по ходу движения, необходимо заранее позаботиться о том, чтобы узнать, какой номер автобуса едет именно так, как вам надо и когда его ближайшее время отправления.

Это относится не только к жилью, но и ко всему, что вы покупаете и чем начинаете пользоваться. Дата покупки, создания, начала использования чего-либо влияет на срок службы ваших покупок, качество обучения, брака, бизнес-проектов, сделок. С помощью правильно подобранной даты и времени можно скорректировать неблагоприятные моменты как в сфере недвижимости, так и во многих других сферах.

Например, у меня был автомобиль, который очень часто ломался. Когда я узнала о ведической астрологии, то поняла, что приобретена была машина в неблагоприятную для меня дату. Я подобрала выгодный для меня день по моей натальной карте и переоформила документы на автомобиль, после чего череда поломок и постоянных трат на ремонт прекратилась.

Точно так же можно использовать благоприятную энергию времени для вступления в брак, для начала поездок, для приобретения дорогостоящих вещей, для заключения сделок и начала новых проектов, для начала обучения, лечения и многого другого.

Если в каких-то сферах жизни есть «провалы», то можно системно подбирать время начала важных действий, которые принесут позитивные результаты конкретному человеку в соответствии с его натальной картой. Например, если возможности коррекции васту в конкретном объекте ограничены, то можно подобрать благоприятную дату начала ремонта и сделать пусть небольшой, но косметический ремонт. Это частично нивелирует неблагоприятную конфигурацию пространства с помощью позитивной энергии времени.

Очень эффективно использовать особенные дни, такие как начало лунного месяца и дни перехода Солнца из одного знака в другой (Сурья Санкранти), для постановки целей на месяц и планирования. При совмещении лунного и солнечного планирования с возможностями пространственного интеллекта (а именно со считыванием ваших истинных целей методом поля на листочках, речь о котором пойдет во второй части книги) эффективность и точность планирования и достижения целей возрастают в разы.

В целом, можно использовать энергию времени каждого дня как ресурс. Каждый день в соответствии с календарем ведической астрологии обладает пятью основными характеристиками, включая день недели, лунные сутки, звездную стоянку (накшатру) и прочее. Сочетание этих характеристик каждый день уникально и составляет энергетический рисунок и окраску дня. В зависимости от сочетания этих характеристик день может быть благоприятен для отдыха и расслабления на природе, для уборки или поста, для открытия счета в банке или начала новых дел и других занятий.

Кроме того, совмещение характеристики дня с натальной картой конкретного человека может дать представление о том, что даст максимальное количество энергии именно этому человеку в этот конкретный день. То есть знание о времени дает нам возможность получать максимальный эффект от своих действий. Особенно полезно это будет тем, кто ощущает, что тратит огромное количество усилий на достижение желаемого, а результат очень маленький или вообще отсутствует.

Таким образом, зная особенности времени, вы можете использовать благоприятные промежутки дня ежедневно для совершения высокоприоритетных действий. Например, я постоянно использую этот принцип в тех сферах, где вижу, что мои действия не приносят результат и не наступает событие, которое я бы хотела. Я совершаю одно высокоприоритетное действие в благоприятное время в течение 64 дней подряд, после чего обычно в моей реальности появляется то, чего я ожидаю, или наступает то событие, которое раньше никак не происходило. Так я познакомилась с моим вторым мужем и нашла необходимого доктора для сложной операции.

О том, откуда берутся временные промежутки и циклы, используемые в системе пространственного интеллекта, речь пойдет в третьей части книги. Здесь я лишь скажу вам, что 64 дня — это научно обоснованный период формирования нового «дерева мыслей». Именно за 64 дня, а не за 21, как принято считать, в мозге на физическом уровне, на уровне новых белковых структур, закрепляется новая мыслеформа. Более подробно о феномене 64-дневного нейроцикла вы можете узнать из трудов доктора Кэролайн Лиф о ее опыте изучения мозга и процессов мышления человека.

Брать энергию времени в качестве ресурса можно также в своем прошлом. Наш мозг постоянно моделирует будущее на основе пережитого опыта. Вы можете проследить это даже на примере вашего дня. Проснувшись утром, вы скорее всего можете представить себе сценарий того, как пройдет предстоящий день. Во многом ваше сознание будет опираться именно на ваши привычки в прошлом. Например, как, когда и что вы едите на завтрак, как проводите основную часть дня, что делаете вечером и так далее. Поэтому самый простой способ изменить ваше настоящее — это изменить ваши ежедневные привычки. В долгосрочной перспективе именно они делают вашу жизнь такой, какая она есть. Но на практике менять привычки оказывается достаточно трудоемкой и зачастую сложной задачей. Гораздо эффективнее научиться изменять свое восприятие прошлого, для того чтобы менять будущее.

В основе этого подхода лежат знания о таком свойстве мозга, как избирательность памяти. Вы можете проследить избирательность памяти на собственном опыте. Попробуйте вести дневник наблюдений за своей жизнью и событиями в течение какого-то времени, пусть даже недели. Затем отложите его на какое-то время. Вернитесь к записям спустя месяц. Скорее всего, когда вы будете читать то, что писали месяц назад, у вас будут совершенно другие

воспоминания о том времени. Большая часть подробностей сотрется из памяти, и вы будете удивлены тем, как именно помните событие в конкретный момент времени.

Хорошая новость в том, что вы можете управлять тем, как воспринимаете свое прошлое. В ваших руках то, что вы хотите помнить о себе и своей жизни. Для этого существует целый ряд методик, которые позволяют не только сместить фокус с негативных событий в прошлом на позитивные моменты, но и полностью переписать сценарий прошлого.

Например, в психологии существует технология модификации прошлого опыта, благодаря которой вы можете поместить позитивный сценарий в то же самое время в вашем прошлом, где вам что-то не нравится. И ваше сознание в буквальном смысле переписывает негативный сценарий прошлого на позитивный. Он становится для сознания настолько реальным, что оно начинает воспроизводить подобный позитивный опыт для моделирования будущего. Кроме того, со временем человек просто перестает помнить негативное событие полностью именно благодаря такому свойству, как избирательность памяти.

Помимо ведического календаря существует множество других вариантов календарей. Любая концепция времени похожа на радиоволну, на которую вы настраиваетесь. И на этой волне есть тематика и программа передач. Например, есть астрология западная, есть ведическая, есть китайская астрология, тибетская, майянская и так далее. Ни одна из этих систем так же, как и разнообразные подходы работы с пространством, не является ни хорошей, ни плохой. Это просто система взаимодействия с энергией времени. Научившись с ней взаимодействовать, вы сможете направлять энергию времени на ваш рост и развитие. Вы, словно серфер, учитесь ловить волны времени и двигаться, используя энергию волны для себя, а не против себя.

Я осознала, что концепция времени влияет на то, какую я проживаю жизнь, когда в течение целого года переводила ежедневные рекомендации ведического астролога. Однажды я подметила, что сначала я перевожу рекомендацию, а потом она реализуется в моем дне. Это было похоже на самопрограммирование или самосбывающееся пророчество. По сути, время управляло мной. Когда я перестала переводить прогнозы, я ощутила огромное облегчение. Мне показалось, что я снова стала хозяйкой своего времени и могу снова сама решать, как и что будет происходить в моем дне. Я подумала, что раз я так хорошо запрограммировала себя целый год, то я могу продолжать это делать, но гораздо более эффективно, создавая в каждом дне именно то, что мне надо. Тогда я решила научиться управлять временем. Использовать время как ресурс еще более эффективно я научилась тогда, когда познакомилась с концепцией временных циклов древних майя.

Отличие майянского календаря от григорианского в том, что майянский год состоит из 13 лунных месяцев по 28 дней и одного «дня вне времени». Кроме этого, в майянском календаре существуют временные циклы по 4, 5, 7, 13, 20, 52, 260 дней и так далее. Считается, что ритмы времени, заложенные в майянском календаре, более созвучны глобальным космическим ритмам. И, настраивая свою жизнь и сознание в соответствие с этими ритмами, человек получает доступ к более ресурсному времени. Так же, как при сонастройке пространства, проявленного с его естественной непроявленной структурой, человек создает ресурсное пространство в своем доме. Так же, сонастраиваясь с гармоничными ритмами и структурами времени, человек создает ресурсное время и более наполненную жизнь.

По моему опыту и опыту моих клиентов, наиболее просто и эффективно начать использовать энергию времени как ресурс, настраиваясь на базовые 13-дневные и 28-дневные циклы майянского календаря. Майянская неделя — это 13-дневный цикл, майянский месяц — это 28-дневный цикл. Майянское время — это фрактальная структура времени. Кроме того, четыре 13-дневные недели формируют 52-дневный замок времени. На более продвинутых уровнях можно подключить работу с 52-дневными и 260-дневными циклами.

Согласно представлениям майя, в жизни человека есть глобальный 52-летний цикл, в ходе которого реализуется основная жизненная программа и задача человека. Но так как время в календаре майя фрактально, то большой 52-дневный цикл по своему окрасу и свойствам похож на 52-летний цикл. Это дает доступ к изменению главного сценария жизни через изменение 52-дневных сценариев. Такое изменение не меняет основного смысла жизненной программы, но позволяет человеку получить ресурс, состроившись с наиболее легкой и счастливой версией жизненного сценария, помогает на глубинном уровне осознать свои смыслы и проживать лучшую версию своей судьбы.

Для того чтобы смоделировать действительно классную реальность и попасть в нее, необходимо очень много энергии. Обычно человек сталкивается с тем, что его ресурсы ограничены. Поэтому необходимо научиться брать энергию из пространства и времени и фокусировать ее на желаемом.

Но часто бывает так, что в пространственно-временном континууме у человека есть травматичный опыт, который по своему воздействию можно сравнить с огромными магнитами или черными дырами. Эти черные дыры обладают огромной гравитацией и притягивают к себе очень много энергии и ресурса из нашего сознания. Поэтому, для того чтобы высвободить эту энергию, «закрыть» черные дыры, через которые утекает ваш ценный ресурс, необходимо обнаружить черные дыры, в которые уходят самые большие энергоресурсы психики, и исцелить их, закрыть эти дыры, чтобы емкость пространственно-временного континуума в сознании стала целостной. В этом вам и помогут техники работы с пространством и временем, описанные в этой книге. Закрыв самые мощные источники утечки энергии, вы сможете затем направлять ресурс пространства и времени на создание желаемого. А самое главное — на создание полноты жизни и реализацию потенциала.

Глава 3. Способ мышления как источник ресурса

Я стояла посреди комнаты в моей московской квартире и чувствовала себя как герой фильма «Области тьмы», когда он принял необычную таблетку. Мне звонил постоянный клиент и рассказывал о своих новых задачах в бизнес-проекте, спрашивал моего совета. В разговоре с ним я, будто в замедленной съемке, смотрела на себя со стороны и видела, как мое сознание функционирует с необычайной ясностью, четкостью и быстротой. Как будто у меня в голове появился суперкомпьютер, который обрабатывает информацию со скоростью света. Разница была невероятной. Еще три дня назад, разговаривая с этим же человеком так же по телефону, я была совсем другой. Тогда я по привычке пыталась прочувствовать то, о чем говорит человек на другом конце провода, затем понять и осмыслить решение вопроса. Потом мне нужно было время, чтобы обдумать сказанное, пропустить через себя, переварить, и через несколько дней ко мне приходили варианты решения задачи для клиента. Но сейчас, в этот момент, спустя всего три дня, все было по-другому.

Мой мозг с легкостью обрабатывал поступающую от клиента информацию, выстраивал связи в пространстве и во времени, находил варианты и выдавал решения. Я слышала не просто слова, я будто видела поступающую информацию объемно. Не было никакой необходимости чувствовать, осмысливать, переваривать, брать дополнительное время. Информация крутилась передо мной, как голографическая объемная картина, я сразу видела, что есть несколько вариантов решений задачи. И из всех возможных могла увидеть наиболее оптимальный вариант за долю секунды. Этот процесс не требовал от меня ни дополнительных усилий, ни дополнительного времени.

Я положила трубку, не веря в происходящее. Я подумала, что, возможно, это мои профессиональные навыки изменились и теперь я могу работать еще более эффективно, чем

раньше. Но оказалось, что вся моя жизнь и текущая реальность также светится теперь передо мной, как объемная голограмма. Я видела оптимальное и наиболее эффективное решение для бизнеса моего клиента, и в то же время мне было абсолютно ясно все про собственную жизнь: что надо делать и как, чтобы из моей текущей реальности создать желаемую.

Что такого произошло за эти три дня, что позволило моему сознанию функционировать настолько эффективно? Этой волшебной таблеткой для меня стал психологический тренинг в Дубае, с которого я только что вернулась. Многие тренинги похожи на волшебную таблетку. После них часто появляется много энергии, энтузиазма, новых идей, знакомств, а также новый вектор движения. Но такого эффекта, как сейчас, еще не было ни разу. Я с удивлением, восторгом и одновременно с некоторым опасением наблюдала за собой, не до конца веря в происходящее. Мне очень нравился мой новый способ обработки информации, новый режим работы моего сознания. Он был очень ресурсным. Я ощущала себя невероятно богатой и успешной. Я ощущала себя так, будто я уже стала тем человеком, которым всегда хотела быть. Я стала похожа на тех успешных и одновременно счастливых и реализованных людей, которые меня вдохновляли. В тот момент я уже была именно такой.

Но, несмотря на это новое и очень ресурсное состояние, моя московская реальность не поменялась. Она не была плохой. Но эта была та реальность, в которой мое сознание функционировало по-старому. И с каждой минутой в этой старой реальности мое новое ресурсное состояние таяло, а мой новый способ мышления снова «превращался в тыкву». По опыту я знала, что любого вау-эффекта тренинга, как и действия любой таблетки, хватает лишь на какое-то время. Иногда даже на одну или две недели. А дальше все возвращается в привычное русло. Так и сейчас: я словно пыталась удержать песок в руках, а он все сыпался и сыпался сквозь пальцы. И никакие попытки его удержать или сохранить не помогли. Через две недели его и в помине не осталось.

На тот момент в моей жизни уже все было хорошо. Моя жизнь была на том уровне, на котором друзья и знакомые часто говорят: «Чего еще ты хочешь? Посмотри, у тебя и так все хорошо. У других нет и десятой части того, что есть у тебя... Не бывает все в шоколаде...» А мне хотелось гораздо большего. Той жизни, которую можно назвать бескомпромиссной, в которой все сферы на 10 баллов из 10. Такую жизнь, в которой каждый момент времени — это попадание в десятку. На тренинге в Дубае я смоделировала в своем сознании ту реальность, в которую я могу прийти через год. И по шкале от -10 до +10 эта реальность не была на +10, а всего на +5. Но даже это новое видение на время переключило мой мозг в новый режим работы.

В той реальности, которую я увидела, я была уже более успешной, реализованной и счастливой. И, как у Золушки осталась одна хрустальная туфелька, у меня после тренинга осталось воспоминание о том, что такое вообще возможно для меня. Что это не вымысел. Что это может быть моей реальностью и моим уровнем нормы. И что это даже не предел. А когда человек увидел и прожил подобный опыт хоть раз в жизни, то его уже невозможно перестать видеть. Если вы хоть раз в жизни пробовали манго или вдыхали аромат жасмина, то вы точно знаете, каков вкус манго и какой запах у жасмина. Вот так и я, попробовав другую возможную реальность, запечатлела ее вкус и запах в моей памяти навсегда.

Прошло две недели с момента моего возвращения из Дубая, я шла своим обычным маршрутом к метро и грустила от того, что мое сознание вернулось в старый режим работы. Теперь этот обычный режим казался мне чем-то устаревшим и неэффективным. Я прокручивала в голове кадры из фильма «Области тьмы» и размышляла о том, насколько точно в фильме переданы состояния ресурсного и нересурсного мышления. И тут я поняла, что не досмотрела этот фильм до конца и не помню, чем все закончилось. Мне показалось тогда неинтересным смотреть о побочном эффекте таблеток, и я выключила фильм на середине.

Уже вечером того же дня я жадно досматривала историю о писателе-неудачнике, ставшего успешным политиком. Оказалось, что у названия фильма был вольный перевод, который и ввел меня в заблуждение. Фильм назывался «Области тьмы», и я выключила его на моменте, когда у главного героя начались разные побочные эффекты от приема таблеток. Мне вспомнилась шутка моего преподавателя по синхронному переводу в университете: «Перевод, как девушка: либо верный, но некрасивый, либо красивый, но неверный...» Как он был прав. Ведь в исходном варианте название фильма — Limitless, что означает «безграничный». Безграничность моего сознания — вот ключ к эффективности, свободе, успеху, созданию того, чего я хочу.

Может быть, название «Области тьмы» было гораздо более эффективным и понятным вариантом для русскоязычной аудитории, чем название «Безграничный». И соответствовало той части сюжета, в которой главный герой принимает таблетки и потом испытывает на себе их разрушительные побочные эффекты. Но, досмотрев картину до конца, я поняла, что эта история на самом деле совсем о другом. О безграничных возможностях человеческого сознания. О том, как человек смог взять на себя управление своим состоянием, мозгом, телом, сознанием и жизнью. Как он стал творцом своей судьбы. О том, как он открыл свой дар, занял свое место в мире и нашел путь, в котором наилучшим образом раскрывается его потенциал. И самое главное, досмотрев историю до конца, я поняла, что мне делать дальше. Ведь главный герой фильма так же, как и я, хотел воспроизвести такое продуктивное состояние сознания сам и сделать его своим естественным состоянием, уровнем нормы. Но он также понял, что это невозможно сделать с помощью таблеток. Так же, как и я поняла, что ходить на тренинги — это не вариант поддерживать такое состояние. Что зачастую тренинг похож на таблетку.

Я поверила в идею, что я, так же, как и герой этого фильма, могу сама научиться шаг за шагом воспроизводить высокоэффективное состояние сознания каждый день. Стать человеком с таким способом мышления и ясностью, эффективностью и скоростью обработки информации. Это меня невероятно вдохновило. Но одновременно с этим возник вопрос: а как это сделать? С этого момента и вопроса начался мой путь исследований, поисков, экспериментов и кристаллизации успешных решений.

Чем отличался писатель-неудачник от удачливого политика? Удачливый политик обладал эффективным способом восприятия себя и реальности и находился в высокоэффективном и высокопродуктивном состоянии, принимал правильные решения и делал высокоэффективные и высокоточные действия, которые приносили результат. Это те качества, которые в китайской метафизике называют человеческой удачей. В моем понимании человеческая удача связана с тем, что человек может реально и осознанно контролировать. А это, согласно утверждению Доктора Джона Демартини, всего три аспекта:

1. Восприятие.
2. Решения и выборы (мотивация).
3. Действия.

Восприятие

Ваше восприятие может стать как источником ресурса, так и источником страдания. Возможно, вы слышали притчу, в которой старый индеец Чероки дает наставления о жизни своему внуку. «Внутри меня происходит битва, — говорит он мальчику. — Это ужасная битва, и она между двумя волками. Один волк злой — это гнев, зависть, горе, сожаление, жадность, жалость к себе, высокомерие, вина, негодование, неполноценность, лживость, гордыня,

превосходство и эгоизм. Другой волк добрый — это радость, мир, любовь, надежда, безмятежность, человечность, доброта, благожелательность, эмпатия, щедрость, правдивость, сострадание и вера. И такая же битва происходит внутри тебя и внутри любого человека». Внук подумал минуту об услышанном и затем спросил своего деда: «Какой волк победит?»

Возможно, вы слышали вариант окончания притчи, в котором дед ответил внуку так: «Тот, которого ты кормишь». Но существует и другая версия, которая в полной мере иллюстрирует силу восприятия как источника безграничного ресурса для человека. В этой версии старый индеец Чероки ответил своему внуку так: «Если ты будешь кормить их хорошо, то они оба победят». И затем история продолжается: «Видишь ли, если я решу кормить только белого волка, то черный будет прятаться по углам и ожидать, когда я потеряю бдительность, чтобы наброситься на меня и получить то внимание, которого он жаждет от меня. Он всегда будет зол и всегда будет жаждать сразиться с белым волком. Но если я признаю его, то он будет счастлив, и одновременно белый волк тоже будет счастлив, и все мы выиграем от этого. Так как у черного волка есть еще и другие важные качества — упорство, смелость и мужество, бесстрашие, сила воли, стратегическое мышление — они нужны мне время от времени, и их нет у белого волка. Но зато у белого волка есть сострадание, забота, сила и способность распознавать и определять, что соответствует наивысшему интересу и благу для всех.

Видишь ли, сынок, белому волку нужен черный волк. Кормя только одного, ты делаешь голодным другого. И тогда они оба выходят из под контроля. Кормя обоих волков и заботясь о них, ты добиваешься того, чтобы они служили тебе верой и правдой и не делали ничего, что не являлось бы частью чего-то большего, чего-то хорошего и служащего жизни. Корми их обоих, и не будет больше внутренней войны за твое внимание. А когда нет внутренней битвы, ты можешь слышать голоса глубинного знания, которые будут направлять тебя в том, чтобы делать правильный выбор в любых обстоятельствах. Мир, сын мой, — это главная миссия Чероки в жизни. Мужчина или женщина, у которых есть мир внутри, имеют все. Мужчина или женщина, раздираемые войной и противоречиями внутри себя, не имеют ничего. То, как ты выбираешь взаимодействовать с противоположными силами внутри тебя, будет определять твою жизнь. Оставь голодным одного, и другой возьмет верх над ними обоими»¹⁷.

В этой притче, вернее в ее полной версии, ключ к пониманию того, как управлять своей жизнью. Как утверждает доктор Джон Демартини: «Все, относительно чего у вас есть несбалансированное восприятие, занимает ваше пространство и время и управляет вами». В прошлых двух главах вы познакомились с идеей, что пространство и время — мощнейшие источники ресурса для человека. Подходя к этой точке моего рассказа, правильнее сказать, что **ваше** восприятие — мощнейший источник ресурса. Если ваше восприятие не сбалансировано, то вы не можете пользоваться вашим пространством и временем во всей полноте. Все техники использования времени и пространства как ресурса направлены на развитие ресурсного восприятия. То есть такого восприятия, которое не занимает ресурсы вашего пространства и времени.

Чтобы научиться управлять своим восприятием, хорошо бы уже уметь использовать пространство и время как собственные ресурсы. Я говорю это, опираясь на собственный опыт и опыт моих учеников и клиентов. Сразу броситься балансировать свое восприятие, пропустив работу с пространством и временем, не просто сложно, а очень утомительно. Чаще всего человек сталкивается с ограничением в том, что он может сбалансировать осознанно, а также с довольно сильным сопротивлением и действием так называемых психических защит. Я встречала много людей, которым сложно использовать приемы осознанной балансировки восприятия, даже несмотря на их осознанное желание и собственные усилия, которые они предпринимают для этого.

¹⁷ Перевод притчи на основе источника: <https://www.awakin.org/v2/read/view.php?tid=927>.

Наше сознание подобно айсбергу. Осознанная часть — это видимая вершина айсберга. А наше подсознание — это то, что скрыто под водой. Навык использования пространства и времени как ресурса дает доступ к работе с той самой подводной частью айсберга в довольно широком диапазоне. Работа же с балансировкой восприятия извлекает ресурсы из подводной части точно. Это более ювелирная и тонкая работа.

В основе балансировки восприятия лежит концепция скрытого порядка. В каждый момент времени все в мире сбалансированно и правильно. И вопрос несбалансированного восприятия как раз в том, что мы осознаем лишь часть этого порядка. Та часть, которая скрыта от нашего осознанного восприятия, управляет нашим пространством, временем, мыслями, чувствами, выборами и в итоге жизнью. И если у вас есть желание взять под контроль вашу жизнь и начать управлять ей во всей полноте, то необходимо научиться балансировать ваше восприятие и видеть этот самый скрытый порядок.

От природы восприятие человека поляризовано. Например, в общении с другими людьми где-то человек может чувствовать себя лучше других и ставить себя выше, где-то ощущать себя меньше и принижать. Иногда мы говорим себе: «Ну, я уже точно не такой/такая». И тогда мы нарушаем свою целостность, отвергая часть себя. В этот момент происходит выход из точки центра восприятия и потеря управления, потому что восприятие становится несбалансированным. Мы перестаем видеть и осознавать порядок вещей в моменте. Тогда происходит передача ответственности, силы и энергии другому человеку, объекту, явлению или качеству.

Например, однажды я парковалась возле школы, и к моей машине подошел странный мужчина, похожий на бездомного, и что-то стал мне говорить. Я испугалась и ничего не ответила. Но заметила, что в тот момент у меня спонтанно возникло восприятие себя выше его. Мужчина вскоре отошел, но я продолжала думать о нем, и все мое восприятие было захвачено этим человеком. Я восприняла себя выше этого человека и отвергла в себе такие качества, которые увидела в нем. Я потеряла управление и передала ему свою силу. Его образ захватил мое сознание, мое пространство и время. Сила начала уходить на ту проекцию, на того человека, которого я ставлю ниже или выше.

Упражнение «Поставить себя на место другого»

Чтобы приходить в центр в процессе общения с другими людьми и не терять управление своим пространством и временем, можно воспользоваться простой практикой — поставить себя на место другого. Как бы я чувствовала себя, если бы была на месте этого человека? Что бы я думала, ощущала? Какой бы я была и какими качествами обладала бы?

Становясь на несколько мгновений другим человеком, вы можете обнаружить в себе те качества, которые в вас есть, но которые вы не признаете и не принимаете. По сути, другие люди часто показывают нам того «волка», который требует нашего внимания. Заметив, что образ бездомного захватил все мое внимание, я мысленно переместила свое сознание в него¹⁸.

Когда я переместила свое сознание в образ этого бездомного, то с удивлением обнаружила, насколько он принимает жизнь такой, какая она есть, и соглашается с ней. И насколько он умеет просить. Я расплакалась прямо в машине, осознавая, что после развода я привыкла делать «все сама» и просто забыла о том, что можно просить и принимать. Я впитывала эти качества принятия и позволения, как живительную влагу, и благодарила этого

¹⁸ Здесь может возникнуть закономерный вопрос: а не влияю ли я на других людей? Сразу успокою вас, что вы работаете только с собственным внутренним миром. Перемещая сознание в другого человека, вы на самом деле переносите его в вашу проекцию этого человека в собственном внутреннем мире. Поэтому вы никому не можете навредить. Вы работаете только с собой.

бездомного за то, что он показал мне меня. С помощью такой простой практики я пришла в целостность восприятия в моменте.

Для того чтобы присвоить себе качество, которое вы не видели или не осознавали в себе, мало просто осознать его. Важно совершить действие с использованием этого качества. Как сказал герой Охлобыстина в фильме «Холоп»: «Осознания мало. Нужен подвиг». То есть, осознав, что я заблокировала свою способность принимать и просить, мне необходимо было «совершить подвиг», попросив кого-то о чем-то искренне, и потом принять это с благодарностью.

Вначале я даже не могла придумать, кого и о чем могла бы попросить. Такое сильное сопротивление на просьбы у меня было на тот момент. Но потом я посмотрела на свой список текущих задач и стала задавать вопрос: в чем мне действительно будет полезна помощь? Я с удивлением осознала, что примерно половину задач можно выполнить гораздо проще и быстрее, если я решусь принять помощь.

Я набралась смелости попросить в танцевальном чате помощи с мелодиями, и мне тут же один из участников группы прислал целый плейлист с прекрасными танцевальными треками. Решилась попросить помочь бывшего мужа в делах с учебой сына. Написала подруге и попросила ее привезти какой-нибудь подарок с Мальдив. Попросила о помощи с ремонтом автомобиля, уборкой, нужной информацией, даже решилась попросить о моральной поддержке в одном из чатов. Я вдруг обнаружила, что просить о необходимой помощи и получать ее — это здорово, нормально и абсолютно естественно.

Но вернемся к интеграции недостающих нам качеств. Нас часто привлекают люди, в которых мы видим что-то такое, чего, как нам кажется, нам не достает. Это тоже вариант несбалансированного восприятия. И вы можете убедиться в этом прямо сейчас, проделав простое упражнение.

Упражнение «Сокровища собственной тени»

1. Выпишите имена и фамилии 3–5 человек, которыми восхищаетесь.
2. Подумайте, какие качества и что именно в них вам нравится? Выпишите эти качества напротив каждого имени. Если восхищаетесь этим в другом человеке, но не видите в себе, то они находятся в подводной части вашего айсберга, в зоне непроявленного потенциала. Или, как говорят психологи, в области тени.
3. Обдумайте все выписанные в пункте 2 качества и найдите, где и как вы уже проявляете их в своей жизни. Поначалу это может казаться бессмысленным упражнением. Но представьте, что у вас есть внутренний сыщик с лупой и вы отправляете его на поиски фактов и доказательств того, что вы тоже проявляли эти качества хотя бы раз в жизни.
4. Вы выбираете, какое качество усилить, а какое нет. Выберите одного из людей, которых выписали в пункте 1. Спроецируйте в этого человека свое сознание именно в аспекте того качества, которое выписали в пункте 2 напротив его имени. Прочувствуйте его, соединитесь с ним и обнаружьте, что внутри вас есть то самое качество, которое вы видите во внешнем мире через призму конкретного человека. Постарайтесь пропитаться этим качеством, словно губка пропитывается водой.
5. Когда ощутите, что наполнились этим качеством до краев, совершите действие из этого качества. Например, если видите в человеке красоту, то подумайте, как можете проявить ее через действие прямо сейчас. Если видите мудрость, выберите действие, которое проявит это качество. Таким образом вы утверждаете это качество как во внутреннем мире, так и во внешнем, проявляя его. Это прекрасный способ

становиться тем, кем хочешь стать, проявляя те качества и свойства личности, которые хочешь. Чем больше действий из состояния соединенности с ресурсом желаемого качества вы сделаете, тем прочнее будет ваш фундамент силы.

Весь секрет идеи скрытого порядка в том, что в человеке присутствуют все качества одновременно. Доктор Джон Демартини провел исследование качеств человека и выявил более трех тысяч различных характеристик. При этом в своих исследованиях он убедился в том, что в каждом человеке присутствуют весь этот диапазон, то есть более трех тысяч различных качеств. И наши качества — это и есть главный человеческий ресурс. Если мы не признаем в себе какого-то качества, будь то плохое или хорошее, мы не соответствуем скрытому порядку вещей и теряем свой ресурс. Представьте себе, что ваша жизнь — это картина, которую вы хотите нарисовать. А ваши качества и характеристики — это краски, которыми вы рисуете жизнь. Для полноты жизни, для яркой и насыщенной картины вам нужны все краски и оттенки.

Но в каждой картине сочетание цветов индивидуально. То, каким человеком вы хотите быть, какую картину жизни вы хотите нарисовать, — зависит от вас. Принимая всю палитру красок жизни, вы получаете доступ к ее изобилию. Упражнение «Поставить себя на место другого» как раз о принятии. Помните слова старого индейца Чероке: «У кого мир внутри, тот владеет всем»? С помощью вашего фокуса вы можете выбирать, в какой пропорции и как сочетать те или иные краски. Вы решаете, какое блюдо приготовить основным и какие приправы в него добавить. Упражнение «Сокровища твоей тени» позволяет вам не просто принять нужное вам качество, но и усилить его по вашему желанию.

Упражнение «Моя жизнь — мой сон»

Когда я приехала домой после ретрита випассаны, то у меня возник закономерный вопрос: а что же дальше? Какой следующий этап? И ответ был в том, что мне необходимо научиться управлять своим сном. Тогда я не поняла, что это значит. Прочитала несколько книг по осознанным сновидениям, но они не внесли особой ясности в то, как и что надо делать дальше. Больше понимания у меня возникло несколько лет спустя, когда ведущая тренинга по моделированию реальности в Дубае предложила простое упражнение: воспринимать реальность как сон. Что это значит и как может помочь сбалансировать восприятие?

Учеными доказано, что наша реальность на квантовом уровне похожа на объемную голографическую проекцию кинопроектора, то есть очень реалистичную иллюзию. Замечали ли вы, что ваши сны бывают такими же реалистичными, как и действительность? Но при этом сны — всего лишь реалистичная иллюзия, которую вы наблюдаете в определенном состоянии вашего сознания, а именно во сне. И когда вы смотрите на реальность как на сон, то ваше сознание учится видеть скрытый порядок вещей: видеть свою жизнь и себя в ней как бы со стороны.

Такое наблюдение развивает способность вашего сознания выходить из ловушки реальности, «просыпаться», как пишет Зеланд. Это дает возможность не только посмотреть со стороны на происходящее, но и ощутить ту степень свободы, которая позволяет вам осознавать что происходит и менять происходящее так, как вам хочется. Делать правильный выбор. Потому что **выход в пространство вариантов возможен только за пределами той иллюзии, которую мы привыкли воспринимать как реальность.** Пространство вариантов — это термин, введенный Вадимом Зеландом. Если говорить проще, то балансировка восприятия с помощью наблюдения за жизнью как за сном, дает вам способность видеть возможности и варианты выборов и действий, которые вы не видите, когда ваше восприятие не сбалансировано.

Также эта практика позволяет развивать такой аспект нашего сознания, как наблюдатель. Это та часть нашего сознания, которая необходима для того, чтобы вмещать весь жизненный опыт. То, что психологи называют травмой, — ничто иное, как переживание без наблюдателя. Для создания той жизни, о которой вы мечтаете, важен и наблюдатель, и переживатель. Наблюдатель создает реальность, а переживатель — наслаждается ею. Более подробно об этом речь пойдет во второй части книги.

Когда вы воспримете вашу реальность как сон, зафиксируйте то, что больше всего привлекает ваше внимание. Именно этот аспект реальности находится в слепой зоне и по каким-то причинам занимает ресурсы вашего пространства, времени и энергии. Именно в направлении этого аспекта реальности вам нужно делать осознанные шаги по восстановлению целостности восприятия.

Например, у меня было так, что одно время я сама в своей реальности казалась себе чужеродным объектом. Тогда я занялась личным брендом и полностью переписала концепцию восприятия себя. Я поняла, что я уже давно не та, кем хочу быть. И что я занимаюсь не тем, чем хочу. Иногда было так, что та реальность, в которой я находилась, привлекала мое внимание в моем сне-реальности. И так я понимала, что уже создала видение себя, но в моем внутреннем мире до сих пор нет четкой картины того, в каком окружении я хочу жить. И тогда я направляла осознанные усилия на моделирование той реальности, того окружения и пространства, в котором хочу жить.

Упражнение «Расшифруй свой сон»

Работа с «реальными снами» может стать для вас мощнейшим источником энергии, вдохновения, ресурсов и трансформации. Освоение техник работы со снами дает также доступ к более сбалансированному восприятию реальности и повышает эффективность упражнения «Моя жизнь — мой сон». Существует множество различных техник расшифровки сна. Здесь я приведу простую и, на мой взгляд, самую эффективную из них. Вы можете использовать ее и для практики «Моя реальность — мой сон».

Когда вы увидите сон, запишите его. У меня под рукой всегда блокнот и ручка рядом с тем местом, где я сплю. Я записываю сны сразу, как только они мне приснились. Если я проснулась посреди ночи и запомнила сон, то я записываю его. Потому что вероятность того, что я его забуду к утру, очень велика. Сначала вы записываете сон от своего лица. Именно так, как вы его видели. Затем определяете, какие главные действующие лица были в вашем сне (это могут быть люди, животные, предметы, объекты, здания, места, помещения и так далее). Если вы работаете с реальностью как со сном, опишите ваш момент реальности и всех действующих лиц вашей реальности.

Далее поместите ваше сознание в первое действующее лицо. Прочувствуйте этого персонажа вашего сна, соединитесь с ним на уровне чувств, ощущений тела, мыслей. Каково это, быть именно этим персонажем вашего сна? И далее начните рассказ вашего сна от имени этого персонажа. Запишите рассказ. Обратите внимание, где именно в жизни вы испытываете такое же состояние, как этот персонаж? Запишите ваши наблюдения. В каких ситуациях вы проживаете подобные состояния?

Очень важно связывать сон с вашей текущей реальностью и осознавать, где вы проживаете подобное. Таким образом вы не просто получаете и расшифровываете послания из вашего подсознания: чем больше вы будете практиковать расшифровку снов, тем прочнее будет мост, связывающий ваше сознание с подсознанием. Части сна — это части вашего сознания. Когда вы рассказываете сон от имени разных персонажей, будь то человек или предмет, вы обретаете целостность вашего сознания и восприятия.

После расшифровки сна лучше совершить действие в реальном мире, которое будет связано с тем, что вы увидели и осознали во сне. Например, если это какое-то качество, которое вы не проявляете, то вы можете его проявить. Сон также можно зарисовать. Если действие после расшифровки сна для вас неочевидно, то просто зарисуйте его, можно схематично, но лучше использовать цветные карандаши или фломастеры.

Как вы уже, наверное, догадались, любую ситуацию, которая с вами происходит, можно рассматривать как ситуацию из сна. Сначала с собственной позиции, а затем с позиции действующих персонажей (прохожий, родственник, подруга, машина, здание, район, фирма, организация и прочее). Можно использовать эту практику, когда какая-либо ситуация происходит или уже произошла. Затем вставать на позиции различных персонажей и действующих лиц, рассказывать себе историю с их точки зрения. Именно тогда вы сможете войти в целостность.

Упражнение «Ищи, кому выгодно»

Это упражнение также помогает осознать скрытый порядок вещей, и его можно проделывать при любой ситуации, которая вас не удовлетворяет. Особенно полезно это делать для тех аспектов вашей жизни, где вы очень хотите изменений и совершаете для этого много действий, но желаемые результаты все равно не наступают, несмотря на все прилагаемые усилия.

Например, человек прикладывает усилия к тому, чтобы увеличить свой доход, но по факту годами остается на уровне близком к прожиточному минимуму. Если его спросить, в чем выгода, то вначале человек может даже не понять, о чем речь. Как это может быть выгодно — оставаться с таким низким доходом? Но, опять же, если направить своего внутреннего сыщика на поиски подтверждений, то он точно найдет того, кому выгодно оставаться бедным.

Например, брата и дядю этого человека убили из-за денег. В подсознании закрепилась ассоциация денег со смертельной опасностью. Или человека из-за денег бросила жена, и он подсознательно ненавидит деньги, ассоциируя их с причиной своей прошлой боли. В первом случае выгода — это безопасность. Во втором — избегание боли.

Обычно, если продолжать поиски, то можно найти несколько десятков скрытых выгод оставаться в некомфортной ситуации. Эти выгоды для подсознания человека значительно перевешивают выгоды от того, что он хочет. В этом случае — от увеличения дохода. Человек в такой ситуации думает: лучше я останусь с таким доходом и буду в безопасности.

Если выписать все выгоды оставаться в нежелательной для себя ситуации, то это будет первым шагом балансировки восприятия и обнаружения скрытого порядка вещей. Прямо сейчас подумайте о тех обстоятельствах вашей жизни, которые вы давно хотите изменить, но они не меняются. Найдите минимум десять выгод оставаться в этой ситуации и в этих обстоятельствах. Выпишите эти выгоды. Выписывайте их до тех пор, пока не ощутите баланс в том, что ваша «негативная» ситуация на самом деле служит вашему благу.

Точно так же можно сбалансировать восприятие тех событий, которые мы считаем неблагоприятными. Ведь несбалансированное восприятие — это ни что иное, как восприятие плюса без минуса или минуса без плюса. Если мы не видим плюса в тех событиях, которые обозначили как минусовые, то они забирают нашу энергию, пространство и время.

Например, развод был для меня очень тяжелым событием в жизни. И довольно долго именно так я его и воспринимала. Но если перечислить те выгоды, которые проявились в моей жизни в результате развода, то само событие перестает казаться мне негативным. Я обрела свободу, много путешествовала по миру, открыла свой сайт и написала книгу, придумала метод пространственного интеллекта, познакомилась с огромным количеством новых и интересных

людей, научилась управлять своим состоянием и жизнью, встретила замечательного мужчину, обрела совершенно новые смыслы, помогла реализовать мечту моим клиентам и ученикам. И еще много того, что было бы совершенно невозможно, если бы развод не состоялся.

Если вы действительно хотите поменять ситуацию, то следующим шагом будет найти выгоды в том, чтобы это произошло в вашей жизни. И желательно найти таких выгод больше, чем вы нашли выгод для ваших текущих обстоятельств. Например, в увеличении дохода могут быть такие выгоды, как свобода выбирать где жить, что покупать. Это может быть чувство комфорта от того, что вы можете позволить себе лучшие условия жизни, более качественную еду, свободное время от возможности нанять уборщицу или помощницу по дому. Это может быть свобода путешествовать. Или ощущение безопасности для себя, своей семьи и близких. Ищите максимальное количество выгод.

Кроме того, необходимо найти способ обеспечить себе плюсы вашего текущего положения, но более ресурсным для вас путем. То есть если низкий доход ассоциируется с безопасностью, то необходимо придумать способы, как обеспечить такое же или еще лучшее ощущение безопасности, но с высоким уровнем дохода.

Я упомянула далеко не все существующие техники. Есть еще любопытная техника: «Я — автор моей жизни», которая напоминает человеку, что он не жертва обстоятельств, а творец собственной действительности. Есть «Техника десяти пальцев», которую я и мои ученики используем для ежедневной балансировки во время движения к целям. Есть «Метод благодарности», позволяющий увидеть хорошее в плохом. При моделировании реальности не стоит также пренебрегать техникой «Антиреальности», или «Антимодели».

Часть техник я описываю во второй и третьей частях книги. Однако вот что важно: вы можете самостоятельно придумывать эффективные техники, чтобы находить интересные способы балансировки вашего восприятия. Главное, что вы сами решаете, как вы взаимодействуете с противоположными силами внутри себя.

Решения, выборы и действия

Сбалансированное восприятие автоматически позволяет вам принимать верные решения и делать правильные выборы. Как говорится в притче старого индейца Чероке, «когда нет внутренней битвы, то ты можешь слышать голоса глубинного знания, которые будут направлять тебя в том, чтобы делать правильный выбор в любых обстоятельствах». Более подробно речь о том, как эффективно принимать решения и делать выборы, пойдет во второй части книги. Обратите внимание на главу о творческом импульсе и четырехбитном сознании.

На рис. 2 видно, что успех — это результат высокоточных действий, которые опираются на сбалансированное восприятие, верные импульсы и правильные решения. На моей практике самым эффективным способом начать делать правильные выборы и принимать правильные решения является осознание вашей желаемой модели реальности на +10 баллов по шкале от –10 до +10 с очень высоким уровнем детализации. Об этом как раз пойдет речь в следующей главе.

Когда вы четко знаете, какой хотите видеть вашу жизнь через год, три, пять, десять лет и даже более во всех сферах жизни и когда планы прописаны у вас на бумаге, формируется видение. Доктор Джон Демартини называет это генеральным жизненным планом. Супруги Джон и Мисси Бутчер, авторы «Книги Жизни», называют это видение книгой жизни. Мисси Бутчер говорит о том, что «когда у вас сформировано ваше видение на +10 баллов, то вы начинаете принимать правильные решения и совершать правильные действия автоматически».

Но что делать, если такого видения у вас еще нет, но вы хотите делать правильные выборы и совершать высокоточные действия? Для этого вы можете начать опираться на вашу

естественную мотивацию, о которой идет речь во второй части книги, в главе о четырехбитном сознании. Также вы можете воспользоваться вопросами от Джона Дематрини, которые приведены в третьей части книги. Если в течение 64-х дней задавать себе такие вопросы каждый день и совершать действия в соответствии с ответами на них, то в вашей жизни гарантировано наступят перемены к лучшему.

Рисунок 2. Влияние восприятия, импульса и выбора на результат.

Человеческая удача - это выверенная последовательность:



Неудача - это случайная последовательность:



Еще один способ начать совершать структурированные действия — это регулярные тренировки в спортзале по определенной системе. Такой способ особенно хорош на начальном этапе освоения пространственного интеллекта, и его можно применить сразу же, даже до того, как вы разобрались с мотивацией и видением.

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. И это две стороны нашей психики. Точно так же, как у медали есть две стороны. Наша мечта, миссия, дар, талант, гений, предназначение — все это связано с нашими ценностями. Теми, которые обладают удивительной способностью мотивировать человека изнутри. Если человек соединен со своим даром, талантом и ценностями, то он наполняется энергией на действия каждый день изнутри. Но ценности идут рука об руку с нашими травмами. Как правило, то, чего у нас нет, чего нам не доставало в детстве или в любой другой период нашей жизни, становится для нас по-настоящему ценным. И только объединение ценностей и недостатков создает целостную структуру личности. Только из целостной структуры личности возможно моделирование и создание желаемой реальности через высокоприоритетные действия. Только из состояния целостности возможно творение. По сути, наши страхи, боли, неудачи, слабости могут стать реактивным топливом для создания желаемого и реализации мечты.

Глава 4. Мечта как источник ресурса

Я стою на сцене перед аудиторией около 300 человек. Я только что закончила свою речь и под аплодисменты спускаюсь со сцены и иду к своему месту в зале. Мужчина в первом ряду уважительно кивает мне и уточняет на немецком: «Вы, наверное, из Баварии, у вас такой интересный акцент». «Боже мой, — думаю я, — если бы он слышал, как ужасно я говорила по-немецки всего полгода назад...» Я подхожу к своему месту в зале и меня спрашивают, можно ли получить текст моей речи. Я на миг затрудняюсь ответить, потому что речь я не писала. Она возникла у меня в голове всего за 30 минут до выступления.

Сейчас это не мечта и не фантазия. Это реальный факт из моей биографии. Так же, как и реальным фактом является то, что всего за полгода до этого выступления я была самой худшей ученицей по немецкому языку на всем факультете иностранных языков. Из 200 студентов моего потока, наверное, не было более безнадежного студента по этому предмету, чем я. Но четыре года назад это видение было моей мечтой. Я страстно желала быть переводчиком, изучать иностранные языки, выучить немецкий и учиться в университете за границей.

Сама по себе мечта — мощный источник энергии и мотивации. Наверняка вы слышали такую фразу: «Если вы можете что-то себе представить, значит, можете это осуществить». Считается, что если у человека есть мечта, то внутри него уже находятся все ресурсы, чтобы ее осуществить. В ней заложен глубинный смысл того, что целостная модель желаемой реальности уже содержит в себе энергию на ее реализацию. Суть пространственного интеллекта как раз в том, что он дает способность создавать именно такие модели в вашем воображении, а затем переводить их из непроявленного мира в проявленный с помощью синхронизации в пространстве и во времени. Казалось бы, если все так просто, то почему у вас еще не реализовалось все то, что вы себе представляете? На это есть 3 причины:

1. **Модель не синхронизирована во времени.** Другими словами, еще не прошло достаточно времени, чтобы модель воплотилась в вашей реальности. Чем ниже временная синхронизация, тем больше временной лаг между тем, как вы создали модель, и тем, как она воплотилась в реальности. Или же ваш текущий жизненный сценарий вообще не совместим с желаемым, и модель просто не может быть «помещена» на вашу линию времени.

Приведу пример. Однажды я помогла подруге создать модель для новых отношений с мужчиной. И спустя два года мне было странно видеть, что у нее до сих пор нет мужчины и модель не реализовалась. Через три месяца оказалось, что она все-таки встретила мужчину и у нее начались отношения. Произошло это очень просто: другая

ее подруга предложила ей поехать на просмотр объекта, но она долго не соглашалась, однако в результате уступила, что и привело к знаковому знакомству. То есть человек усиленно сопротивлялся тому, чтобы в его времени появилась точка входа для созданной модели. И, если бы она не согласилась на настойчивые просьбы подруги, неизвестно, сколько еще созданная модель находилась бы в непроявленном мире и ждала бы своего часа.

2. **Модель не синхронизирована в пространстве.** Как правило, это связано с тем, что желание не истинное. Оно может быть навязанным кем-то или чем-то. Бывает, что мы грезим о предмете, который буквально принадлежит другому человеку, например: «Хочу сумку, как у соседки». Или же наше желание является компенсационным и звучит примерно так: «Хочу иметь что-то, чтобы быть кем-то...» Этот феномен описан в книге Харва Экера «Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть».

Для того чтобы модель реализовалась и была согласована в пространстве, необходимо соответствие принципу, который Харв Экер называет «быть-делать-иметь». А в Библии этот же принцип звучит так: «Ибо кто имеет, тому будет дано и тот будет изобиловать; а кто не имеет, у того будет взято и то, что он имеет»¹⁹. То есть если человек находится в состоянии обладания желаемым, то оно быстрее материализуется. А если он хочет машину, но находится в состоянии «у меня нет машины», то скорее всего она у него так и не появится.

3. **Нет достаточного энергетического ресурса для реализации модели.**

Если я хочу новый айфон, машину или дом, то на все это мне необходимы деньги. Если я хочу научиться играть «Лунную сонату» Бетховена, то мне необходимо потратить время, деньги и усилия и обрести новый навык. Чтобы сделать красивую прическу или макияж, помимо денежных и временных затрат, необходимо потратить энергию на поиск своего мастера. Для любого желания требуются денежные, энергетические, временные, человеческие, мотивационные и прочие ресурсы. Если есть деньги на покупку телефона сразу, то желаемое материализуется быстро. Если нет, то ресурс требуется накопить.

Для того чтобы создать красивое тело, бизнес, построить дом, отношения мечты нужна устойчивая мотивация. Есть такая замечательная фраза, которую я услышала от психолога Сергея Артемьева: «Успех — это результат устойчивой мотивации». Мотивация — это один из важнейших ресурсов, не менее важных, чем время, навыки или деньги. Именно контакт с мечтой дает устойчивую мотивацию, а также навык обработки «неудач» в процессе движения к мечте. Я называю это не неудачами, а обратной связью от мира. Каждый раз, совершая новые действия в направлении мечты, вы расширяете поле вашего сознания и получаете в управление больше материального ресурса. Если воспринимать это как неудачу, то движение к цели остановится. Если правильно обрабатывать эту информацию, то она станет топливом для дальнейшего движения и будет еще больше подпитывать мотивацию.

За четыре года после приезда из Дубая я создала целую систему знаний, благодаря которой можно не только воспроизвести то самое высокоэффективное состояние сознания и сделать его своим новым уровнем нормы, но и системно подойти к развитию и совершенствованию человеческого сознания, значительно повысить качество жизни во всех

¹⁹ Евангелие от Матфея 13:12.

сферах и максимально реализовать свой творческий потенциал. Я назвала эту систему пространственным интеллектом, так как в ее основе лежит опыт человечества в познании и моделировании пространства-времени.

Освоение такого высокоэффективного способа мышления происходит через процесс осознания и реализации мечты. Именно контакт с мечтой и ее реализация в реальном мире дает человеку доступ к безграничности мышления и практически к безграничным возможностям. Но каким образом мечта может стать для вас источником ресурса?

Если вспомнить фильм «Области тьмы», то в результате приема «волшебных таблеток» главному герою пришла в голову большая идея. Он увидел свою мечту, реальность, которую хочет создать. К концу фильма главный герой уже проживает свою мечту в реальности, и в этот момент его сознание стабильно функционирует в высокоэффективном режиме.

В одном из учебников психологии есть следующее определение: «Особый вид воображения называется мечтой. Она тоже представляет собой самостоятельное создание новых образов, но мечта всегда направлена на будущее и выражает желания человека»²⁰. Пока мечта остается мечтой, она находится в непроявленном мире, то есть воображении. Физики доказали, что наш видимый мир — это менее 1% всей энергии, которая существует во Вселенной. Психологи утверждают, что таким же образом устроено и сознание человека. Лишь малая часть, возможно, тоже менее 1% всего нашего психического ресурса, доступна на сознательном уровне.

Наше сознание подобно айсбергу. Мы видим только малую часть огромной ледяной глыбы. Так и наш осознанный ум имеет доступ в нашем сознании лишь к небольшому проценту информации. Большая часть всего потенциала и энергии скрыта в нашем бессознательном. Она скрыта от нас так же, как и подводная часть айсберга. Но именно в бессознательной части хранятся ключи к управлению реальностью и созданию того, что вы хотите.

Когда главный герой фильма «Области тьмы» увидел свою мечту, она еще не была реальностью. И, возможно, название фильма в русском варианте связано с тем, что реализация идеи стала возможной благодаря доступу к бессознательному, которое и является по своей сути областью тьмы. Не просто доступу, а осознанному извлечению из него нужной энергии, информации и ресурсов, и направлению бессознательного на создание желаемого в материальном мире.

Говоря более простыми словами, ваша сознательная часть похожа на подзорную трубу. То, что вы ежедневно видите в реальности, в вашем проявленном мире, — это то, что попадает в фокус вашей сознательной части или окуляра подзорной трубы. И то, что вы можете поместить в фокус этой подзорной трубы — это все тот же 1%.

Вопрос в том, что именно вы помещаете в ваш фокус, так как объем обзора все равно ограничен и вы не можете поместить в фокус весь непроявленный мир, а лишь 1%. И важно научиться это делать осознанно. Делать выбор и осознанно выбирать, что вы помещаете в этот доступный 1%. И, для того чтобы научиться это делать, нужно четко понимать, что вы хотите видеть в вашей подзорной трубе. Иными словами, какой вы хотите видеть вашу реальность. И второй момент — это научиться брать из бессознательного ресурс, чтобы помещать его в осознанную часть вашей реальности.

Представьте себе, что вы заходите в магазин. Часто бывает, что нужное вам не выставлено на витрине, так как количество товаров, которые продавцы могут разместить на витрине, ограничено. Если вы не знаете, что вам нужно, то можно купить не то или вообще уйти с пустыми руками. Но если вы точно знаете, что хотите купить, к примеру, синие джинсы классического кроя 44 размера, то вы можете спросить у продавца. И в случае, если на витрине нет этой модели, он достанет ее вам из шкафов или принесет со склада. Точно так же устроено

²⁰ Гоноблин Ф. Н. Психология.

и наше сознание. То, что вы помещаете на витрине — это то, что сейчас есть в вашей материальной реальности. Но представьте, что у вас есть огромный склад и шкафы, где хранится то, что вам нужно. И вы можете это достать и поместить на витрину.

Пространственный интеллект имеет дело с переводом образов непроявленного мира в проявленный. Процесс материализации желаемого — это процесс наблюдения.

Предлагаю вам выполнить простое упражнение. Закройте глаза и попытайтесь вспомнить, сколько предметов красного цвета находится в вашей комнате. Теперь откройте глаза и обратите внимание, сколько в реальности таких предметов. Скорее всего, вы заметите, насколько больше предметов красного цвета вас окружает, чем вы могли вспомнить. Теперь, когда вы настроили ваш фокус внимания на красный цвет, вы можете обратить внимание, что непроизвольно замечаете красные предметы в окружающей вас реальности.

Точно так же устроен и процесс материализации желаемого. Осознавая вашу мечту на 100%, вы начинаете замечать в реальности то, что соответствует ей. Например, вы хотите новый дом. И вдруг вы начинаете видеть объявления о продаже дома, рекламу на экране, в ресторане или кафе, вам вдруг рассказывает подруга о том, что она хочет купить дом или вы слышите разговор в раздевалке спортзала о том, как одна девушка приобрела дом и собирается в него переехать.

Тогда вы получаете возможность осознанно помещать в тот самый 1% материального или проявленного мира именно то, что вам нужно. Но, для того чтобы этому научиться, необходимо получить доступ к бессознательному, уметь в нем ориентироваться и выбирать именно то, что вам нужно, а затем переводить это из непроявленного мира в проявленный. Для доступа к бессознательному и точечному извлечению нужной информации, энергии и ресурсов в пространственном интеллекте существует целый ряд проверенных и эффективных методов. Некоторые из них я коротко опишу ниже.

Моделирование методом поля

Один из самых эффективных методов для работы с пространственным интеллектом — это метод поля. Он основан на расстановочном принципе и впервые введен в психологическую практику Бертом Хеллингером, который изучал семейные динамики и воздействие рода на сознание человека и его психику. Он обнаружил, что при создании определенного поля и введении в него людей в качестве заместителей членов рода, респонденты, которые ничего не знали о своих предках, начинали рассказывать связанные с ними истории, о которых не могли знать, но которые действительно имели место в далеком прошлом.

Так же, как и Юнг, который обнаружил существование коллективного бессознательного, когда еще в юности участвовал в спиритических сеансах со своей кузиной и слушал, как ушедшие родственники общаются с ним через нее, Берт Хеллингер обнаружил способность любого человека получить доступ к коллективному бессознательному через осознанную работу с полем.

По сути, Берт Хеллингер использовал принципы васту, так как в основе его работы два принципа. Первый — это поле. В расстановках создается пространство, в котором возникает родовая динамика. Берт Хеллингер таким образом использовал принцип васту о том, что в замкнутом пространстве рождается Пуруша, а также что пространство есть энергия, а также тот принцип, где васту означает «место». Место в расстановках обозначается фигурками, листочками, а иногда просто тапочками. И любой, кто встанет на место того, кого обозначили на листочке или на тапочках, почувствует энергию проекции.

Подробно я рассказываю о том, как использовать метод расстановок для работы с пространственным интеллектом на своих обучающих курсах. В целом, каждый элемент

пространственного интеллекта может быть спроецирован в поле на одноименную карточку. И уже с карточками мы и работаем для гармонизации ПИ.

Поле — это пространство, в котором вы моделируете ситуацию, состояние, архетип. Далее после создания поля вы начинаете наблюдать за ним с намерением, чтобы в поле проявилось то, что вы моделируете. По принципу эффекта наблюдателя частица может вести себя как частица или как волна, и ее поведение зависит от наблюдателя, также и в случае с полем: когда вы начинаете его наблюдать, в нем возникает именно то, что вы хотите смоделировать.

Расстановка и растяжка

Расстановка — это метод, открытый Бертом Хеллингером для решения сложных проблем, возникающих в семейных системах. Основные принципы расстановки:

1. Работа поля.
2. Внимание терапевта в поле. Наблюдение за полем. По сути, терапевт является наблюдателем процесса, а участники расстановки — людьми, переживающими те или иные состояния на разных позициях в расстановке.
3. Наличие границ поля. Только тогда возникает замкнутость системы, и может возникнуть энергия или Пуруша и проявиться структура.
4. Наличие мест в расстановочном поле. Это могут быть «заместители», места отдельных людей, объектов и явлений, обозначенные листочками, тапочками, фигурками и прочим.
5. За вниманием следует энергия. Энергия в поле проявляется в процессе наблюдения.

Метод расстановок — один из главных методов в освоении пространственного интеллекта. Он прекрасно себя зарекомендовал не только в семейных расстановках, но и в архетипических, в инициациях мужской и женской зрелости, в технике возврата управления и так далее.

Для работы с пространственным интеллектом я рекомендую использовать обыкновенные листы формата А3 или А4. Они подписываются в соответствии с тем, что вы хотите смоделировать сейчас. Это может быть какая-то функция ПИ. Например, экстравертные ощущения, то есть наши ощущения от окружающего мира и любого контакта с ним. Вам может хотеться узнать, каково это — жить в собственном доме на берегу моря так, чтобы это было на +10. Или каково чувствовать себя любимой и желанной во время свидания с достойным мужчиной. Иногда мы просто не имеем в нашей библиотеке опыта, связанного с чувствами и ощущениями, и не понимаем, как это может быть, поэтому и продолжаем ориентироваться на низкий уровень нормы. Чтобы его поднять, необходимо дать телу и сознанию импульсы через новые ощущения.

Также вы можете захотеть смоделировать ваше текущее состояние. Или это может быть опыт достижения цели на +10. В программе ПИ я подробно рассказываю, какими карточки и способом вы можете пользоваться на каждом из уровней освоения пространственного интеллекта.

Самый главный принцип метода поля и расстановки заключается в том, что с помощью заданных листочков вы можете создать и смоделировать у себя дома и в любом месте, где захотите, то состояние или тот аспект, который вас интересует. На этом листочке будет проявляться та энергия и информация, которую вы в него запрограммируете. Чем больше вы будете практиковаться, тем точнее вы сможете моделировать энергию и информацию на листочках, считывать ее как энергию и информацию и трансформировать по своему желанию.

Растяжка — это термин, который я использую для обозначения расширения возможностей психического контейнера человека.

Контейнирование

В психологии есть такое понятие, как контейнирование. Если говорить очень просто, то это способность выдерживать различные виды психической энергии: эмоции, мысли, образы, физические ощущения, инстинктивные импульсы и многое другое.

Развитие сознания по методу ПИ в своей основе имеет укрепление психического контейнера. За невозможностью создать что-то в своей жизни лежит, как правило, неспособность выдерживать какое-то состояние. Будь оно хорошее или плохое. По сути, укрепление психического контейнера — это укрепление мужского и женского аспектов психики. Когда вы можете и проживать полностью, и спокойно наблюдать или выдерживать все более сложные состояния. Успешные люди, которые имеют максимальное влияние в мире, — это люди с очень мощным и большим психическим контейнером.

Чем больше состояний вы умеете выдерживать, тем большим количеством состояний, а значит и аспектов жизни, вы можете управлять.

Развитие сознания, повышение качества жизни, реализация потенциала, духовный рост, расширение сферы влияния — все это следствие укрепления, роста и совершенствования психического контейнера. Расширение сознания — это расширение психического контейнера.

Например, часто люди не могут начать привлекать в свою жизнь большие деньги, потому что обладание ими для многих — невыносимое состояние. Когда деньги «жгут карман» и как только они появляются, некоторым людям от них сразу хочется избавиться. Почему? Потому что наличие денег психика не выдерживает. А наличие больших денег может восприниматься как большая опасность. То есть также не выдерживается.

Для того чтобы научиться создавать в реальном мире жизнь, которую вы для себя хотите, на +10 баллов по шкале от -10 до +10, необходимо уметь выдерживать все состояния от -10 до +9. Только в этом случае у вас возникает реальная свобода выбрать и создать состояние на +10.

Что значит научиться выдерживать? Выдерживать, в моем понимании, означает способность полноценно переживать состояния в широком диапазоне. Это как с красками и оттенками. Представьте, что вы хотите нарисовать цветную картину вашей жизни. Для того чтобы нарисовать ее максимально красочной и точно отобразить то, что вы хотите, вам необходимо пользоваться разными красками и оттенками. Для этого они должны быть у вас в наличии. Так и с жизнью. Способность проживать или выдерживать какое-то состояние — это ваш ресурс обладания определенной краской жизни. И если какую-то краску какой-то интенсивности вы не можете пропускать и выдерживать как состояние, то не можете использовать ее для создания вашей картины желаемой реальности.

Поэтому процесс повышения качества жизни, совершенствования сознания и самореализации, а также весь процесс освоения ПИ связан с увеличением способности создавать и одновременно полноценно проживать самые различные аспекты и оттенки жизни во все более широком диапазоне. Только тогда вы сможете во всей полноте создавать то, что хотите, и наслаждаться тем, что вы создаете, по максимуму. Иначе велика вероятность либо смириться с положением «есть что дают» в том случае, когда нет возможности и навыков создавать желаемое, либо прийти к ситуации, когда вроде все есть, что хотели, но это совершенно не вкусно и не радостно. Как пел герой Джигарханяна в одном фильме: «Увы, увы, увы, я утратил вкус халвы».

И здесь я хочу привести такую цитату гениального доктора Хагена Хайманна, который с успехом развил концепцию терапии цветочными эссенциями Баха²¹. Он говорит о том, что с течением времени в различных стрессовых ситуациях люди могут утратить способность к переживанию определенных состояний. И тогда часть жизни как бы блокируется, что выражается в болезнях, негативных психоэмоциональных состояниях, неудачах в жизни и так далее.

«К сожалению, зачастую постулируется, что жизнь — это учение... это неверно. Жизнь — это переживания. Если мы не находимся в согласии с нашим высшим Я, то наша способность к переживанию ограничена и наше участие в жизни также будет ограничено. Вот подлинная болезнь, которую надо лечить»²².

Доктор Хайманн говорит о способности переживать и проживать жизнь во всей полноте. Но пространственный интеллект дает возможность как создавать желаемое (быть творцом своей реальности), так и наслаждаться созданной жизнью по максимуму. По сути, работая с ПИ, вы также восстанавливаете свою способность к свободному творению и переживанию жизни во всей ее полноте, оставаясь в контакте со своей внутренней сутью и имея возможность не реагировать на то, что вам предлагает жизнь, а свободно выбирать то, что вы хотите создавать и проживать в ней.

Метод инициации

Инициации — это метод, который получил распространение в последние несколько десятилетий в психологии и который активно использовался раньше для передачи опыта из поколения в поколение.

Мое знакомство с инициациями произошло благодаря книге Татьяны Василец о мужской и женской зрелости. С помощью этого метода можно без раскопок, очень бережно и эффективно активировать доступ осознанной части сознания человека к очень большим и сложным архетипическим структурам.

Все уровни ПИ так или иначе имеют архетипическое соответствие в коллективном бессознательном, в мифах, сказках, легендах, сакральных текстах и прочем. Поэтому именно инициации — одна из самых быстрых и эффективных методик активации архетипических структур в сознании человека. Они помогают не только активировать определенные архетипы, но и научиться ими управлять. Кроме того, с помощью метода инициаций можно получать ресурс из коллективного бессознательного и направлять его на реализацию мечты.

Игровой метод

На последнем этапе активации и сборки пространственного интеллекта я предлагаю участникам моих продвинутых обучающих курсов воспользоваться методом игровой терапии.

В древней Индии существовала игра под названием «Лила». Ее основное поле представляет собой матрицу из 64-х полей. Соответственно, после сборки ПИ, человек может начать использовать свое сознание для эффективной материализации того, что он хочет. И с помощью этой игры человек совершенствует практику работы с пространственным интеллектом и применяет его на практике наилучшим образом в значимых проектах своей жизни.

²¹ Подъязычные капли растительного происхождения, созданные английским ученым Эдвардом Бахом более 100 лет назад. 38 цветочных эссенций помогают преодолеть негативные и болезненные чувства, эмоции и состояния.

²² Хайманн Х. Все о цветах Баха и новые терапии с цветочными эссенциями Баха.

Более подробно динамика игры и ее уровни описаны в третьей части. Игра позволяет создать устойчивую мотивацию, для того чтобы продолжать движение к цели и мечте, несмотря на возникающие трудности. А также игра позволяет преодолеть препятствия существующих психологических травм, которые зачастую действуют как «пылесосы», поглощающие весь психический ресурс. Именно игра помогает «вытащить» этот необходимый ресурс из травматического опыта и направить его на создание желаемого.

Метод обмена талантами

Когда человек осваивает ПИ, то он занимает свое место и открывает свой дар. Таким образом, открыв свой дар, он получает возможность внести значимый вклад, поделиться своей главной ценностью с миром.

С определенного этапа игры участники начинают обмениваться талантами друг с другом. Когда специалист работает по вашему запросу, используя собственную зону гениальности, то он открывает какую-то грань своего клиента до уровня соединенности с источником. Но здесь очень важно понимать, что многие осознают наличие у них таланта, но начинают работать с людьми, не закрыв собственные уязвимости. И тогда они переходят вместе с талантом и к клиенту. Поэтому необходимо пройти первоначальные стадии обучения и развития первых уровней ПИ, чтобы закрыть свои уязвимости и обрести самую правильную мотивацию. Приносить свой дар людям из искреннего желания служить миру.

Метод процесса

Сами по себе знания о пространственном интеллекте, эта книга и мои лекции — лишь теоретическая часть, которая дает новые знания, показывает, куда смотреть, о чем думать, как это устроено и к какому результату можно прийти. Но одно лишь понимание не дает результата. Именно поэтому обучение пространственному интеллекту — это ПРОЦЕСС.

Обучение ПИ в базовом варианте длится не менее года. Потому что такие комплексные структуры сознания не перестраиваются, не встраиваются и не трансформируются моментально. Необходимо общее поле, пространство и время, где вы общаетесь с другими людьми, которые также идут вместе с вами из точки А в точку Б. Очень важно общение с людьми, нахождение в процессе, общение с кураторами и помощниками на курсе.

Важно обмениваться опытом и вносить свой вклад в группе, делясь осознаниями, инсайтами, результатами и успехами. Комплексная обучающая программа пространственного интеллекта — это определенная последовательность действий, когда человек целый год живет в процессе освоения нового типа мышления. Те результаты, которые получают студенты школы пространственного интеллекта по окончании обучения, — это больше, чем прочтение книги и прослушивание моих лекций. Хотя это тоже важно.

Понимание важно для вашего логического ума, чтобы он позволил бессознательному встать на путь трансформаций и впустить изменения в вашу жизнь. Общее поле и намерение дает результат. Непосредственное соприкосновение с другими людьми дает мощнейший результат.

Коучинг

Для многих регулярных процессов освоения пространственного интеллекта используется метод коучинга и самокоучинга, суть которого состоит в ответах на ключевые вопросы.

Например, в циклах синхронизации во времени в первый день каждого 13-дневного цикла необходимо поставить себе цель на ближайшие тринадцать дней, ответив на вопрос:

«Каково мое намерение на +10 баллов из 10 на ближайшие тринадцать дней?» И далее на вопрос: «Как я пойму через тринадцать дней, что мое намерение реализовалось наилучшим образом?» Обычно методика коучинга с помощью вопросов совмещается с методом поля и методом расстановок. То есть участник игры проецирует на листок бумаги поле, в котором содержится ответ на этот вопрос, и старается максимально точно его для себя расшифровать. Когда вы задаете себе вопрос, то вы словно вбиваете запрос в поисковике вашего подсознания и ваша осознанная часть начинает работу по получению доступа к нужной вам информации в бессознательном.

Навык задавать правильные вопросы — это один из мощнейших инструментов получения энергии, информации и ресурса. Об этом более подробно пойдет речь во второй части книги.

Глава 5. Что такое пространственный интеллект

В первые две недели после моего первого обучения по васту в Москве я сделала васту-проект своей квартиры и внесла все возможные изменения. По сути, я как раз сделала все, что требовалось от меня в способе №1, описанном в первой главе. В моей однушке перемен было совсем немного: перестановка шкафа, кровати, изменение цвета занавесок в комнате. И все. Эти изменения не исправляли и 10% тех дефектов васту, которые я обнаружила в своей квартире.

У меня не было возможности убрать балкон, перенести окна и входную дверь в многоквартирном доме. Как перенести кухню и прорубить окно к соседям? Все это казалось абсурдным и приводило к ощущению беспомощности. Я так надеялась, что вот сейчас я изучу, как правильно все сделать по васту, и пространство моей однушки оживет.

Это сейчас, спустя двенадцать лет с момента моей первой васту-коррекции, я четко понимаю, что улучшение качества моего пространства в маленькой однокомнатной квартире на те самые 10% запустило процесс мощнейших постепенных изменений. Представьте себе, что вы изменили курс ракеты в космосе на десять градусов. Повлияет ли это на ее путь? Конечно, да. Особенно заметно это будет на длительных и больших расстояниях. Изменение курса ракеты даже на доли процента приведет к тому, что она полетит по другой траектории и через время окажется в другой точке. Вот и тогда вектор моего жизненного пути изменился.

Но в тот момент, разочаровавшись в методе, не получив на месте своей квартиры пространства ретритного центра випассаны, я хотела все бросить. Закончить тему васту, переключиться на что-то другое. До этого я почти всегда так поступала. Училась чему-то, доходила до определенного уровня и переключалась на что-то новое. Но мой первый муж тогда сказал мне фразу, которая заставила меня серьезно задуматься и сделать другой выбор: «Знаешь, в Китае есть такая мудрость „и тун бай тун“. Что означает „понял одно — понял все“. Ты можешь и дальше перепрыгивать с одной темы на другую. А можешь сейчас выбрать васту и пойти в изучение этой темы в глубину. И стать мастером. Как? Найди Учителя, который проведет тебя».

В тот раз я сделала новый для себя выбор. Китайская мудрость так сильно отозвалась в глубинах моей души, что я решила не бросать васту, найти в нем ту глубину, которая поможет оживить мое пространство не на 10%, а на все 100%.

Мне нужен был Учитель с большой буквы. На тот момент я уже понимала, что васту — древние знания родом из Индии. И что Учителя надо искать именно в этой стране. Я написала астрологу, с которым случайно познакомилась во время йога-ретрита в Ришикеше²³: «Не знаете ли вы случайно, у кого можно поучиться васту в Индии?» На что получила такой ответ: «Конечно

²³ Город в Индии.

знаю. У меня». Оказалось, что на севере Индии васту — часть ведической астрологии. Я была счастлива найти настоящего Учителя, потомственного астролога, в семье которого знания васту и ведической астрологии передавались веками из поколения в поколение. Это был тот самый шанс пойти в глубину. Так начался мой путь мастерства.

Следующие несколько лет я не только регулярно обучалась у Учителя в Индии сама, но и организовывала обучающие группы, вместе с которыми я осваивала ведическую астрологию, астровасту, медицинскую астрологию, астрологию накшатр, бизнес васту, основы чтения по лицу и руке, нумерологию, тантрическое целительство и прочее. Уже после первого моего обучения с Учителем в Индии я вдруг обнаружила, что все книги по ведическим знаниям, которые раньше для меня были дремучим лесом, ожили и стали абсолютно доступны и понятны. Все знания, которые раньше казались просто текстами, стали по-настоящему живыми. Я научилась их понимать и применять.

Более того, я научилась читать древние ведические тексты в оригинале. Как только я нашла Учителя в Индии, я начала получать знания методом парампары²⁴. И тогда моя практика васту вышла на совершенно новый уровень. Я создала свой проект под названием «Вастувед», в рамках которого практиковала как васту-консультант, а затем и обучала основам васту.

Но неизменным оставалось одно: я так и не нашла способа сделать жилище наполненным на 100%, а ведь именно за этим я пошла к наставнику. Я продолжала сталкиваться с тем, насколько много ограничений существует в том, что человек может в своем жилье поменять. Очень редко в многоквартирных домах можно переносить кухню или туалет. Сложно изменить форму квартиры. Я стала четко осознавать, что у каждого человека есть свой «потолок» изменений на физическом уровне в конкретный момент времени. Некоторые проекты имели возможность корректировать пространство на 30% и более. В других изменить иногда было возможно меньше 5%. Но были и такие, в которых изменить нельзя было практически ничего.

Таким образом, я пришла к мысли, что, доходя до своего личного «потолка изменений», человек может продолжать улучшать свое васту только тогда, когда пойдет в свою глубину. Так же, как и я пошла в свою глубину после первой коррекции, найдя Учителя и погрузившись в тонкости древних ведических знаний.

За время практики васту-консультантом и преподавателем я наработала инструментарий, который помогал людям продолжать улучшать их васту даже тогда, когда все доступные средства коррекции в материальном мире исчерпывались. Вначале я применяла инструменты из смежных с васту областей ведических знаний: астрологии, йоги, аюрведы, астропсихологии, нумерологии, тантры, пранического целительства и прочего. Но примерно через три года такой практики я снова «уперлась в потолок» и осознала необходимость выйти за пределы ведической парадигмы. Сами знания васту очень древние. А современный мир требовал, помимо опоры на опыт предков, новых и актуальных решений, которые соответствовали бы нынешним реалиям.

Я закрыла проект «Вастувед» и решила, что не буду ограничивать свою практику только ведическими знаниями. Так я начала собственный путь исследований и экспериментов, уже вне каких-то конкретных систем знаний. В состоянии, когда я сама себе Учитель и Ученик, Клиент и Консультант. Так я создала собственную систему знаний, основанную на многолетнем опыте практик васту, но выходящую далеко за ее пределы. Я назвала ее **ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**.

Ко времени закрытия «Вастувед» я четко определилась с моими главными ценностями. Для этого я задавала себе каждый день на протяжении нескольких недель одни и те же

²⁴ Васту, как и ведическая астрология и другие ведические знания, передается методом парампары. «Пара» означает «над». Передача методом парампары — это прямая передача от учителя к ученику. Она происходит за пределами органов восприятия (логики, ума, осязания, слуха, мышления и прочего).

вопросы: «Зачем? Зачем я все это делаю? Зачем я делаю то, что я делаю? Зачем мне живое пространство? Зачем нужен пространственный интеллект?» Задавая себе эти вопросы снова и снова, я создала устойчивые мотивационные ориентиры, которые помогли мне не сойти с дистанции и продолжать свой путь открытий и экспериментов на протяжении следующих нескольких лет. А еще я осознала три основные задачи, которые будет решать (и сейчас уже точно решает) пространственный интеллект: **повышение качества жизни, совершенствование сознания и реализация творческого потенциала.**

Пришло время сформулировать понятие «пространственный интеллект»:

Пространственный интеллект — это современная система знаний о работе с внутренним (психическим) и внешним (физическим, социальным) пространством человека для всестороннего улучшения качества жизни, совершенствования сознания и максимальной реализации творческого потенциала.

Сказать, что я создала эту систему знаний будет, наверное, не совсем точно. Для меня это был процесс чистого творчества. Помните фильм «Начало»? Герой Леонардо Ди Каприо во сне рассказывает молодой девушке архитектору о том, как работает человеческое сознание. И она отвечает, что когда рисует архитектурные проекты, то ничего не придумывает, а будто открывает их. Именно таким был процесс создания пространственного интеллекта. Я ощущала присутствие чего-то, что я для себя назвала «высшим разумом». Он направлял меня, показывал путь, помогал открывать это чистое знание и формировать из него стройную, четкую, логичную систему, которую можно применить на практике для достижения конкретных целей.

Как вы могли заметить, я уже несколько раз употребила словосочетание «система знаний» применительно к описанию пространственного интеллекта. Хочу рассказать вам об этом немного подробнее, потому что в этих двух словах кроется гораздо больше смысла, чем может показаться на первый взгляд. Уверена, что, осознав этот глубинный смысл, вы полюбите пространственный интеллект так же, как люблю его я. А понимание масштаба, мощи, ценности и эффективности предлагаемого вам метода поможет не только обрести новую перспективу тех позитивных изменений в жизни, которые возможны именно для вас, но и открыть вам вдохновение, и применить принципы ПИ в вашей жизни.

Для того чтобы проиллюстрировать вам глубинный смысл первого слова в словосочетании «система знаний», расскажу вам такую историю. В детстве у меня была мечта стать переводчиком. Когда я была в седьмом классе средней школы, я записалась на городские курсы английского языка и уже к девятому классу получила диплом об окончании всех уровней обучения, которые предлагал город, заняла первое место на городской олимпиаде по английскому языку. Но, несмотря на такие успехи, я все еще не была ни переводчиком, ни лингвистом и пока не могла похвастаться свободным владением английским языком. Тогда я обратилась за советом к своему дяде, который свободно владел тремя языками и имел за плечами опыт работы в дипломатической миссии ЮНИДО. Я задала ему такой вопрос: «По каким учебникам мне лучше всего заниматься, чтобы повысить уровень владения языком?»

Я показала ему все учебники, которые у меня были в наличии. Это был и знаменитый учебник Бонк, и курсы Илоны Давыдовой, четырехтомник Экерсли и фирменный учебник Лонгман. Также у меня было множество распечаток текстов и упражнений из различных пособий. В то время, когда я только начинала заниматься английским (а это конец 80-х и начало 90-х), купить хороший учебник было практически невозможно. В основном учились по распечаткам и ксерокопиям того, что удавалось достать. Именно поэтому мне казалось, что у меня есть много разного материала. Но как теперь использовать все эти книги, ксерокопии и распечатки, чтобы продвинуться дальше в уровне владения языком, я не знала.

Я ожидала, что вот сейчас дядя посоветует, какой учебник лучше и как по нему заниматься. Но он взглянул с улыбкой на все мои «сокровища» и ответил так, как я совершенно не ожидала: «Неважно, по какому учебнику ты будешь заниматься. Ты прошла хотя бы один от начала до конца?» Меня удивил такой вопрос. Ответом на него было однозначное «нет». Нас так не учили. Мы читали текст из одного учебника. Потом смотрели грамматику в другом. Переводили диалоги в третьем. Я смущенно ответила: «Нет, не прошла. А почему это выбор учебника не важен?» Несколько секунд мой дядя молчал, вероятно обдумывая, как лучше объяснить мне свою точку зрения. «Выбери тот учебник, который тебе нравится. Из тех, что у тебя есть. И пройди его от начала до конца. И ты увидишь, что перешла на новый уровень. Если будешь „скачать“ с одного учебника на другой, то ты не получишь результата. Каждый учебник, пусть даже самый обычный, — это целостная система знаний. И именно система дает результат».

Честно признаться, тогда я не поняла весь смысл того, что сказал мне дядя. Но где-то в глубине души я ощущала, что он абсолютно прав. Я выбрала учебник Лонгман. Он был самый красивый, и самый тоненький из всех. И решила пройти его до конца. Так я впервые прикоснулась к тому, что можно назвать системой знаний. Я освоила учебник Лонгман целиком и действительно перешла на новый уровень. Я поступила на факультет иностранных языков МГУ имени М. В. Ломоносова. Там мы учились по еще более красивым учебникам, но гораздо более сложным. Однако теперь я смотрела на них совсем с другой точки зрения. Каждый год у нас был один основной учебник английского. И каждый такой учебник я осваивала до миллиметра. Чтобы в нем не было ни одного слова, которое я не знаю. И с каждым освоенным учебником я переходила на новый уровень владения языком. Помог ли совет моего дяди? Определенно, да. Еще в университете сбылась моя мечта — я начала работать переводчиком.

В чем было преимущество систем знаний, предлагаемых иностранными учебниками? Спустя годы после разговора с моим дядей, когда я уже создала собственную систему знаний, я осознала, что эти учебники обладали важнейшими системными характеристиками, которые и дают результат. Вероятнее всего, именно их и имел в виду мой дядя, когда говорил о том, что **система дает результат**. Расскажу вам об этих важных характеристиках немного подробнее и покажу, как они работают на примере пространственного интеллекта.

Первая важная характеристика системы: она всегда *состоит более чем из одной составляющей*. То есть у системы есть части. Внутри каждого базового учебника английского языка есть составные элементы: грамматика, аудирование, чтение и перевод текстов, диалоги, лексика и так далее.

Вторая важная характеристика системы — это то, что *все ее части взаимодействуют друг с другом и взаимосвязаны*. Как говорится, «связи решают все». Применительно к системам это действительно так. Системы присутствуют в самых разных областях жизни человека. Само тело человека — сложная биологическая система, а каждый индивид, в свою очередь, включен в множество социальных систем: семью, род, детский сад, школу, город, район, государство, компанию.

Если вы возьмете человеческий организм как систему, то между всеми внутренними органами, клетками, системами²⁵ нашего тела постоянно происходит обмен энергией, материей и информацией. Более того, от качества этих связей и обмена в большой степени зависит общий уровень телесного здоровья. Точно так же внутри любой социальной системы качество связей и обмена энергией и информацией имеет решающее значение и оказывает прямое влияние на уровень развития системы в целом. Например, от того, насколько свободно энергия и информация передается в родовой системе, зависит благосостояние всего рода в

²⁵ Под системами человеческого организма я имею в виду основные: кровеносную, дыхательную, нервную, выделительную и прочие.

целом и всех его отдельных членов. Чем лучше коммуникация между супругами, тем более устойчивым и развивающимся будет их брак. В любой компании качество передачи информации между отделами (например, между отделом продаж и производства) и сотрудниками влияет на эффективность и прибыльность бизнеса.

Между всеми составляющими элементами пространственного интеллекта также существует взаимосвязь. Например, если взять четырехбитный уровень системы, который работает с четырьмя основными каналами восприятия сознания: визуальным, ментальным, чувственным и каналом ощущений, то можно увидеть, что как только возникает энергия и информация на одном из уровней, то этот уровень сразу начинает взаимодействовать с другими. Например, представьте, что вы смотрите феерическое представление на сцене. Вот вы видите, как гимнаст выполняет сложный трюк. Одновременно вы слышите звуки, чувствуете запахи, ощущаете материальную реальность через прикосновение воздуха и одежды к коже, давление тела на то место, где вы сидите. Таким образом, сразу два элемента четырехбитного уровня — визуальный и кинестетический — находятся во взаимосвязи в каждый момент времени и создают для вас опыт проживания материальной реальности.

Далее, когда вы что-то видите, у вас могут возникнуть мысли об этом. Например, вы можете подумать: «как мастерски гимнаст выполняет трюк» или же «интересно, сколько нужно учиться, чтобы суметь так сделать?» Затем вы можете обнаружить, что эти мысли вызывают у вас определенные чувства. Например, вы можете испугаться, если это опасный трюк, или почувствовать вдохновение или восхищение, если он мастерски выполнен с красивыми спецэффектами. Если возникшее чувство достаточно сильное, то вы можете ощутить сенсорную реакцию тела в виде мурашек, жара или холода, сжатия или расслабления. Таким образом, составные части пространственного интеллекта на четырехбитном уровне взаимосвязаны между собой и воздействуют друг на друга. От того, насколько хорошо взаимосвязаны каналы восприятия на четырехбитном уровне, будет зависеть полнота восприятия и яркость того жизненного опыта, который вы проживаете в моменте.

Однако взаимосвязи существуют не только между составными частями пространственного интеллекта, но и между уровнями. Например, если в вашем роду были когда-то гимнасты, то информация с четырехбитного уровня активирует родовую память и включится 32-битный уровень пространственного интеллекта. Тогда с большой долей вероятности вы почувствуете что-то похожее на близость или общность с этим гимнастом. Это может быть в виде ощущения дежавю или необъяснимой тоски, похожей на тоску о близком друге, с которым когда-то расстались. Или, наоборот, может быть необъяснимый прилив сил и желание пойти учиться танцам или гимнастике. Могут даже присниться необычные сны после посещения шоу с выступлением гимнаста. Также может быть взаимосвязь в обратном порядке. Вы можете ощущать необъяснимое желание посетить шоу с выступлением гимнастов. Таким образом информация с 16-битного или 32-битного уровня создаст желание, а затем импульс купить билет и посетить шоу.

Третья важная характеристика системы состоит в том, что в результате взаимодействия ее составных элементов в системе образуется *целостность*. Она является фундаментальной характеристикой системы, которая создает огромную *добавленную ценность*. Возможно, вы слышали такое выражение о ресурсном взаимодействии между людьми: «один плюс один равно одиннадцать». Этот пример и есть проявление системного эффекта в действии. Когда двое людей в сотрудничестве могут создать гораздо больше, чем каждый из них по отдельности.

Этот принцип легче всего проиллюстрировать на конкретном примере. В автомобиле есть двигатель, который состоит из множества деталей (составных частей). Все детали двигателя связаны друг с другом определенным образом и в совокупности образуют единый работающий механизм. В этом его самая главная ценность. Если разобрать двигатель на части

или взять металла по весу столько же, сколько весит двигатель, то эти разрозненные части не будут давать той ценности и добавленной стоимости, которая появляется тогда, когда они собраны в определенном порядке. Так и каждый уровень пространственного интеллекта представляет собой набор составляющих элементов, собранных воедино и вместе формирующих гораздо большее, чем просто сумма его частей.

Как вы понимаете, двигатель сам по себе является частью более сложной системы — автомобиля. В самом автомобиле существуют также другие системы: ходовая, кузов, электрика, трансмиссия и так далее. Каждая из этих систем состоит из деталей и комплектующих, которые собраны вместе определенным образом и создают работающий механизм. Эти большие функциональные механизмы собраны между собой определенным образом и также взаимодействуют друг с другом, формируя целую большую систему под названием автомобиль. Уровни пространственного интеллекта также взаимодействуют между собой, и из их взаимодействии образуется целостность более высокого порядка.

Например, двухбитный уровень пространственного интеллекта состоит всего из двух частей. Это уровень полярностей: мужского и женского, света и тени, прошлого и будущего, духовного и материального и так далее. С психологической точки зрения это уровень таких больших внутренних фигур, как внутреннее мужское и внутренне женское. Еще Карл Густав Юнг открыл такое явление, как наличие внутреннего мужчины, или Анимуса, в женской психике и внутренней женщины, или Анимы, внутри мужской психики. Если обе внутренние фигуры находятся в балансе во внутреннем мире человека, то они формируют нечто, что можно называть целостностью. Это, в первую очередь, проявляется в том, что личность человека является цельной. Кроме того, именно баланс этих двух энергий и фигур внутри человека влияют на то, что принято называть успехом. Только в сбалансированном взаимодействии мужского и женского внутри личности возможна творческая реализация. Третий элемент надсистемного уровня, который образуется внутри сознания при гармоничном контакте противоположностей на двухбитном уровне, рождает огромное количество творческой энергии, которую человек может использовать в своей жизни на создание того, чего он в действительности желает.

Как и в автомобиле, так же и в пространственном интеллекте каждый отдельный уровень представляет собой подсистему внутри системы. Каждая подсистема состоит из частей и обладает целостностью. Васту и фэншуй тоже целостные и довольно сложные системы знаний. Внутри них есть уровни работы с пространством. Например, стандартно васту-консультант при диагностике помещения рассматривает 8 секторов пространства и центр. Но он может использовать рассматривать и 16 секторов пространства и центр. Коррекция входа, как правило, производится по 32-м секторам пространства. В фэншуй, помимо стандартной раскладки на 8 секторов, есть, например, направление императорского фэншуй, в котором учитывают 64 сектора в пространстве.

В васту и фэншуй так же, как и в пространственном интеллекте, все уровни, сложенные вместе, обладают целостностью еще более высокого порядка и формируют сложный многокомпонентный, многоуровневый механизм. Так же как двигатель, трансмиссия, ходовая, кузов и остальные элементы формируют сложную техническую систему под названием автомобиль. Именно поэтому на самый часто задаваемый вопрос в моей практике васту: в чем разница между васту и фэншуй и что лучше выбрать? Я отвечала примерно так же, как мой дядя ответил мне на вопрос о том, какой учебник лучше. Это все равно, что спросить, на каком автомобиле лучше ехать из Москвы в Санкт-Петербург. По сути, это дело вкуса. Главное, чтобы это был именно автомобиль как сложный работающий механизм, который может доставить человека из точки А в точку Б.

Целостная система знаний чем-то похожа на автомобиль. Если человек выбирает ехать, то на автомобиле в любом случае поедет. Однако нужно понимать, что и васту, и фэншуй, и

пространственный интеллект — это всего лишь инструменты в руках того, кто ими пользуется. Как и автомобиль — всего лишь средство передвижения. А вот куда и как на нем ехать, решает тот, кто управляет автомобилем.

Итак, пространственный интеллект как система включает в себя 128 частей, организованных в 7 смысловых уровней. Все части и уровни ПИ взаимодействуют и взаимосвязаны между собой. В результате взаимодействия составных элементов и уровней формируются целостные надсистемные элементы, обладающие огромной добавленной ценностью. Но, как вы помните, я говорила о словосочетании «система знаний». Какой же глубинный смысл есть во втором слове «знания» применительно к пространственному интеллекту? Давайте разберемся.

Есть четыре уровня знаний. **Первый уровень** называется «Я знаю» и соответствует глаголу «знать». Например, когда я прочитала книгу и узнала что-то новое из нее, я могу сказать, что знаю теперь что-то новое. Это и есть тот самый первый уровень знаний, когда человек помещает в свое сознание чужие мысли. По сути, большую часть обучения в школе и вузе человек приобретает знания в основном на первом уровне. Когда вы читаете эту книгу, вы помещаете в ваше сознание мои мысли и приобретаете знания о пространственном интеллекте на первом уровне. Для более полного усвоения информации на первом уровне вы можете пометать интересующие вас абзацы или выделять их прямо в тексте. А можете самые отзвучивающиеся вам фразы переписывать в тетрадь.

Второй уровень звучит так: «Я знаю, что я знаю» и соответствует глаголу «понимать». Чтобы перейти с первого уровня знаний на второй, необходимо задать себе вопрос: «А что я думаю о том, что я знаю?» Вы уже делали это, когда отвечали на вопрос о том, что для вас значит постулат Маамуни Майяна «Пространство есть энергия». Для того чтобы усвоить информацию о пространственном интеллекте на втором уровне, вам как раз понадобится тетрадь для записей, в которой вы будете фиксировать мои мысли и ваши озарения и рассуждения. Это и будет регистрация тех самых импульсов на ментальном уровне, о которых я рассказываю во второй части книги.

Эта книга — не просто очередная порция интересной и полезной информации. Она написана в определенном состоянии. Когда вы будете читать ее, то, возможно, отметите для себя, что вы находитесь в определенном энерго-информационном потоке. Вам могут приходить новые мысли, идеи, озарения. Вы можете чувствовать вдохновение и импульс к определенным действиям. Записывайте ваши импульсы, идеи, ведите дневник прогресса в освоении этой книги. Так как информация в этой книге очень объемная и энергетически мощная, не все главы у вас могут усвоиться сразу. Я рекомендую вначале прочитать эту книгу от начала до конца, делая пометки, регистрируя ваши мысли и импульсы. Так вы усвоите информацию на первом и втором уровне знаний. Читайте вдумчиво и медленно, выписывая то, что вам нравится. Когда вы будете прописывать мысли из книги, они будут усваиваться не только на ментальном уровне, но и на телесном. А когда вы будете записывать ваши мысли относительно прочитанного, то информация будет переходить на системный уровень и усваиваться очень глубоко.

Третий уровень знаний звучит так: «Я знаю, что я знаю, что я знаю» и соответствует глаголу «уметь». Для того чтобы знания перешли на третий уровень, их необходимо применить на практике. Тогда они становятся не просто мыслями, моими или вашими. Они становятся опытом. Для того чтобы перевести знания о пространственном интеллекте на более глубокий уровень, вы можете объяснить то, что поняли из этой книги, кому-то еще. Попробуйте рассказать что-то, что вам особенно понравилось или откликнулось в этой книге человеку, которому, на ваш взгляд, это будет интересно и полезно. Используйте для объяснения именно ваши мысли о том, что вы прочитали. То есть знания второго уровня.

Четвертый уровень знаний звучит так: «*Я знаю, что я знаю, что я знаю, что я знаю*» и соответствует глаголу «делать». На четвертом уровне происходит самый глубокий опыт практического применения знаний. На этом уровне знания становятся *новым способом мышления*. Вы можете перевести знания о пространственном интеллекте в новый способ, применив их в вашей жизни для достижения определенных результатов в повышении качества жизни, в совершенствовании сознания и реализации вашего творческого потенциала. Задействовав эти знания, получив реальный результат и поделившись ценностью вашего опыта с другими людьми, вы сделаете знание о пространственном интеллекте частью вас. Это станет вашим новым способом мышления. Когда я говорила о важности слова «знания» в контексте пространственного интеллекта, то имела в виду именно тот факт, что, будучи примененным на практике, пространственный интеллект трансформирует способ мышления в гораздо более эффективный.

Таким образом, **пространственный интеллект** в широком смысле — это не только система знаний. **Это совершенно новый способ мышления**, к которому идет развитие сознания человечества. С большой долей вероятности можно утверждать, что пространственный интеллект — это способ мышления будущего, который соответствует позитивному сценарию развития человеческой эволюции на Земле. Если человечество станет его осваивать и освоит в ближайшее время, или хотя бы начнет делать уверенные шаги в этом направлении, то я уверена, что мир станет очень быстро и качественно меняться к лучшему.

С точки зрения личного использования пространственный интеллект дает человеку следующие уникальные возможности:

- позволяет использовать время как ресурс;
- позволяет использовать пространство как ресурс;
- позволяет использовать непроявленный потенциал как ресурс;
- позволяет реализовать мечту, повысить качество жизни во всех сферах, развивать сознание системно;
- позволяет работать с непроявленным миром осознанно.

С точки зрения коллективной пользы, у пространственного интеллекта есть целый ряд преимуществ, которые позволяют ему оказывать позитивный эффект не только в рамках личного масштаба, но и в рамках коллективной пользы.

Первый эффект, который дает освоение пространственного интеллекта, — это то, что люди займут свое место в мире. Наверняка вы сталкивались с состоянием, когда чувствовали себя не в своей тарелке, или слышали от людей или героев книг и фильмов, что они проживают не свою жизнь. Пространственный интеллект — это такой способ мышления, который способен значительно изменить мировой порядок, а не породить хаос.

Так как в основе пространственного интеллекта лежит опора сознания каждого человека на свой талант, сущность, ценность, уникальность, индивидуальность и неповторимость, еще одним важным эффектом от освоения ПИ на земле будет повышение уровня или степени удовлетворенности людьми своей жизнью. И, как следствие этого, произойдет уменьшение напряжения в мировой обстановке, политике, уменьшится, если вовсе не исчезнет, число конфликтов. Эффект пространственного интеллекта дойдет и до самого локального уровня, ближайшего к вам. Он проявится в школе, на работе, в отношениях. Дети будут больше удовлетворены учебой, а учителя будут на своих местах.

Третий важный эффект, который проявится в результате освоения пространственного интеллекта, — это максимально полная реализация человеческого потенциала. Все больше людей, занимающих свое место в мире, сможет раскрыть лучшее, что в них заложено природой, и принесет в мир максимальную пользу. Это не только принесет счастье и удовлетворение от реализованного человеком потенциала и внесенного им вклада, но и в долгосрочном периоде приведет к значительному улучшению качества жизни на земле, так как

все больше и больше людей будет приносить в мир только лучшее. В век, когда технический прогресс уже достигает своего предела, на первый план выходит именно человеческий ресурс с его безграничными возможностями.

Часть II. Уровни пространственного интеллекта

Устройство пространственного интеллекта можно сравнить с детской пирамидкой. Наверняка вы видели или держали когда-нибудь такую игрушку в руках. В пирамидке есть основание и центральный стержень, на который в определенном порядке нанизываются колечки разных цветов и диаметров. В пространственном интеллекте 7 основных уровней. Они похожи на 7 колечек пирамидки, имеющих разный размер и цвет. Но, помимо самих 7 колечек, есть еще одна деталь, которая состоит из основания и стержня. Она и собирает всю конструкцию, удерживает все эти колечки в собранном состоянии. В пространственном интеллекте так же есть подобное основание и стержень.

Стержень пирамидки, как правило, закреплен в центре основания. Оно больше по размеру всех колечек пирамидки. Для простоты понимания и объяснения того, как устроен и работает пространственный интеллект, я буду время от времени использовать метафору на основе этой пирамидки. В первой главе второй части я расскажу вам об основании пирамиды и ее центре, в который устанавливается стержень. Вы узнаете, что основание пирамиды — это главный и самый большой смысл, к которому подключается сознание. Примеры больших смыслов: красота, гармония, мир, успех, безопасность, творчество, любовь, осознанность, развитие и прочее. Именно соединение с большим смыслом делает всю конструкцию пространственного интеллекта устойчивой.

Большой смысл формируется вокруг центра. Центрированность сознания позволяет создать стержень, вокруг которого будет собрана вся конструкция. В нашем сознании центр — это фокус внимания. Об этом вы также узнаете из первой главы. В центре закрепляется стержень, на который и нанизываются все уровни пространственного интеллекта. Из второй главы вы узнаете о том, что стержнем в пространственном интеллекте является творческий импульс. В последующих главах второй части пойдет речь о колечках пирамидки — всех уровнях пространственного интеллекта. А в третьей части книги я расскажу вам о том, как собрать всю конструкцию воедино и использовать ее для достижения ваших целей, в том числе улучшения качества жизни, получения желаемого, реализации потенциала, духовного развития и совершенствования сознания.

Глава 1. Центр и точка сборки

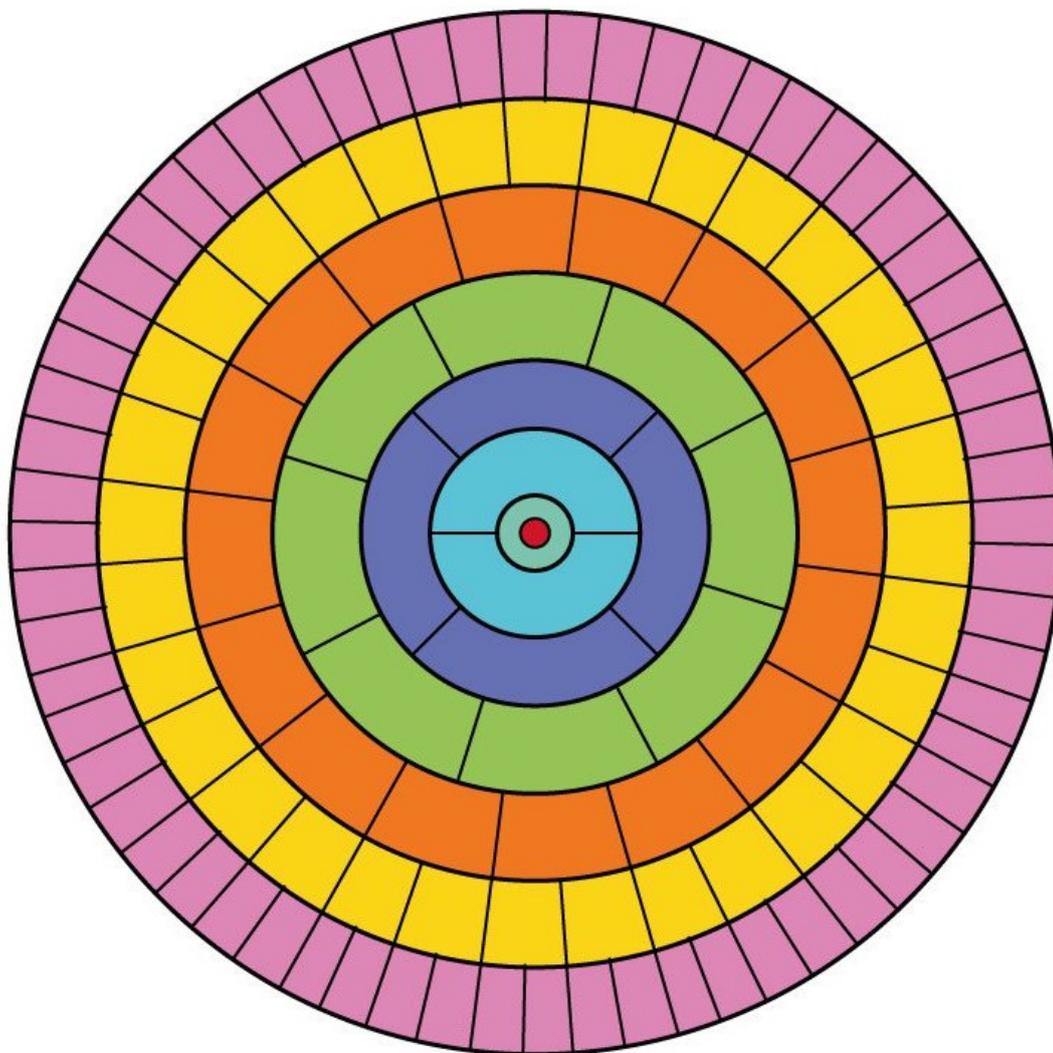
Однажды у меня был разговор с клиенткой. Она рассказывала мне, что все дома, в которых она жила, имели серьезные дефекты васту в центральном секторе. Такая конфигурация помещения, которая приводит к потере энергии называется дефектом васту. Дефекты бывают разные по интенсивности и конфигурации. Самые существенные дефекты васту не просто опустошают пространство, но и создают отрицательный энергетический баланс, при котором требуется постоянная энергетическая компенсация. Есть даже такое выражение, что при наличии дефектов в помещении Васту Пуруша все время голодный и начинает «пожирать» своих жильцов.

Серьезным дефектом центра по васту считается наличие в нем, например, несущей стены, кладовки, гардеробной, туалета, лестницы, воздуховода, мусоропровода, шахты лифта, кухни или плиты, холодильника, стиральной машины, кровати и так далее. Также серьезным дефектом центра является его полное или частичное отсутствие на физическом плане помещения. Благоприятным же считается открытое пространство в центре и минимум тяжелой мебели. В Брамстане²⁶ может располагаться: холл, гостиная или в некоторых случаях столовая.

²⁶ Место зарождения Божественной энергии.

Очень благоприятным является наличие патио в доме — свободного и открытого центрального пространства, которое даже не застроено самим домом, а представляют собой внутренний дворик. Такие дома с патио очень распространены в Индии, их можно часто встретить также в Италии и даже в Санкт-Петербурге (дома-колодцы).

Рисунок 3. Уровни пространственного интеллекта.



 64 бит	 16 бит	 4 бит	 добитный
 32 бит	 8 бит	 2 бит	 творящий импульс

Почувствовать силу свободного пространства в Брамастане можно в некоторых торговых центрах, в которых есть центральный холл с верхним светом. Помимо наполнения энергией, ощущения расслабленности и спокойствия, гармоничный центр в помещении дает ощущение ясности и контакта с миром. Такое состояние ума, когда есть четкое понимание, «кто я?», «что нужно делать?», «куда я иду?», и чувство, что «со мной все в порядке и с миром все в порядке».

Бывают ситуации, когда центр большого здания открыт и в нем есть даже верхний свет, что дает много положительной энергии. Но если в таком холле установлены фонтаны,

лифтовые шахты, туалеты или эскалаторы, то весь положительный эффект наполненной Брамастаны будет нивелирован. Подобные объекты, словно энергетические насосы, будут откачивать всю ту положительную и благоприятную энергию, которая наполняет пространство в центре. На материальном плане это может создавать состояние, что жизнь проходит мимо, вроде все есть, а удовлетворения нет, что живешь не свою жизнь. Также может приходиться много денег, но не удастся накопить капитал, или столько же денег, сколько приходит, тратится, а иногда и больше. Это зависит уже от конфигурации помещения.

И вот моя клиентка поделилась со мной таким наблюдением: «Знаете, Дарья, я поняла, что происходит в пространстве, когда в нем есть дефект центрального сектора. Пространство словно отказывается подчиняться. Оно все время будто неуправляемое. И за счет этого хаос в пространстве не упорядочивается. Получается, что пространство управляет мной, а не я им». В мифе о Васту Пуруше сказано, что изначально был хаос, который Боги прижали к Земле, и он очистился, став Васту Пурушей. Получается, что при серьезных дефектах васту изначально хаос, которым и был Васту Пуруша по легенде, не упорядочивается. Впоследствии я убедилась на практике, что внешнее пространство всегда показывает, все ли в порядке с центром и насколько пространство эффективно упорядочивает хаос.

До этого разговора я знала правила васту и то, что при серьезных нарушениях в Брамастане помещение теряет энергию. А также, что чаще всего именно такие нарушения не поддаются полной коррекции, поэтому в классических текстах васту-шастри²⁷ должен рекомендовать сменить жилье. Я так и делала: рекомендовала клиентам начать думать о переезде. Ведь такие помещения настолько энергетически убыточны, что потери практически невозможно компенсировать. И если человек продолжает жить в таком пространстве, то компенсация может происходить за счет энергии здоровья, благополучия, удачи и благосостояния как личного, так и семейного.

Но именно понимание того, что центр помещения связан с управлением пространством, привело меня тогда к идее **внешнего пространства как карты внутреннего мира человека**. На примере моей клиентки я поняла, что если не изменить что-то в ее внутреннем пространстве, в ее сознании, то череда энергетически убыточных пространств в ее жизни не прекратится. И совет переехать в другой дом, не даст положительного эффекта.

Мозг человека постоянно обрабатывает информацию. В каждый момент времени. Это терабайты данных о том, что происходит внутри и снаружи. И он не просто упорядочивает информацию. Сознание человека, на мой взгляд, — это супер компьютер, который каждую миллисекунду создает порядок из хаоса. То, как вы и я себя ощущаем каждый день и какая жизнь нас окружает, по сути, есть результат такого процесса обработки и упорядочивания информации. И эффективность этого процесса сильнее всего зависит от одного важного фактора — центра сознания. Вспомните картины Хладни: песок всегда упорядочивается в красивые картины вокруг центра. Так и сознание формирует из информации, поступающей изнутри и снаружи, определенную картину внутреннего и внешнего мира.

В самом центре также существует центр. Помните в первой части я рассказывала вам о том, как происходит процесс творения пространства? Еще до возникновения первичной вибрации или первичного импульса, существует некая точка, из которой этот импульс появляется. Маамуни Майян назвал эту точку Брахма Бинду, или точкой творения. В пространстве это центр самого центрального сектора, Брамастаны. И если в центре помещения есть дефекты, которые затрагивают самую центральную точку, то созидательного процесса творения в пространстве не происходит. Оно перестает быть наполненным энергией. Самое главное, что в случае дефектов самой центральной точки не согласуются между собой уровни пространственного интеллекта. И согласованность работы мозга становится очень низкой.

²⁷ Термин из древних текстов, используемый для обозначения консультанта по васту.

Я предположила, что если принять сознание человека, его психический мир за непроявленное васту, а тело человека и окружающий его материальный мир за проявленное васту, то для достижения эффекта гармоничного резонанса между проявленным миром и непроявленным необходимо совместить эти два центра. Это было важно как минимум с точки зрения материализации желаемого, а как максимум позволяло реализовывать потенциал, проводя все мои творческие импульсы из мира идей в мир материи.

Я почти год потратила на создание своей архитектуры жизни и моделирование реальности с помощью инструментов пространственного интеллекта, доступных мне на тот момент. Я уже точно знала, чего именно хочу, и была уверена, что это мои цели, а не чужие. Благодаря методу поля я также знала, что это не фантазии, а возможная реальность. Я могла прожить свои цели как опыт их достижения настолько объемно, будто это происходит здесь и сейчас, подобно реальной реальности. В этом опыте были и чувства, и ощущения, и образы, и мысленный ряд. Однако в материальном мире процесс воплощения задуманного и желаемого происходил все еще довольно медленно.

Однажды я была на обучении тренеров, и там было такое задание: написать пять мотивационных целей на тренинг. У меня в принципе все цели к тому моменту были не только прописаны, но и очень точно смоделированы с помощью инструментов пространственного интеллекта. И я их написала в виде пяти четких предложений. Например, первая цель звучала так: «У меня есть собственная квартира в Москве и дом на берегу моря в курортном месте». Мой куратор проверила задание и написала такую фразу, которая заставила меня серьезно задуматься на предмет того, какого еще элемента не хватает в модели пространственного интеллекта и который отвечает за ускорение материализации желаемого. Она написала, что все мои цели звучат как уже исполненные. И спросила: есть ли это у меня или я вот-вот готова все это получить.

С одной стороны, да. Я уже могла ощутить себя в своей квартире, представить в деталях, какой у меня дом на берегу моря, какая я в нем, что меня окружает, как это ощущается. И, возможно, именно это поле смоделированной возможной реальности и считывала куратор. Мне это очень нравилось, потому что, если это считывают люди, значит желание уже действительно близко к реализации. Однако дома на море или желаемого нового автомобиля конкретной модели у меня все еще не было. И на тот момент было совершенно непонятно, как это все может быть реализовано в моей жизни. Но, благодаря такой обратной связи от куратора на курсе, у меня возникло ощущение, что я уже буквально в шаге от того, чтобы все созданные мной модели реальности материализовались. Казалось, что надо просто сделать один шаг и взять то, что у же и так есть.

Я посмотрела с помощью поля, что именно не так. И оказалось, что необходимо соединить и синхронизировать между собой два центра: центр сознания и центр материи. Если наш внутренний мир является миром непроявленной энергии (васту), то наше тело и внешний мир является миром проявленным (ваасту). Если вы помните, то главный принцип васту — это соответствие. Непроявленное тогда проявляется в проявленное, когда есть соответствие и согласованность. Поэтому необходимо центрировать сознание и совместить центр непроявленного мира с центром проявленного мира.

Итак, прежде чем совмещать два центра, давайте сначала определимся, что именно является центром проявленного пространства, а что — непроявленного. Начнем с центра непроявленного пространства. Для того, чтобы его обнаружить, вы можете прямо сейчас посмотреть на какой-нибудь небольшой объект на расстоянии 1–2 м от вас. Постарайтесь его рассмотреть как можно подробнее, сосредоточив на нем все ваше внимание. И постарайтесь удерживать ваше внимание на объекте хотя бы несколько минут. Вот вы и настроили ваш центр центра. Это ваш фокус внимания. Вы могли заметить, что время от времени ваше сознание может терять фокус, и тогда в голове могут хаотично проноситься мысли, картинки или

воспоминания. По сути, именно фокус внимания является центром или точкой сборки сознания. В китайской философии есть такая поговорка: «Где внимание — там энергия. Где энергия — там сила». То есть энергия следует за человеческим вниманием.

Для того чтобы обнаружить центр проявленного мира, необходимо обратиться к телу. У танцоров, например, есть такое понятие, как «центр тела» или «танцевать из центра». Они прекрасно знают, что танец получается красивым и гармоничным только тогда, когда человек танцует из своего центра. О том, что человек становится сильнее, помещая свое сознание вниз живота, знают мастера боевых искусств, таких как Айкидо, Кендо, Тайцзи Цюань, Цигун и других.

Для синхронизации центра проявленного и непроявленного мира необходимо понимать, как связаны между собой тело и сознание. В кибернетике для описания принципа взаимосвязи тела и сознания используется понятие кибернетической петли обратной связи. Суть кибернетической обратной связи между телом и сознанием можно озвучить так: то, о чем вы думаете и что представляете, влияет на то, как ощущает себя ваше тело, и на то, что вы чувствуете. И наоборот, то, что вы чувствуете и ощущаете в теле, влияет на то, что вы думаете и представляете в вашем уме.

Впервые я осознала существование взаимосвязи тело-сознание на йога-ретрите в Индии. Тогда я приехала в Индию в поиске ответов на многочисленные вопросы. Мои отношения с мужем рушились, я отчаянно пыталась собрать себя, обрести новое видение, понять, как действовать и жить в сложившихся обстоятельствах. Так как мечты о счастливых отношениях с мужем тогда рушились, мое фоновое состояние можно было назвать горем, опустошением и отчаянием. На ретрите нужно было вставать примерно в шесть утра каждый день и три часа перед завтраком заниматься медитациями и йогой. Честно признаться, вставая с утра, я чувствовала себя просто ужасно. Мне хотелось спать и чтобы меня никто не трогал. Я чувствовала себя несчастной, тело было сильно уставшее и онемевшее прямо с утра. А самое главное — в моей голове сразу появлялся целый рой пессимистичных мыслей, от которых становилось еще хуже. И чем хуже мне становилось, тем больше было горестных мыслей в голове. Они крутились в голове, как заезженные пластинки. Но деваться было некуда. Я шла в зал и начинала медитировать, а потом заниматься йогой под успокаивающий голос ведущей.

В первый день, когда мое состояние уже к завтраку стало прекрасным, я восприняла это как случайность. Ни одной пессимистичной мысли в голове не было, тело ощущало себя легким, бодрым и наполненным. Я с удовольствием общалась с другими участниками ретрита, и уже после завтрака мы все вместе шли на прогулку и динамическую медитацию. Утром второго дня я опять проснулась в тяжелом состоянии: мое тело ощущало себя ватным, слабым и замученным, а в голове проносились одна за одной горестные мысли. Чем больше их становилось, тем тяжелее было телу. Тогда утром я вспомнила, насколько хорошо мне было вчера днем и решила проверить: вдруг после медитации и йоги мои грустные мысли снова улетучатся, а тело станет легким и бодрым. Так и произошло.

На третье утро я просто отметила для себя, что тело опять устало и опять есть тяжелые мысли, но уже не фокусировалась на этом. Я уже знала, что после утренних занятий все снова станет хорошо. Так я впервые осознала, что тело и ум связаны. Что мои мысли влияют на тело, а тело своим физическим состоянием воссоздает в уме еще больше негативных мыслей. И так по кругу. Чем больше негативных мыслей — тем хуже ощущает тело. Чем хуже ощущает себя тело — тем еще больше негативных мыслей. Но если раньше я бы воспринимала такой порочный круг как неизбежность, то тогда я поняла, что в силах разорвать этот круг, что я могу влиять на то, как ощущаю себя в теле и что думаю.

Но вернемся к вопросу о том, как согласовать центр проявленный и непроявленный. Для этого я предлагаю вам выполнить упражнение под названием «Точка сборки». В результате выполнения этого упражнения вы сможете ощутить больше уверенности в себе,

заземленности, спокойствия, ясности и силы. А также почувствовать, что те ситуации, которые выбивали вас раньше из колеи, воспринимаются после выполнения упражнения более оптимистично. Вы даже сможете ощутить нечто, похожее на иммунитет к агрессивному или токсичному воздействию со стороны людей или ситуаций, которые раньше вас расстраивали. Если выполнять это упражнение регулярно по 15 минут в день и вспоминать о вашей точке сборки время от времени в течение дня, то со временем вы обнаружите, что ваше ядро личности значительно окрепло.

Упражнение «Точка сборки»

Вы можете выполнять это упражнение стоя, сидя или лежа.

- 1) С открытыми глазами найдите точку в пространстве, на которую естественным образом падает ваш взгляд. Сфокусируйтесь на этой точке на несколько секунд. Наведите на нее максимальный фокус вашего внимания.
- 2) Отметьте источник фокуса внимания (откуда вы смотрите на эту точку). Как правило, эта точка источника фокуса находится в центре головы, прямо позади глаз. Обратите на нее внимание сначала с открытыми глазами, а затем, сохраняя концентрацию на источнике фокуса внимания, мягко прикройте глаза. Сосредоточьте все ваше внимание в центре головы, прямо позади глаз.
- 3) Начните медленно перемещать внутренний фокус из точки позади глаз вниз, к центру живота. Постарайтесь найти фокусом внимания точку в животе, расположенную внутри живота примерно посередине между поверхностью живота и позвоночником, на уровне примерно на два пальца ниже пупка.
- 4) Удерживайте ваше внимание в этом центре несколько минут. Можно начинать с 1–2 минут и постепенно увеличивать до 7–15 минут. Очень эффективно делать эту практику по утрам. Если вы подключите визуализацию, представляя энергетический шар, который излучает энергию во все стороны, то это еще больше усилит практику, так как вы совместите физическую составляющую (центр тела), энергетическую составляющую (обиталище Ци), ментальную составляющую (фокус внимания) и образную составляющую (визуализация). Для усиления эффекта вы можете положить руку на эту область внизу живота.

Более простая вариация упражнения: просто поместить ваше внимание в область живота. Она тоже отлично работает, особенно когда вы хотите почувствовать себя более уверенно на переговорах или вам важно принять быстрое решение. Но если вы выполните упражнение по шагам так, как описано выше, то вы сможете обнаружить, что внизу живота действительно есть некое пространство, которое похоже на емкость или шар. Это то, что в древнем Китае называли полем киновари или нижним данъянем. В китайской традиции эта точка считалась сосредоточением и резервуаром жизненной силой, в Японии она называется «Хара», что означает «источник жизни». В Индии эта точка связана со второй чакрой, которая называется «Свадхистана». Она называется сакральной²⁸ чакрой и переводится как «обиталище Я». Во многих древних традициях это важнейшая точка жизненной силы.

Там, где находится центр осознанности, точка восприятия реальности влияет на то, какая будет картина мира и какое будет восприятие реальности. Например, вы пришли в театр. То, какое вы займете место в зрительном зале, определит ракурс восприятия того, что происходит на сцене. Или на примере атриума на фото. Вы можете посмотреть на происходящее с любого

²⁸ Сакральным называется все, что связано с творческой силой.

этажа атриума, менять ракурсы. Но если вы будете не в атриуме, то вы вообще не увидите то, что там происходит. Также устроено и сознание человека. И вопрос в том, какую самую выгодную позицию для восприятия занять, чтобы обработка информации была наиболее эффективной. Для меня это, в первую очередь, вопрос нахождения истинного центра.

Понимание того, что такое центр и как в него приходить, является ключевым для освоения пространственного интеллекта и в особенности для перехода с одного системного уровня на другой. При переходе на каждый новый уровень пространственного интеллекта возникает состояние, которое похоже на турбулентность. Может возникать расфокусировка внимания, ощущение перегруза информацией или энергией, сильная усталость или потерянности, страхи и прочие состояния. Чаще всего признаком выхода на новый уровень пространственного интеллекта является состояние временной потери смысла. Или ощущение бессмысленности всего происходящего.

Вот пример того, как может проявляться турбулентность при переходе с добитного на двухбитный уровень пространственного интеллекта. Однажды на уроках по танцам преподаватель рассказал нам такую историю из своего опыта. «Когда я танцевал перед зеркалом и у меня все получалось, я сначала не понимал, почему все рушится, когда я встаю в пару. В особенности это было видно на видео. Я много думал над этим. И понял, что когда я танцую в паре, то фокус моего внимания должен быть не на партнерше, не на происходящем вокруг, а на мне, на моем теле и на том, как оно создает взаимодействие. Только тогда танец выстраивается красиво, гармонично и все складывается так, как нужно».

Когда человек танцует перед зеркалом, его фокус внимания естественным образом находится в центре тела. Это состояние соответствует добитному или целостному уровню сознания. Но когда появляется пара, то в процессе задействовано уже двое. Это следующий, двухбитный уровень. И получается, что если сместить центр фокуса внимания из тела, то танец перестает быть красивым и гармоничным. По сути, когда танец теряет центр, то он тоже становится неуправляемым, как и пространство. Поэтому наработка ядра личности и способность помещать свое сознание в центр физического тела — один из ключевых моментов для того, чтобы нарабатывать уровни пространственного интеллекта. По сути, помещение центра фокуса внимания в центр тела создает основание для пирамиды, на которое можно нанизать все уровни пространственного интеллекта.

Турбулентность при переходе с одного уровня на другой может возникать потому, что на каждом новом уровне сознание как бы втыкается в новую, более мощную розетку. Подключается к чему-то гораздо большему. Я долго подбирала подходящее слово, для того чтобы назвать это. И оказалось, что слово «смысл» подходит больше всего. То есть при переходе с одного уровня на другой происходит переподключение к новому смыслу. Но давайте на примере объясню вам, что такое смысл.

Вспомните что-то, что для вас важно. Какое-то дело, которым вы занимаетесь, или желание, которое вы хотите осуществить. А теперь, когда вы это вспомнили, задайте себе вопрос: а зачем это вам? Сначала могут приходить самые разные ответы. Например, вы хотите путешествовать или зарабатывать много денег. Спросите себя: зачем вам это? Сначала ответы могут быть, например, такими: «чтобы покупать то, что я хочу» или «чтобы обеспечивать мою семью». В этом случае продолжайте задавать себе вопрос «зачем?» до тех пор, пока не докопаетесь до базового состояния, которое вы хотите получить, зарабатывая больше денег. Например, чаще всего больше денег люди хотят для того, чтобы чувствовать безопасность или свободу. Вот именно эта свобода и является смыслом, ради которого вы что-то делаете и что-то хотите. Именно смыслы, которые для вас важны, рождают вашу мотивацию.

На каждом уровне пространственного интеллекта могут быть разные смыслы. Например: свобода, творчество, развитие, удовольствие и так далее. Субъективно смыслы могут быть более объемными или менее объемными. С переходом на каждый новый, более

объемный уровень пространственного интеллекта, меняется емкость смысла. Иногда смыслы объединяются друг с другом, формируя новый смысл. Например, свобода и сила объединяются во всемогущество. Чем больше смысл, к которому вы подключаетесь осознанно, тем более устойчивым становится ваше состояние. Подключиться к смыслу означает стать им.

Смысл — это всегда определенная структура или система. Например, когда человек становится частью какой-то системы, которая больше него, он подключается к чему-то большему. Это очень естественное стремление человека — ощущать причастность к чему-то большему. Но разница в том, что если вы подключаетесь к чужим смыслам и чужим системам, то у вас нет возможности выбирать, какую роль играть в системе. И тогда она управляет вами, а не вы ей. Об этом более подробно я расскажу в главе о 32-битном уровне пространственного интеллекта. Это и есть системный уровень. Для того чтобы иметь возможность выбирать системы и свою роль в них, необходимо самому стать системой. То есть емкость сознания должна быть больше системы. А это возможно только когда есть устойчивое подключение к собственному большому смыслу.

Наращивание емкости смыслов происходит по мере освоения пространственного интеллекта. И сами смыслы эволюционируют по мере того, как сознание осваивает все новые и новые уровни. Однако центр или точку сборки можно и нужно научиться держать с самого начала. Это позволит ощущать стабильность и избежать «болтанки» в переходные моменты. При переходе на новый уровень возникает турбулентность, потому что необходимо объять сознанием весь этот уровень, чтобы обрести в нем центр. Центр можно найти только в цельном, целостном состоянии.

Упражнение на дыхание

Еще одно упражнение, которое позволяет эффективно нарабатывать соединение с собственным центром, — это особый ритм дыхания 3–5. Именно с помощью дыхания можно соединить проявленный мир с непроявленным.

Во-первых, само дыхание связано как с физическим телом, то есть с проявленным миром, так и с энергетическим или непроявленным. В Индии существует целое направление осознанного управления дыханием под названием «пранаяма». «Прана» в переводе с санскрита означает «энергия». Мой Учитель по васту и ведической астрологии в Индии говорил: «Дыхание дает гораздо больший эффект наполнения энергией, нежели йога». Во-вторых, дыхание это не только автоматический процесс. Вам не нужно помнить все время о том, что нужно дышать. Но именно дыханием человек может управлять, регулируя длину вдоха и выдоха, задерживая дыхание и так далее.

Тонкий мир связан с проявленным через дыхание. Например, представьте себе ситуацию, когда вы идете по улице и вдруг вас кто-то толкнул. Ваше дыхание мгновенно участится. Учащенное дыхание обладает определенным ритмом. И если вы испугались, а потом разгневались, то дыхание приобретет ритм, который присущ именно этим эмоциям. В Японии был проведен целый ряд научных исследований, связанных с дыханием. Ученые выяснили, что для каждого эмоционального и физического состояния присущ свой ритм и паттерн дыхания. Более того, они обнаружили, что если дышать по ритму и паттерну той или иной эмоции, то именно через дыхание можно ее вызвать. Например, можно дышать в ритме радости или спокойствия и через некоторое время такого дыхания действительно начать чувствовать радость или спокойствие.

Для того чтобы центрироваться и входить в свой центр, я предлагаю вам дыхание по методу, предложенному Эстер и Джери Хикс в учении Абрахама. Они называют это дыханием вихря. Принцип дыхания следующий: 6 дыхательных циклов в минуту, вдох на 3 счета (3

секунды), выдох на 5 счетов (5 секунд). Если дышать в таком ритме в течение 15 минут, то сознание центрируется естественным образом.

Как вы уже поняли, центрирование сознания очень важно. По сути, занять свое место и проявить свой максимальный потенциал можно только из своего центра. Имея доступ к своему центру, понимая его и находясь в нем, человек имеет доступ не только к себе настоящему, к пониманию своей истинной сути, но и к неограниченному потенциалу творения и самореализации. Центрирование сознания похоже на настройку уровня в точных измерительных приборах. Если вы правильно выстроили пузырек в уровне и привели его в центр, то тогда ваши измерения и работа прибора будут точными. Точно так же и со всем механизмом пространственного интеллекта. Когда вы находите свой центр, Брахма Бинду и точку творения вашего сознания и утверждаетесь в ней, то весь механизм пространственного интеллекта сознания имеет возможность работать правильно. Если этого не происходит, то не будет возможности считывать свои импульсы и человек с большой долей вероятности будет все время в достижении своих целей «приставлять лестницу успеха не к той стене».

Глава 2. Творящий импульс

Представьте себе, что вы идете по улице, по которой когда-то ходили в детстве. И вдруг у вас в голове возникают картины из прошлого, когда вы были ребенком и так же ходили по этой улице. Или вы слышите какую-то музыку, под которую танцевали с любимым человеком, когда были подростком. И будто на машине времени переноситесь в тот момент из прошлого, когда были только вы двое, эта музыка и ваши чувства друг к другу. Согласитесь, что иногда такие воспоминания могут быть достаточно яркими, как будто вы проживаете какой-то момент из прошлого прямо сейчас. Вы даже можете ощутить запахи и услышать какие-то звуки, которые были тогда, в прошлом, почувствовать те же самые эмоции и в буквальном смысле прожить то состояние, которое проживали давным давно. Это воспоминание прошлого становится на мгновения практически такими же реальными, как реальность настоящего.

Как вы думаете, что вызывает такие воспоминания? В момент, когда такие яркие моменты прошлого всплывают в воображении, перенося вас в параллельную временную реальность, существует какой-то импульс, который и запускает это воспоминание. Запустить этот импульс может что угодно: место в городе, улица, знакомая мелодия, запах, фильм, случайно услышанное слово. Сама по себе мелодия, улица или запах не являются импульсами. Это всего лишь внешние, или вторичные, условия для возникновения внутреннего импульса. И уже этот внутренний импульс, вызванный вторичными условиями, и воспроизводит в сознании яркие переживания из прошлого. И не просто переживания, а часто целую реальность. В такие моменты человек находится словно в двух мирах или в двух реальностях одновременно.

Вторичные условия могут работать и в другую сторону, перенося вас в будущее. Наверняка вы замечали, что бывают моменты, когда вы, например, видите картинку в журнале, идете по торговому центру или видите кого-то на улице, и вас вдруг посещает вдохновение, и вы начинаете думать о вашем будущем, о том, что бы вы хотели. Ваше сознание начинает спонтанно создавать картины из будущего, где у вас красивый автомобиль, совсем как вон тот, который вы увидели припаркованным на улице напротив. Или вот вы сидите с подругой в кафе и вдруг, будто из ниоткуда, видите себя на балкончике милого отеля в городе на берегу моря, где вы с утра пьете кофе, наслаждаетесь красивым видом, наблюдаете за проходящими внизу людьми, и вот вам уже даже кажется, что вы почти чувствуете запах свежего морского воздуха. Хотя это всего лишь все то же кафе, все в том же городе, и вы никуда пока не уезжали. Но переживание возможного будущего почти так же реально, как и кафе в настоящем.

Воспоминания из прошлого как и фантазии о будущем, спонтанно возникающие при определенных вторичных условиях окружающей реальности, — это наглядный пример того, что такое творческий импульс и как он может мгновенно создавать целую реальность. Если вы понаблюдаете за этими процессами в вашем сознании, то обнаружите, что оно способно в буквальном смысле разворачивать целый мир из одной точки за долю секунды. И эту способность сознания вы можете научиться использовать более осознанно с помощью метода пространственного интеллекта для моделирования и создания желаемой реальности.

Между вторичными условиями и возникающим переживанием может быть прямая связь. Например, когда вы видите автомобиль и у вас возникает желание быть обладателем такого автомобиля. Но иногда такой связи нет, и непонятно, что именно вызывает яркие воспоминания из прошлого или вдохновляющий опыт желаемого будущего. Более того, в некоторых ситуациях воспоминания или вдохновляющие фантазии могут возникать с невероятной яркостью переживаний, а в некоторых это едва уловимые картинки, окутанные туманом. И большую часть времени мы все же находимся вниманием в настоящей реальности. Как же тогда использовать творческий импульс для создания желаемой реальности и вообще научиться им управлять?

А что, если я скажу, что вы уже умеете управлять вашими творческими импульсами. Наверняка у вас были моменты, когда вы пытались что-то вспомнить, но нужное воспоминание сразу не приходило. Например, вот вы пытаетесь вспомнить имя какого-то человека и даже видите его лицо в вашем воображении, а имя вспомнить никак не получается. «Как же зовут этого человека?» или «Ну как же называется этот фильм?» Было у вас такое? Иногда бывает трудно вспомнить, каким именно было ваше утро, как вы встали, умылись, что ели на завтрак. На то, что происходит каждый день и воспринимается как рутина, мы часто не обращаем внимание, действуем на автопилоте. Часто приходится прилагать усилия, чтобы воспроизвести воспоминания о том, что вы именно сегодня съели на завтрак: «Было ли это точно сегодня, или я ел это на завтрак вчера? Или позавчера...»

Вот эти самые усилия, которые вы прилагаете для извлечения нужных вам воспоминаний из прошлого, и есть, по сути, управление вашими творческими импульсами сознания. Рэй Курцвейл в книге «Эволюция Разума» пишет: «Некоторые из наших воспоминаний достаточно прочны, так что мы можем непосредственно от вопроса (например, кто играл королеву Падме?) перейти к ответу, но иногда приходится перебирать серию импульсов, пока мы не найдем тот, который сработает. Это в значительной степени напоминает поиск нужной ссылки в Интернете». Таким образом, сам по себе **вопрос** является первым ключом к тому, чтобы научиться управлять творческими импульсами сознания.

Правильные вопросы стоят больше золота

Многие успешные люди знают, что качество жизни человека зависит от качества тех вопросов, которые он себе задает. Например, Тони Роббинс в книге «Разбуди в себе исполина» посвятил целую главу важности правильных вопросов: «Я понял, что основной разницей между людьми, которые казались преуспевающими (в любой области) и теми, кто не был таковым, было то, что преуспевающие люди задавали лучшие вопросы и в результате получали лучшие ответы. Они получали ответы, которые побуждали их узнавать, что конкретно делать в любой ситуации, чтобы получать желаемые результаты. **Качественные вопросы создают качественный уровень жизни**».

Теперь, когда вы знаете, что сознание человека способно создавать целую реальность с помощью творящего импульса и что вопросы являются самым простым способом осознанно вызвать нужный вам импульс, вы совершенно по-новому можете взглянуть на тот факт, что успешные люди, в отличие от неуспешных, просто умеют задавать правильные вопросы и

используют этот навык для получения желаемого. Ведь каждый вопрос, вызывая соответствующий ему творческий импульс, может развернуть именно ту реальность, в которой вы найдете ответ.

Существует целое направление самосовершенствования под названием Аксесс Барс или Аксесс Коншиоснес, которое позволяет смотреть на мир через вопросы и тем самым расширять сознание, настраивать фильтры восприятия реальности и эффективно переключать фокус внимания. Вот несколько примеров универсальных вопросов, которые рекомендуют задавать себе авторы методики Аксесс Барс для расширения сознания и переключения фокуса внимания с проблем на возможности: «Как это может быть лучше чем сейчас?» «Что хорошего в том, что я это не получаю?» «Что еще возможно?»

Американский автор Ноа Сент-Джон написал целую книгу²⁹, посвященную практике задавания правильных вопросов для улучшения качества жизни и достижения целей. В то время, когда Ноа оказался в затруднительной жизненной ситуации, большинство американских книг по саморазвитию предлагали использовать так называемые позитивные утверждения или аффирмации для достижения успеха. Поэтому он наклеил на стене своей комнаты множество желтых стикеров с позитивными утверждениями. Однако спустя время он обнаружил: чем больше он пытался изменить свою жизнь к лучшему с помощью позитивных утверждений типа «я счастлив», «я богат» или «со мной все в порядке», тем меньше он верил в эти утверждения.

Когда Ноа был уже почти в полном отчаянии, он стал спрашивать себя, существует ли другой и более эффективный способ улучшить жизнь, чем аффирмации. И в тот момент он осознал, что именно вопросы, которые он стал себе задавать, разочаровавшись в аффирмациях, позволили его сознанию начать искать новую информацию и создавать новые возможности. Так он открыл для себя силу правильных вопросов и называл их афформациями вместо аффирмаций. С помощью афформаций он добился успеха и помог сотням людей научиться задавать правильные вопросы для достижения успеха. В своих книгах Ноа предлагает вопросы для самых разных сфер жизни, начиная от финансового благополучия и заканчивая повышением общего уровня счастья и реализацией предназначения.

Для того чтобы составить афформацию, необходимо переформулировать любое позитивное утверждение в вопрос. Например, утверждение «со мной все в порядке» будет звучать в виде вопроса так: «Почему со мной все в порядке?». Утверждение «у меня более чем достаточно денег на покупку всего, что я хочу» можно переформулировать в вопрос так: «Почему у меня более чем достаточно денег на все, что я хочу?»³⁰

Если не задумываться о том, как настроены ваши фильтры восприятия реальности и как ваше сознание обрабатывает информацию из внутреннего и внешнего мира, то по умолчанию этот процесс чаще всего похож на процесс фотографирования всего, что попадает в объектив фотоаппарата с последующей печатью отснятых снимков. Я называю это автоматическим режимом обработки входящей информации. Некоторые авторы используют выражение «реактивная модель», имея в виду такой способ проживания жизни, когда человек просто реагирует на внешние раздражители и импульсы внешнего мира³¹. И тогда внешняя реальность управляет человеком, его состоянием, поведением, решениями, выборами и восприятием. А не наоборот.

²⁹ Сент-Джон Н. The Book of Afformations: Discovering the Missing Piece to Abundant Health, Wealth, Love, and Happiness.

³⁰ Noah St. John "The book of afformations"

³¹ Подробно реактивная модель поведения и противоположная ей — проактивная модель — описаны в книге С. Кови «7 навыков высокоэффективных людей».

В таком режиме сознание, подобно фотоаппарату, сначала фотографирует то, что попадает в его объектив, складывает в свои архивы и затем воспроизводит то, что сфотографировало вовне. Например, если в детстве человек загрузил в сознание программу, что «нужно много трудиться для того, чтобы зарабатывать деньги», то в будущем сознание может снова и снова воспроизводить эту «фотографию» и его мир будет постоянно подтверждать ему тот факт, что нужно много трудиться. В классической психологической теории Фрейда этот принцип функционирования сознания был назван детерминизмом, который «утверждает, что все происходившее с вами в детстве формирует ваш характер и личность и определяет вашу жизнь... и вы почти ничего не можете в ней изменить»³².

Гэри Дуглас³³ считает эту идею одним из самых главных заблуждений человечества. «Ваша точка зрения создает вашу реальность, а вовсе не реальность создает вашу точку зрения»³⁴, — пишет он. И я полностью согласна с этим утверждением, потому что сама долгое время пыталась изменить внешнюю реальность, для того чтобы почувствовать себя лучше. Но это было похоже на сражение Дон Кихота с ветряными мельницами или попытку изменить фотографию в надежде на то, что на негативе пленки изображение тоже изменится. У меня ушли годы на то, чтобы понять, что внешняя реальность — это всего лишь отражение того, что есть у меня внутри. И, для того чтобы изменить что-то вовне, надо вначале обратиться внутрь себя.

Методика Аксесс Барс предлагает использовать вопросы, для того чтобы изменить точку зрения или восприятия реальности, чтобы создать то, что вы хотите. Но что значит изменить точку восприятия реальности? Давайте рассмотрим на том же примере с фотоаппаратом. В момент, когда вы фотографируете, у вас есть фотоаппарат с объективом и фокусом. Вы можете сфотографировать то, что будет находиться в фокусе объектива. Так и наше сознание. Так как в мире существует огромное количество информации, а ресурс сознания ограничен, то оно, подобно объективу фотоаппарата, может поместить в себя только конкретную небольшую часть реальности. А представьте, в тот же момент времени вы могли бы находиться в другом месте и снимать другой объект. И даже для одного объекта существует огромное количество вариантов, с какого ракурса вы можете его снять, с какого расстояния, в какое время суток и так далее.

Таким образом, если в объектив сознания, как в объектив вашего фотоаппарата, в автоматическом режиме попало мусорное ведро, а вы хотите снять клумбу с цветами, то вам нужно сменить локацию и навести фокус именно на клумбу. Правильные вопросы помогают сместить фокус вашего внимания именно на то, что вы хотите. Это один из принципов работы сознания, который важно понять. Потому что ресурс вашего фокуса и вашего объектива ограничен и не может вместить в себя весь мир. В связи с этим важно научиться выбирать то, что вы помещаете в фокус внимания, и управлять вниманием через то, на что вы направляете фокус.

Немного забегаю вперед, скажу, что, когда вы освоите весь механизм пространственного интеллекта и новый способ мышления, ваше сознание сможет функционировать не только в режиме фотоаппарата, но и в режиме кинопроектора. Вы сможете, подобно кинопроектору, проецировать ваше кино во внешнюю реальность и создавать ее в соответствии с вашим сценарием жизни. Таким образом, пространственный интеллект позволит вам не только эффективно обрабатывать входящий поток информации, но и моделировать исходящий, для того чтобы управлять как внутренним, так и внешним миром. Вы больше не будете заложником автоматического режима обработки информации, в котором сознание только записывает

³² Кови С. 7 Навыков высокоэффективных людей.

³³ Американский автор книг, спикер.

³⁴ Дуглас Гэри М. Тело, которое вам подходит, часть 1.

внешнюю реальность. Вы больше не будете воспринимать внешнюю реальность как неизменную данность и не будете ее заложником, воспроизводя ее по кругу снова и снова. Вы станете создателем, автором и творцом вашей реальности.

Ваш импульс говорит вам, чего хотите

У творящего импульса есть одна очень важная функция. Это тот механизм внутри вас, который говорит о ваших желаниях. И если в работе этого механизма есть сбои, то человек может не позволять себе вообще хотеть чего-либо и отказывать себе в своих желаниях. А может принимать чужие желания за свои либо вообще не знать что хочет. Я была заложником неверно работающего механизма распознавания собственных импульсов и несколько раз обнаруживала себя в ситуациях, когда я «приставляла лестницу успеха не к той стене».

В нескольких больших проектах я вкладывала время, энергию, усилия и деньги не в свои желания. И, когда цели проектов достигались, а происходило это с огромными усилиями с моей стороны, я испытывала не удовлетворение, а разочарование и истощение. Потому что осознавала, что вложила ресурсы не в свои желания и по ошибке приняла чужие желания за собственные. Тогда я задумалась: а как отличить мои собственные желания от навязанных? В поисках ответов я обратилась к книгам и была удивлена, что так много было написано о том, как достичь желаемого, но практически нет книг о том, как понять, чего я на самом деле хочу и как отличить мои настоящие желания от навязанных. Я очень обрадовалась, когда на российском книжном рынке появились книга Барбары Шер «О чем мечтать», а вслед за ней и другие подобные книги.

Давайте рассмотрим этот механизм желаний на простом примере. Представьте, что вы приходите в магазин и у вас возникает такое состояние, когда вы чувствуете импульс внутри что-то купить из еды и приготовить. Это желание и импульс не стоит путать с импульсивным поведением. Это именно такой импульс, который рождается изнутри, когда вы всем своим существом знаете, что именно это вы хотите съесть. И когда вы это самое покупаете и едите, то вы испытываете подлинное удовлетворение. Замечали, что дети чаще всего знают, что хотят? Они сразу регистрируют свои внутренние импульсы и, получая то, что хотят, испытывают сначала удовольствие, а потом умиротворяющее удовлетворение. Бывает такое, что в детстве у ребенка не формируется здоровый механизм считывания собственных импульсов, тогда во взрослом возрасте творение реальности будет полностью или частично происходить за счет импортированных программ и алгоритмов.

Понятие импульсов, на мой взгляд, очень подробно рассматривается в трудах по бодинамике³⁵. Согласно представлениям этой области знаний, система формирования и распознавания собственных импульсов формируются у человека еще на стадии утробного развития и заканчивается подростковым возрастом. После подросткового периода та система считывания и обработки внутренних импульсов, которая была сформирована до этого, начинает воспроизводить сама себя. Самый яркий пример — это нарушенная в детстве терморегуляция. Если родители слишком тепло одевают ребенка в то время, когда на улице итак тепло или даже жарко, тело утрачивает способность к здоровой терморегуляции.

Согласно бодинамике, на этапе формирования и созревания внутренние импульсы ребенка могут быть по тем или иным причинам подавлены. В этом случае в теле и сознании формируется так называемая слабая позиция. Когда импульсы вообще не проявляются³⁶. Если на определенном этапе развития не сформировался механизм возникновения импульсов, то

³⁵ Подход телесной терапии.

³⁶ На физическом уровне это можно обнаружить в нервной проводимости тех или иных структур опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

человек может просто не знать, что «так можно». В его внутренней «библиотеке» попросту нет записей о том, что можно, например, иметь права на личные границы и быть в здоровом смысле автономным. В этом случае во взрослом возрасте человек может формировать созависимые отношения в браке, с родителями и детьми, коллегами на работе, друзьями и так далее.

Существует также «поздняя позиция», когда импульс сформировался и был достаточно сильным, но что-то пошло не так. Например, случилось какое-то травмирующее событие. И тогда импульс проявился, но был подавлен и не смог стать реализованным и гармоничным образом выраженным вовне. Чаще всего энергию нереализованных импульсов человек направляет против себя или в определенную разрушающую активность. Например, в разрушение отношений, каких-то аспектов своей жизни, против своего тела, что вызывает проблемы со здоровьем. Рожденный импульс должен быть реализован, так как существует закон сохранения энергии.

Представьте себе ситуацию, когда ребенок увидел какую-то игрушку, которую ему хочется, и вдохновенно начал рассказывать об этом своим родителям с просьбой ее купить. В случае, если родитель отреагирует остро, агрессивно или накажет ребенка, то импульс будет проявлен ребенком, но подавлен родителем. Если подобные ситуации происходят часто, то со временем ребенок перестает выражать свои желания вовне и просить о чем-либо. Во взрослом возрасте он может просто не позволять себе то, что он хочет. Если же в самом начале периода формирования таких импульсов ребенок перенес, например, тяжелое заболевание или физическую травму, то импульс может вообще не возникнуть, и тогда во взрослом возрасте у человека просто не будет собственных желаний.

Лучше всего, на мой взгляд, иллюстрирует суть нереализованных импульсов книга Джоан Роулинг «Фантастические твари и где они обитают» и фильм, снятый по ее мотивам. В фэнтезийном сеттинге показано такое явление, как обскур — магическая сила ребенка, которой он не смог научиться управлять или овладеть из-за социальных запретов, норм или давления. Фильм можно воспринимать как отражение внутреннего мира человека. Еще Юнг говорил, что психика человека, его психическая энергия и есть магическая сила. О чем это говорит? Получается, что если ребенок не научается управлять своим сознанием и психикой, то творческая часть человека, которую символизирует ребенок, умирает. И тогда человек утрачивает способность творить.

Но хорошая новость в том, что, имея представление о том, как работает творительный механизм сознания, можно восстановить утраченные способности к распознаванию импульсов. Известный американский исследователь Джон Демартини выявил такую интересную закономерность: каждый человек вне зависимости от того, осознает он свои импульсы или нет, совершает ежедневно целую серию действий согласно своим истинным импульсам. Он писал: «Это те действия, которые вы совершаете ежедневно без какого-либо напоминания или принуждения. На такие действия вы вдохновлены автоматически, изнутри, а не снаружи». Парадокс в том, что в большинстве случаев люди даже не осознают, что именно они делают по импульсу ежедневно. Эти действия могут казаться абсолютно естественными или само собой разумеющимися.

Например, это может быть чтение книг и исследование нового, общение с людьми, упорядочивание пространства или информации, забота о других и помощь людям. Сложности возникают тогда, когда то, чем человек зарабатывает деньги и какие навыки развивает, лежит совершенно не в тех плоскостях, в которых у него работают естественные творческие импульсы и где возникает спонтанное вдохновение действовать. Чаще всего это социально обусловленная деятельность, которая приводит к тому, что люди занимаются тем, что на самом деле не любят и где у них нет спонтанных импульсов. В этом несоответствии может рождаться тяжесть. Например, работа может угнетать, казаться тяжелой и отнимать силы. Если

учительница в школе работает только потому, что когда-то мама или папа сказали ей, что она должна выбрать эту профессию, а не потому, что она это любит, то вряд ли эта работа будет даваться ей легко, а дети будут получать наилучшие результаты. По сути, она работает не на своем истинном месте. А когда человек не на своем месте, то это всегда рождает тяжесть, несоответствие и потерю энергии.

Например, женщина, для которой совершенно естественным является создание красоты через одежду, стиль и пространство, может заниматься не обучением стилю, а изучать юриспруденцию или работать в крупной компании на руководящей должности. Создание красоты для нее естественно настолько, что она ощущает себя в этом как рыба в воде. Ей это кажется настолько органичным, что даже сложно представить, что она может брать деньги за такую деятельность. При этом на работу она может ходить не из творческого импульса, а из страха за свою финансовую безопасность. В этом также будет всегда проявляться диссонанс.

Один из признаков деятельности, возникающей из естественных творческих импульсов, является ощущение простоты и естественности. Например, я знаю музыканта, который слышит песни и может воспроизвести их практически на любом инструменте. Или повара, который угадывает любимое блюдо человека только от одного взгляда на него. Архитектора, который видит объемные модели будущих зданий в точном соответствии с желанием заказчика. Им всем кажется простым и естественным то, что они делают. Иногда бывает даже такое, что кажущаяся простота заставляет людей думать, что на подобные действия способны все.

В работе васту-консультантом я плотно сотрудничала с самыми разными архитекторами. И те люди, которых можно назвать архитекторами от Бога, говорили мне примерно одно и то же: «Я с самого начала знал, что буду проектировать здания» или «Меня с детства завораживали карандаши, и мне очень нравилось что-то чертить». Как ни странно, изучая натальные карты этих людей, я всегда обнаруживала полное соответствие выбранной человеком деятельности его истинному предназначению. И может казаться, будто есть избранные, гениальные и талантливые люди, а есть посредственные. Но, на мой взгляд, это не так. Изучив сотни помещений и натальных карт, я стала верить в то, что в каждом человеке есть что-то, в чем он талантлив на все 100% и что он делает лучше других людей. Надо просто это увидеть и позволить этому проявиться.

Тема человеческой гениальности завораживала меня с детства. Меня восхищали герои фильмов «Михайло Ломоносов» и «Визит к Минотавру». Таланты Ломоносова и гений Страдивари, их тяга к знаниям, сила духа, упорство в создании нового стали для меня теми примерами, которым мне хотелось подражать. Когда я не знала, как решить ту или иную задачу по математике в школе, я вспоминала Ломоносова и говорила себе: «Вот он точно смог бы ее решить». Я мысленно представляла себе, что беседую с ним, и почти всегда находила решение.

Когда я училась в университете, прочитала серию книг Бориса Акунина³⁷ об Эрасте Фандорине. В «Коронации» меня привлек эпизод, когда управляющий Гатчинским дворцом никак не мог подобрать работу для одного из новых лакеев, потому что тот казался ему слишком бестолковым. И обратился за помощью к знакомому, который любому работнику такую работу подбирал, которая по душе ему и которую делает он превосходно. Прежде чем дать кому-то работу, он наблюдал за тем, как и что человек делает. В своих наблюдениях он старался найти то, что человек делает с удовольствием и долго, без помыканий, принуждения или нужды. И был у него в поместье один работник, который, казалось, все делал плохо. Все валилось у него из рук и, что бы тот ему ни поручил, от его работы становилось только хуже. Управляющий почти отчаялся найти дело для такого работника, пока однажды не увидел, как тот смотрит через цветные стекляшки на солнечный свет. Он увидел, что его работник мог

³⁷ Признан иноагентом в Российской Федерации.

часами смотреть на лучики света сквозь свои разноцветные стеклышки. И тогда управляющего осенила идея. Он предложил своему работнику помыть окна. В результате оказалось, что этот работник стал лучшим мойщиком окон, который когда-либо был в поместье.

Я помню этот эпизод до сих пор и часто его рассказываю своим клиентам. Представьте, что внутри вас тоже есть такой работник и управляющий. И задача управляющего — просто найти то дело, которое по душе вашему внутреннему работнику, которое по своей сути даже не является работой. Джон Демартини в книге *The Values Factor: The Secret to Creating an Inspired and Fulfilling Life* предлагает определить такой род деятельности через выявление собственных ценностей. Для этого он рекомендует обратить внимание на тринадцать параметров, которые уже демонстрирует ваша жизнь. Например, куда вы тратите бóльшую часть денег, на что вы тратите бóльшую часть времени, какого рода предметы заполняют ваше пространство и так далее. На мой взгляд, это интересный подход, но на практике у меня сработал тот, который я назвала методом обратной связи.

Метод обратной связи

Для начала необходимо осознать, какой ваш основной движущий мотив, какая у вас естественная мотивация, что побуждает к действию без насилия над собой. У разных психологических типов людей мотивы бывают разные. Например, мой движущий мотив — это интерес. У моей подруги — удовольствие. У моего бизнес-консультанта — статус. А у моих родителей ведущий мотив — это соответствие правилам. У всех людей в той или иной степени присутствуют все виды мотивации, но движущий мотив является приоритетным. И именно он, как правило, связан с истинными творческими импульсами.

Для того чтобы определить ведущую мотивацию, на мой взгляд, больше всего подходит классификация типов психики из эниостиля³⁸. Мы будем подробно рассматривать его в главе о 16-битном сознании. В своем фундаменте эниостиль опирается на четыре основных типа психики, которые мы рассмотрим в главе о 4-битном сознании. Я думаю, что такая классификация является наиболее эффективной с точки зрения практического применения. Как вы узнаете далее, существует четыре типа людей согласно ведущему способу обработки информации из внутреннего и внешнего мира: Восток (образы), Юг (чувства), Запад (ощущения), Север (мысли).

Вот цитата, которая определяет мотивацию каждого из эниотипов: «Востоку сделай интересно, и он за тобой потянется. Северу справедливо, правильно, за деньги — и он твой. Югу сделай приятно, обеспечь семью. Западу дай власть». Как это проявляется в реальной жизни? Вначале я определила, что меня мотивирует больше всего и что для меня важнее всего остального. После чего поняла, что больше всего меня мотивирует интерес. А моей подруге, например, тоже много всего интересно, но ее мотивирует то, что приносит удовольствие. Я не буду делать то, что мне неинтересно. И я осознаю, что все то, что мне делать неинтересно, я делаю через силу. Моя подруга не будет делать то, что не обещает ей удовольствия и что не будет ей приятно.

Мотивация статуса и власти чаще всего выражается в стремлении быть похожими на статусных людей: выбирать соответствующую одежду, места. Людям с такой мотивацией важны дипломы и награды, важно покупать дорогие вещи и показывать их миру, занимать особое положение в обществе и так далее. И они естественным образом совершают действия, направленные на это. При мотивации справедливости, люди практически спонтанно делают то,

³⁸ Способ взаимодействия и обмена энергией и информацией между людьми, а также между человеком и окружающей средой.

что «правильно» и «положено». Для них абсолютным приоритетом могут быть системные правила и порядки.

Если вам сложно определиться с ведущей мотивацией, то вы можете провести простой эксперимент. Сделайте одно или несколько простых действий из всех четырех мотиваций. Например, сделайте что-то, что соответствует правилам, что обещает вам удовольствие, что проявит ваш особый статус или влияние и что вам интересно. И понаблюдайте за результатом. Как правило, в тех действиях, которые соответствуют вашей природной мотивации будет больше всего легкости. Все может складываться само собой. И самое главное — это обратная связь после выполнения действия. Там, где вы почувствуете или ощутите наибольшее удовлетворение, и есть ваша истинная мотивация, и именно там находятся ваши творческие импульсы. Кроме того, действуя из истинной мотивации, вы получите положительную социальную обратную связь. Например, когда я совершаю действия из мотивации быть лучше всех в какой-то группе (по сути, получить особый статус), то группа обычно не реагирует или реагирует странно. Иногда это может даже оттолкнуть людей. Но если я делаю что-то из интереса, то и людям вокруг становится интересно, они притягиваются ко мне, предлагают сотрудничество и хотят взаимодействовать.

Сейчас я четко определила для себя, что, когда я делаю что-то из своего глубинного интереса, я всегда получаю удовлетворение. Но так было не всегда. Потому что в моей семье ведущей мотивацией в большинстве случаев была справедливость и соответствие правилам. И, для того чтобы начать улавливать собственные творческие импульсы, я сначала просто наблюдала за тем, из какой мотивации я совершаю действия в течение дня. Так я выявила, что действия из интереса даются мне наиболее легко, что я всегда получаю ожидаемые результаты, когда действую из интереса, и почти всегда чувствую удовлетворение от результатов действий, совершенных из интереса. Одновременно я осознала, что наименее эффективными для меня являются действия, совершенные из мотивации «как правильно» или «как справедливо». И именно такие действия дают минимальный, нулевой, а иногда и отрицательный результат.

Так я определила свою ведущую мотивацию и научилась улавливать именно импульсы интереса, а затем действовать в соответствии с ними. Действия из ведущей мотивации похожи на действия по внутреннему компасу. Он помогает быстро принимать ежедневные решения и делать наиболее эффективные выборы. Иногда я не знаю, почему именно мне интересен тот или иной человек, место, обучение, книга, путешествие. Но теперь я гораздо чаще распознаю свои импульсы и следую за ними, каждый раз получая все более и более удовлетворяющие меня результаты. Я понимаю, почему мне было что-то интересно на самом деле уже по факту совершенного действия. Вы тоже можете понаблюдать за тем, из какой мотивации вы совершаете действия, выбрать вашу ведущую мотивацию и начать совершать все больше и больше действий в вашей жизни из нее.

Метод от противного

Практически каждый человек вне зависимости от того, кем он работает и чем занимается в жизни, ежедневно совершает действия в полном соответствии со своими импульсами. Как говорит Джон Демартини, «у каждого человека есть то, что он вдохновлен делать без какого-либо побуждения со стороны». Но если вы все же не уверены в ваших импульсах и желаниях, не знаете, чего именно хотите, то можно оттолкнуться от того, что есть в вашей жизни уже сейчас и чего вы не хотите. Можно назвать это методом «от противного».

Вариант 1. Это более системный подход, и его можно использовать в случае, если вы хотите обрести глобально новый взгляд на собственную жизнь или планомерно внедрять изменения в жизни во всех сферах с помощью вопросов. Подумайте о том, какая у вас жизнь на сегодняшний момент времени. Для того чтобы максимально полно охватить вашу жизнь, воспользуйтесь списком жизненных сфер или колесом баланса. Вот примерные сферы жизни, на которые можно обратить внимание:

1. Личность и характер.
2. Эмоции.
3. Здоровье.
4. Финансы.
5. Любовь и романтические отношения.
6. Дети и родительство.
7. Семья.
8. Друзья и окружение.
9. Работа и карьера.
10. Духовность.
11. Дом.
12. Качество жизни.
13. Жизненный путь и предназначение.

Обдумайте каждую сферу и спросите себя, есть ли что-то в этой сфере вашей жизни, что вас не устраивает и что вы точно хотите изменить. Например, у вас может быть для сферы «личность и характер» такой вариант ответа: «Мне не нравится в моем характере то, что я все время опаздываю». Выпишите все, что вас не устраивает для каждой сферы. Если в какой-то сфере вас устраивает все — это прекрасно. Тогда переходите к следующей. Важно выписать по максимуму то, чем вы недовольны. На выходе у вас получится список того, что вас не устраивает в вашей жизни.

Вторым шагом важно переформулировать то, что вам не нравится, в то, что вы хотите. Например, если в характере вам не нравится привычка опаздывать, то задайте себе вопрос: «Что я хочу вместо этого?» Проще всего придумать ответ логически. Например, если то, что вы не хотите, звучит как «не хочу все время опаздывать», то позитивный вариант может звучать как «хочу всегда приходить вовремя». Но иногда не стоит торопиться сразу предлагать формулировку от обратного. Можно обдумывать ответ, задавая себе в течение дня тот же вопрос: «Что я хочу вместо этого?» И наблюдать за тем, какие мысли, осознания и идеи будут приходить вам в голову. Иногда, задавая вопрос, вы получаете подсказки из пространства. Вы можете увидеть слово на рекламном щите, услышать фразу из разговора прохожих на улице или до вас случайно донесутся обрывки фраз из какого-то фильма.

Вы можете осознать, например, что опаздываете только на те встречи, на которые вам неприятно приходить. Или что вы опаздываете только тогда, когда сильно устали накануне на работе. И таким образом, поймете, что причина не в вашем характере, а в том, что какие-то обстоятельства в вашей жизни требуют улучшения.

На практике я выяснила, что методом поля также эффективно определять истинные желания, отталкиваясь от противного. Например, желание «не опаздывать» на самом деле может проявиться в поле как желание синхронности личного пространства и времени. И что частые опоздания — это не какая-то негативная черта личности и характера, а результат несогласованности пространства и времени. И когда в поле я понимаю, что на самом деле хочу, то позволяю проявиться той самой формулировке желания. Оно также может звучать как «хочу всегда приходить вовремя», но смысл этого будет ощущаться в поле как конкретное состояние,

которое вы проживаете не только в мыслях, но и в теле. И тогда ваше сознание уже на этом этапе будет гораздо больше верить в это желание, которое будет звучать так: «Хочу быть согласованной в пространстве и времени».

После того как вы определили формулировку вашего желания, настало время задавать правильные вопросы. Например, если вы определили, что ваше желание звучит как «хочу приходить на все личные и деловые встречи вовремя», то правильный вопрос будет звучать примерно так: «Почему я прихожу на все личные и деловые встречи вовремя?» Вопрос нужно задавать себе на протяжении какого-то времени в течение дня. Вы можете поставить напоминание на телефон и вспоминать об этом утром, днем и вечером. Вопрос следует задавать до тех пор, пока вы не заметите, что в вашей жизни наступили желаемые позитивные перемены. То есть, как только вы заметили, что регулярно приходите на встречи вовремя, можно переходить к следующему пункту в списке и формулировать новый правильный вопрос.

Вариант 2. Этот вариант можно использовать как ежедневный вечерний ритуал. Или выполнять его по мере необходимости. Он также системно работает с улучшением качества жизни.

Сядьте удобно, таким образом, чтобы вас ничто не беспокоило и вы могли 15–20 минут сфокусироваться на себе, своем дыхании и своей жизни. Прикройте глаза, поставьте на паузу все ваши дела и для начала просто ощутите ваше дыхание. Поместите внимание в ваше тело и понаблюдайте, как одежда касается кожи, как тело давит на то место, где вы сидите или лежите. Дышите спокойно и наблюдайте за дыханием и телом какое-то время, пока не почувствуете, что легко можете переместить внимание внутрь для самонаблюдения. Обратите внимание на то, что у вас в голове есть какие-то мысли. Отметьте их присутствие и позвольте всем мыслям свободно располагаться в вашей голове, не сопротивляясь им и ничего не меняя. Если мысли находятся в движении, просто наблюдайте за ними как за облаками, проплывающими по небу.

Заметьте, что, помимо мыслей, у вас есть какие-то чувства и эмоции. Они могут ощущаться как комок или клубок в груди. Просто обратите свое внимание в эту область и дайте возможность всем чувствам, которые у вас есть в моменте, просто быть внутри вас. Затем переведите внимание снова на ощущения в теле. Пройдитесь внутренним взором по всему телу и отметьте, как оно себе ощущает. Может, где-то есть сжатие, боль, онемение, тепло, холод, расширение. Позвольте всем ощущениям быть в вашем теле без желания избавиться от какого-то из них и без сопротивления.

А теперь попробуйте окинуть взором свое состояние, включая мысли, чувства и ощущения в теле, и дайте максимальное пространство и место им всем. Если на этом этапе вы испытываете сложности, то просто продолжайте дышать, наблюдая за состоянием внутри. Когда вы почувствуете, что дали достаточно места внутреннему состоянию, подумайте о жизни. О том, что вас беспокоит прямо сейчас. Окиньте всю текущую реальность своим сознанием и выделите один наиболее беспокоящий вас вопрос или ситуацию на сегодняшний день.

Представьте, что вопрос или выбранная вами ситуация состоит из пластилина и что вы можете вылепить из него что-то новое. Но, для того чтобы иметь возможность создать что-то новое, вам нужно сначала принять ситуацию целиком. Это означает осознать все, что она вызывает в вашем сознании — все образы, мысли, чувства и ощущения в теле — и дать им столько места, не пытаясь что-либо изменить или как-то сопротивляться этому, сколько они хотят занять. Я представляю, что мое сознание — это огромный сосуд. Его можно наполнить жидкостью, а сосуд сознания — энергией мыслей, чувств, образов и ощущений касательно любого вопроса и/или ситуации. Принять — значит осознать все переживание по поводу ситуации и дать им столько места, сколько нужно, и даже чуть больше.

Вы поймете, что приняли ситуацию, когда почувствуете облегчение. Когда всему переживанию относительно ситуации более чем достаточно места, то, как правило, наступает легкость и ясность. И вместе с принятием ситуации вы получаете ее ресурс, или, как я называю это, энергопластин. И имея такой ресурс, вы получаете возможность изменить ситуацию. Когда вы приняли ее, начните задавать вопросы: что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию/решить вопрос? Что я хочу вместо этого и что я могу для этого сделать с учетом имеющихся у меня ресурсов, навыков и возможностей? Как правило, в течение 3–5 минут вам будут приходить идеи о том, какие конкретные шаги вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию.

Обратите внимание на описанную практику принятия. Иногда она может просто не давать результатов, потому что нет принятия текущей ситуации. Один из самых распространенных вопросов, на которые люди хотят найти истинный ответ, звучит так: «Что я люблю делать в жизни больше всего на самом деле?» Очень распространена ситуация, когда человек задает себе такой вопрос, но все время сомневается в ответах. Или просто не получает никакого ответа на свой вопрос, даже продолжая усердно его себе задавать изо дня в день. В случае, если практика вопросов не дает желаемого результата и вы не получаете ответ или сомневаетесь в нем, необходимо сначала поработать с техникой принятия.

Например, в случае, когда мои клиенты не получали ответа на вопрос «что я люблю делать в жизни больше всего?», я предлагала им вначале полностью принять ту жизнь и реальность, которая у них есть здесь и сейчас. И только после того, как клиент полностью принимает жизнь и реальность, которая у него есть, со всей историей, он получает возможность соединиться с тем, что он по-настоящему любит через практику правильного вопроса.

Самые важные вопросы

Из всех вопросов, на мой взгляд, можно выделить несколько наиболее важных, которые стоят того, чтобы вы задавали их себе регулярно в течение всей жизни.

Первая категория — это так называемые **экзистенциальные вопросы**. К ним относятся вопросы: **кто я? где я? когда я?** Вопрос «кто я?» — это самый главный вопрос самопознания. Можно сказать, что в любой непонятной ситуации нужно спрашивать себя: «Кто я?» Задавая себе этот вопрос регулярно, можно расширять сознание, открывать новые грани себя, расширять духовное и энергетическое поле, а также приходить в свой центр. Некоторые практики считают, что, задавая себе этот вопрос, можно даже просветлеть.

Вопрос «где я?» прекрасно помогает центрировать сознание в пространстве. Если вы просто зададите этот вопрос в пространство и прислушаетесь к ответам из него, то заметите, как ваше сознание центрируется в вашем теле. Этот вопрос — один из основополагающих вопросов в практике Цигун для достижения соединенности тела, ума, духа и души, для достижения того, что можно назвать полнотой ума (в английском mindful). Вопрос «когда я?»³⁹ помогает центрироваться во времени, что особенно важно для тех, у кого от природы нелинейное восприятие времени, или когда часть внимания автоматически находится в прошлом или будущем. Наиболее полный эффект центрированности и присутствия в моменте получается, если задать себе два или три вопроса сразу: кто я, где я и когда я?

Вторая категория вопросов — это та, которую эффективно задавать себе ежедневно. По сути, это **вопросы ежедневной эффективности**. Они наиболее эффективно помогают **выстраивать траекторию вашего движения по жизни**. Например, доктор Джон Демартини предлагает задавать себе каждый день 7 высокоэффективных вопросов, что он сам и делает на

³⁹ Если вопрос «когда я?» для вас кажется не совсем понятным, то можно заменить его на вопрос «в каком времени я?».

протяжении нескольких десятков лет. Для того, чтобы настроить сознание на эффективный и результативный день, доктор Демартини предлагает задавать каждый день себе с утра следующие 4 вопроса из 7: Что я люблю делать больше всего на свете? Что нужно, чтобы получать щедрое финансовое вознаграждение за то, что я больше всего люблю делать? Какие высокоприоритетные действия я могу сделать сегодня для того, чтобы это произошло? Какие препятствия могут возникнуть на моем пути, и как я могу решить их заблаговременно? Для оценки результатов дня доктор Демартини предлагает задать себе вечером 3 оставшихся вопроса: Что сработало и что не сработало сегодня? Как я могу делать то, что делал сегодня, более эффективно завтра? Как все, что сегодня произошло в течение дня, приблизило меня на шаг к этому?

Еще один пример вопросов для ежедневной эффективности — это целая система, основанная на майянском календаре Цолькин и 13-дневных циклах времени. Эта методика позволяет достигать с помощью своевременных вопросов одну конкретную цель за 13 дней. Я использую эту технику уже несколько лет. Благодаря ей я стала эффективно синхронизировать свое сознание во времени и значительно повысила эффективность всех действий. С ее помощью я точно знаю, что и когда для меня является приоритетными действиями. Они дают как минимум ожидаемый результат, а как максимум — превосходят мои ожидания.

Каждому из 13 дней соответствует свой набор вопросов. Например, первый день каждого 13-дневного цикла — это день постановки цели. Поэтому все вопросы первого дня связаны именно с описанием цели на ближайшие 13 дней. Второй день — это день вызова. Поэтому все вопросы второго дня связаны с тем, какие препятствия у меня есть на пути к моей цели. Все вопросы и ответы я пишу письменно в дневнике времени. Как ни странно, но работает во многом именно сама практика поиска ответов на нужные вопросы в определенные дни. На мой взгляд, принцип осознанности работает именно так. Мне очень нравится определение осознанности, которое предлагает Садхгуру⁴⁰: «Осознанность — это когда вы видите то, что и так есть, но что раньше не видели».

По сути, эффективные ежедневные вопросы помогают каждый день видеть то, чего вы не замечали раньше и таким образом увеличивать емкость сознания, при этом направляя фокус вашего внимания на то, что действительно важно. Вы выбираете, что помещать в объектив вашего внимания ежедневно. Вы осознанно управляете вашим «фотоаппаратом сознания». Чем дольше вы практикуете ежедневные эффективные вопросы, тем лучше будет становиться та реальность, которая вас окружает. Вы увидите в дальнейшем, что материализация желаемого — это всего лишь процесс наблюдения. Ежедневные вопросы помогают вам эффективно наблюдать за реальностью, проявляя в ней то, что вам важно, что вы любите и что вас радует, что доставляет вам удовлетворение и что реализует по максимуму ваш потенциал.

Третья категория вопросов — это **переключающие вопросы**, которые вы можете использовать для переключения внимания с поиска проблем на поиск возможностей. Довольно долгий период в эволюции сознание человека функционировало в режиме поиска опасностей. Такой режим работы долгое время эффективно обеспечивал безопасность и выживание человеку. Именно поэтому можно сказать, что наш мозг на автомате запрограммирован обращать внимание на проблемы, опасности, фокусироваться на том, что не так, или на том, что может пойти не так. Известный американский спикер, психолог и гипнотерапевт Пол Маккенна проводил исследование среди своей аудитории слушателей и спрашивал, почему они продолжают беспокоиться о какой-то проблеме даже тогда, когда понимают, что никак не могут повлиять на ситуацию или что-то изменить. И получал всего два ответа на свой вопрос. Первый: потому что, продолжая беспокоиться, люди получают

⁴⁰ Известный йогин и мистик.

ощущение, что они в какой-то мере обеспечивают свою безопасность. А второй: потому что они просто не знают, как остановиться.

Эти ответы подтверждают идею о том, что механизм фокусировки на проблеме встроен в человеческое сознание историей эволюции и что если на задуматься об этом, то процесс происходит автоматически. Но если такой способ обработки информации был актуален для человека в эпоху угроз со стороны дикой природы и возможного нападения хищников, то в нынешнем мире гораздо более эффективным является совершенно другой способ обработки информации. А именно — поиск возможностей вместо поиска угроз.

В известной на весь мир компьютерной игре Minecraft существует 2 режима, в которых игрок может совершать действия. Первый режим — выживание, а второй — творческий режим. Качество жизни человека, на мой взгляд, очень сильно зависит от того, работает ли ваш ум в режиме выживания или в творческом режиме. Если вы понимаете, что большую часть времени в течение дня вы автоматически фокусируетесь на проблемах, препятствиях, на том, что вам не нравится, и том, что в вашей жизни не так, то скорее всего вы проживаете жизнь в режиме выживания. Самое интересное, что, когда ваше сознание работает в таком режиме, оно автоматически создает проблемы, чтобы потом их решить. В режиме выживания прогресс и создание чего-то нового, как правило, очень затруднительны.

Для того чтобы переключиться с режима выживания в творческий режим, нужно в течение некоторого времени выполнять какую-нибудь простую практику переключения. Например, в 2006 году мотивационный спикер и священник Уилл Боуэн предложил простую идею для переключения внимания: нужно надеть фиолетовый браслет, который символизирует 21 день жизни без жалоб, нытья, сплетен и недовольства, и перевешивать браслет на другую руку каждый раз, когда человек замечает, что выражает недовольство или жалуется. После чего начать отсчет 21 дня заново⁴¹.

Как показал мой опыт, очень эффективной оказалась не просто практика наблюдения и перевешивания браслета, а совмещение подобного процесса с использованием переключающих вопросов. Обычно на переключение уходит примерно 20–30 дней. По моему опыту, опыту клиентов и участников моих обучающих программ, закрепление нового навыка и переход сознания в творческий режим на автомате происходит примерно за 90–110 дней.

Когда сознание находится в своем центре, в нем чаще всего присутствует то, что можно назвать ясностью ума и ресурсностью состояния. По сути, центрированность и ресурсность всегда связаны с ясностью ума и точкой восприятия, которую можно назвать своим центром. Помните такие приборы, в которых есть уровень с пузырьком? Мне нравится эта метафора, будто я настраиваю свой внутренний уровень таким образом, чтобы пузырик совпал с центром уровня. И тогда восприятие реальности само выстраивается из туманности и неопределенности в ясность. Я расскажу вам о своем любимом способе приходить в центр и обретать ясность ума в тех случаях, когда я ощущаю хаотичность мыслей и у меня нет ясности восприятия.

Представьте, что вы идете по лесу и видите много деревьев, небо над головой, но у вас нет карты. Эта ситуация метафорически похожа на то состояние, когда в реальной жизни вы теряете ясность. И, для того чтобы обрести ясность и понимать, где вы и куда нужно двигаться, хорошо бы подняться над лесом, словно на вертолете или квадрокоптере, и посмотреть на всю картину с высоты птичьего полета. Вопрос, который помогает обрести ясность, действует именно как такой волшебный вертолет, позволяя вам посмотреть на ваше положение на карте жизни с высоты птичьего полета.

Итак, волшебный вопрос, помогающий мне обрести ясность звучит так: «Как то, что я сейчас проживаю в жизни, способствует раскрытию моего потенциала и реализации моего предназначения?» Впервые я услышала об эффективности такого вопроса от доктора Джона

⁴¹ Боуэн У. Мир без жалоб. Прекрати ныть и жизнь изменится.

Демартини. Однако я несколько модифицировала технику того, как я его себе задаю, чтобы получать максимальные результаты. И вот что получилось:

1. Сначала я соединяюсь с собственным восприятием реальности и со всем тем, что в этой реальности создает неопределенность: что меня окружает, что я думаю, чувствую, что происходит внутри меня и вокруг меня прямо сейчас. Этот этап по своей сути аналогичен принятию ситуации, которая описана в варианте 2 упражнения «Метод от противного».
2. Когда я поместила фокус внимания на то, что происходит здесь и сейчас, я переключаю сознание в режим приема информации. Это можно представить как антенну радио или как емкость, в которую вы готовы получить информацию от пространства. В этом режиме приема информации я задаю волшебный вопрос. При этом продолжая удерживать сознание открытым, для того чтобы энергия и информация пришли в мое поле и пространство в соответствии с вопросом, который я задаю.
3. В конце я наблюдаю, как трансформируется мое восприятие ситуации. Процесс трансформации чем-то похож на сборку пазла. Когда разрозненные части собираются в определенном порядке и формируют единую общую картину, тогда и наступает ясность.

Иногда мне достаточно несколько раз задать этот вопрос, чтобы обрести ясность. Иногда нужно 15–30 минут до наступления трансформации восприятия. Самое главное здесь — набраться терпения и задавать вопрос до тех пор, пока ваше восприятие не трансформируется в полную ясность, а ваш внутренний пазл не соберется в целостную картину. Эффект от выполнения такого упражнения — это, как правило, обретение вдохновения, новое видение ситуации и происходящего, открытие новой перспективы для действий, желание и энергия действовать.

Чаще всего режим выживания связан с тем, как вы реагируете на страх и возникновение проблем в повседневной жизни. Пол Маккенна в своей книге «Я сделаю вас богатыми» рассказывает о том, что он проводил интервью с самыми богатыми и влиятельными людьми в мире, включая Ричарда Брэнсона. И он был удивлен тем, какое спокойствие излучают эти люди даже перед лицом решений, которые могли стоить их компаниям миллионы долларов. Он спрашивал, что помогает им сохранять такое непоколебимое спокойствие. И все они рассказывали о том, что делают обратное планирование.

Смысл обратного планирования состоит в том, чтобы представить все, что может пойти не так. Выписать эти возможные пункты, а затем задать себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы решить эту проблему заранее?» Заметьте, что в серии вопросов Джона Демартини также есть подобный вопрос: «Какие препятствия могут возникнуть на моем пути и как я могу решить их заблаговременно?» Подобную технику я также предлагаю вам во втором варианте упражнения «Метод от противного».

Глава 3. Целостность и единство

Когда я впервые приехала в Индию на йога-ретрит, я познакомилась с одной очень милой девушкой, которая обучалась в Ришикеше⁴² ведической астрологии. Когда я спросила, какие у нее дальнейшие планы и чего бы ей хотелось больше всего, она рассказала мне удивительную историю. Оказывается, в Индии существуют астрологи Нади, и есть целое направление ведической астрологии, которая так и называется «астрология Нади»⁴³. Она также

⁴² Город, расположенный в северной части Индии.

⁴³ Форма астрологии Дхармы, практикуемая в Тамилнаде и прилегающих регионах Индии. Она основана на вере в то, что нынешняя жизнь многих людей была предсказана индуистскими мудрецами в древние времена.

рассказала, что в Индии есть астрологи, у которых есть таблички, на которых уже давным-давно написаны судьбы людей. И если там есть табличка с твоей судьбой, то ты обязательно найдешь своего астролога Нади и придешь к нему. Он посмотрит на тебя и сразу поймет, какая табличка твоя, достанет ее и прочитает судьбу. Я тогда просто не поверила в это. Но у девушки было настолько стойкое и сильное желание найти своего астролога Нади, что через несколько лет после нашей первой встречи она нашла его, и у него действительно была табличка с ее именем, датой рождения, датой и временем, когда она придет к астрологу со своим запросом и посланием для нее.

Кажется ли вам это невероятным? Мне до сих пор сложно в это поверить, несмотря на то что я знакома с этой девушкой лично и видела ее фотографии вместе с тем самым астрологом Нади. И это не единственная подобная история. Но как можно объяснить тот факт, что в мире существуют люди, в комнатах которых есть таблички с текстом, написанным таким же астрологом давным-давно? И в которых с точностью до часа предсказано, кто и когда придет к ним, с каким запросом и что этому человеку нужно сказать? Именно эта история иллюстрирует то, как работает самый сердцевинный и глубинный уровень пространственного интеллекта. Это уровень недвойственности или единства.

Приведу вам еще один подобный пример. Доктор Ихалиакала Хью Лин работал в конце прошлого века в психиатрическом отделении Гавайской государственной больницы. Когда он только поступил на работу, это отделение считалось неблагополучным. Пациенты практически не поддавались исцелению, а персонал опасался с ними работать. Когда доктор Лин взялся за дело, он не беседовал с пациентами, не назначал им каких-либо процедур или лекарств. Он просто взял их карты и работал с ними в своем кабинете. Очень скоро пациенты стали выздоравливать, а через некоторое время все отделение пришлось закрыть, потому что все пациенты исцелились. Доктор Лин исцелил целое отделение психически тяжелобольных людей, просто сидя в своем кабинете и изучая их карты. Как такое возможно?

Эта история также иллюстрирует принцип работы уровня единства или недвойственности. Доктор Хью Лин применил древнюю гавайскую практику Хо'опонопоно. Ее суть состоит в представлении о том, что весь внешний мир, все люди, объекты и явления, как в зеркале, отражены внутри каждого человека. И если во внешнем мире есть что-то, что тебе хочется изменить, то необходимо найти это в своем внутреннем мире, соединиться с этим и изменить с помощью энергии прощения, любви и благодарности. Четыре волшебные фразы Хо'опонопоно, которые позволяют изменить внешнее через внутреннее: «Прости меня, мне очень жаль», «Я прощаю тебя», «Я благодарю тебя», «Я люблю тебя».

Известный американский автор и спикер Джо Витале написал две книги о Хо'опонопоно. Вот что он говорит о Хо'опонопоно: «Техника Хо'опонопоно — это духовная и целительная техника, которой, возможно, сотни и даже тысячи лет. Если вкратце, то Хо'опонопоно базируется на четырех утверждениях, а также твоей связи со Вселенной и природой, желанием очиститься от всего, что блокирует тебя от того, что ты хочешь привлечь»⁴⁴.

Приведу вам еще пример из мира кино. Есть замечательный фильм «Пряности и страсти», в котором юный повар из Индии приезжает во Францию, чтобы освоить тонкости местной кухни. Француженка, которая работает в ресторане с мишленовскими звездами, дает ему такой совет: «Основа французской кухни — это пять соусов. Чтобы постичь французскую кухню, тебе надо научиться их готовить. А чтобы готовить их по-настоящему хорошо, тебе нужно найти их в своем сердце». Как Хью Лин находил пациентов в своем сердце и исцелял других

⁴⁴ Витале Дж., Ихалеакала Хью Лин. Жизнь без ограничений. Секретная гавайская система приобретения здоровья, богатства, любви и счастья.

через исцеление себя, так и юный повар обрел мастерство французской кухни, найдя те самые пять соусов в своем внутреннем мире.

Несмотря на всю загадочность таких историй, в современном мире существует научное объяснение для подобных «чудес». Наиболее доступным языком это объяснение изложено в книге Майкла Талбота «Голографическая Вселенная». В основу книги положена гипотеза двух выдающихся ученых Дэвида Бома и Карла Прибрама о том, что Вселенная представляет собой огромную голограмму. Основное свойство голограммы состоит в том, что каждая маленькая часть голографической картинке содержит информацию о всей картине целиком. То есть, если вы возьмете обычную картинку, распечатанную на принтере, и разрежете ее на множество мелких частичек, то каждая частичка будет всего лишь сильно обрезанной частью целого. Но если вы разрежете голографическую картинку на множество кусочков, то в каждом маленьком кусочке сохранится информация о том, частью какой картины он является.

Эта гипотеза как нельзя лучше объясняет феномен целостности человеческого сознания. Несмотря на то что в мире существует огромное количество людей, которые могут быть даже не знакомы друг с другом, внутри каждого человека есть информация о всей Вселенной. То есть в сознании каждого человека есть информация о всех людях, явлениях и объектах окружающего мира. Так же, как повар должен найти соусы в своем сердце, чтобы стать мастером в их приготовлении, так и доктору Лину необходимо было найти каждого пациента в своем сердце и исцелить себя методом Хо'опонопоно. По принципу единства исцеление пациентов в сознании доктора Лина приводило к исцелению пациентов в реальном мире.

Таким образом, у каждого есть доступ ко всему мирозданию внутри нас. И если вы хотите что-то изменить, то вы можете сделать это через уровень единства и целостности. Как говорил великий Махатма Ганди: «Ты должен сам стать теми изменениями, которые хочешь видеть в мире». Я пришла к такому способу работы с клиентами примерно через семь лет практики васту. Я называю это квантовым способом исцеления. Каждый раз, когда ко мне приходит клиент, я смотрю в свой внутренний мир, нахожу те пространства, которые необходимо гармонизировать в моей Вселенной, и исцеляю их сначала внутри себя. Именно это дает самый мощный эффект исцеления.

Итак, сейчас вы уже немного прикоснулись к самому глубинному уровню пространственного интеллекта. Давайте теперь расскажу вам немного подробнее о нем. После того, как появляется точка творения и творящий импульс, в пространстве возникает нечто, что можно назвать до-битным или целостным сознанием. Целостность — это такой способ мышления, в котором нет разделения на энергию и материю, духовное и материальное, прошлое и будущее, верх и низ, право и лево, мужское и женское, свет и тень, хорошее и плохое. Целостность — это восприятие мира как есть. Символически этот уровень сознания описан в Библии как Рай или Эдем. На этом уровне нет разделения или расщепления ума, нет полярностей, нет хорошего или плохого, добра и зла. Помните, что из Рая Адам и Ева были изгнаны только тогда, когда вкусили плод дерева познания? То есть на этом уровне не возникает мыслей, там нет никаких знаний, оценок и суждений. По своей сути этот уровень лишен рациональности. Это иррациональный уровень сознания.

Целостность возникает не только на до-битном уровне, но также на каждом из последующих уровней пространственного интеллекта. Чем больше уровень целостности, тем глубже вы проникаете в собственную суть и тем глубже устанавливаете связь с собственным источником и вашими глубинными смыслами. И одновременно ваш контакт с окружающим миром становится глубже и полноценнее. Помните разницу между набором деталей и двигателем в сборе? Каждый уровень пространственного интеллекта состоит из нескольких частей. Но, когда все детали уровня собраны в правильном порядке в работающий механизм, рождается дополнительный объем, который имеет огромную силу, гораздо большую, чем просто сумма составляющих элементов. Когда вы обретаете целостность на двухбитном

уровне, то у вас на самом деле получается не два бита психики, а три. И это целостное состояние сознания на двухбитном уровне является системным состоянием уровня.

На каждом из уровней эта целостность имеет свою окраску и особенности. Например, на уровне двух бит это сильнейшая творческая энергия, которая рождается из взаимодействия между мужским и женским аспектом сознания. На уровне четырех бит это навык создавать объемные состояния и управлять состояниями. На уровне восьми бит это способность выходить в пространство вариантов и создавать желаемые модели реальности и так далее. Чем более сложный уровень пространственного интеллекта вы осваиваете, тем мощнее энергетически и масштабнее в пространстве-времени будет ваше целостное состояние. Более подробно о том, что представляет собой системный эффект каждого уровня я расскажу вам в главах, посвященных каждому уровню. В этой главе речь пойдет именно о базовом уровне целостности, в котором еще нет никаких составных частей.

Но что означает целостное состояние? Как понять, целостный человек или нет? На мой взгляд, в психологии существуют два важнейших критерия целостности личности. Первый — это способность человека быстро и точно распознавать и осознавать свои желания. Второй — это способность человека легко воплощать свои желания в реальности. Приведу вам простой пример. Представьте себе молодую девушку Катю, у которой высокий уровень цельности личности. Как это будет выражаться в жизни Кати? Она может проснуться с утра в один прекрасный день и решить, что ей хотелось бы классных романтических отношений. Примерно к обеду она уже определит, какие отношения она хочет, а вечером зарегистрируется на сайте знакомств и будет болтать с разными парнями, которые ей интересны. Возможно, что через пару недель на вечеринке вы уже увидите улыбающуюся Катю в компании друзей и нового парня. А вечером они будут идти по улице, держа друг друга за руки, предвкушая романтическую ночь.

Как видите, Катя обладает способностью быстро распознавать свои желания и воплощать их в реальности. А теперь представьте себе другую девушку Надю, которая не обладает таким уровнем цельности, как Катя. Как это может выражаться в ее жизни? Надя также может проснуться с утра в один прекрасный день и ощутить глубокую тоску одиночества. Она даже может не распознать сначала, что это вовсе не тоска, а просто желание любить и быть любимой в отношениях с мужчиной. Возможно, что к обеду она вспомнит своих подруг, у которых уже есть парни и которые приходят вместе на вечеринки, а потом уходят домой, держа за руки. Она подумает, что вот им точно повезло. И к ее тоске прибавится безнадежность и мысли о том, что, наверное, такие отношения не для нее. Она может даже открыть вечером сайты знакомств, но не решится там ничего написать. А если даже напишет, то скорее всего ей будут попадаться одни козлы, грубияны, и вообще, она подумает, что этим парням от нее только одного и надо. Ну вы поняли... Через пару недель она придет на вечеринку и увидит там счастливую Катю с ее харизматичным парнем. И тогда Надя в который раз убедится в том, что она «неудачница и все эти романтические истории не для нее». Возможно, когда-то она снова проснется с тоской и надеждой на отношения. Но все завертится по новому кругу.

Я заметила, что целостность как способ мышления возможна только тогда, когда вибрации, на которых функционирует наше сознание, мышление и восприятие, довольно высоки. Целостность почти всегда связана с тем, что можно назвать поточными или высоковибрационными состояниями. Вы уже знаете об одной замечательной методике Хо'опонопоно, которую можно изучить и внедрить в вашу жизнь. Но я хочу предложить вашему вниманию еще две концепции, которые дают представление о том, где и как рождается целостность, и как можно осваивать этот уровень сознания наиболее эффективно.

Первая концепция называется «Шкала вибраций Дэвида Хокинса». Впервые эту шкалу доктор Хокинс предложил в своей книге «Сила против Насилия». Он использовал метод

кинезиологических тестов для определения уровня вибраций. Он придумал абстрактную шкалу вибраций от 0 до 1000, где условно ноль — это смерть, а тысяча — просветление. Он допустил, что в человеческом теле на Земле максимальный уровень высоты вибраций будет 1000. С помощью метода кинезиологического тестирования он определил уровень вибраций для основных эмоциональных состояний (см. таблицу 2). Если взять шкалу вибраций Дэвида Хокинса, то целостное мышление и восприятие начинается тогда, когда человек испытывает любовь и благодарность.

Как вы уже знаете, изначальная цель васту — это синхронность внутреннего и внешнего. Синхронность индивидуального сознания человека со Сверхсознанием, с Божественным или со Вселенной. Этот резонанс также представляет собой суть цельности. И благодарность — один из самых простых ключей к такому резонансу. Как пишет в своей книге «Эффект Благодарности» доктор Джон Демартини: «Благодарность возникает тогда, когда то, что мы желаем и ожидаем, соответствует тому, что есть на самом деле, или когда наша индивидуальная человеческая воля или наши индивидуальные намерения совпадают с тем, что теологи называют Божественной волей или скрытым порядком».

Таблица 2. Шкала энергетических состояний Дэвида Хокинса⁴⁵

энергетический уровень	состояние	характер воздействия энергии
700 - 1000	просветление	сила
600	мир	
540	радость	
500	любовь	
400	разумность	
350	принятие	
310	готовность	
250	нейтральность	
200	смелость	
175	гордыня	насилие
150	гнев	
125	вожделение	
100	страх	
75	горе	
50	апатия	
30	вина	
20	стыд	

⁴⁵ Таблица составлена по материалам книги David R. Hawkins. Power vs. Force: An Anatomy of Consciousness. The Hidden Determinants of Human Behaviour.

Вторая концепция, предложенная доктором Джоном Демартини, перекликается со шкалой вибраций Дэвида Хокинса. Демартини считает, что расщепление и поляризация сознания происходят тогда, когда человек испытывает так называемые поляризованные эмоции. Это может быть грусть, гнев, апатия, жалость, сильная радость, эйфория и так далее. Поляризованной можно считать эмоцию однобокую, то есть только положительную или отрицательную. Когда мы испытываем поляризованные эмоции, то состояние сознания не может быть целостным. Это сравнимо с маятником. Если он качнется в сторону плюса, то через какое-то время произойдет компенсационное движение, и он качнется в противоположную сторону.

В целостности, по мнению доктора Демартини, человек переживает не поляризованные эмоции, а целостные состояния. К ним он относит **благодарность, вдохновение, любовь, уверенность, энтузиазм и присутствие**. На мой взгляд, эти состояния и есть те самые поточные состояния целостности. Зная это, можно научиться осознанно создавать целостность и управлять поточными состояниями.

В каждый момент времени состояние является целостным, или завершенным. И лишь наше восприятие какого-либо события или способ восприятия, который тоже может быть импортирован из внешней среды в детстве или передан по наследству, делают его окрашенным в позитивное или негативное качество. Именно понимание того, что существует скрытый порядок вещей или устройства мира, позволяет нам догадаться о том, что в каждом моменте, который воспринимается как плюсовой, есть минус. И в каждом минусовом есть плюс. В этом и состоит суть целостности восприятия.

Лейбниц в «Дискурсе по метафизике» пишет о том, что Божественный порядок или порядок Вселенной превосходит ограниченные способности восприятия человеческого разума до тех пор, пока разум или сознание человека не поднимутся на уровень радости от восприятия Бога. Здесь можно провести параллель со шкалой вибраций Дэвида Хокинса и с представлением Джона Демартини о неполяризованных чувствах. Радость от восприятия Бога по всей видимости является не поляризованным, а целостным переживанием и имеет очень высокий уровень вибраций. Примерно такой же как любовь, безусловная любовь и благодарность и так далее.

Практика единства — это практика благодарности

На мой взгляд, самые эффективные практики единства — это Хо'опонопоно и Благодарность. О Хо'опонопоно написано много книг, существует множество видеопособий в интернете о том, как практиковать ее. И эта практика настолько проста, что я не буду останавливаться на ней подробно. Здесь главное — практиковать. Но я расскажу вам о практике Благодарности, так как я с самого начала испытывала трудности с ее выполнением. Несмотря на то что огромное количество тренеров, спикеров, авторов, наставников и просто успешных людей говорят о том, что благодарность — ключ к успеху, счастью, богатству и изобилию, у меня долгое время не получалось использовать эту практику эффективно.

Существует множество книг и вариаций, как можно практиковать Благодарность. Я приведу здесь свой вариант, который, на мой взгляд, самый эффективный. Я долгое время практиковала Благодарность письменно, прописывая кому и за что я благодарна. Но для меня этот способ оказался недостаточно результативным и эффективным с точки зрения целостности. И долгое время у меня не получалось вообще практика Благодарности. Пока я не поняла, что на это слово в обществе словно наклеено множество ярлыков. И сама суть слова для меня была не очевидна. Поэтому я решила использовать метод, которым пользуются в расстановках и который впоследствии стал фундаментальным инструментом во всей системе пространственного интеллекта.

Тогда я просто написала на листочке слово «благодарность», положила его на пол и создала намерение, чтобы пространство помогло проявить на нем энергию и информацию об изначальном смысле, заложенном в это слово. Когда я почувствовала, что на листочке и правда появилось энергоинформационное поле, я почувствовала импульс подойти к листочку и встать на него. Я так и сделала. Я ощутила, что меня начинает наполнять что-то очень приятное. Тепло разливалось по телу, и само тело как-то расслаблялось, становилось легче и объемнее.

В тот момент мне пришла такая смешная мысль в голову. Я подумала, что когда свежие огурцы кладут в банку с рассолом, то у огурца в принципе нет шансов не просолиться. Так и я представила себя огурцом в банке с благодарностью и позволила всему телу, всем моим чувствам, ощущениям, мыслям и образам впитать поле с листочка, пропитаться им, словно губка. В первый раз это было невероятно. Я поняла, что никогда не испытывала этого чувства на самом деле. Что это огромная редкость — испытать чистую благодарность в современном мире. Я впитывала и впитывала энергию и информацию о благодарности. Это был мой самый первый опыт осознанного создания целостного состояния с помощью того, что впоследствии станет основой метода пространственного интеллекта.

Затем я подумала, как могу использовать энергию благодарности наиболее эффективным образом. Я подумала, может, направить ее на кого-то или что-то. Но тогда у меня это не получилось. И я на время забыла о Благодарности, пока не столкнулась с обычной бытовой ситуацией в общении с людьми, когда на меня нахлынули самые разные чувства: гнев, обида, страх, разочарование, беспомощность и так далее. Я пришла домой переполненная самыми разными чувствами, которые были для меня не очень приятны, и задумалась, что с ними делать. Как можно снова вернуться в ресурсное состояние? Мои мысли снова и снова возвращались к человеку, разговор с которым всколыхнул во мне ворох этих чувств. Я уже прокрутила в голове все варианты дальнейшей коммуникации и ни один из них мне не понравился, потому что эмоции были здесь и сейчас, а разговор мог состояться неизвестно когда.

И тут я заметила тот самый листочек с надписью «благодарность» и решила встать на него. Тут меня ждало самое настоящее удивление и облегчение. Я начала наполняться благодарностью и все эмоции, которые меня тяготили, стали преображаться в благодарность. Это было похоже на волшебство. Будто пришла добрая фея, взмахнула волшебной палочкой и лохмотья Золушки превратились в сверкающее платье. «А что, так разве можно было? Можно было не носить с собой годами этот груз тяжелых переживаний, а просто выбрать благодарность вместо них?» — так думала я, стоя на листочке и позволяя последним остаткам обиды, гнева и страха превратиться в сверкающие искры благодарности.

С этого момента я ввела в свой «рацион» ежедневное наблюдение за эмоциями. Как только я ощущала себя в некомфортной эмоциональной реакции или нересурсном состоянии, я брала листочек и просто позволяла волшебству произойти. Иногда стоять на нем приходилось долго. Мне казалось, что на поверхность всплыли давно забытые и подавленные эмоции, чувства и переживания. Но с каждым разом ресурсное состояние благодарности становилось все более устойчивым. Так я трансформировала поляризованные эмоции в целостную благодарность в течение примерно полутора месяцев и отслеживала их. После чего мне захотелось еще большей стабильности в этом ресурсном состоянии благодарности. Я предположила, что еще больше стабильности я смогу достигнуть благодаря увеличению времени практики. Но в результате увеличения времени почувствовала сопротивление. Я обнаружила, что большей стабильности можно достичь, если практиковать благодарность регулярно на протяжении трех месяцев. Однако мне пришлось ограничить время на практику Благодарности до 15 минут в день, чтобы избежать сопротивления, но при этом сохранить регулярность.

Так я практиковала еще примерно 1,5 месяца. После чего мне захотелось сделать состояние благодарности моей нормой в течение дня. Однажды я наполнилась благодарностью с помощью моего волшебного листочка прямо с утра. Это был поистине волшебный день, потому что я заметила, что состояние в течение дня стало еще более ровным, ресурсным и стабильным. И даже при возникновении каких-то напряженных ситуаций я не впадала в драму, негатив или реактивный режим. Я заметила, что сознание автоматически испытывает благодарность ко всему, что происходит, и ко всем людям, которые меня окружают.

Так я поняла, что первые 15 минут дня в буквальном смысле программируют сознание. И я была просто счастлива, потому что на следующий день все повторилось. Так я открыла самую эффективную практику целостности и благодарности, которая заключается в том, чтобы сразу после пробуждения наполниться в течение 15 минут благодарностью. Вы можете это делать, как вам нравится и как получается. Можете утром, вечером, с листочком или без него. Самое главное, чтобы вы проживали благодарность всем телом, чувствами и испытывали ее даже на уровне мыслей и образов.

В качестве практики совершенствования благодарности могу порекомендовать вам книгу Ронды Берн «Магия». Она вся состоит из информации, связанной с этой практикой, и включает в себя 28 различных вариаций того, как можно практиковать Благодарность. Если вы хотите прокачать целостность на все 100%, то рекомендую к утренним практикам подключить те, которые приведены в книге. Я практиковала Благодарность по утрам примерно в течение 3 месяцев. А затем с удивлением обнаружила, что «за небом есть другое небо» и что за благодарностью мне открылись и другие цельные состояния, которые были еще более прекрасными, объемными и мощными. Следующим цельным состоянием для меня было присутствие.

Могу сказать, что я практикую состояние целостности по 15 минут в день ежедневно. Мои целостные состояния меняются примерно раз в 3–4 месяца, и я перехожу на новый, еще более объемный уровень целостности. Для меня это не только ресурсная практика, которая позволяет держать ресурсное состояние «на автомате» в течение дня, но и увлекательное путешествие. С каждой новой ступенькой целостности я открываю новую себя, новые грани, способности, силу, свет и любовь. И, как видите, это очень просто.

Глава 4. Двухбитное сознание

Я ехала в машине по МКАДу, из колонок аудиосистемы лилась романтическая мелодия. По привычке время от времени подпевала, это казалось абсолютно естественным процессом. Шум колес, проносящиеся мимо фонари, полотно дороги, уходящее вдаль вместе с мелодией, создавали особую атмосферу, ощущение спокойствия, ритма. Одна песня закончилась, включилась другая, и эта, как ни удивительно, тоже об отношениях. Я напевала себе под нос — откуда только знаешь все эти песни? — и внезапно автомобили впереди стали тормозить. Резко нажала на тормоз, вздохнула с облегчением: успела среагировать вовремя. Адреналин попал в кровь, чувства обострились на максимум — организм проживал стресс. Все из тягучего, как мелодия заклинателя змей, стало ясным, четким, детальным. И я услышала, **о чем** поют в тех песнях, которым я беззаботно подпевала буквально пару минут назад.

То, что почти все они были о разбитом сердце, меня не удивляло: о счастливой любви, в общем-то, и петть смысла нет — ее нужно проживать. Интереснее было другое: в каждой второй песне встречалась тема «половинок». Ну, знаете, вот это: «Ты моя половина, а я твоя половина!», «Я так привыкла жить одним тобой, одним тобой...», а еще «Сердце его теперь в твоих руках...»

Я подумала: «Странная какая-то у нас программа отношений!» Выходит, что найти свою любовь можно только если кто-то предварительно тебя «ополовинил» (кто, кстати, этим занимается?). Вот такой, половинчатый, ты идешь по свету искать недостающий пазл своей личности, а как только находишь... Обретаешь страдание. Слияние (нужно же вам как-то становиться единицей). Созависимость и бесконечный страх, что однажды вы снова окажетесь половиной вместо таким трудом добытого целого. Я была в такой ситуации.

Когда выходила замуж первый раз, мне казалось, что лучше и быть не может: любовь, взаимное уважение — все как по книге. Наконец нашла свою вторую половинку! Все у нас стало общее: дом, машина, планы на выходные, мечты, представление о жизни... Спроси меня тогда: «Чего ты хочешь, Даш?» Я бы вряд ли смогла ответить.

В одной юмористической передаче было такое задание: с закрытыми глазами закончить рисунок второго человека, опираясь только на указания: «Повыше, пониже... Вот тут рисуй круг! Да не такой большой...» Получалось комично: глаз у кошки оказывался на ухе, а крыша дома, как правило, витала где-то в воздухе. Примерно так выглядят попытки жить «ополовиненной» жизнью на двоих и представлять одни мечты, где на самом деле нет места ни одному, ни второму. Вам дозволено иметь только половинку мечты, а вторую предлагается дорисовать другому человеку.

Если отнять у бабочки одно крыло, она не сможет летать. Так и человек, сведенный к половинке вместо единицы, не может быть источником энергии ни для себя, ни для окружающих.

История с половинками — это яркий пример того, **как не должен функционировать двухбитный уровень сознания**. В прошлой главе мы стремились к центрированию, к обретению той самой единицы в себе. Поэтому в идеале пара противоположностей (в данном случае мужчина и женщина) представляет собой **совокупность двух целостных единиц**, а вовсе не половинок. И, когда каждый из участников пары является целостной личностью, вместе они формируют общее пространство отношений, в котором рождается нечто большее и значимое: любовь, уважение, связь, дети, близость, совместное творчество, энергия, совместные проекты и многое другое. Один плюс один дает не два, а намного больше.

Упражнение «Инь и ян»

Для того чтобы почувствовать разницу между половинчатыми и гармоничными отношениями двух целостных личностей, предлагаю вам провести такой эксперимент. Возьмите два чистых листка бумаги. Пусть один листочек будет условно символизировать мужчину, а другой — женщину. Для удобства вы можете подписать листочки буквами «М» и «Ж». Положите их на пол на небольшом расстоянии друг от друга. Представьте себе, что это мужчина и женщина, которые только встретились и пришли на первое свидание. Каждый из них целостный и полный сил, энергии. Встаньте на каждый из листочков и прочувствуйте, как себя ощущает мужчина и женщина в целостном состоянии в начале отношений. Запомните или запишите, как вы это чувствуете и ощущаете.

Следующим шагом сложите каждый листочек пополам и придвиньте их вплотную друг к другу. Так, чтобы было похоже, что две половинки образуют один целый лист. Это символизирует как раз такую ситуацию, о которой поется в большинстве песен о любви, когда две половины соединяются вместе и формируют любовный союз. Встаньте на этот составной листочек. Обратите внимание, как это чувствуется и ощущается. Скорее всего вы ощутите, что это довольно ресурсно и гармонично.

А теперь попробуйте встать отдельно только на правую половину пары или на левую и ощутите, что переживает каждый из партнеров в отношениях, когда он лишь «половинка» целого. Возможно, вы почувствуете какую-то неполноценность, страх потерять другую

половину или ощущение зависимости. Далее начните удалять листочки-половинки друг от друга. Это будет символизировать расставание партнеров, ссору или их отдаление друг от друга. Обратите внимание на мысли, чувства, ощущения, которые возникают на каждой из половинок.

Заметьте, насколько комфорт каждого из партнеров меняется после вступления в отношения в таком формате. По сути, это модель созависимых отношений, которые не позволяют обоим партнерам чувствовать и проявлять себя в отношениях свободно. А теперь вы можете снова развернуть листочки и положить их рядом друг с другом. Ощутите, насколько меняется состояние каждого партнера в отношениях, когда они вступают в союз не «ополовиненными», а цельными. Заметьте, что представляет собой общее поле двух листочков и насколько оно отливается от общего поля двух сложенных пополам листов. Обратите внимание также на то, что в последнем варианте в паре возникает так много энергии, которая гораздо больше, чем просто два человека. Это огромное поле любви и творческого потенциала.

Итак, сейчас вы увидели, как работает гармоничный и негармоничный двухбитный уровень в реальной жизни на примере мужско-женского взаимодействия. Подобное взаимодействие может возникать не только между мужчиной и женщиной, но и глобально во взаимодействии с миром: в отношениях человека с жизнью, людьми, семьей, со своим родом, работой и так далее. Созависимые отношения с жизнью и миром не позволяют человеку реализовать его творческий потенциал и по-настоящему занять то место в мире, из которого возможна максимальная реализация, состояние счастья, удовлетворения, успеха, включенности в жизнь, наполненности и прочего.

Плохая новость: с детства нас действительно часто учат превращаться в половину. Быть только хорошей девочкой, не допускать даже мысли о плохом. Выбирать: экстраверт ты или интроверт, двоечник или отличник, тихоня или бунтарь... Так и вырастают люди, которые бесконечно ищут свое зеркальное отражение: хорошие девочки западают на плохих мальчиков. Ответственные начальники нанимают подчиненных бездельников и разгильдяев. Маме, которая каждую вещь кладет на свое место, «достаётся» сын, превращающий комнату в «минное поле». Уверена, оглянувшись, вы сами найдете еще тысячу примеров подобных противоположностей, которые притягиваются, а потом бесконечно жалуются и страдают, но остаются в этой системе.

Хорошая новость: навык цельности и целостности в отношениях можно тренировать. ***Освоив двухбитный уровень, вы научитесь сохранять свою единицу, не проваливаться в болезненное слияние двух половин и создавать качественно новый уровень жизни, пользуясь тем потенциалом, который рождает формула $1 + 1 = \text{бесконечность}$.***

По сути, самый главный навык на этом этапе — ваша устойчивость, способность объединить в себе все свои крайности, принять их и вывести в балансное состояние. Потому что главные отношения, в которых вы находитесь, — взаимодействие с вашим собственным внутренним миром. Только став стабильной, устойчивой единицей, мы сможем находить таких же целостных людей.

Как добиться этого баланса? Предлагаю практику, которая, на мой взгляд, наиболее эффективно позволяет наработать этот навык и закрепить его в реальной жизни.

Практика Оптимальное состояние

Освоение пространственного интеллекта на практике и внедрение навыков нового мышления в жизнь происходит в процессе ежедневной тренировки. Точно так же как для поддержания стройного, гибкого и красивого тела требуются ежедневные упражнения, так и для поддержания ресурсного мышления требуется регулярность и повторение на протяжении длительного времени.

На практике я обнаружила, что навык одного уровня пространственного интеллекта встраивается в сознание и подсознание примерно за 90–120 дней. Поэтому полный цикл освоения пространственного интеллекта и внедрение нового типа мышления и образа жизни в реальность занимает около двух лет. Каждый уровень практического внедрения инструментов пространственного интеллекта в реальность я назвала Практикумом. И самый первый Практикум, или Практикум 1.0., связан с освоением двухбитного уровня.

Я приведу вам простую версию упражнения Практикума 1.0. Основная цель — это научиться поддерживать оптимальное состояние и управлять им в течение дня. Вам понадобится листок бумаги и простые столовые салфетки. Вы можете взять разноцветные салфетки, чтобы процесс практики был для вас более веселым и красочным. Суть практики очень проста.

Шаг 1. Положите листок на пол. Создайте намерение, чтобы на нем проявилось состояние, которое вы испытываете на момент практики. Ваше внимание создаст энергоинформационное поле на листочке, и вы сможете с ним работать. Смотрите на сам листочек до тех пор, пока не почувствуете импульс подойти к листку и встать на него. Вы можете также почувствовать какие-то изменения в теле, когда поле на листке проявится. Это может быть жар, холод, расширение, сжатие, какое-то чувство, интерес, какая-то мысль или образ.

Шаг 2. Когда вы поймете, что поле возникло, и у вас появится желание подойти и встать на листок, сделайте это. Позвольте себе прочувствовать все то, что представляет собой ваше состояние на данный момент. Чаще всего мы не до конца осознаем, что проживаем в настоящий момент времени. Поэтому первый этап — осознание и признание — очень важен в работе с состоянием.

Для того, чтобы лучше прочувствовать, что именно вы проживаете, обратите внимание на ваши мысли. Просто отметьте для себя, о чем вы сейчас думаете. Делайте это безоценочно.

Внутренний критик может вас саботировать: «Какая чушь лезет в голову! Куда мне выходить на новый уровень, когда в мыслях сплошная ерунда». Представьте, что все мысли в голове — это ваши гости. И ваша задача — пригласить их в дом и разместить. Дать мыслям столько места в вашем сознании, сколько им нужно. Заметьте все-все ваши мысли как целую совокупность, о которой вы думаете сейчас или возможно думали в течение сегодняшнего дня. Отметьте для себя те мысли, которые вы, возможно, не замечали или отталкивали. Просто признайте их, увидите в вашем внутреннем пространстве и дайте им место. Если на начальном этапе вы затрудняетесь с распознаванием ваших мыслей и с тем, чтобы дать им столько места, сколько нужно, вы можете просто проговорить такую фразу, положив руку на лоб: «Я признаю все свои мысли и даю им место прямо сейчас, и это абсолютно безопасно для меня и для окружающего мира»⁴⁶.

В результате этого шага вы можете почувствовать расширение сознания, особенно в области головы, легкость в мыслях, может даже определенную степень ясности и расслабленности ума.

Шаг 3. Обратите внимание на образы в вашей голове. Мы не всегда это осознаем, но, помимо мыслей, у нас в голове есть какие-то образы, картинки, иногда даже что-то похожее на видеоклипы, фильмы или видеоролики. Это образная часть мышления. Такие картинки, по сути своей, тоже разновидность мыслеформ. Однако на практике я обнаружила, что эффективнее признавать образы и картинки как отдельную категорию.

⁴⁶ Основу техники признания мыслей, чувств и ощущений я взяла из практики РПТ (Rapid Personal Transformation) и усовершенствовала ее, добавив работу с полем. Однако я изменила некоторые моменты в формулировках, а также, помимо мыслей, чувств и ощущений, добавила работу с образами, так как они составляют бóльшую часть мыслеформ.

Пригласите все ваши образы точно так же, как вы делали в Шаге 2 с мыслями. Дайте им столько места в вашем сознании, сколько нужно и даже больше, чтобы осталось еще свободное место. Если на начальном этапе вы затрудняетесь с распознаванием ваших образов и с тем, чтобы дать им столько места, сколько им нужно, вы можете просто проговорить такую фразу, положив руку на лоб: «Я признаю все мои образы и картинки и даю им место прямо сейчас, и это абсолютно безопасно для меня и для окружающего мира». Обычно когда вы признаете все образы и картинки, вы можете почувствовать легкость мыслей, свободу, вдохновение или спокойствие.

Шаг 4. Когда вы признали все мысли и образы, можно переходить к признанию всех ваших чувств и эмоций. Для этого положите руку на область груди. Постарайтесь соединиться с тем, что вы чувствуете прямо сейчас. Это может быть какое-то одно ведущее чувство, которое отражает ваше эмоциональное состояние и настроение в данный момент. Например, апатия, раздражение, легкое беспокойство, умиротворение, радость. Но иногда это может быть не одна, а несколько эмоций сразу, или даже своего рода спутанный комок переживаний в груди. Просто начните признавать все свои чувства и давать им пространство в теле и сознании. Точно так же, как вы делали с мыслями и образами. Для того чтобы процесс происходил более эффективно, проговорите вслух такую фразу: «Я признаю все мои чувства, эмоции и переживания и даю им место прямо сейчас, и это абсолютно безопасно для меня и для окружающего мира».

Вы можете ощущать, как скованность в груди сменяется теплом и расширением, как распутывается комочек переживаний. Вам могут приходить даже какие-то мысли или образы во время признания чувств. Просто наблюдайте за процессом. Примерно так же, как вы наблюдаете за облаками, которые плывут по небу. Наблюдайте, как все ваши чувства получают ваше признание внутри и разрешение быть такими, какие они есть. Без изменений или попыток что-то убрать или добавить. Как правило, признаком того, что вы приняли все ваши чувства является ощущение спокойствия, благодати, благодарности или умиротворения. Но, если на первых этапах у вас не получается достигнуть такого состояния, это нормально. С практикой у вас будет получаться лучше и лучше с каждым разом.

Шаг 5. Когда вы признали все свои чувства, можно положить руку на живот ниже пупка. Самое время признать все ваши ощущения в теле. Постарайтесь соединиться со всеми ощущениями тела в данный момент времени. Примите все, что вы ощущаете в голове, в груди, в шее, в ногах, в животе, в спине и остальных частях тела. Где-то будет сжатие или напряжение, онемение или отсутствие чувствительности, может быть легкий холодок или, наоборот, тепло или даже жар. Просто обратите внимание на все телесные ощущения, попытайтесь охватить их общим внутренним взором, и дайте им столько места в вашем сознании, чтобы все ощущения получили свое пристанище и ни одно из них не было отвергнуто или подавлено. Вы можете проговорить такую фразу, держа руку внизу живота: «Я признаю все свои ощущения в теле и даю им место прямо сейчас, и это абсолютно безопасно для меня и для окружающего мира».

Шаг 6. Когда вы признали все мысли, образы, чувства и ощущения в теле, окиньте все свое состояние внутренним взором и признайте его. Можно сказать такую фразу: «Я признаю свое состояние и даю ему место прямо сейчас, и это абсолютно безопасно для меня и для окружающего мира». Постарайтесь дать место в вашем сознании сразу всем аспектам мышления: образам, мыслям, чувствам и ощущениям. Как правило, в результате выполнения этого этапа упражнения возникает легкость, уверенность, спокойствие, соединенность и контакт с собой, удовлетворение и чувство принятия. Однако на первых порах и при возникновении тяжелых состояний это может быть что-то более простое. Например, ощущение принятия себя и текущей ситуации в жизни. Этого вполне достаточно, для того чтобы эффективно выполнить практику.

Шаг 7. Теперь пришло время салфеток. Давайте я расскажу вам об их функции немного подробнее. Для того чтобы довести текущее состояние до оптимального, вам понадобятся ресурсы. В качестве ресурсов я использую салфетки. Я назначаю их ресурсами. И вы тоже можете это сделать. Помните, как играют дети? Они могут назначить подушку от дивана космическим кораблем и играть в него целый вечер. Для ребенка подушка действительно на один вечер становится космическим кораблем и помогает ему прожить трансформацию и опыт в игре. Так и в этой практике вы можете воспользоваться принципом игры и назначить салфетки Божественными, исцеляющими дарами и теми, которые необходимы для достижения оптимального состояния.

Если после принятия текущего состояния вы понимаете, что оно все еще не на +10 из 10 баллов, то пришло время воспользоваться салфетками в качестве ресурсов для достижения +10. Начните класть по одной салфетке на листок с вашим состоянием. Каждый раз, когда вы кладете салфетку, проверяйте свое состояние: насколько оно повысилось, что именно изменилось после того, как вы положили очередную салфетку. Не стоит класть все салфетки сразу, иначе вам может быть сложно осознать процесс трансформации состояния. В этом случае его будет сложнее удержать в течение дня.

Докладывайте салфетки до тех пор, пока не ощутите, что ваше состояние стало оптимальным. Когда почувствуете это, просто побудьте на листочке, сидя или стоя. Главное, чтобы ваши ноги в момент практики располагались прямо на листочке.

Для практики оптимального состояния достаточно 15 минут в день. За это время, как правило, ваше сознание успевает откалиброваться до нужного вам уровня и перевести состояние в тело. Если стоять на листочке менее 15 минут, то оптимальное состояние может закрепиться в сознании не полностью, а если больше, то со временем может возникнуть сопротивление из-за большого количества времени, которое необходимо для практики. Опытным путем я выявила такое время, которое позволяет сохранить эффективность практики и при этом не создать внутреннего сопротивления.

Стоя на листочке, вы можете представлять такую метафору: свежие огурцы кладут в рассол, когда хотят их засолить. Находясь в банке, у них просто нет шансов не просолиться. Для того чтобы наиболее эффективно в этой практике «пропитаться» оптимальным состоянием, я представляю себя огурцом, который поместили в банку с рассолом. В качестве банки в этой практике выступает листочек с полем, на котором проявляется состояние.

После того как вы 15 минут постояли на листочке и «просолились» вашим оптимальным состоянием, вы можете заканчивать практику. Самое идеальное — это совершить из этого ресурсного состояния какое-то действие. В этом случае вы переведете энергию состояния в материальный мир. Но, если вам хочется отдохнуть и заняться своими делами после практики, вы также можете это сделать. Главное правило — это ежедневная пятнадцатиминутная практика оптимального состояния в течение 108 дней без пропусков и перерывов.

Когда я сделала такой практикum и в течение 108 дней создавала на 15 минут свое оптимальное состояние, по завершении я обнаружила, что мой базовый уровень настроения и состояния в течение дня повысился. Таким образом я повысила свой уровень нормы. Меня перестало бросать в крайности, и я стала чувствовать себя более наполненной, счастливой, радостной, автономной на ежедневной основе. Кроме того, эта практика до сих пор помогает мне управлять состоянием: если вдруг я чувствую, что оно «упало», стало негативным, некомфортным или нересурсным, возвращаюсь к этому упражнению.

Просто задумайтесь о всей мощи, которую вы сможете создать и реализовать, соединяясь с другими единицами. Я не просто так написала, что один плюс один — не два и даже не три. Это целая бесконечность возможностей, бескрайнее число вариантов развития событий.

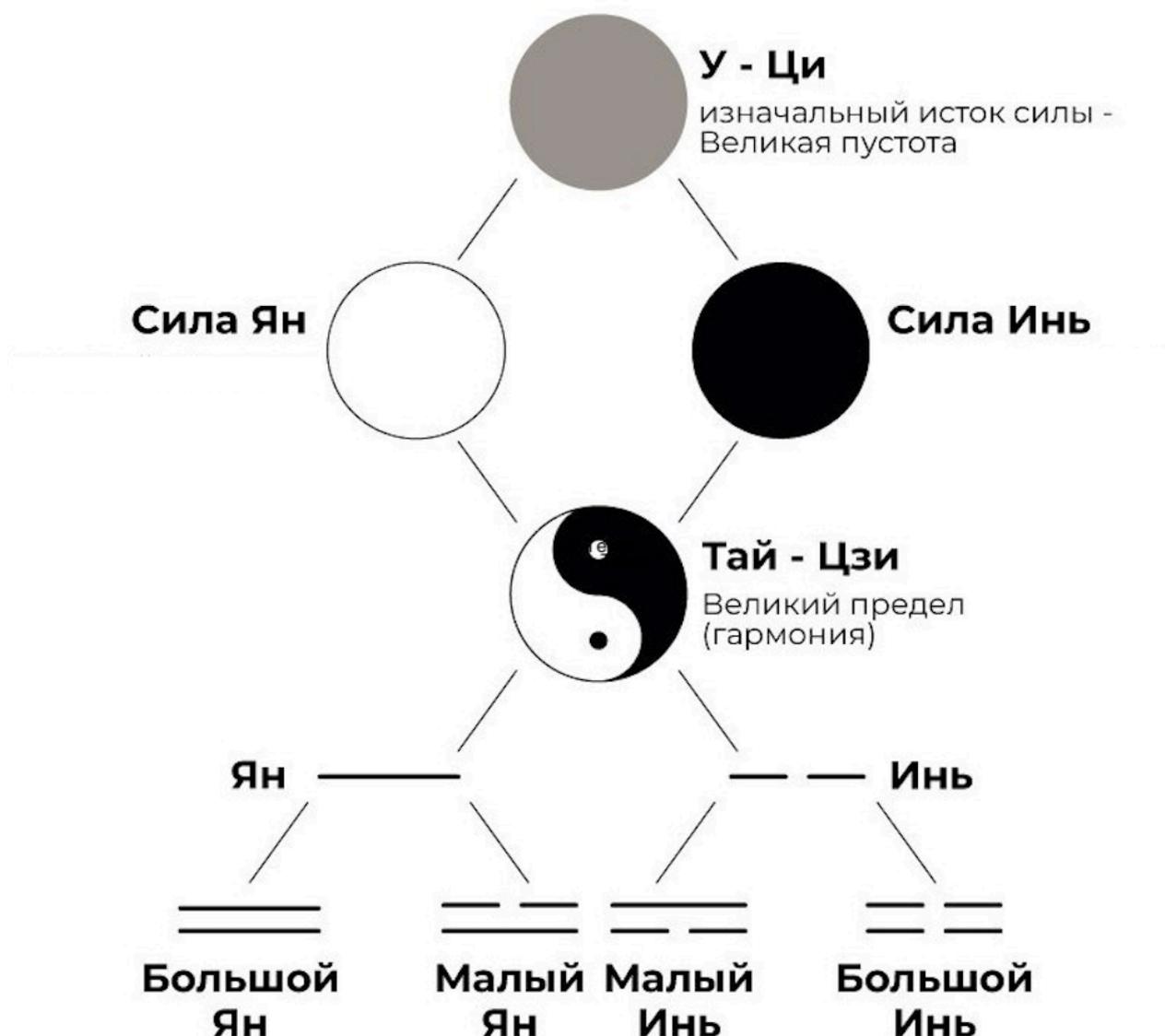
Всемогущество и новая реальность вместо бесконечных поисков того, что уравнивает вашу половинчатую личность. Говорят, что у каждой магии есть цена. 15

минут вашего времени и пара цветных салфеток — вот то, что вам нужно вложить, чтобы получить бесконечность. Попробуйте прямо сегодня, даже если не верите. Особенно если не верите — тогда эффект будет еще удивительнее и приятнее.

Глава 5. Четырехбитное сознание

Четырехбитный уровень сознания — это самый базовый и важный уровень в методе пространственного интеллекта. По сути, он фундаментальный, и именно с него я начинаю обучение на моих курсах. Навык управления состоянием, который приобретается при освоении этого уровня, — базовый. Вокруг него строится все моделирование реальности. Но, для того чтобы подробно рассказать вам о том, что такое состояние и как можно им управлять, давайте посмотрим на то, как возникает этот уровень и что нового, в отличие от двухбитного, там появляется.

Рисунок 4. Этапы исходного космогенеза в китайской философии.



Возможно, вы уже заметили, что последовательность возникновения уровней пространственного интеллекта напоминает процесс сотворения мира. Один из главных эффектов погружения в пространственный интеллект — это понимание устройства мира на глубинном уровне. Человек с древних времен пытался объяснить устройство мира через описание процесса его возникновения. В разных культурах он описан по-разному. В основном это метафорические и иносказательные описания. Но все они имеют один и тот же принцип. Так, в Библии сказано, что вначале Бог сотворил Небо и Землю. В китайской метафизике это разделение изначального Дао на Большой Инь и Большой Ян. В индийской мифологии это первичное разделение на Пракрити и Пурушу. Все это и есть описание дуальности нашего мира, которое соответствует двухбитному сознанию.

После первичного разделения происходит последующее разделение, и две части делятся еще раз. Получается уже не две составляющие целого, а четыре. В китайской метафизике инь (женское) и ян (мужское) разделяются на две части каждый, и получается большой инь и малый инь, большой ян и малый ян. Условно эти четыре части изображаются двойными чертами (см. рис. 4). Женскому соответствуют прерывистые черты, мужскому — сплошные.

В индийской культуре этот процесс описан в текстах по vastu на примере того, как происходит сотворение пространства и строительство здания. Сначала возникает центр (Брамастана или «место Бога»), затем возникает верх и низ (как в Библии Небо и Земля), а после возникают четыре божества, соответствующие четырём сторонам света. Так возникает четырехфакторная или четырехбитная матрица сознания. Для простоты изложения я буду называть этот уровень пространственного интеллекта **четырёхбитным сознанием**.

Для того чтобы ощутить, что такое четырехбитный уровень сознания, представьте, что четыре стороны света во внешнем мире существуют также и в вашем внутреннем мире. Наверняка вы помните выражение «внутренний компас». Если во внешнем мире четыре стороны света — это направления, то во внутреннем — это четыре так называемых канала восприятия. Я расскажу о них подробнее чуть позже в этой главе. По этим каналам, словно по высоковольтным проводам или по сверхскоростному интернет-кабелю, проходит связь между человеком и его внутренним источником, внутренней правдой, собственными творческими импульсами и высоковибрационными состояниями, которые рождаются на тех уровнях пространственного интеллекта, о которых вы уже узнали из предыдущих глав книги.

Четырехчленные или четырехфакторные классификации возникали со времен древности, например: учение о четырех видах души Аристотеля, теория четырех темпераментов Гиппократов. На четырех сторонах света и каналах восприятия основана также древняя тибетская традиция Калачакры. Мандала Калачакры (см. рис. 5) отражает в себе строение мира и одновременно является «картой сознания» человека. Символика Калачакры предполагает, что существует хаос, и в нем существует сознание как уникальная сила, способная его упорядочивать. Сознание способно упорядочивать хаос через четыре канала восприятия и направления. Согласно древним представлениям Тибета, для того чтобы хаос мог быть упорядочен, каждый из каналов восприятия должен быть чист и не загрязнён. Загрязнения в любом из них формируют искажения в восприятии энергии и информации.

Самый главный эффект, который дает гармонично работающий четырехбитный уровень сознания — это способность слышать себя и осуществлять правильный выбор. Гармоничное владение четырехбитным уровнем дает внутреннюю навигацию, настраивает ваш внутренний компас и позволяет безошибочно принимать правильные решения и совершать мудрые выборы каждый день. Задумывались ли вы о том, что каждый день вы принимаете сотни, если не тысячи, решений и делаете огромное количество выборов: что съесть на завтрак, как распорядиться сегодняшним временем, с кем встретиться, что сказать, что сделать.

Рисунок 5. Объемное изображение Калачакры. Работа мастера в Катманду.



Однажды я работала с клиенткой, которая умеет искусно подбирать одежду. Она предложила сходить с ней в магазин и выбрать для меня новый стиль: подобрать новые вещи, которые подчеркивали бы мою красоту и индивидуальность. Мне было немного страшно, так как все это — новый и неожиданный опыт. Я обращалась к стилистам ранее, но то, что предлагала моя клиентка, было совершенно новым, необычным, выходящим за рамки любых правил подбора цвета и формы. Вещи, которые она подбирала, не соответствовали моим стандартным представлениям о том, что мне идет, а что нет. Но когда я примеряла образы, которая она подобрала, оказывалось, что они невероятно мне шли, и возникало ощущение, что так и должно быть. Будто эти вещи были созданы для меня. Я привыкла выбирать одежду, ориентируясь на какие-то свои внутренние правила. А тут все было новое, непривычное, но в то же время свежее, интересное, где-то дерзкое и очень красивое. Эти вещи проявляли самое лучшее во мне. Подчеркивали красоту и индивидуальность, и самое главное — они перемещали акцент на глаза. Смотря в зеркало, я видела не одежду, а себя. Настоящую.

И вот в процессе примерок она задала мне такой вопрос: «Дарья, а вы не задумывались, что все люди приходят, по сути, в один и тот же магазин, и перед ними висят одни и те же вещи. Все покупатели находятся в одинаково равных условиях. Но одни люди выбирают то, что им действительно идет, и могут выглядеть сногшибательно даже в обычных и недорогих вещах, а другие одеваются в этом же магазине так, что и самые дорогие вещи скрывают их достоинства, делают их полнее или старше?» Я смотрела, как она порхает среди вешалок и, будто из невидимого пространства, достает блузки, платья, сапоги, куртки. «А ведь и правда», — думала я. «Почему у меня не получалось выбирать себе вещи вот так легко, точно и с таким вкусом?» И самое главное, мне показалось, что наша жизнь — это огромный магазин. В

котором у каждого есть неограниченный выбор. Только вот выбирать то, что нужно, и то, что подходит именно мне, как оказалось целым искусством.

В чем же секрет правильного выбора и как настроить свой внутренний компас?

Впервые я осознала принцип работы внутреннего компаса, когда прочитала серию книг Нила Дональда Уолша под названием «Беседы с Богом». Автор мирового бестселлера в первой книге серии рассказывает о том, что долгое время практиковал изложение своих переживаний на бумаге в виде писем, адресованных тем людям, с которыми, по его мнению, были связаны затрудняющие или огорчающие его ситуации в жизни. Он не отправлял эти письма, а использовал практику письменного изложения как терапию в сложных жизненных обстоятельствах. Но однажды, когда Уолш ощущал себя особенно несчастным, он решил изложить суть своих переживаний и вопросов напрямую Богу. И тогда произошло нечто неожиданное: его рука продолжила писать письмо уже после того, как он закончил свое изложение. И Нил с удивлением обнаружил, что таким образом получает ответ от того, к кому обратился, — от Бога. Воодушевленный полученным ответом, Уолш продолжил задавать вопросы и получать ответы. Его письма и стали основой для популярной серии книг «Беседы с Богом».

Первый вопрос, который Нил задает Богу, звучит так: *«Как говорит Бог и с кем?»* На этот вопрос в книге приводится такой ответ: *«Я говорю со всеми. Постоянно. Вопрос не в том, с кем Я говорю, а в том, кто слушает... — и далее продолжает. — Я не общаюсь только посредством слов. На самом деле Я делаю это редко. Мой излюбленный способ общения — посредством чувств. Чувства — это язык души... Я также общаюсь посредством мыслей. Мысли и чувства — не одно и то же, хотя они могут иметь место в одно и то же время. В общении посредством мыслей Я часто использую образы и картинки. В дополнение к чувствам и мыслям Я также использую столь мощное средство общения, как опыт».*

Таким образом, в книге «Беседы с Богом» я впервые увидела идею четырех каналов восприятия: это мысли, чувства, картинки, а также состояния (переживания), сформированные нашим жизненным опытом. Впоследствии я нашла подтверждение и дополнение этой идеи в книге основоположника аналитической психологии Карла Густава Юнга «Психологические типы». Именно К. Г. Юнг впервые предложил выделять четыре основные функции сознания, **которые и представляют по своей сути аналоги четырех сторон света во внутреннем пространстве человека.**

Две функции сознания К. Г. Юнг назвал иррациональными, или воспринимающими. Он отнес к ним образы (картинки) и ощущения (то, что в книге «Беседы с Богом» Н. Д. Уолш называет опытом). А две другие — рациональными, или оценивающими, функциями сознания. К ним он отнес чувства и мысли.

В сознании человека каждому направлению условно соответствует один из четырех каналов восприятия информации. Карл Юнг составил карту человеческой психики, обозначив в ней эти основные функции: **мышление, чувства, ощущение и интуиция.** Каждая функция психики — это своего рода процессор нашего сознания, который получает и обрабатывает информацию.

На основе типологии Юнга впоследствии возникло множество различных методик и направлений, в том числе типология Сиго, Акоффа и Эмери, соционика, эниостиль, типология Майерс-Бриггс, психософия Афанасьева. Павлов писал о четырех типах нервной деятельности, Уильям Джеймс о четырех телесных типах, Г. Мерфи о четырех компонентах личности, Апель о четырех биоритмах и этот ряд можно продолжать.

Супруги Анатолий и Тамара Панченко, которые создали уникальную систему типологии личности на основе теории Юнга и назвали ее эниостилем, говорили не просто о четырех ведущих функциях в сознании человека, а о так называемых метафорах (см. таблицу 3). Каждый человек в рамках своей метафоры, согласно Панченко, воспринимает мир по-своему. Каждый имеет свой эниостиль. Именно супруги Панченко заметили взаимосвязь сторон света и каналов восприятия. Получается, что каждый воспринимает информацию от Источника⁴⁷ преимущественно по какому-то одному из каналов.

Таблица 3. Соответствие философских категорий, метафор, сторон света и функций психики в эниостиле⁴⁸.

философские категории	метафора	стороны света	функции психики по Юнгу
материя	наука	Север	логика
энергия	искусство	Юг	эмоция
время	магия	Восток	интуиция
пространство	религия	Запад	сенсорика

Образы — это то, что мы видим. Например, в любой момент времени вокруг человека есть так называемый визуальный ряд: компьютер, телефон или книга, помещение или пространство, в котором человек находится, люди, с которыми общается и так далее. Все это можно увидеть глазами, а закрыв их, представить в своем воображении. Например, вы можете закрыть глаза и вспомнить, как выглядит лимон. В вашем воображении возникнет визуальный образ лимона. Человека, у которого ведущий канал восприятия визуальный, так и называют — визуал. Образы очень тесно связаны с интуицией. Именно те люди, у которых хорошо развит образный канал, могут моделировать картины будущего, визуализировать реальность.

Ощущения — это то, что мы можем воспринять посредством чувственного и тактильного опыта. Пощупать, потрогать, погладить, сжать, надавить и так далее. Ощущения связаны с сенсорным восприятием тела, с осознанием, обонянием и движением. Когда вы что-то трогаете, вы воспринимаете информацию через ощущения. Людей, которые воспринимают окружающий мир преимущественно через телесные ощущения и осознание, называют кинестетиками.

Мысли — это то, что человек думает осознанно или неосознанно о себе, других и об окружающем мире, о прошлом или будущем. Наверняка вы замечали, что у вас внутри есть «голос в голове», который ведет определенный внутренний монолог. Иногда он может становиться тихим, а иногда очень навязчивым и даже мешать заснуть. Людей, которые обрабатывают информацию из внутреннего и внешнего мира преимущественно с помощью мыслей, называют мыслителями. Еще есть такие названия этого типа: дискрет или диджитал⁴⁹.

⁴⁷ Творца, Бога, Сверхсознания, Истинной сути.

⁴⁸ Таблица составлена на основе книги Анатолия и Тамары Панченко «174 страницы про ЭНИОСТИЛЬ».

⁴⁹ Сфера цифровых технологий. Мыслители всегда ориентируются на логику, поэтому такой тип мышления иногда называется компьютерным.

Чувства — это эмоциональный аспект восприятия реальности. Так же, как и мысли, они выполняют рациональную функцию. В основе рациональных функций лежит полярность. Поэтому мы мыслим категориями «хорошо»/«плохо» и чувства испытываем «хорошие» (радость, благодарность, любовь, наслаждение, умиротворение) и «плохие» (грусть, печаль, злость, апатия).

В некоторых направлениях типологии считается, что только эмоция считается функцией, а чувство лежит вне типологии и может быть воспринято через логику, ощущения, эмоции или волю. Об этом, например, пишет Гэри Чепмен в книге «5 языков любви». Любовь — это универсальное для всех чувство, а выражено оно может быть по-разному. Такого же мнения психолог Михаил Степанов: «Любовь, злость, страх, удивление — одинаковые для всех людей на планете. Выражение этих чувств, напротив, зависит от психотипа. Оно может быть более эмоциональное или менее эмоциональное».

Насчет чувств и эмоций часто бывает путаница. Можно найти такое объяснение разницы между этими понятиями: эмоции — это краткосрочные реакции, отражающие наше отношение к происходящему вокруг; чувства — это более долгосрочные переживания, которые проявляются во времени и во взаимоотношениях с другими людьми, с собой, внешним миром (деньгами, родиной, работой и прочим).

В рамках этой книги я рассматриваю чувства и эмоции как одну функцию. По мнению доктора Демартини, помимо поляризованных эмоций, есть комплексные эмоциональные состояния, к которым относится любовь, благодарность и другие. Для понимания системы ПИ и применения его на практике важно понимание, что чувства и эмоции связаны с такой философской категорией, как энергия (см. таблицу выше). Об этом более подробно я расскажу в третьей части книги.

Состояние в данном случае — это сумма образов, мыслей, чувств и ощущений в единицу времени.

Вот мы и подошли к пониманию следующего уровня пространственного интеллекта, в котором два бита сознания разделяются еще раз на два и получается четыре способа восприятия реальности. Вы также могли заметить, что возникновение уровней пространственного интеллекта похоже не только на процесс сотворения мира, но и на процесс оплодотворения и последующего деления яйцеклетки.

После оплодотворения сначала существует одна клетка под названием «зигота». Это аналог уровня целостности. Потом зигота впервые делится на две клетки. Это похоже на двухбитный уровень. Затем происходит последующее деление. Две клетки делятся и получается четыре, затем четыре делятся на две и получается восемь и так далее. По такому же принципу возникают уровни пространственного интеллекта. В этом есть глубинная мудрость. Возникновение мира и возникновение человека по своей сути похожи. Человеческое тело и сознание — это микрокосм в макрокосме⁵⁰.

Согласно теории Юнга, у каждого человека от рождения наиболее активна какая-то одна из четырех функций сознания (то есть ведущая — одна). Это можно сравнить с тем, как люди бывают правшами или левшами. Когда человек правша, то правой рукой ему делать все гораздо удобнее и сподручнее. Так и с функциями сознания: есть только одна функция из четырех, которая для человека от природы как правая рука для правши. Ведущая функция сознания — это та, через которую человек может воспринимать максимум информации и при этом осознавать ее. Возможности сознания ограничены так же, как ограничен, например, угол зрения человека. Вы не можете видеть на 360 градусов вокруг себя, наше поле зрения ограничено. И сложность развития сознания на данном этапе эволюции человечества состоит в том, что неразвитость остальных функций искажает целостность

⁵⁰ Видение космоса, в котором часть (микрокосм) отражает целое (макркосм) и наоборот.

восприятия. Например, если человек стоит на краю обрыва, но обрыв не перед его глазами, а за спиной, и он не знает об этом, то он просто смотрит перед собой и видит ровную землю. Он не видит обрыв позади себя, и его представление о том, что вокруг него везде ровная земля, будет ошибочным. Именно поэтому для развития сознания необходимо нарабатывать определенные механизмы, которые помогут научиться воспринимать информацию как бы вне поля зрения, то есть по более слабым функциям.

В каждый момент времени состояние является целостным. И на этапе четырехбитного сознания мы воспринимаем все одновременно. Вы видите образ, у вас есть название объекта или субъекта и его словесное описание. Например, вы с кем-то общаетесь и видите, как человек выглядит. Вы что-то думаете и/или помните об этом человеке: как его зовут, мужчина это или женщина, вы можете описать его, а также то, что с вами происходит. Например: «Я сижу в такой-то комнате, со мной находится такой-то человек, сегодня такое-то число» и так далее. Это будет словесное описание того, что происходит. Также у нас есть чувственная информация, которая рождается на уровне эмоций: чем наполнен этот момент, как он окрашен эмоционально. И есть некие ощущения. Вы ощущаете, как одежда прилегает к телу, как оно давит на то место, где вы сидите, вы можете потрогать то, что находится вокруг вас, ощутить температуру, текстуру предметов и так далее.

А вот другой пример. Человек с закрытыми глазами берет незнакомый предмет. В этот момент человек «работает» только функцией ощущений, которая говорит: «Что-то есть». Затем он открывает глаза, и работает его визуальная и интуитивная функции. Они распознают образ (например, это чашка) и сознание подсказывает, что с ней можно сделать. Мышление также расшифровывает: «Это чашка, такая-то и такая-то». А чувства говорят, как относиться к ней. Если у человека нет какого-то травматичного опыта, связанного с чашкой, то в большинстве случаев функция, ответственная за чувства, подскажет ему, что к ней нужно отнестись нейтрально.

В каждый момент времени, четыре больших бита соединены вместе. Они регистрируются нашим сознанием одновременно и складываются в то, что можно назвать реальным переживанием жизни. Вместе они составляют *целостное состояние*. С другой стороны, можно сказать, что в любой момент времени вы можете «разложить» или «декомпонировать» состояние на четыре составляющие: образы, мысли, чувства и ощущения. Но человеческое сознание устроено таким образом, что оно обладает фокусом. Точно так же, как фокусом обладает объектив видео- или фотокамеры. У каждого человека таким фокусом может быть только один канал восприятия. И когда встречаются люди с разным типом восприятия, то может складываться впечатление, что они говорят об одном и том же, но на разных языках.

Упражнение. Вы можете прочувствовать на себе эффект ограниченного фокуса: найдите какой-нибудь объект в поле вашего внимания. Это может быть небольшой предмет, который вы видите перед собой. Либо вы можете взять лист бумаги и нарисовать на нем точку или круг, и поместить листок на расстоянии 1,5–2 метра от себя на стене. Посмотрите на эту точку, сфокусируйтесь на ней. Постарайтесь удерживать фокус в течение хотя бы одной минуты. Старайтесь все ваше внимание сосредоточить на объекте или точке так, будто вы пытаетесь рассмотреть ее четко и детально, максимально навести фокус вашего зрения именно на этот объект. Через минуту обратите внимание, что то место, где фокусируется ваш взгляд, обладает для вас наибольшей четкостью восприятия. Тут ваше восприятие имеет наибольшее «разрешение». Вы также видите все, что находится вокруг этого объекта, но четкость восприятия уже не такая высокая. Если вы будете фокусироваться длительное время, то четкость объекта повысится, а то, что вы видите на периферии, станет менее резким. Таким же образом устроено и наше сознание в плане восприятия и обработки информации из внешнего и внутреннего мира.

Есть еще и периферическое зрение. Смотря на точку или объект, вы можете обратить часть вашего внимания на то, что поле зрения имеет границы. Постарайтесь примерно отметить их для себя. Обратите внимание, что чем дальше какой-либо предмет располагается от объекта вашей текущей фокусировки взгляда, тем менее четко ваше восприятие. У границы поля зрения восприятие сильно размыто. Благодаря периферическому зрению вы понимаете, что есть некий контекст, в котором находится объект фокусировки. Например, точка нарисована на листе, лист висит на стене, стена — часть комнаты, комната — часть квартиры и так далее. Но возможности детального рассмотрения того, что находится вокруг объекта текущей фокусировки взгляда, сильно ограничены. Чтобы это сделать, вам нужно сместить фокус на другие объекты и рассмотреть их. Но в знакомой обстановке вы помните, что и где примерно находится, поэтому мозг достраивает общую картину автоматически.

Но есть то поле, которое вы вообще не видите. Оно находится сзади и за пределами угла вашего зрения. Точно так же работает и сознание. Из четырех функций сознания есть одна ведущая. В ней сознание имеет возможность фокусироваться лучше всего, одновременно воспринимать и обрабатывать максимальный поток информации. Это то, что находится впереди вас. Поэтому объем информации, которую мы получаем через ведущий канал, ее чистота восприятия, глубина и пропускная способность имеют самые высокие показатели.

Есть вспомогательный канал. То есть то, что вы видите рядом с объектом фокусировки. Еще есть периферическое зрение. То есть то, что вы видите очень размыто. И есть то, что вы вообще не видите. Это так называемая слабая или подчиненная функция сознания. Как правило, она наименее развита. Она считается болевой точкой, и ее необходимо развивать или «закрывать» определенными действиями, предметами, объектами или партнерством с другими людьми, у которых ваша слабая функция является ведущей. Привлекать людей в свое поле, во взаимодействие, в коммуникации и в контакты, в сотрудничество. Это основа взаимовыгодного сотрудничества между людьми.

Чтобы иметь возможность пользоваться этим инструментом пространственного интеллекта, на каждом из уровней необходимо понимать, как работают ваши функции, знать, как в них распределяется сила, и уметь «подтягивать» слабые функции. Ведь они — это то, что, как правило, связано с нашим подсознанием или бессознательным. Туда можно «ходить»: в подсознание, в область тьмы или, как ее называют психологи, в свою тень. И добывать там «золотую руду», очищать ее от шелухи и усиливать свое сознание. Время от времени происходит процесс «похода» в область тени, и при «добывании руды» сознание человека становится все сильнее, и он обретает все больший контроль над аспектами своей жизни и сознания.

Человеку нужен человек

Наступил долгожданный десятый день моего ретрита по випассане. Только что завершилась последняя медитация в общем зале, и всем участникам наконец-то разрешили разговаривать. Мы вышли на площадку перед медитационным залом и опьянели от свежего воздуха и яркого солнца. За десять дней медитации в молчании чувственное восприятие обострились настолько, что все казалось усиленным в десятки раз. Воздух казался гораздо более свежим, ароматным и насыщенным, чем обычно. Создавалось ощущение, будто его можно пить. Солнце казалось нестерпимо ярким и ослепляющим. На коже ощущалось прикосновение воздуха, будто он обладает весом и, словно невидимыми перчатками, касается открытых участков рук, лица и шеи. В щебетании птиц различались десятки оттенков и переливов звуков, которых раньше никогда не было слышно. День был невероятно солнечный и теплый. Казалось, будто вся природа вокруг празднует что-то очень волшебное и значимое вместе с нами.

«Как вам випассана?» — это были первые слова, которые я произнесла вслух за последние десять дней, обращаясь к паре мужчины и женщины, стоящей на площадке перед медитационным залом. До этого все десять дней мы не только медитировали молча, но и не произносили звуков вообще. Собственные слова показались мне необычно громкими, голос звучал непривычно объемно и глубоко. Я не узнала свой голос, в нем появились новые интонации и ноты, тембр стал более низким и глубоким. Он поднимался словно из глубин моего тела, изнутри клеток, костей, из низа живота. Мне показалось, что говорит какой-то совсем другой человек. Да, наверное, я и стала новым человеком за эти десять дней. За этим я сюда и приехала.

Сейчас я уже не помню точно, что именно ответил на мой вопрос мужчина и женщина. Но помню, насколько меня поразило отличие их 10-дневного опыта друг от друга (а они были мужем и женой) и от моего. Если дать послушать все три рассказа о ретрите випассаны стороннему человеку, то скорее всего создастся такое впечатление, будто все участники были в разных местах и практиковали совершенно разные медитативные практики. Тогда мне просто показалось это удивительным и необычным. Но впоследствии, спустя несколько лет после ретрита, я стала задумываться о том, что у людей совершенно разное восприятие реальности. Наши три рассказа об опыте випассаны напоминают теперь мне древнеиндийскую притчу о слепцах и слоне. Она существует во многих культурных и духовных традициях : джайнской, буддистской, индуисткой и суфийской. На русском языке эта притча изложена в стихотворении С. Я. Маршака «Ученый спор»:

Индийская басня

*Слепцы, числом их было пять,
В Бомбей явились изучать
Индийского слона.*

*Исследовав слоновий бок,
Один сказал, что слон высок
И прочен, как стена.*

*Другой по хоботу слона
Провел рукой своей
И заявил, что слон — одна
Из безопасных змей.*

*Ощупал третий два клыка,
И утверждает он:
— На два отточенных штыка
Похож индийский слон!*

*Слепец четвертый, почесав
Колено у слона,
Установил, что слон шершав,
Как старая сосна.*

*А пятый, подойдя к слону
Со стороны хвоста,
Определил, что слон в длину*

Не больше чем глиста.

*Возникли распри у слепцов
И длились целый год.
Потом слепцы в конце концов
Пустили руки в ход.*

*А так как пятый был силен,
Он всем зажал уста.
И состоит отныне слон
Из одного хвоста!*

Фигуру слона в этой притче часто интерпретируют как Бога, а мудрецов — как разные религии, которые пытаются познать его по-своему. Но мне больше нравится интерпретировать слона как реальность, которая огромна для изучения, а мудрецов — как людей с разным способом восприятия реальности. Самая главная мудрость этой притчи, на мой взгляд, в том, что каждый человек обладает ограниченной способностью в восприятии и интерпретации реальности. Вы когда-нибудь спрашивали нескольких разных людей о том, что было на каком-то мероприятии? Если да, то, возможно, вы заметили, что иногда рассказы об одном и том же могут быть совершенно противоположными.

Есть такой французский фильм 1964 года «Франсуаза, или Супружеская жизнь» об отношениях мужа и жены. В фильме две серии. Первая рассказывает о восприятии ситуации глазами мужа и поэтому носит название «Супружеская жизнь: точка зрения Жан-Марка». Во второй серии «Супружеская жизнь: точка зрения Франсуазы» те же самые события показаны в восприятии жены. Самое интересное в фильме то, что одни и те же события показываются с разных точек зрения, и результат этого восприятия совсем не одинаков. У мужа и жены в одной и той же ситуации своя правда, и каждый показан по-своему правым. В первой серии зритель невольно может оказаться на стороне мужа, а во второй — принять сторону жены. Как же такое может быть? Вроде бы одна и та же ситуация, две точки зрения, и обе кажутся правильными, справедливыми и адекватными. Получается, что с точки зрения одного человека его реальность и мировосприятие будут выглядеть верными.

Давайте проведем такой эксперимент. Встаньте в середине комнаты и посмотрите в одну из четырех сторон, например, в сторону окна. Не поворачивая головы, отметьте, что попадает в ваше поле зрения. Опишите то, что вы видите. Обратите внимание на то, что вы видите лучше всего, что видите боковым зрением и где заканчивается ваше поле видимости. Теперь повернитесь на 90 градусов, ко второй стороне комнаты. Отметьте, что вы видите теперь. Есть ли пересечения поля видимости с предыдущей позицией? Проанализируйте, что вы видите лучше всего, а что — лишь боковым зрением. Проведите подобное наблюдение с оставшимися двумя сторонами комнаты. В этом эксперименте вы можете заметить, что в каждой из четырех позиций у вас есть лучшая зона видимости, боковая зона видимости и зона, где вы ничего не видите (за вашей спиной). Точно так же устроено и восприятие реальности человеком.

Столкновение со своими слабыми функциями сознания естественным образом происходит в процессе отношений, реализации жизненных проектов, в коммуникациях с людьми, с собой и миром. Поэтому человеку нужно осваивать все функции. Образно говоря, на уровне четырехбитного сознания человеку нужен инструмент, для того чтобы «оглянуться» назад и по сторонам.

Проблемы на этом уровне пространственного интеллекта условно можно разделить на четыре категории:

1. **Трудности в освоении или «закрытии» слабых функций.** Эта задача важна для всех людей. Если три следующие могут быть, а могут и не быть в жизни человека, то закрытие слабых функций — это основная и общая задача на четырехбитном уровне для всех людей.

Слабые функции необходимо развивать или «закрывать» определенными действиями, предметами, объектами или партнерством с другими людьми, у которых ваша слабая функция является ведущей. При этом важно понимать, что вспомогательные функции можно развивать самостоятельно, но есть самая слабая функция, которую «дать» себе самостоятельно не получится. Для этого необходимы другие люди. Для развития слабой функции также можно использовать вспомогательные средства, о которых я скажу чуть позже. Но они все равно не перекроют всей слепой зоны. Как говорится, «человеку нужен человек».

2. **Подмена ведущей функции.** В ходе воспитания и взросления ведущая функция была подменена вспомогательной или слабой. В этом случае человеку крайне сложно ориентироваться в жизни и делать правильный выбор. Представьте, что от природы человек хорошо смотрит на север, а его родители — на восток. И они приучают его смотреть на жизнь тоже через свой восточный канал восприятия. В этом случае человек будет воспринимать жизнь с искажениями, его жизненная стратегия будет неуспешной и неэффективной, и он будет затрачивать массу усилий на получение желаемых результатов.

Вспомните фильм «Области тьмы», о котором мы говорили ранее. В начале триллера главный герой — писатель. И мы можем по внешнему виду, образу и качеству жизни, эффективности и продуктивности действий понять, что его сознание функционирует не на ведущей функции. Именно поэтому главному герою тяжело дается написание книги, у него нет идей и вдохновения. Скорее всего он опирается на функцию чувств, и писательство дается тяжело. У него в доме беспорядок, он не может сосредоточиться и сфокусироваться, выглядит неопрятным и рассеянным.

Когда он принимает особые таблетки, его мозг начинает функционировать в ускоренном режиме. Он начинает опираться на свою ведущую функцию. Скорее всего это мышление. Он становится собранным, сфокусированным, опрятным, харизматичным. Он легко упорядочивает пространство вокруг себя, зарабатывает деньги. У него появляется большая идея и цель, и он понимает, как ее реализовать. И реализует. На примере этого фильма мы можем увидеть разницу в качестве жизни человека, опирающегося на свою слабую функцию, а затем — на ведущую. Это доступно каждому человеку — осознать ведущую функцию и начать на нее опираться для достижения максимальных результатов, развития своего сознания и повышения качества жизни.

В конце главный герой смог сконструировать свою реальность таким образом, чтобы жить на ведущей функции без приема таблеток. Опираясь на эту функцию, он стал более финансово успешным, и самое главное — ему пришла идея о том, как внести свой вклад в этот мир.

Ведущая функция — это то, что у вас в избытке, и то, чем вы можете поделиться с миром. А вот делиться из подчиненной функции — это абсолютно бесполезное занятие. Но бывают самые различные преграды на пути того, чтобы опереться на свою ведущую функцию. Например, может быть такое, что ведущая функция опирается на свойства и черты характера, которые не принимаются обществом, или она настолько мощная и сильная, что необходимо научиться ей управлять.

3. **Искажения в каналах восприятия.** В процессе воспитания и взросления функции сознания были перегружены неэффективными программами, стереотипами и убеждениями. В этом случае внутренний компас человека будет работать со сбоями.

Если в одном из каналов восприятия есть помехи, то человек воспринимает информацию с искажениями. И тогда обмен информацией со Вселенной будет изменен или ограничен. Искажениями могут быть любые неэффективные программы и установки. Например, самая сильная программа — это представление человека о том, что с ним что-то не так. Эта установка, которая может возникнуть на любом уровне пространственного интеллекта и тем самым создавать помехи.

4. **Травма ведущей функции.** Это похоже на первые два пункта вместе взятых. То есть у человека нет как такового сбоя и он настроен на ведущую функцию, но пользоваться ей не может в полной мере. В таком случае на ведущей функции есть искажения. Тогда человек воспринимает окружающий мир преимущественно слабыми сторонами.

Например, если у девочки ведущая функция — это мышление, но в детстве она слышала что-то типа «умной быть невыгодно, потому что для успешного замужества надо быть красивой», она может поверить в то, что с ней что-то не так. И это решение повлияет на всю ее жизнь. Девочка может неосознанно стремиться доказывать всему миру, что она умная, получая образование, строя карьеру, но при этом стараться изо всех сил быть красивой. И ни то, ни другое не будет для нее естественным состоянием, не принесет ей удовольствия и счастья.

Со всеми четырьмя вопросами этого уровня работает процесс синхронизации в пространстве и времени, который я предлагаю моим студентам и подробно описываю в своих обучающих программах. Но один важный способ, помогающий понять, как оглянуться, я опишу здесь подробно, чтобы вы могли попробовать и применить его в реальной жизни.

Столкновение со своими слабыми функциями естественным образом происходит в процессе отношений, реализации жизненных проектов, в коммуникациях с людьми, с собой и миром. Самый простой способ компенсировать слабые функции — это использовать одежду и пространство. Смысл такой компенсации состоит в том, чтобы очень эффективно подбирать человеку пространство для жилья, а иногда даже города и страны, которые по качествам являются представителями тех функций, которые у него слабые. Например, для одного человека ресурсным будет лофтовое пространство, для другого — с элементами роскоши, для третьего — дом в поселении на природе без коммуникаций и особых удобств и так далее. Иногда переезд в ресурсную страну может компенсировать человеку его слабую функцию сознания.

Вы также могли заметить, что вас привлекают определенные авторы и спикеры. Как правило, они схожи с вашим типом восприятия, поэтому вы можете часами смотреть на них и слушать. А вот спикеры и авторы, которые представляют ваши слабые функции, как правило, могут казаться не очень интересными, не доставлять удовольствия или даже раздражать. Из этого вытекает одна из рекомендаций: необходимо слушать авторов, которые представляют ваши слабые функции, примерно по 15 минут в день, хотя бы фоном, параллельно занимаясь домашними делами, спортом или прогуливаясь. И прямо напитываться этой энергией.

Однако полностью закрыть самую слабую функцию не получится, несмотря на то, что я говорила выше. И все-таки в начале освоения четырехбитного уровня использовать техники компенсации (пространство, авторы, одежда, активности) нужно обязательно: с их помощью можно научиться давать себе энергию слабых функций.

Почему я так настойчиво рекомендую сначала осваивать инструменты слабых функций? Потому что в этом случае вы начинаете приучать сознание к звучанию, вкусу, состоянию,

которое дает энергия ваших слабых каналов восприятия. Вы будто изучаете другой язык. Медленно, вдумчиво. Потихоньку пропитываетесь необычными для себя состояниями и учитесь слушать и слышать, в первую очередь, себя: как вы реагируете на эти энергии, что это для вас значит. И тогда при начале коммуникации с людьми, по сути, противоположного для вас психологического типа, вы не будете ощущать, что разговариваете с ними на разных языках. Внутри вас уже будет встроена система распознавания сигналов вашего слабого канала восприятия.

Самый эффективный способ закрыть в себе слабые функции — **объединить людей с разными психологическими типами**. Такая кооперация может происходить на любом уровне пространственного интеллекта. Например, взаимосвязь между мужчиной и женщиной — это и есть взаимодействие противоположностей на двухбитном уровне. А вспомните трех мушкетеров и д'Артаньяна. Или героинь сериала «Секс в большом городе». Это пример кооперации людей на уровне четырехбитного разнообразия психотипов. Взаимодействие может быть еще более разносторонним. Например, в фильме «Восемь подруг Оушена» команда девушек была подобрана таким образом, что все они разные, но каждая из них обладает какой-то ценностью и талантом с точки зрения общего дела и цели. Это кооперация на основе разнообразия людей на восьмибитном уровне. С помощью пространственного интеллекта можно формировать высокоэффективные команды на 2, 4, 8, 16, 32 и 64 человека, соединяя их друг с другом, их талантами и ведущими функциями сознания.

Здесь хочу особо отметить, что при формировании любого коллектива важно помнить, что до двухбитного уровня существует уровень целостности. Недостаточно просто соединить мужчину и женщину в союз и сказать, что их брак будет успешным. В любой кооперации важен так называемый открытый центр. Для его наглядной иллюстрации давайте снова обратимся к васту.

Этапы освоения сознания и пространственного интеллекта можно сравнить со строительством дома. Согласно древним текстам васту, которые описывают процесс формирования Васту Пуруша мандалы при строительстве дома, в самом начале возникает фундамент и в его центре возникает Брамастана. Это слово в переводе с санскрита означает «место Брахмы» или «место Бога». В человеческом сознании Брамастана соответствует центру сознания, внутреннему источнику, недвойственности, тому пространству внутри каждого человека, где он имеет доступ к безграничным возможностям. Это пространство внутри каждого человека, в котором он соединен со своим безграничным потенциалом.

Одновременно с центральной зоной, или Брамастаной, в фундаменте здания возникают четыре божества по четырем основным сторонам света: Северу, Югу, Западу и Востоку. Согласно представлениям васту, с каждого из направлений к человеку приходит энергия и информация от Источника. И сознание человека обрабатывает информацию с каждого из направлений определенным образом. От скорости и эффективности обработки информации зависит и качество принимаемой и получаемой человеком энергии. Это основа основ. Именно поэтому освоение пространственного интеллекта я рекомендую начинать именно с 4-битной матрицы.

Заметьте, что до возникновения четырех сторон света возникает Брамастана, или место Бога. Это либо центральная часть здания, либо строения с внутренним двориком. Дома, построенные по такому принципу, распространены в Индии, и их форма носит название «дандака». В Италии это патио, в Санкт-Петербурге — дома-колодцы. Такая форма зданий идеально иллюстрирует термин «открытый центр».

Выходит, что при формировании любого коллектива важно, чтобы между людьми существовало пространство. Оно отведено для Бога, Сверхсознания, Высшего разума, Высших сил или общих смыслов и целей. Если пространства нет, то система становится закрытой и ее развитие подчиняется классическим законам коллективной динамики, а если центр остается

открытым, то коллектив развивается по законам Вселенной, в синхронности с принципами вечного гармоничного развития.

Конечно, вам хочется узнать, как же определить вашу ведущую функцию. Для этого существует множество тестов. Однако у них есть один важный недостаток: человек заполняет его исходя из того, что уже знает о себе. И поэтому велика вероятность получить результат, который будет иллюстрировать то, что уже и так есть в вашей жизни. Если есть фальсификация ведущей функции и вы живете по вспомогательной или слабой, то тест покажет именно это.

Более эффективный способ определить ведущую функцию — это пройти диагностику у специалиста или обучающий курс по типированию, где есть возможность получить обратную связь от ведущего, кураторов и других участников. Преимущество этого способа в том, что людям со стороны виднее. И чем выше насмотренность эксперта-типолога, тем выше вероятность попадания в вашу ведущую функцию. Однако, как показывает мой опыт, даже знание ведущей функции чаще всего не дает человеку реальных преимуществ в жизненной стратегии или в достижении успеха.

Самый эффективный способ определить ведущую функцию — это посмотреть в сторону реализации потенциала с точки зрения моделирования реальности. Такое моделирование отвечает на вопрос: «Как будет выглядеть реализованность вашей зоны гениальности в реальном мире?» Необходимо представить себе четкую и ясную картину того, как вы понимаете, что ваш потенциал реализуется или реализовался в реальном мире. Это должна быть четкая и ясная картина реальности.

Например, сейчас вас окружает какая-то реальность. Точно так же существует реальность, в которой ваш потенциал реализуется наилучшим образом, на +10 по шкале от -10 до +10 баллов. Что это за реальность? Кто вы? Где вы находитесь? Что вы делаете? Как вы выглядите? Что вас окружает? Как именно и благодаря чему вы понимаете, что ваш потенциал реализуется? Что вы ощущаете? Что вы чувствуете? Что вы думаете? Что думают о вас другие люди? И так далее.

Важно, чтобы эта картина была четкой и ясной. Но в отличие от творческой визуализации, эта картина должна быть осязаемой, почти реальной, как та реальность, которую вы проживаете сейчас. Только в этом случае представляемая вами реальность будет не фантазией, выдумкой или абстракцией, а четким видением, которое согласовано с вашим внутренним и внешним миром, она будет подкреплена ресурсом для воплощения. И только в случае, когда картина, по сути, голографична, она соответствует вашей жизни, реализации потенциала и зоне гениальности. Ведь часто люди представляют себе чужие картинки и мечты, в особенности, когда есть искажение в каналах восприятия или фальсификация ведущей функции.

Глава 6. Что происходит на следующих уровнях пространственного интеллекта

Играли ли вы когда-нибудь в игру на приставке? Или, возможно, кто-то из ваших знакомых любит играть в футбол, «бродилку», «стрелялку» или приключения на компьютерах или современных игровых консолях? Современные игры представляют собой настоящие симуляторы реальности и вымышленных миров. Они увлекают миллионы детей и взрослых во всем мире в свои виртуальные пространства, насыщенные реалистичной графикой и звуком.

А что, если существует такой метод, который дает возможность самому создавать собственную игру в реальном мире, играть в нее и моделировать? Это гораздо увлекательнее любой, даже самой реалистичной игры. Это и есть метод пространственного интеллекта.

Развитие игр и игровых приставок как нельзя лучше иллюстрирует принцип совершенствования сознания при продвижении с 8-битного на 64-битный уровень

пространственного интеллекта. Как игры эволюционировали от простых вроде Adventure или Mario до суперсовременных симуляторов в духе Fifa, GTA 5 и Assassins Creed, так и наше сознание проходит аналогичный путь.

Сегодняшние игры, представляющие пользователям так называемые открытые миры⁵¹ с большим количеством возможных ходов, заданий и достижений, относятся уже к девятому поколению видеоигр, так же, как и игровые консоли, на которых в них можно сыграть⁵². Это так называемые 64-битные игры. Так их называют на основании установленного в консоли процессора.

Для того чтобы описать развитие дальнейших уровней пространственного интеллекта, начиная с 8-битного и заканчивая 64-битным уровнем, я хочу провести параллель с развитием поколений игровых приставок и видеоигр.

В первых игровых приставках не существовало градации игр по битам. Они были встроены в игровую консоль. А когда появилось второе поколение игр и приставки с 8-битным процессором, их стали записывать на сменные картриджи. Теперь на одной консоли можно было проходить разные игры (здесь уже появляется аналогия с пространственным интеллектом: он, по сути, является игровой консолью с процессором, а вот игру придумывает и создает для себя каждый человек). Впоследствии игры и консоли совершенствовались за счет увеличения битности процессора с 8 до 16, затем до 32 и финально до 64 бит. Повышалась также частота самого процессора и объем оперативной памяти.

По мере совершенствования процессора, усложнялись и совершенствовались игры. Если первые из них можно назвать достаточно примитивными по графическим возможностям, звуку, цвету, вариантам ходов, то современные игры — это настоящий виртуальный мир, который становится все более и более открытым и реалистичным.

Параллель пространственного интеллекта с видеоиграми и игровыми консолями актуальна еще и потому, что начиная именно с 8-битного уровня пространственного интеллекта у пользователя метода появляется возможность играть — относиться к жизни как к игре. На 8-битном уровне моделирование реальности происходит достаточно крупными мазками. Получается простая 8-битная игра. По мере освоения последующих уровней возникает возможность создавать все более совершенную, сложную, проработанную реальность путем моделирования. С каждым новым уровнем возрастает разрешение пикселей в моделируемой реальности, увеличивается количество степеней свободы, а с ними повышается удовольствие от игры, мастерство и уровень вовлеченности.

Все мы знаем, что человеческий мозг имеет два полушария — левое и правое. Помимо этого, они делятся еще на два, и получают отделы, отвечающие за образное мышление, чувства, логическое мышление и ощущения. Двухбитное и четырехбитное сознание похоже на эту схему. То есть мужское и женское, плюс и минус двухбитного сознания соответствуют двум полушариям мозга человека. А четыре функции психики, или четыре канала восприятия, соответствуют четырем большим отделам человеческого мозга. Существует еще более подробная карта человеческого мозга, которая выделяет более мелкие отделы.

В связи с этим возникает такое предположение: человеческий мозг можно условно сравнить с процессором компьютера. И чем более эффективно развиты все отделы мозга, чем больше в них проводимость, чем больше отделов мозга задействованы и чем лучше между ними коммуникация, тем более качественную игру человек может создать для себя в своей

⁵¹ Термин в компьютерных играх, обозначающий виртуальный мир, который игрок может свободно исследовать и свободно достигать в нем своих целей.

⁵² Большинство игр можно проходить как на компьютере, так и на игровой консоли или приставке. Для удобства и наглядности изложения мы будем рассматривать только приставки.

жизни и тем более точно и четко он может моделировать и создавать ту жизнь, которую он хочет.

Степень эффективности работы всех отделов мозга на каждом уровне, успех и качество моделирования реальности, воплощения созданных моделей в реальном мире зависят от одного очень важного фактора. Я называю это синхронизацией. Можно назвать это слаженной работой, эффектом резонанса и так далее. Американский институт математики сердца (HeartMath Institute) уже много лет исследует эффект синхронизации и называет его согласованностью (coherence).

В контексте пространственного интеллекта согласованность должна возникнуть на каждом уровне. На двухбитном уровне это согласованность мужского и женского, правого и левого полушария. На четырехбитном уровне — согласованность образов, логики, чувств и ощущений (главных отделов мозга). При этом также существует согласованность более высокого порядка — между самими уровнями. Как вы видите, это сложная многокомпонентная структура, в которой много связей. И, для того чтобы все работало слаженно, необходимо согласовать много различных аспектов сознания, то есть все отделы мозга между собой на каждом уровне дифференциации, а также между ними.

В предыдущих главах мы разобрали такие уровни пространственного интеллекта, как возникновение творческого импульса, уровень единства, на котором еще нет разделения, и далее вы узнали о двухбитном и четырехбитном уровнях пространственного интеллекта. Последующие уровни также образуются путем дальнейшего деления. То есть четыре бита делятся еще на два и получается восемь бит.

Затем восемь бит делится на два и образуется уровень шестнадцати бит. Затем возникают уровни тридцати двух и шестидесяти четырех бит соответственно. На этом этапе развития метода пространственный интеллект ограничен 64-битным уровнем. Но это не значит, что эволюция пространственного интеллекта останавливается на этом. В дальнейшем происходит последующее деление и возникают еще более сложные уровни, такие как 128, 256, 512-битные и так далее. Примечательно, что индустрия видеоигр сейчас тоже ограничена 64-битным процессором. И так же, как в методе пространственного интеллекта, это не предел, а лишь текущая веха развития.

Возможно, вы уже заметили, что биты сознания и их значения аналогичны тому, что применяется в компьютерах, процессорах, а также в программировании и дизайне компьютерных игр. Деление все время происходит на 2. Это так называемая двоичная система. Еще в древнем Китае была создана система «И-Цзин», или «Книга перемен», которая основывается на двоичном коде. В ней используются только сплошные и прерывистые черты — аналоги нуля и единицы в программировании на основе двоичного кода.

Помните фильм «Матрица» с его наменитыми вертикальными рядами зеленых цифр и букв, струящихся по экрану, словно дождь? Режиссеры фильма использовали код из букв, цифр, иероглифов. А представьте, что окружающая реальность и вы сами — это матрица, закодированная таким же дождем из нулей и единиц. Именно такое представление существовало в Китае и Японии: судьба predetermined. Индийцы, однако, верили, что существует свобода воли (и об этом мы еще поговорим в третьей части книги). Проникнув в суть процесса творения реальности, освоив с помощью пространственного интеллекта язык Вселенной, человек получает доступ к созданию лучшей версии своей реальности и самого себя.

8-битное состояние: алмазная структура сознания

Я стояла на вершине горы в Катманду⁵³ рядом с храмовым центром Сваямбунатх. Ступеньки лестницы были позади, я с удовольствием уже покрутила все молитвенные барабаны и смотрела на город с высоты птичьего полета, наслаждаясь ощущением гармонии и умиротворения. Я решила что-то купить в сувенирной лавке, уж очень мне понравился этот храмовый комплекс. Захотелось привезти с собой частичку гармонии из этого святого места. Я направилась в сторону торгового ряда с сувенирами, и мое внимание привлекла одна маленькая сувенирная лавка. Перед входом в нее лежали стопки каменных круглых плиточек. На низком стуле сидел мастер, по всей видимости хозяин лавки, и что-то вырезал на таком же каменном диске. Я подошла ближе и стала рассматривать эти диски и то, что было на них нарисовано. Мое внимание привлек один: очень уж он был необычный и красивый. На нем было изображено три круга. В каждом круге были свои рисунки. Во внутреннем, самом маленьком круге, были нарисованы глаза и закорючка, похожая на знак вопроса, в том месте, где обычно располагается нос. Следующий круг, побольше, был поделен на восемь частей и в каждой из них был нарисован какой-то рисунок — лотос, раковина, рыбки и другие.

Внешний, самый большой круг, был разделен на двенадцать частей, и в них были также нарисованы изображения, похожие на знаки зодиака. Я подошла еще ближе и спросила у хозяина лавки, что нарисовано на камне. Он ответил мне, что это тибетский календарь. Я очень удивилась. Мне стало понятно, что внешний круг с двенадцатью рисунками символизирует 12 месяцев. Но при чем тут два остальных круга с восемью рисунками, глазами и закорючкой? Каменных дел мастер ответил мне с улыбкой, что круг с рисунками символизирует внутреннее пространство человека. Восемь рисунков и секторов в среднем круге обозначают драгоценности Будды⁵⁴. А самый маленький круг с глазами обозначает внутреннюю суть человека: она выражает себя во времени (12 месяцев), но ей нужна защита в виде пространства. Восемь аспектов внутреннего пространства защищают внутреннюю суть человека во времени и позволяют этой внутренней сути гармонично проявлять себя и реализовывать свой потенциал.

Так я получила подсказку о том, что 8-битный уровень является ключевым для реализации творческого потенциала человека во времени. Позднее я поняла, как можно эффективно активировать и гармонизировать этот уровень через работу с внутренним и внешним пространством человека.

Внешняя гармонизация

На внешнем уровне с восьмибитным сознанием работает базовая матрица в васту. Она состоит из девяти секторов: восьми направлений и центрального сектора, или Брамастаны. Об этом я уже рассказывала вам в первой части книги. Глаза на тибетском календаре, окруженные восемью драгоценностями Будды, - это своего рода аналог Брамастаны и восьми направлений в матрице васту. Здесь я хочу показать, что восемь бит сознания условно соотносятся с восемью направлениями пространства. Помимо этого есть еще уровни, которые соотносятся с внутренним и внешним кругами календаря. На мой взгляд, центральный круг тибетского календаря можно также соотнести с состоянием, средний круг – с пространством, внешний круг

⁵³ Столица и крупнейший город Непала, его исторический, экономический, политический и культурный центр.

⁵⁴ Восемь благих буддийских символов — это зонт, пара золотых рыб, драгоценная бумпа (сосуд), лотос, белая раковина, закручивающаяся вправо, бесконечный узел, знамя победы и золотое колесо. Изначально они составляли группу ранних индийских символов царской власти и вручались на таких церемониях, как возведение на трон или коронация. В буддизме восемь благих символов представляют собой подношения, совершённые богами Будде Шакьямуни сразу же после достижения им просветления.

– со временем. Реализация потенциала происходит изнутри наружу, от внутреннего круга к внешнему. То есть тибетский календарь представляет нам упрощенную схему пространственного интеллекта.

Рисунок 6. Тибетский календарь времени, изображенный на камне. Работа современного мастера. Катманду, Непал.



Основные правила васту на этом уровне:

- помещение должно быть правильной формы (квадрат или прямоугольник);
- помещение должно быть расположено по сторонам света с минимальными отклонениями;
- центральный сектор должен быть свободен. Желательно открытое пространство: отсутствие туалетов, кладовок, спален, кухни, тяжелой мебели;
- функционал помещения в соответствующих секторах должен соответствовать энергии сектора. Например, расположение кухни благоприятно на Юго-Востоке, хозяйской спальни на Юго-Западе, туалета на Западной-Северо-Западной стороне.

Однако на практике полная гармонизация 8-битного уровня за счет внешней коррекции васту практически невозможна. Поэтому то, что невозможно гармонизировать через внешнее пространство, необходимо гармонизировать через внутреннее.

Внутренняя гармонизация

Восемь направлений пространства так же существуют во внутреннем мире, как и четыре основных направлений 4-битного пространства. Это уровень пространства в целом. Помимо четырех основных направлений (Север, Восток, Юг, Запад) существуют и промежуточные (Северо-Восток, Юго-Восток, Юго-Запад, Северо-Запад). На уровне психики и сознания человека это более детальное разделение функций или каналов восприятия, когда к четырем аспектам (образы, мысли, чувства, ощущения) подключается аспект внешнего и внутреннего, получается 8-битное сознание.

Восемь функций психики:

1. Экстравертные чувства.
2. Интравертные чувства.
3. Экстравертные ощущения.
4. Интравертные ощущения.
5. Экстравертные мысли.
6. Интравертные мысли.
7. Экстравертные образы.
8. Интравертные образы.

При разделении на восемь бит на этом уровне, четыре функции сознания предыдущего уровня разделятся еще на две: на интравертную и экстравертную версии. Что это означает? В каждый момент времени человек может воспринять образы внешнего мира и, закрыв глаза, увидеть образы внутреннего мира. При этом когда вы вспоминаете в своем воображении лимон, который вы когда-то где-то видели, это все равно будет экстравертный образ, так как он представляет собой визуальную картинку из внешнего мира. А вот то, какой образ представляется вам, когда чувствуете вкус любимого блюда, может быть совершенно абстрактным в виде цвета или фигур, а может быть похожим на картины импрессионистов. Это интравертные образы. То же самое относится и к трем остальным функциям.

Есть мысли человека о себе и своем внутреннем мире, а есть мысли о внешнем мире, о том, как он устроен. Есть ваши собственные чувства и есть чувства других людей. Те люди, у которых ведущей функцией являются экстравертные, очень хорошо чувствуют других людей и транслируют чувства на публику. Но, как правило, очень плохо понимают собственные чувства. Интравертные ощущения относятся к тому, что ощущает человек внутри своего тела, а экстравертные — ко всему материальному миру вокруг нас. Люди, у которых сильно развит канал экстравертных ощущений, как правило, очень много внимания уделяют комфорту окружающей обстановки. Для них важна дорогая красивая или очень комфортная мебель, одежда, машина, дом и прочие вещи.

Как вы уже знаете из предыдущей главы, К. Г. Юнг создал типологию личности, основываясь на функциях сознания. Вместе с разделением на четыре базовые функции (образы, мысли, чувства, ощущения) он ввел понятие экстраверсии и интроверсии. Таким образом, сочетание четырех функций и показателя экстраверсии и интроверсии создает восемь функций сознания.

Юнг предположил, что у каждого человека есть только одна ведущая функция психики из восьми. Та, с помощью которой человек быстрее и эффективнее всего обрабатывает информацию. Также Юнг предположил, что, помимо ведущей функции, у каждого человека есть родительская, или вспомогательная, функция. Она также обладает высокой степенью производительности (но все же в три раза меньше, чем ведущая функция) и в сотрудничестве с ведущей функцией обрабатывает более 90% информации.

На уровне восьми бит важно определить ведущую и вспомогательную функции и объединить их в «локомотив» личности: такую структуру сознания, опора на которую дает счастье, успех, удовлетворение, а также эффективную стратегию выборов и проживания жизни. Кроме того, важно научиться взаимодействовать во внутреннем мире со своими шестью остальными функциями, понимать, как они работают, «закрывать» их для себя и давать себе те ресурсы, которые необходимы. Тогда эти функции будут топливом и энергией для комбинации ведущей и вспомогательной функций.

Помимо разделения на экстраверсию и интраверсию, в типологии Юнга существует еще разделение на рациональные и иррациональные функции. Это разделение присутствовало и на уровне 4-битного сознания. К рациональным функциям относятся чувства и мысли (как экстравертные, так и интравертные). Главная черта рациональной функции — это наличие полярности. Мысли могут быть со знаком плюс или со знаком минус, так же, как и чувства. К иррациональным функциям относятся, соответственно, ощущения и образы (как экстравертные, так и интравертные). Основная черта иррациональных функций в их изначальной целостности, то есть обработка информации по этим каналам, является «пакетной». Любой образ не может быть положительным или отрицательным. Он целостный по своей природе. Плюсовую или минусовую окраску образам могут придавать мысли или чувства. То же касается и ощущений.

Юнг описал, что если ведущая функция у человека интравертная, то вспомогательная всегда будет экстравертной, и наоборот. И если ведущая функция иррациональная, то вспомогательная будет рациональной. Таким образом, у каждого человека есть доступ «в хорошем разрешении» как к внутреннему, так и внешнему, как к целостному восприятию, так и поляризованному.

Уровень 8 бит — это все еще уровень состояния. Но в отличие от 4-битного, на котором состояние имеет отношение больше к внутреннему миру человека, состояние 8-битного уровня описывает как внутреннее переживание человека, так и его внешний мир. То есть на 4-битном уровне можно научиться моделировать свое внутреннее состояние в независимости от внешних обстоятельств. А вот на 8-битном уровне вы получаете доступ к моделированию вашей внутренней реальности на уровне состояния и внешней реальности. Например, на уровне четырех бит вы можете ощущать абстрактное расслабление, покой, комфорт в теле, ясность мыслей. А на уровне восьми бит вы можете представить себе, что находитесь в комфортном месте, например, на берегу моря: вас обдувает легкий ветерок, колыхаются волны прибоя рядом, под ногами белый песок, похожий на муку, и вы нежитесь в этом раю. Такая картина может создать внутри соответствующее переживание. Но вы представили в этот момент конкретную обстановку окружающего мира, которая помогла вам соединиться с определенными ощущениями.

Базовое освоение 8-битного уровня дает человеку возможность делать то, что сейчас модно называть свободой выбора своей реальностью. Еще это можно назвать выходом в пространство «НАД СОСТОЯНИЕМ». Это именно то пространство вариантов, о котором пишет Вадим Зеланд в «Трансерфинге реальности». Это огромное информационное поле, в котором есть бесчисленное множество состояний и пустоты между ними. И доступ к этому пространству дает реальную свободу выбора. По большому счету, доступ в пространство вариантов дает так называемое алмазное сознание⁵⁵ или то, что называется пустотным сознанием. Оно вмещает в себя большое количество состояний и даже больше. Это как огромные берега для бушующей реки жизни, которые настолько крепкие и высокие, что выдержат любой напор воды.

⁵⁵ На этапе освоения 8-битного уровня сознания очень полезно ознакомиться с трудами Майкла Роуча, основанными на алмазной сутре. Это книги «Алмазный огранщик. Система управления бизнесом и жизнью», а также «Кармический менеджмент: эффект бумеранга в бизнесе и в жизни».

Мы живем в мире, в котором каждый миг нам приходится делать выбор. И свобода выбора — это наш самый главный инструмент, которым мы строим нашу жизнь. На уровне восьми бит человек на практике создает свой инструмент эффективного выбора, обретает навык соединять в сознании то, что обычный режим работы мозга считает несоединимым. Таким образом выстраивается и тренируется **собственная модель голографической работы сознания**, собирая все восемь функций вокруг вашей «точки сборки». О ней мы уже говорили в предыдущих главах о добитном сознании и творящем импульсе.

Выйти в свободу выбора и пространство вариантов, которую дает 8-битный уровень пространственного интеллекта, у меня получилось через практику поддержания ресурсного состояния во времени. В течение 108 дней я с помощью методов и инструментов пространственного интеллекта создавала ресурсное состояние минимум на 15 минут в день. За 108 дней мое сознание натренировалось удерживать новый уровень нормы, потому что я создавала для себя оптимальное состояние на +10 баллов по шкале от -10 до +10.

За время этой практики из моего физического и энергетического поля ушло очень много аспектов, которые не соответствовали новому уровню нормы по состоянию: токсичные люди, навязчивые мысли, нежелательные эмоции, неэффективные действия. И в конце практики (к завершению 108 дней) я ощутила свободу выбирать мое состояние и ту реальность, которая соответствует ему. Согласитесь, есть разница: жить в хорошем состоянии, невзирая на то, что происходит вокруг, и находиться в состоянии, когда твое внутреннее соответствует внешнему, причем именно внутреннее подстраивает под себя внешнее, а не наоборот. Когда внешняя архитектура жизни поддерживает внутреннее состояние, а внутренне состояние, в свою очередь, подпитывает внешнюю архитектуру жизни. В этом и есть главная задача васту — привести в соответствие, в резонанс внутреннее и внешнее.

Освоить пространственный интеллект помогает принцип интерференции. Способность накладывать функции восприятия в своем сознании друг на друга в ходе моделирования реальности. Если на 2-битном уровне это соединение и наложение двух частей целого, на уровне 4-битном — четырех частей целого, а именно мыслей, чувств, ощущения и образов в единицу времени. На уровне 8-битного сознания это наложение одновременное восьми функций или аспектов сознания. Другими словами, это голографический режим работы сознания. Когда вы способны моделировать реальность объемно, точно, осязаемо. Как будто это происходит с вами здесь и сейчас. Обычно большинство мыслит линейно или накладывает две функции друг на друга. Например, человек представляет картину, в которой у него будет много денег (образы) и при этом он будет чувствовать радость (эмоции). Но такая реальность оказывается не возможной и не воплощается именно потому, что не подключены все функции: в данном случае мысли и ощущения. Самое интересное в том, что если к этому изначальному видению денег подключить остальные функции сознания, то картина с большой долей вероятности изменится кардинально или претерпит значительные корректировки.

Например, человек представляет, как открывает банковское приложение в телефоне и видит на экране определенную сумму, испытывая при этом радость. Это всего две функции одновременно: внешние образы и внутренние чувства. Но если подключить все восемь функций, то человек увидит совсем другую картину. Скажем, он в курортном месте, общается с приятными ему людьми на каком-то бизнес-мероприятии. Рядом с ним его девушка в красивом платье. Он дарит ей дорогой подарок. Чувствует себя уверенно и расслабленно, удовлетворенно и счастливо. В изначальной модели не были учтены потребности человека в счастливых отношениях, поддерживающем окружении, отдыхе. Что в этой картине подсказывает, что он достиг финансовой цели? Совсем не телефон и банковский счет, а дорогое и статусное мероприятие, где он ощущает себя на равных с людьми высокого уровня дохода, его новое окружение, дорогой подарок, который он делает своей девушке и так далее. **Переход**

в голографический режим осуществляется посредством одновременной работы ВСЕХ функций в единицу времени.

На каждом уровне пространственного интеллекта важно поддерживающее окружение. В случае с двухбитным сознанием сотрудничество в паре супругов может стать поддерживающей командой. Если супруги дуалы⁵⁶, то у них есть великолепная возможность создавать целостное состояние и закручивать постоянный созидательный поток в рамках отношений просто за счет эффекта комплиментарности своих ведущих функций. Но следует понимать, что дуальные пары — это люди с противоположным типом мышления. И такой союз может быть сформирован, когда оба партнера имеют достаточный уровень осознанности и хорошо осведомлены о своих слабых функциях, умеют понимать людей с противоположными функциями и договариваться с ними.

На уровне 4-битного сознания это команды из четырех человек, дополняющих друг друга. Помните подруг из фильма «Секс в большом городе» или трех мушкетеров и д'Артаньяна? Все они — примеры комплиментарных и взаимодополняющих, взаимообогащающих коллективов. На уровне 8-битного разделения также важна команда. Иллюстрация такой команды — фильм «8 подруг Оушена». Команда из восьми человек, собранная в соответствии с комбинацией своих ведущих и вспомогательных функций, формирующая комплиментарный союз, может решать огромные задачи и значительно ускорять развитие каждого члена команды.

Самое интересное в 8-битной структуре сознания — это то, что мы воспринимаем реальность и обрабатываем информацию из внешнего и внутреннего мира преимущественно и эффективно через ведущую и вспомогательную функции, а создаем через самую слабую. Например, если у человека ведущая функция — это чувства, то он будет воспринимать максимум информации о внешнем мире через эмоции и чувства. Но, для того чтобы моделировать реальность, ему нужно работать с мыслительной функцией.

Последователи Юнга выдвинули идею, что восемь функций разделяются на светлую и темную личности. В первую входит ведущая (герой), вспомогательная (родитель), третичная (ребенок) и подчиненная функции. В темную личность входят антигерой, плохой родитель (ведьма), трикстер (минусовой аспект внутреннего ребенка) и дьявольская функция. Это разделение условно. Но самое важное, что необходимо понимать для моделирования реальности — это то, что по некоторым данным более 90% мечт и желаний не исполняются именно по причине того, что нет контакта с темной стороной личности. На практике это можно объяснить так. Вы представляете себе, что хотите новое жилье (квартиру, дом, апартаменты), так как текущее вас не устраивает. Возможно, вы ощущаете тяжесть в теле, усталость, слабость, беспомощность, грусть, вас одолевают разного рода мысли. И именно из этого состояния вы думаете о том, как бы вам хотелось свое собственное, светлое, красивое, просторное жилье. По сути, вы моделируете мечту из состояния, когда у вас нет квартиры. Вы посылаете в квантовое поле сигнал: «У меня нет жилья, которое меня радует и удовлетворяет». Это и есть творческий импульс. И квантовое поле вам отвечает тем, что вы снова и снова оказываетесь именно в том жилье, которое вас не радует и не удовлетворяет⁵⁷.

В квантовом мире любая позитивная реальность имеет, как монета, обратную сторону. То есть существует присутствие и отсутствие желаемой реальности. Для того чтобы реализовалось именно то, что вы хотите, с плюсом, необходимо увидеть, прожить на уровне чувств, ощущений, мыслей и образов то, чего вы не хотите. Другими словами, если вы

⁵⁶ Пара партнеров, которые дополняют друг друга по своим ведущим функциям.

⁵⁷ Об этом очень подробно написано в книге Эстер и Джери Хикс «Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите и дано вам будет».

представляете себе новый дом, то необходимо прожить такой вариант реальности, в котором у вас этого дома нет. В лабораторных условиях, в вашем воображении через минус вы будете создавать плюс.

Таким образом, на 8-битном уровне происходит гармонизация, то есть сонастройка или синхронизация сознания, через внешнее пространство по 8-факторной матрице. А затем (или параллельно) происходит гармонизация внутреннего васту по 8-битной матрице моделирования. На этом этапе моделирования человек представляет себе то, как выглядит реализация его потенциала в реальном мире на +10 баллов из 10. Это и будет совершенная архитектура жизни (модель внешнего мира), поддерживающая оптимальное внутреннее состояние счастья (модель внутреннего оптимального переживания).

Из моего опыта и практики моделирования с клиентами самое сложное на этом уровне для большинства людей — увидеть информацию в каждом из каналов восприятия максимально полно, как есть сейчас, и довести до +10, устранив искажения. А затем сложить информацию из всех восьми каналов вместе (наложить друг на друга методом интерференции) таким образом, чтобы возникла реальная модель внешней реальности и реальное внутреннее переживание, которые находятся в резонансе и полном соответствии друг с другом.

На начальных этапах я рекомендую начать тренироваться с моделирования маленьких желаний и фрагментов реальности, постепенно увеличивая емкость моделей в пространстве и времени. Лучше всего начинать с того, в чем у вас есть реальная потребность здесь и сейчас, но на что нет ресурса (денег, времени, понимания, как реализовать и так далее). Например, это может быть предмет одежды, интерьера, автомобиль и прочее.

Все последующие уровни пространственного интеллекта будут работать с реализацией желаемого, то есть с воплощением созданных моделей в реальности и с увеличением четкости и емкости моделей реальности. Есть такое представление, что воплощение желаемого — это некий процесс. Это действительно так, но, в своей сути, он является синхронизацией. Как вы помните, в первой части книги я упоминала, что проявленное васту, или видимый, осязаемый мир, составляет менее 5% (а по некоторым данным и менее 1%) реальности. То есть существует проявленный мир, а все мечты и желания, которых у вас еще нет, находятся в непроявленном мире. Процесс материализации желаемого — это, по сути, процесс выбора желаемого в непроявленном мире и перевод его из непроявленного мира в проявленный. То есть наше сознание настолько ограничено, что оно может поместить в реальный мир менее 1% энергии из непроявленного.

Помните пример с магазином, когда вы точно знаете, что хотите купить, но на витрине этого нет? У вас есть четкое понимание, что именно вы хотите. И вы спрашиваете у консультанта, есть ли такая вещь в продаже. У магазина очень часто нет возможности вывешивать весь ассортимент на территории торговых площадей, и многие вещи хранятся в кладовках или ящиках, а не на витринах. Так и с материализацией. Не все есть в проявленном мире. Для того чтобы оно проявилось, нужно точно знать, что именно проявить (с этим и работает 8-битный уровень), и далее совершить действия, чтобы это проявилось из нематериального мира в материальный.

16-битное сознание — личное бессознательное

Итак, на этапе освоения 8-битного уровня пространственного интеллекта вы уже точно знаете, каким хотите видеть идеальный мир, в котором вы счастливы и удовлетворены на +10 баллов из 10. У вас уже есть модель желаемой реальности, где полностью реализован ваш потенциал и внутреннее счастье и удовлетворение соответствуют внешней архитектуре реальности. Однако даже самая совершенная модель реальности не гарантирует, что она материализуется. Именно поэтому марафоны желаний работают через раз, а иногда не

работают вовсе. И часто непонятно, по какому принципу какие-то желания исполняются, а какие-то — нет, и почему некоторые из них реализуются не так, как хотелось бы на самом деле.

Просто иметь модель желаемого, но не обладать четкой технологией ее воплощения — это своего рода «магическое мышление», похожее на то, когда дети загадывают желание под Новый год и ждут, что его исполнит Дед Мороз. Именно поэтому в пространственном интеллекте существует четкая, проверенная и воспроизводимая технология воплощения желаемого. Процесс, который синхронизирует созданные модели в пространстве и времени. Этот процесс позволяет человеку стать Дедом Морозом для себя.

В структуре пространственного интеллекта уровни до 8-битного сознания включительно больше связаны с внутренним и непроявленным миром человека. С 16-битного сознания и далее начинаются уровни внешнего и проявленного мира. Внешние структуры реальности: ваше физическое тело, дом или квартира, в которой вы живете, окружение, события и архитектура жизни в целом. Именно через работу с внешними структурами происходит игра в пространственном интеллекте и освоение трех внешних уровней⁵⁸.

Возможно, вы ходили на какие-то тренинги или обучающие программы, осваивали методики личностного роста и имели опыт в психологических, духовных или энергетических практиках для улучшения состояния. Скорее всего вы могли заметить, что, даже прокачав энергию практикой, на тренинге, в медитации, сделав что-то приятное для того, чтобы улучшить свое состояние, через какое-то время оно снова становится не таким ресурсным и приятным, а иногда просто улетучивается. Или вспомните отпуск, когда вам кажется, что все прекрасно, вы отдыхаете, чувствуете заряд энергии и наполняетесь, а затем приезжаете домой и полученного позитивного заряда хватает, как правило, лишь на непродолжительное время. Затем серые будни рано или поздно берут верх и от расслабленности и наполненности не остается и следа. Как постепенно смывается загар, так и тает ресурсность.

Точно так же, создав желаемую модель реальности, наполнившись ей, ваше вдохновение может очень скоро разбиться или растаять, соприкоснувшись с текущей архитектурой вашей проявленной реальности. И чем больше несоответствие между тем, что вы себе представили в созданной модели, и тем, что существует в вашей жизни прямо сейчас, тем больше может быть степень разочарованности.

Я уже приводила пример, что, когда я в течение 108 дней создавала на 15 минут в день оптимальное состояние ежедневно, понимала, что оно очень недолговечно. Как я видела это в своем воображении, мое оптимальное состояние поначалу было очень хрупким и уязвимым и постоянно разбивалось в течение дня о существующую структуру реальности. Вот я наполнилась позитивом и пошла в магазин, а там, к примеру, очередь, которая очень медленно двигается. И вот я расстраиваюсь и устаю. Мое оптимальное состояние «растаяло». Так я поняла, что необходимо не только тренироваться в фокусировке и поддержании оптимального состояния внутри себя, но и создавать для себя такую реальность, которая автоматически поддерживала и соответствовала бы этому ресурсному состоянию. В примере с магазином это реальность, в которой либо я не расстраиваюсь из-за очереди в магазине и не устаю, либо прихожу в магазин, и там нет очереди. А еще лучше: заказываю продукты с доставкой на дом и не жду в очередях в магазине.

Переходя к трем «внешним» уровням пространственного интеллекта, мы переходим к созданию такой архитектуры жизни и структуры окружающей реальности, которая поддерживает внутренний мир, покой, счастье, удовлетворение во времени. То есть работа происходит уже не только с энергией на уровне состояния, но и со структурами, которые его поддерживают. Это, по большому счету, работа с осознанностью.

⁵⁸ 16, 32 и 64-битный уровни сознания.

Состояние — это комплексное понятие, которое характеризуется двумя важными параметрами: энергией и формой/структурой. Энергия состояния поддерживается **структурой сознания**. А она, в свою очередь, может формироваться энергией состояния. В большинстве случаев моделирования оптимальное состояние — это так называемое поточное состояние. О состоянии потока Михай Чиксентмихайи⁵⁹ пишет как об оптимальном переживании⁶⁰. И если думать о потоке как о реке, то вода в ней — это энергия. А берега — это структура или форма, которая вмещает поток. Река формирует русло, а оно, в свою очередь, удерживает воду в реке и вмещает поток. Это взаимное влияние формы/структуры и энергии происходит и во внутреннем мире, и в сознании человека.

Если поток воды слишком бурный и берега не выдерживают его, то поток разольется и человека переполнит энергия, он «вылетит» из оптимального переживания. Такое происходит, например, когда вас переполняют какие-то чувства и вы не можете с ними справиться. Или события во внешнем мире настолько интенсивные, что кажется, будто все выходит из-под контроля.

Если же берега крутые и высокие, а воды в реке мало или русло пересохло вовсе, то состояние потока также не будет присутствовать. А будет только форма без ощущения наполненности и жизни. И чем мощнее структура и меньше наполненность, тем больше будет ощущение устойчивости при одновременной пустоте. Это часто встречается, когда у людей внешне вроде бы все хорошо, но внутри нет счастья и удовлетворения от созданных ими материальных благ или достижений. Или когда жизнь настолько устойчива, но нет никаких перемен, нет ощущения свежести, красок и вкуса жизни.

Энергия — это больше женский аспект сознания. Она обладает такими характеристиками, как сила и благоприятность. То есть состояние может быть энергетически сильным, но неблагоприятным (например, сильная депрессия). Или слабым, но благоприятным (например, легкая радость).

Одна из эталонных энергий Вселенной — это любовь. Поточным состояниям соответствуют вдохновение, радость, счастье, любовь, мир, покой, уверенность, присутствие, благодарность и другие.

Структура сознания — это больше мужской аспект, связанный с формой и осознанностью. Если представить себе каждую ячейку, каждый структурный элемент пространственного интеллекта в виде наполненного стакана, то структура — это сам стакан, а энергия — это его наполнение (см. рис.7) Состояние — это наполненный стакан. Какова структура, таково и будет наполнение. Они связаны между собой. Представьте себе форму для желе. Какова будет форма, такое и получится желе. У каждого состояния есть своя форма.

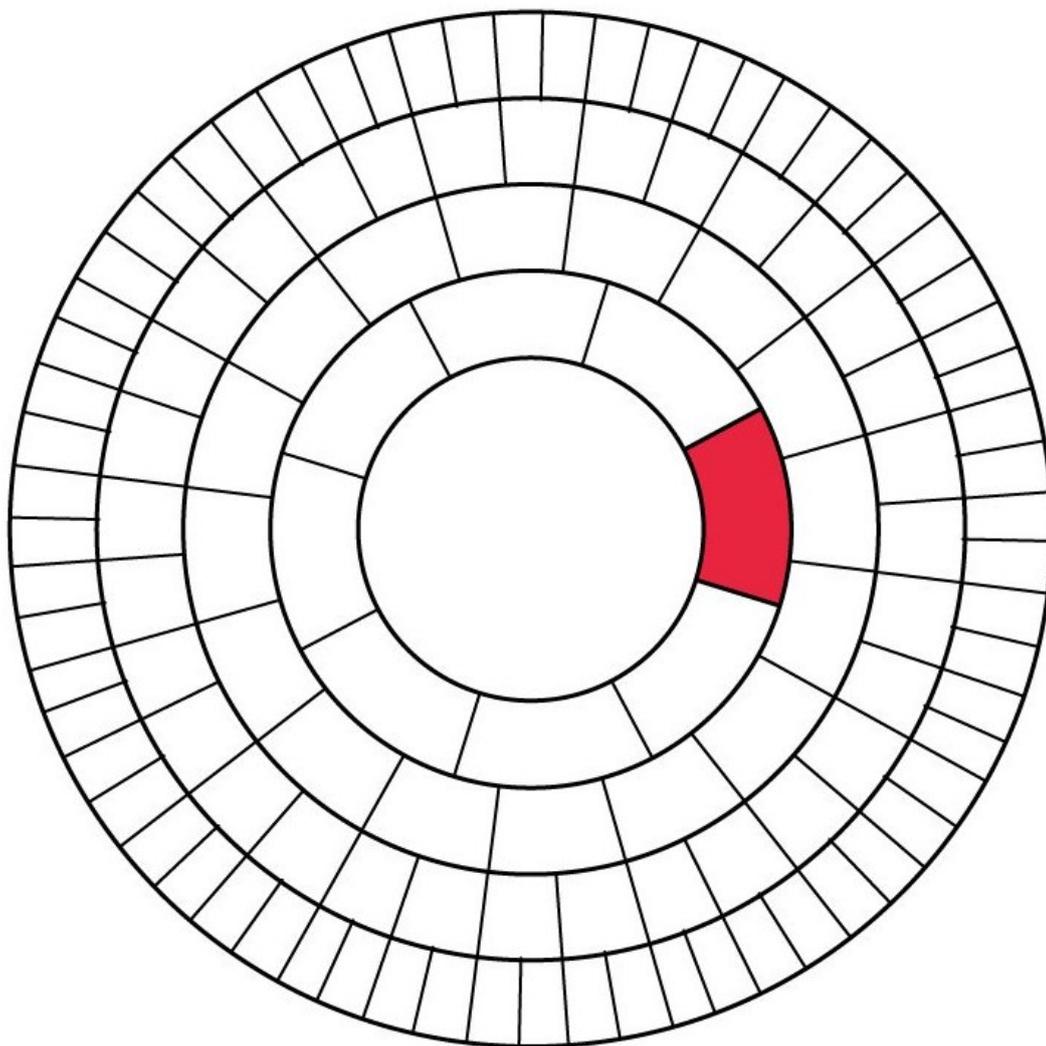
В целом, я предполагаю, что состояние первично. Но внутри состояния нет того, что первично: структуры или энергии. Поэтому, в принципе, работать с состоянием можно как через энергию, так и через форму.

Существует мнение, что форма следует за энергией, а энергия следует за формой. То есть четко выделить первичность энергии или структуры довольно сложно. На мой взгляд, лучше всего ориентироваться на изначальную предрасположенность сознания. Есть люди, которые лучше работают с уровнем энергии, а есть те, кто лучше создает и трансформирует структуры. В рамках метода пространственного интеллекта — на внутренних уровнях от творящего импульса до 4-битного сознания — работа происходит преимущественно через энергию. На уровне восьми бит в равной степени задействованы аспекты как энергии, так и структуры. На последующих уровнях работа больше осуществляется со структурой.

⁵⁹ Американский психолог венгерского происхождения, профессор психологии, известный по своим исследованиям тем счастья, креативности, субъективного благополучия.

⁶⁰ Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания

Рисунок 7. Каждая ячейка пространственного интеллекта – это структурный элемент (форма) обладающий определенным наполнением (энергия).



Именно состояние — причина событий в реальности. Например, когда человека увольняют с работы и чувствует горечь и разочарование, в реальном мире кажется, что увольнение с работы стало причиной этого состояния. Но в квантовом мире, где и происходит творение реальности, все ровно наоборот. Причина и следствие меняются местами. И если у человека во внутреннем мире есть состояние горечи и потери, то во внешнем психика рано или поздно создаст такие события, которые вызовут у человека именно такие переживания.

Секрет изменения реальности с нежелаемой на желаемую состоит в том, чтобы сначала увидеть существующий паттерн (горечь и разочарование). Прожить и принять его целиком, без сопротивления (до полного принятия, освобождения и облегчения). А затем смоделировать новое состояние (а как хочу, чтобы было?).

Практика разделения внутреннего и внешнего⁶¹:

⁶¹ Это базовая практика для уровней пространственного интеллекта с 16-битного по 64-битный уровень.

Один из самых важных навыков для моделирования реальности — это способность отделять внутреннее состояние от внешних декораций. Если этого не делать, то человек всегда будет находиться в созависимых отношениях с людьми, партнерами, миром. Самый простой способ разорвать зависимость между внутренним и внешним — это простая практика проговаривания.

Представьте себе ситуацию, которая вас огорчила, расстроила или просто была неприятной. Вспомните обстоятельства во внешнем мире. Перечислите для себя, что именно произошло. Например, муж позвонил мне через 2,5 часа вместо обещанных 1,5 часов. Далее обратите внимание на то, что вы переживали вследствие этой ситуации. Например: «Я ощущаю гнев, обиду, раздражение, напряжение в теле в области солнечного сплетения. Я думаю, что он меня подвел и что я недостойна его внимания». Теперь обратите внимание только на ваши переживания как на некий внутренний рисунок, ваше внутреннее наполнение. И проговорите следующие фразы: «Я чувствую то, что чувствую, потому что чувствую то, что чувствую». Можно проговорить конкретные чувства: «Я чувствую злость и обиду, потому что я чувствую злость и обиду».

Далее проговорите ваши ощущения: «Я ощущаю напряжение в области солнечного сплетения и бедрах, потому что я ощущаю напряжение в области солнечного сплетения и бедрах». Можно сказать просто: «Я ощущаю сейчас в теле то, что ощущаю, потому что ощущаю то, что ощущаю». Можно добавлять также формулировку: «И даю этому место», — представляя, что вы полностью позволяете себе проживать все ощущения, чувства, мысли и образы именно в той полноте, в которой они рождаются внутри вас.

То же самое вы можете применить для тех образов и мыслей, которые у вас возникают в связи с ситуацией: «Я думаю то, что думаю, потому что думаю то, что думаю, и даю этому место», «Я вижу и представляю себе то, что вижу и представляю, потому что вижу и представляю себе то, что вижу и представляю, и даю этому место».

Иногда требуется добавить формулировку: «И это абсолютно безопасно для меня и окружающего мира». Это снимает страхи и напряжение. Если вы владеете техниками простукивания и эмоциональной свободы, то очень благоприятно вместе с проговариванием делать и простукивание по биологически активным точкам на теле. Это позволит быстрее и полнее прожить состояние и «отвязать» внутреннее переживание от декораций и событий внешнего мира.

Это одна из базовых практик, чтобы обрести автономность, выйти из созависимости в отношениях с людьми и миром, перестать быть зависимым от окружающих обстоятельств и обрести то, что называется ответственностью за собственную жизнь, зрелой позицией и свободой. Когда состояние, которое вам не нравится и которое беспокоит, прожито целиком, вы ощущаете свободу. И тогда у вас появляется возможность смоделировать именно то, что вы хотите, взамен текущей архитектуры реальности и неудовлетворяющих вас переживаний.

На этом этапе, прожив состояние полностью, предварительно отделив его от обстоятельств, событий и декораций внешнего мира, вы можете спросить себя: «А как я хочу, чтобы было?» На уровне 16 бит именно благодаря таким ситуациям вы можете смоделировать архитектуру жизни очень подробно и четко. На обучающих курсах и консультациях я показываю подробные методики моделирования. Но в целом упражнение выше позволит вам переключить текущую архитектуру и перейти с негативных или неэффективных стратегий и сценариев жизни на более успешные.

Когда все негативное переживание осознано и принято, отделено от внешних обстоятельств, можно создать модель реальности на +10 баллов из 10. Здесь пригодятся навыки, приобретенные на уровне 8-битного моделирования. Я рекомендую вести блокнот и «отлавливать» в течение длительного промежутка времени (как правило, хватает 1–2 недель) все то, что вас не устраивает в жизни. Это моделирование от противного. Наблюдайте за всем,

что вам не нравится и что расстраивает в жизни. Отлавливайте состояние, которое вызвало расстройство, отделяйте внутреннее от внешнего переживания с помощью проговаривания, а затем моделируйте, как вам хотелось бы.

Например, в ситуации со звонком мужа женщина чувствует агрессию. Но агрессия — это всего лишь защитная реакция. На самом деле, скорее всего, она зла и обижена не потому, что муж не позвонил, а потому, что она ощущает себя нелюбимой. Когда прожиты все слои переживаний, возникает возможность увидеть и создать состояние, «а как хочу на самом деле?». В этом случае женщина может смоделировать состояние, что она любимая и желанная. Прожить его на всех уровнях: в мыслях, чувствах, образах и ощущениях. Если на этом этапе возникает картинка, которая поддерживает такое состояние во внешнем мире, то происходящее на ней тоже можно записать. Например, она принимает ванную и ощущает себя в блаженном состоянии расслабленности и удовольствия, чувствуя себя при этом любимой и желанной женой.

В такой ситуации может возникнуть желание смоделировать реальность, к примеру, когда муж пишет смс, что задерживается со звонком, но в скором времени наберет ее и скажет, что очень любит ее. Но эта модель затрагивает поведение и жизнь другого человека. Очень важное правило моделирования состоит в том, что **человек может моделировать только для самого себя**. Мы не можем нарушать свободу воли других людей, а можем пользоваться только своей. Именно поэтому в любых ситуациях модели реальности могут показывать точно действия самого моделирующего, но не затрагивать свободу воли и выбора других людей. И если жена смоделирует новое состояние и создаст новую реальность для себя, то с огромной долей вероятности поведение ее мужа изменится. Он действительно может позвонить или написать смс, принести цветы или удивить приятным сюрпризом. Но поведение других людей остается всегда загадкой. Моделируя свою жизнь и при этом давая окружающим людям полную свободу выбора и действий, вы позволяете реальности и тем же людям вокруг удивлять вас. Оставляйте место для чуда и удивления всегда, и ваша игра будет радовать вас каждый день!

Таким образом, ведя дневник моделирования, который основывается на переформатировании всех аспектов реальности, которые вас не устраивают, вы создаете **модель архитектуры жизни в гораздо более высоком разрешении**, чем на 8-битном уровне. На этом этапе я рекомендую сделать не менее **200 моделей реальности на год**. Это один из трех важных результатов успешного освоения 16-битного уровня пространственного интеллекта.

На этапе освоения этого уровня, помимо модели реальности в высоком разрешении, вы получаете **навык воплощения желаемых моделей реальности в материальном мире**. Вначале это простые и довольно небольшие модели. Проще говоря, вы учитесь материализовывать простые вещи и моделировать небольшие события. Это второй важный результат, который свидетельствует об успешном освоении 16-битного уровня.

Как правило, там, где у вас не получалось что-то сделать или приходилось прикладывать много усилий для получения желаемого, у вас начинает все получаться. Сначала в каких-то простых мелочах. Может быть, даже в организации гармоничного питания или в том, что у вас начинает получаться печь вкусные вафли, которые раньше вы не умели готовить.

Важно отметить, что ваше тело — это ваша базовая материальная форма и структура, на которую опирается сознание. Именно поэтому почти в 100% случаев, когда мои клиенты и ученики моделируют реальность на +10, они видят себя в более стройном, подтянутом, красивом, молодо выглядящем, здоровом, гибком теле. Моделирование тела — один из аспектов моделирования реальности. Этот процесс будет происходить на всех уровнях работы с пространственным интеллектом, но особенно явно на внешних уровнях: 16, 32 и 64-битном.

Поэтому я рекомендую в процессе освоения пространственного интеллекта смело вкладывать деньги, время и энергию в улучшение вашей физической формы, искать новые пути оздоровления тела, будь то система питания, употребление качественной воды, сон, массажи, оздоровительные упражнения, дыхательные техники и так далее. Вы можете заметить, что ваша физическая форма улучшается сама собой по мере продвижения от уровня к уровню.

Также я заметила, что часто вложения в улучшение тела не дают результат именно потому, что на каком-то из уровней пространственного интеллекта существуют блоки, неэффективные программы и энергии, а также когнитивные искажения. И устранение этих блоков ведет к улучшению физического состояния и нахождению эффективных и результативных способов поддержания тела в прекрасной физической форме.

На внешнем уровне работа с 16-битным сознанием происходит через гармонизацию помещения по 16-битной матрице васту⁶². Она называется «Маха Васту». Эти древние знания васту описаны в трактате Вишвакарма Пракаш⁶³. Когда я уже активировала целостность, 2, 4 и 8 бит, пришло время уровню 16 бит открыться моему пониманию, и я начала видеть и чувствовать 16 секторов пространства и понимать на очень глубинном уровне, как они работают. В процессе работы с 16 бит я поняла, что это уровень подсознания и индивидуального бессознательного. Именно на этом уровне хранятся основные личные подсознательные программы. Создавая оптимальное состояние, можно сколько угодно его моделировать, но если программы на уровне 16 бит деструктивные, то оптимальное состояние все время будет «разбиваться» о негармоничное пространство внешнего мира.

В сознании может также существовать противоречие в том, что есть радость, но нет структуры ее удержать. Форма не соответствует содержанию. Или наоборот. То есть, когда вы начинаете создавать состояние на уровне энергии, необходимо также создать в сознании структуру, которая поддерживает эту форму. Иначе радость и счастье будут недолговечны и будут «утекать», как песок сквозь пальцы или как вода через дырявое ведро. Тогда не только ваша жизнь, но и даже помещение, в котором вы живете, может быть похожим на дуршлаг, через который постоянно «вытекает» ваше оптимальное состояние.

Обычно, такое состояние диагностируется с помощью васту. Благоприятная энергия может приходить в помещение, но не удерживаться в нем. Например, бывают пространства, в которых люди получают довольно много денег, но тратят даже больше, чем им приходит, и умудряются иметь кредиты и долги. Это пример ситуации, когда энергия в виде денег приходит в большом количестве, но и уходит в еще большем, потому что нет структуры внешнего пространства, а значит, и внутреннего пространства сознания человека, которое было бы накопительным, созидательным, позволяло бы удерживать и создавать капитал из поступающего денежного (энергетического) потока.

Как вообще работает васту? Мой учитель говорил так: «С каждого направления нам приходит определенная энергия. И то, как настроено наше жилое или рабочее пространство, влияет на то, какую энергию мы будем получать из этих направлений». Если есть васту-дефекты в том или ином направлении, то из него к человеку в сознание будет поступать энергия и информация с искажениями или же поток энергии и информации может быть заблокирован в

⁶² В 16-факторную матрицу пространства входят следующие сектора: Восточный, Восточный-Юго-Восточный, Юго-Восточный, Южный-Юго-Восточный, Южный, Южный-Юго-Западный, Юго-Западный, Западный-Юго-Западный, Западный, Западный-Северо-Западный, Северо-Западный, Северный-Северо-Западный, Северный, Северный-Северо-Восточный, Северо-Восточный, Восточный-Северо-Восточный.

⁶³ Один из самых древних первоисточников по васту. Считается, что это знания, переданные людям самим Вишвакарманом, которого в индуистской мифологии называют Божественным архитектором и Творцом Вселенной. В этом трактате собраны предписания о том, как выбрать благоприятный участок земли, когда начинать строительство, как использовать различные направления для гармоничной организации жилища и так далее.

пространстве. Пространство может быть даже организовано таким образом, что энергия не просто не поступает в определенном секторе, но даже теряется. Например, при конфликте первоэлементов, при наличии туалетов, несущих стен или балок, срезов и так далее.

Покажу вам действие васту на уровне 16-факторной матрицы пространства, или Маха Васту (см. рис. 8). Возьмем один из 16 секторов — Западно-Юго-Западный (далее — ЗЮЗ) сектор. Это сектор знаний. Когда он работает идеально, то знания приходят человеку легко. Именно те, которые нужны. Те знания, которые дают ему результаты в жизни, и те знания, которые соответствуют его духовному и жизненному пути. Такие знания воспринимаются как откровение. Когда этот сектор благоприятен, дети в доме легко учатся, им интересно, знания даются им легко, в школе и/или вузе у них хороший психологический климат и дружественная, поддерживающая обстановка.

Расширение в этом секторе — скажем, балкон или некий выступ, — будет неблагоприятным, так же, как и вырез. Но вот что интересно. Расширение не блокирует поток, а наоборот, увеличивает количество знаний, которые человек пропускает через себя и получает. Но эти знания могут не приносить ему никакой пользы. При условии расширения знания часто получаются совсем не те, которые соответствуют истинному пути и предназначению человека. При этом количество знаний может быть огромное, что создает множество представлений и верований у человека, которые не приносят ему желаемых результатов в жизни. По сути, при расширении на ЗЮЗ у человека возникает ситуация, когда он опирается на ложные знания, которые не дают результата.

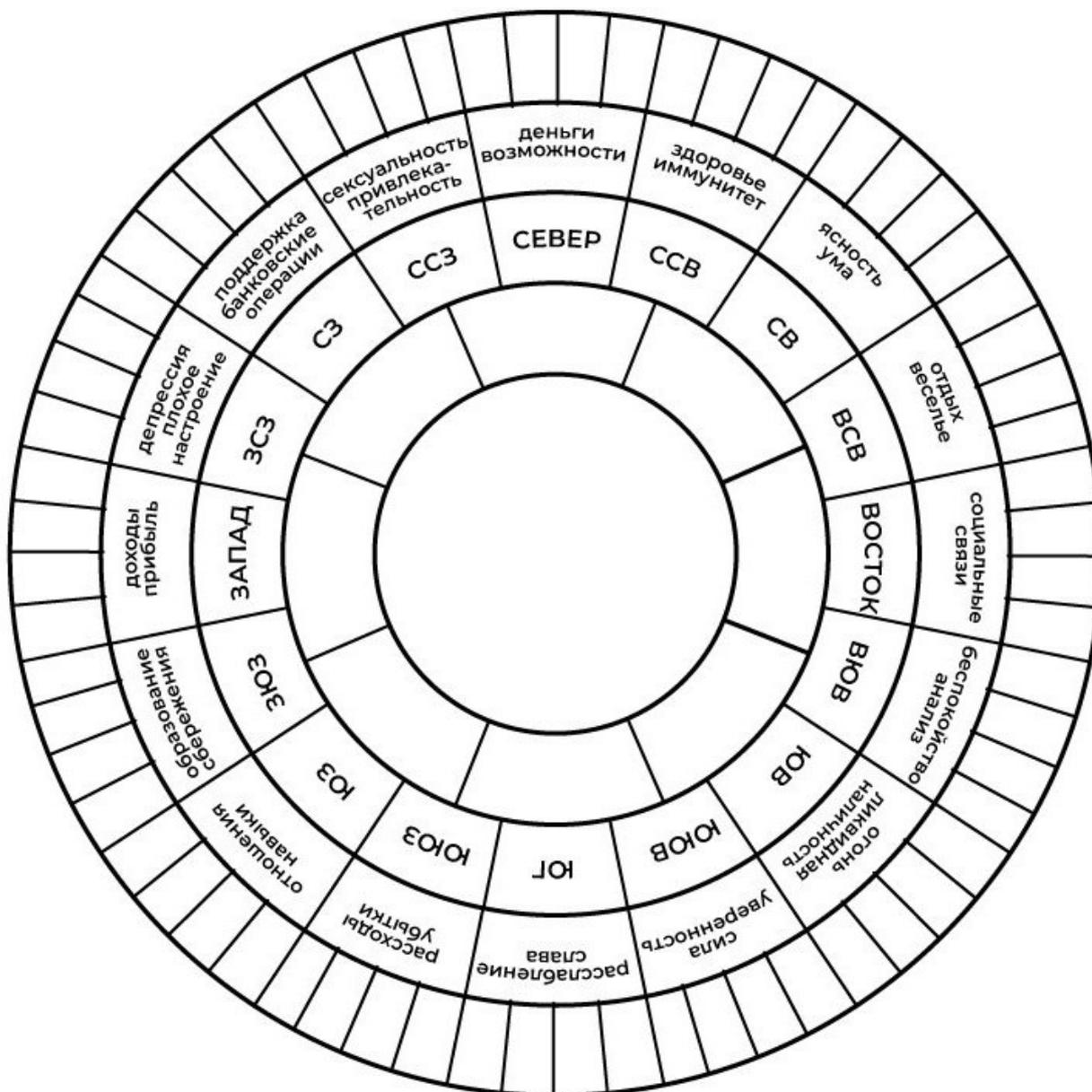
Как и на 8-битном уровне, корректировать 16-битный уровень возможно с помощью внешнего и внутреннего пространства квартиры или дома. С внешним пространством работает 16-факторная матрица васту. Ее можно корректировать после того, как сделана коррекция васту по базовой 8-факторной матрице.

Работа с внутренним пространством, начиная с 16-битного и до 64-битного уровня, происходит несколько по-другому, чем на предыдущих уровнях. А именно с помощью работы с внутренними программами. На уровне 16-бит это программы в личном бессознательном человека и в его подсознании. Именно поэтому на уровне гармонизации 16-бит работают практики гипноза и самогипноза, практики выписывания неэффективных убеждений и переписывания их и так далее.

Но, для того чтобы подойти комплексно к гармонизации личного бессознательного и подсознательных программ и убеждений на уровне 16-битного сознания, я предлагаю использовать метод 2D и 3D программирования пространства. Как вы уже знаете, с каждого направления, будь то 8-факторная, 16-факторная или любая другая матрица пространства, человеку приходит определенная энергия и информация. В каждом из 16 направлений у людей настроен собственный фильтр восприятия. Это своего рода 16 радиопрограмм в подсознании человека. От того, насколько благоприятный каждый из 16 секторов пространства (как внешнего так и внутреннего), будет зависеть, что именно транслируется по каждому из этих радиоканалов.

С помощью метода пространственного интеллекта можно провести диагностику и распознать, что именно за программы существуют у человека в подсознании на каждом из 16 направлений. И затем гармонизировать каждое направление до такого состояния, когда через каждое из направлений будет проникать только Божественный свет или любовь. Это состояние ни с чем не перепутаешь. При гармонизации сектора во внутреннем мире человека до состояния +10 из 10, открывается поток благодати. Того, что можно описать как поток, или оптимальное переживание.

Рисунок 8. Схема соответствия направлений различным аспектам жизни согласно 16 факторной матрице пространства⁶⁴.



Если смотреть на каждое направление упрощенно, то при существовании дефектов васту или искажений во внутреннем мире, будет возникать программа или убеждение, которое одной фразой можно охарактеризовать «со мной что-то не так». Например, «я некрасивая» или «меня никто не поддерживает, все приходится делать самой». После гармонизации те же самые программы будут звучать, скорее всего так: «Я красотка» или «Я легко нахожу и получаю поддержку тогда, когда мне это необходимо».

⁶⁴ Схема составлена на основе данных книги Sacheenkumar Rai, Advocate Sonali Rai. Vastu Placement in 16 Zones.

Для каждого из 16 направлений на этапе гармонизации внутреннего пространства я рекомендую сначала диагностировать то, какие программы и убеждения существуют на текущий момент времени в каждом из направлений. А затем довести каждое из них до поточного состояния и зафиксировать программы, соответствующие ему. Как правило, в каждом из направлений, существует от 5 до 30 важных убеждений, которые необходимо переписать.

После того как все 16 направлений диагностированы и переписаны, можно начинать гармонизацию внутреннего пространства через внешнее. Все благоприятные программы и убеждения выписываются на листок бумаги определенным образом и развешиваются в соответствующих секторах на стенах помещения. Такой процесс называется программированием пространства. К нему относится также использование картин и изображений в различных секторах пространства 16-факторной матрицы. Например, созданную на этапе 8-бит и 16-бит архитектуру жизни можно оформить в виде мудборда и разместить в секторе успеха, индивидуально подобранного для вас по дате рождения специалистом по ПИ.

Программы необходимо размещать в пространстве по одной. По правилам васту начинать можно с Восточного или Юго-Восточного сектора и далее следовать по часовой стрелке. Каждой программе необходимо дать время на активацию и интеграцию в пространстве. Не переходите к активации следующей программы, пока не почувствуете, что предыдущая полностью активировалась и интегрировалась. После установки 14 программ из 16 у меня появилось очень сильное внутреннее желание вырваться из той жизни, в которой я находилась столько времени и которая стала похожа на день сурка. Я четко увидела, что проживаю не свою жизнь, а какой-то запрограммированный сценарий.

После того как я вешала программу, основная ее активация происходила ночью. Это я объясняю себе тем, что во сне активно наше подсознание. Именно поэтому ночью происходит своего рода «инсталляция» программ.

Иногда требуется использовать листочек «не мои состояния» после активации новых программ в пространстве, чтобы процесс обновления происходил быстрее и эффективнее. Когда я чувствовала переполнение или напряжение, я вставляла на этот листочек и ощущала, как огромное количество старых программ «сливалось» на карточку «не мои состояния». Кроме того, мне начали сниться сны, в которых я четко видела, что эти неэффективные программы, которые работали в моем пространстве, были вовсе не моими. Чаще всего это были семейные и родовые программы. Реже программы от учителей или авторитетных личностей.

После установки программ я также обнаружила, что очень эффективно делать любые практики и медитации на освобождение от ненужных сценариев и убеждений. Например, можно сделать практику выписывания. Когда вы садитесь и начинаете писать все подряд, что приходит вам в голову, выливаете спонтанный поток сознания на бумагу до состояния полного умиротворения, легкости и удовлетворения.

После установки восьми программ мне во сне стали сниться фигуры 3D программирования пространства. Я читала в книгах, что установка определенных фигурок, статуэток или предметов, имеющих определенный цвет или сделанных из определенного материала, дает эффект 3D моделирования. Но не совсем понимала, как это работает. А тут во сне я четко увидела эти фигуры в определенных секторах, и они были живыми.

Слишком большое количество 3D моделирующих фигур может перегрузить пространство. Обычно их рекомендуется устанавливать в соответствии с наличием той или иной проблемы в жизни, которую требуется решить. Например, при проблемах в отношениях с партнером благоприятно устанавливать фигуру пары голубей. Это гармонизирует отношения в паре между супругами.

После установки всех 16 программ у меня появилось ощущение целостности и цельности, защищенности, появилось много энергии. После их коррекции у меня произошло нечто похожее на сильное расширение поля осознанности, сознания. И с каждой новой программой, с каждым новым внесенным изменением менялось мое оптимальное состояние. Я понимала, что оно движется в сторону того состояния, о котором повествует миф о святом Граале. Состояния истинного счастья, в котором оно тебе не принадлежит. Это проживалось мной как смещение точки фокуса или точки осознанности вверх, над головой, выше коронной чакры.

После активации всех 16 программ и программ для коррекции входа мое поле осознанности над головой стало огромным. Мне приснился сон, в котором я стояла на крыше здания и во всех направлениях вокруг был простор, равнины и горы, очень красивое голубое небо и небольшие облачка. Я играла с кем-то на крыше в мяч. И когда мы кидали его, он улетал так далеко, что даже глазу не было видно. Создавалось ощущение бесконечно прекрасного обмена энергией с пространством. Эта энергия, как благодать, входила в мое сердце, во все мои клетки и выходила одновременно. И в этом обмене было столько истинного счастья, простора, свободы, благодати, наслаждения собой и миром.

Здесь стоит сказать о том, что из восьми триграмм, о которых мы говорили в предыдущей главе, та, что отображает пространство, — это триграмма с тремя прерывистыми чертами. То есть на 8-битном уровне пространство — это чисто женский аспект. А триграмма с тремя сплошными чертами (янскими, то есть мужскими) — это время. Этот мой опыт с активацией 16-битной матрицы показал, что при активации целостного пространства активируется новый уровень времени — это пространство над головой (оно очень похоже на расширившийся временной горизонт). Я сейчас говорю не о линейном времени, а о так называемом вертикальном времени. Если восприятие линейного времени можно сравнить с движением по жизни на поезде, то вертикальное время можно сравнить с водоемом, по которому вы плаваете на лодке. И размер этого озера соответствует размеру временной осознанности человека. А как показала моя практика — размеру пространственно-временной осознанности.

Почему это важно? Если взглянуть на колесо жизненного баланса, то очень часто, начиная действовать и развивая свою жизнь, люди обнаруживают, что, когда уделяют внимание одной сфере, ресурс утекает из другой. И становится сложно (а некоторым кажется, что даже невозможно) развивать все сферы одновременно. Я пришла к выводу, что на уровне линейного времени это действительно сложно. Потому что, по сути, при линейном движении во времени, объем сознания не меняется. Именно поэтому для развития одной сферы нужен ресурс из другой. И развивать все сферы одновременно можно только расширяя пространство внутри своего сознания до тех размеров, где все желаемые сферы могут поместиться и наполниться необходимым ресурсом. Это возможно, работая с пространственно-временной осознанностью и развивая свое сознание методом пространственного интеллекта.

Кроме того, вы наверняка замечали, что существует временной буфер для исполнения желаний. Если нет искажений в матрице пространственного интеллекта, то желания исполняются очень быстро. И именно искажения на разных уровнях создают временной зазор между тем, когда вы загадали желание, и тем временем, когда оно исполнилось. Потому что требуется синхронизация в пространстве и времени. **Гармонизация 16-битного уровня пространственного интеллекта приводит к значительному сокращению времени реализации желаемого**, а значит, и времени материализации и воплощения созданных моделей реальности. Это третий важный результат гармоничного освоения 16-битного уровня пространственного интеллекта. У одной моей клиентки очень долгое время, по ее словам, для реализации желаемого требовалось всегда не менее двух с половиной лет. После прохождения

курса «Архитектура жизни» она отметила, что для большинства желаний время материализации сократилось до года.

В связи с тем, что временной буфер существует почти у всех, я рекомендую заниматься моделированием желаемого постоянно. К моменту, когда я занималась моделированием реальности уже более трех лет, я осознала, что сбываются какие-то давно загаданные желания. И если моделировать постоянно, то вы всегда будете находиться в потоке реализации желаемого. Просто некоторым людям через время, например, уже не нужно то, что они загадали несколько лет назад на Новый год. А если вы используете метод пространственного интеллекта для моделирования желаемого, то все ваши модели будут для вас актуальны всегда. И даже наличие временного буфера уже не будет для вас таким очевидным, потому что со временем появляется так называемая тяга. Когда вы просто находитесь в потоке моделирования и получения желаемого.

Как применить открывшееся расширенное пространство в реальной жизни? Во-первых, при активации такого пространства расширяется видение. Необходимо точно описать свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. И если на уровне до восьми бит вы делали это с помощью одного общего видения, то на этом уровне, при активации 16-битной матрицы и расширении поля пространственно-временной осознанности:

– можно проверить, изменилось ли видение, созданное на этапе 8-битной модели реальности. Очень велика вероятность, что оно станет больше, объемнее, просторнее, масштабнее;

– в реальной жизни вы, скорее всего, отметите для себя, что стали более счастливыми и перестали бегать за вашими целями. Расширение пространственно-временного горизонта в сознании дает доступ к ресурсам в вертикальном времени. Вы сможете брать ресурсы из пространства и времени, из прошлого и будущего, а не бегать за ними. Возможности и ресурсы начнут находить вас сами. Это происходит как нечто очень естественное. Вы что-то захотели, совершаете для этого необходимые действия и получаете желаемый результат. Исчезает порочный круг, когда «делаешь-делаешь-делаешь» и нет результата или вкладываешь неизмеримо большее количество усилий, времени, денег, здоровья, для того чтобы получить хоть какой-то результат;

– на этом уровне вы можете начать работать с деталями. Если 8-битная модель — это единичный эпизод во времени или что-то типа видеоролика (15 минут вашей жизни, которую вы хотите), там не так много деталей. А, как известно, Бог в мелочах. Поэтому вы можете поработать над созданием желаемой жизни через детализацию. Это такое значительное расширение и увеличение степени разрешения в картине вашей желаемой реальности. Возьмите 100–200 пунктов минимум (можно больше, но не меньше) и напишите в деталях по разным сферам, чего вы хотите.

Если вы не знаете, чего именно вы хотите, отталкивайтесь от той жизни, которая у вас есть сейчас. Методом от противоположного. Например, когда вы просыпаетесь, задумайтесь: какая у вас кровать, постельное белье, кто рядом с вами, какие мысли у вас в голове. А теперь подумайте, как вы хотите просыпаться: какая кровать, какое состояние, какие мысли, кто рядом с вами. Если вы сомневаетесь насчет того, насколько вас удовлетворяет то, что вы хотите, вы можете воспользоваться методом моделирования на каждую маленькую деталь, доводя ее до +10 из 10. Например, вы смотрите на свои ноги и понимаете, что давно не делали педикюр и не уделяли времени себе. Спросите себя: что я хочу? И тут, конечно, всплывут разные логические представления о том, что вы хотите и как надо. Спрашивайте себя дальше: «Как я пойму, что это меня теперь удовлетворяет на +10 из 10?» Если затрудняетесь увидеть картинку сразу, создайте модель именно на этот маленький аспект.

Чем больше вы напишите деталей и создадите мини-моделей, тем более объемную картину желаемой реальности вы для себя откроете. Пишите то, что вы хотите в высоко вибрационном состоянии. Если пишете это не за один раз, то перечитывайте то, что написали

до этого. Когда список будет готов, подсознание возьмет его в работу. По опыту людей, которые делали подобные списки, 90% написанного исполняется автоматически примерно за полтора года. Я лишь усовершенствовала эту практику.

Она позволит вам:

- ускорить материализацию желаемой модели, которую вы создали для себя на уровне восьми бит;
- теперь, после активации шестнадцатибитной матрицы, у вашего сознания есть доступ к гораздо большему количеству ресурсов за счет расширения пространственно-временного поля осознанности. Теперь то, что вы себе наметите, будет исполняться гораздо быстрее и эффективнее;
- после активации шестнадцатибитной матрицы вы увидите гораздо более интересные варианты того, что вообще можно хотеть. Это сэкономит вам много сил, времени и усилий на доработку картины желаемого и его достижение;
- сделать вашу модель реальности, которую вы создали на уровне восьми бит более четкой, точной и объемной. Чем точнее картина желаемого, тем больше вероятность ее реализации и тем меньше будет внешнее воздействие на ваше сознание.

32-битное сознание

Я прекрасно помню, что в детстве видела свою жизнь как путь, на котором есть люди и события. Мне казалось это настолько естественным и очевидным, что по-другому и быть не могло. Я смотрела в будущее и чувствовала счастье и радость от того, какая прекрасная мне предстоит жизнь. Спустя более чем 20 лет я вспоминала это видение и удивлялась, насколько ярким и четким оно было тогда. Это была настоящая модель реальности, растянутая во времени — осязаемая и четкая. Но больше всего я удивлялась тому, что моя реально прожитая жизнь за последние 20 лет совершенно не соответствовала видению, которое у меня было тогда, в детстве. Я задавала себе вопрос: в чем же может быть дело? Может быть, это просто была детская фантазия? Может быть, я что-то путаю?

И вот, когда я однажды мартовским вечером гуляла по Оренбургу, я оглянулась снова по сторонам и поняла, что те декорации, которые окружают меня прямо сейчас, абсолютно не соответствуют тому, чего бы мне хотелось в жизни. И дело было не только в декорациях. Мои ощущения от них меня не радовали. Все было не плохо, просто совсем не так, как желала бы моя душа. Слезы потекли из глаз, мне было горько от того, что однажды я поверила, будто ничего лучше в моей жизни быть не может. И тогда я снова вспомнила о том моем детском переживании и поняла, что оно не врет. Что это была не фантазия. Что тогда, в детстве, я точно видела свой путь. И это был путь счастья, радости и удовлетворения. Если хотите, это можно назвать путем, согласованным с путем души. Но возник естественный вопрос, почему сейчас я проживаю именно то, что проживаю, и это совершенно не то, что я на самом деле хочу.

У меня возникло ощущение, что корабль моей жизни двигался в верном направлении и в какой-то момент сбился с курса. Что же случилось? Почему это произошло? Что пошло не так? Получается, что в какой-то момент произошла подмена жизненного сценария.

Сейчас, пройдя путь гармонизации уровня 32 бит, я могу сказать, что в какой-то момент моим сознанием был адаптирован и принят к исполнению не мой подлинный жизненный сценарий, который соответствует моей душе и моему высшему Я (о чем пойдет речь в главе о 64-битном сознании), а некий социальный или матричный сценарий, который хранится в коллективном бессознательном. Так я осознала связь 32-битного уровня с коллективным бессознательным.

Если не выбрать собственный сценарий, то он будет импортирован из коллективного бессознательного. Это могут быть очень архетипические сценарии. Если верить супругам

Панченко, то подмена жизненного сценария может происходить, когда в каком-то возрасте происходит подмена ведущей функции, то есть, когда возникают искажения на предыдущих уровнях пространственного интеллекта (особенно 4-битном, 8-битном и 16-битном).

Перейти в собственный сценарий возможно при условии проработки так называемой коллективной травмы (или генетической травмы), в результате которой и был импортирован не свой, а коллективный жизненный сценарий. Проживая не свой сценарий, мы, по сути, становимся не собой и играем в социуме какую-то роль. Одна из самых частых ролей — это роль «хорошей» или «правильной» девочки. При гармонизации сценария «хорошей девочки» происходит его смена на сценарий «счастливой женщины».

Внешняя коррекция. Коррекция входа по 32-битной матрице васту

В васту уровень 32 битов — это архетипический уровень божеств, которые контролируют вход в помещение. В каждом из 32 направлений существуют благоприятные и неблагоприятные зоны для входа. Эти зоны на санскрите называются падами⁶⁵. Каждая из 32 пад управляется определенным божеством. Это тот уровень пространственного интеллекта, в котором происходит контакт между индивидуальным подсознанием (16 бит) и коллективным бессознательным (32 бит), с одной стороны. А с другой стороны, именно пояс 32 бит отделяет личное бессознательное (16 бит) от сверхсознания (уровень 64 бит). Уровень 32 бит — это архетипический уровень и уровень коллективного бессознательного. Согласно представлениям васту, для каждого из 32 входов существует определенная энергия, которая будет поступать в жилище. То, где расположен вход, будет определять то, какая энергия будет наполнять дом⁶⁶.

Вход в помещение квартиры или дома и есть связующее звено между коллективным бессознательным и индивидуальным подсознанием. По сути, это очень логично, так как именно через вход в дом происходит ваша коммуникация с внешним миром и людьми. И такое соединение происходит через программы коллективного бессознательного. Я обнаружила, что чаще всего расположение входа соответствует одной или нескольким базовым родовым программам. Здесь одним из самых важных инструментов выступает расположение входа в пространстве, в котором живет человек. То, где располагается главный вход, многое говорит о том, какая основная программа работает в подсознании человека в сфере его контакта с внешним миром, как человек взаимодействует с окружающей средой, как коммуницирует с миром и людьми. Очень часто главный вход отражает определенные родовые программы. Вообще, главная цель васту — это синхронизация внутреннего мира человека со Вселенной. Можно также сказать, что это то же самое, что синхронизация сознания человека с его внутренней сутью или сущностью, или с его внутренним источником, то есть индивидуального подсознания со сверхсознанием. Это лежит вне плоскости того, что мы можем осознавать. Потому что и подсознание, и сверхсознание недоступны нашему осознанному восприятию. Мы можем судить о том, что там происходит, по тому, как устроена наша жизнь, что в ней есть и чего человеку не хватает, или какие у него есть проблемы.

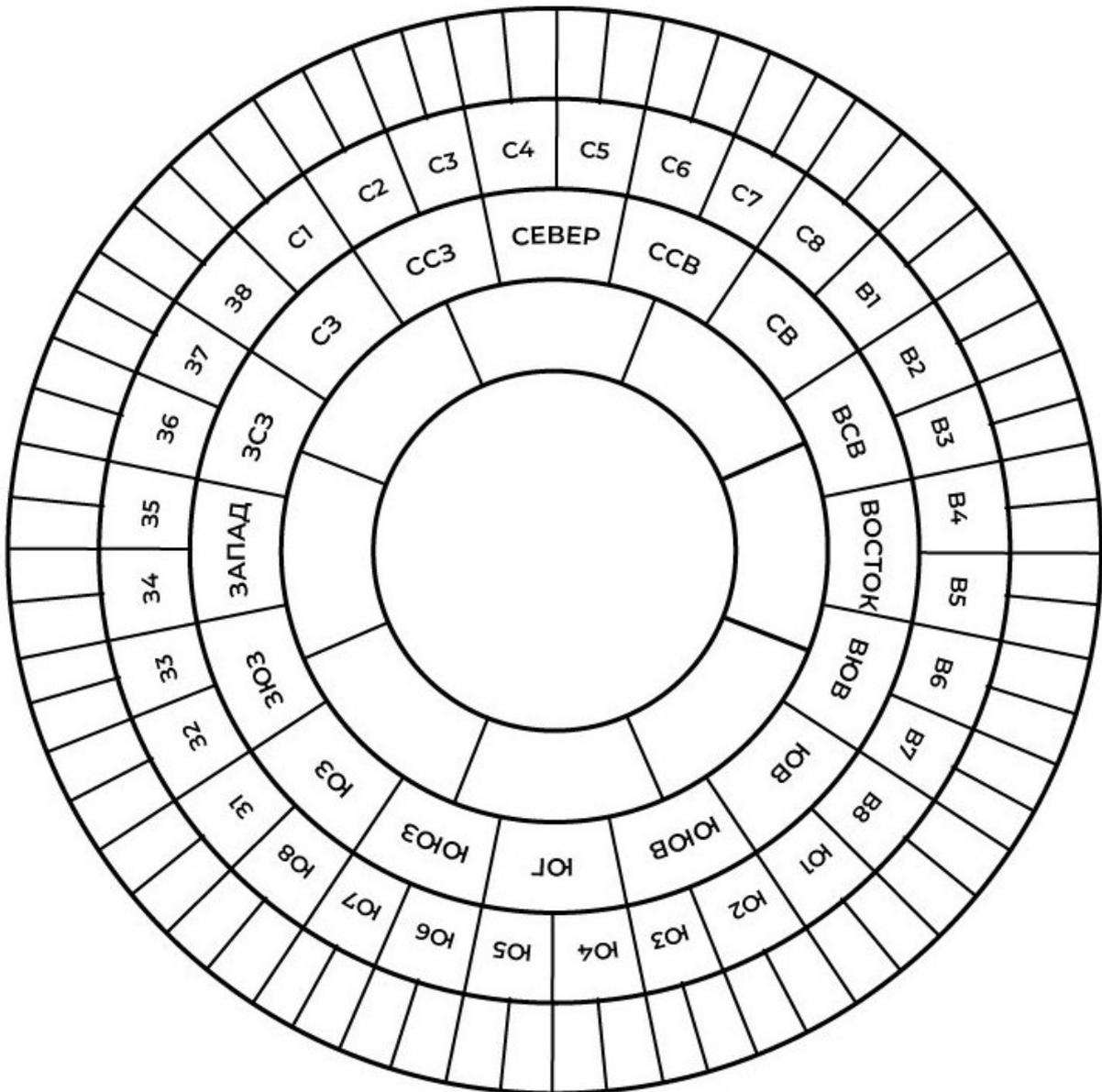
То, где находится вход, — одна из преобладающих тем в жизни человека. В особенности тема коммуникации на всех уровнях: с людьми, партнером, миром, друзьями, знакомыми и так далее. И главное — с собой. Это очень мощная сила, которая оказывает воздействие на все сферы. Например, при расположении входа в позиции С2 (эта позиция считается неблагоприятной), человек либо сам подвержен зависти по отношению к окружающим и

⁶⁵ Термин, обозначающий «ногу» с производными значениями «шаг, поступь; отпечаток ноги, след; рудимент, отметина; деление, часть, порция». Этот термин имеет широкий спектр применений.

⁶⁶ Вход считается ртом Васту Пуруши, через вход Васту Пуруша дышит и питается. Как говорится в источниках васту, мы становимся тем, чем мы дышим и что едим. Васту Пуруша как символ энергии дома, по всей видимости, становится тем, где находится вход.

думает о них в категориях сравнений (плохо-хорошо), либо люди завидуют человеку по любому поводу или даже без. Это привносит в жизнь много так называемого сглаза или порчи, что может сильно ограничивать реализацию в окружающем мире и взаимодействии с ним, любые денежные и другие блага, а также любые начинания, которые предпринимает человек при одних и тех же усилиях (если сравнивать с человеком, у которого вход в благоприятном месте). Например, начиная бизнес, человек может быть подвержен зависти со стороны партнеров, клиентов, конкурентов, что может привести к невозможности развития.

Рисунок 9. Схема расположение входов по 32-битной матрице васту⁶⁷.



⁶⁷ Схема составлена по материалам книги Abhishek Goel. The journey of Vastu Shastra.

Таблица 4. 32 входа в дом и эффекты, которые дает жильцам каждый из них⁶⁸.

Номер п/п	Расположение входа	Эффект
1	C1	Увеличивает вероятность убийства жителей дома. Также увеличивает необоснованные страхи в умах жильцов.
2	C2	Ревность у жильцов дома, зависть к жильцам со стороны социума.
3	C3	Финансовое изобилие. В доме рождается больше мальчиков.
4	C4	Изобилие.
5	C5	Склонность к религии у жильцов дома.
6	C6	Излишнее беспокойство, тревога и грубое поведение среди жильцов дома.
7	C7	Неблагоприятный вход для девочек и девушек, так как способствует их склонности нарушать семейные традиции.
8	C8	Рост банковского баланса.
9	B1	Денежные потери, несчастные случаи.
10	B2	Увеличение трат. Рождается больше девочек.
11	B3	Деньги, прибыль и успех.
12	B4	Поддержка влиятельных людей.
13	B5	Повышает уровень агрессии среди жильцов дома.
14	B6	Нарушение жильцами дома взятых ими обязательств и/или обещаний.
15	B7	Этот вход делает жильцов бесчувственными.
16	B8	Возможны несчастные случаи, финансовые потери, ограбления.
17	Ю1	Негативное воздействие на детей мужского пола. Ребенок может быть вовлечен в плохую компанию людей.
18	Ю2	Этот вход благоприятен для людей, которые работают в международных организациях, так как дает им повышение зарплаты.
19	Ю3	Этот вход дает деньги и успех.
20	Ю4	Этот вход приносит деньги через известность и благоприятен для актеров и публичных личностей.
21	Ю5	Этот вход увеличивает вероятность долгов и финансовых потерь.
22	Ю6	Этот вход способствует бедности и является одним из самых неблагоприятных входов.
23	Ю7	Бесплодные усилия.
24	Ю8	Этот вход способствует изоляции жильцов от внешнего мира, делает их одинокими.
25	31	Бедное финансовое положение, уменьшение продолжительности жизни.
26	32	Вызывает ощущение небезопасности в умах жильцов, что приводит к проблемам в отношениях. Нестабильная карьера.
27	33	Благоприятный вход – дает деньги, рост и процветание.
28	34	Этот вход делает людей и их жизнь счастливыми.
29	35	Этот вход способствует формированию слишком амбициозного отношения к жизни. Люди, живущие в домах с таким входом, зачастую требуют завышенную оплату за свои продукты или услуги, при этом не заботясь о соответствующем уровне качества.
30	36	Ожидания жильцов дома с этим входом чаще всего не исполняются.
31	37	Жильцы дома с таким входом чувствуют себя несчастными, вследствие чего может возникнуть пристрастие к наркотическим веществам.
32	38	Этот вход делает людей эгоистичным.

⁶⁸Таблица составлена по материалам книги Abhishek Goel. The journey of Vastu Shastra.

На мой взгляд, уровень 32 битов больше соответствует родовым программам и коллективному бессознательному. Очень часто человек коммуницирует с внешним миром именно набором тех программ и установок, которые он приобрел в раннем детстве от родителей, бабушек и дедушек. В большинстве своем это программы именно родовые. Одним из наиболее понятных способов восприятия расположения входа и каждого из битов пространственного интеллекта, включая уровень 32 битов, будет сравнение с компьютерной программой. Если у человека в помещении установлена программа входа N3, N4 или N5, то при минимальных усилиях он будет получать все блага, в том числе финансовые. Потому что на подсознательном уровне подсознание человека будет подключаться к благоприятной программе.

Практики коррекции входа

Коррекцию входа можно делать только после того, как скорректировано васту по 8-факторной и 16-факторной матрице.

Для каждой из 32 пад существует определенный цвет коррекции входа (сделать рисунок) и металл. Используя цвет и/или металл для коррекции входа, вы нейтрализуете негативное влияние на уровне 32 бит, если вход попадает на неблагоприятную паду.

На обучающем курсе для консультантов пространственного интеллекта я показываю, как можно получить индивидуальное средство коррекции входа интуитивным путем. Решение может прийти к вам во сне или в ходе медитации. Я показываю, как это сделать с помощью методов ПИ. Также вы можете обратиться к вашим духовным помощникам.

В целом, если у вас неблагоприятный вход и вы рассматриваете возможность покупки нового жилья, чтобы улучшить качество жизни, то коррекция входа принесет вам очень большие и значимые плоды. При выборе нового жилья старайтесь обращать внимание на вход. Скорее всего, после коррекции существующего входа у вас появится возможность приобрести жилье со входом в благоприятной паде.

С помощью метода пространственного интеллекта возможен индивидуальный подбор корректирующего средства для входа. Для этого необходимо провести диагностику существующей программы входа. Это делается так же, как с диагностикой программ направлений по 16-факторной матрице. Сначала диагностируется, как энергия входа проявляется на текущий момент, определяется программа и энергия. Важно отследить, как эта программа отражается и проявляется в реальной жизни.

Затем можно приступить к гармонизации программы. Помните о необходимости отделить «не мои состояния» с программы входа в самом начале. Обратите внимание на то, как вы взяли себе проекции от внешнего мира и других людей. Иногда на «не мои состояния» уходит большая часть родовой программы, за которую вы не несете ответственность и не можете изменить. Это также очень важно, так как работать по факту вы сможете только с вашей частью программы.

Если вход попадает у вас на несколько пад, например, на две одновременно, то в этом случае необходимо сделать два полноценных процесса на каждую паду. Если у вас более одного входа, то также необходимо сделать полноценную коррекцию для всех входов, попадающих на неблагоприятные пады. Помните, что необходимо доводить программу до состояния +10 из 10, где вы будете чувствовать и проживать поточное состояние соединенности с источником радости, благодати, безусловной любви и благодарности, состояние синхронности, соединенности, где энергия от источника беспрепятственно приходит к вам и от вас через вход.

Внутренняя коррекция. Практика инициации для уровня 32 бит

Раньше такие вещи, которые сложно было познать умом, передавали с помощью архетипического уровня информации. Через шлоки⁶⁹, притчи, сказания, легенды, мифы, сказки и так далее. Это так называемый уровень инициаций. Одна из книг, которая иницирует уровень главного входа и дает прикоснуться к переживанию того, что такое благоприятный вход в дом — это книга Елены Михалковой «Комната старинных ключей». В ней рассказывается о притче, когда пастух освободил джина. И джинн предложил ему войти в одну из трех дверей. Одна вела к успеху и славе, другая — к творческой самореализации, третья — к райской жизни. Но пастух не смог выбрать ни одну из дверей, чем разгневал джина. Джин пообещал, что он оставит дверь и ключ к ней, потому что пастух его освободил. Но дверь и ключ будут спрятаны. Несколько тысяч людей на протяжении веков искали дверь в райскую жизнь, но не могли ее найти. Один из героев книги все же получил ключи и нашел дверь. Но, для того чтобы в нее войти, нужно было сначала открыть ее ключом, войти в райский мир, закрыть дверь и потом снова открыть дверь изнутри, и снова пройти через дверь.

Если рассматривать это повествование как инициацию, то она дает опыт проживания того, что человек получает доступ к «раю на земле» в этом мире. Об этом много пишет Наполеон Хилл⁷⁰ в своих книгах. Он считает, что большинство людей на самом деле живут в аду на земле. И что только контакт с собой, со своими ценностями и целями и движение к ним дает человеку доступ к тому, что можно назвать *раем на земле*. Гармоничный контакт индивидуального подсознания со сверхсознанием через коллективное бессознательное дает человеку возможность не искать лучший мир где-то там, а наслаждаться контактом с окружающими благами здесь и сейчас. Это становится возможно благодаря более тесному и глубокому контакту человека с собой.

Одной из самых эффективных инициаций для перехода на следующий уровень является инициация по сказке «Теремок». Теремок — это уровень телесного сознания, которое формируется в самом раннем детстве и развивается по мере взросления человека. Важно прожить все этапы формирования сознания на уровне тела (присутствие каждого нового героя) и затем выйти в расширение, то есть сломать старую матрицу и построить новую. Именно это происходит при взрослении человека на всех уровнях его сознания. Переход на уровень 64 бит — это, по сути, слом старой матрицы и построение новой.

Для гармонизации уровня 32 бит подходят все практики на гармонизацию рода и родовых структур, будь то родовые расстановки, инициации мужской и женской зрелости, нейрографическое моделирование рода, практика благодарности роду и прочие. Также на этом уровне хорошо работают индивидуальные коррекции с помощью гомеопатических препаратов, эфирных масел, капель Баха и другого. В практике пространственного интеллекта гармонизация этого уровня происходит с помощью синхронизации созданных моделей реальности в пространстве и времени. Об этом речь пойдет в третьей части книги.

Результатом гармонизации уровня 32 бит будет:

- соединение со своим лучшим жизненным сценарием (своим собственным) или золотым жизненным путем;
- обретение внутреннего достоинства во всей полноте;
- навык синхронизации созданных моделей реальности в пространстве и во времени;
- навык моделирования реальности в моменте;

⁶⁹ Двуступишия на санскрите.

⁷⁰ Американский писатель-самопомощник, один из создателей современного жанра книг по саморазвитию.

- свобода от влияния коллективного бессознательного, его архетипов, ролей и сценариев;
- возможность выбирать свое место в мире и в социуме;
- смена окружения и матрицы общения;
- глубинная связь с миром и с лучшим в вас.

64 бита психики и суть пространственного интеллекта

Однажды я услышала такую фразу: «Сначала ты выбираешь путь. Потом путь выбирает тебя». Когда я выбрала путь написания этой книги, то сначала каждый день в течение года записывала свои мысли на бумагу. Но когда я начала готовить книгу к изданию, то поняла, что теперь моя рукопись каждый день выбирает меня. Я проживала то, что можно назвать эффектом писателя, когда сам автор проживает то, о чем пишет. Во время написания книги я не только прожила каждый уровень пространственного интеллекта еще глубже, но и совершенно неожиданно открыла уровень 64 бит с такой стороны, с какой я даже подумать о нем не могла.

Расскажу вам еще одну небольшую историю. Когда я впервые проводила курс «Архитектура жизни» и вместе с участниками создавала свою подробную картину желаемой реальности, то сначала я поняла, что хочу написать и издать книгу, а затем мне приснился сон. Во сне я очутилась в пустыне. Вот я стою и смотрю на ноги и понимаю, что я мужчина. Я вижу свои ноги, обутые в сандалии. Моя кожа смуглая, она покрыта песком и пылью. Я встречаю огромное количество людей, которые выглядят уставшими и потерянными. И я веду их к источнику. Они подходят к нему, и я вижу, как эти люди наполняются светом и возносятся. А еще я вижу на своей руке перстень с огромным изумрудом.

В тот момент я не очень поняла этот сон. Через какое-то время я отдыхала на Кипре, и моя подруга предложила поехать в монастырь Киккской иконы Божией Матери в Тродосе. Мы поехали на экскурсию. На удивление нашего экскурсовода, именно в этот день в монастыре не было очереди, и мы смогли свободно рассмотреть икону Киккской Божией Матери. Подойдя ближе, я ахнула от удивления. Я увидела на руке младенца Христа тот самый перстень, который был на мне в том самом сне. Как такое может быть? Что это значит?

Осознание и понимание сути сна пришло мне через пять лет после поездки на Кипр, когда я начала изучать Библию. Именно изучение Священного Писания привело меня к пониманию не только сути моего сна и архитектуры жизни, но и 64-битного сознания в целом.

Уровень 64-битного сознания — это уже не личное и даже не коллективное бессознательное. Это уровень сверхсознания. Еще это можно назвать Божественным сознанием, сознанием Христа⁷¹, сознанием Единства. Суть этого способа мышления была известна еще в ведические времена. Например, в древней игре самопознания «Лила» выигрывает тот, кто первым доходит до клетки «Божественное Сознание».

В Новом Завете Библии написано, что мы уподобляемся личности Христа. То есть уровне 64 бит происходит полная смена самоидентификации, способа мышления, реальности, телесной матрицы, отношений с людьми и других аспектов. Обрести сознание Христа или Божественное Сознание может каждый.

Если вспомнить сказку «Теремок», то старый теремок (старое тело, сознание, пространство и время) полностью разрушается. И человек получает возможность творить без ограничений, вне пространства и времени. Если говорить библейскими терминами, то человек занимается Божественным домостроительством, создавая Царство Божие на земле. Это и есть полная согласованность с Божественным, идеальная синхрония. Когда человек становится Богом, а Бог — человеком.

⁷¹ В других традициях существует, к примеру, сознание Кришны. Но суть одна — это сознание единства.

Когда мы моделировали архитектуру жизни с моими учениками, некоторые из них явно видели схожие образы. Это образ человека, который стоит на высокой горе и смотрит на расстилающуюся перед ним жизнь. Смотрит и испытывает глубинное удовлетворение, радость, умиротворение и покой. Одна из учениц озвучила мысль, которая соответствовала этому образу: «Все происходит». Эта фраза означает, что ваша жизнь подобна полноводной реке, а берега настолько высоки и прочны, что надежно удерживают жизненный поток внутри себя. Это максимально полноценная способность сознания на всех уровнях — пропускать жизнь и жизненный поток, позволяя всему происходить, быть. Это уровень полноты жизни.

Весь процесс освоения пространственного интеллекта связан с увеличением способности к полноценному проживанию самых различных аспектов и оттенков жизни во все более широком диапазоне. Только тогда возможно во всей полноте наслаждаться тем, что вы создаете. И здесь я хочу привести цитату Хагена Хайманна — гениального доктора, который с успехом развил концепцию терапии цветочных эссенций Баха. Он говорит о том, что с течением времени в различных стрессовых ситуациях люди могут утратить способность к переживанию определенных состояний. И тогда часть жизни как бы блокируется, что выражается в болезнях, негативных психоэмоциональных состояниях, неудачах в жизни и так далее.

«К сожалению, часто постулируется, что жизнь — это учение... это неверно. Жизнь — это переживания. Если мы не находимся в согласии с нашим высшим Я, то наша способность к переживанию ограничена и наше участие в жизни также будет ограничено. Вот подлинная болезнь, которую надо лечить»⁷². По сути, работая с пространственным интеллектом, вы постепенно восстанавливаете свою способность к свободному переживанию жизни во всей ее полноте, оставаясь в контакте со своей внутренней сутью и имея возможность не реагировать на то, что вам предлагает жизнь, а свободно выбирать то, что вы хотите проживать в ней. На уровне 64 бит эта полнота проживания жизни становится максимальной.

Идеальная, предельная архитектура жизни, лучшая версия вашей реальности всегда подразумевает своего рода идеального наблюдателя в вашем сознании. Это идеальная внутренняя структура, которая создает идеальное внутреннее поточное переживание или одновременно идеальную реальность во внешнем мире. Возможно, вы знакомы с так называемым эффектом наблюдателя, суть которого состоит в том, что наблюдение за явлением изменяет свойства этого явления. Каков наш внутренний наблюдатель, такова и наша жизнь. Идеальный наблюдатель — это идеальная структура в сознании человека. И такой структурой может быть только Божественное Сознание. Идеальное, совершенное, духовное сознание. Именно такой способ мышления, такая структура сознания и высочайшая степень осознанности являются результатом гармоничного освоения 64-битного уровня.

В фильме «Области тьмы» главному герою удалось самому смоделировать высокоэффективный и высокопродуктивный способ мышления без необходимости принимать какие-либо таблетки. При освоении 64-битного уровня вы создаете именно такое сверхэффективное и высокосинхронизированное мышление. На уровне 64-битного сознания активизируется префронтальная кора головного мозга. Человек получает доступ к своим самым продвинутым способностям и возможностям.

На этом этапе освоения пространственного интеллекта происходит синхронизация уже не с коллективным временем и пространством, а с личными матрицами пространства и времени и выход за их пределы. Емкость сознания и пространственно-временной диапазон увеличиваются еще больше (Библия оперирует таким понятием, как «Тысячелетнее Царство», то есть это уже очень большой пространственно-временной отрезок). Вы соединяетесь с огромным источником смысла и выходите на сущностный уровень — самый глубокий контакт

⁷² Хайманн Х. Все о цветах Баха и новые терапии с цветочными эссенциями Баха.

с вашей внутренней сутью. На этом этапе становятся доступны переживания наивысшего счастья, радости, блаженства, благодати, наполненности и полноты жизни.

Чем благоприятнее vastu, тем долговечнее здание. Эти сооружения обладают поразительной устойчивостью к неблагоприятным и разрушающим внешним воздействиям и часто стоят веками. Это легендарные дома, дворцы, храмы. Кроме того, они и те люди, которые в них находятся, оказывают масштабное влияние на окружающий мир. Один из таких примеров — это императорский дворец в Пекине.

Для освоения 64-битного уровня я рекомендую применять практики синхронизации в личном пространстве и во времени, о которых речь пойдет в следующей главе. Именно при освоении этого уровня возникает четкая уверенность в собственной сути. Вы ощущаете себя на своем месте в мире, в своем пространстве и времени, которое вам «нигде не жмет». Вы получаете возможность раскрыть самое лучшее в себе — ваши дары и таланты. И начинаете делиться этим с окружающим миром и людьми. Это ваш значимый вклад. Та польза и ценность, которую вы можете принести людям. При этом, как правило, это то, что вы делаете абсолютно легко и естественно. На этом этапе работа больше не тяжкий труд для вас. Это просто образ жизни, естественное продолжение и выражение вас и вашей индивидуальности.

На этом этапе вы можете усложнять игру и синхронизацию в пространстве и времени, начиная кооперироваться с другими людьми. То есть, помимо личной синхронизации, вы можете создавать коллективы, мастермайнды, группы, объединенные общими целями. Синхронное групповое моделирование и совместное движение к целям начинает приносить многократно умноженные плоды. Как говорится в Библии, поодиночке люди могут пасти 1000 овец, а вдвоем — уже 10 000. То есть результаты моделирования и групповой синхронизации усиливаются в десятки раз. Вы можете начать достигать более масштабных и амбициозных целей, создавать в сотворчестве с другими людьми за месяц то, на что в одиночку ушел бы год или более.

Одновременно с синхронизацией и моделированием для освоения этого уровня я рекомендую чтение Библии. Особенно Нового Завета. По моему опыту чтение Нового Завета автоматически активизирует работу высших отделов мозга и тренирует сознание переключаться в Божественный режим. Считается, что когда человек молится, то он разговаривает с Богом. А когда он читает Слово (Библию), то Бог разговаривает с ним. Я рекомендую осваивать Библию постепенно. Потому что мозгу нужно время, чтобы адаптироваться к новому способу мышления. Благоприятно чтение Слова делать утром, сразу после пробуждения. Тогда ваше сознание автоматически будет настроено на высоковибрационное мышление весь день. Читайте вдумчиво, впитывая каждое слово. В целом, освоить текст Библии и впитать структуру Слова в сознание можно за год. Это абсолютно нормальный срок для того, чтобы дать сознанию плавно и естественно перестроиться.

Из этой главы вы узнали о том, что происходит на 8, 16, 32 и 64-битных уровнях пространственного интеллекта. Начиная с 8-битного уровня вы создаете собственную модель желаемой реальности, а осваивая последующие уровни, переводите желаемую модель из непроявленного мира в проявленный. Чем выше уровень битности, тем масштабнее и детальнее модель реальности, и одновременно устойчивее результат во внешнем мире.

Часть III. Твоя игра

Понимание битов сознания и их уровней, а также того, как они проявляют себя в жизни, открывает принцип устройства пространственного интеллекта и его составляющих элементов. Однако это еще не дает реализации мечты, способности полноценно управлять своей жизнью. Необходимо научиться использовать пространственный интеллект «в сборке» всех битов и уровней. Это происходит только на практике, при реализации вашего потенциала, когда вы воплощаете мечту и создаете лучшую версию себя и своей реальности. Не единичных желаний, как было раньше. Это процесс комплексного создания и управления реальностью в согласии с Божественной волей, с Абсолютом, или Сверхсознанием. Это происходит только тогда, когда все составные элементы системы пространственного интеллекта (биты и уровни) работают слаженно и здорово.

Когда пространственный интеллект встраивается в ваш образ жизни, вы обретаете могущество создавать свою самую лучшую версию реальности, и это дарует наивысшее удовольствие, радость и счастье, какие только можно представить.

Чем глубже вы встраиваете пространственный интеллект в собственную реальность как способ мышления и способ проживания жизни, тем естественнее это становится. Сначала вы прикладываете усилия к тому, чтобы применять принципы пространственного интеллекта на практике и внедрять их в вашу жизнь. Но именно с практикой этот новый способ мышления становится вашим образом жизни и привычкой. Со временем вы перестанете замечать, что что-то делаете намеренно. Творение лучшей версии реальности и вас самих станет таким же естественным, как привычные, ежедневные действия.

Применение пространственного интеллекта «в сборке» — это процесс. Он похож на сборку часового механизма, который состоит из разных шестеренок. Все детали взаимосвязаны друг с другом. И чем точнее механизм, тем точнее часы. При этом в любых самых точных часах должен быть настроен оптимальный зазор в прилегании между шестеренками, поскольку теснота не дает точности механизма. В этом парадокс работы системы в сборке.

Именно поэтому важным этапом в освоении пространственного интеллекта считается обработка того, что НЕ работает и НЕ дает результата. Но вы не «залипаете» на этом, препятствия вас не останавливают, а становятся тем фундаментом и той опорой, от которой вы отталкиваетесь и которая позволяет понять, что именно дает точный результат.

Для наглядности расскажу о том, как я участвовала в одном проекте по питанию. Для меня тема питания очень важна, так как мы становимся тем, что едим. Питание — это фундамент для физического тела. На протяжении последних двадцати лет я пробовала множество различных систем, проходила разные курсы в этой области. Но все равно у меня долгое время не было удовлетворения от предлагаемых принципов и подходов к организации системы питания. Пока я не нашла один проект, в котором применялся высокоточный подход к организации рациона и режиму питания, основанный на глубинных практических и научных знаниях о биохимии человеческого тела.

Система питания на первый взгляд казалась очень простой, так как в ней необходимо учитывать всего четыре важных параметра:

- двигательная активность;
- сон;
- питание;
- употребление воды.

Но на практике организовать питание по этой системе оказалось не так просто. Нужно было одновременно соблюдать множество аспектов, таких как точное время приема пищи,

комбинация допустимых продуктов в определенных пропорциях и весах и многое другое. Всего более двенадцати параметров.

Применение этой концепции оказалось для меня примером, который по своему принципу похож на внедрение метода пространственного интеллекта. Многие люди, и я в том числе, уже соблюдали какие-то единичные правила и параметры из этой концепции. Например, ходить не менее 10 тысяч шагов в день, или употреблять достаточное количество воды, или не есть за три часа до сна. Соблюдение даже одного такого параметра дает результат. Но чем больше параметров участвует **ОДНОВРЕМЕННО**, тем сильнее и мощнее эффект.

Самое сложное — внедрить в жизнь все аспекты концепции во всей полноте. Что это значит? Например, если ходить не 10 000 шагов, а 9 000 в день в среднем, то в перспективе за год человек пройдет на 365 000 шагов меньше. Если получать из пищи не 80 г белка регулярно, а 60, то за год человек съест на 7 кг меньше белка и, соответственно, его организм получит на 7 кг меньше строительного материала для воспроизведения активной клеточной массы.

Кроме того, некоторые моменты оказались для меня открытием. Например, я думала, что не ем сладкое натощак, а оказалось, что кофе с молоком с утра — сладкое натощак, которое обладает жиронакопительным действием и запускает так называемый инсулиновый круг, так как в молоке содержится сахар.

Вернемся к параметру одновременности. Что он подразумевает? Недостаточно сегодня пройти 10 000 шагов, завтра выпить достаточное количество воды, а послезавтра съесть 80 г белка. Необходимо ежедневно выполнять **ВСЕ** эти действия. То есть каждый день вы ходите больше 10 000 шагов, ложитесь спать до полуночи, спите не менее восьми часов, едите достаточно белка и так далее. И чем больше таких параметров необходимо соблюсти, тем сложнее оказывается на практике применить все вместе. Поэтому **ОДНОВРЕМЕННОСТЬ** я наращивала постепенно. Сначала ходила, потом добавляла употребление воды, потом полноценность рациона, потом соблюдение режима питания и так далее.

Пока я не стала отслеживать, что, когда и сколько ем в граммах, какие интервалы делаю между приемами пищи, я не осознавала, что именно не совсем корректно в моем питании. И на практике оказалось достаточно сложно совместить все аспекты в их правильном виде: сон, ходьбу, прием пищи по часам, состав и вес продуктов, употребление воды и прочее. То один, то несколько факторов у меня «выпадали». А результат дает именно комплексное соблюдение всех аспектов. Тогда системно начинает строиться новое тело. И если эта система соблюдается достаточно долгое время и становится образом жизни, то единичные отступления от правил не влияют на тело критически. Потому что тело держит именно система.

Точно так же работает и пространственный интеллект. Если взять вашу жизнь как большое материальное тело, организм вашей реальности, то она держится за счет системы. Уровни и биты пространственного интеллекта — это отдельные ее кирпичики. Однако систему надо соединить в единый работающий механизм, в образ жизни.

Как и в примере с питанием, почти ни у кого в проекте не получалось настроить все параметры концепции сразу. Однако шаг за шагом у меня, как и у других участников, получалось внедрить все больше и больше параметров одновременно, и тогда наступал этот долгожданный системный эффект. Когда движение к цели приобретает ускорение и создается ощущение, будто находишься в ракете, которая обладает мощной движущей силой к достижению желаемого.

В концепции питания все факторы ведут к созданию красивого и здорового тела. Если представить, что в пространственном интеллекте вы создаете вашу материальную реальность как большое тело вашей жизни, то все биты и уровни пространственного интеллекта ведут к созданию материального тела вашей лучшей версии реальности. И чем больше параметров и факторов пространственного интеллекта вы учитываете и внедряете на практике **ОДНОВРЕМЕННО**, тем совершеннее результат.

Наращивать одновременность при внедрении принципов пространственного интеллекта тоже нужно постепенно. Иногда мои ученики и клиенты сначала осваивают каждый элемент по отдельности и только потом переходят к их совмещению. Постепенно наращивают количество аспектов, применяемых в жизни одновременно.

Как и в приведенной выше концепции питания, все аспекты пространственного интеллекта (биты и уровни) можно объединить в 4 основные категории:

- энергия;
- пространство;
- время;
- материя.

В примере с питанием материя — это ваше физическое тело. В примере пространственного интеллекта материя — это результат в реальном мире, который вы можете увидеть, потрогать, пощупать. Это ваша материальная реальность. В проекте с питанием необходимо регулярно отслеживать результат и вносить корректировки при необходимости. Каждые две недели необходимо делать фотографии себя с разных ракурсов и делать замеры тела по заданным точкам, каждый день взвешиваться, время от времени сдавать анализы крови. Так и в процессе создания реальности у вас есть контрольные параметры в материальном мире, по которым вы можете отслеживать результат и корректировать процесс. Это параметры, которые свидетельствуют о том, насколько успешно вы применяете и внедряете метод пространственного интеллекта в жизнь.

Один из самых простых для отслеживания параметров материи — это ваш денежный достаток, уровень дохода и капитала. Так же, как вы можете отследить ваш прогресс в проекте с питанием по объемам тела, внешнему виду и весу, анализам крови, так и во внешнем мире материальный достаток, накопления, уровень дохода и капитал свидетельствуют о вашем прогрессе в применении принципов пространственного интеллекта на практике.

Вы можете отследить прямо сейчас, каков ваш текущий ежемесячный доход, каков ваш доход за последний год, каковы ваши накопления на банковском счету, где вы живете, какая собственность находится в вашем владении.

Помимо материальных ценностей, можно отследить ценности нематериальные, но тоже проявленные в материальной реальности. Есть ли у вас романтические отношения и если да, то насколько вы счастливы с вашим партнером? Каково качество вашей жизни: где вы живете, что вас окружает, как часто и как вы отдыхаете и так далее. При этом важно оценивать также ваш субъективный внутренний уровень удовлетворенности вашей жизнью. Насколько вы удовлетворены тем, как в материальной жизни реализуется ваш потенциал?

В примере с питанием чем больше аспектов системы человек применяет на практике ежедневно, тем красивее и стройнее его тело, а также стабильнее его идеальный вес. Но помимо этого, чем дольше применяется система на практике, становясь образом жизни, тем больше накопительный эффект и устойчивее результат.

Со временем проявляется приятный бонус в виде целого набора сопутствующих позитивных эффектов, таких как повышение общих маркеров здоровья, всецелое оздоровление организма, восстановление гормонального баланса, красивая кожа, эмоциональная устойчивость, плотное стройное тело вместо худого и рыхлого. Например, я стала очень хорошо спать после перехода на здоровую систему питания. А до этого у меня были хронические нарушения сна в течение нескольких лет, с которыми я ничего не могла поделать.

В примере с применением пространственного интеллекта на практике чем больше аспектов вы успешно внедряете в вашу жизнь одновременно, тем больше проявляется эффект, который можно назвать легкостью бытия. Она выражается, в первую очередь, в вашем внутреннем состоянии, когда вы просыпаетесь, засыпаете и проводите день в высокочастотном состоянии. Проще говоря, вы просыпаетесь с радостью, любовью,

вдохновением и энтузиазмом начать новый день. Вы верите в себя и свои силы тотально. И засыпаете с чувством удовлетворения от прожитого дня и предвкушения следующего.

В течение дня ваш уровень настроения и эмоций ровный и высокий. Вы делаете то, что любите, и любите то, что делаете. Вы испытываете естественное и спонтанное вдохновение и энтузиазм заниматься чем-то в течение дня. Вы ни в коем случае себя не заставляете, ваша мотивация не происходит от слов «надо» или «должен». И ваше дело приносит вам удовольствие, удовлетворение и щедрое материальное вознаграждение регулярно.

Вы любите людей и мир и ощущаете, что мир любит вас, а окружающие уважают и ценят. В вашей голове в течение дня естественным образом появляются позитивные мысли. Вы хорошо думаете о себе, о других и об окружающем мире. Вы не держите ни на кого зла, обиды, не завидуете и не ревнуете. И вы не ощущаете, что кто-то может обижаться на вас или завидовать. На вас никто не держит зла и не ревнует. Вы не сравниваете себя ни с кем, не ставите себя выше или ниже кого-то, осознанно или неосознанно.

Еще один важный показатель легкости бытия — это реакция на стресс и средний уровень ежедневного телесного комфорта. Хорошо ли вы едите, дышите, спите, ходите в туалет? И самое главное — как вы реагируете на стресс, насколько часто и стабильно ощущаете комфорт и расслабленность в теле. Если уровень согласованности отделов вашего мозга низкий, то с большой долей вероятности ваша нервная система будет постоянно находиться в режиме «бей или беги» и вы будете испытывать хроническое напряжение.

Состояние легкости бытия связано с высоким уровнем согласованности и синхронной работой всех отделов мозга. И это не только согласованность правого и левого полушарий, вашего творческого начала и логического мышления. Как вы помните из второй части книги, в головном мозге существует множество разных отделов. Все они схематично обозначены как биты сознания. На двухбитном уровне пространственного интеллекта это согласованность правого и левого полушарий. На уровне четырех бит это согласованность четырех отделов мозга. Каждое из полушарий имеет по два отдела, соответствующих одному из каналов восприятия и обработки информации — телесному, эмоциональному, образному или мыслительному.

На последующих уровнях пространственного интеллекта разбивка на биты продолжается, что соответствует более детальным картам отделов человеческого мозга. То есть, осваивая каждый последующий уровень пространственного интеллекта, вы тренируете согласованность работы отделов мозга на очень глубоких и сложных уровнях. В целом, если говорить упрощенно, то **согласованность отделов мозга дает возможность реализовать ваш творческий потенциал, быть здоровым и наполненным силами, заниматься любимым делом и так далее.**

В финале фильма «Области тьмы» герой смог воспроизвести действие волшебных таблеток через управление своим мозгом, телом и сознанием. Освоение пространственного интеллекта и применение всех его уровней в сборке на практике и дает такой эффект — лучшей версии вас и вашей реальности.

Когда все биты пространственного интеллекта освоены, приходит время собрать фигуру целиком. Если помните, в начале второй части я приводила в качестве примера детскую пирамидку и говорила, что система уровней и битов пространственного интеллекта похожа на нее. Когда все уровни пространственного интеллекта собираются, то происходит полное согласование отделов мозга на всех уровнях. И эта сборка реализуется через согласование тела, души и духа.

В 60-х годах прошлого века стала популярной теория триединого мозга. Ее создатель Пол Маклин⁷³ предложил условно разделить головной мозг человека на три части: древний глубинный — «рептильный мозг», средний — «лимбическую систему», и высший, отвечающий за сознание, — «неокортекс».

Несмотря на то что эта концепция впоследствии не получила признания в научных кругах, в особенности в нейробиологии, она отражает тот факт, что для эволюционного движения и развития, для реализации потенциала и высокого уровня ежедневного функционального состояния человеку необходимо, чтобы его телесный интеллект, эмоционально-чувственный интеллект и мышление были согласованы между собой и имели общий одноподобный вектор. Иначе получится как в басне Крылова о лебедь, раке и щуке, которые так и не сдвинули воз, потому что устремились в разных направлениях.

Если говорить метафорами библейского текста, то человек имеет одновременно животную природу (плоть) и Божественную (дух). Между ними находится душа — это наши переживания. Плоть и дух постоянно конкурируют друг с другом.

По умолчанию именно материя, или плоть, имеет огромную власть над человеком, его жизнью и судьбой. Так, генетически заложенные программы и физические состояния, ощущения в теле обуславливают то, как человек себя чувствует в течение дня, его настроение и его судьбу, его реакции на внешний мир, картину мира. На мой взгляд, это не хорошо и не плохо. Человеку нужна какая-то программа по умолчанию. Иначе его жизнь была бы бессмысленной, лишенной каких-либо сценариев. Сознанию не на что было бы опереться в творении окружающей реальности.

Я полагаю, задача эволюции в том, чтобы переключиться со своей животной природы и проживания автоматических программ и сценариев, заложенных в нас на уровне тела, на Божественную природу. Отдать духу управление своей жизнью, судьбой, телом, материальным миром.

В Библии это описано метафорически в образе Христа, который умер в плоти на кресте и воскрес в духе. Крест — это очень важный символ в Библии, один из ключевых. Он, на мой взгляд, символизирует четыре аспекта нашей реальности, четыре бита сознания: материю, энергию, пространство и время или ощущения, мысли чувства и образы. На кресте они все присутствуют одновременно. Поэтому крест, на мой взгляд, — это символ полной синхронии работы мозга.

Если говорить научными терминами, при согласовании отделов мозга, когда дух берет управление над материей, а наша Божественная природа выходит на первый план, кровь и глюкоза активно приливают к области неокортекса. Человек получает доступ к своей гениальности. Он входит в то, что можно назвать поточным состоянием, забывая о времени, а иногда даже о еде.

Когда наступает эта синхрония, дух берет власть над материей. Старый душевный человек как бы символически умирает, потому что в состоянии синхронии исчезают все поляризованные переживания, эмоции и чувства. Исчезают гнев, зависть, ревность, страх, злость, вялость и лень, вожделие и гордыня. И когда происходит воскресение в духе, то он обретает управление материей. Человек получает возможность опираться на свою Божественную природу. Тогда на смену старым душевным переживаниям приходят новые в виде таких согласованных, высокочастотных состояний, как благодарность, любовь, вдохновение, энтузиазм, присутствие и уверенность. Об этом более подробно поговорим в следующей главе.

⁷³ Американский врач и нейробиолог, внесший значительный вклад в области физиологии, психиатрии и исследований мозга.

Душевный человек — это библейский термин. Если коротко, это тот, кто поступает по плоти. Христос умер в плоти и воскрес в духе. Душа может ориентироваться на плоть или на дух. По умолчанию у большинства людей душа ориентирована на плоть. Я понимаю, что для читателя такая терминология может показаться непривычной, потому что в обывательском смысле «душевный человек» означает «теплый».

Вот цитата из Нового Завета, первого послания Павла к Коринфянам (глава 2, стих 14): «Но душевный человек не принимает того, что от Духа Божьего, ибо это для него неразумность, и он не может знать это, потому что это распознается духовно». Далее в комментариях к слову «душевный» в восстановительном переводе Библии можно прочитать следующее: «Душевный человек — это природный человек, т. е. человек, который позволяет своей душе (включающей в себя разум, чувства и волю) господствовать над всем его существом и живет своей душой, не обращая внимания на свой дух, не используя свой дух и даже поступая так, как будто у него нет духа. Такой человек не принимает того, что от Духа Божьего, и не может знать это. Напротив, он отвергает это».

Этот комментарий дает нам понимание, что все аспекты пространственного интеллекта (например, на 4-битном уровне: физика, образы, эмоции и логика) даны нам лишь для того, чтобы эффективно и наиболее полно обрабатывать, принимать и пропускать через себя духовную информацию, то есть жизнь и ее полноту. И если человек ориентируется только на одну, две или три функции из четырех, то он «проваливается» в «душевного человека по Библии». Того, который не впускает в себя дух.

Например, когда человек преодолевает некую трудность и опирается на свою душевность, он может сказать: «Мне тяжело, за что мне все это?» Если он опирается на дух, то у него проявляется сила духа, благодаря которой он понимает, что это всего лишь часть жизни. Он понимает, как она устроена, поэтому не жалуется, а принимает жизнь такой, какая она есть, во всей полноте.

У нас есть наша телесная природа и есть природа духовная, Божественная. Мы одновременно в себе соединяем и дух, и плоть. То есть человек — это дух, заключенный во плоти, однако плоть несовершенна, потому что рождается и умирает, в отличие от вечного и бесконечного духа.

Люди привыкли опираться на плоть. Ее сигналы очевидные, сильные. Они часто захватывают человека. Проблема человечества — в существовании греховной плоти.

Дух и плоть находятся в противоречии друг с другом, ведут противоборство. Когда душа обращена к плоти, то плоть захватывает дух и побеждает. Когда дух находится в заточении, у человека нет свободы творчества. Раз все сущее создано Богом, значит творит дух. Если душа обращается к духу, то он побеждает и освобождается, обретая свободу творчества.

Вышеизложенное может показаться чересчур сложным или непрактичным. Как потрогать душу и дух, спросите вы. Как определить, управляет ли дух материей или наоборот?

Мне это стало понятно, когда я осознала другие, более очевидные аспекты согласованности духа, души и тела: совпадение того, что человек думает, чувствует и делает. В психологии для этого существует термин «конгруэнтность». И еще согласование тела, духа и души соответствует такому положению вещей, когда вы знаете точно, чего вы хотите, чувствуете силу и способность это создать в своей жизни и получить, и легко это воплощаете через действия. И, воплотив это, вы ощущаете глубокое чувство удовлетворения. То есть у вас выстроена четко слаженная и работающая последовательность: хочу-могу-делаю.

Упражнение для осознания того, как вы создаете желаемое в вашей жизни:

Подумайте о том, как вы создаете в жизни то, что хотите. Для этого ответьте на следующие вопросы:

- 1) Насколько точно вы знаете, чего именно хотите? Есть ли у вас сомнения, что это ваше подлинное желание? Случается ли, что вы не понимаете, чего хотите?
- 2) Насколько сильно ваше ощущение собственного могущества, силы, уверенности и энергии на получение того, что вы хотите?
- 3) Насколько легко вы совершаете действия для получения желаемого?
- 4) Насколько эффективны и точны ваши действия для получения желаемого? Приходится ли вам вкладывать огромное количество усилий, чтобы получить желаемое или нет? Всегда ли ваши усилия и действия дают результат?
- 5) Было ли у вас такое, что, достигнув желаемого, вы не ощущали удовлетворения?

В идеале необходимо стремиться к такому состоянию, когда вы точно знаете, чего хотите, чувствуете силу и могущество для реализации желаемого и совершаете точные и эффективные действия, которые дают положительный эффект за оптимальное время при минимальном вложении усилий. При этом обращайте внимание на важный показатель — глубокое удовлетворение после воплощения задуманного. Вы должны почувствовать, что это именно то, что вы хотели, ощутить свое могущество и рост.

Выстроив идеальную согласованность в вашем «хочу-могу-делаю», вы встаете на путь эволюции и развития. Еще это можно назвать путем вознесения. Вы уходите с горизонтальных линий времени, на которых приоритетом и движущей силой был лишь один или два аспекта. Да, именно преобладание эмоций или ощущений в теле, мыслей или интуитивного восприятия помещают вас на так называемую горизонтальную линию времени, где ваши возможности в «хочу», «могу» или «делаю» (а иногда сразу в двух или трех аспектах) ограничены.

Например, долгое время после начала моделирования реальности я уже точно знала, чего я хочу. Но не всегда у меня было достаточно энергии и мотивации для реализации задуманного. Часто я даже не знала, что именно надо сделать. А иногда мои усилия и время не давали никаких результатов. А если все же множество вложенных усилий давали результат, то я обнаруживала себя абсолютно неудовлетворенной достигнутым. Как будто я получала разбитое корыто и понимала, что опять «приставила лестницу успеха не к той стене». То есть в моей цепочке «хочу-могу-делаю» самым слабым звеном были именно действия.

Однако я встречала и такие случаи, когда люди достаточно эффективны в своих действиях в материальном мире, однако оказывалось, что они не знали точно, чего они хотят. Их желания были либо абстрактны (вроде «мир во всем мире»), либо направлены не на себя, а вовне, когда человек заботится только о том, чтобы «у других все было в порядке». И тогда возникает эффект постоянной неудовлетворенности тем, что у человека есть в жизни. Получается классическое: вроде бы все есть, только счастья нет.

Идеальная согласованность «хочу-могу-делаю» возникает при высокой степени синхронизации между всеми отделами мозга, то есть при одновременной слаженной работе всех битов и уровней пространственного интеллекта.

Как же добиться такой работы, спросите вы. Ответ более серьезный: планомерно повышать согласованность работы всех отделов мозга. Ответ более интригующий: надо просто начать играть в свою игру. Игру, в которой вы начинаете разворачивать ваш сценарий жизни, и самое важное: вы точно понимаете, что участвуете в игре, где вы — главный герой.

Я назвала этот процесс игрой, потому что именно такое восприятие появляется в самом процессе. Это азарт, интерес, драйв и мотивация. Вам захочется продолжать, несмотря на

трудности и препятствия. Однажды вкусив победу над тем, что у вас раньше не получалось, вам захочется продолжать. Потому что у вас будут суперсилы, ресурсы, артефакты. Вам будет естественным образом хотеться переходить с уровня на уровень и открывать для себя чистое творчество, каждый раз испытывая восторг о того, как все невероятно красиво складывается. Вновь и вновь вы будете задаваться вопросом: существует ли для меня нечто еще более захватывающее, чем есть сейчас?

Итак, добро пожаловать в игру. Всего в ней четыре уровня:

1. Мастер управления энергией.
2. Мастер управления пространством.
3. Мастер управления временем.
4. Мастер управления реальностью.

Дойдя до четвертого этапа, вы можете быть уверены, что полностью встроили пространственный интеллект на всех уровнях сознания как новый высокоэффективный способ мышления. Вы уподобитесь герою фильма «Области тьмы», когда он самостоятельно научился сверхэффективному мышлению, стал лучшей версией себя и создал лучшую версию своей жизни.

Процесс игры сам по себе не менее увлекателен, чем результат. Поэтому я предлагаю провести вас по всем уровням, чтобы вы сами в этом убедились.

Правила игры

Задача пространственного интеллекта — реализовать вашу большую мечту. Это и есть цель игры. Она достигается за счет последовательного освоения уровней. И самое главное достижение игрока — это уровень его синхронизации. Чем больше уровней синхронности или одновременной работы всех битов сознания в пространственном интеллекте игрок осваивает, тем выше его уровень пространственного интеллекта и тем лучше будет проявленный результат в реальном мире.

Сама реализация мечты состоит из двух этапов. Первый этап — это точно понять, увидеть и осознать, что это за мечта. Второй этап — воплотить мечту в реальность. На каждом из этапов игрока подстерегают разные препятствия, на преодоление которых ему даются специальные суперсилы на каждом из уровней игры.

Основные трудности первого этапа:

- игрок не знает, чего хочет;
- игрок знает, чего хочет, но не уверен, то ли это, его ли это, идеально ли для него;
- игрок затрудняется с выбором (что именно выбрать, как выбрать лучшее).

Основные трудности второго этапа:

- игрок не знает, как реализовать мечту;
- у игрока нет достаточных ресурсов для реализации мечты;
- игроку кажется, что мечта нереальна;
- реализация мечты потребовала у игрока слишком много ресурсов, и по ее достижении он не ощущает себя счастливым и удовлетворенным.

И первый и второй этап на самом деле представляют собой не что иное, как **синхронизацию**, согласование, единение или сонастройку. Почему? Давайте разберемся.

На мой взгляд, в пространстве вариантов существует огромное количество реальностей в потенциале, которые могут быть реализованы и материализованы. То есть перед тем, как задать себе вопрос: «Что я хочу?», «Какова моя большая мечта?», необходимо обрести свободу

выхода в пространство вариантов, где есть все возможные желания и мечты. Как правило, для этого нужно допустить, что вы чего-то не знаете. Позволить своему уму дрейфовать в пространстве непознанного, в сфере незнания, чтобы «поймать» там то, что вы хотите, о чем мечтаете и чего желаете на самом деле.

Яркий пример: ко мне приходит клиент и говорит, что хочет жилье по васту. Я начинаю спрашивать, как он(-а) поймет, что желание реализовалось. И чаще всего человек описывает некую картину жилья, которое видится ему идеальным. Но когда мы начинаем моделировать его пространство с помощью метода пространственного интеллекта, то чаще всего получается, что желание было не до конца искренним, настоящим, подлинным. Оно было придумано, исходя из того, что человек знает о себе и мире, из текущего опыта. Но настоящая мечта чаще всего находится за пределами того, что человек может вообразить.

Когда создается модель мечты, то чаще всего у моих клиентов возникает вау-эффект. Это и удивление, и радость, и вдохновение, и благоговение, и ощущение стопроцентного попадания в точку.

Часто люди знают свои мечты, но по каким-то причинам отказываются от них, перестают в них верить, считают, что не имеют права на их реализацию. Принимают «как надо» и «как должно» за предел мечтаний и теряют счастье и радость в попытках соответствовать навязанным извне нормам и правилам.

Я не имею в виду, что нормы и правила — это плохо. Но мечта человека — это то, что его вдохновляет, всегда ведет к развитию, эволюции и расширению. Именно поэтому соединение с ней должно предполагать выход за существующие ограничения.

Например, опираясь на логику, человек может думать, что его желание — это обучиться васту, для того чтобы применять эти знания в своей повседневной жизни и/или в профессиональной деятельности и зарабатывать на этом деньги. Но если выйти в пространство вариантов и посмотреть с помощью метода пространственного интеллекта, что же на самом деле желает человек, в чем его истинное намерение, то окажется, что он хочет обрести базовое состояние комфорта в своем теле и окружении, чтобы везде и всегда чувствовать себя счастливым, вдохновленным и получать удовольствие от жизни.

Ум может подсказывать человеку, что он хочет стать знаменитым и зарабатывать больше денег. А на самом деле, его желание — стать более открытым, чтобы энергия свободнее текла в его теле и пространстве, обрести близость в общении с партнером или создать семью.

Иногда желания, которые озвучивает человек, близки к правде и одновременно далеки. Например, одна участница моих курсов хотела организовать собственный большой проект, реализоваться в нем творчески, и, кроме того, обрести с его помощью финансовую свободу. Но в процессе реализации проекта оказалось, что ее истинным намерением было разрешить себе быть счастливой, перестать заслуживать любовь людей за счет достижений и научиться самой создавать свою счастливую судьбу и сценарий жизни.

На первом этапе реализации мечты важно осознать свою истинную мечту. Она всегда согласована со сверхсознанием, Вселенной, высшими силами. Если говорить библейскими терминами, то истинная мечта всегда согласована с волей Бога. Такую мечту можно назвать согласованной, синхронной или «подключенной». И, для того чтобы ее найти, поймать, осознать, необходимо обладать свободой выхода в пространство вариантов. Эта свобода обретается на этапе **8-битного сознания и прокачки 8-битной матрицы** пространственного интеллекта.

Чаще всего эту свободу нарушают ограничивающие убеждения и травмы. Например, убеждение «я не знаю», «я не могу», «они забирают мою жизненную энергию» или травма ненужности, ничтожности, беспомощности. Как правило, работа с фундаментальными

ограничивающими убеждениями и освобождение от травмы дает человеку мощный прорыв в тех сферах, в которых раньше у него не получалось добиться результатов обычными способами.

Освобождение от травм и ограничивающих убеждений происходит постепенно на каждом этапе синхронизации. Так как на любом этапе синхронизации создаются модели реальности, то именно в это время происходит осознание не своих программ и убеждений, а также исцеление даже самых тяжелых травм и переживаний.

В методе пространственного интеллекта это происходит достаточно быстро и легко, без долгих копаний в прошлом, поиска виноватых и переживания травматичного опыта. При этом метод пространственного интеллекта действует с удивительной точностью, выявляя именно те ограничивающие убеждения и травмы, которые человек может отпустить и трансформировать в позитивный опыт, направив энергию на создание желаемой реальности.

Поясню, почему копаться в прошлом — излишне. Существует два режима проживания жизни. Человек может воспринимать ее экзистенциально, «как есть», никак не интерпретируя и не оценивая, а может, наоборот, обрабатывать и оценивать поступающую информацию. Можно, например, сидеть в кафе и есть пирожные, просто наслаждаясь вкусом, максимально сосредоточившись на ощущении. Это будет экзистенциальный кайф. А вот копание происходит как раз тогда, когда мы переключаемся в неэкзистенциальный режим работы мозга. Садхгуру говорит по этому поводу примерно так: пусть все мы и играем в социальную игру, но нам необходимо время от времени перезагружаться и воспринимать жизнь как есть, без интерпретаций.

Например, у людей, которые много работают, часто возникает желание просто сесть на берегу моря и тупо смотреть вдаль. Все потому, что для баланса им требуется эта самая экзистенциальность.

Даже мысль имеет физическую структуру в теле (белковую) и может быть изменена через непосредственное восприятие. Такое восприятие — основа техники медитации випассана, которую открыл Будда. Она базируется на сканировании тела и восприятии ощущений «как есть, без интерпретаций». То есть, если мы работаем через экзистенциальность, нам не нужно оглядываться назад, искать истоки проблем в прошлом.

Мой посыл заключается в том, что этот метод просто переключает человека в экзистенциальный режим и позволяет ему без интерпретации обработать опыт, который он не смог обработать в социальной игре жизни в прошлом.

О двух режимах восприятия хорошо написано в книге Дэвида Рока «Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок», а также в статье Нормана Фарба от 2007 года⁷⁴.

Во втором этапе в пространстве вариантов необходимо выбрать желаемую реальность. Не всегда получается сделать это на +10 из 10. Например, человек может выбрать что-то, что ему кажется хорошим. И если не спросить себя, насколько хороша для меня эта реальность по 10-балльной шкале, то можно выбрать то, что кажется просто хорошим (гораздо лучше, чем есть сейчас). Но это окажется всего лишь реальность на +5 или +7. Именно по этой причине люди часто не могут решиться на что-то, выбирая между несколькими вариантами и понимая, что каждый из них неидеален. На самом деле, когда перед вами стоит такой выбор, это означает, что нужно «докрутить» модель реальности до более совершенной и повысить уровень удовлетворенности с +7 до +10 баллов.

⁷⁴ Norman A. S., Farbm Zindel V.Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima, and Adam. Anderson Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct modes of self reference.

Почему от –10 до +10?

Однажды я проводила серию бесплатных консультаций для женщин, 80% которых состояли в браке, и просила участниц оценить общую удовлетворенность своей жизнью. Оценка большинства варьировалась от +3 до +5. Но стоило им встать на листочки (от –10 до +10), как выяснялось, что их реальное самоощущение — на минус. А ведь участницы этого даже не осознавали.

В созависимых отношениях женщина часто занимает позицию минуса, а мужчина — плюса. То есть вместе они составляют целое, но при этом ни один из них не целостен сам по себе.

Если мы решим оценивать состояние по шкале от 0 до 10, то упустим этот важный факт: человек может находиться в минусе. Когда же это осознание приходит, появляются закономерные вопросы: почему так? что сделать, чтобы перейти в плюс?

Кроме того, шкала от –10 до +10 нужна для того, чтобы оценивать, является ли модель реальности фантазией или нет. Об этом я расскажу позже.

Одна из сложностей на этапе моделирования мечты и выбора желаемой реальности — это метания между «хорошо», «очень хорошо» и «великолепно». Часто бывает так, что люди просто боятся или не могут представить себе реальность на +10, потому что им кажется, что они этого недостойны. Например, встретиться с мега-известным блогером может казаться человеку чем-то нереальным: «Где я и где этот блогер». Позволить себе картину реальности, в которой президент страны признает ваши заслуги и ценность вашего вклада в жизнь страны. Это может казаться нереальным, недостижимым, но не стоит только поэтому отказываться от мечты.

Когда человек видит эту реальность и проживает ее в процессе моделирования так же реально, как текущий момент жизни, у него возникает вера. Именно вера в себя, в свою мечту дает пропуск в материализацию желаемого и реализацию потенциала.

Выбрать в пространстве и осознать свою мечту и желаемую реальность на +10 баллов из 10 — это **первый этап синхронизации сознания**. Если воспринимать вашу реальность как фильм, который проигрывается в вашей жизни и не очень вам нравится, не имеет смысла пытаться закрасить неудовлетворяющие вас аспекты реальности (фильма) на экране. Нужно поменять пленку, поменять сам фильм. Первый шаг к тому, чтобы заменить пленку реальности — это выйти в пространство вариантов и выбрать там новый фильм, который устраивает вас по всем параметрам на +10.

Когда вы выбрали модель реальности как некий архитектурный план, отвечающий всем вашим запросам и отражающий то, как будет выглядеть для вас счастье и удовлетворение во всех сферах жизни, необходимо **синхронизироваться** с этой моделью, или **войти в с ней в резонанс**.

Синхроничность, или резонанс

Центральное понятие всей игры в пространственный интеллект — это синхронизация⁷⁵. Задача игры — максимально нарастить уровень синхроничности: добиться как можно

⁷⁵ Уже в процессе синхронизации я заменила это слово на «единение», потому что при синхронизации, вроде как, человек сам по себе остается маленьким, встраиваясь в некую громадную структуру бытия или ткань Вселенной. Но по факту при синхронизации происходит единение личного сознания со сверхсознанием, с Божественным.

большого уровня синхронизации всех отделов мозга, всех битов пространственного интеллекта, всех аспектов сознания и подсознания для того, чтобы собрать этот сложный конструктор в единую систему, в работающий механизм, в новый высокоэффективный способ мышления.

Термин «синхронистичность» ввел швейцарский психолог Карл Густав Юнг для описания постоянно действующего в природе творческого принципа, упорядочивающего события «нефизическим» (непричинным) путем: «...помимо причинно-следственной связи в природе существует еще один фактор, который выражает себя в упорядочивании событий, а перед нами предстает в образе смысла»⁷⁶.

То есть синхронистичность в понимании Юнга — это сила, которая формирует события в жизни человека не линейно (причина — следствие), а особым образом — словно магнитом притягивая события к человеку как носителю определенного смысла:

«Здесь я бы хотел привлечь внимание к возможности недоразумений вокруг термина „синхронистичность“. Я выбрал этот термин потому, что главным критерием мне представлялось одновременное возникновение двух событий, связанных не причинно, а по смыслу. Поэтому я использую общую концепцию синхронистичности в особом смысле совпадения во времени двух или более причинно не связанных между собой событий, которые имеют одно и то же или сходное значение. Эту концепцию не следует путать с „синхронностью“, которая просто означает одновременность протекания двух событий. Стало быть, синхронистичность означает одновременное протекание определенного психического состояния с одним или несколькими внешними событиями, которые выглядят смысловыми аналогами моментального субъективного состояния — и, в определенных случаях, наоборот»⁷⁷.

Синхронистичность, описанная Юнгом, легко иллюстрируется опытом резонанса на примере трех камертонов. Если взять три камертона с частотами 440, 440 и 445 Гц и поместить их рядом, ударить по камертону с частотой 440 Гц, то второй с частотой 440 Гц тоже завибрирует (хотя по нему не ударяли), то есть войдет с ним в резонанс. При этом камертон с частотой 445 Гц останется без движения, потому что его частота не находится в резонансе с частотой камертона в 440 Гц.

В этом весь секрет древних знаний васту. Помните, что главная цель васту — это быть счастливым в том месте, где ты живешь. И эта цель достигается через резонанс между внутренним миром человека, пространством его дома и окружающим миром. Чем больше эффект резонанса, тем счастливее ощущает себя человек в своем доме и тем больше изобилия и благополучия присутствует во всех сферах его жизни.

Каждый человек подобен такому камертону: «Гете представляет синхронистические события таким же „магическим“ образом. Так, в своих беседах с Эккерманом, он говорит: „Каждому из нас присущи электрические и магнетические силы, которые наподобие настоящего магнита что-то притягивают или отталкивают, в зависимости от того, приходят они в соприкосновение с одинаковым или противоположным“. Получается, что ваша реальность равна той частоте, которую вы излучаете на постоянной основе. И для того, чтобы изменить

Однако для простоты восприятия слово «синхронизация» используется в книге именно для обозначения такого процесса единения.

⁷⁶ Юнг К. Г. Синхрония: акаузальный объединяющий принцип.

⁷⁷ Там же.

реальность, нужно начать излучать ту частоту, которая соответствует этой (желаемой) реальности»⁷⁸.

Что такое линейный принцип? Это когда я думаю, будто мне станет хорошо, когда я что-то определенное получу. Например, девушка думает, что, когда выйдет замуж, станет любимой, желанной, счастливой и далее по списку. Но принцип синхронистичности говорит о том, что сначала необходимо почувствовать себя любимой, желанной и счастливой, чтобы выйти замуж, и именно так чувствовать себя замужем.

Вы наверняка сталкивались с эффектом синхронистичности в жизни. Например, подумали о ком-то, и человек вам позвонил. Совпадение? Синхронистичность. Вам приснился сон о японской катане, а днем подруга приглашает вас в ресторан, и на двери вы видите точно такой меч, как в вашем сне. Или каждый раз, когда смотрите на часы, вы видите одинаковые цифры, например: 11:11 или 12:12. Все это простейшие примеры проявления синхронистичности в вашей жизни.

Существует представление о том, что для реализации мечты или желания нужно что-то предпринимать. Однако мой опыт воплощения моделей реальности показывает, что процесс воплощения — это также процесс синхронизации или согласования. Или процесс входа в резонанс, но в пространстве и времени.

В вашей жизни еще нет желаемого только потому, что вы либо не до конца и недостаточно хорошо себе это представляете, либо потому, что эта модель еще не в вашем пространстве и вас отделяет от нее время. Чаще всего люди осознают, что для реализации желаемого нужно время. Но так же, как и время, отделять человека от желаемого может и пространство. Иногда люди получали желаемое очень быстро, просто переехав в другую страну.

На самом деле, согласно vastu, пространство есть время и есть энергия. И каждая модель реальности, по сути, представляет собой модель в определенном времени, в определенном пространстве, и она наполнена определенной энергией. Время — это события, которые происходят в модели реальности. Пространство — это обстановка, декорации, в которых разворачивается модель реальности, а энергия — это тот вкус жизни, те эмоции и переживания, которыми наполнена модель реальности.

Для того чтобы модель реальности перешла в материальный мир, необходимо, чтобы во всех трех аспектах был достаточно высокий уровень согласованности. Другими словами, необходимо наполнить сосуды «пространство», «время» и «энергия» высоковибрационными энергиями, чтобы сосуды эти переполнились. И тогда модель из непроявленного мира переходит в проявленный. Становится материей (см. рис. 10 и 11).

То есть для материализации желаемого необходимо накопление большого количества энергии. И так как пространство есть время и есть энергия, то, используя специальную технологию синхронизации, которую я разработала в методе пространственного интеллекта, можно накопить достаточное для материализации модели количество энергии.

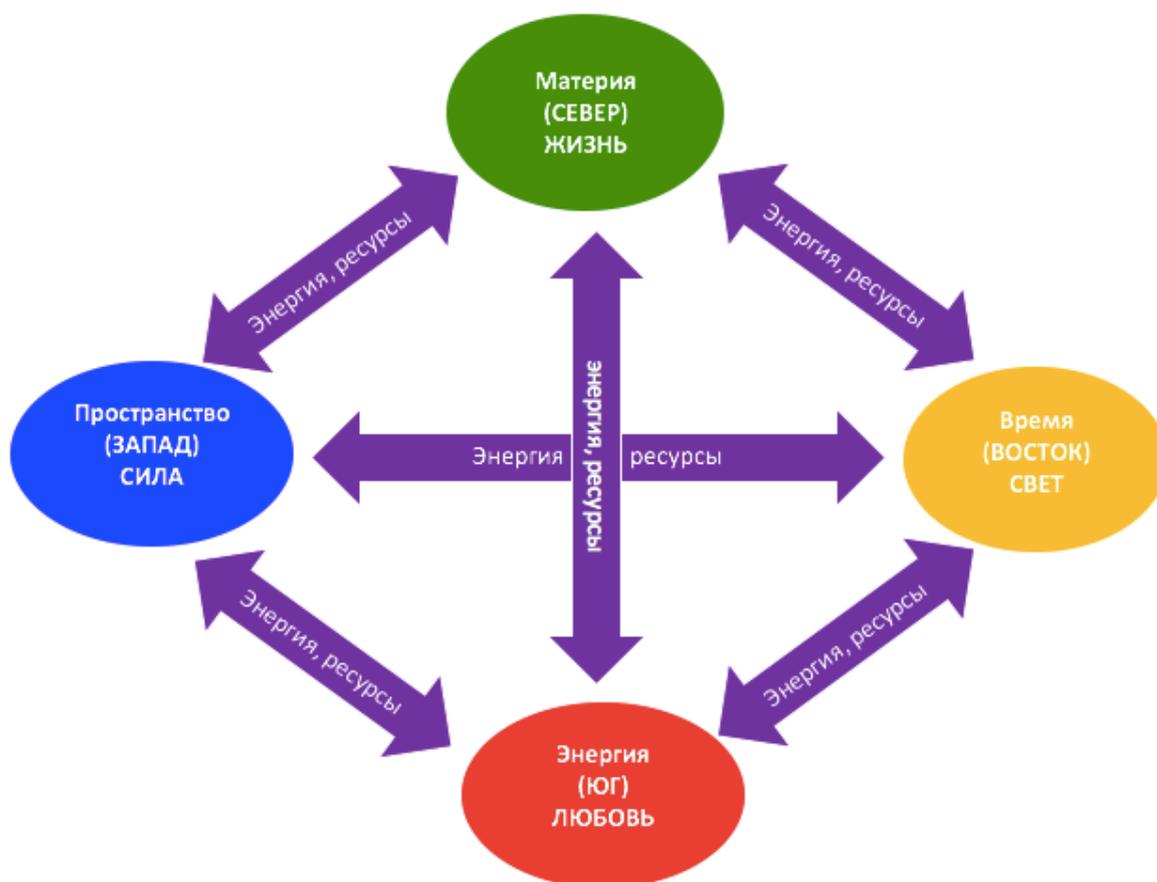
По моему опыту, недостаточно синхронизации и накопления энергии только в пространстве. Необходимо, чтобы во всех трех аспектах был высокий уровень согласованности (синхронистичности) и, соответственно, наполненности высоковибрационной энергией.

Когда нет внутренней энергетической согласованности, то, как я уже писала выше, возникает эффект из басни Крылова о лебеде, раке и щуке. Разные аспекты нашей личности тянут нас в разные стороны, и мы не сдвигаемся с места. Например, когда происходит несогласованность мыслей и чувств, человек может понимать умом, что ему нужно выполнять какие-то обязательства, зарабатывать деньги или куда-то идти, но он ощущает упадок сил, абсолютную апатию и нежелание чем-либо заниматься. Или его все время что-то беспокоит,

⁷⁸ Юнг К. Г. Синхрония: акаузальный объединяющий принцип.

отвлекает от дела, возникают какие-то обстоятельства, события или люди, которые словно «уводят» от дела, не позволяя на нем сосредоточиться.

Рисунок 10. Принцип перехода жизненной энергии Вселенной в разные формы



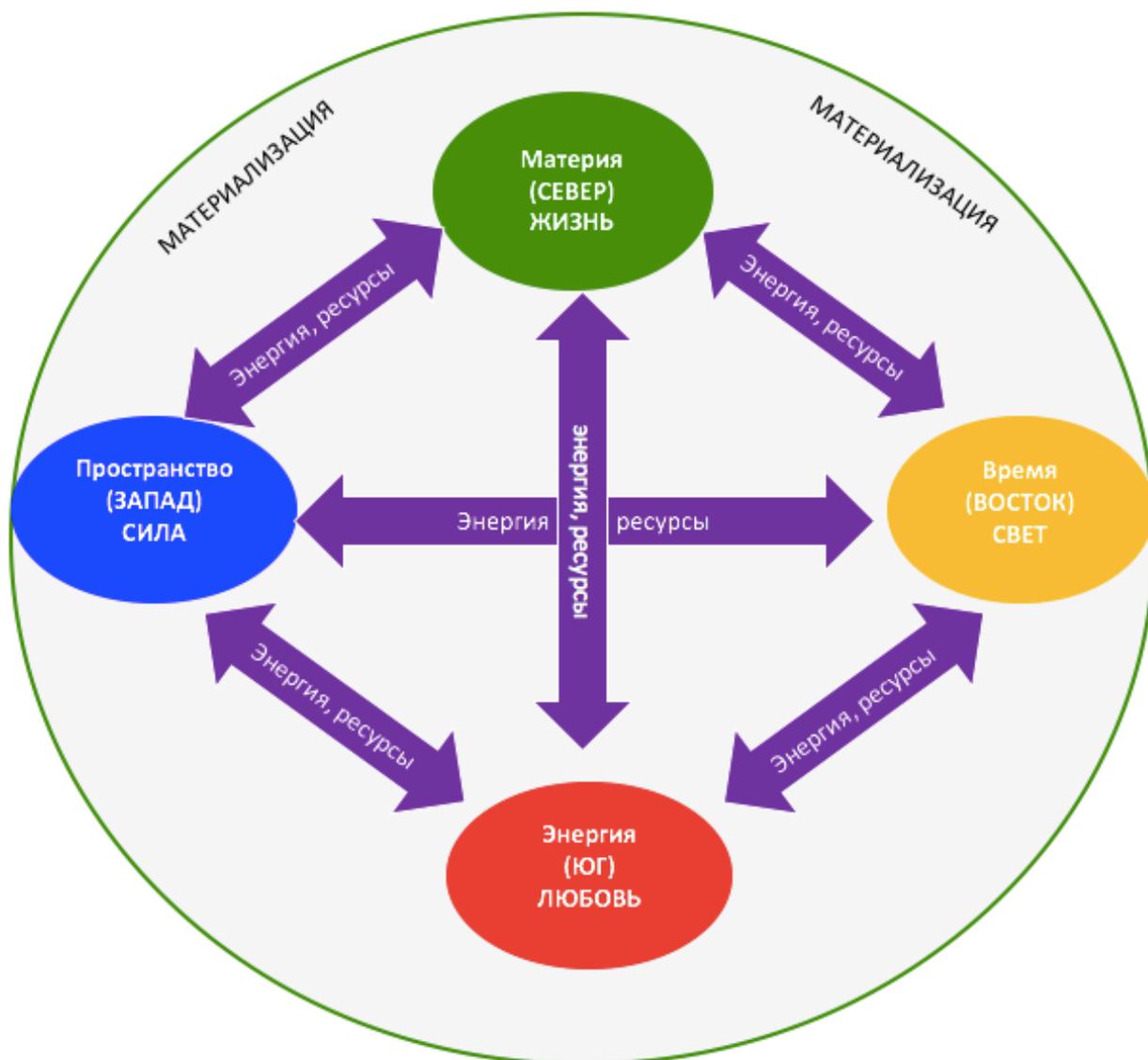
Несогласованность, или рассинхрон (в противовес синхронистичности и согласованности), также может быть в пространстве и времени. Например, когда у вас есть какое-то желание, но оно никак не реализуется. Либо существует значительный временной лаг (промежуток времени) между тем, как вы захотели что-то реализовать, и тем, когда это воплотилось в действительности. Этот промежуток может составлять 2,5 года, иногда 5 лет и даже больше. Повышая степень согласованности и синхронистичности в игре «Пространственный интеллект», можно значительно уменьшить этот временной лаг.

Одна моя ученица снизила этот лаг реализации желаний с 2,5 лет до 1 года только после прохождения одного моего курса под названием «Архитектура жизни». То есть, пройдя часть первой ступени освоения пространственного интеллекта — «Мастерство управления энергией» — она распознала точно, что она хочет, и соединилась со своими желаниями на уровне моделей реальности.

Синхронизация в пространстве — это, в первую очередь, синхронизация с телом. Тут важен вопрос: «Где я?» То есть вы получаете именно то, что вы заказываете. Примером рассинхронизации в пространстве может служить ситуация, когда у человека в жизни вроде все неплохо, но то, что он хочет, происходит не у него, а у других людей в его окружении. Либо это происходит у самого игрока, но в его представлении люди в его окружении «не дотягивают» до его уровня, не столь успешны, как он. Игрок при достижении желаемого может испытывать чувство вины или даже жалости по отношению к окружающим.

Как же эффективно синхронизироваться с желаемой моделью реальности в пространстве и времени и перевести ее в материальный мир? Для этого в методе пространственного интеллекта существует технология, которую я разработала на основе древних знаний васту, календаря майя, знаний фэншуй и ведической астрологии.

Рисунок 11. Материализации желаемого путем накопления жизненной энергии Вселенной в четырех базовых аспектах ее проявления.



Уровень 1. Мастер управления энергией

Цель каждого уровня игры — это освоение определенного диапазона синхронистичности, синхронии или согласованности работы мозга. Цель самого первого уровня — освоить так называемую эмоциональную или энергетическую синхронию, которая созвучна синхронистичности. **Именно она позволяет перейти в созидательный режим проживания жизни, дает возможность пользоваться своей силой и направлять ее на созидание желаемого, а не на разрушение, а также сменить основной жизненный вектор с разрушающего на созидательный.**

Для того чтобы объяснить более подробно, что такое эмоциональная синхрония, предлагаю вам вспомнить шкалу вибраций Дэвида Хокинса, о которой речь шла во второй части книги. На этой шкале Дэвид Хокинс разместил основные состояния, свойственные человеку, начиная от стыда и вины до любви, радости и просветления. Впервые эту шкалу Дэвид Хокинс представил в своей книге «Сила против насилия». В этом названии и заложена вся суть эмоциональной синхронии. Шкала эта условная и имеет значения от 0 до 1 000, где значению ноль соответствует состояние «смерть», а значению тысяча — состояние «просветление». На этой шкале Дэвид Хокинс провел условную черту, ниже которой состояния низковибрационные, разрушительные. А выше которой — высоковибрационные, или созидательные.

Там, где состояния имеют низкие вибрации по шкале Хокинса (ниже состояния смелости), энергия имеет разрушающий вектор. Она не созидательная, а разрушительная. Это такие эмоциональные состояния, как стыд, вина, апатия, агрессия, страх, вожделение, гордыня. Дэвид Хокинс назвал это насилием. Потому что, находясь в низковибрационном состоянии, человек направляет собственную силу против самого себя — в виде подсознательного моделирования разрушающих обстоятельств, деструктивного поведения по отношению к другим или даже в виде поведения других людей по отношению к человеку. В низковибрационных состояниях у человека в его сознании и подсознании существует разделение между ним самим и его силой.

Чтобы вы могли проверить себя прямо сейчас, подумайте о вашей жизни. Есть ли в ней сферы, где вам кажется, что есть что-то, чем вы не управляете? Обстоятельства, воздействие или сила, которые оказывают на вас и вашу жизнь негативное влияние? Если вы ответили «да», то именно в этой сфере у вас есть разделение с собственной силой и там вы ощущаете эмоциональный дискомфорт.

А там, где вибрации более высокие, сила приобретает созидательный характер. У человека исчезает разделение с его собственной творческой силой. Начиная с уровня «смелость» и далее на уровнях принятия, благодарности, любви, гармонии и так далее, энергия становится силой, с помощью которой человек может реализовывать свои желания и потенциал, обретает свободу творчества. Энергия в этих высоковибрационных состояниях способствует развитию, а не разрушению, она имеет восходящий вектор движения.

Ритмы планирования

Часто бывает, что кризис мотивирует человека к личностному росту и поиску новых решений. Когда кризис случился у меня, я проанализировала двенадцать сфер своей жизни, обнаружила минусовые состояния и решила последовательно их улучшать.

Когда есть намерение и человек принимается за планирование, он опирается на некие общеизвестные ритмы. Скажем, в школе принято деление на четверти, есть приверженцы планировать будущий год, существует лунное планирование и прочее, прочее, прочее. Однако подход этот бессистемный, хаотичный.

Для себя я взяла за основу принцип музыкальной композиции, в которой есть низкие, средние и высокие ноты, а также дорожки ритмов. Танцоры знают, что ритм способен меняться в рамках одной мелодии.

Я также поняла, что существующие общепринятые ритмы планирования — на неделю, месяц, квартал и год — близки к истине, но недостаточно естественны. В природе есть ритмы, физиологичные для человека. Солнце взошло — человек просыпается. Это естественный ритм. А когда вы сидите за компьютером до полуночи — это неестественный ритм.

Чем больше резонанс, синхрония между естественным ритмом природы и вашим собственным ритмом (в том числе ритмом постановки и реализации намерений), тем больше вы получаете энергии.

У меня в жизни был период, когда я чувствовала, что за сутки мне хватает четырех часов сна. Все потому, что у меня была очень высокая степень согласованности биоритмов. Однако в современном мире этого недостаточно, поскольку мы живем в обществе. Есть культурный слой, который также обуславливает наши ритмы жизни. В этом слое огромное количество людей, которые что-то думают, делают, планируют, создают, и с ними тоже приходится резонировать.

Так получилось, что опытным путем, шаг за шагом, я открывала для себя эффективные ритмы для постановки и реализации целей. Я просто наблюдала за тем, как естественно проявляется ритм. Первым я открыла для себя ритм 108 дней.

В ведической традиции существует сакральная цифра 108. Она оказалась очень эффективной для ежедневной тренировки ресурсного состояния. Как выяснилось, примерно на 90-й день происходит закрепление нового навыка полностью, но остальные дни нужны для того, чтобы научиться жить естественно в новом состоянии.

Потом я открыла другие ритмы. Например, узнала, что существуют 52-дневные циклы в майянской календаре. Они оказались очень эффективными, как и 13-дневные циклы майя. 52 дня — это 4 цикла по 13 дней. 13 — это 13 нот от «до» до «до» вместе с промежуточными клавишами, то есть с полутонами. Получается, что это идеальное число с точки зрения звука.

Так я стала исследовать ритмы и пришла к тому, что для человека есть более высокий уровень ритма — синхронистичности — и более низкий. Получается, люди, которые живут по григорианскому календарю, полностью рассинхронизированы со всем, кроме общего культурно-социального поля. Поэтому реализовать свой потенциал невозможно, когда вы находитесь в резонансе с тем, что априори не синхронно с природой.

Внешний мир уводит нас от осуществления желаний и реализации своего потенциала. Это своеобразный гипноз внешнего мира. Поэтому нам требуется собственный ритм, и я опытным путём открыла ритмы: 7, 13, 28, 52, 108, 260, 365, 2080 и так далее. Я чувствую, насколько они более естественны для человека.

У каждого уровня игры есть результат в материальном мире. На первом уровне происходит три основные вещи за 52 дня:

1. Перемоделирование реальности и смена основного жизненного сценария на сценарий победителя.
2. Переход на новый уровень качества жизни за счет материализации (воплощения) модели желаемого.
3. Переход на новый ресурсный способ мышления за счет освоения навыка управления состоянием и навыка длительного нахождения в желаемом ресурсном состоянии без качелей и откатов.

Расскажу по порядку о каждом из трех результатов. **Первое:** за счет перемоделирования архитектуры жизни и создания 150–200 мини-моделей желаемой реальности происходит смена основного жизненного сценария. Всего есть три ведущих жизненных сценария:

неудачник, победитель и проигравший. Все инструменты первого уровня ведут к переписыванию основного сценария жизни на сценарий победителя, когда игрок становится в позицию «я главный герой в своей игре». Сценарий проигравшего: «Я главный герой в чужой игре». Сценарий неудачника: «Я играю в игру, но я в ней не главный герой».

Рисунок 12. Основная схема перемоделирования реальности:



Для перемоделирования реальности или создания совершенно новой архитектуры жизни и нового жизненного сценария игрок развивает осознанность таким образом, чтобы, отталкиваясь от того, что ему не нравится в его жизни сейчас, создать такие модели реальности, в которых его уровень счастья и удовлетворения достигают до +10 баллов из 10.

Перемоделирование реальности происходит с помощью инструментов метода пространственного интеллекта. Например, вы просыпаетесь утром и смотрите вокруг. Что вам нравится и что не нравится? На сколько баллов можно оценить ваше внутреннее состояние и насколько вас удовлетворяет внешняя реальность? Это может быть низкий показатель. А может быть довольно высокий, но все равно не на +10 баллов из 10. Важно довести максимальное

количество аспектов реальности до +10 таким образом, чтобы в вашей архитектуре жизни не осталось никаких компромиссов.

Например, человек просыпается в состоянии усталости и разбитости и не чувствует мотивации начинать новый день. А хотел бы просыпаться в состоянии жажды жизни, бодрым и отдохнувшим. Он живет на съемной квартире или с родителями, а хотел бы жить в собственном доме. Он просыпается один, а хотел бы просыпаться с любимым человеком. Это одна мини-модель реальности на примере первых 15 минут утра.

Исходная модель может быть всего на +1 балл или даже меньше (ощущаться как минус). А может быть довольно неплохая модель реальности, в которой человек просыпается в своем доме в курортном городе, вполне отдохнувшим и выспавшимся, рядом с супругом/супругой. Но эта модель для него всего лишь на +8 или +9. В таких случаях со стороны может казаться, что у человека все хорошо: «Что ему еще надо?». Но только сам человек ощущает, что где-то в его жизни есть компромисс, который не позволяет ему наслаждаться жизнью на все 100%.

И в том и в другом случае исходный и конечный показатель — это субъективная оценка самого игрока. И вне зависимости от того, какой исходный показатель реальности, необходимо провести перемоделирование и довести этот же субъективный показатель до +10.

Таким же образом на первом этапе происходит перемоделирование всех моментов в жизни, где субъективная оценка уровня счастья и удовлетворения внутренним и внешним менее +10 баллов из 10. Такое перемоделирование происходит с очень высоким уровнем разрешения. Потому что игрок создает не одну модель реальности, а более 100 таких моделей.

Хорошая новость в том, что сам процесс качественного перемоделирования запускает автоматическую реализацию около половины созданных моделей. По сути, игрок создает список самосбывающихся желаний. Потому что он создает не фантазии, а видение, которое реально подкреплено материальным ресурсом и может быть осуществлено, так как он отталкивается не от абстракции, а от реального материального ресурса, от тех ситуаций, обстоятельств и состояний, которые уже есть в его жизни прямо здесь и сейчас.

Чем фантазия отличается от видения? Этот вопрос переключается с темой о шкале от -10 до +10. Когда человек планирует, например, переезд в другую страну и думает: «Вот сейчас я приеду на Бали, и буду жить в раю», — это фантазия. Такой человек видит только плюс без минуса, и это неадекватное восприятие реальности.

Или, скажем, вы хотите стройное тело, но понимаете, что за него надо заплатить определенную цену. То есть это плюс (стройное тело) и минус (цена, которую вы за него платите: физические нагрузки, корректировка питания, налаживание сна). Соответственно, если в процессе моделирования человек отталкивается от того, что ему не нравится сейчас, от минуса, и достраивает его — добавляет к этому плюс — то это уже не фантазия, а видение.

Вы берете готовое «топливо» для реализации собственных желаний, опираясь на тот объем энергии, который у вас уже есть. Представьте, что у вас есть 1 кг пластилина. И сейчас из него вылеплены фигурки, которые вам не очень нравятся. Вы создаете модели фигурок, которые вам будут нравиться, и ваше подсознание автоматически начинает перелепливать то, что у вас есть, в то, что вы хотите. Однако для части желаний необходимо будет достать еще пластилина, то есть расширить энергетическую емкость сознания и наполнить ее энергией. Это будет происходить на втором и третьем уровнях игры.

Итак, важным результатом успешного освоения первого уровня игры является тот факт, что вы становитесь победителем в собственной игре и обнаруживаете, что почти не прикладываете усилий к реализации того, что хотите. Это самый главный показатель смены сценария неудачника или проигравшего на сценарий победителя. Если раньше вы могли прикладывать огромное количество усилий, тратить много времени и денег для достижения результата, и только небольшой процент ваших вложений давал плоды, то, когда вы утверждаетесь в сценарии победителя, вы обнаруживаете, что прикладываете все меньше и

меньше усилий к воплощению желаемого. В итоге на финальном этапе игры вы приходите к сверхэффективности ваших усилий, когда 1% усилий дает 100% результата.

Второй результат, который игрок получает в реальном мире при условии успешного освоения первого уровня, — это опыт достижения какой-то очень важной и значимой цели, которую раньше не получалось реализовать. Всего за 108 дней. Это может быть путешествие мечты, предложение руки и сердца, значимая сумма денег, реализация творческого проекта, выпуск книги, выход на новый уровень здоровья и многое другое. За каждой такой значимой мечтой стоит определенное состояние. И на первом уровне игры игрок учится воспроизводить это состояние, как будто его цель уже достигнута. Он «пропитывается» этим состоянием по 15 минут в день на протяжении 108 дней и делает по одному действию в день к своей цели из этого состояния.

Опыт достижения цели создает новые нейронные связи. Например, если у ребенка в детстве был опыт побед на соревнованиях, то у него есть нейронные связи достижения цели и победы. А если такого опыта нет, то человеку может быть сложно реализовать желаемое. Достигая цели всего за 108 дней, игрок получает опыт на уровне тела, который показывает: то, чего я хочу, можно достичь, это доступно, «я могу» и «у меня получается». На следующих уровнях игры этот опыт будет масштабироваться в достижение все большего и большего количества целей и реализации все большего количества желаний для постановки и достижения более амбициозных и масштабных целей, а также для повышения эффективности в достижении целей за меньший срок и с меньшим количеством вложений.

На первом уровне пространственного интеллекта начинается реализация желаний, воплощение желаемого в материальном мире. Вы берете какую-то значимую для вас цель, которую можно реализовать за три месяца, и смотрите, какое состояние стоит за этим желанием и этой целью. Как правило, это ваше оптимальное состояние.

Например, человек хочет зарабатывать стабильно один миллион рублей в месяц. Он может хотеть от этого стабильности, ощущения значимости, признания, ценности, защищенности, удовлетворения, безопасности, наслаждения и так далее. Все люди разные, и за одной и той же целью или за схожими целями могут стоять разные состояния. Как правило, это оптимальное состояние для конкретного человека. То есть это поточное состояние, в котором переживание жизни для человека является максимальным.

Тренируя по 15 минут в день пребывание в этом состоянии, игрок приучает свое тело и сознание к высоковибрационному состоянию потока, к переживанию потока и поточного состояния и к нахождению в нем. Впоследствии синхронизация циклами по 108 дней происходит регулярно. Это делается для того, чтобы увеличивать пропускную способность сознания и тела. Условно, если в первый раз ваш поток может быть размером с обычный шланг крана диаметром 2 см, то на следующий 108-дневный цикл ваша пропускная способность увеличится до шланга размером 5 см в диаметре.

Такая практика позволяет наращивать оптимальное состояние и научиться в нем стабильно находиться. Она выполняется как ежедневная синхронизация с оптимальным состоянием на листочке методом ПИ. То есть моделируется некое желаемое состояние, которое соответствует достижению цели через три месяца (если точнее, то через 108 дней). Например, через три месяца у меня будет новая машина. Как я себя буду ощущать в теле, что буду чувствовать и думать, как это будет выглядеть во внешнем мире и какие образы будут во внутреннем? Совокупность этих переживаний и есть желаемое оптимальное состояние. Например, я буду чувствовать восторг, наслаждение в теле, думать о том, что я этого достойна, у меня новый классный автомобиль, видеть образ белой красивой машины и себя, сидящей в ней и вставляющей ключ зажигания.

Преимущество пространственного интеллекта и проживания оптимального состояния на листочке в том, что все эти аспекты (мысли, чувства, образы и ощущения, как внутренние, так и

внешние) объединяются в единый поток переживания, который похож на абсолютно естественное проживание жизни. Оно воспринимается так же, как вы переживаете жизнь в моменте здесь и сейчас. Только качество переживания и жизни в оптимальном переживании всегда на уровень выше, чем то, что вы проживаете в среднем каждый день сейчас.

Каждый день по 15 минут с помощью метода пространственного интеллекта вы воспроизводите это состояние. Вы тренируете ваше сознание быть в этом состоянии и затем, что крайне важно, **переводите эту энергию в материальный мир, в действия.**

На всех уровнях пространственного интеллекта вы создаете позитивную энергию, неважно из пространства, времени или как чистую энергию из вашего потенциала, и затем переводите ее в действие, то есть из внутреннего мира во внешний, из потенциала в проявленность, из энергии в материю. И тогда запускается круговорот энергообмена с миром: чтобы что-то получить, надо сначала что-то отдать. Вы создаете энергию, запускаете ее в мир, материализуете и получаете результат.

Если говорить, опираясь на терминологию кармических семян⁷⁹, то чем больше вы сеете семян из высоковибрационных и ресурсных состояний в мир, тем больше мир начинает поддерживать вас более высокими вибрациями и приносить желаемые результаты. Именно так вы начинаете создавать комфортное, поддерживающее и высоковибрационное окружение.

Опытным путем я заметила, что необходимо сделать восемь таких циклов синхронизации 108 дней подряд, наращивая емкость оптимального состояния. Затем можно перейти в режим осознания следующего ресурсного или оптимального состояния на 108 дней, и сознание будет синхронизироваться с ним автоматически. То есть после восьми циклов синхронизации по 108 дней не надо стоять по 15 минут в день на листочке каждый день.

Таким образом, режим работы сознания и новый способ мышления со временем приобретают автоматизированный характер. Многие благоприятные навыки легко закрепляются в сознании и переходят из зоны осознанной компетенции в зону неосознанной компетенции и автоматизма.

Вы продолжаете наращивать емкость вашего оптимального состояния (а предела в нем не существует, так как ваш потенциал безграничен) практически в автоматическом режиме. И ваш жизненный путь приобретает характер вечного гармоничного развития.

Так как принцип вечного гармоничного развития лежит в основе существования Вселенной, то ваш индивидуальный духовный и жизненный путь входит в резонанс с ней. А как вы помните из первой главы, в основе vastu лежит принцип резонанса внутреннего и внешнего. Чем больше ваша емкость оптимального переживания, тем больше вы в резонансе с миром.

Третий важный результат успешного прохождения первого уровня игры — это освоение нового ресурсного способа мышления. Оно заключается в умении управлять своим состоянием для достижения желаемого. Это необходимо для того, чтобы игрок получил возможность создавать и удерживать во времени любое желаемое высоковибрационное состояние.

Например, представьте, чего вы хотите сейчас больше всего. А теперь представьте, что вы почувствуете, когда у вас это будет. Это может быть радость, счастье, удовольствие, удовлетворение и так далее. Те состояния, которые стоят за вашими желаниями, и есть ключ к их реализации. Наш мозг мыслит чаще всего линейно: «Когда у меня будет дом, тогда я буду ощущать себя спокойно, расслабленно и в безопасности». Но в ресурсном мышлении все наоборот. Сначала вы учитесь удерживать и излучать на постоянной основе состояние радости, счастья, удовольствия или удовлетворения, а потом оно, как магнит, притягивает к себе (и к вам, в вашу жизнь) дом и много других жизненных благ.

⁷⁹ Терминология, используемая в книгах Майкла Роуча «Алмазный огранщик», «Кармический менеджмент», «Карма Любви» и других. Суть концепции кармических семян сам Майкл Роуч определяет так: «что делаешь, то и получаешь».

На первом уровне игры происходит освоение шести трансцендентных состояний: **благодарности, энтузиазма, вдохновения, любви, уверенности и присутствия**. Тренируется навык и умение находиться в этих состояниях в течение дня. То есть вы тренируете вашу биохимию тела и ваше сознание находиться в этих состояниях устойчиво во времени. Чаще всего по умолчанию наш мозг привык находиться в дуальных состояниях, или в так называемых качелях, когда настроение и состояние неустойчиво, и радость со временем компенсируется грустью, влечение — отвращением, любовь — ненавистью, взлет — падением и так далее.

Трансцендентные состояния отличаются от дуальных тем, что они создают в теле другую биохимию и не требуют компенсации. И если вы умеете в течение дня поддерживать состояние благодарности, то весь ваш день проходит более гладко и внешний мир подтверждает вам это состояние, создавая такие события и ситуации, за которые вы естественным образом будете благодарны.

Для управления состоянием, энергетической синхронизацией и использования энергии чистого потенциала для достижения целей на первом уровне игры я также предлагаю игроку освоить такой инструмент, как «Кундалини Рейки»⁸⁰. Это одна из самых простых, действенных и приятных методик исцеления и саморазвития, переданная людям через датского мастера медитации Оле Гэбриэльсена.

Главное преимущество всей системы Кундалини Рейки в том, что она дает человеку доступ к источнику энергии. Как часто вы что-то делаете в своей жизни и впоследствии ощущаете, что это забирает ваш жизненный ресурс? Зачастую человек не осознает, сколько жизненной энергии он расходует в работе, в повседневных делах, в общении с другими людьми, в манифестации желаемого. И эта жизненная энергия генерируется физическим телом человека, подобно электричеству. Однако возможности физического тела ограничены. Именно поэтому случаются откаты в состояниях, слабость после определенной работы, посещения мероприятий или мест, после общения с людьми.

Когда человек расходует слишком много жизненной энергии тела, начинается слабость, упадок сил, напряжение, негативные эмоции, недомогания, лень, отсутствие мотивации и бессилие.

Как часто вы думаете, что «вас на все не хватает»? Это именно тот случай, когда вы пытаетесь все сделать на своем ресурсе. С помощью Кундалини Рейки вы сможете творить вашу жизнь, совершать ежедневные действия, встречаться с людьми, работать, посвящать время любимому делу и семье без необходимости испытывать излишние траты жизненных сил. Кундалини Рейки идеально подходит для того, чтобы создавать вашу лучшую версию реальности с высокоинтеллектуальным и высоковибрационным энергетическим потоком.

На самом деле нам всем доступно очень много энергии, которой хватит на все ваши дела и воплощение всех желаний. Важно научиться брать эту энергию с благодарностью и трансформировать ее в материю.

Где брать энергию?

Физиками доказано, что проявленный мир — это меньше 1% всей существующей энергии. Физическое тело человека — тоже проявленная энергия, и, когда человек опирается только на свое тело, он сильно ограничен в возможностях. Но наше сознание нематериально, оно открывает нам доступ к 99% непроявленной энергии. То есть физически мы пребываем здесь,

⁸⁰ Кундалини Рейки отличается от классической методики Рейки, которая была основана в 1922 году Микао Усуи. В классическом Рейки работа производится с помощью специальных символов.

в одном проценте проявленной энергии, а сознанием — в безграничном океане энергии.

Надо признать, что у человека есть ограничения в виде его физического тела, и не следует от тела требовать то, чего оно не способно дать. Когда необходимо больше энергии, надо работать не с телом, а с сознанием.

В качестве примера стойкости и силы духа можно привести пытку генерала Карбышева⁸¹, которого на морозе обливали холодной водой. Откуда он взял силы это выдержать? Человеческое тело от природы не способно пережить такое состояние. Значит, генерал еще где-то взял эту энергию? Возможно, обратился к Богу в молитве.

Способы существуют разные: кто-то делает нейрографику, кто-то читает духовные писания, кто-то занимается творчеством или соприкасается с чужим искусством (читает, ходит на спектакли и выставки), что тоже способно давать дополнительную энергию.

По завершении первого уровня пространственного интеллекта, когда игрок осваивает все три важные навыка — реализует желание, получает навык управления состоянием и перемоделирует свою реальность — он получает так называемое посвящение в первую ступень пространственного интеллекта и становится мастером управления энергией. Все инструменты, которые он осваивал на первом уровне игры объединяются в единый поток и работающий механизм.

Первая ступень ПИ дает возможность очень быстро и точно создавать модели реальности. Теперь не нужно делать практики отдельно и тратить много времени. И когда игрок включается в канал пространственного интеллекта, то все, что он делал до этого, моделируется автоматически. То есть навык моделирования реальности выходит на уровень легкости и мастерства. Это становится частью образа жизни и способа мышления. Также и на всех последующих уровнях игры новые и более сложные уровни пространственного интеллекта встраиваются в жизнь игрока как прогрессивный, высокоэффективный и ресурсный способ мышления.

Уровень 2. Мастер управления пространством

На втором уровне игры происходит освоение мастерства управления пространством. Перед игроком стоит 3 задачи:

- **повысить степень своей пространственной осознанности;**
- **повысить уровень пространственной синхронии;**
- **научиться использовать пространство как ресурс и реализовывать большую годичную цель за счет использования энергии пространства.**

Давайте пройдемся по порядку по всем трем задачам второго уровня игры. Зачем игроку пространственная осознанность и что это вообще такое?

Пространственная осознанность дает полноту присутствия вашего ума и сознания в настоящем моменте. Полное присутствие здесь и сейчас, в вашем теле.

На самом деле, это единственный момент, где вы можете присутствовать. Ваше тело — это ваше персональное «здесь и сейчас». И если вы витаєте в облаках, думая о ком-то или о чем-то далеком, то вы не центрированы в вашем теле. Кроме того, если вы думаете о прошлом или о будущем, то вы не синхронизированы в пространстве во всей полноте. Где фокус внимания, там и энергия. Там, где энергия, — сила. Поэтому, направляя фокус внимания на ваше присутствие в теле в настоящем, вы получаете доступ к безграничному океану силы и

⁸¹ Русский и советский фортификатор, ученый, военный инженер генерал-лейтенант Советской армии. Погиб в конце 1945 года в концлагере Маутхаузен после продолжительных жестоких пыток.

энергии «здесь и сейчас», которую можно направить на реализацию желаемого и вашего потенциала.

Помимо фокуса внимания пространственная осознанность связана с вашими представлениями о пространстве и времени, а также с вашей способностью управлять ими. Почему, говоря о пространстве, я упоминаю время? Потому что они неразрывно связаны.

Термины «пространственная синхронизация» и «временная синхронизация» условны. Существует такое понятие, как пространственно-временной континуум. Ваше сознание ежесекундно, словно из пластилина, моделирует и создает реальность в пространственно-временном континууме. Создает для вас кино, события и декорации жизни из энергии пространства и времени. И задача второго и третьего уровней игры — научиться моделировать вашу реальность из пластилина пространства-времени осознанно.

Если вы не делаете этого осознанно, то ваше сознание и подсознание все равно моделируют реальность, но не по вашему желанию, а на автопилоте, используя заложенные по умолчанию программы (родовые сценарии, сценарии по матрице времени в соответствии с данными рождения, импортированные социальные сценарии и другое).

Вот что писал Юнг о пространстве и времени: «Эксперименты Рейна показывают, что относительно психе, пространство и время являются, так сказать, „эластичными“ и явно могут быть сведены до почти незаметной точки, как если бы они зависели от психического состояния и существовали не сами по себе, а только как „постулаты“ осознающего разума»⁸².

С ростом навыка синхронизации в пространстве вы получаете доступ ко все большему и большему объему пространства-времени. А значит, ко все большим энергетическим ресурсам и возможностям. То есть ваше «здесь и сейчас» становится объемнее.

Одновременно при расширении горизонта пространства-времени (помните, что пространственно-временной континуум — это единая субстанция, которая является энергией) необходимо научиться центрироваться в сегодняшнем дне. Быть в вечном и бесконечном пространстве-времени с одной стороны, и здесь и сейчас — с другой. То есть необходимо научиться проживать сегодняшний день, текущий момент с позиции вечности. Это и есть настоящая пространственно-временная осознанность.

Чтобы дать вам представление об этом, предлагаю проделать простое упражнение. Помните детскую игру «Море волнуется»? Все мы представляли себя какими-то фигурами в море. А теперь попробуйте представить, что вы водоросль в океане и вода качает вас из стороны в сторону. Попробуйте изобразить это, ощутите себя такой водорослью. Ваше тело расслабленно и полностью отдается колебанию воды.

Это очень простое упражнение иллюстрирует, как ваше сознание обладает способностью воспроизводить одновременно и текущий момент (физическое тело — водоросль), и весь пространственно-временной континуум (в данном случае — океан).

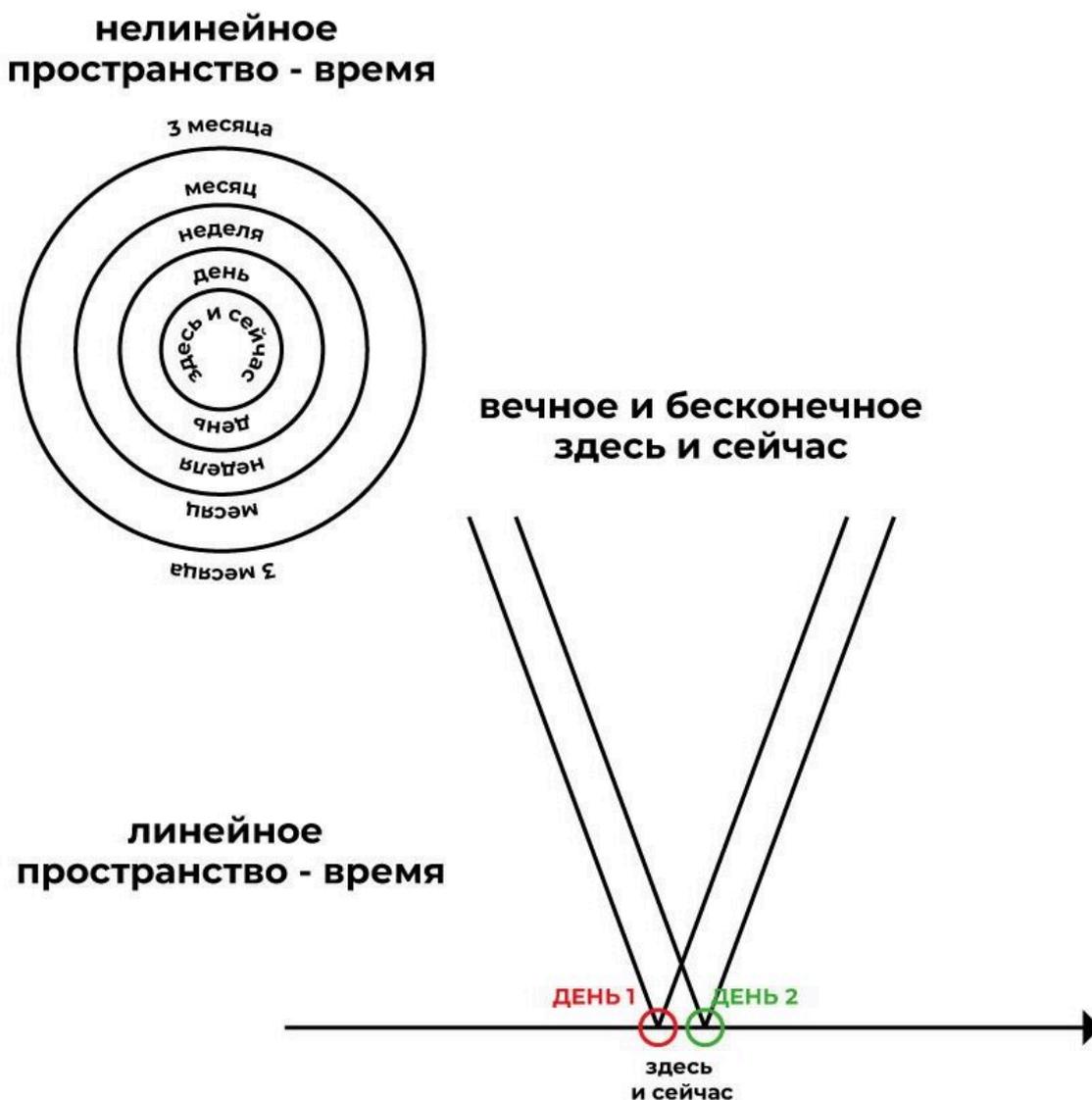
Продельвая это упражнение, вы представляете и водоросль, и океан одновременно, но фокусируетесь на своем теле как на водоросли. В этом и есть суть того, что ваше сознание может быть в настоящем, одновременно моделируя огромное пространство-время. И задача второго и третьего уровней игры — научиться использовать эту уникальную способность сознания для реализации вашего потенциала через создание желаемой реальности и достижение целей.

Суть умения смотреть на текущий момент с позиции вечности в реальной жизни состоит в том, чтобы не сопротивляться ему. Расслабиться, как водоросль в океане. Принять все, что есть в вашей жизни. Это то, что называется тотальным принятием себя. Себя одновременно как водоросли, или как человека в ограниченном «здесь и сейчас», в физическом теле. И себя как безграничного сознания, как океана. Чем выше уровень пространственно-временной

⁸² Юнг К. Г. Синхроничность.

синхронизации и осознанности, тем полнее проживание настоящего момента с позиции вечного и бесконечного «здесь и сейчас» (см. рис. 13).

Рисунок 13. Линейное и нелинейное время.



Высокий уровень пространственной осознанности дает эффект кристальной ясности ума, сфокусированности, собранности, а также возможности нестандартно мыслить, выходить за пределы стереотипов и находить нестандартные решения в сложных ситуациях. Низкий уровень пространственной осознанности сопровождается рассеянностью, приводит к тому, что человеку сложно сосредоточиться, а также к повторению одних и тех же ошибок по ходу жизни снова и снова.

Самый простой способ повысить уровень пространственной осознанности — это спросить себя: «Где я?» Но не просто задать этот вопрос в воздух, а посмотреть вокруг себя, увидеть пространство, которое окружает вас, предметы и расстояние между ними, цвета и тени. Увидеть все это пространство как огромный объем воздуха, в котором находятся самые разные объекты. Задать вопрос «где я?» именно с этой позиции, и в этом же пространстве осознать самого себя. Ответить себе же на заданный вопрос: «Я здесь». Можно повторить это «я здесь» громко и вслух несколько раз и ощутить, что для вас означает быть «здесь».

Можно задавать такой вопрос себе не единожды в течение дня и отслеживать моменты, когда ваше сознание не находится внутри тела, а витает в облаках. И возвращаться в текущий момент, в «здесь и сейчас».

Бывало у вас такое состояние, когда вы задремали, а потом проснулись, пытаетесь вспомнить, где вы? У меня, например, бывают такие состояния, когда я проваливаюсь в сон и потом просыпаюсь, и, даже не открыв глаза, пытаюсь вспомнить, кто я, где я и когда я. Мне требуются иногда доли секунды, а порою несколько секунд, для того чтобы сориентироваться в пространстве и времени. Если у вас был подобный опыт, то вы знаете, что такое дезориентация в пространстве и как в этот момент можно вернуть себе осознанность, просто задав себе вопрос: «Где я?»

Пространственная осознанность необходима для того, чтобы задавать направления вашего движения в пространстве-времени. Какой ваш жизненный путь? Откуда вы идете и куда? Многие игроки сопротивляются тому, что есть в их жизни в текущий момент времени, в стартовой точке. Не принимают исходную ситуацию и очень хотят сразу попасть в точку Б. Но, для того чтобы пройти путь из точки А в точку Б, необходимо четко понимать, откуда ты идешь и куда. Незнание направления так же неэффективно, как и непринятие исходной точки.

Однажды мне рассказали такую историю об участнице трансформационных курсов. Когда ведущий спросил, чего она хочет от этого тренинга, она начала говорить о предназначении и миссии души, о женственности и красоте. Она долго говорила, и вдруг ее подруга, которая пришла вместе с ней на тренинг, не выдержала: «Что ты такое говоришь? У тебя долги, тебе нужно кормить ребенка, у тебя проблемы в отношениях с матерью, и тебе срочно надо решать что-то с твоим здоровьем, а ты тут говоришь о предназначении и женственности. Посмотри правде в глаза».

Этот пример иллюстрирует ситуацию, когда человек может видеть точку Б, но абсолютно игнорировать точку А. И тогда ему сложно будет прийти к желаемому результату, потому что движение всегда начинается из настоящего. Игрок должен отталкиваться от того, что у него уже есть.

На первом уровне игрок уже научился опираться на то, что у него есть, в процессе перемоделирования реальности. Но в отличие от первого уровня, на втором игрок ставит перед собой конкретную цель на год и прокладывает к ней маршрут в пространстве-времени. Если на первом уровне архитектура жизни и перемоделирование реальности носили более общий характер и не были привязаны к линейному пространству и времени, то на втором игрок «приземляет» свою архитектуру жизни и начинает движение из точки А в точку Б по линии времени, заданному плану в течение года. И таким образом повышает уровень пространственной синхронии и осознанности в процессе движения.

Помимо повышения пространственной осознанности, на втором уровне игрок пользуется техникой пространственной синхронизации, совершая еженедельные «прогулки по направлению». Именно с помощью них у игрока появляется возможность выполнить вторую задачу второго уровня игры, а именно — повысить уровень пространственной синхронии.

На втором уровне увеличивается количество степеней синхронизации. Вспомните пример с питанием, где необходимо соблюдать несколько правил одновременно. Так и в игре пространственного интеллекта: с каждым новым уровнем количество одновременно используемых инструментов синхронизации увеличивается. На втором уровне игрок продолжает использовать инструменты первого уровня и реализует одну большую цель 108 дней, после чего начинает добавлять к инструментам первого уровня инструменты синхронизации второго.

В основе метода синхронизации в пространстве за счет поездок по направлению лежит знание о том, что у каждого человека существуют так называемые ориентационные нейроны.

Двигаясь в определенное время в определенном направлении⁸³, индивидуальное сознание человека синхронизируется с окружающим миром, внутреннее пространство человека входит в резонанс с пространством внешним. Здесь напомним вам о том, что такой резонанс — главная цель васту, о которой шла речь в первой части книги.

В первой главе книги я описала метод пространственной синхронизации с помощью движения из точки А в точку Б по определенной технологии.

Если делать синхронизации в пространстве регулярно, например, один раз в неделю, на протяжении довольно продолжительного периода времени (не менее года), то действие пространственной синхронизации приобретает устойчивый накопительный эффект. Нарастивать степень пространственной синхронии можно только постепенно, потому что сознание человека, его ум, психика, биологическая система не смогут выдержать высоковибрационное синхронизированное состояние сразу. Именно поэтому интенсивность синхронизации нарастивается со временем.

Синхронизация в пространстве особенно полезна в тех случаях, когда достигнут предел коррекции васту в материальном мире, но потребность в улучшении васту остается (например, есть желание переехать в жилье с более высоким уровнем жизни и вибраций).

Я начинала с простой синхронизации в пространстве. Ходила по направлениям для улучшения самочувствия, для того чтобы войти в ресурсное состояние. Сначала мне казалось, что это хорошо — ходить по направлениям каждый день. Однако я осознала, что каждый раз, двигаясь в ресурсном направлении, получаю благоприятную и очень мощную энергию, а ее необходимо использовать, применять в своей жизни. Интегрировать и усвоить. Направить на реализацию в материальном мире. Это похоже на процесс приема пищи. Если я решаю что-то съесть, то необходимо дать этой пище возможность перевариться.

Очень быстро я обнаружила, что в погоне за большим количеством благоприятной энергии я только ухудшаю свое состояние. Не переводя полученную энергию в действия, не усваивая до конца те идеи, которые приходили мне во время синхронизации, я просто использовала этот уникальный инструмент впустую.

Более того, неиспользованный энергетический потенциал начинал работать против меня, создавая застой энергии, довольно тяжелые состояния и иногда даже обретая разрушающий вектор. Поэтому я решила внимательно понаблюдать за тем, насколько мне хватает энергии одной синхронизации и как ее использовать наилучшим или самым оптимальным образом.

Я стала применять походы по направлениям для реализации и воплощения простых моделей реальности. Там, где у меня не хватало ресурсов на реализацию модели (энергии, денег, понимания, как сделать, контактов, возможностей, навыков и так далее), я выходила по направлению с намерением привнести в свою жизнь необходимый для воплощения модели ресурс. Сначала я тренировалась на простых моделях: предметах мебели, одежды, путешествиях. Практическим путем я выявила, что оптимальная частота для синхронизации в пространстве — это один раз в неделю.

Затем я создала модель реальности на год. Она была согласована со всеми остальными, более крупными моделями реальности, которые я создавала ранее. Далее я сделала методом обратного планирования модели на каждый из 12 месяцев и затем еженедельно стала ездить по ресурсному направлению.

Приезжая по направлению, я обдумывала, какую задачу поставлю себе на ближайшую неделю в соответствии с моими моделями, включая модели года и текущего месяца. Иногда это была одна самая важная цель на неделю. Иногда — две или три. Важным показателем правильности постановки цели для меня был страх. В первый год я ставила каждую неделю какой-то челлендж (цель-испытание), который мне было бы страшно исполнить. Благодаря

⁸³ Благоприятные направления рассчитываются индивидуально для человека и места, в котором он находится.

полученной на синхронизации по направлению энергии пространства, я получала ресурс не просто идти в свой страх, но и преодолевать его. Получая ресурс делать то, на что раньше не было бы смелости, сил, энергии, ясности, уверенности.

Через год такой синхронизации я перестала ставить себе челленджи недели, идти в страх, потому что осознала, что, идя в страх, продолжаю его все время воспроизводить тем или иным образом в своей жизни. Я стала просто создавать собственную реальность на неделю. Стала сама создавать пространство-время. Я ощутила себя полноценным творцом своей реальности. Мое временное сознание (временная осознанность) увеличилось до размеров семи дней, и я создавала реальность на +10 из 10.

С этого момента в моей жизни начали происходить чудеса здесь и сейчас. Создав модель на неделю и доведя ее до +10, я обнаружила, что она начинает сразу же реализовываться. Привычное направление жизни, которое обычно присутствовало в моей неделе, приобретало совершенно иной характер. Это было похоже на квантовые скачки. Едва успеваю смоделировать неделю, как мне неожиданно приходит приглашение приехать в другой город и появляются деньги на билеты.

Итак, поездки по направлению повышают степень пространственной осознанности и синхронии. И третьей задачей игрока на втором уровне игры становится реализация большой годичной цели за счет использования энергии пространства. Для этого методом пространственного интеллекта игрок сначала создает модель реальности на год вперед. Например, это может быть работающий бизнес, который приносит определенный уровень дохода, собственный дом в курортном месте или публичное выступление на большом мероприятии. Модель на год обладает большей энергетической емкостью, чем модель на три месяца (которую игрок уже умеет создавать с прошлого уровня игры). Она должна быть не абстрактной, а конкретной. То есть дом у моря — это абстрактная цель. Необходимо создать описание конкретной модели реальности через год.

Пример конкретной модели реальности: «Дата: 12.06.2024 г. Место: остров Крит. Я лежу в шезлонге перед бассейном. Раннее утро, но солнце уже греет, и я наслаждаюсь его лучами. Я ощущаю легкий морской бриз и вижу блеск моря вдалеке. Позади меня одноэтажный дом, площадью примерно 350 квадратных метров. На мне бирюзовый купальник, и я только что дремала. Мое тело стройное и слегка загорелое. Я люблюсь своими ножками и новым педикюром, который сделала только вчера. Я чувствую запах свежесваренного кофе. Открывается стеклянная раздвижная дверь, и любимый мужчина спрашивает меня: „Ты будешь кофе с молоком или со сливками?“»

Дальше эта модель может быть развернута в еще более конкретном ключе. Например, какие мысли и чувства вы испытываете в этот момент, какие показатели того, что этот дом именно в собственности и так далее. Важно понимать, что модель второго уровня не только энергетически более емкая, в нее может быть сразу включено достижение целей в нескольких сферах. Например, девушка видит себя стройной (цель — красивое, стройное тело), она нравится себе (любовь к себе, принятие себя). У нее есть любимый мужчина, который заботится о ней (мужской голос, который предлагает ей выбрать между молоком и сливками — сфера отношений), собственный дом в курортном месте и так далее.

После того как модель реальности через год создана и доведена до +10 баллов из 10, необходимо проложить путь от этой цели из будущего в настоящее. Для этого используется метод обратного планирования.

Отталкиваясь от модели через год, игрок спрашивает себя, что будет за месяц до окончания года. Затем через 10, 9, 8 месяцев и так далее, вплоть до одного месяца, и тогда игрок приходит в точку «здесь и сейчас». Каждая такая модель создается методом пространственного интеллекта.

Очень важно довести каждую из 13 моделей до +10 баллов из 10. Это важно, потому что можно прийти к желаемой цели, но трудным путем, и заплатить за ее достижение не совсем желательную цену. А можно пройти по самому легкому и кайфовому пути. Задача моделирования пути методом обратного планирования — максимально облегчить достижение цели и сделать его для вашего сознания и подсознания абсолютно реальным и безопасным.

Почему я говорю о 13 моделях реальности, а не о 12? Когда игрок приходит в точку «здесь и сейчас» в процессе обратного планирования, то его перспектива и восприятие реальности в текущем моменте меняются. В настоящем появляется больше сил, энергии, желание действовать, рождаются новые идеи и проекты. Модель настоящего тоже нужно довести до +10 баллов из 10. И после этого совершить действие в направлении своей цели месяца и года. Это запускает энергию из потенциала в реальный мир и помещает игрока на выбранную линию пространства-времени, которая ведет его к достижению поставленной на год цели.

Чтобы дать вам представление о том, что такое смена линии пространства-времени, представьте, что вы садитесь в автобус. У каждого автобуса есть свой маршрут. Бывает, что люди не осознают, каким автобусом они едут, где они сели в него, каким маршрутом он идет и куда они на нем попадут. А для того, чтобы автобус привез вас туда, куда вы хотите, вам надо знать, куда и откуда вы едете, а также какой автобус следует заданным маршрутом. Затем выбрать этот автобус и сесть в него.

Задавая цель на год, совершая обратное планирование до точки «здесь и сейчас», а затем двигаясь в направлении заданной цели по выбранному маршруту, вы осознанно меняете «автобус». Если раньше он вез вас по умолчанию в какой-то пункт назначения, то теперь вы осознанно выбираете, какой автобус и куда вас повезет.

После того, как вы создали маршрут на год, необходимо следовать по нему в течение всего года и использовать энергию пространства для достижения поставленных на маршруте целей.

Каждую неделю игрок совершает синхронизацию в пространстве, двигаясь по ресурсному направлению в течение 15 минут. После 15 минут движения по направлению он останавливается и 15 минут (или более) остается в том месте, куда приехал.

Во время движения и во время нахождения в месте прибытия игрок получает благоприятную энергию пространства. Его сознание входит в высокоэффективный режим работы. Приходят разные идеи, инсайты, мысли, вдохновение и энтузиазм.

Мне нравится такое описание эффекта, который дает поездка по направлению, озвученное одним из игроков: «Ощущение, что я — номер один в своей жизни». Такая позиция дает игроку возможность поставить перед собой амбициозную цель недели, которая способствует достижению цели месяца и года. Это можно делать, опираясь на логический ум, интуицию или метод пространственного интеллекта.

Итого за год игрок реализует более 50 амбициозных задач и достигает своей большой годичной цели. Для того чтобы движение было эффективным, важно перед постановкой новой цели оценить, что получилось и что не получилось на предыдущей неделе, сделать из этого выводы и учесть их при постановке целей на следующую неделю.

Каждую неделю после поездки по направлению игрок ощущает, будто все в его жизни встает на свои места. Даже если неделя выдалась сложная.

В момент синхронизации игрок помещается в его собственный центр. Как часто вы ощущали, что кто-то или что-то выбивает вас из колеи, что вы теряете ориентацию или вас выводят из себя? Еженедельная синхронизация возвращает вас в себя, тренирует устойчивость в вашем пространстве и жизни, на вашем жизненном пути. И даже если вы «потерялись» за неделю, то после синхронизации по направлению снова понимаете, что вы главный герой в вашей игре. И игра, и герой синхронизируются в пространстве каждую неделю. Ирок задает себе задачу на неделю и получает энергию, мотивацию на ее реализацию.

По завершении второго уровня пространственного интеллекта, когда игрок выполняет все три важные задачи: повышает свою пространственную осознанность, получает навык синхронизации в пространстве и реализует большую цель за год с помощью использования энергии пространства — он получает посвящение во вторую ступень пространственного интеллекта и становится мастером управления пространством.

Это дает ему возможность перейти на третий уровень игры и обрести мастерство управления временем, а также переводит все навыки, приобретенные на первом и втором уровнях игры, в автоматический режим. Теперь игроку достаточно ездить один раз в неделю по направлению просто для поддержания высокого уровня синхронизации и моделировать цели на год и на месяц.

Уровень 3. Мастер управления временем

На третьем уровне игры происходит освоение мастерства управления временем. Перед игроком стоит 4 задачи:

- 1. Повысить степень своей временной осознанности.**
- 2. Научиться управлять жизненными сценариями.**
- 3. Повысить уровень временной синхронии.**
- 4. Научиться использовать время как ресурс и реализовать 26 целей за 260 дней, используя энергию времени.**

Давайте пройдемся по порядку по всем целям третьего уровня игры. В первую очередь, перед игроком стоит задача **повысить свой уровень временной осознанности**. Именно он дает возможность ощущать себя расслабленно, спокойно, сфокусированно в моменте. Самое интересное свойство такой осознанности — это привлекательность для других людей и возможностей.

Низкий уровень временной осознанности приводит к депрессии, беспокойству, ощущению застоя или безвыходности, а иногда — к общему низкому уровню энергии и воли к жизни. Люди с низким уровнем временной осознанности постоянно бегают за тем, что им нужно в жизни, плохо фокусируются, часто отвлекаются или их отвлекают. КПД их действий низкий. Он прямо пропорционален уровню временной осознанности. В идеале к четвертому уровню игры уровень КПД действий очень высокий, около 1% действий дают 100% результат.

Повышение временной осознанности происходит за счет расширения временного горизонта нелинейного времени и одновременной способности фокусироваться в моменте здесь и сейчас.

При низком уровне временной осознанности мысли и сознание человека чаще всего сосредоточены (осознанно или неосознанно) на прошлом. В этом случае человек подвержен депрессии, горестным мыслям, у него низкий уровень энергии и воли к жизни. Либо сознание может «улетать» в будущее, фокусируясь на том, как человек хочет, чтобы выглядела его жизнь. Это происходит от неудовлетворенности тем, что есть у человека в настоящем, от непринятия своей жизни здесь и сейчас. Следствием такой фокусировки на будущем становится тревога, страх, беспокойство.

В идеале сознание человека должно присутствовать в настоящем моменте. И чем выше уровень временной осознанности, тем больше временной горизонт или емкость вашего настоящего. В этом и заключается сила осознанности.

В прошлой главе я рассказывала вам, что существует линейное и нелинейное пространство-время. Чтобы дать вам ощутить разницу, приведу два примера.

Представьте, что вы живете в гостинице, где утром всегда шведский стол по системе «все включено». И это необыкновенно изобильная гостиница. Каждое утро на шведском столе есть любая еда, которую вы только можете себе представить. Вы подходите к столу, кладете то, что вас привлекает, на тарелку и садитесь за стол.

Нелинейное пространство-время — это гостиница со шведским столом. А ваша тарелка и стол, за которым вы едите — это ваше линейное пространство-время. Вы не можете съесть весь шведский стол за один раз, но чем больше емкость вашего нелинейного пространства-времени, тем богаче выбор на вашем шведском столе.

Допустим, вы любите на завтрак яичницу, круассан и кофе со сливками. Если на шведском столе все это есть, то вы легко положите в вашу тарелку именно то, что любите. Но представьте, что на шведском столе есть другая еда и вовсе нет яичницы и круассанов. Тогда вам придется брать то, что осталось. А если еда на шведском столе закончилась, то вы рискуете вовсе остаться без завтрака.

Точно так же и с уровнем временной осознанности. Если он высокий, то у вас всегда есть возможности реализовать и получить то, что вы хотите.словно перед вами шведский стол, на котором есть все, что нужно, в любой момент времени. Чем больше у вас объем этого нелинейного времени, тем выше ассортимент на шведском столе.

Если временная осознанность низкая, то возможности в вашей жизни то появляются, то исчезают. Либо за ними надо постоянно гоняться, ждать, пока они появятся.

Также низкий уровень временной осознанности может проявляться в том, что ваше сознание не фокусируется на состоянии «здесь и сейчас». Это все равно, что у вас есть доступ к шведскому столу, но, чтобы поесть, нужна тарелка и стол, за который вы можете присесть. А когда тарелки нет, то еда вроде и есть, а взять ее вы не можете. Или даже тарелка есть, но все столики в ресторане заняты. В таком случае у вас также не будет возможности поесть.

В жизни подобная ситуация чаще всего выражается в том, что вас привлекают другие люди и то, чем они обладают, однако вам не удается получить то же, что имеют они. Или вы ощущаете, что у вас есть возможности, но вы словно не можете ими по-настоящему воспользоваться. Что-то случается, и благоприятный момент ускользает. В таком случае решение проблемы, скорее всего, состоит в том, чтобы повысить ваш уровень временной осознанности и научиться фокусироваться в «здесь и сейчас».

Второй пример, на котором хочу продемонстрировать вам суть линейного и нелинейного времени, — это ваш гардероб. Представьте, что у вас есть огромное количество нарядов, полный шкаф самых разнообразных предметов одежды, обуви, белья и аксессуаров. Такой гардероб позволяет его владельцу в каждый момент времени выбрать то, что соответствует его внутреннему ощущению, а также собрать такой образ, который будет адекватным и актуальным для конкретной ситуации.

Гардероб и вся одежда в нем в данном случае — это нелинейное пространство-время. А тот образ, который владелец гардероба выбирает надеть в каждый конкретный день или к каждому конкретному случаю — это линейное время. Гардероб, проявленный в моменте здесь и сейчас.

Однако если в гардеробе вещей мало или они друг с другом не сочетаются, то будет сложно подобрать желаемый образ, чтобы одеться красиво и уместно.

Точно так же с временной осознанностью. Если она низкая, то в конкретном дне у вас будет недостаточно энергии и возможностей, для того чтобы прожить день так, как вы хотите на +10 баллов из 10. А если, например, у вас есть большой гардероб, но вы привыкли надевать одно и то же, тогда вы не используете ресурсы этого гардероба. В реальной жизни вы не используете ваш потенциал. Тогда все ваши дни похожи один на другой.

Именно поэтому нужно иметь достаточно высокую временную осознанность, большой временной нелинейный горизонт, для того чтобы иметь возможность выбирать. Тогда вы сможете конструировать ваш день и жизнь так, как вам этого хочется.

Допустим, в понедельник вас тянет сходить в бассейн, потом позаниматься английским со своим ребенком, далее провести деловую встречу, затем поехать на съемки, после провести время с супругом и так далее. У вас все это есть. Вы можете брать эти компоненты и миксовать их во времени так, как вам это комфортно. Но если у вас чего-то нет, то вы ограничены в том, как выглядит ваш день. И тогда приходится идти на компромисс с собой и своими желаниями.

Как начать развивать вашу временную осознанность?

Во-первых, обращать внимание, куда и как вы вкладываете время сейчас. И одновременно ответить себе на вопрос: а как бы вы хотели тратить время в идеальном варианте?

В качестве примера приведу питание. Бывает низкий уровень осознанности в сфере пищевого поведения. Например, когда человек думает, что он «ничего такого не ест»: ни сладкого, ни жирного, ни мучного; не переедает и не наедается на ночь. На деле оказывается совсем не так: там булочка, здесь конфетка, десертик перед сном. То есть человек думает одно, а делает другое. Это и есть низкий уровень осознанности.

То же самое бывает со временем. Когда может казаться, что «ничего такого особенно сегодня не делала, а очень устала», «да я только работала сегодня», «чем я вообще сегодня занимался?», «да я не сижу в соцсетях и не смотрю телевизор». Это низкий уровень временной осознанности.

Если начать вести дневник питания, записывать съеденное, а еще лучше взвешивать и фотографировать то, что ешь, фиксировать время приема пищи, состав продуктов, считать калории, разовьется осознанность пищевого поведения. Ведение такого дневника на деле оказывается достаточно сложным для людей с нарушениями пищевого поведения и низким уровнем осознанности. Иногда трудно просто начать записывать все, что съел, потому что возникает сопротивление к этому действию. Человек может забывать это сделать, обесценивать это действие: «Детский сад какой-то, будто я и так не знаю, что я ем», — или фиксировать не все съеденное.

Осознанность в любом вопросе дает человеку управление. Существует даже такое понятие, как неконтролируемое пищевое поведение, когда люди не замечают, как сорвались, и уже поглощают запрещенный торт или пирожное. По сути, такие люди собой не управляют в вопросе питания. Это питание управляет ими. И, чтобы вернуть себе управление пищевым поведением, необходимо обратиться к осознанности в этом вопросе. Начать просто наблюдать за тем, что вы едите, и записывать съеденное.

Когда вашей целью станет наблюдение, начнет работать эффект наблюдателя. Замечая, например, как и что вы едите или куда расходуете время, вы становитесь осознаннее. И уже процесс наблюдения сам по себе будет влиять на ваше поведение.

Если же вы сами не наблюдаете за тем, что делаете, то встаете в бессознательную, незрелую позицию.

Рассмотрим такой пример: в детстве мама не раз называла дочь неряхой, и для дочери это замечание превратилось в установку, в часть ее внутреннего наблюдателя. Повзрослев, девушка, скорее всего, хочет быть аккуратной и опрятной, однако помнит, что она неряха. Неосознанно перенятая от мамы установка создает ее реальность.

Тем не менее, нам необходимо некое восприятие картины мира. И если мы не осознаем, что около 80% того, что существует в нашей картине мира, создано когда-то другими людьми, мы оказываемся в чужой реальности.

Джона и Мисси Бутчер на одном из мастер-классов однажды спросили, какую цену они заплатили за реальность, в которой живут теперь и которую создали 15 лет. Они ответили, что

самая большая цена — это осознанность: «Мы потратили огромное количество времени на то, чтобы осознать, что мы хотим, и кто мы на самом деле».

Чтобы развить временную осознанность, важно отследить, куда вы вкладываете время. В идеале к четвертому уровню игры вы приходите с тем, чтобы иметь возможность устраивать свою жизнь таким образом, что каждый момент времени для вас — это попадание в десятку. То есть это идеальное проживание вашей жизни так, как вы хотите. Каждые 5, 10, 15 минут, каждая минута вашей жизни — это попадание в десятку. Вы так организуете вашу жизнь и время, что делаете в течение дня только то, что любите, и любите то, что делаете. Но для этого нужно научиться управлять своим временем.

Для меня всегда было значимой целью создание такой жизни, в которой каждый момент времени можно назвать попаданием в десятку. Мне очень нравится выражение Виктора Франкла⁸⁴: «Счастье — это результат правильно организованной жизни». Чтобы иметь возможность организовать себе счастливую жизнь, понадобятся все ваши навыки управления энергией, пространством и временем, полученные на первых трех уровнях игры. Помните миф о Васту Пуруше, о хаосе, который был упорядочен? В основе этого мифа лежит вполне реальный базовый принцип организации жизни, который известен современной физике.

Приведу еще одну цитату из лекции Джона Демартини *Create the life you want. Master plan your life*: «Если вы не организуете что-то, природа будет дезорганизовывать. Этот процесс называется энтропией. Склонность переходить от порядка к беспорядку. Например, если не убираться в доме, то в нем будет накапливаться беспорядок. Если не обслуживать машину, она придет в негодность. Все, что организовано: и материи, и энергии, — подвергается энтропии».

Иными словами, если вы хотите двигаться вверх по эскалатору, который идет вниз, вам нужно не просто идти, а бежать, чтобы продвигаться вверх. Эрвин Шредингер написал книгу «Что такое жизнь», в которой говорил об обратной энтропии, тенденции идти от хаоса к порядку. Именно об этом рассказывает миф о Васту Пуруше. «Жизнь движется именно в направлении от хаоса к порядку. Физика жизни — это беспорядок в порядке. Физика смерти — от порядка к беспорядку. Все, что вы не приводите в порядок, автоматически подвергается беспорядку», — говорил в лекции доктор Джон Демартини.

Все уровни игры пространственного интеллекта имеют цель научить игрока осознанно упорядочивать свою энергию, пространство, время и материю, для того чтобы соответствовать главному принципу — физике жизни. Чтобы в каждом вашем дне становилось больше жизни, организованности и упорядоченности и чтобы в процессе упорядочивания игрок двигался шаг за шагом к реализации той жизни, о которой он мечтает, чтобы он с каждым шагом организовывал свою жизнь таким образом, что это делает его все более и более счастливым.

В организации времени можно столкнуться с разными сложностями. Например, когда человек не знает, что ему делать, или когда он делает низкоприоритетные или хаотичные действия. Делает не то, что соответствует его целям и приоритетам, по сути, проживает чужую жизнь. И третья сложность — это когда он делает множество действий, постоянно занят, но все эти действия не приводят к желаемым результатам и совсем не делают человека счастливым.

Чтобы начать организовывать время, необходимо для начала осознать, пока еще ничего не пытаюсь изменить, как оно организовано у вас сейчас. Просто записывать промежутки времени и дела, которые вы сделали. Когда вы просто начинаете фиксировать, как проводите время, даже если речь идет о вашей привычной работе, записывайте, в чем конкретно она заключается. Эта фиксация времени повышает ваш уровень временной осознанности.

Второй способ повысить временную осознанность — это задать себе вопрос: «В каком моменте времени я нахожусь?» — и отследить, где находится ваше внимание: в будущем,

⁸⁴ Австрийский психиатр, психолог, философ и невролог. Бывший узник нацистского лагеря.

прошлом или настоящем. Когда вы думаете о прошлом или будущем, как вы себе это представляете?

Чаще всего человеческое сознание воображает некую линию времени, где есть точка «сейчас», а также линия прошлого и линия будущего. Такое представление получило название «линия времени», и именно на такое представление опирается целая концепция временных линий, с которой работают многие коучи, эксперты и целители.

Если вы на автомате идете по заданным временным линиям, то сталкиваетесь с тем, что можно назвать временным лагом реализации желаемого. Сколько времени нужно вам для воплощения задуманного? В идеале ваши желания должны воплощаться практически моментально. Если же вам для этого нужно более года или желания не воплощаются вовсе, то это признак того, что в вашем сознании все еще существуют старые маршруты во времени и подсознание двигает вас по этим линиям времени.

Как понять, что такие линии времени существуют? Проще всего отследить в течение дня такое состояние, когда вас будто двигает невидимая рука. Вы, может быть, на уровне сознания и не хотите что-то делать, но существует энергетический потенциал или стереотип поведения, который толкает вас на какие-то действия или вы ощущаете, будто «что-то надо делать».

Как говорит Садхгуру: «Если нам небезразлично то, что мы создаем в этом мире, крайне важно, чтобы мы научились, в первую очередь, создавать правильные вещи в нашем уме... Если мы не можем поддерживать наш ум в том направлении, которое нам нужно, то все, что мы создаем в этом мире, будет лишь случайным и бессистемным. Поэтому **обучение тому, как направлять наши умы туда, куда мы хотим, является фундаментом для создания того мира, который мы хотим**». То есть необходимо освоить и тренировать навык создания того, что вы хотите. А не того, что с вами случается.

Чтобы дать вам представление о том, как сознание формирует реальность в парадоксе пространства-времени, расскажу историю, которую впервые услышала от Садхгуру.

Однажды один человек отправился на прогулку. Он прошел долгий путь и случайно, сам того не зная, зашел в рай. Счастливчик, не правда ли? Просто вышел погулять и оказался в раю.

После такого долгого пути он чувствовал себя немного усталым. Так что он подумал: «Я так устал, вот бы где-нибудь отдохнуть». Он оглянулся вокруг и увидел, что неподалеку росло отличное дерево, под которым простирался ковер из мягкой травы. Это место было таким манящим, что он улегся там и вскоре уснул.

Через несколько часов он проснулся и подумал: «Я хорошо отдохнул, но я очень проголодался. Вот бы чего-нибудь съесть». И стоило ему представить себе всякие вкусности, которые он всегда хотел отведать, как тут же все эти яства появились перед ним — и он принимался есть.

Когда его желудок наполнился, он подумал: «Я поел на славу! Теперь бы еще выпить чего-нибудь». И перед ним появились все самые желанные напитки, которые он мог себе представить, стоило ему только их представить.

Он огляделся вокруг и подумал: «Что за чертовщина тут творится? Я попросил еды — и появилась еда. Я попросил пить — и появились напитки. Должно быть, тут какие-то духи!» И появились духи. «Появились духи. Сейчас они окружают меня и начнут пытаться!» Призраки тут же окружили его и начали пытаться. Тогда он начал кричать от боли: «Они убьют меня!» И умер.

Проблема в том, что он сидел под деревом Кальпаврикша, или деревом желаний. Он подумал о еде — появилась еда. Он подумал о напитках — появились напитки. Он подумал о призраках — появились призраки. Он подумал о страданиях — испытал страдания. Подумал о смерти — встретил смерть.

Эта история иллюстрирует то, как наш ум формирует нашу реальность из пространства-времени. И, для того чтобы начать управлять собственным умом и направлять его на создание желаемого в любой ситуации, которая вас не устраивает, переведите фокус внимания на то, что вы творец своей реальности. Все, что есть в вашей жизни здесь и сейчас, создали вы сами. И если вы это создали, то можете спросить себя: зачем мне это нужно и что я хочу взамен этого?

Временные линии еще можно назвать жизненными сценариями. Каждая мысль того персонажа, который попал в Рай, по сути, — мини-сценарий. В жизни каждого человека есть огромное количество сценариев. Например, как человек зарабатывает деньги, как их тратит, где живет, чем занимается, сколько у него детей, какие отношения с женщинами, с мужчинами, с партнерами и так далее. Это все жизненные сценарии, которые в совокупности формируют один жизненный сценарий.

Повышая уровень временной осознанности и синхронии, игрок получает возможность осознавать нежелательные сценарии и заменять их на желательные, а также изменить свой глобальный жизненный сценарий на более позитивный и счастливый. Об этом я расскажу чуть позже в этой главе.

Третий способ повысить временную осознанность — это начать изучать время, его природу. Для этого вы можете обратиться к изучению книг и разных систем знаний о времени. Например, мне нравится книга Сэла Рейчела⁸⁵ «Тайна времени». Я изучала ведическую астрологию и затем майянский календарь времени Цолькин.

Вы можете найти собственные источники информации, которые повысят вашу осведомленность о природе времени. Чем больше вы будете изучать феномен времени, тем больше станете осознавать, что время есть иллюзия и конструкция сознания. Чтобы дать вам представление об этом, поделюсь небольшой историей, которая произошла со мной накануне выхода этой книги в свет в одной московской гостинице.

Я остановилась в бизнес-отеле в центре Москвы на пару дней. Мне было интересно сменить обстановку, насладиться высоким уровнем пространства в этой гостинице, провести время в сауне с видом на Москву-реку.

Холл этой гостиницы представляет собой прекрасное пространство, оформленное с большим вкусом. Колонны из камня с подсветкой изнутри, мягкие удобные кресла, уютное кафе в лобби.

Кроме того, в лобби была выставка картин современной художницы. Я обратила внимание на целую серию картин, которые были выполнены в одном стиле. Тематика этих работ — глубина внутреннего мира человека. Все картины были выполнены в сине-белой гамме. Я сфотографировала их на память.

Выехав из гостиницы через пару дней, я обнаружила, что забыла в номере любимую шелковую пижаму. Я позвонила администратору, попросила забрать пижаму из номера и оставить ее на ресепшене до моего приезда.

Возможность вернуться в гостиницу у меня возникла лишь спустя неделю. Когда я вошла в лобби, то удивилась, как все изменилось.

Пространство гостиницы осталось прежним: те же светящиеся каменные колонны, уютные кресла и аромат кофе в кафе. Изменились картины. Это были картины той самой художницы, но совсем в другой цветовой гамме и на другую тематику. Я удивилась, насколько серия картин может повлиять на ощущение в пространстве. И именно так работает временная осознанность после того, как вы освоили осознанность пространственную.

Закрепившись в своем пространстве, вы получаете возможность создавать любые картины и сценарии жизни. Так же, как пространство гостиницы остается неизменным, пространство вашей жизни остается тем же самым (но если пропущен предыдущий шаг и

⁸⁵ Американский мистик, целитель, автор методики исцеления прошлых негативных опытов.

пространства нет, то нет сцены, на которой можно развернуть желаемый жизненный сценарий). Но вы получаете возможность помещать в ваше пространство, какие угодно сценарии времени и картины.

Чтобы научиться управлять сценариями жизни и помещать в ваше пространство именно те картины и сценарии, которые вы хотите, существует множество инструментов.

Например, в древней Индии существовала так называемая практика выбора благоприятной даты для важного начинания. Она называется «Мухурта». Ее может выбрать опытный астролог для успешного открытия бизнеса, зачатия ребенка, начала поездки, заключения договора, въезда в дом, свадьбы и так далее.

В васту очень важно, в какое время начинается строительство дома, закладка фундамента и сам переезд. Можно сказать, что владелец дома может сесть в удачный поезд времени, въехав в дом в благоприятную дату. И он будет ехать в этом поезде все время, пока живет здесь. Если же выберет неблагоприятную дату, тогда он запустит в пространстве дома неблагоприятный сценарий, поместит нежелательные для себя картины в свое пространство.

Каждый раз, когда мы что-то начинаем в своей жизни, например, покупаем одежду, выходим из дома куда-то и начинаем поездку, стрижем волосы, отправляем сообщения, встречаемся с друзьями и коллегами, мы запускаем мини-сценарий. Встаем на определенную линию времени, садимся в какой-то автобус с заданным маршрутом. От того, в каком месте, в какую дату и какое время начинается это действие, зависит сценарий.

По данным некоторых психологов, в нашей жизни может быть около 50 миллионов различных сценариев. Наверняка у вас есть вещи, которые вроде хорошие и правильные, но вы почему-то ими не пользуетесь. Либо они ломаются или с ними что-то случается. Вероятно, они были куплены в неблагоприятную дату.

У меня был автомобиль, который все время ломался. Это был подарок, и когда мне его подарили, я еще и не думала заниматься ни ведической астрологией, ни васту. Со временем поломки стали доходить до абсурда. Только я выезжала из ремонтной мастерской, как что-то снова ломалось, и я разворачивалась обратно в мастерскую.

Когда я научилась подбирать благоприятные даты для васту, решила воспользоваться знаниями о Мухурте и переформировала документы на автомобиль в более благоприятную для меня дату. Он не перестал ломаться совсем, потому что дата была не идеальной (иногда идеальной даты можно ждать несколько месяцев или даже больше года). Но поломок стало гораздо меньше, а стоимость ремонта значительно сократилась.

Понятия «благоприятный» и «идеальный» в данном случае тоже относительны, потому что любая дата может быть благоприятной для большинства людей, но при этом абсолютно неблагоприятной для конкретного человека. Например, человек покупает квартиру в благоприятную дату. Но конкретно для него эта дата приведет к тому, что в этой квартире он будет все время сомневаться: в самом себе, в разновидности ремонта и в самой его необходимости. **Менять сценарии можно, осознанно изменяя дату начала какого-то действия.**

Второй инструмент смены сценария — это осознанность. Как говорил мой учитель по ведической астрологии: «Там, где есть осознанность, перестает действовать карма».

Как игрок включает осознанность и начинает управлять сценариями? С самого первого уровня, когда игрок перешел на ресурсный способ мышления, он сначала создает внутреннее состояние, а потом из него совершает запускающее действие. Состояние подобно семечку. Какое семя вы посадите, такое дерево из него вырастет и такой плод вы получите.

Если человек действует из недостатка или боли, он все время сажает семена недостаточности и боли. Пытаясь достигнуть цели, чтобы уйти от неприятного или нежелательного состояния, он к этому же нежелательному состоянию и приходит.

Создавая внутри ресурсное состояние и запуская его из внутреннего мира во внешний, игрок сажает ресурсные семена и активирует позитивные сценарии. На каждом этапе игры, двигаясь к цели, игрок делает все больше и больше таких действий ежедневно, чтобы запускать все больше ресурсных желательных для себя сценариев.

Кроме этого, на третьем уровне игры существует специальная игра в игре, которая позволяет игроку увидеть и осознать свой главный жизненный сценарий (длиной в 52 года), прожить его в лабораторных условиях, увидеть свои ошибки, промахи и слабые места, и в таких же лабораторных условиях довести свой главный жизненный сценарий до +10 баллов из 10, и затем внедрить его за 52 дня в реальной жизни.

Так как временная матрица Цолькин организована фрактально, по принципу «как в малом, так и в большом», каждые 52 дня человек проживает свою жизнь в мини-формате. Меняя свой 52-дневный сценарий, человек, по сути, переписывает весь свой жизненный 52-летний сценарий на сценарий победителя.

Еще один принцип трансформации сценариев — это понимание, что в линейном времени, для того чтобы изменить будущее, нужно изменить прошлое. На третьем уровне игрок учится находить и нейтрализовать нежелательные временные штампы или паттерны.

Наверняка у вас были события, которые сильно отпечатались в вашей памяти. Если, вспоминая эти ситуации, вы испытываете мощные эмоциональные или телесные переживания, то в вас существует этот временной штамп, который будет воспроизводить сам себя. С помощью специальных психологических и энергетических практик игрок учится находить такие временные штампы, доводить их до нейтральности или даже переписывать, заменяя один ход событий на другой. Например, в психологии существует такая техника, как «Технология модификации опыта». В Рейки существует методика «Перезаписи сценария». Есть и другие подобные техники.

Используя любую из таких техник, важно уметь создать правильный новый сценарий. Иногда не хватает воображения, чтобы создать лучший сценарий, но только лучший сценарий в совершенстве нейтрализует негативный опыт и создаст оптимальное переживание. Техника пространственного интеллекта идеально сочетается со всеми другими техниками переписывания сценариев, так как позволяет создать идеально согласованный сценарий на +10 баллов из 10. Приведу конкретный пример.

Однажды я сильно поссорилась со своим будущим мужем. Мне было очень неприятно от этого, остался заметный осадок — на эмоциональном и телесном уровне. Мне было неприятно вспоминать этот разговор, его поступок и мою реакцию.

Я осознала, что некоторое время назад мы начали ссориться: сначала по мелочам, потом все чаще и серьезнее. Я понимала, что дальше будет только хуже, поэтому решила изменить этот сценарий ссоры, чтобы он не повторялся.

Я переписала с помощью техники Рейки этот эпизод в своем сознании. С помощью метода пространственного интеллекта я создала альтернативный сценарий и поместила его в то же самое время, когда произошла ссора. Вместо размолвки я просто плавала в бассейне.

После такой перезаписи сценария при обращении к тому моменту времени мое тело стало испытывать вместо напряжения и дискомфорта удовольствие, как от плавания в теплой воде. Эмоционально я оставалась совершенно спокойной.

Да, я по-прежнему помню эту ссору, но теперь она хранится в моей памяти как миниатюрный фотокадр. У меня не осталось никакого негативного энергетического заряда в отношении этого события. Более того, наши ссоры с будущим мужем с тех пор прекратились. Таким образом я переписала один мини-сценарий ссор на сценарий мира, комфорта, удовольствия и наслаждения.

Вторая задача третьего уровня игры, которая стоит перед игроком, — **это повышение уровня временной синхронии.**

В основе синхронизации во времени и пространстве лежат определенные ритмы. В методе пространственного интеллекта энергетическая синхронизация происходит ежедневно циклами по 108 дней. Синхронизация в пространстве происходит промежутками в 7, 28 и 365 дней, а во времени — циклами по 13, 52 и 260 дней.

В основе синхронизации во времени лежит древний календарь майя, который называется Цолькин. Если на этапе синхронизации в пространстве игрок учится использовать и направлять энергию пространства на создание желаемой реальности, то на третьем уровне он усваивает, как использовать энергию времени для создания желаемой реальности и реализации целей.

В соответствии с матрицей Цолькин игрок ставит перед собой одну большую цель на 260 дней и дальше следует определенному алгоритму реализации этой цели. Он также ставит перед собой одну более мелкую цель каждые 13 дней и чуть более крупную — каждые 52 дня. При этом он продолжает идти по матрице целей предыдущих двух уровней.

Теперь его матрица целей на год выглядит примерно так, как на рисунке 14. Всего за год игрок реализует 105 согласованных целей, 5 из которых достаточно крупные: три цели по 108 дней, одна цель на 260 дней и одна цель на 365 дней (см. таблицу 5). Для этого он использует инструменты энергетической, пространственной и временной синхронизации.

Помимо того, что в этом процессе игрок осознанно направляет энергию времени на создание жизни своей мечты за счет реализации согласованных целей (то есть целей, которые находятся в резонансе со всеми аспектами бытия человека), он переписывает свой жизненный сценарий на позитивный. Этот процесс можно назвать опережающим формированием реальности, когда игрок осознанно помещает события и сценарии в свой мир, в свою реальность и в свое пространство-время в соответствии с поставленными целями. Он упорядочивает время.

Синхронизация во времени дает необыкновенную глубину проживания времени. Можно сказать, глубину и полноту проживания жизни. Бывало ли у вас такое, что вы поехали в отпуск, а по возвращении домой ощутили, будто провели там не две недели, а несколько месяцев. Или, наоборот, когда неделя прошла как один день. Помните, что время — это иллюзия. Именно с этим связаны такие эффекты его восприятия нашим сознанием. Оно может растягиваться и сжиматься в нашем восприятии.

Как правило, с возрастом глубина проживания жизни в значительной степени снижается. И вот в 60 лет человек может говорить: «Какие твои годы? Вот когда я был молод, вот это была жизнь. Не то что сейчас». Имея в виду вкус жизни, ее полноту, свежесть и наполненность, потому что принято считать, что в молодости жизнь более насыщенная и свежая, нежели в зрелом возрасте.

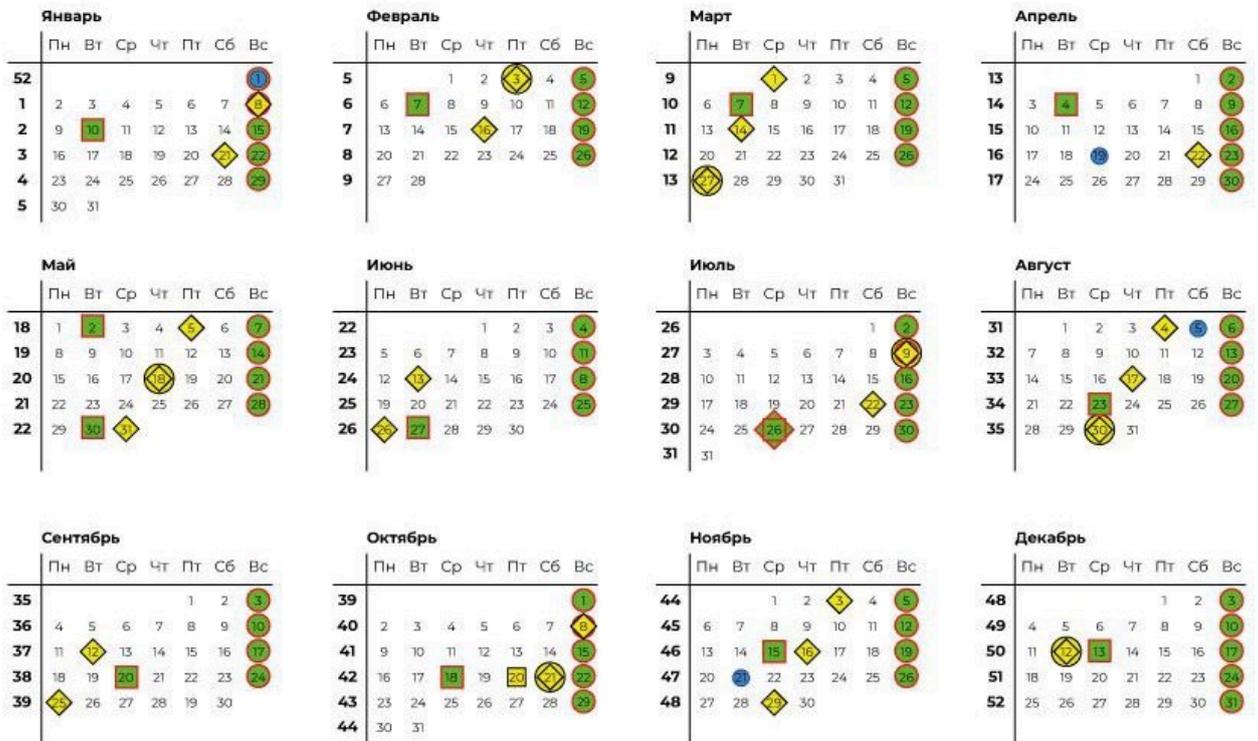
Однако это тоже иллюзия. Такой эффект связан с так называемой энтропией. С возрастом когнитивные способности человека снижаются из-за накопления неэффективных способов интерпретации действительности (в том числе времени). «Двигаясь по часовой стрелке времени, мы даем материи управлять нами и стареем от нашей внутренней анархии»⁸⁶.

В результате синхронизации во времени меняется его восприятие человеком на более ресурсное и позитивное. Сознание человека освобождается от накопленных негативных и неэффективных способов восприятия времени. И даже в 60 лет он может прийти к еще более полному и свежему восприятию жизни, чем было в 20 лет.

⁸⁶ Цитата взята из текста протокола «Творители», выпущенного компанией «Центр Регион».

Рисунок 14. Пример матрицы целей на 2023 год:

2023



Условные обозначения

- Время  13
- Пр-во  7
- Энергия  108
-  52
-  28
-  260
-  365

Матрицы целей используют известные коучи, психологи и тренеры. Например, впервые о матрице и «воронке» целей я узнала от Джона Бутчера из его курса «Книга Жизни». Джон называет матрицу «структурированными ритмами успеха».

В 2016 году я узнала о методе формирования будущего под названием «Мечта — Цель — План» на одноименном тренинге Сергея Всехсвятского⁸⁷. Суть этой методики заложена в самом названии тренинга и предлагает использовать определенную матрицу или цепочку, состоящую из мечты, цели и плана, для осознанного формирования будущего. По словам Сергея, «если человек не формирует будущее осознано, не берет ответственность за свое будущее, то будущее с ним случается». И я с этим абсолютно согласна. Для того чтобы занять место в будущем, нужно научиться управлять временем, организовывать его, руководить им по своему желанию для достижения целей.

⁸⁷ Один из пионеров сетевого бизнеса в СНГ, специалист по личностному росту и дыхательным техникам.

Таблица 5. Временные ритмы планирования.

временной ритм	аспект синхронизации	количество целей в год
7 дней	пространство	52 цели
13 дней	время	28 целей
28 дней	пространство	13 целей
52 дня	время	7 целей
108 дней	энергия	3 цели
260 дней	время	1 цель
365 дня	пространство	1 цель

Но, несмотря на то что я узнала о методиках Джона Бутчера и Сергея Всехсвятского еще в 2015 и 2016 годах соответственно, у меня не получилось применить матрицу целей и цепочку «мечта-цель-план» сразу. Мне потребовалось создать метод моделирования реальности и синхронизации в пространстве, времени и энергии, чтобы методика эффективного создания, упорядочивания и достижения целей реально заработала.

Методика Сергея Всехсвятского (равно, как и многих других, в том числе Джона Демартини) опирается на ценности человека. Я потратила два года на определение своих ценностей, и у меня все равно не получилось выстроить цепочку и реализовывать цели, исходя из них, пока я не обратила внимание на пирамиду Дилтса⁸⁸. Именно там я нашла ответ на свой вопрос.

Эта пирамида нейробиологических уровней объясняет, почему человек имеет в жизни то, что имеет. И главный принцип нейробиологических уровней состоит в том, что результат каждого нижестоящего уровня лежит в вышестоящих уровнях. То есть человек имеет (самый нижний уровень) такую жизнь, которую он создает своими действиями. Но два человека могут выполнять одни и те же действия и получать разные результаты, потому что на уровнях выше «действия» у них разные ценности, навыки, мотивация. Как видно из этой пирамиды, очень важно определить не только ценности, но и смыслы.

Именно поэтому строить воронку целей, матрицу целей и цепочку «мечта-цель-план» необходимо с самого высокого уровня, а именно уровня «смысл жизни». Суть смысла жизни в том, что он находится за пределами нашего существования. Как пишет Владимир Тарасов⁸⁹ в книге «Технология жизни. Книга для героев»: «Смысл всякой деятельности лежит вне ее пределов. И смысл жизни — вне ее пределов. Внутри самой жизни мы его никак не обнаружим». Что это значит?

Например, моя мечта — это переход всей земли и человечества на новый уровень мышления. Достижение человечеством уровня Божественного Сознания. Скорее всего, реализация этой цели невозможна в пределах моей жизни. Это моя мечта. Таким образом, я поняла, что видение необходимо выстраивать с самого высокого уровня, с уровня мечты.

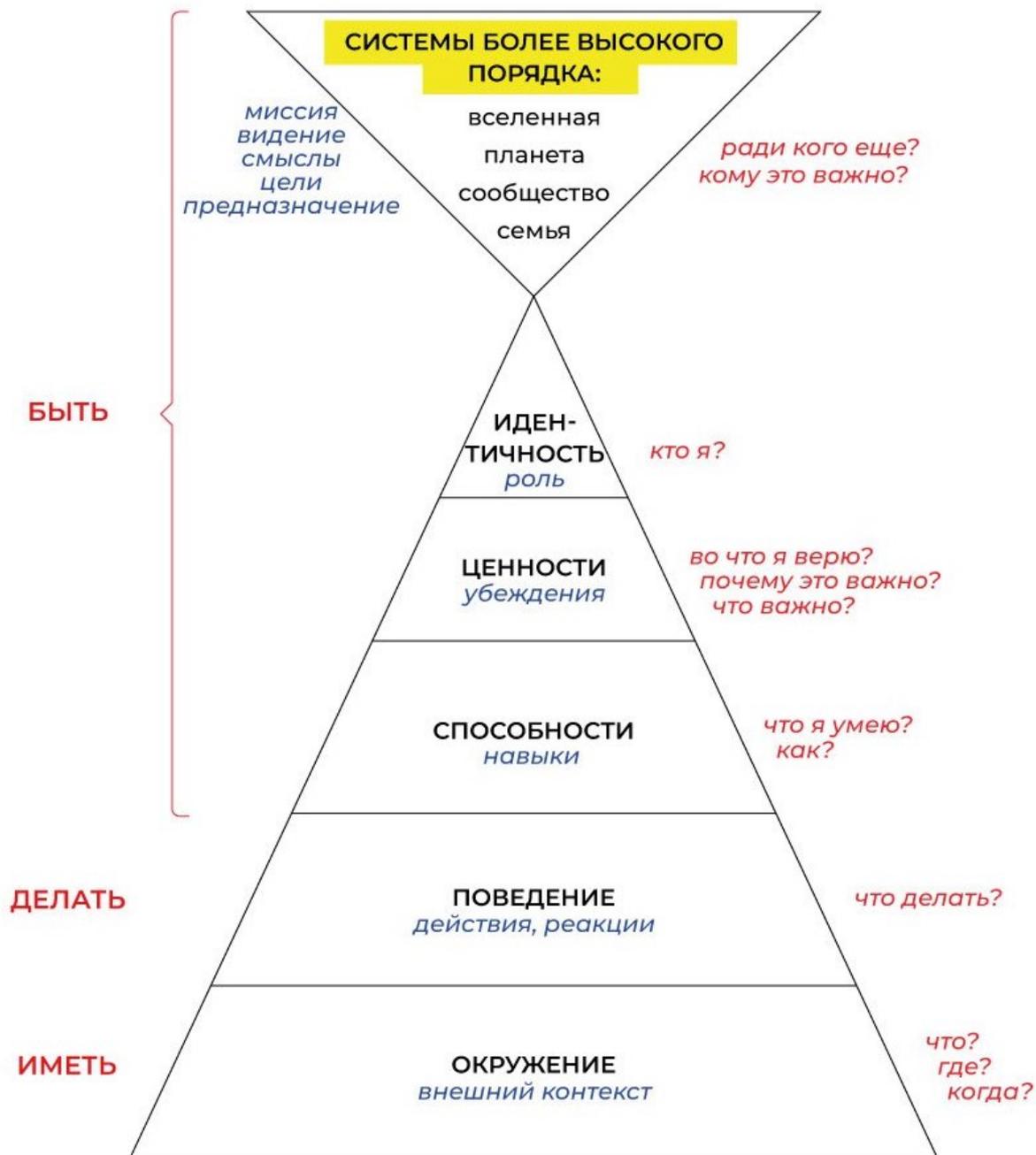
Кроме того, мечта всегда абстрактна. Она рождается в нашем внутреннем видении. Иногда она может быть настолько абстрактна, что человек видит ее как Ангела Света или как райскую

⁸⁸ Иерархическая модель из взаимно влияющих друг на друга логических уровней, помогающая выявлять причины проблем и находить нужные решения для их устранения.

⁸⁹ Советский и российский социальный технолог, бизнес-тренер, автор ряда книг по менеджменту.

картину (когда мечта человека — это рай на земле). Поэтому один из самых эффективных вопросов для определения мечты: как для меня выглядел бы рай на земле? Я наблюдала, как этот вопрос задавали разным людям. И так как каждый человек уникален, то у него есть свое видение рая на земле.

Рисунок 15. Пирамида нейрологических уровней Роберта Дилтса⁹⁰.



В воронке целей (см. рис. 16) мечта находится на самом высоком уровне. По сути, это уровень безграничного и бесконечного духа, вашего безграничного потенциала. На одном конце воронки — вечность и бесконечность, а на другом — сегодняшний день, ваше «здесь и сейчас».

⁹⁰ Схема составлена по материалам книги Robert Brian Dilts. From Coach to Awakener.

В моей системе целеполагание происходит на первых трех уровнях игры. Игрок учится ставить и достигать цели эффективно. И только на четвертом уровне он переходит к планированию. Создает эффективный план на день. Об этом пойдет речь в следующей главе.

Цель отличается от плана тем, что часть пути до цели игроку неизвестна, и у него нет некоторых ресурсов (навыков, денег, времени, энергии, пространства, связей или контактов и так далее) для достижения этой цели.

Например, человек может смоделировать следующую цель: через год жить в собственном доме в курортном городе. Но при этом абсолютно не понимать, как он этого достигнет, откуда возьмет деньги, как он переедет в другое место, что именно это будет за город, как найдет такой дом и так далее. И игрок учится использовать ресурсы своего потенциала, пространства и времени, для того чтобы создавать цели осознанно.

В отличие от цели, игрок всегда знает, как реализовать план, и у него достаточно ресурсов в моменте, чтобы этот план реализовать.

Опытным путем я пришла к тому, что эффективнее всего создавать план на день. Но, чтобы иметь возможность это делать, необходимо пройти все предыдущие уровни синхронизации, целеполагания и достижения целей.

Я предлагаю игрокам пространственного интеллекта ориентироваться на мою авторскую сверхэффективную матрицу успеха на первых трех уровнях и добавлять к ней новые элементы по мере развития пространственной, временной, энергетической и материальной емкости сознания.

Чем больше человек имеет пространственно-временной осознанности, тем больше его диапазон времени, на которые он может поставить себе цели, тем крупнее и мощнее его матрица целей. Человек их четко и ясно видит на 5, 10, 20, 30 и более лет вперед и умеет формулировать таким образом, чтобы они становились самосбывающимися или утвержденными сценариями будущего успеха.

Самые успешные люди мира обладают способностью эффективно ставить цели на самые длительные временные горизонты. То есть их сознание способно создавать утвержденные сценарии будущего успеха на десятилетия вперед.

Отличие моей авторской методики в том, что сама матрица встроена в ткань пространства-времени. То есть она синхронизирована с окружающим миром, с теми силами, энергиями и явлениями, которые влияют на нашу жизнь и сознание на очень глубинном уровне. Именно поэтому такая синхронизированная матрица целей позволяет человеку не плыть против течения изо всех сил и не барахтаться, пытаясь реализовать свои цели. Само пространство и время подталкивают его, словно невидимая мощная рука, и помогает в достижении целей и реализации потенциала.

Матрицу целей можно визуально представить в виде воронки, наверху которой расположен ваш творческий или жизненный потенциал. Он соответствует вашей большой мечте, которая является абстрактной и которая находится за пределами начала и конца жизни человека.

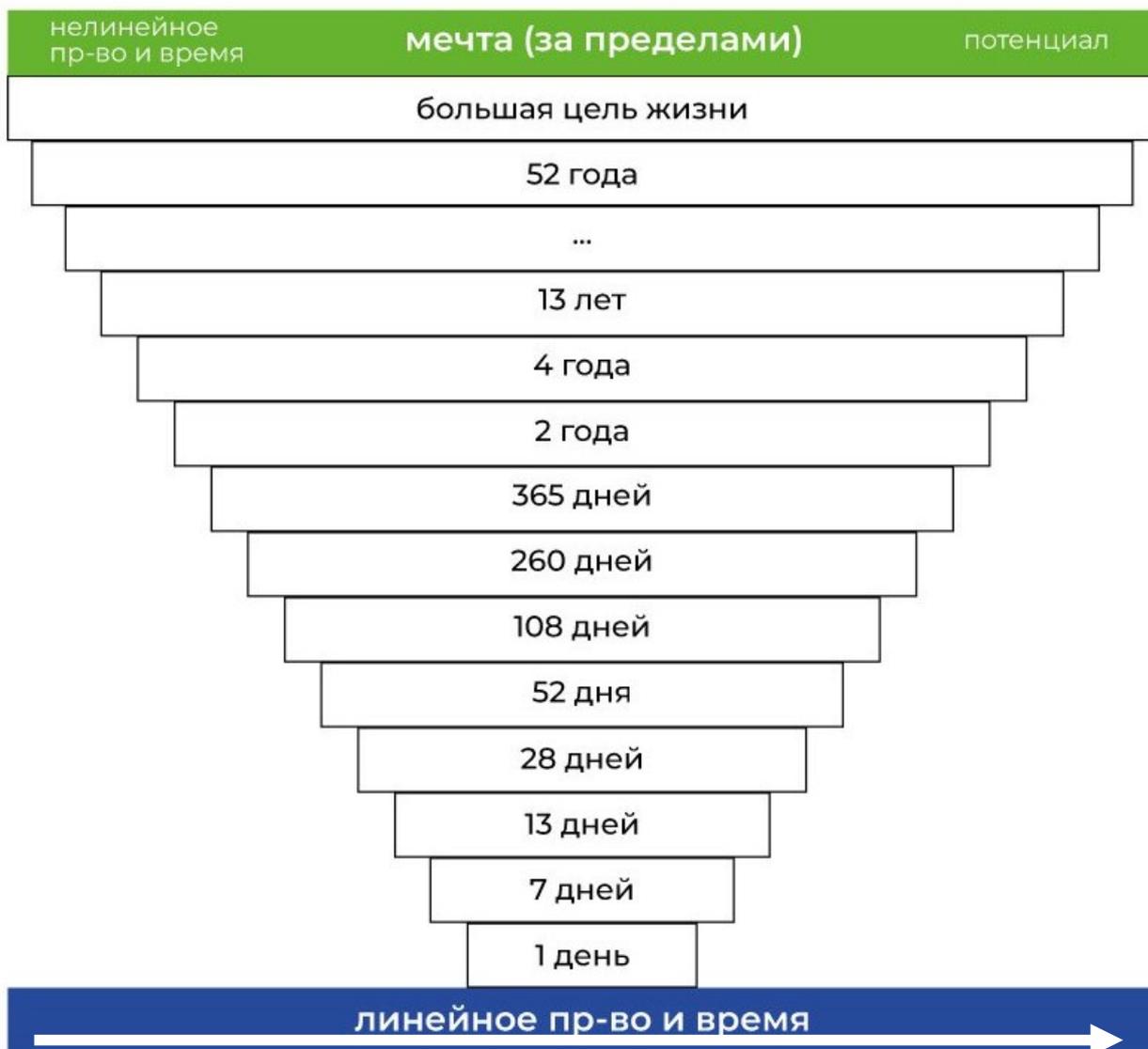
Далее идет целый ряд целей. Самая большая — это цель жизни. В игре я предлагаю моделировать ее, отвечая себе на вопрос: как я пойму, что мой потенциал реализован на +10 баллов из 10? Это самый большой ориентир, который может представить себе сознание, и он еще не привязан к линии времени.

Большая цель вовсе не обязана быть реализованной к концу жизни. Она реализовывается и дополняется игроком в течение всего пути по мере раскрытия потенциала через исполнение конкретных и менее масштабных целей, привязанных ко времени.

Каждая нижестоящая цель синхронизирована с вышестоящей. То есть реализация цели на год — ступенька к реализации цели на пять лет, кирпичик в реализации цели на 13, 52 года и так далее. Все цели взаимосвязаны между собой.

На первых трех уровнях игры игрок имеет дело с целями внутри годичного цикла. Однако очень благоприятно и полезно поставить себе ориентиры на более крупные цели. И каждый раз, моделируя цель на неделю, месяц, 260 дней и так далее, убеждаться, что они согласованы с более масштабными целями жизни.

Рисунок 16. Воронка планирования.



Кроме того, на четвертом уровне игрок начинает ставить перед собой цели дня и со временем доводит количество таких целей до 5–7. Как это ни странно, но ставить согласованные цели и достигать их в течение дня сложнее всего.

Вначале я могла поставить себе цель на день, и ее реализация занимала несколько дней. Мое тело и сознание явно были не готовы к этому. Для того чтобы легко реализовывать ваш потенциал в моменте на ежедневной основе через серию ежедневных высокоприоритетных действий, необходимо предварительно повысить уровень пространственно-временной и энергетической синхронии.

[Уровень 4. Мастер управления реальностью](#)

Задачи четвертого уровня игры:

- **повысить степень материальной осознанности;**
- **научиться управлять глобальным жизненным сценарием;**
- **повысить уровень материальной синхронии;**
- **научиться использовать материю как ресурс, создать свое дело жизни и/или легендарный продукт и начать получать за него щедрую оплату за 5–7 месяцев.**

Давайте пройдемся по всем целям четвертого уровня по порядку. Материальная осознанность связана с возможностью управлять материей. Для игрока самые важные аспекты материи, которыми можно начать управлять на четвертом уровне игры, — это физическое тело и деньги.

С точки зрения тела необходимо решить вопросы со здоровьем игрока, если они еще остались нерешенными на предыдущих уровнях игры, создать эффективную систему здорового питания, поддерживающую физическое тело, а также подключить регулярные физические упражнения по системе, которая способствует всестороннему развитию тела. Мы не будем останавливаться подробно на этом в рамках книги. Я рассказываю о моем опыте управления питанием, здоровьем и физическим развитием тела на моих курсах.

Здесь же я чуть более подробно расскажу о методе повышения финансовой осознанности. Согласно общеизвестному закону физики, все что вы не упорядочиваете, не структурируете или не организуете, подвергается хаосу.

Например, если вы регулярно не наводите порядок в доме, то через какое-то время он будет загрязнен и захламлен. Раньше я уже упоминала явление под названием энтропия. Если не вкладывать энергию и внимание в упорядочивание жизни, то жизнь будет с вами «случаться» и вы будете находиться в позиции заложника обстоятельств, никак не влияя на ход жизненных событий и ситуаций. Если представить жизнь как эскалатор, идущий вниз, то необходимо бежать, чтобы двигаться вверх.

Эрвин Шредингер впервые предложил термин «негативная энтропия» в 1943 году в книге «Что такое жизнь?». Позже словосочетание было сокращено до термина «негэнтропия» американским физиком Леоном Бриллюэном в труде «Научная неопределенность и информация».

В простом понимании энтропия — это хаос, саморазрушение и саморазложение. Соответственно, негэнтропия — движение к упорядочиванию, к организации системы. «Физика жизни — это движение от беспорядка к порядку, физика смерти — это движение от порядка к беспорядку. Поэтому все, что вы не упорядочиваете, планируете и структурируете — автоматически движется к беспорядку»⁹¹.

Давайте вспомним миф о Васту Пуруше. Вначале был хаос, но Боги прижали его к земле, и он очистился, став порядком.

Васту Пуруша Мандала — это структура, которая упорядочивает пространство. Заметьте, что этому мифу несколько тысяч лет. Древние мудрецы Индии понимали суть происходящих во Вселенной процессов задолго до того, как были открыты законы термодинамики, энтропии и негэнтропии.

В этом мифе для нас есть подсказка: только Божественная природа нашего мозга (префронтальная кора и лобная доля) помогут нам в преодолении энтропии.

Повторю: все, что вы не упорядочиваете в вашей жизни, автоматически подвергается энтропии. Это относится ко всем четырем уровням игры: к энергии, пространству, времени и материи.

⁹¹ Из лекций Джона Демартини Create the life you want. Master plan your life.

Если вы не упорядочиваете время, заранее планируя дела на день, то вас непременно начнут отвлекать или постоянно будет «что-то происходить». Ваше время будет неэффективным и непродуктивным.

Если вы не вкладываете время и энергию в достижение важных для себя целей, то найдутся люди или обстоятельства, которые заберут у вас эту энергию и время.

Если вы не планируете заранее свой бюджет, не формируете капитал, не фиксируете и не структурируете доходы и расходы, если у вас нет так называемого денежного магнита (деньги, которые делают деньги) и инвестиционной стратегии, если вы не вкладываете деньги в активы, которые позволяют увеличивать капитал, то у вас обязательно возникнут непредвиденные траты, неожиданные счета или незапланированные покупки.

Как говорит Джон Демартини, «любой организм, который не выполняет свою цель и не делает что-то, что приносит жизнь, автоматически распадается и приводится к смерти, а атомы и молекулы по закону сохранения энергии будут использоваться теми организмами, которые выполняют свою цель и приносят жизнь. Поэтому, если вы не планируете свой день и не наполняете его высокоприоритетными действиями, которые имеют глубинный смысл и являются важными, которые ведут вас к достижению цели, день автоматически заполнится неожиданными срывами».

Все задачи четвертого уровня игры связаны с таким процессом, как планирование. Именно оно помогает победить энтропию и осознанно управлять материей. С помощью эффективного освоения и использования навыка планирования игрок становится мастером управления реальностью. Если человек не планирует свою жизнь, то он, по сути, ей не управляет, а жизнь с ним случается.

Планирование — это высокоуровневый когнитивный процесс, который происходит в префронтальной коре головного мозга человека. Эта функция присуща только людям и отсутствует у животных. Каждый раз, когда мы задействуем функции префронтальной коры, мы прикасаемся к нашей зоне гениальности, к Божественной природе (в противовес животной природе). Чем больше мы развиваем лобную долю нашего мозга и связанные с ней функции и навыки, тем больше управления своей жизнью мы получаем.

Лобная доля человеческого мозга выполняет так называемую исполнительную функцию, которая относится к набору высокоуровневых когнитивных процессов. Она включает в себя способность управлять рисками, планировать текущие действия в соответствии с общей целью, заранее продумывать свои ближайшие шаги, предвидеть неблагоприятное развитие событий и подбирать варианты решения для этих ситуаций, чтобы снизить риски и быть уверенным: даже если что-то пойдет не так, все равно будет выигрыш.

Эта же функция позволяет сдерживать неприемлемую речь или поведение, соотносить прошлый опыт с текущими действиями, управлять временем и вниманием, организовывать, запоминать детали, переключать фокус, избирательно уделять внимание нужным стимулам и многое другое.

Повышение уровня финансовой осознанности также происходит с помощью планирования. Для этого игрок по заданной матрице фиксирует ежемесячно свои доходы и расходы. С помощью этой же матрицы он планирует доходы и расходы на следующий месяц. Перед игроком стоит задача начать осознавать свои финансы.

Так же, как было с повышением временной осознанности на предыдущем уровне игры, игрок наблюдает за своими финансами, просто фиксируя доходы и расходы, а затем учится структурированно распределять финансы, предвидеть свои доходы и расходы, планировать финансовую матрицу на месяц вперед.

Кроме того, игрок берется создавать и/или увеличивать свой капитал, или денежный магнит. Это сумма денег, которая остается на счету нетронутой, и ее задача — привлекать еще больше денег в жизнь игрока. Она позволяет ему обрести финансовую уверенность и

стабильность. Например, если у игрока на счету неприкасаемая сумма равна 500 000 рублей, то скорее всего его ежемесячный доход будет не ниже этой суммы. И его задача — увеличивать свой капитал и одновременно доход.

Для России я выделила следующие 4 уровня финансовой осознанности в зависимости от уровня ежемесячного дохода:

Уровень 1. Наемный работник — 0–150 000 рублей в месяц.

Уровень 2. Самозанятый (свободный предприниматель или руководитель) — 150 000–350 000 рублей в месяц.

Уровень 3. Системный уровень (бизнесмен, топ-менеджер) — 350 000–750 000 рублей в месяц.

Уровень 4. Финансовая свобода (инвестор) — более 750 000 рублей в месяц.

Конечно, эти цифры и названия условны. Топ-менеджер в крупной компании может получать ежемесячно более миллиона рублей, а бизнесмен — более 750 тысяч. Эти цифры ориентировочные и основаны на моем опыте и опыте моих клиентов, которые проходили путь от первого до четвертого уровня игры.

Как правило, первые три уровня финансовой осознанности осваиваются на первых трех уровнях игры. Самое интересное случается на четвертом уровне, когда перед игроком стоит задача перейти на новый уровень финансовой свободы и закрепиться на нем. Если человек уже обладает определенной степенью финансовой свободы, то в этом случае его задача на четвертом уровне игры перейти на следующий. Это может быть сумма в десять раз больше текущего дохода или всего в два или три раза. Игрок должен решить это для себя субъективно.

Уровень четыре принципиально отличается от трех предыдущих уровней, на мой взгляд, тем, что на первых трех уровнях человек получает или зарабатывает деньги. То есть в основе его картины мира лежит представление об ограниченности денежных ресурсов и необходимости их поделить между определенным количеством людей. На четвертом уровне человек создает деньги. Для того чтобы понять этот принцип, можно прибегнуть к аналогии планирования времени. Точно так же, как человек может планировать время, он может планировать создание денег. На четвертом уровне игрок делает это с помощью специальной денежной матрицы планирования.

Вспомните, бывали ли у вас случаи, когда вы не планировали четко ваш день и что-то случилось. Вам кто-то позвонил и что-то попросил. Срочно возникли какие-то дела. Так же бывает, когда человек продает автомобиль или дом и не знает, куда он инвестирует деньги от продажи имущества. У меня есть знакомые, которые продали довольно дорогостоящую машину, и, когда я спросила, что они купили взамен, оказалось, что деньги они просто «проели». Не смогли вспомнить, на что конкретно они ушли.

Вторая задача, которая стоит перед игроком на четвертом уровне игры — это научиться управлять своим жизненным сценарием. Для этого игрок создает **генеральный жизненный план (новый счастливый жизненный сценарий) и начинает жить по нему.**

Если на предыдущем уровне у игрока была возможность изменить довольно большой жизненный сценарий длиной в 52 года, то на четвертом уровне игрок может полностью переписать свой жизненный сценарий под те цели, которые перед ним стоят.

Что значит переписать свой жизненный сценарий? В основе моделирования реальности лежит принцип: «Чтобы изменить будущее, необходимо изменить прошлое». Несмотря на наличие нелинейного времени и его возможностей, человек все равно живет в линейном времени. И его линия времени от рождения до смерти — это единая большая линия времени. Для максимальной реализации потенциала в будущем, как правило, необходимо кардинально изменить прошлое.

Для этого можно применять различные техники. Например, технику модификации опыта, технику создания генерального жизненного плана по методу Джона Демартини, технологию «Книги Жизни» Джона и Мисси Бутчер, технику создания нового жизненного сценария с помощью инициаций мужской и женской зрелости (например, инициация «Небесные родители»), техники исцеления Рейки, терапию отправных жизненных точек РПТ, технику «Исцеления временных линий» Сэла Рейчела и так далее.

Самый главный эффект — это создание максимально четкого, подробного видения вашей будущей жизни на максимально длительный срок и одновременно нейтрализация всех негативных паттернов и событий в прошлом, которые не соответствуют такому видению.

Делается это, как я упоминала ранее, за счет нейтрализации негативного опыта и/или создания альтернативного опыта в том же пространстве и времени в прошлом, который для вас приятен и позитивен. Эта работа достаточно кропотливая, но она стоит того. Как говорит Джон Демартини: «Когда голос и видение внутри громче всех мнений снаружи, вы начинаете управлять своей жизнью». Голос и видение должны сначала стать абсолютно ясными, четкими, вдохновляющими вас и кристально понятными. И они должны быть записаны на бумаге.

Переписывание и создание позитивного сценария жизни в буквальном смысле преобразует ваше существование. По сути, вы создаете утвержденный сценарий будущего успеха.

Создавая детальный план (сценарий) своей жизни, вы задействуете исполнительную функцию префронтальной коры головного мозга. Вы становитесь творцом вашей реальности. И если вам что-то не нравится в жизни, вы получаете возможность это изменять. Но я напому: чтобы действительно иметь такую возможность, необходимо достичь определенного уровня синхронии на предыдущих трех уровнях игры, научиться направлять энергию, пространство и время на создание того, что вы хотите в жизни.

Третья задача, которая стоит перед игроком на четвертом уровне игры — это повышение уровня материальной синхронии, благодаря чему игрок выстраивает свою жизнь по принципу «я делаю только то, что люблю, и люблю то, что делаю, и получаю за это более чем щедрую плату». Игрок обретает и закрепляет навык планирования дня и жизни в целом. Он тренируется наполнять свой день только высокоприоритетными действиями и доводит количество ежедневных высокоприоритетных действий до 5–7. Одновременно делегирует низкоприоритетные действия по максимуму.

Для структурирования и планирования дня я рекомендую игрокам использовать невероятно эффективную методику, разработанную доктором Джоном Демартини. Он предлагает каждый день отвечать себе на семь вопросов, приведенных ниже. На первые четыре вопроса лучше отвечать утром. На последние три — вечером. Вот эти вопросы:

- 1. Что я люблю делать больше всего в жизни на самом деле?**
- 2. Как стать тем, кому платят максимум за то, что он занимается любимым делом?**
- 3. Какие высокоприоритетные действия я должен придумать и совершить сегодня, чтобы начать получать максимальную оплату за то, что занимаюсь любимым делом?**
- 4. Я представлю ситуации сегодняшнего дня и увижу все потенциальные трудности. Какие варианты решения я выберу?**
- 5. Что получилось сегодня? А что нет?**
- 6. Как мне делать то, что я люблю делать, более продуктивно и эффективно?**
- 7. Как тот опыт, который я прожил сегодня, — и положительный, и отрицательный — служит мне и моей цели?**

Как видите, синхронизация с материей происходит благодаря ответу на первые два вопроса. Первый вопрос помещает вас на самый верх пирамиды Дилтса или воронки

реализации потенциала. Вы соединяетесь с вашим главным смыслом, с тем, что вы любите делать больше всего на самом деле. Иногда людям сложно ответить искренне и честно себе на этот вопрос или вообще услышать свой внутренний голос. Но к четвертому уровню игрок обладает достаточным набором инструментов и может использовать методику пространственного интеллекта и Кундалини Рейки, для того чтобы получить верный ответ.

Отвечая на второй вопрос, вы синхронизируете верх пирамиды Дилтса с ее основанием. А отвечая на третий вопрос, направляете энергию из поля потенциала и из нелинейного времени в «здесь и сейчас».

Сначала игрок начинает с одного высокоприоритетного действия в день. Затем доводит постепенно количество таких действий до 5–7. Это просто невероятным образом повышает уровень материальной синхронии. При этом игрок продолжает ставить и достигать цели по матрице предыдущих трех уровней игры. И продолжает направлять энергию, а также ресурсы своего пространства и времени на достижение этих целей. Одновременно расширяется временной горизонт целеполагания. К этому моменту игрок уже свободно ставит цели на четыре года вперед (2080 дней).

Четвертая задача четвертого уровня игры — создание всего за 5–7 месяцев своего дела жизни и/или легендарного продукта, который более чем щедро оплачивается.

По достижении определенного уровня материальной синхронии этот продукт или дело жизни становится очевидным игроку. Он осознает свой дар и талант, свою зону гениальности и начинает создавать дело в опоре на эту зону. При этом не просто создает и запускает дело, а начинает получать за него щедрую плату. Этот процесс происходит по заданной технологии, и на выходе игрок получает работающую систему или дело, которые, выстроенные вокруг зоны гениальности, работают по определенной системе и приносят прогнозируемую прибыль.

Это может быть авторский продукт в области гомеопатии, производственная линия и линейка продуктов в сфере нефтепереработки или нефтехимии, линия одежды, салон красоты, книга и сопутствующий обучающий курс онлайн и/или оффлайн. Самое главное, что этот продукт абсолютно востребован на рынке, хорошо упакован, приносит пользу людям и они готовы за него платить. Реализуя этот продукт и занимаясь этим делом, человек реализует то лучшее, что в нем заложено природой, его дар и талант. Он ощущает себя на своем месте в мире.

Займи свое место — открой свой дар — внеси свой вклад

Вот мы и подошли к самой главной задаче, которую решает пространственный интеллект — **помочь человеку занять свое место в мире**, чтобы он мог открыть свой дар и талант, и, используя самое лучшее, что есть в нем, внести значимый вклад в мир.

Принцип «займи свое место — открой свой дар — внеси свой вклад» лежит в основе создания дела жизни и легендарного продукта. Когда человек занимает свое место, он открывает свою Божественную природу. Тогда он в силах принести свой Божественный дар и талант миру как самую главную ценность. Как правило, это происходит через какое-то дело, которым человек занимается и в которое вкладывается.

Состояние «на своем месте в мире» возникает уже к четвертому уровню игры. Однако игроку еще предстоит закрепиться на этом месте, осознать ту самую точку проявления, из которой можно масштабироваться сколь угодно долго и много. Открыть в этой точке свою зону гениальности и создать уникальный продукт именно на основе своей неповторимости, чтобы с помощью этого продукта внести самый значимый вклад в мир.

Напомню, еще в первой части книги речь шла о том, что одно из значений слова *васту* — это место. Поэтому одну из важнейших задач применения знаний *васту* я рассматривала как обретение своего места в мире. К этой цели (занять свое место) человека ведут самые разные

направления духовных знаний. Например, «Йога-сутры Патанджали»⁹² заканчивается такими строками: «Освобождение — это возвращение гун, лишенных значения для Пуруши в [их] исходное состояние, или пребывание силы сознания (читти-шакти) в ее собственной природе (сварупа)». Высшая цель йоги — это освобождение. И эта цель, согласно «Йога-сутры Патанджали», достигается тогда, когда сознание утверждается в своей собственной природе, в своей изначальной форме или сути. А суть человека, его истинная природа — Божественная любовь и Божественный свет. Когда человек занимает свое место, он становится светом. Частицы его тела начинают вести себя как волна (свет). Именно это объясняет легкость бытия. Физическое тело в буквальном смысле становится легче. Согласитесь, что эта конечная цель йоги похожа на обретение своего места?

Руми в одном из своих стихотворений пишет о своем месте как о «месте терпения», когда человек начинает получать все без усилий: *«Когда гонюсь за тем, что кажется желанным. Дни мои — горнило страданий и тревог; Но если я сижу на своем месте терпения, То, что мне нужно, течет ко мне без всякой боли. И понял я, что необходимое мне нуждается во мне самом, Ищет меня и тянется ко мне, Вот величайшая тайна для всех, кто способен ее постичь»*⁹³.

Еще один яркий пример, описывающий важность обретения своего места, — это слова Апостола Павла в первом послании Коринфянам: *«Ибо я решил не знать ничего среди вас, кроме Иисуса Христа, и Его знать Распятого»*. Как вы думаете, почему Павел, один из самых образованных апостолов, вдруг говорит, что он решил не знать ничего, кроме Иисуса Христа и при этом распятого? Почему Руми пишет о том, что только на месте терпения обретается освобождение и появляется возможность легко получить желаемое?

В идеале у человека работают все четыре функции восприятия, и его сознание настроено на все четыре одновременно: я думаю, представляю, ощущаю, у меня есть чувства, и это создает мою реальность. Если же чего-то не хватает, значит, внутри меня нет Бога, и тогда я либо жертва, либо агрессор (иногда — спасатель). Человек при этом находится в режиме вживания.

Получается, самая главная сила — это сила духа, которую человек направляет на созидание. Вот почему Павел говорит, что не хочет ничего знать, кроме распятого Христа. Только в этой позиции креста, когда все четыре функции подключены, у него есть сила духа, он связан с Богом. А сила, по сути, это и есть Бог, она дает доступ в эти шесть трансцендентных состояний. Дает свободу творчества, силу духа и возможность реализации потенциала.

На четвертом уровне человек находит свою точку фиксации, точку проявления потенциала и начинает ее масштабировать. По сути, он встает на путь того, что я называю «вертикальным временем» или вознесением. Как найти свою точку проявления?

В психологии есть такой термин, как «точка нейтральности». Моделирование реальности и воплощение желаемого возможны только из нее. Точка нейтральности достигается тогда, когда внутри человека согласуются его душа, дух и тело. И нет никаких перекосов и избыточных эмоциональных, физических или духовных потенциалов. И дух может свободно проявляться через тело.

По сути, игрок создает настоящее дело жизни. Это легендарный и уникальный продукт, который будет востребован и сможет существовать долгое время, за который люди захотят платить деньги, который будет приносить максимальную пользу миру и одновременно удовольствие игроку, через которое человек сможет максимально проявить себя и реализовать свой потенциал. Потому что дар и талант, уникальность человека находятся как раз в зоне

⁹² Основополагающий текст йоги, написанный мудрецом Патанджали.

⁹³ Лакьяни В. Будда и Бунтарь. Тайное искусство успешных людей.

вечности и бесконечности. Что и позволяет продукту стать легендарным, то есть устойчивым во времени.

Создание легендарного продукта — это тот фундамент, сердцевина, опора, вокруг которой выстраивается вся жизнь человека. Жизнь мечты. И если вы посмотрите на пирамиду Дилтса, то создать жизнь мечты (основание пирамиды) можно, только делая правильное дело (следующий за основанием уровень), то есть занимаясь своим делом жизни.

Как заниматься именно своим делом? На этот вопрос можно ответить, только двигаясь вверх по нейрологическим уровням пирамиды, только подключившись к самому правильному смыслу на вершине пирамиды.

Получается, если человек хочет создать жизнь мечты, то ему необходимо подключиться к смыслу самой жизни. ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА СМЫСЛ? Подумайте, в чем смысл вашей жизни?

Я отвечаю на него так: «В самой жизни». На мой взгляд вся жизнь — это Божественное творение, а Бог есть любовь и свет (осознанность). Тогда получается, что главный смысл жизни — это любовь и свет (осознанность). Именно поэтому, для того чтобы настроить идеальную воронку реализации потенциала, необходимо, чтобы сознание и подсознание человека естественным образом подключились к этим высоким смыслам любви и осознанности.

Тогда, если поставить во главу пирамиды Дилтса такой смысл, как любовь, то создать жизнь мечты можно, только делая то, что любишь больше всего в жизни, и любя то, что делаешь, на 100%.

Мне очень нравится пример, связанный с группой The Rolling Stones. Их любимое дело всей жизни — играть и петь на сцене. Они смогли организовать свою жизнь таким образом, что занимались именно этим делом большую часть времени. Все остальные процессы были полностью делегированы другим людям: продажа билетов, организация концертов, продажа дисков и так далее. Их задача была в том, чтобы выйти и сыграть.

Перед игроком на четвертом уровне стоит задача четко определить, что он любит делать больше всего, что для него означает «выйти и сыграть» в его картине мира. И организовать свою жизнь таким образом, чтобы он делал только то, что любит, и получал за это более чем щедрую оплату.

Помните, в предыдущих главах книги я рассказывала о подключении к различным смыслам? Чем к более высокому смыслу подключается сознание человека (по пирамиде Дилтса), тем больше его согласованность с миром.

Наиболее полно раскрыть суть того, к какому главному смыслу нужно подключиться, чтобы иметь возможность создать дело жизни, позволяет японский термин «икигай». Он существует в Японии с XIV века и переводится как «смысл жизни».

В современной интерпретации икигай называют японским методом поиска ценности жизни и рисуют как сферу пересечения того, что человеку нравится делать, с тем, что он хорошо умеет делать, за что ему готовы платить хорошие деньги, что действительно нужно миру и приносит пользу людям (см. рис. 17).

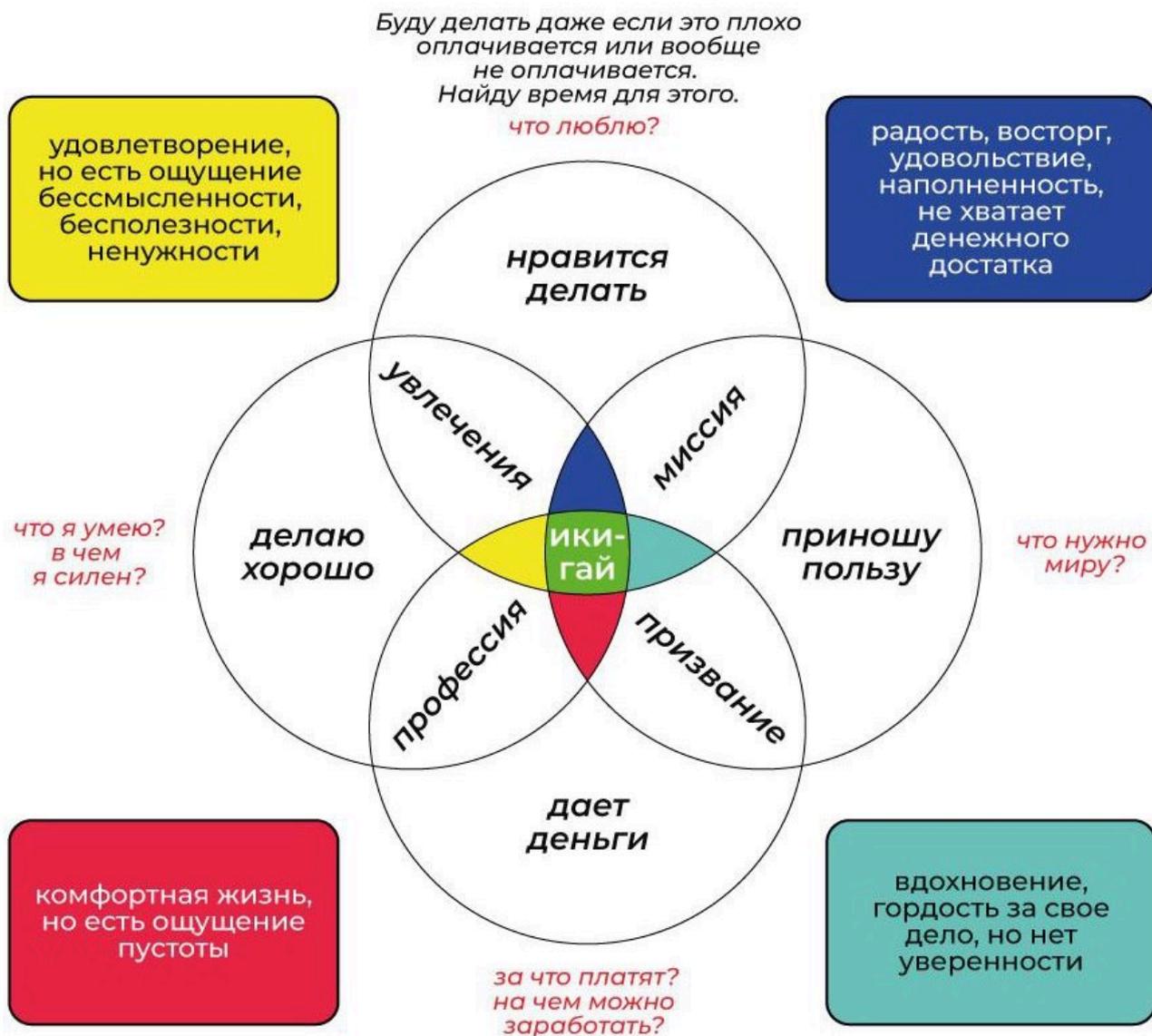
Исходя из рисунка, можно разобрать такой пример: человек любит танцы и хорошо танцует, но ему за это не платят, и это, кроме него самого, никому особой пользы не приносит. Тогда это лишь его страсть, но не тот самый смысл.

У меня есть знакомый, который мечтал быть певцом, но стал танцором, причем очень успешным. То есть он любит танцевать, ему это нравится, он зарабатывает на этом деньги, и, можно сказать, что он приносит большую пользу людям. Его график полностью забронирован уроками и мастер-классами, командировками и участием в соревнованиях. Однако его дар не в танцах.

Я сразу видела, что его дар в голосе. Но так как он не смог изначально стать певцом, то его путь реализации сошел со своего центра, сбился с икигай. И он внутри себя ощущал, что может гораздо больше, чем делает сейчас. У него возникало ощущение бессмысленности того,

что он делает, недостаточного денежного вознаграждения. Он достиг в танцах «потолка» в реализации.

Рисунок 17. Икигай. Японская система поиска ценности жизни.



Признак того, что человек соединился со своим икигай, нашел точку проявления и масштабирования, соединился с тем самым смыслом, — это ощущение безграничности. В зоне икигай для человека нет ощущения, что в его проявлении или реализации может быть достигнут какой-то «потолок» или предел. Состояние икигай — это, на мой взгляд, идеальный резонанс индивидуального сознания человека со сверхсознанием. Соединенность с самым высоким смыслом. Именно это дает человеку ощущение безграничности его возможностей.

Положение «на своем месте в мире» очень выгодно для человека с точки зрения физиологии. «Его (икигай) присутствие статистически достоверно коррелирует с более низким уровнем стресса, а также с ощущением себя здоровым. Наличие икигай ведет к балансировке секреции таких нейромедиаторов, как дофамин, норадреналин, серотонин и β-эндорфин. Помимо этого, существуют исследования, демонстрирующие, что ощущение предназначения (цели) в жизни отрицательно коррелирует с необходимостью социальной желательности,

одобрения окружающих и тревожности»⁹⁴. Доктор Джон Демартини в одной из лекций сказал что-то подобное этому: «В момент соединенности человека с его предназначением и миссией у него задействуются определенные отделы мозга, функционирование которых способствует поддержанию высокого уровня здоровья, счастья, долголетия и так далее».

Как я говорила, состояние «на своем месте в мире» возникает уже к четвертому уровню игры. Состояние «на своем месте» — это соединенность с собой на всех уровнях бытия или на всех логических уровнях пирамиды Дилтса. Это ощущение выстроенности себя на всех уровнях можно назвать состоянием легкости бытия, которое до синхронизации и гармонизации всех уровней пространственного интеллекта может казаться некоторым незнакомым или даже невыносимым.

Часто люди не идут в расширение, в улучшение качества жизни просто потому, что не могут выдержать по-настоящему гармоничных отношений, финансового изобилия (многие люди, которые выигрывали в лотерею, сразу же спустили все деньги), поддерживающего окружения и многого другого. То есть, для того чтобы занять свое место и быть счастливым, чтобы ощущать себя как рыба в воде, чувствовать прекрасную легкость бытия, необходимо подготовить к этому свое сознание, тело и мозг методом синхронизации в пространстве и времени.

На пути легкости бытия могут стоять и коллективные программы, и убеждения, и целые сценарии. Например, вы могли думать так: «Надо много трудиться и работать, чтобы зарабатывать свой хлеб», «Не потопашь — не полопашь». Согласно представлениям мастеров фэншуй⁹⁵, те результаты, которые человек получает в своей жизни, зависят от трех основных аспектов:

1. **Небесная удача.** Это то, что принято называть судьбой или кармой. Эту сферу можно изменить, но это непросто. Для изменения этого уровня используются пуджи, яги, медитации, различные духовные практики. Это небыстрый процесс. С этим уровнем работают астрологи и нумерологи, используя все системы знаний, в которые вовлечена дата рождения.

2. **Человеческая удача.** Это то, как человек себя чувствует и что он думает, как себя ведет. Это образ и способ мышления. По сути, это способность управлять собой, своим состоянием, выбором и поступками. Сюда относится большинство тренингов личностного роста, саморазвития. И многие люди попадают в ловушку, прокачивая эту сферу и не понимая, почему не все желания реализуются.

3. **Земная удача.** Это окружение (пространство, страна, дом, помещение). То окружение, в котором человек живет: квартира или дом, пространство офиса, город, страна и район проживания, люди, которые окружают человека. Наверняка вы слышали такое выражение: «Хочешь изменить свою судьбу, смени свое окружение». Если человек переезжает из одной страны в другую, то он, конечно, меняет свою судьбу. По сути, это уровень, с которым работает васту и фэншуй.

Поэтому на пути к легкости бытия могут быть препятствия небесного, земного и человеческого уровня. В терминах игры это тоже соответствует тем аспектам, с которыми сталкивается игрок на первых трех уровнях.

Конечно, все три уровня взаимосвязаны. Изменения в одном из них влияют на следующие.

⁹⁴ [По данным из Википедии.](#)

⁹⁵ Данные приведены на основании лекции Мари Даймонд в ее курсе «Фэншуй для жизни».

Иногда ко мне приходили клиенты, у которых суть проблемы и решение их запроса лежали почти на 100% в плоскости их судьбы и кармы, а также личностного роста и развития. Но в области васту это мог быть всего лишь 1% необходимых изменений. И я всегда говорю об этом клиентам, чтобы они понимали сферу эффективного приложения усилий. Однако я также говорю и то, что они могут сделать в своем пространстве. Даже малейшие корректировки в пространстве (тот самый 1%) запускают волну необходимых перемен в сфере личностного роста и коррекции судьбы.

Таблица 6. Уровни игры ПИ.

уровень игры ПИ	аспект согласно представлениям фэншуй	степень воздействия на результаты в жизни
Мастер управления реальностью	-	25%
Мастер управления временем	небесная удача	25%
Мастер управления пространством	земная удача	25%
Мастер управления энергией	человеческая удача	25%

Суть знаний об этих трех уровнях удачи в том, что только изменения во всех них в совокупности дают человеку возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Я рассматриваю уровни удачи немного с другой позиции, нежели это делают мастера фэншуй. Мой учитель по ведической астрологии говорил, что самый лучший астролог может увидеть максимум 75% информации о человеке (то есть с уровня земной, небесной и человеческой удачи в терминологии фэншуй). Потому что существует 25% свободы воли, или свободы выбора.

Если помните, я говорила, что необходимо наполнить равномерно все три сосуда — пространство, время и энергию — чтобы энергия из непроявленного мира начала переходить в проявленный и игрок получил возможность управлять материей и реальностью. Иными словами, на первых трех уровнях игры вы наполняете три сосуда удачи, чтобы начать наполнять сосуд вашего безграничного творчества в реальном мире и начать создавать во всей полноте то, что вы действительно хотите.

Как видно из таблицы, первые три уровня игры пространственного интеллекта «прокачивают» все три вида удачи. И только тогда игрок получает возможность выйти на четвертый уровень удачи, о котором китайцы практически не говорят, потому что в их представлении от человека мало что зависит и он мало что может изменить. Этот уровень я называю уровнем расслабленного духа и свободного духа, уровень абсолютной свободы творчества, проявления, уровень максимальной реализации потенциала. Дело жизни создается именно с этого уровня.

Как вы уже знаете из предыдущих глав, по достижении 64-битного сознания вы выходите за пределы пространства и времени, и у вас появляется возможность самим создавать, творить свое пространство и время по собственному желанию, менять его, улучшать,

трансформировать, моделировать. Это настоящее мастерство манифестации желаемого, которое выражается в способности использовать пространство и время как энергию для воплощения желаемого.

Новый Человек

Когда сознание утверждается в своей внутренней сути или природе, или, как написано в Библии, «во внутреннем человеке», то происходит самая кардинальная трансформация личности. Старый человек, старая — или прежняя — личность умирает. На ее место приходит личность совершенно новая. Новый человек с новым сознанием. Вместе с обновлением личности и сознания обновляется и тело. Отличие нового человека от природного человека в том, что сознание его опирается на дух, который вне времени и пространства, вечный и бесконечный. Сознание старого человека опирается на его телесную природу⁹⁶, сознание нового — на природу Божественную.

По достижении своего места процесс освоения пространственного интеллекта и моделирования реальности не заканчивается. Сознание только получает доступ к этому состоянию. Чтобы его по-настоящему занять, необходимо в нем утвердиться. Максимально воплотить свое внутреннее видение во внешней реальности. Переучить сознание, ум, способ мышления на совершенно новый формат функционирования.

Теперь сознание, утвержденное в собственной сути, моделирует реальность осознанно. Как вы помните, моделирование реальности происходит постоянно, как в притче с человеком, который попал в Рай. Но вопрос в том, насколько вы управляете этим процессом моделирования и можете ли направлять его в нужное русло. Будучи утвержденным в Божественной природе, начинается трансформация материального мира в полной согласованности со Сверхсознанием, с Божественным.

Способность «быть на своем месте» поначалу необходимо тренировать, как мышцы в спортзале. Первое время мое сознание, только получив доступ к «своему месту», могло удерживать его не более 15 минут два раза в день. Но и этого было достаточно, для того чтобы запустить процесс переформатирования личности, физического тела, окружения и окружающей реальности.

Смотря со своего места на себя, на мир, на свою реальность, я понимала, что именно здесь мой собственный наблюдатель равен Божественному наблюдателю. У меня было ощущение, будто Бог смотрит в этот момент на мир моими глазами. И благодаря этому, подобно шелухе, отпадали всякие стереотипы, лживые конструкции, нересурсные состояния. Я поняла, что необходимо дать себе время, чтобы сознание перемоделировало мою личность и реальность с позиции своего истинного места. И на это требовалось время.

Мастерство управления реальностью можно сравнить с управлением автомобилем. Первая ступень — мастерство управления энергией — дает вам постоянное топливо. Вторая ступень — мастерство управления пространством — дает вам пребывание в самом автомобиле и точное понимание, где именно вы находитесь. По сути, это ваш GPS-навигатор. Кроме того, вы осознаете, что сидите за рулем (управляете), а не на заднем сиденье без водителя, тщетно пытаясь контролировать движение. Третья ступень — мастерство управления временем — дает вам четкий ориентир, куда вам ехать, как именно туда добраться и зачем.

Представьте себе, что у вас есть синхрония в пространстве и времени, но нет синхронии в энергии. Тогда у вас, может, и есть чудесный автомобиль с прекрасным навигатором, и есть

⁹⁶ Одним из самых главных препятствий на пути к трансформации тела света является биохимия тела, которая очень во многом определяет наше мышление.

понимание, куда вы хотите приехать, но автомобиль так и продолжает стоять в гараже, даже не имея возможности покинуть его пределы. Все потому, что в баке нет топлива. Или же автомобиль едет какое-то время, а потом опять стоит, пока по дороге не проедет другая машина и не даст вам бензина, чтобы доехать до ближайшей автозаправки. В жизни это выражается в том, что у вас есть понимание ваших целей, но нет достаточных ресурсов для их достижения: денег, времени, знаний, навыков и так далее.

Если у вас есть бензин в баке, но вы сами не находитесь в автомобиле, то вы, опять же, никуда не едете. Либо за рулем не вы, а кто-то другой. Тогда этот кто-то использует ваш автомобиль, чтобы приехать в желаемые для него, а не для вас, места назначения. Бывает, что есть топливо, вы точно сами находитесь в автомобиле на водительском сидении и знаете точку, где находитесь, но у вас нет понимания, куда и как ехать. Вы можете так проехать всю жизнь, попадая в разные точки, просто снова и снова открывая для себя разные места, но так и не попасть в желаемый пункт назначения.

На всех уровнях, а особенно на четвертом, происходит синхронизация игры с игроком. Чаще всего при этом наблюдается две ситуации.

Первая — это когда человек играет свою игру, то есть он, в принципе, уверен в себе, но где-то у него есть «потолок» в том, что он может создать в жизни в плане событий.

Второй вариант — это когда человек хорошо создает свою игру, но не может насладиться жизнью. То есть это происходит не в легкости. Он постоянно находится в напряжении и не может испытать кайф от жизни, которую сам создает.

Если в первом случае человек уверен в себе и является сильным игроком, но играет в чужую игру, то во втором — человек почти магическим способом создает игру, но сам не играет. Как правило, такие люди очень талантливы, много чего знают и реально умеют, но не уверены в себе и вследствие этого не могут получать достаточную оплату за свою деятельность. Чаще всего они не ценят себя, а значит, их не ценят и окружающие.

Один из самых главных эффектов перехода на уровень мастерства управления реальностью — это соединенность игрока со своей суперсилой и умение ей управлять. Управлять силой — значит осознанно направлять ее на создание желаемого качества и событий в жизни. В случае, если игрок не направляет ее осознанно на создание желаемого, то, как правило, эта же огромная сила направлена против него.

Например, когда женщина живет в реальности, в которой она жертва (мужчин, обстоятельств), жизнь с ней случается, и она испытывает постоянный дискомфорт вместо наслаждения. Борется за выживание. Или мужчина, который уверен в себе, но обстоятельства в его бизнесе или на работе так же ставят его в позицию жертвы. Обычно такой человек думает примерно так: «У меня не получается потому что коллеги не дотягивают/рынок просел/обстановка в стране такая».

Бывают более «тонкие» ситуации направления своей же суперсилы против себя. Например, у человека вроде есть хороший достаток, семья, но все это его совершенно не удовлетворяет и не приносит радости. То есть жизнь ему дает постоянно всяческие блага, но это совсем не то, что ему хочется.

Представьте, жена просит мужа купить продукты и включает в список апельсины. А муж покупает продукты и вместо апельсинов покупает яблоки. Если жена любит яблоки — прекрасно. Но если на яблоки у нее аллергия или она попросту их не любит, в то время как обожает апельсины, то выходит, что она не получает от мира того, что по-настоящему любит и хочет. Такая женщина в своем сознании тоже направляет силу против себя. И ей сначала необходимо «подправить» настройки в ее внутреннем мире, а затем она увидит изменения в мире внешнем.

Американские фильмы пропагандируют «успешный успех», при котором человек из грязи выбивается в князи. Вот он был никем, но стал всем, и окружающие ему аплодируют. Он теперь такой «красавчик», но все остальные при этом остались там, где были.

Между тем, книги Майкла Роуча⁹⁷ говорят о том, что успех — это когда твоя жизнь становится лучше, и жизнь окружающих тоже улучшается.

Вернемся к примеру с яблоками и апельсинами. Когда муж привез одно вместо другого, женщина думает, будто с ней что-то не так, она в проигрыше. Муж проигнорировал ее просьбу, и женщина сомневается в своей ценности, а мужа воспринимает как агрессора. Вот и наблюдатель в таком случае либо жертва, либо агрессор.

Если внутренний наблюдатель женщины — жертва, то женщина так и будет создавать в своей реальности ситуации, где продолжит ощущать себя жертвой. «Ну вот, он опять привез яблоки», — всякий раз в подобном случае она станет усиливать своего наблюдателя-жертву. Если же, согласно внутреннему наблюдателю, с ней все в порядке, а вот с мужем что-то не так, она начнет нападать на него, выступит агрессором. В обоих случаях — страдание, конфликт и война.

Ситуация, когда муж регулярно приносит яблоки вместо апельсинов — это выражение того, что в психологии принято называть пассивной агрессией. Она проявляется тогда, когда человек не имеет навыка осознанно направлять свою силу и энергию на реализацию потенциала. Ситуация с яблоками и апельсинами (вроде бы такая пустяковая) для женщины звоночек о том, что она не реализует собственный потенциал (как и ее муж, потому что наши партнеры в большинстве случаев — наши зеркала), и одновременно точка входа для моделирования. Раскрутив лишь одну эту ситуацию, женщина сможет осознать, например, что сейчас сидит дома с ребенком, готовит, стирает, убирает, потому что вроде бы так правильно и так хорошо. Но на самом деле она сильно неудовлетворена своей жизнью, потому что давно мечтает о пошиве собственной линейки одежды или об открытии собственного ателье.

Модель реальности, в которой она направляет свою силу на реализацию потенциала, а не против себя, может выглядеть примерно так: она с мужем в дорогом мишленовском ресторане, он заказывает ей апельсиновый щербет и говорит: «Я знаю, как ты любишь апельсины, поэтому взял на себя смелость привести тебя в этот ресторан. Говорят, что здесь подают невероятной вкусноты апельсиновый щербет». На женщине шелковое черное платье в бельевом стиле, она ощущает себя расслабленной, любимой, избранной, желанной, реализованной. Она знает, что они здесь с мужем, потому что празднуют открытие ее ателье и первый заказ на пошив коллекции одежды для колледжа.

В этой ситуации очень много мелочей, которые скажут женщине о том, что именно не нравится ей сейчас, чем именно она неудовлетворена и как это изменить. Именно детали в моделях реальности лучше всего говорят о том, что намерение реализовалось наилучшим образом. В этом примере муж не просто помнит, что она любит апельсины, а приводит ее в дорогой ресторан (скорее всего, муж тоже стал реализовывать свой потенциал и стал гораздо больше зарабатывать), где подают апельсиновый щербет. Это будет означать, что он заботится о жене и ему нравится расширять ее диапазон удовольствия и баловать супругу.

Также она увидит свое платье и поймет, что она давно забила на себя и превратилась в тетку. А на самом деле она хочет быть такой женственной, расслабленной, привлекательной, ухоженной. Ателье и реализация потенциала в этой модели будут присутствовать косвенно. Это повод для похода в ресторан. Но именно такие модели дают возможность всем частям

⁹⁷ Американский бизнесмен, основатель многочисленных учебных заведений и благотворительных организаций, автор книг о духовных учениях Востока.

человеческого сознания поверить в желаемое и направить ресурсы не против себя, а для себя и своего блага.

Пока я писала эту часть книги и создавала модель для этой героини из сюжета с яблоками и апельсинами, со мной произошел интересный случай. Поздно вечером я подъехала в кафе и сделала небольшой заказ, так как день выдался очень насыщенным и я не успела поужинать. Я задумалась, какой напиток хочу заказать, и выбрала газировку без сахара. Хотя мне казалось, что это будет не совсем то, что я хочу. Но придумать, что именно я хочу заказать, не смогла. Когда я подъехала к окну выдачи, то с удивлением обнаружила, что вместо газировки мне дают капучино. Я сначала хотела попросить заменить напиток на тот, что заказывала. Но что-то меня остановило. Как похоже на ситуацию с яблоками и апельсинами. «Интересно, что будет дальше?» — подумала я. Вроде бы был вечер и уже поздно пить кофе. И вроде он не сочетается с той едой, которую я заказала. Но, к моему огромному удивлению, этот капучино оказался невероятно вкусным. Я получила огромное удовольствие от того, что не поменяла напиток на изначальный, и подумала, как это здорово, позволять миру меня удивлять. Мы, женщины, часто не до конца понимаем, чего хотим на самом деле. И это так здорово, позволить миру и мужчинам удивлять и радовать нас.

В той модели, которую я описала с рестораном, мужчина хотел удивить свою женщину апельсиновым щербетом. Вот именно эта радость удивления, которая является одновременно радостью от наслаждения полнотой жизни, — это один из самых лучших показателей удачных моделей ПИ. Позвольте миру вас приятно удивлять.

Поэтому одной из важнейших деталей в модели про апельсины и яблоки будет именно момент, когда женщина пробует щербет и испытывает радость от любимого вкуса и невероятное удивление в абсолютно новом прочтении. Полнота жизни, вкусов, наслаждения, расширение диапазона удовольствия от жизни — все это переполняет ее. И это основное состояние, к которому она на самом деле стремится. Если бы эта женщина была моей клиенткой, я бы рекомендовала ей с утра соединяться с состоянием этого радостного удивления и полноты жизни. А вечером — с состоянием модели реальности, в которой они с мужем в ресторане. И делать это каждый день минимум в течение 3 месяцев. А максимум — до наступления желаемого состояния и события. Конечно, этого может быть недостаточно для реализации масштабного проекта ателье. Необходимо совершать высокоприоритетные действия каждый день. Однако таким образом она начнет осознанно направлять свою энергию не против себя, а в реализацию творческого потенциала.

Выход на каждый следующий уровень игры дает человеку полноценную возможность управлять аспектами предыдущего уровня. Например, мастерство управления пространством раскрывается во всей полноте на уровне мастерства управления временем. А мастерство управления временем начинает раскрываться во всей полноте на уровне мастерства управления реальностью.

Но как же мастерство управления реальностью, спросите вы? На каком уровне раскрывается оно? За четвертым уровнем игры есть и пятый. Но он уже не является уровнем мастерства. Это то, что можно назвать уровнем Божественного сознания.

Когда пространственный интеллект встраивается в ваше сознание во всей полноте и целиком переходит в зону неосознанной компетенции, не нужно больше делать никаких синхронизаций, ставить цели, реализовывать потенциал. Цель пятого уровня — проживание жизни во всей полноте, экстаз и наслаждение каждым моментом. Это наивысший уровень осознанности, который можно назвать просветлением.

Вряд ли нам удастся освоить его в ближайшее время полностью. Но мы можем стремиться к этому. Чем больше людей освоят первые четыре уровня, тем скорее мы придем к Божественному уровню сознания. Он достигается не в одиночку, когда кто-то один или группа

людей «просветлели». Это уровень коллективного перехода на совершенно новый уровень жизни и новый способ мышления.

Таким образом, самая главная цель пространственного интеллекта — это полнота жизни. Для того чтобы ощутить ее, необходимо сочетание двух аспектов: любви и осознанности.

Однажды я услышала такую фразу: «Осознанность без любви — это насилие, а любовь без осознанности — это нужда». С этой фразой я согласна. Поэтому цель пространственного интеллекта — это такое сознание и способ мышления, которые совмещают и любовь, и осознанность во всей полноте проявления.

На четвертом уровне игрок постепенно приходит к достижению базового состояния любви, как к естественному уровню нормы во все большем количестве аспектов его бытия. И в опоре на это состояние человеку открываются истинные глубинные знания, ясность мышления, полнота осознанности, своего рода «знания без знания». То есть такая осознанность, которая является удовлетворением.

Есть такое понятие в английском языке — fulfillment of mind. Его сложно в точности перевести на русский язык. Full означает «полный», fillment — «заполнение», получается, что fulfillment — своего рода «удовлетворение». То есть фраза целиком означает полноту ума или его полное удовлетворение. Такое состояние возможно только в опоре сознания на базовое состояние любви. Состояние полноты ума рождает полноту жизни, и наоборот. Только полнота жизни (которая и есть любовь) рождает полноту и удовлетворение ума.

В ведической астрологии есть такое понятие, как «экзальтация». Это когда положительное качество, присущее влиянию планеты на сознание человека и его жизнь, достигает своего максимума. Некоторые планеты экзальтируют, только попадая в сферу влияния своего врага или своей противоположности. То есть максимальное раскрытие положительных качеств происходит в наиболее некомфортных и непривычных условиях.

В китайской метафизике есть также понятие великого предела, который отражен в знаке монады, сочетающем противоположности инь и ян. В этом знаке темная часть переходит в светлую в момент достижения своего максимума, то есть предела. И наоборот.

Точно так же на четвертом уровне интеллект и логика достигают своего максимума и превращаются из пытающегося все контролировать и подчинить себе ума в чистое присутствие любви, в проявление Божественного сознания, которое являет себя в материи всегда в качестве любви.

Именно в любви ум получает свое максимальное позитивное проявление. И наоборот. Любовь достигает своего максимума и из нуждающейся любви становится полноценной, осознанной, достаточной. То есть на четвертом уровне игры интеллект экзальтирует в любви, а любовь — в интеллекте. Интеллект в пределе становится любовью, а любовь в пределе становится наивысшей осознанностью. По сути, это зрелость мужского и женского внутри, так как интеллект больше связан с мужским аспектом личности (левое полушарие мозга), а любовь — с женским (правое полушарие).

Упражнение «Дед и Баба»

Ощутить полноту осознанности и любви можно, прикоснувшись к коллективной мудрости и опыту. В русских сказках зашифровано много полезных посланий и инициаций, через которые мы можем увидеть и почувствовать, как это может и должно быть. И главное — благодаря сказкам мы можем прожить через тело тот опыт, которого у нас могло не быть в детстве.

В русских сказках образ деда и бабы — это и есть символ мужской и женской зрелости. Вы можете на несколько минут стать этими персонажами и прожить опыт полноты проявления любви и осознанности через этих героев.

Для этого выберите место у себя в комнате, которое можете обозначить границами. Пусть это будет ковер и его границы. Вы можете также сделать условные границы в виде ручек, предметов, бумаги на полу. Когда вы создали территорию для сказки, положите внутри нее два листа чистой бумаги. На одном напишите: «дед», а на другом — «баба».

Сюжет сказки очень простой: дед и баба сидят на завалинке. Ваша территория — это завалинка. Листочки — герои сказки. Сначала расположите листы на территории завалинки. Отойдите и посмотрите на нее и на деда с бабой со стороны. Создайте намерение, чтобы энергия и информация, качества этой сказки и героев проявились для вас во всей полноте. Когда почувствуете импульс или желание подойти к листочкам — встаньте на один из них и прочувствуйте, каково это, быть дедом. Затем перейдите на другой листок. Каково это, быть бабой? Пойдите отдельно на завалинке. Какие ваши чувства, мысли, ощущения и образы?

Если вы не ощущаете героев во всей полноте или чувствуете какую-то тяжесть или дискомфорт в теле, то воспользуйтесь любыми предметами в комнате. Назначьте их Божественными и/или исцеляющими дарами. Прямо как в детстве мы произвольно наделяли предметы в комнате разными качествами, и подушка могла быть лодкой, а стул лошадкой, так и теперь вы можете сделать любой предмет исцеляющим или Божественным даром и положить его на нужный листок для исцеления дискомфорта и сопротивления.

Добавляйте исцеляющие и гармонизирующие предметы до тех пор, пока не ощутите, что легко воспринимаете энергию и информацию с листочков и территории завалинки.

Запишите ваши переживания. Как чувствуется осознанность во всей полноте на листочке «дед»? Как переживается любовь во всей полноте на листочке «баба»? В каком окружении они находятся? Что вы переживаете на самой завалинке?

На четвертом уровне пространственного интеллекта игрок уже не прикладывает столько усилий к моделированию реальности и воплощению созданных моделей в реальном мире, как на предыдущих уровнях. Мастерство управления реальностью заключается в полном встраивании нового способа мышления как нового образа жизни. Этот новый способ мышления, основанный на любви, просто встраивается в повседневную реальность и становится естественным. Почти незаметным. Как для рыбы плавание в воде. Она, вроде, и делает что-то, но одновременно как будто не делает ничего.

Эффект четвертого уровня также можно сравнить с состоянием, когда человек научился водить автомобиль и достиг такого уровня, что делает это естественно, автоматически, не задумываясь о том, когда и на какую педаль нажать, когда посмотреть в зеркало бокового или заднего вида, когда включить поворотник и так далее.

Есть такая притча о пути мастера боевых искусств. На первом уровне мастерства он осваивает приемы, учится отражать удары, одерживает победы и сталкивается с поражениями. На втором уровне он настолько мастерски владеет мечом, что ему нет равных и он всех побеждает в бою. А на третьем уровне мастер даже не сражается.

Когда боец просто идет по лесу и чувствует какую-то дисгармонию, он интуитивно вытаскивает меч и рассекает им воздух. И оказывается, что в этот момент мастер отражает удар врага, который напал со спины. Он просто чувствует, что некое состояние не соответствует любви, внутренней гармонии, и оказывается, что простым танцем с мечом он побеждает врагов, даже не сражаясь.

То же самое происходит и на разных этапах игры. Сначала игрок осваивает приемы, отрабатывает их точность, силу, четкость, учится преодолевать сложности и достигать цели, постепенно увеличивая сложность и масштаб. С каждой новой реализованной моделью желаемого игрок приобретает все больше мастерства в достижении целей и воплощении желаемого, в управлении своей жизнью.

Энергия — это база или фундамент всей игры. Энергия связана с человеческими эмоциями. Если человек эмоционально нестабилен, то любая ситуация выводит его из

равновесия, выбивает из колеи. А создавать свою игру можно только из так называемой точки нуля или нейтральности.

Нельзя создать свою игру и игрока одновременно из поляризованности эмоций, то есть из большого плюса или из большого минуса. Потому что наша психика обладает качеством компенсаторности: слишком большая радость будет компенсирована грустью (чаще всего эта компенсация происходит во времени).

Наши эмоции от природы полярны. Это связано с лимбической системой и лимбическим отделом мозга. Он более древний, чем неокортекс. Когда лимбическая система активна, человек проживает один из двух вариантов: либо создает игру, либо у него мощный и уверенный в себе герой. Поэтому задача первого уровня игры — перейти с преобладания лимбической системы на неокортекс, активировать более высокие отделы нашего мозга и сознания и приучить себя опираться на них.

Поэтому задача первого уровня игры — получить доступ к состоянию, в котором вы играете свою игру и одновременно являетесь в ней главным героем. Так вы достигаете эмоциональной синхронии, получаете доступ к вашей зоне гениальности, когда активен неокортекс — передний отдел головного мозга, одновременно самый молодой, но и самый развитый. Именно он отличает человека от животных. Именно он синхронизирует нас с нашей Божественной природой.

При активации неокортекса человек получает доступ к шести трансцендентным состояниям. К ним относятся любовь, вдохновение, энтузиазм, присутствие, уверенность и благодарность. В этих состояниях игра идеально синхронизирована с игроком.

В каждой игре важно отслеживать результат. Вспомните проект по питанию. Там были такие показатели, как вес и объемы тела. В игре пространственного интеллекта это степень вашего влияния, уровень качества жизни и деньги. Для простоты я выделяю семь уровней качества жизни. Они пропорциональны количеству степеней свободы в вашей жизни и количеству аспектов, которыми вы можете управлять. Каждый из уровней характеризуется определенным уровнем денежного достатка и финансовой свободы.

В начале игры важно осознать свою исходную точку. Все люди разные. Вы можете войти в игру на любом уровне и находиться на нем до тех пор, пока не ощутите, что перешли на следующий. Когда вы осознаете, где находитесь, вы также поймете, куда вам идти, и будете иметь представление о том, какой путь вам предстоит.

Заключение

Прошло четыре года с момента моего тренинга в Дубае. Одним декабрьским утром я проснулась и ощутила, что все получилось. Пространственный интеллект заработал на полную мощь. Мое сознание и способ мышления полностью трансформировались.

Если тогда, четыре года назад, я только осознала, что моделирование реальности происходит каждый момент времени, и мы даже не понимаем, как это происходит, то теперь я ощутила, что владею и управляю этим невероятным инструментом. Я могла чувствовать, как в моей голове будто присутствует центр управления, который не просто моделирует реальность такой, как я ее вижу и о какой мечтаю. Мое сознание будто соединено невидимыми линиями со всеми аспектами реальности, и этот фокус на желаемой картине мира в моей голове в моменте перелепливает мир вокруг, словно в пластилиновом мультфильме.

Я ощутила то самое заветное состояние, когда я не записываю окружающий мир на пленку моего разума и сознания, а транслирую в мир свое видение, и оно становится реальностью.

Я осознала, что прошла этот путь длиной в четыре года не зря. Я поняла, что вот она, эта точка, когда я уподобилась герою фильма *Limitless*, который сказал бывшему боссу, что воссоздал сверхэффективную работу мозга, позволяющую ему быть лучшей версией себя. И для этого нет необходимости прибегать ни к каким таблеткам.

В современном мире, насыщенном информацией и различными курсами личностного роста, люди продолжают бежать и принимать эти таблетки саморазвития снова и снова.

Однажды я услышала такое интересное мнение от преподавателя по ораторскому мастерству: «Знаете, почему люди ходят от тренинга к тренингу, так усиленно обучаются и занимаются саморазвитием? Потому что им каждый день снова и снова нужна таблетка от смерти. С момента рождения все мы умираем, и каждый день человек хочет победить этот процесс угасания и смерти. На время это помогает, но потом нужна новая таблетка».

В последней части книги я рассказывала о физике жизни и смерти. Мы так устроены, что от природы подвержены процессу энтропии с самого начала. Но в каждом из нас заложена невероятная жажда жизни. И у нас есть возможность упорядочить этот хаос и быть живыми, как сама жизнь. Это может выражаться в самых разных аспектах реальности, начиная от питания и заканчивая отношениями, финансами, бизнесом и многим другим.

Я вспомнила, как раньше ходила в магазин. Чаще всего я покупала то, на что случайно падал взгляд. Где-то распродажа, где-то что-то свежее, вкусное или красиво упакованное. И так я подходила к кассе с полной корзиной продуктов, а когда возвращалась домой, то у меня было ощущение, что чего-то не хватает. Несмотря на наличие большого количества еды, я не чувствовала себя сытой и довольной на все 100%. И самое главное — я не ощущала себястройной, мое питание было неполноценным и не совсем здоровым. Я не чувствовала, что управляю своим питанием. По факту мной управляло оно и все те люди, которые выставляли продукты в магазине, делали красивые обертки, создавали рекламу, чтобы я и другие покупатели спонтанно захотели купить тот или иной чай, шоколадку или упаковку печенья.

Я прошла несколько курсов по питанию и стала ходить в магазин со списком (или заказывать по списку в интернет-магазине). Но если сама система питания несовершенна, то список, пусть он и выглядит правильным, не спасет: питание по нему все равно не даст стройности, удовлетворения и уверенности.

Когда я нашла оптимальную систему питания, то вначале мне требовалось время, чтобы перестроить всю мою жизнь под нее. Мне казалось, что я только и делаю, что думаю о еде. Время от времени мне хотелось питаться как раньше. Но за три месяца я перестроилась и смогла найти те продукты, которые люблю. Я поняла, как выглядит мой идеальный завтрак, перекус, обед и ужин. Я поняла, где могу дать погрешность в питании, а где — нет.

Через полгода постоянного применения этой системы я зашла в магазин, на покупки в котором у меня было всего 10 минут. Однако я уверенно прошла по рядам торгового зала и положила в корзину ровно то, что мне нужно. Безо всякого списка. В моей корзине были продукты, которые я люблю и от которых получаю удовольствие. И одновременно я знаю, что из них составлю себе каждый день оптимальный рацион, в котором будет все самое вкусное, полезное, питательное, и ничего лишнего. Этот рацион поддерживает мое здоровье и стройное тело так, как мне нравится.

Мой список оптимальных покупок встроился в меня на уровне знания и опыта. Красивые упаковки и распродажи перестали на меня действовать. Я сама решала, что мне нужно, и покупала это осознанно. Кажется, такая мелочь, но для меня это был настоящий триумф. В моем питании наступил полный порядок.

Когда тем самым декабрьским утром я проснулась и поняла, что все сработало, я ощутила себя королевой своей жизни. Теперь все в моей жизни будет в таком же порядке, как и еда. Если пространство, то безусловно МОЕ, наполненное только тем, чем я хочу. Если время, то каждый мой день наполнен только тем, что я люблю делать безусловно.

Если представить, что ваша жизнь — это огромный супермаркет, в котором есть все, что пожелаешь, то пространственный интеллект — это такой способ мышления, который помогает вам упорядочивать жизнь именно так, как вы любите. Это ваш список счастья и удовлетворения, встроенный в сознание на уровне опыта. Важно, чтобы в нем было только то, что действительно нужно и что делает вас по-настоящему счастливыми. И ничего лишнего. Чтобы вы вкладывали все ваши ресурсы: пространство, время, энергию и деньги максимально эффективно и результативно каждый день в вашу мечту.

«А что же дальше?», — подумала я. А дальше будет новая жизнь.

У каждого человека есть свои ценности. Осознание этих ценностей и построение жизни в соответствии с ними ведет к максимальной реализации и раскрытию потенциала. Мои ценности — это любовь, свобода, творчество, развитие, красота, гармония и семья. Но важнее всех этих ценностей для меня — жизнь.

Оглядываясь назад, я со слезами счастья осознаю, что все, что я когда-либо делала, было посвящено самой жизни. И эта книга — мой манифест жизни и призыв быть живыми как никогда, делать вашу жизнь и все в ней по-настоящему живым. На мой взгляд, самое прекрасное чувство — это когда вы ощущаете себя на 100% живым, когда ваши отношения с любимыми и близкими наполнены жизнью, когда ваше дело создает еще больше жизни и процветания вокруг.

Я дописала эту книгу, а в процессе работы над ней трансформировалась я сама и те люди, которые решили пойти со мной по пути развития методом пространственного интеллекта. Исполнились мои мечты и мечты моих клиентов и друзей о создании дела жизни, об успешном бизнесе, о признании и публичных выступлениях, о предложении руки и сердца, о счастливой любви в паре, о собственном доме и еще множество других желаний. Эта книга сама по себе обладает интеллектом и трансформирующим сознанием.

Это невероятное счастье, когда не только мои мечты исполняются, но и мечты моих родных и близких, любимых и друзей становятся реальностью. Почти все они исполнялись так, что это было даже лучше, чем человек себе моделировал или вообще мог представить.

Я благодарю тебя, мой дорогой читатель, за то, что ты выбрал эту книгу и дочитал ее до конца. Уверена, что волшебство пространственного интеллекта добавило в твою жизнь больше радости, осознанности, вдохновения и полноты в процессе чтения. Возможно, за время чтения книги исполнились и твои желания. Я буду очень рада, если ты поделишься своим опытом прочтения книги здесь mail@daryaclub.ru. Таким образом ты сможешь вдохновить других людей на веру в реализацию их мечты.

И, если ты пожелаешь пойти еще дальше и максимально раскрыть свой потенциал, подари или посоветуй прочитать эту книгу тому, кому она сейчас очень нужна. Уверена, что ты знаешь такого человека.

Помни, что прочтение книги дает возможность усвоить примерно 25% информации. Если ты расскажешь о своем опыте знакомства с книгой и порекомендуешь ее другому, то изложенная здесь информация и магия пространственного интеллекта войдут в твою жизнь гораздо глубже, чем на 25%. А если ты захочешь проживать каждый момент своей жизни во всей полноте, то я приглашаю тебя в игру. Приходи в это увлекательное путешествие к открытию себя настоящего. Тебя ждут незабываемые откровения и самая желанная встреча — с тобой, каким ты пока еще себя даже не представляешь!

С предвкушением новых открытий и безграничной любовью к тебе,

Дарья Лобакова.

Послесловие

Буквально за несколько дней до сдачи готовой рукописи книги на редактуру мне попала информация о принципах устройства и функционирования человеческого сознания, которая взбудоражила мое воображение, привела в искренний восторг и придала мне еще больше уверенности в том, что практическая ценность метода пространственного интеллекта актуальна в современном мире как никогда. Согласно данным датского профессора философии Тора Норретрандеса, «каждую секунду мы осознанно можем обрабатывать всего шестнадцать из одиннадцати миллионов бит информации, поступающих в наш мозг через органы чувств. Иными словами, наша сознательная часть получает гораздо меньше информации, чем бессознательная. Мы должны доверять нашим предчувствиям и следовать интуиции, так как они гораздо ближе к реальности, чем сознательно воспринимаемая реальность»⁹⁸.

Мой восторг был связан не только с тем, что профессор из Дании написал о битности сознания и его теория полностью поддерживает мои идеи. Когда я только задумывала написать книгу о пространственном интеллекте, я не была уверена, что концепция битности сознания будет понятна читателям без какого-либо научного подтверждения. Но все же решилась довериться своей интуиции. Поэтому, когда книга уже была написана, я пережила тот самый эффект синхронии, о котором написала, — когда события формируются не линейно, а вокруг смысла. То есть сама написанная книга, как магнит, притянула в мою реальность информацию об исследованиях датского профессора, полностью созвучных идеям книги. Это непередаваемое ощущение восторга, когда ты сначала доверяешь себе, своему внутреннему миру, который еще не проявлен в реальности. Находишь в себе смелость его проявить. И тогда все начинает подстраиваться под то, что ты проявляешь из своего внутреннего мира во внешний. И это поддерживает тебя самым неожиданным и красивым образом.

Еще одна мысль доктора Норретрандеса, которая буквально вызвала слезы счастья на моих глазах: «Люди предназначены для того, чтобы переживать гораздо более богатый опыт существования, нежели тот, который подобен обработке капель информации с компьютерного экрана. Тот факт, что в так называемый информационный век именно дефицит способности воспринимать эту информацию является причиной большинства затруднений в жизни современного человека, вызывает смутное чувство, что от жизни можно получить гораздо больше, чем мы можем себе представить. Так и есть — только нам нужно „выбраться из коробочки“ и жить на максимум, используя возможности нашего сознания на полную»⁹⁹. Осознание того, что пространственный интеллект представляет собой реальный практический инструмент увеличения пропускной способности нашего сознания с 16 до 64 бит и более, вдохновляет меня безгранично. Я счастлива, что благодаря методу пространственного интеллекта люди могут освоить более эффективный способ восприятия информации и, как следствие, получить такое удовольствие, ощущение благодати, радости, полноты и удовлетворения от жизни, которое сейчас, возможно, им кажется запредельным. Ведь это реальный практический метод, позволяющий получить от жизни гораздо больше, чем мы вообще могли себе представить.

⁹⁸ Норретрандес Т. The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size.

⁹⁹ Там же.

Список рекомендуемой литературы

1. Библия (восстановительный перевод).
2. Бхагавадгита.
3. И Цзин. Китайская Книга Перемен. Древнейшее искусство предсказания будущего.
4. Патанджали «Йога-сутры».
5. Вадим Зеланд «Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине», «Трансерфинг реальности. Ступень I: Пространство вариантов»Татьяна Василец «Мужчина и женщина. Тайна сакрального брака».
6. Барбара Шер «О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться», «Мечтать не вредно. Как получить то, что действительно хочешь».
7. Джо Витале и д-р Ихалиакала Хью Лин «Жизнь без ограничений. Секретная гавайская система приобретения здоровья, богатства, любви и счастья».
8. Джо Витале «Никаких ограничений. Все тайны поиска чудес с помощью секретной гавайской системы».
9. Майкл Талбот «Голографическая Вселенная. Новая теория реальности».
10. Роберт Джонсон «Он. Глубинные секреты мужской психологии».
11. Майкл Роуч «Алмазный огранщик. Система управления бизнесом и жизнью», «Кармический менеджмент. Эффект бумеранга в бизнесе и в жизни», «Карма Любви. Вопросы о личных отношениях».
12. Ася Мигдаль «Васту — изначальный фэншуй».Карл Густав Юнг «Архетипы и коллективное бессознательное», «Психологические типы», «Синхрония: акаузальный объединяющий принцип».
13. Карл Прибрам «Языки мозга».
14. Вишен Лакьяни «Будда и Бунтарь. Тайное искусство успешных людей».
15. Дэвид Рок «Мозг. Инструкция по применению. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок».
16. Эстер и Джери Хикс «Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите — и дано вам будет».
17. Харв Экер «Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть».
18. Дэвид Хокинс «Отпускание. Путь сдачи», «Сила против насилия».
19. Ронда Берн «Магия».
20. Джозеф О'Коннор и Иан Макдермотт «Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем».
21. Арнольд Минделл «Процессуальный ум. Руководство по установлению связи с умом Бога».
22. Тони Роббинс «Разбуди в себе исполина».
23. Нил Дональд Уолш «Беседы с Богом. Книга 4. Новый и неожиданный диалог о пробуждении человечества».
24. Колин Д'Обре «Эннеаграмма. Освободите лучшее в себе».
25. Михай Чиксентмихайи «Поток: Психология оптимального переживания». Сэл Рейчел «Тайна времени».
26. Рами Блект «Как стать провидцем или Самоучитель настоящей астрологии».
27. Олли Совиярви «Биохакинг».
28. Павел Пискарев «Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений».
29. Эрвин Шредингер «Квантовый кот вселенной».

30. Джо Диспенза «Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания», «Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал», «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели».
31. Джон Кехо «Подсознание может все!».
32. Отто Крегер «Почему мы такие? 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем и любим».
33. Владимир Тарасов «Технология жизни. Книга для героев».
34. Гейл Двоскин «Метод Седоны. Как избавиться от эмоциональных проблем».
35. Сунь-цзы «Искусство войны».
36. Хаген Хайманн «Все о цветах Баха и новые терапии с цветочными эссенциями Баха».
37. Борис Акунин¹⁰⁰ «Коронация». Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных людей».
38. Ричард Брэнсон «Бизнес в стиле Virgin».
39. Доусон Черч «Разум покоряет материю».
40. Рисо Дон Ричард и Хадсон Радд «Мудрость Энеаграммы».
41. Ридард Радд «Генные ключи. Движение к высшей цели».
42. Линда Баннелл и Ра Уру Ху «Дизайн Человека. Наука о дифференциации».
43. Сергей Родин «Ключ к тайнам книги перемен».
44. Виктор Франкл «Сказать жизни „Да!“: психолог в концлагере».
45. Сергей Всехсвятский «Срединный путь сетевого маркетинга».
46. Наполеон Хилл «Думай и богатей».
47. Mayamatam Vol. I, Vol. II.
48. Vastu Shastri Khusheep Bansal. 45 Powers of Alchemy.
49. Vastu Guru Abhishek Goel. 45 Energy Fields of Vastu Purush Mandala.
50. M. Mayan. Aintiram
51. Dr. John Demartini. Gratitude effect: The Secret to Creating an Inspired and Fulfilling Life.
52. Dr. John Demartini. The breakthrough Experience
53. Ester Hicks, Jerry Hicks. Getting into the Vortex.
54. Siddharth Borad, Dr. Jayshree Om. Ancient Science of Vastu. The Vishvakarma Prakash Retold.
55. Tor Norretranders. The User Illusion. Cutting Consciousness down to Size.
56. Jose Arguelles. The Mayan Factor: Path Beyond Technology.
57. Gottfried Wilhelm Leibniz. Discourse on Metaphysics and the Monadology.
58. David Bohm. Wholeness and the Implicate Order; Quantum Theory.
59. Noah St. Jonh. The Book of affirmations.

¹⁰⁰ Признан иноагентом на территории РФ.