

18+

Оксана Полякова
**ПРОБУЖДЕНИЕ
МЕНТАЛЬНОГО МАГА**

пошаговое руководство



Оксана Полякова
Пробуждение
ментального мага.
Пошаговое руководство

<https://litres.ru/74150188>

ISBN 9785007005340

Аннотация

Вас учили, что чудес не бывает. Что от вас ничего не зависит. Что нужно плыть по течению. Вам солгали. Ваше сознание — это квантовый наблюдатель, единственный инструмент во Вселенной, который решает, какой из бесконечного множества вариантов стать реальностью.

Эта книга — не заклинания и не ритуалы. Это технология переключения веры. Вы шаг за шагом научитесь быть причиной, а не следствием. Убирать ментальный шум. Входить в ресурсное состояние. Создавать желаемую реальность.

Содержание

РАЗДЕЛ I. ОТРИЦАНИЕ ПЕЧАТИ	5
ГЛАВА 1. Предисловие: Почему вы до сих пор не маг?	5
ГЛАВА 2. Копенгагенская интерпретация для менталиста	13
ГЛАВА 3. Упражнение 0: «Смерть материалиста»	23
ГЛАВА 4. Сознание как носитель волновой функции	31
ГЛАВА 5. Магия без пафоса	40
ГЛАВА 6. Ваш главный враг — редукционизм	50
ГЛАВА 7. Первая сиддха (осознание)	62
ГЛАВА 8. Квантовый фатализм vs Свобода воли	73
ГЛАВА 9. Тест: Ваш текущий уровень шума в ментальном поле	85
ГЛАВА 10. Договор с самим собой	97
РАЗДЕЛ II. ИНСТРУМЕНТАРИЙ НАБЛЮДАТЕЛЯ	109
ГЛАВА 11. Медитация для магов	109
ГЛАВА 12. Упражнение: Отслеживание автоматических мыслей	121
Конец ознакомительного фрагмента.	128

Пробуждение ментального мага Пошаговое руководство

Оксана Полякова

Иллюстрации Шедеврум ПРО

© Оксана Полякова, 2026

ISBN 978-5-0070-0534-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. ОТРИЦАНИЕ ПЕЧАТИ

ГЛАВА 1. Предисловие: Почему вы до сих пор не маг?

(Разрыв между потенциалом и верой)

Представьте, что вы родились с идеальным музыкальным слухом. Абсолютным. Вы слышите малейшую фальшь в голосе уличного музыканта, различаете обертоны, которые обычный человек воспринимает как шум. Ваш мозг способен просчитать всю структуру симфонии, едва прозвучал первый аккорд.

А теперь представьте, что вам никто не сказал, что у вас есть этот слух. Более того — с раннего детства вам внушали, что вы глуховаты. Что музыка — это удел избранных, а вы из простых. Что ноты — это сложно, а ритм вы все равно не чувствуете.

Кем бы вы выросли? Правильно. Человеком, который искренне считает себя неспособным отличить джаз от похоронного марша.

Вы никогда не станете музыкантом. Не потому что у вас нет дара. А потому что вы похоронили его под тоннами чужого мнения, школьных оценок и родительских установок.

Примерно то же самое произошло с вашим ментальным магом.

Он сидит внутри вас прямо сейчас. Зевающий. Уставший ждать. Он может сворачивать вероятности в узлы, останавливать дождь на своей полосе и заставлять нужного человека вспомнить о вас в ту самую секунду, когда вы об этом подумали. Он может всё.

Но он спит. Потому что вы сказали ему: «Тише, это невозможно».

Вот вам жестокая правда, с которой начинается любая магия: **вы уже маг**. С рождения. Ваше сознание — это не продукт работы мозга, как вас учили в школе. Ваше сознание — это квантовый наблюдатель, единственный инструмент во Вселенной, который решает, какой из бесконечного множества вариантов стать реальностью.

Без вас электрон не знает, где он находится. Без вас кот Шрёдингера и жив, и мертв одновременно. Без вас будущее — это туман, в котором не пробита ни одна тропа.

И когда вы смотрите на пустой стул, вы не просто видите стул. Вы выбираете реальность, в которой стул пуст. Звучит странно? А вы попробуйте представить, что на этом стуле сидит ваш старый друг. Четко. С деталями. С ощущением его присутствия. Всего на десять секунд.

Поздравляю. Вы только что создали параллельную реальность. Она существует. Где-то в многомировой интерпретации квантовой механики вы сидите и разговариваете с этим

другом. А в другой — ссоритесь. А в третьей — никогда не расставались.

Вы не чувствуете эти реальности? И не должны. Ваше восприятие сфокусировано на одной частоте — на той, которую вы, по привычке, называете «единственно настоящей».

Но вот вопрос, который я хочу, чтобы вы честно себе задали прямо сейчас. Не спешите. Остановитесь на пару секунд. По-настоящему.

Почему вы выбрали именно эту реальность?

Самую скучную. Самую предсказуемую. Ту, где вы читаете книгу неизвестного автора и сомневаетесь в каждой строчке. Ту, где чудеса случаются только с другими. Ту, где от ваших желаний одна головная боль.

Вы выбрали её потому что верите в неё. И точка.

Магия — это не заклинания. Не ритуалы с свечами, не мантры на санскрите, не хрустальные шары. Магия — это **технология переключения веры**. Просто и неприлично буднично.

Всё, что отличает мага от обычного человека — это магазин убеждений, которые тот держит у себя в голове.

Обычный человек верит:

— Мир материален и случаен.

— От меня мало что зависит.

— Чудеса бывают только в кино.

— Я такой, какой есть, и ничего не изменить.

Маг верит:

— Мир — это поле вероятностей, а я — его редактор.

— От моего намерения зависит почти всё.

— Чудо — это просто редкая вероятность, которую я научился вызывать.

— Я меняюсь каждую секунду, потому что сам выбираю, в какую волну коллапсировать.

Видите разницу? Маг не родился с серебряной ложкой во рту и с палочкой в руке. Он просто в какой-то момент устал быть жертвой собственного неверия. И перестал ждать разрешения от Вселенной.

Знаете, что самое печальное в вашем текущем положении? Не то, что вы не можете изменить реальность. Вы можете. И не раз это делали. Неосознанно. На автопилоте.

Самое печальное — что вы не замечаете своих побед.

Вы когда-нибудь думали о человеке, и он тут же звонил? «Случайность», — скажете вы.

Вы опаздывали, и все светофоры вдруг загорались зеленым? «Повезло».

Вы чувствовали, что сегодня не нужно идти на ту встречу, оставались дома, а там случался пожар? «Интуиция сработала».

Маг скажет: «Я создал этот звонок. Я синхронизировал светофоры. Я увидел развилку вероятностей и выбрал безопасную».

Разница лишь в том, берёте ли вы ответственность за авторство своей реальности или списываете всё на безликую

удачу.

А теперь о разрыве. О той самой пропасти, которая зияет между вашим реальным потенциалом и вашей жалкой верой в него.

Этот разрыв питается тремя главными демонами.

Первый демон — школьная физика. Вас научили, что мир — это часы. Завел Бог (или Большой взрыв) и всё пошло по рельсам причины-следствия. Вас не научили квантовой физике, потому что она разрушает эту стройную картину. Там нет причин, там есть вероятности. Там наблюдатель важнее объекта. Там прошлое можно изменить из настоящего. Но вам об этом не сказали. Потому что тогда вы бы вышли из подчинения.

Второй демон — социальный гипноз. Посмотрите вокруг. Сколько людей вокруг вас верят в свою магическую силу? Ни одного, верно? Все ноют, жалуются, пьют успокоительное и смотрят сериалы. Стадный инстинкт заставляет нас подстраиваться под среднее арифметическое. Если никто вокруг не летает, значит и ты не полетишь. Даже если у тебя за спиной выросли крылья.

Третий демон — страх ответственности. Это самый хитрый. Потому что он маскируется под здравый смысл. «А вдруг у меня не получится? А вдруг я что-то сломаю? А вдруг магия реальна, но я не смогу её контролировать?» Лучше уж ничего не пытаться, сидеть в болоте и жалеть себя. Безопасно. Предсказуемо. Смертельно скучно.

Эти три демона держат вас в том самом разрыве. Вы чувствуете, что внутри есть сила. Вы чувствуете, что способны на большее. Иначе вы не открыли бы эту книгу. Случайные люди не читают руководства по ментальной магии. Их листают те, кто уже проснулся на одну ресничку.

Но вы всё ещё сомневаетесь. И это нормально.

Я не прошу вас слепо верить. Более того — я запрещаю вам верить. Верующему не нужна практика, ему нужен храм. А вам, как магу, нужны инструменты и лаборатория.

Я прошу вас просто **допустить возможность** на время чтения этой книги. Допустить, что вы уже являетесь причиной, а не следствием. Допустить, что все «случайности» вашей жизни были вашим выбором. Допустить, что вы можете делать это намеренно.

Допустить — это не значит поверить. Это значит открыть дверь на щелчок. Впустить свежий ветер вероятности в душную комнату материализма.

Прямо сейчас, сидя с этой книгой, вы находитесь в точке бифуркации. Это термин из теории хаоса, но я использую его в магическом смысле. Точка бифуркации — это момент, когда система (то есть вы) может свернуть в одну из множества траекторий.

Первая траектория: вы дочитаете главу, хмыкнете, поставите книгу на полку и забудете. Через месяц вы будете жить ту же жизнь, что и сегодня. Через год — ту же. Вы умрете, так и не узнав, кем могли бы стать.

Вторая траектория: вы допустите. Хотя бы на один процент. Вы решите, что глава 2, где будет первое упражнение, заслуживает вашего внимания. Вы выполните его. Неидеально. Криво. Но выполните. И почувствуете. Тот самый щелчок, когда реальность поддается. Это как первая проба пера, когда понимаешь, что можешь писать. Это как первый аккорд, когда понимаешь, что слышишь музыку.

С этого момента вы уже не сможете сказать «я не маг». Вы сможете сказать только «я не тренируюсь».

А это, знаете ли, лечится. В отличие от глухоты и слепоты духа.

Поэтому давайте договоримся прямо сейчас. Вы не обязаны верить ни единому моему слову. Вы не обязаны становиться гуру, носить балахон или разговаривать с духами. Вы просто обязуетесь выполнять упражнения так, как они написаны. Без скепсиса. Без додумываний. Как лабораторные работы по физике — только вместо колбы у вас сознание, а вместо реактивов — ваше намерение.

Результаты появятся. Не потому что я сказала. А потому что законы квантовой механики и нейропластичности работают независимо от вашей веры в них. Вы же не верите в гравитацию, но не улетаете в космос.

Магия — это такая же точная наука. Просто о ней молчат те, кто боится, что вы станете свободными.

Итак. Вы всё ещё здесь. Вы дочитали до этого места. Значит, в вас уже запущен процесс пробуждения. Поздравляю.

Дверь открыта. Щелчок сделан.

Переворачивайте страницу. Глава 2 ждет.

Вопрос для внутреннего диалога, который вы обязаны себе задать, прежде чем двигаться дальше:

Если бы я на одну секунду допустила, что я и есть тот самый маг, создающий свою реальность — какое одно действие я бы сделала уже завтра утром, не дожидаясь идеального момента?

Не отвечайте вслух. Просто запишите ответ в телефон, на салфетку или в свой внутренний дневник. Этот ответ — ваш первый магический жест в этой книге. С него начинается путь.

ГЛАВА 2. Копенгагенская интерпретация для менталиста

Как наблюдатель создает частицу

Представьте, что вы идете по темной улице. Вдалеке мерцает одинокий фонарь. Вы смотрите на него, и он — желтый, теплый, круглый. Вы отводите взгляд, и в следующую секунду вы уже не можете с уверенностью сказать: а горел ли он вообще? Может, вам показалось? Может, это был свет из окна? А может, отражение в луже?

Физик скажет вам: вы правы в своих сомнениях. Пока вы не смотрите на фонарь, он не обладает ни цветом, ни формой, ни даже фактом своего существования в том виде, к которому вы привыкли. Он существует как облако вероятностей. Как размытое пятно возможностей — быть желтым, быть синим, быть выключенным, быть сгоревшим, быть вообще не фонарем, а бензоколонкой.

И только в тот момент, когда ваш взгляд падает на него, происходит чудо. Облако вероятностей схлопывается. Миллиард «может быть» умирают, и остается одно единственное «есть».

Это и есть **Копенгагенская интерпретация**. Самая жестокая, самая неудобная и самая магическая теория в истории науки. Она говорит прямо и без прикрас: **объективной реальности не существует. Есть только результат из-**

мерения.

А кто выполняет измерение? Наблюдатель. То есть вы.

Нильс Бор и Вернер Гейзенберг, два отца-основателя квантовой механики, в 1920-х годах собрали этот пазл. Им не нравился собственный результат. Бор, кстати, даже хотел отказаться от своей формулы — слишком уж она разрушала привычный мир. Но факты упрямее желаний физиков. Эксперименты показывали одно и то же снова и снова: пока не посмотришь — ничего нет. Посмотрел — появилось.

До сих пор находятся умники, которые пытаются оспорить эту интерпретацию. Придумывают многомиры, скрытые параметры, пилотные волны. Но для нас, ментальных магов, есть только одна рабочая модель. Самая простая. Самая проверенная. Самая опасная для тех, кто хочет, чтобы вы оставались послушной деталью механизма.

Копенгагенская интерпретация говорит: **реальность — это не сцена, на которой вы играете роль. Реальность — это экран, на котором вы рисуете лучом своего внимания.**

Физики, конечно, прячутся за формулировками. Они говорят: «измерительный прибор» вместо «человек». «Декогеренция» вместо «забывание лишних вариантов». Но вы-то знаете, о чем речь. Приборы изобрели люди. Приборы калибруют люди. Приборы считывают люди. Без человека прибор — просто грудa металла. Как и без вашего сознания Вселенная — просто грудa вероятностей.

Давайте сделаем это знание острым, как лезвие. Я хочу, чтобы вы прочувствовали эту мысль всеми фибрами. Не просто поняли умом, а почувствовали в теле.

Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, за вашей спиной — пустота. Не темнота. Не вакуум. А именно пустота чистого потенциала. Там, где вы не смотрите, нет ни стен, ни мебели, ни окон, ни других людей. Есть только вероятности. Вероятность того, что там диван. Вероятность, что там монстр. Вероятность, что там портал в другую галактику. И все эти вероятности равноправны.

Вы сейчас, скорее всего, мысленно обернулись. Или хотя бы дернулись. Именно так. Ваше движение — это попытка защитить себя. Коллапсировать реальность «за спиной нет ничего страшного», чтобы успокоиться. Вы неосознанно занимаетесь магией каждую секунду. Вы коллапсируете безопасную реальность, потому что боитесь опасной.

А теперь внимание. Самый важный абзац этой главы.

Если вы способны коллапсировать реальность «за спиной нет монстра» просто потому что вы этого хотите и боитесь обратного — то почему вы не можете коллапсировать реальность «у меня есть деньги», «меня любят», «я здорова»?

Ответ вас разозлит. Потому что вы честно верите, что монстра за спиной нет. И нечестно, по-настоящему глубоко не верите, что деньги у вас уже есть. Ваше внимание в первом случае работает чисто, как горный ручей. Во втором — замутилось сомнениями, чужими голосами, школьными уро-

ками о том, что «деньги не растут на деревьях».

Копенгагенская интерпретация для менталиста — это не физика. Это психотехника. Это умение чистить свой луч внимания от грязи чужой веры.

Вот вам три закона Копенгагена в переводе с языка формул на язык магии.

Первый закон. Объект не существует без наблюдения.

Перевод: пока вы не обратили внимание на проблему, проблемы нет. Пока вы не диагностировали болезнь, вы здоровы. Пока вы не спросили у партнера «ты меня разлюбил?», он вас любит. Не измеряйте то, что не хотите видеть. Не смотрите в ту сторону, где лежит ваша старая боль. Она там есть только потому, что вы туда смотрите.

Одна моя знакомая каждое утро начинала с проверки — болит ли голова. И, конечно, голова болела. Она создавала эту боль своим утренним ритуалом измерения. Когда я попросила её перестать проверять и просто начинать день с чая — боль ушла. Не потому что вылечилась. А потому что перестала быть измеряемой.

Второй закон. Наблюдение искажает результат.

Перевод: вы не можете просто смотреть на свою жизнь и оставаться в стороне. Ваш взгляд меняет всё. Если вы смотрите на свои финансы с тревогой, вы коллапсируете тревожные финансы. Если вы смотрите на отношения с подозрением, вы коллапсируете измену. Ваше внимание — это не пас-

сивное созерцание. Это активное редактирование.

Маг отличается от жертвы тем, что выбирает, куда направить свой взгляд. Жертва смотрит на то, что болит, и удивляется — почему болит всё сильнее. Маг смотрит на то, что хочет вырастить, и удобряет это внимание каждый день.

Вы когда-нибудь замечали, что стоит вам купить красную машину, как вы начинаете видеть красные машины повсюду? Они были там всегда. Просто ваше внимание не фиксировало их. Вы изменили фильтр восприятия — и мир подстроился. Это не метафора. Это прямой эксперимент. С красными машинами. С беременными женщинами. С любой случайностью, которая становится закономерностью после того, как вы на неё настроились.

Третий закон. Результат измерения вероятностей, но не случаен.

Перевод: из всех возможных вариантов коллапсирует тот, на который направлено ваше намерение плюс ваша эмоция плюс ваша вера. Не просто «хочу», а «я уже вижу это и чувствую благодарность». Вероятность не значит случайность. Вероятность значит — поле для игры. Казино, где вы — крупье, а не игрок.

Физики скажут: вы не можете предсказать, куда упадет электрон. Только вероятность. Маг скажет: я не предсказываю, я назначаю. Я своим намерением делаю одну вероятность стопроцентной, а все остальные — нулевыми. Вопрос только в чистоте намерения.

Теперь о практике. Потому что теория без упражнений — это просто красивые слова. А мы с вами не на лекции, мы в лаборатории.

Упражнение 2.1. Квантовый ящик

Возьмите обычную спичечную коробку. Пустую. Положите на стол. Теперь закройте глаза и представьте, что внутри коробки лежит маленький блестящий камушек. Не просто представьте, а почувствуйте вес коробки с камушком. Почувствуйте, как он перекачивается, когда вы чуть наклоняете коробку. Услышите его легкий стук о стенки.

Сделайте это максимально реально. Минуту. Две, если хватит терпения.

Теперь, не открывая глаз, откройте коробку. Ощутите пальцами щель. Приоткройте.

Что вы чувствуете? Пустоту? Или всё ещё камушек?

Откройте глаза. Посмотрите внутрь.

Коробка пуста. Но ваш мозг только что пережил странный опыт. Ваше сознание только что создало частицу. Она была реальна для вас. Вы слышали её, чувствовали её вес. А потом она исчезла, потому что вы включили зрение — самый сильный из ваших измерительных приборов, который показал «пусто».

Вопрос: а где грань между «камушек был только в воображении» и «камушек был настоящим»? Её нет. Воображение — это и есть создание реальности. Просто ваши органы чувств пока не откалиброваны на чтение тонких полей. Но

это дело тренировки.

Упражнение 2.2. Три взгляда на проблему

Выберите одну небольшую проблему из вашей текущей жизни. Не катастрофу. Что-то бытовое. Например, «у меня нет времени на спорт» или «я не могу встать утром бодрой».

Теперь выполните три подхода по две минуты.

Первый подход. Смотрите на проблему как жертва. Чувствуйте её вес, её тяжесть, её безысходность. Замечайте, как тело сжимается, плечи опускаются, дыхание становится поверхностным. Запомните это состояние.

Второй подход. Смотрите на проблему как ученый. Бесстрастно. Объективно. Как на образец под микроскопом. Просто отмечайте факты без эмоций. «У меня нет времени. Это факт». Почувствуйте разницу в теле. Спина выпрямилась? Дыхание выровнялось?

Третий подход. Смотрите на проблему как маг. То есть смотрите не на проблему, а на её отсутствие. Представьте, что проблемы уже нет. Она разрешилась сама собой. Вы уже встаете бодрой. У вас уже есть время на спорт. Почувствуйте это тело. Как оно движется? Как дышит? Удерживайте эту картинку две минуты.

Теперь ответьте себе честно. В каком из трех состояний вы живете большую часть дня? В первом, да? В состоянии жертвы. Вы смотрите на пустую коробку и видите проблему. Маг смотрит на пустую коробку и видит потенциал для ка-мушка.

Это упражнение нужно делать каждое утро. Пять минут. Выберите одну проблему — и проживите её решение. Не думайте о том, как именно оно придет. Просто будьте в реальности, где проблема уже исчезла. Это и есть акт наблюдения, который создает частицу. Вы смотрите на здоровье — и здоровье появляется. Вы смотрите на деньги — и деньги приходят.

Но есть подвох. Хитрый, скользкий подвох, о котором молчат все гуру позитивного мышления.

Вы не можете смотреть на деньги с желанием «хочу денег», потому что это взгляд из состояния «у меня нет денег». Вы измеряете отсутствие. И коллапсируете отсутствие.

Вы можете смотреть только на деньги с позиции «у меня уже есть деньги, я просто выбираю, на что их потратить сегодня». Это взгляд из состояния обладания. Вы измеряете присутствие. И коллапсируете присутствие.

Чувствуете разницу? Это как с фонарем в начале главы. Если вы смотрите на фонарь и думаете «почему он не горит?», вы коллапсируете негорящий фонарь. Если вы смотрите и знаете «он горит, просто я ещё не включил зрение», вы коллапсируете свет.

Копенгагенская интерпретация жестока именно этим. Она не оставляет места для «я попробую». Она требует «я делаю». Не «я хочу стать магом». А «я маг, который тренирует навык». Не «я хочу быть здоровой». А «я здорова, я просто сейчас вспоминаю это ощущение».

В следующий раз, когда вы поймаете себя на мысли «почему у меня этого нет?», остановитесь. Скажите себе вслух, если можете: «Стоп. Я сейчас измеряю пустоту. Я выбираю измерить полноту». И переключите внимание на то, что у вас уже есть. Не на то, чего не хватает. На то, что переполняет.

Это сложно. Первые сто раз — почти невозможно. На двести первый — становится привычкой. На тысячный — вы уже не можете думать иначе. Вы просто живете в реальности, где всё есть. И эта реальность подчиняется вам, потому что вы — её наблюдатель. А наблюдатель всегда главнее наблюдаемого.

Физики до сих пор спорят, почему электрон ведет себя как волна или как частица в зависимости от того, смотрит на него человек или нет. Они придумывают сложные теории, чтобы избежать очевидного.

А очевидное просто. Сознание — это не побочный продукт материи. Материя — это продукт сознания. Вы не в мире. Мир в вас. И каждый ваш взгляд творит его заново.

Теперь вы знаете главный секрет ментальной магии. Вы — создатель частицы. Вы — наблюдатель, который делает выбор. И вы только что выбрали прочитать эту главу до конца. Значит, вы выбрали стать тем, кто знает.

Остальное — дело техники. И следующих глав.

Задание на сегодня, которое нельзя пропустить, если вы решили стать магом по-настоящему:

Возьмите лист бумаги. Напишите одну фразу: «Я создаю

свою реальность каждым своим взглядом». Повесьте эту бумагу туда, где ваш взгляд падает первым делом утром. На зеркало. На холодильник. На экран телефона. И каждое утро, просыпаясь, смотрите на эту фразу не как на напоминание. А как на приказ. Вы не напоминаете себе. Вы исполняете.

Повторяйте это три минуты. Только взгляд и тишина.

Через неделю вы заметите, как мир начал подстраиваться. Не потому что мир добрый. А потому что вы перестали коллапсировать хаос и начали коллапсировать порядок.

ГЛАВА 3. Упражнение 0: «Смерть материалиста»

Ритуал отказа от веры в случайность

Прежде чем учиться летать, нужно перестать ползать и убедить себя, что ползать — унижительно. Прежде чем стать магом, нужно похоронить того, кто в вас верит в случайности, совпадения и удачу. Этого человека зовут материалист. Он удобен, предсказуем и мёртв внутри, но продолжает шевелить губами, когда вы пытаетесь сотворить чудо.

«Это просто совпадение».

«Мне просто повезло».

«Ну, статистика же работает».

«Всё это субъективно».

Слышите? Это он. Ваш внутренний зануда с инженерным образованием и душой чиновника. Он боится магии больше огня, потому что магия лишает его работы. Если вы — творец реальности, то он — бесполезный комментатор. А комментаторов, когда заканчивается эфир, выключают.

Это упражнение — не разминка. Это не «подумайте о хорошем» и не аффирмация перед сном. Это ритуал. У него есть три части, три этапа, три двери, за которыми вас ждёт тишина. Вы не выйдете из этой главы тем же человеком, которым вошли. По крайней мере, если сделаете всё честно.

Часть первая. Исповедь материалиста.

Возьмите лист бумаги. Не компьютер, не телефон. Бумагу. Ручку. Настоящие. Потому что ритуал требует телесности. Напишите вверх: «МОЯ ВЕРА В СЛУЧАЙНОСТЬ».

А теперь вспомните все моменты, когда вы списывали свою жизнь на случай. Когда вы говорили «так сложились звёзды», «ну что поделать, не повезло», «другим везёт больше», «совпадение? не думаю». Выпишите их. Не красиво, не литературно. Просто фактами.

«В тот раз я опоздала на автобус, и это была случайность».

«Мы встретились случайно».

«Деньги пришли неожиданно, повезло».

«Я заболела просто так, вирус подхватила».

Чем больше пунктов, тем лучше. Десять. Двадцать. Полстраницы. Выписывая, не анализируйте. Просто вытаскивайте из памяти эти моменты, когда вы отдавали свою силу обстоятельствам.

Теперь прочитайте список вслух. Медленно. Как будто это не вы писали, а чужой человек, который жалуется на жизнь. Почувствуйте, как звучит эта вера в случайность со стороны. Жалко? Смешно? Горько?

А теперь сожгите этот лист.

Если вы дома одна, сделайте это над раковиной или в металлической миске. Если не можете жечь — разорвите на мелкие клочки и смойте в унитаз. Важно: уничтожить физически. Материалист верит в материю. Значит, и послание ему нужно отправить на языке материи — уничтожением но-

сителя.

Пока горит (или рвётся) бумага, скажите вслух:

«Я больше не верю в случайность. Всё, что происходит, имеет причину. И эта причина — я. Осознанно или нет — но я. Отныне я выбираю осознанность».

Слова могут быть любыми, вашими. Но смысл один: вы отрекаетесь от права называть что-либо случайным.

Часть вторая. Допрос свидетелей.

Материалист не умирает от одного сожжения бумаги. Он живуч, как таракан в старой квартире. Он прячется в вашем словаре, в ваших автоматических реакциях, в вашем удивлении, когда что-то получается.

Следующие семь дней вы будете охотиться на него.

Заведите себе привычку — каждый раз, когда вы ловите себя на мысли «случайно», «повезло», «неожиданно», «совпадение» — останавливаться. Буквально замирать на месте, если можете. И задавать себе три вопроса.

Вопрос первый. «Как именно я создал (а) это событие?» Не «мог ли я», а «как». Даже если вам кажется, что вы не имеете к нему отношения. Ищите связь. Ваше настроение утром. Мысль, которая промелькнула за минуту до звонка. Действие, которое вы сделали на автомате. Связь есть всегда. Просто вы привыкли её не замечать.

Одна моя ученица жаловалась, что её постоянно обрывают на совещаниях. «Случайно так совпадает, что я начинаю говорить, и все перебивают». Мы нашли её связь: за секун-

ду до того, как открыть рот, она делала вдох и... сжимала плечи. Тело подавало сигнал «меня можно перебить». Она изменила этот автоматический жест — и «случайность» исчезла.

Вопрос второй. «Какую выгоду я получаю, называя это случайным?» Да-да. Выгоду. Парадокс в том, что вера в случайность очень удобна. Она снимает ответственность. Не получилось — ну, не повезло. Не сложилось — значит, не судьба. Если всё случайно, то вы ни в чём не виноваты. Виноват космос, карма, чёрная полоса, правительство.

Материалист внутри вас не хочет умирать, потому что его смерть означает ваше полное взросление. Полную ответственность. За каждую копейку, за каждую слезу, за каждую встречу. Это страшно. Поэтому он цепляется за «случайно» как за спасательный круг.

Осознайте эту выгоду. Назовите её по имени. «Я называю это случайным, чтобы не чувствовать вину за своё бездействие». Или «Я верю в совпадения, потому что тогда мне не нужно ничего менять в своей жизни». Проговорите это вслух. Стыдно? Тем лучше. Стыд — это топливо для ритуала.

Вопрос третий. «Что изменится, если я признаю это своим действием?» Самый магический вопрос. Потому что он открывает дверь в будущее. Если вы создали этот провал своим неосознанным выбором — вы можете создать и успех таким же осознанным. Если вы притянули этого токсичного

человека своей верой в «случайные знакомства» — вы можете притянуть и нужного.

Признание авторства — это не самобичевание. Это не «я виновата». Это «я могу». Виновата рабыня. Может — королева. Выберите, кем хотите быть.

Часть третья. Кремация иллюзии.

Седьмой день. Вы семь дней ловили себя на вере в случайность. Вы записывали (записывали же? а если нет — начните сейчас, не обманывайте себя) каждый случай. К концу недели у вас накопится список — длинный, нудный, полный ваших отговорок и лени.

В седьмой день вы сядете вечером. Зажжёте свечу. Не для красоты — свеча будет работать как маяк для вашего внимания. Огонь не врёт.

Вы прочитаете свой список вслух. Медленно. Каждый пункт с паузой. И после каждого пункта будете говорить:

«Я создал (а) это. Я беру ответственность. Это не было случайностью».

Звучит дико? Звучит как бред сумасшедшей? Отлично. Значит, вы на правильном пути. Магия всегда звучит как бред для тех, кто спит.

После того как список закончится, вы скажете главную фразу ритуала. Запомните её. Она станет вашим якорем на всё время обучения.

«Нет случайностей. Есть мой выбор — осознанный или нет. Отныне я выбираю осознанность. Случайность умер-»

ла. Да здравствует моя воля».

Потушите свечу пальцами. Не задувайте — задувать значит выпускать дух. Придавите фитиль подушечкой большого пальца. Больно? Да. Это боль расставания с иллюзией. Потерпите.

Что происходит после ритуала?

После этой главы мир не изменится. Не ждите, что небеса разверзнутся и голос скажет «поздравляю, вы маг». Мир изменится внутри вас. И это страшнее.

Вы больше не сможете искренне говорить «случайно». Слова будут застревать в горле. Потому что вы убили ту часть себя, которая в это верила. А когда вера уходит, слова становятся пустыми.

И вот тут начнётся самое интересное. Без веры в случайность вам придётся признать, что всё в вашей жизни — включая то, что вы называете «плохим» — создано вами. Все эти неприятности, болезни, ссоры, финансовые дыры. Вы. Не кто-то. Вы.

Это тяжело. Многие ломаются на этом этапе и возвращаются к «случайности», потому что легче верить в злой рок, чем в своё собственное бессилие или невнимание.

Но вы, если вы дочитали до этого места, не из таких. Вы уже почувствовали вкус свободы. Свобода страшная, да. Но это настоящая свобода. А не та, где вы рабыня обстоятельств, которые называете «судьбой».

Дневник нового мира.

Купите отдельную тетрадь. Пусть она будет красивой — вы заслуживаете красоты даже в дневнике ритуалов. Назовите её «Мои авторства».

Каждый вечер пишите в ней одно предложение: «Сегодня я создал (а) [событие]». Без оценок «хорошее» или «плохое». Просто факт. Вы опоздали — создала. Вам заплатили премию — создала. Поссорились с мужем — создала. Нашли потерянную серьгу — создала.

Первые дни будет казаться, что вы врёте. Что не вы создали этот дождь, не вы сломали ноготь. Но продолжайте. Механически. Как зарядку. Как чистку зубов.

Через три недели ваше подсознание поверит. Через три недели вы начнёте замечать момент творения в реальном времени. Не «после», а «во время». И вот тогда вы сможете изменить событие на лету. Потому что то, что вы создаёте осознанно, вы можете и перенаправить.

Техника безопасности.

Ритуал «Смерть материалиста» — не для слабонервных. Если у вас в анамнезе депрессия, панические атаки или склонность к самообвинению — делайте его мягче. Не сжигайте бумагу, если огонь вас пугает. Не говорите «я виновата», говорите «я создала». Виноватость — это старый груз. Сотворение — это новый инструмент.

И помните: вы не становитесь ответственной за всё зло мира. Вы становитесь ответственной только за свою жизнь. За свои реакции. За свой выбор. За то, куда вы смотрите и

что коллапсируете.

Мир остаётся миром. Он большой, сложный, там есть другие люди с их свободой воли. Но ваша территория — ваше сознание, ваше тело, ваши события — теперь полностью ваша. И это первый шаг к тому, чтобы расширить эту территорию на всё, что вы захотите.

На сегодня — задание, которое нельзя пропустить.

Прямо сейчас. Не откладывая. Сделайте первый пункт ритуала. Возьмите бумагу и ручку. Напишите три вещи, которые вы сегодня называли случайностью. Всего три. И сожгите их. Или порвите. И скажите вслух: «Я создала это».

Не завтра. Не когда будет настроение. Сейчас. Пока энергия этой главы ещё в вас.

Почему это важно? Потому что маг отличается от обычного человека не знанием. Знание ничего не стоит. Маг отличается действием. Сразу. Без раскачки. Мысль -> слово -> дело. Этот треугольник — ваша новая природа.

Поздравляю. Вы сделали Упражнение 0. Нулевое. До начала начал. Теперь вы готовы к настоящей магии. Потому что только тот, кто убил в себе раба случайностей, может стать властелином вероятностей.

Материалист мёртв. Да здравствует ментальный маг.

ГЛАВА 4. Сознание как носитель волновой функции

Коллапс реальности по вашему желанию

До сих пор физики и эзотерики говорили на разных языках. Физики — на языке формул и вероятностей. Эзотерики — на языке чакр и тонких тел. И те, и другие описывали одно и то же, но ни те, ни другие не перевели это на язык, понятный человеку, который хочет просто изменить свою жизнь здесь и сейчас.

Эта глава — переводчик.

В квантовой механике есть понятие волновой функции. Это математическое описание всех возможных состояний частицы. Пока частица не измерена, она не находится ни в одной конкретной точке, ни в одном конкретном состоянии. Она размазана по всему полю вероятностей как облако. Это облако описывается волновой функцией. Волновая функция — это не сама частица. Это её потенциал. Её возможность. Её «ещё не».

Когда происходит измерение, волновая функция схлопывается, или, по-научному, коллапсирует. Из облака возможностей рождается одна единственная реальность. Частица оказывается здесь, а не там. Электрон — частица, а не волна. Кот — мёртв или жив, но не одновременно.

Физики спорят, что именно вызывает коллапс. Прибор?

Сознание человека? Сама математика? Они не знают. Они даже придумали специальный термин для этого незнания — «проблема измерения». Звучит солидно, но по сути означает: мы не понимаем, как из возможностей получается реальность, но это работает.

Для ментального мага это не проблема. Это инструкция.

Потому что мы с вами знаем, кто или что вызывает коллапс. Мы знаем это не из физики, а из прямого опыта, который повторяли тысячи магов до нас. Коллапс вызывает **сознание, направленное намерением и окрашенное верой.**

То есть — вы.

Вы — носитель волновой функции. Не ваше тело. Не ваш мозг. Ваше сознание. То самое «я», которое читает эти строки и одновременно чувствует температуру воздуха и слышит звуки за окном. Вот это «я» — единственный в известной Вселенной инструмент, способный превращать «может быть» в «есть».

Звучит грандиозно. И это действительно грандиозно. Но есть одна деталь, о которой забывают все духовные учителя. Вы носите эту функцию не выборочно, а постоянно. Вы не можете её включить или выключить. Она работает всегда. Даже когда вы спите. Даже когда вы думаете «я не верю в эту ерунду».

Проблема не в том, чтобы научиться коллапсировать реальность. Вы это делаете каждую секунду. Проблема в том,

чтобы коллапсировать ту реальность, которую вы выбрали, а не ту, которую подсунули вам страх, привычка или чужое мнение.

Сейчас я объясню это настолько просто, что у физиков случится инфаркт, а у эзотериков — когнитивный диссонанс. И то, и другое полезно.

Модель «Три слоя коллапса»

Представьте, что ваше сознание — это фонарик. Вы направляете его в темноту, и там, куда падает свет, появляется картинка. Нет, не так. Там, куда падает свет, картинка *выбирается* из миллионов других, которые тоже существуют в темноте, но остаются невидимыми.

Этот фонарик имеет три настройки. Если хотя бы одна из них сбита, вы будете коллапсировать не то, что хотите.

Первая настройка: Внимание. Куда вы смотрите? Что занимает ваш экран восприятия прямо сейчас? Если вы смотрите на пустой кошелёк, вы коллапсируете пустоту. Если вы смотрите на возможности его наполнить, вы коллапсируете наполнение. Внимание — это курсор. Куда курсор, туда и действие.

Вторая настройка: Намерение. Что вы хотите увидеть в том месте, куда смотрите? Не «чего я боюсь», а «что я выбираю». Намерение — это не желание. Желание — это «хорошо бы». Намерение — это «я делаю». Желание чешется. Намерение режет. Желание просит. Намерение берёт.

Третья настройка: Состояние. В каком состоянии вы

находитесь, когда направляете внимание и намерение? Если вы в страхе — вы коллапсируете то, чего боитесь. Если вы в гневе — вы коллапсируете конфликт. Если вы в благодарности — вы коллапсируете изобилие. Состояние — это цвет вашего фонарика. Красный свет показывает красное. Синий — синее.

Теперь сложим эти три настройки в одну формулу. Запомните её. Она будет работать всю вашу жизнь.

Внимание + Намерение + Состояние = Коллапс реальности.

Уберите что-то одно — и вы получите не магию, а её имитацию. Только внимание без намерения — это тревожное сканирование. Только намерение без состояния — это сухая аффирмация, которая не работает. Только состояние без внимания — это эйфория, которая быстро гаснет.

Упражнение 4.1. Фонарик в темноте

Закройте глаза. Темнота. Абсолютная. Теперь направьте внимание на пространство между бровями. Не надавливайте, не трите. Просто представьте, что там маленькая точка света. Удерживайте её.

Сделали? А теперь добавьте намерение. Скажите мысленно, чётко и твёрдо: «Я выбираю видеть свет». Не «хочу», не «попробую». «Выбираю». И почувствуйте, как эта точка начинает пульсировать, теплеть, расти.

А теперь состояние. Вспомните момент, когда вы были абсолютно спокойны и уверены. Когда вы точно знали, что бу-

дет так, как вы решили. Перенесите это чувство на точку света.

Если вы сделали всё правильно, то через минуту-две у вас перед глазами (закрытыми) появится пятно света. Может быть, синее. Может быть, золотое. Неважно. Вы только что создали фотон своим сознанием. Вы коллапсировали частицу из ничего. Физики скажут, что это галлюцинация. Маг скажет: «Я тренируюсь».

Поздравляю. Вы только что проделали то же самое, что делаете с событиями своей жизни, но осознанно и под контролем.

Коллапс желания против коллапса намерения

Теперь о главном отличии, которое отделяет магов от мечтателей.

Обычный человек хочет денег. Он думает о деньгах. Он представляет купюры. Он чувствует радость от того, как потратит их. И... ничего не происходит. Почему? Потому что он коллапсирует *желание*, а не *обладание*.

Волновая функция его сознания настроена на частоту «мне не хватает». Все его визуализации исходят из точки «у меня нет». Он смотрит на пустоту и хочет, чтобы она стала полнотой. Но акт «хотения» уже подразумевает отсутствие. Он коллапсирует отсутствие снова и снова.

Маг делает иначе. Маг не хочет. Маг *имеет*. Маг не представляет, как деньги приходят. Маг представляет, как он уже расплачивается ими в магазине. Не «я хочу новый телефон»,

а «я выбираю, какой именно телефон мне удобнее держать в руке прямо сейчас». Не «я хочу быть здоровой», а «я чувствую, как моё тело работает как часы — легко и без сбоев».

Чувствуете разницу? В первом случае вы находитесь в реальности отсутствия и пытаетесь из неё прыгнуть в присутствие. Прыжок невозможен, потому что вы не меняете точку наблюдения. Вы всё ещё там, где нет.

Во втором случае вы мгновенно перемещаете своё сознание в реальность присутствия. Вы не ждёте, пока она наступит. Она уже наступила. Вы просто вспоминаете это. И из этой точки вы смотрите на старую реальность отсутствия как на чужой сон.

Упражнение 4.2. Переключение реальности

Выберите одну небольшую вещь, которой у вас сейчас нет, но которую вы можете получить в ближайшие дни. Например, кофе с корицей из любимой кофейни. Или новый блокнот. Или улыбку прохожего.

Теперь сделайте следующее.

Сначала войдите в состояние «у меня нет». Почувствуйте лёгкую грусть, сожаление, может быть, зависть к тем, у кого это есть. Побудьте в этом состоянии минуту. Запомните его. Это состояние обычного человека.

А теперь выдохните и скажите себе мысленно: «Стоп. Я переключаюсь».

И войдите в состояние «у меня уже есть». Не представляйте, как вы получаете эту вещь. Вообразите, что она уже у вас.

Потрогайте её мысленно. Почувствуйте её вес, температуру, текстуру. Почувствуйте радость обладания. Не завтрашнюю радость, а прямо сейчас. Побудьте в этом состоянии минуту.

А теперь откройте глаза и пойдите и получите эту вещь в физическом мире. Не ждите чуда. Просто сделайте обычное действие — купите кофе, закажите блокнот, улыбнитесь прохожему.

Сравните ощущения. В первом случае вы действовали из нужды. Во втором — из полноты. Разницу вы почувствуете телом. Запомните её. Это и есть разница между жертвой и магом.

Сознание не в голове

Важный момент, который вы должны понять навсегда. Сознание не находится в вашей голове. Голова — это приёмник, а не источник. Как телевизор — это не студия, где снимают передачу, а устройство, которое её показывает.

Ваше сознание находится везде и нигде одновременно. Оно не ограничено черепом. Оно простирается на всё поле вашего восприятия, а за его пределами — на всё поле вероятностей, которые вы можете коллапсировать.

Когда вы «чуеете задницей», что что-то не так, — это работает ваше сознание там, где нет глаз и ушей. Когда вы знаете, кто позвонит, за секунду до звонка, — ваше сознание уже находится в том событии, которого ещё не случилось. Когда вы чувствуете боль другого человека на расстоянии, — ваше сознание запуталось с его сознанием.

Вы не учитесь коллапсировать реальность. Вы учитесь вспоминать, что вы всегда это делали. И учитесь делать это намеренно, а не на автомате.

Практика на сегодня. Час осознанного коллапса.

Выберите один час в ближайшие сутки. Любой час, когда вы будете одна и вас никто не прервёт. Объявите этот час «Часом Мага».

В этот час вы будете делать только одно — отслеживать, что вы коллапсируете каждым своим действием.

Вот вы смотрите в окно. Что вы там выбираете? Серое небо или просветы? Слякоть или лужи, в которых отражается свет? Вы коллапсируете депрессию или красоту?

Вот вы пьёте чай. Вы коллапсируете вкус или привычку? Вы чувствуете тепло чашки или просто механически глотаете?

Вот вы слышите звук за стеной. Вы коллапсируете раздражение («вечно они шумят») или нейтральность («кто-то живёт своей жизнью»)?

Каждые пять минут задавайте себе один вопрос: «Что я сейчас коллапсирую?» Не оценивайте ответ. Не говорите «плохо» или «хорошо». Просто замечайте.

К концу часа вы увидите, что 90 процентов ваших коллапсов — автоматические, привычные, заученные. Вы коллапсируете не то, что хотите, а то, что коллапсировали всегда. Потому что так проще. Потому что так безопаснее. Потому что так делают все.

И вот теперь, когда вы это увидели, вы можете начать выбирать. Не всё сразу. Один коллапс за раз.

Сегодня, глядя в окно, я выбираю коллапсировать свет.

Сегодня, слушая звуки, я выбираю коллапсировать любопытство, а не раздражение.

Сегодня, думая о деньгах, я выбираю коллапсировать спокойное знание, что их достаточно.

Маленькие шаги. Каждый день. Ваше сознание — это мышца. Мышца коллапса реальности. Её нужно тренировать. Без выходных. Без отпуска.

Но теперь вы знаете, как она работает. И это знание превращает вас из игрушки в руках судьбы в игрока, который знает правила. А кто знает правила, тот их меняет.

Главный секрет этой главы, который можно уместить в одну строчку:

Не ждите, пока реальность изменится. Меняйте своё сознание, и реальность подстроится. Потому что реальность — это всего лишь отражение вашей волновой функции.

А волновая функция — это вы. Вся. Без остатка. Та, которая читает эти строки и уже начинает чувствовать, как что-то щёлкает внутри. Это щёлкает старый мир, сдавая позиции.

Пусть щёлкает громче.

ГЛАВА 5. Магия без пафоса

Разница между ментальной магией и фокусами с травами

Я хочу, чтобы вы на минуту закрыли глаза и представили типичного мага из фильма или книги. Длинный плащ. Посох. Хрустальный шар. Свечи. Пентаграммы на полу. Таинственный шёпот на неведомом языке. Облака фимиама. Кинжал с рукоятью из слоновой кости. Ритуальная чаша. Череп. Летучие мыши.

Открывайте.

А теперь выкиньте всё это из головы. Навсегда.

Всё перечисленное — это декорации. Атмосфера. Театр. Красивая обёртка, которая нужна ровно для двух вещей: продавать свечи подороже и создавать у клиента ощущение, что происходит нечто сакральное. Ни одна из этих вещей не является магией. Ни одна из них не нужна для того, чтобы изменить реальность.

Ментальная магия — это технология работы с сознанием. Точка.

Никаких плащей. Никаких ритуальных кинжалов (хотя хороший кухонный нож для нарезки салата — это тоже инструмент фокусировки внимания, если вы им правильно пользуетесь). Никаких заклинаний на латыни, которую вы всё равно не понимаете. Никаких особых дней лунного ка-

лендаря, когда «энергия особенно сильна». Всё это — костыли для тех, кто ещё не научился ходить без опоры на внешние атрибуты.

Я не говорю, что эти вещи не работают. Они работают. Но работают они не потому, что в них есть какая-то магическая сила. Они работают потому, что вы в них верите. Вера создаёт фокус. Фокус создаёт коллапс. А коллапс создаёт реальность.

Та же самая вера, вложенная в обычную спичку, сработает не хуже, чем вложенная в ритуальную свечу из воска с мёдом, купленную у бабки на базаре за три тысячи рублей. Просто спичка кажется «недостаточно магической». И это — главная проблема.

Ментальный маг отличается от ритуального мага ровно одним: он не нуждается в посредниках. Ему не нужна свеча, потому что его внимание и так сфокусировано. Ему не нужен пентакль, потому что его намерение и так остро, как лезвие. Ему не нужен календарь, потому что его состояние он создаёт сам, а не ждёт, когда звёзды сложатся правильно.

Это как разница между человеком, который бежит по утрам в кроссовках за двадцать тысяч, и человеком, который бежит босиком по траве. У второго коленки здоровее. И денег на ветер не выброшено.

Откуда взялся весь этот пафос?

Короткий исторический экскурс, без которого не обойтись.

Магия всегда была элитарным знанием. Не потому что она сложная, а потому что те, кто её знал, не хотели делиться. Власть приятнее, когда она монопольна. Поэтому знания оборачивали в мифы. Вплетали в религию. Смешивали с астрологией, алхимией, демонологией. Делали всё, чтобы простой человек не мог отделить зёрна от плевел.

Потом пришла церковь и объявила магию бесовщиной. Знания ушли в подполье. А в подполье они обрастают ещё большей мистикой, потому что подполье любит тайные знаки, пароли и явки.

В двадцатом веке магия вышла из подполья, но уже в образе New Age. Это было прекрасное время, когда всё смешалось: восточные практики, западный оккультизм, индейские шаманы, древние боги и пришельцы. Появились гуру, школы, посвящения, степени, ранги. И снова — свечи, кристаллы, травы, пентаграммы. Только теперь с налогом на духовность.

Ментальная магия — это возвращение к корням. К чистому знанию без примесей. К пониманию того, что все эти атрибуты — просто костыли. Полезные на первых порах, но которые нужно выбрасывать, как только научишься ходить.

Костыль первый: Свечи и огонь.

Огонь гипнотизирует. На него можно смотреть часами, и он вводит в изменённое состояние сознания. В этом состоянии легче фокусировать внимание и удерживать намерение. Свеча — это тренажёр для вашего внимания.

Но когда вы научитесь входить в состояние фокуса без свечи, свеча станет ненужной. Вы сможете коллапсировать реальность, просто закрыв глаза или даже не закрывая. Потому что источник транса — внутри вас, а не в пламени.

Костыль второй: Травы и ароматы.

Запахи — мощнейшие якоря. Они привязаны к древним, ещё животным частям мозга. Ладан расслабляет. Шалфей очищает (субъективно). Полынь может вызвать лёгкие галлюцинации.

Но опять же: это внешний стимул. Вы можете научиться вызывать то же состояние без запахов. Просто дыханием. Просто мыслью. Просто нажатием внутреннего переключателя.

Костыль третий: Ритуальные предметы.

Кинжал, жезл, чаша, диск. В некоторых традициях — четыре стихии. В других — семь металлов. В третьих — особые камни.

Всё это — якоря для разных аспектов вашего сознания. Кинжал — для режущего намерения, для отсечения лишнего. Чаша — для принятия, для наполнения. Жезл — для направления энергии. Диск — для материализации.

Но эти же функции может выполнять обычная ручка (кинжал), кружка (чаша), карандаш (жезл) и монетка (диск). Просто ручка не выглядит достаточно торжественно. И на фотографию для соцсети её не поставишь.

Костыль четвёртый: Заклинания на древних язы-

ках.

Еврейский, арамейский, санскрит, латынь. Звучит мощно. Создает ощущение, что вы прикасаетесь к древней тайне.

Но на самом деле работает ритм, интонация, вибрация. Не слова. Ваше подсознание не знает латынь. Оно знает ритм. Точно так же вы можете взять стихотворение Мандельштама, прочитать его с нужной интонацией — и эффект будет тот же. Или просто прорычать что-то на выдохе. Или спеть. Или помолчать.

Язык — это упаковка для ритма. А ритм — это упаковка для намерения. Вскройте обе — и останется голое намерение. Оно и есть магия.

Почему ментальная магия лучше?

Не потому что она «правильная», а ритуальная «неправильная». Я не делю мир на чёрное и белое. Но у ментальной магии есть три преимущества, которые делают её доступной для современного человека.

Первое преимущество: Скорость.

Ритуальному магу нужно подготовить место, найти предметы, дождаться нужного часа, очистить пространство, настроиться, прочитать заклинание, закрыть ритуал. Всё это может занять час, два, вечер.

Ментальный маг делает то же самое за три минуты. Потому что все инструменты у него внутри. Закрыв глаза. Сфокусировал внимание. Вложил намерение. Удержал состояние. Всё. Коллапс произошёл.

Вы можете делать ментальную магию в очереди в супермаркете. В пробке. На скучном совещании. В туалете. Ритуальный маг так не может. Ему нужны декорации.

Второе преимущество: Доступность.

У вас нет денег на кристаллы? Не проблема. У вас нет дома алтаря? Не нужно. Вы живёте в общежитии, где негде зажечь свечу? Плевать. У вас всегда есть вы. Ваше сознание. Ваше дыхание. Ваше намерение.

Ментальная магия не требует вложений. Вообще никаких. Бедность не помеха. Болезнь не помеха. Отсутствие личного пространства не помеха. Единственное, что нужно — это ваше честное желание измениться.

Третье преимущество: Честность.

Ритуальная магия позволяет обманывать себя. Вы можете купить красивую свечу, зажечь её, посидеть перед ней час, помечтать — и искренне поверить, что вы «делаете магию». На самом деле вы просто смотрите на свечу.

Ментальная магия такой возможности не даёт. Вы либо сделали упражнение — и почувствовали сдвиг. Либо не сделали — и ничего не изменилось. Здесь нет красивого антуража, который прикроет вашу лень. Здесь только вы и ваше намерение. Лицом к лицу.

Многим это не нравится. Люди любят обёртку. Им нравится покупать амулеты, носить особые бусы, рисовать руны, делать сложные ритуалы с тридцатью шагами. Потому что тогда можно сказать: «Я же делаю всё правильно, поче-

му магия не работает?» — и свалить на звёзды, на Луну, на ретроградный Меркурий.

Ментальный маг знает: если магия не работает, значит, не сфокусировано внимание, размыто намерение или фальшиво состояние. Всё. Никаких ретроградных Меркуриев. Только собственная честность.

Когда ритуалы полезны?

Я не иконоборка. Я не призываю вас выбросить все свечи и пентаграммы. Я призываю вас перестать путать причину и следствие.

Ритуалы полезны в двух случаях.

Первый случай: вы новичок. Вам нужны костыли. Ваше внимание ещё не натренировано, ваше намерение неостро, ваше состояние неустойчиво. Ритуал даёт вам структуру. Он говорит: сделай раз, сделай два, сделай три. Это каркас, на который вы натягиваете свою магию. Пользуйтесь. Но помните, что каркас — не дом.

Второй случай: вы работаете с коллективным бессознательным. Если вы входите в традицию, где ритуал веками оттачивался и в него вложено намерение миллионов людей — этот ритуал работает как мощнейший усилитель. Вы не нуждаетесь в нём, но вы глупы, если отказываетесь от такого ресурса.

Но даже в этом случае помните: ритуал — это инструмент, а не магия. Как автомобиль — не скорость. Как микрофон — не голос.

Тест на магический пафос

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас провели маленькое исследование. Вспомните любое своё магическое действие (или то, что вы считали магическим). Ответьте себе на три вопроса.

Первый вопрос. Могло ли это действие быть заменено простым ментальным усилием без атрибутов? Если да — то атрибуты были костылями. Если нет — то вы делали что-то, что требует внешнего вмешательства (например, воздействие на физический мир через травы — это уже алхимия, не магия).

Второй вопрос. Какую роль в вашем действии играла вера в атрибуты? Если вы верили, что без особой свечи ничего не получится — вы работали на вере, а не на знании. Маг, знающий, как работает коллапс, может зажечь спичку и сделать то же самое.

Третий вопрос. Что останется, если убрать всю внешнюю атрибутику? Если останется пустота — значит, магии не было, был театр. Если останется ясное намерение и сфокусированное внимание — значит, атрибуты были просто обёрткой.

Честные ответы на эти вопросы избавят вас от тысяч рублей, потраченных на «магические» безделушки, и от тысяч часов, потраченных на бессмысленные ритуалы.

Ваша первая ментальная магия без атрибутов

Прямо сейчас. Сидя там, где вы сидите. Не вставая. Ничего не зажигая.

Выберите одну маленькую вещь в вашей жизни, которую вы хотите изменить. Что-то очень мелкое. Например, «чтобы на почте не было очереди, когда я зайду туда через час». Или «чтобы мужчина в автобусе уступил мне место». Или «чтобы кофе, который я заварю через пять минут, оказался идеальным».

Сделайте три вдоха и выдоха. Глубоких. С задержкой на пару секунд.

Теперь закройте глаза и представьте эту вещь как уже случившуюся. Вы заходите на почту — очередь есть, но она рассасывается именно перед вами. Вы садитесь в автобус — и место освобождается. Вы пьёте кофе — и он идеален.

Не представляйте процесс. Только результат. Только конечную картинку. Только ощущение «уже есть».

Удерживайте эту картинку тридцать секунд. Если мысли убегают — возвращайте.

Откройте глаза. Забудьте об этом. Просто живите дальше, как будто ничего не произошло.

А через час проверьте. Сработало? Если сработало — вы только что сделали ментальную магию. Без свечей, без трав, без ладана, без пентаграмм. Просто внимание, намерение, состояние.

Если не сработало — вы сделали что-то не так. Либо сомневались, либо недостаточно сфокусировались, либо эмоция была фальшивой. Не страшно. Повторите. С другим событием. Пока не поймаете ощущение правильного коллапса.

Главная мысль этой главы, которую можно выжечь на костяшках пальцев:

Магия — это состояние сознания, а не набор предметов. Пока вы верите в силу свечи, вы не верите в свою собственную. А ваша собственная — единственная, что реально работает.

Вы не покупаете магию в магазине эзотерики. Вы не получаете её через посвящение от гуру с бородой. Вы не находите её в древних манускриптах.

Магия — это вы, нашедшие свой собственный центр. Успокоившие шум в голове. Направившие внимание туда, куда нужно. И сделавшие выбор. Без фанфар, без свидетелей, без обложки для соцсети.

Снимите пафос. Наденьте простоту. И коллапсируйте.

ГЛАВА 6. Ваш главный враг — редукционизм

Почему «потому что так бывает» — это проклятье

В детстве я задавала слишком много вопросов. Мама уставала отвечать. И однажды она сказала фразу, которую потом повторяли миллионы матерей миллионам детей: «Ну потому что так бывает. Не придумывай».

Это было убийство. Не моей любознательности — та никуда не делась. Это было убийство моего права искать причину там, где её не видно сразу. Мне сказали: некоторые вещи не имеют причины. Они просто есть. И с этим нужно смириться.

Я не смирилась. И вы не смиритесь, если хотите стать магом.

Редукционизм — это привычка сводить сложное к простому. Непонятное — к понятному. Таинственное — к обыденному. Это механизм экономии энергии вашего мозга. Ваш мозг — жуткий лентяй. Он не хочет тратить калории на поиск глубинных связей, когда можно сказать «так бывает» и успокоиться.

Почему вы опоздали на автобус? «Так бывает». Почему муж ушёл? «Ну, не сошлись характерами». Почему деньги не приходят? «Кризис в стране». Почему вы заболели? «Вирусы, все болеют». Почему магия не сработала? «Наверное,

я недостаточно верю».

Каждый раз, когда вы произносите «так бывает», вы закрываете дверь перед магией. Вы говорите Вселенной: «Не трудись показывать мне причинно-следственные связи. Я не хочу их видеть. Я предпочитаю спать в уютном болоте случайностей».

Редукционизм — это анестезия. Он обезболивает ваш страх перед сложностью мира. Мир огромен, запутан, нелинеен. В нём тысяча причин рожают одно следствие, а одно следствие имеет тысячу причин. В нём прошлое зависит от будущего, а наблюдатель меняет эксперимент. В нём кот может быть жив и мёртв одновременно, а две частицы на расстоянии галактик чувствуют друг друга.

Страшно? Страшно. Гораздо страшнее, чем «так бывает». Поэтому ваш мозг выбирает редукционизм. Потому что так спокойнее. Потому что так привычнее. Потому что так делают все.

Но вы пришли в эту книгу не за спокойствием. Вы пришли за силой. А сила живёт за пределами зоны комфорта редукционизма.

Три личины редукционизма

Редукционизм не ходит с табличкой «я — ваш враг». Он маскируется. Под науку. Под здравый смысл. Под взрослость. Научитесь узнавать его в лицо.

Первая личина: Научный редукционизм.

«Всё можно объяснить физикой и химией». Да, можно.

Но объяснить — не значит исчерпать. Вы можете объяснить любовь через дофамин и окситоцин. Но от этого она не перестаёт быть любовью. Вы можете объяснить вдохновение через случайные нейронные связи. Но от этого стихи не станут хуже.

Научный редукционизм говорит: если у вас нет материального объяснения — значит, явления не существует. Это ложь. Просто у науки пока нет инструментов, чтобы измерить тонкие поля. Триста лет назад у науки не было инструментов, чтобы измерить радиацию. Но радиация от этого не переставала убивать людей.

Научный редукционизм для мага — это как попытка объяснить музыку через колебания воздуха. Формально верно, но вы упустили главное — душу.

Вторая личина: Бытовая лень.

«Ну, бывает же». Эта фраза — убийца магии номер один. За ней прячется нежелание копать глубже. Нежелание признать, что вы сами создали эту ситуацию. Нежелание взять ответственность.

Когда вы говорите «бывает», вы перестаёте искать причину. А без причины нет управления. Что вы не можете объяснить, тем вы не можете управлять. Что вы называете случайностью, то властвует над вами.

Бытовая лень говорит: не напрягайся, всё само рассосётся. Маг знает: само не рассасывается. Само только ухудшается.

Третья личина: Псевдодуховность.

«Всё есть иллюзия». «Не привязывайся к результату». «Карма, прошлые жизни, всё предопределено». Это обратная сторона редукционизма, но не менее вредная.

Псевдодуховный редукционизм сводит всё к одной плоской причине — «это урок», «это отработка», «так надо». И вы снова не ищете реальную причину. Вы не задаёте вопрос: а какое моё конкретное действие, моя мысль, моё состояние создали эту ситуацию? Вы просто говорите «карма» и умываете руки.

Карма есть. Прошлые жизни есть. Уроки есть. Но это верхний слой. Глубинный слой — ваше ежесекундное творение реальности здесь и сейчас. И если вы замените его плоским «так надо», вы никогда не научитесь менять то, что вам не нравится.

Как редукционизм убивает магию шаг за шагом

Давайте проследим этот процесс на примере.

Вы решили применить ментальную магию. Выбрали цель — получить прибавку к зарплате. Сделали упражнение: сфокусировали внимание, вложили намерение, вошли в состояние обладания. Через неделю начальник объявляет, что премий в этом квартале не будет.

Что делает редукционист?

Первый шаг. Объяснение. «Ну, так бывает. Экономический кризис. Начальник — козёл. Магия не работает». Всё. Тупик. Дверь закрыта.

Второй шаг. Обобщение. «Магия — это вообще ерунда.

Ничего не работает. Зря я тратил время». Редукционизм поднимается на уровень выше: из одного неудачного опыта делается вывод обо всей магии.

Третий шаг. Закрепление. «Я никогда не умел ничего менять. У меня всегда так. Не судьба». Редукционизм добирается до личности: не магия не работает, а я неудачник.

Четвертый шаг. Отказ от попыток. «Зачем пытаться, если всё равно не получится?» Маг умирает. Рождается жертва.

Всё это произошло из-за одной маленькой фразы «так бывает». Вместо того чтобы задать правильные вопросы.

А что сделал бы ментальный маг на месте редукциониста? Он бы сказал: «Интересно. Я сделал упражнение. Результат не тот, который я хотел. Значит, где-то ошибка. Где?»

И начал бы расследование. Без редукции. Без упрощений. С готовностью принять любую, даже самую странную причину.

Возможно, его намерение было размытым, потому что внутри сидел страх «а вдруг уволят, если попрошу слишком много». Возможно, он коллапсировал не премию, а желание премии — то есть отсутствие. Возможно, его состояние было фальшивым — он изображал радость, а внутри сидела злость на начальника. Возможно, он сделал упражнение один раз и забыл, а нужно было повторять три дня подряд.

Возможно, причина была вообще не в нём. Возможно, начальник действительно получил приказ сверху не давать премий, и тут ментальная магия бессильна, потому что есть

чужая свобода воли и более сильное намерение другого мага.

Но редукционист никогда не узнает настоящую причину. Он остановился на «так бывает». И потерял шанс научиться.

Упражнение 6.1. Распаковка «так бывает»

Возьмите дневник. Да, тот самый, который вы завели после третьей главы. Откройте чистую страницу.

Напишите три ситуации за последнюю неделю, на которые вы мысленно сказали «так бывает». Что-то мелкое, что вас озадачило или расстроило, но вы махнули рукой.

Например:

— Потеряла наушник.

— Друг не перезвонил.

— Сломалась кофемашина.

Теперь к каждой ситуации задайте себе пять вопросов. Не пропускайте ни один. Даже если ответ кажется глупым.

Вопрос первый. Какое моё действие (или бездействие) предшествовало этой ситуации за последние сутки? Не «почему мир так жесток», а конкретно — что делала я? Может, я торопилась и не заметила, как наушник выпал? Может, я сама не ответила на звонок друга два дня назад? Может, я залила в кофемашину воду выше нормы?

Вопрос второй. Какая моя мысль висела в голове фоном перед этим событием? Утром, когда теряла наушник, о чём я думала? Может, «всё валится из рук»? Может, «меня никто не ценит» — и друг не перезвонил как зеркало? Может, «всё ломается» — и кофемашина подтвердила?

Вопрос третий. Какое моё состояние было доминирующим в тот день? Усталость? Раздражение? Апатия? Страх? Или радость и спокойствие? Состояние — это фильтр, через который проходит реальность. Если вы в раздражении, мир будет давать вам поводы раздражаться.

Вопрос четвёртый. Какую выгоду я получаю от этой ситуации? Да, снова этот вопрос. Парадокс, но даже потеря наушника может быть выгодна. Например, вы хотели купить новые, но жалели деньги. Потеря старых разрешила внутренний конфликт. Или вы хотели привлечь внимание мужа своей рассеянностью. Или вы просто устали от ответственности и хотите побыть жертвой — а потерянная вещь даёт право жаловаться.

Вопрос пятый. Если бы я была магом, который создал эту ситуацию намеренно — зачем бы я это сделала? Самый странный вопрос. Но он ломает редукционизм быстрее всего. Представьте, что вы не жертва, а автор сценария. Вы сами написали этот эпизод в свою жизнь. Зачем? Чему он вас учит? От чего предостерегает? На что открывает глаза?

Ответы на эти вопросы запишите. Не оценивайте. Не говорите «это глупо». Просто пишите. Ваш внутренний редукционист будет вопить «чушь!». Не обращайтесь к нему. Он боится быть разоблачённым.

Антидот от редукционизма: магическое мышление
Магическое мышление — это не вера в чудеса вопреки логике. Это отказ от упрощений там, где упрощения убива-

ют глубину. Это умение держать в голове сложную картину мира, где у всего есть причина, даже если эта причина не видна сразу.

У магического мышления есть три правила. Выучите их наизусть.

Первое правило. Всё связано со всем.

Нет изолированных событий. То, что случилось с вами утром, связано с тем, что вы думали вчера вечером. То, что вы думаете сейчас, связано с тем, что случится завтра. Связи не всегда линейны. Иногда они идут через недели, через сны, через случайные встречи. Но они есть всегда.

Когда вы говорите «так бывает», вы отрицаете связь. Вы говорите: это событие выпало из ткани реальности, оно ни к чему не привязано. Но так не бывает. Ничего не выпадает. Всё вплетено.

Второе правило. Нет случайностей, есть неочевидные причины.

Слово «случайность» — это просто признак вашей лени. Вы не нашли причину. Это не значит, что её нет. Это значит, что вы плохо искали.

Маг всегда знает: за любым «вдруг» стоит чьё-то намерение. Своё или чужое. Осознанное или нет. Но чьё-то.

Третье правило. Причина всегда находится в поле вашей ответственности.

Это самое жёсткое правило. Оно говорит: даже если вам кажется, что причина вовне — в начальнике-козле, в му-

же-козле, в правительстве-козле — вы ошибаетесь. Конечная причина всегда внутри вас. Потому что вы выбрали этого начальника, этого мужа, это правительство (своим бездействием или действием). Вы создали поле, в котором такие люди появились.

Не нравится? Это нормально. Это правило бесит всех, кто к нему прикасается. Оно отнимает любимую игру «я хорошая, а мир плохой». Но оно же даёт силу. Потому что если причина внутри — вы можете её изменить. Если причина снаружи — вы бессильны.

Выбирайте. Удобное бессилие или неудобное могущество.

Упражнение 6.2. Охота на редукциониста

Следующие три дня вы будете охотиться на фразу «так бывает» и её сестёр. «Ну и ладно», «не страшно», «всё к лучшему», «бывает хуже», «не заморачивайся», «всё равно ничего не изменить».

Каждый раз, когда вы ловите себя или кого-то рядом на такой фразе — останавливайтесь. Мысленно или вслух, если ситуация позволяет. И говорите себе: «Стоп. Я отказываюсь от редукции. Я ищу причину».

Потом задаёте себе (или человеку, если он согласен) те пять вопросов из предыдущего упражнения. Не для всех ситуаций — выберите три-четыре за день.

Это сложно. Это утомительно. Ваш мозг будет сопротивляться, потому что он не хочет тратить энергию. Но после

трёх дней вы заметите: мир стал плотнее, связнее, понятнее. Исчезла тревожная зыбкость «а вдруг что-то случится просто так». Вы знаете — просто так не случается ничего. Всё к чему-то ведёт. Всё откуда-то растёт.

И это знание — первая ступень к предсказуемости вашей магии. Вы перестаёте гадать — сработает или нет. Вы начинаете видеть, почему сработало или почему нет. А видя причину, вы можете её повторить. Или избежать.

Последний шаг: от редукции к синтезу

Редукционизм — это враг. Но не потому, что он не прав. Он прав в своей области. Сахар — это $C_{12}H_{22}O_{11}$. Любовь — это нейрохимия. Магия — это квантовая физика сознания.

Проблема редукционизма в том, что он останавливается. Он говорит: вот объяснение, больше ничего не нужно. А магия требует идти дальше.

Да, сахар — это формула. Но сладость не сводится к формуле. Да, любовь — это дофамин. Но вы не скажете любимому человеку «мой дофамин выделяется в твоём присутствии», потому что это смешно и плоско.

Маг не отрицает науку. Маг вбирает её в себя и идёт дальше. В ту область, где наука пока молчит. В область намерения, которое меняет вероятности. В область синхронистичности, когда внешнее и внутреннее совпадают с пугающей точностью. В область чуда, которое невозможно объяснить, но можно пережить.

Редукционизм говорит: «Всё, что я не могу объяснить, не существует».

Маг говорит: «Всё, что существует, я могу объяснить. Просто не сегодня. И не только наукой. Но я ищу объяснение, потому что без объяснения нет управления».

И вот эта неуспокоенность — отказаться от простых ответов там, где они не работают, и искать сложные, непривычные, иногда пугающие — это и есть магическое мышление. Это мышление того, кто не согласен быть жертвой случайности. Кто знает: случайность — это просто непознанная закономерность.

А непознанную закономерность можно познать. И тогда ею можно управлять.

Задание на сегодня. Финальное.

Выберите одно событие из вашей жизни, которое вы всегда считали «просто так» и которое вас особенно задевает. Может быть, уход отца из семьи в детстве. Может, предательство друга. Может, хроническая болезнь, которая «сама пришла».

Сядьте с дневником. И напишите этому событию письмо. Не от себя сегодняшней — от себя-мага. От той версии вас, которая создала эту реальность намеренно.

В письме объясните себе-тогдашней, зачем вы создали это событие. Чему оно научило. Какую силу дало. Какой путь открыло.

Не получается? Чувствуете сопротивление? Это умирает

ваш редуccionизм. Он не хочет признавать, что даже самая большая боль имела причину внутри вас. Дайте ему умереть. Письмо допишите.

Потом перечитайте. И почувствуйте, как событие теряет власть над вами. Потому что когда вы знаете, зачем вы что-то создали — вы можете перестать это создавать. И создать нечто другое.

Это и есть магия без редукции. Это и есть взросление мага.

ГЛАВА 7. Первая сиддха (осознание)

Я есмь причина, а не следствие

В древних текстах сиддхами называют сверхспособности, которые приходят к йогу после долгих лет практики. Левитация. Чтение мыслей. Материализация предметов. Управление стихиями. Звучит красиво. Звучит недостижимо. Звучит как сказка для взрослых, которым нечем заняться.

Я назову сиддхой нечто другое. Не левитацию. Не телепортацию. Не управление погодой. Всё это — игрушки. Блестяшки для успокоенного эго. Настоящая сиддха, первая и самая важная, о которой молчат все гуру, звучит так:

Я осознаю себя причиной происходящего, а не следствием.

Вот и всё. Точка. Никаких зависаний в воздухе. Никаких шаров молний из пальцев. Просто глубинное, непоколебимое знание, которое стало плотью: всё, что происходит в моей жизни, исходит от меня. Не от судьбы. Не от кармы. Не от звёзд. Не от мамы в детстве. От меня. Здесь и сейчас.

Это знание невозможно получить из книг. Его невозможно подарить. Ему невозможно научить. Его можно только пережить. Пройти через него как через огонь, и выйти с другой стороны — обожжённой, но свободной.

Эта глава — проводник через этот огонь.

Что значит «быть причиной»

Давайте сразу разберём главное недоразумение. Быть причиной — не значит быть виноватой. Виноватость — это эмоция из прошлого. Это взгляд назад с чувством стыда. Виноватость говорит: «Я сделала плохо, я должна страдать».

Причинность не имеет отношения к вине. Причинность — это чистая механика. Это закон. Как гравитация. Вы же не чувствуете себя виноватой в том, что яблоко упало на землю, а не улетело в космос. Вы просто принимаете закон. Яблоко падает, потому что есть гравитация. Событие происходит, потому что есть я.

Быть причиной — значит перестать искать виноватых вовне. Не потому что вы «хорошая и не хотите никого обвинять». А потому что поиск виноватых вовне — это пустая трата времени и энергии. Энергии, которую можно было бы направить на изменение ситуации.

Если я причина своего опоздания на автобус — я могу сделать так, чтобы завтра не опаздывать. Если причина в пробках, в водителе, в погоде — я бессильна. Я буду жаловаться на пробки, на водителя, на погоду. И опаздывать снова. И снова. И снова.

Чувствуете механику? Быть причиной — это позиция силы. Искать причину вовне — позиция слабости. Вот и вся разница. Без морали. Без чувства вины. Просто выбор: либо я управляю, либо мной управляют.

Почему это сиддха, а не просто умное слово

Потому что большинство людей не способны искренне,

всем существом принять эту простую мысль. Они кивают головой: «да, конечно, я создаю свою реальность». А через минуту: «почему он так со мной поступил?», «почему у меня нет денег?», «почему всё так сложно?».

В каждом «почему» прячется позиция следствия. В каждом вопросе к миру «за что мне это?» звучит: я не причина, я жертва, кто-то другой (или что-то другое) сделал это со мной.

Принять себя причиной — это не интеллектуальное упражнение. Это перестройка всей нервной системы. Это как научиться ходить заново, если вы всю жизнь ползали. Первое время будет больно, страшно и неудобно. Ноги будут подкашиваться. Вы будете падать. Вы будете хвататься за старые костыли — за «так бывает», за «случайность», за «он виноват».

Но если вы пройдёте этот этап, не сдадитесь, не вернётесь в тёплое болото жертвы — вы получите нечто невероятное. Вы получите свободу. Настоящую. Ту, о которой пишут поэты, но которую никто не описывает в инструкциях.

Свободу быть причиной своей радости. Свободу быть причиной своего успеха. Свободу быть причиной своей любви. И — да — свободу быть причиной своей боли, чтобы перестать её создавать.

Упражнение 7.1. Смена диспозиции

Это упражнение вы будете делать три дня. Каждый раз, когда с вами происходит что-то эмоционально заряженное

— радостное или неприятное, неважно, — вы останавливаетесь. Делаете паузу. И задаёте себе один вопрос.

Вопрос звучит так: **«Если я причина этого события, как именно я его создала?»**

Не «создала ли я», а «как». Вопрос предполагает, что да, создала. Вы ищете механизм. Конкретные действия, мысли, состояния.

Пример. Вам нахамили в магазине. Обычный человек возмутится: «какая хамка!». Маг задаёт вопрос: если я причина, как я создала это?

И ищет. Может быть, я вошла в магазин уже в раздражённом состоянии, и продавщица просто отразила его. Может быть, я мысленно ожидала, что мне нахамят — и получила своё ожидание. Может быть, я где-то глубоко считаю себя недостойной хорошего обслуживания. Может быть, это моя тень проявилась — та часть меня, которая сама хамит, когда устала.

Неважно, какой ответ придёт первым. Важен сам процесс поиска. Вы тренируете нейронные связи, которые отвечают за принятие авторства.

Сначала ответы будут казаться натянутыми. «Ну, бред же. Не могла я создать хамку в магазине, она сама по себе такая». Продолжайте. Через неделю ответы начнут приходить легко. Через месяц вы не сможете думать иначе — любое событие будет автоматически разворачиваться в вашем сознании как ваше творение.

В этот момент вы получите сиддху. Не раньше.

Обратная сторона: радость и успех

Самое интересное происходит, когда вы применяете этот принцип к хорошим событиям. К тем, где вы привыкли говорить «повезло», «случайно», «божественное провидение».

Вы получили премию. Обычный человек скажет: «как здорово, повезло». Маг скажет: «я создала это. Как именно?» И начнёт разматывать цепочку. Моя утренняя медитация. Мой настрой на изобилие. Моё спокойствие на совещании, которое позволило мне блеснуть умом. Мой отказ от жалоб на жизнь за три дня до этого.

Вы встретили любовь. Обычный человек скажет: «судьба свела». Маг скажет: «я создала эту встречу. Как?» Я вышла из дома в том платье. Я улыбнулась незнакомцу. Я за неделю до этого мысленно очистила пространство для новых отношений. Я перестала думать о бывшем.

Когда вы присваиваете себе авторство плохих событий — вы получаете возможность их изменить. Когда вы присваиваете себе авторство хороших — вы получаете возможность их повторять. Вы перестаёте быть игрушкой в руках случая. Вы становитесь хореографом своей жизни.

Упражнение 7.2. Авторский вечер

Каждый вечер, перед сном, вы садитесь с дневником. И пишете три списка.

Первый список: «Сегодня я создала это (приятное)». Три события, которые порадовали вас сегодня. И на-

против каждого — кратко: как именно. «Улыбка прохожего — я смотрела добрыми глазами». «Удачная парковка — я визуализировала свободное место за минуту до». «Вкусный обед — я готовила с любовью, а не на автомате».

Второй список: «Сегодня я создала это (неприятное)». Три события, которые расстроили вас. И напротив — кратко: как именно. Без самобичевания. Просто факт. «Опоздала на встречу — я не вышла из дома вовремя, хотя знала, что пробки». «Поссорилась с мужем — я зацепилась за его слово и раздула». «Устала к вечеру — я не сделала перерыв на обед».

Третий список: «Завтра я создаю это». Три события, которые вы хотите увидеть в своей реальности завтра. И напротив — кратко: каким действием, мыслью или состоянием вы их создадите. «Спокойное утро — я не буду проверять телефон первые полчаса после пробуждения». «Приятный разговор с коллегой — я первая улыбнусь и спрошу о её делах». «Лёгкий вечер — я оставляю работу в офисе».

Этот вечерний ритуал займёт у вас семь-десять минут. Он перепрограммирует ваш мозг быстрее, чем любые аффирмации. Потому что вы не просто говорите «я причина», вы доказываете это фактами. Каждый день. Три факта плохих, три факта хороших. Баланс. Без отрицания боли. Без залипания в позитиве.

Ловушка первой сиддхи

Я должна вас предупредить. Как только вы начнёте реаль-

но, телом, чувствовать себя причиной, а не следствием, случится кое-что неприятное. Вы начнёте замечать, сколько боли вы создаёте себе сами. Неосознанно. На автомате.

Это шокирует. Это злит. Это вызывает желание закрыть книгу и вернуться в уютный мир, где виноваты другие.

«Как это — я сама создала эту мигрень? Это же реально болит!»

«Как это — я сама создала развод? Он же козёл, он изменял!»

«Как это — я сама создала безденежье? Кризис в стране, работу сократили!»

Да. Вы создали. Не напрямую. Не «пожелала и получила». А через свои мысли, свои состояния, свои убеждения, свои автоматические реакции. Через то, что годами встраивали в себя, не замечая.

Мигрень может быть создана привычкой сжимать челюсть при стрессе. Развод — создан вашим выбором закрывать глаза на тревожные звоночки в начале отношений. Безденежье — создано вашей верой в то, что «честным трудом много не заработаешь».

Увидеть это — больно. Но это боль роста. Как боль в мышцах после первой тренировки. Вы не перестаёте тренироваться из-за неё. Вы понимаете: так растёт сила.

Не сбегайте от этой боли. Посидите с ней. Признайте: да, я создала. Это моё творение. Мне не нравится результат. Значит, я научусь творить иначе.

И вот здесь происходит чудо. В тот момент, когда вы перестаёте сопротивляться своему авторству даже в боли — боль начинает отпускать. Потому что боль держалась на вашем сопротивлении. На вашем «это не я, это они». Как только вы говорите «это я», энергия, которая питала страдание, перестаёт поступать.

Проверьте сами. В следующий раз, когда у вас что-то болит (не острая травма, а хроническая боль), скажите себе: «Я создала эту боль. Я принимаю это». И наблюдайте за ощущениями. Они изменятся. Может быть, не исчезнут, но изменятся. Потому что вы перестали воевать с собой.

Различие между причиной и контролем

Важное уточнение, чтобы вы не сошли с ума.

Быть причиной — не значит контролировать всё. Вы не можете контролировать погоду. Вы не можете контролировать других людей. Вы не можете контролировать глобальные экономические процессы.

Но вы можете контролировать себя. Свои реакции. Свои состояния. Свои выборы. А через это — влиять на то, что попадает в вашу реальность.

Дождь идёт не потому, что вы его создали. Но ваше решение выйти без зонта — ваше. Ваша реакция на дождь — раздражение или радость — ваша. Ваше состояние после того, как вы промокли — ваше. И то, что случится дальше из-за этого состояния — ваше.

Цепочка причин длинная. Ваша ответственность — толь-

ко за своё звено. Но если вы берёте это звено, вы разрываете цепи. Потому что перестаёте быть ведомым звеном и становитесь ведущим.

Маг не контролирует мир. Маг контролирует своё место в мире. А через это — мир вокруг этого места.

Упражнение 7.3. Круг авторства

Нарисуйте на листе бумаги круг. Внутри круга напишите «Моё авторство». Снаружи — «Не моё авторство».

Теперь честно, не обманывая себя, распределите следующие вещи:

- Мои мысли.
- Мои чувства.
- Мои действия.
- Мои реакции на слова других.
- Моё настроение по утрам.
- Погода за окном.
- Поведение мужа/жены.
- Успехи детей.
- Здоровье моё.
- Здоровье родителей.
- Деньги на счету.
- Политическая ситуация в стране.
- Отношение начальника ко мне.
- Моё прошлое.
- Моё будущее.

Большинство людей помещают в круг «моё авторство»

только мысли, действия и, может быть, деньги. Всё остальное отдают внешним силам. Маг помещает в круг гораздо больше. Не потому что он наивен. А потому что он знает: через мысли, чувства и действия он влияет на всё остальное. Косвенно, но влияет.

Повесьте этот круг на видное место. И каждую неделю перерисовывайте. Вы увидите, как границы расширяются. То, что казалось «не моим», постепенно переползает внутрь. Потому что вы растёте. Потому что вы становитесь причиной.

Первая сиддха как фундамент

Все остальные сиддхи, о которых мы будем говорить в этой книге, держатся на этой. Без неё левитация — опасный полёт без управления. Без неё чтение мыслей — безумие, потому что вы не сможете отделить своё от чужого. Без неё управление реальностью — детская игра с огнём.

Но когда вы твёрдо знаете: я причина, а не следствие — мир становится податливым. Вы перестаёте наткаться на стены, потому что понимаете: стены созданы вашими же мыслями. Вы перестаёте бояться будущего, потому что понимаете: будущее создаётся сейчас. Вы перестаёте ненавидеть прошлое, потому что понимаете: прошлое — это просто старый сценарий, который можно переписать.

Сиддха — это не чудо. Это нормальное состояние человека, который проснулся. Который перестал быть марионеткой и взял нити в свои руки. Который сказал: «Я здесь главный. Не потому что я лучше других. А потому что это моя жизнь.

И я не отдаю её на откуп случайностям».

Задание на сегодня. Финальное, обжигающее.

Сядьте перед зеркалом. Посмотрите себе в глаза. Не отводите взгляд.

И скажите вслух, чётко, твёрдо, без дрожи:

«Я — причина всего, что со мной происходит. Всё хорошее и всё плохое создано мной. Я не жертва. Я не следствие. Я автор. И с этой секунды я начинаю писать новую главу. Своей рукой. Своим намерением. Своей свободой».

Почувствуйте, как эти слова отзываются в теле. Где напряжение? Где ком в горле? Где слезы? Это умирает старый вы — тот, кто верил в свою беспомощность. Дайте ему умереть.

А потом улыбнитесь себе в зеркале. Потому что вы только что сделали первый шаг к настоящей силе. Не к той, что давит других, а к той, что позволяет вам быть собой. Полностью. Без оглядки. Без разрешения.

Первая сиддха активирована. Поздравляю, маг.

ГЛАВА 8. Квантовый фатализм vs Свобода воли

Дорога раздваивается для магов

Есть вопрос, который убивает магию на корню. Он приходит в голову каждому, кто начинает осознанно работать с реальностью. Он звучит по-разному, но суть одна.

«Если всё предопределено — зачем я пытаюсь что-то изменить?»

«Если у всего есть причина — значит, и моё желание стать магом тоже причина, и я просто иду по рельсам?»

«А вдруг свобода воли — это иллюзия, а я всего лишь наблюдатель, который смотрит кино, но не может перемотать плёнку?»

Этот вопрос парализует. Он заставляет руки опускаться, а намерение — расплываться. Зачем делать упражнения, если результат уже записан в книге судеб? Зачем фокусировать внимание, если Вселенная всё равно знает, что должно случиться?

Я отвечу прямо, без экивоков. Этот вопрос — ловушка ума. Ум любит дилеммы. Либо-либо. Или-или. Свобода есть или её нет. Предопределение есть или его нет. Ум не выносит сложности, ему нужен чёткий ответ «да» или «нет».

Но реальность устроена сложнее. И квантовая физика, и магический опыт говорят об одном: **свобода воли и пред-**

определение сосуществуют . Они не исключают друг друга. Они работают на разных уровнях одной и той же системы.

Звучит как шизофрения? Сейчас объясню так, что станет кристально ясно.

Три уровня реальности

Представьте себе океан. На поверхности — волны. Они хаотичны, непредсказуемы, каждая уникальна. Это уровень свободы воли. Вы можете подняться на доске и поймать любую волну. Можете не ловить. Можете упасть. Можете стать чемпионом по сёрфингу. Здесь вы — причина.

Но глубже, под волнами, есть течение. Оно не зависит от вашей доски. Оно сформировано Луной, ветрами, рельефом дна. Это уровень предопределения. Вы не можете его отменить. Но вы можете его узнать и плыть вместе с ним — тогда волны будут нести вас. Или против него — тогда вы будете выбиваться из сил.

А ещё глубже — дно океана. Тектонические плиты. Они движутся миллиметры в год, но именно они создают континенты и цунами. Это уровень судьбы. То, что нельзя изменить никакой магией. Рождение. Смерть. Некоторые базовые условия входа в эту жизнь.

Маг работает на всех трёх уровнях сразу. Он принимает то, что нельзя изменить (дно). Он изучает и использует то, что можно подстроить (течение). И он творит в полную силу на поверхности (волны).

Вопрос «свобода воли или фатализм» рождается из непо-

нимания этой трёхуровневой структуры. Человек, который не знает о течении, думает, что он либо полностью свободен (и тогда почему он тонет?), либо полностью предопределён (и тогда зачем грести?). А маг знает: и то, и другое. Просто на разных глубинах.

Квантовый фатализм: что действительно предопределено

В квантовой механике есть понятие волновой функции. Она эволюционирует во времени по строгому, математически точному закону — уравнению Шрёдингера. Это предопределение. Если вы знаете волновую функцию системы в момент времени ноль, вы можете рассчитать её в любой будущий момент. Идеально. Без вариантов.

Это звучит как приговор. Но вот в чём фокус: волновая функция описывает не реальность, а вероятности. Она говорит: в точке А электрон может быть с вероятностью 30 процентов, в точке Б — с вероятностью 70. И эта пропорция предопределена. Вы не можете сделать 50 на 50, если уравнение говорит 30 на 70.

Но где именно окажется электрон в момент измерения — не предопределено. Это решает случайность. Или — для ментального мага — это решает намерение наблюдателя.

Предопределена карта вероятностей. Свободен выбор конкретной точки внутри этой карты.

Переведу на язык жизни. Ваши таланты, склонности, базовые психологические паттерны, место и время рождения

— это волновая функция. Она предопределена. Вы не могли выбрать, родиться ли вам с музыкальным слухом или без него. Вы не могли выбрать родителей и страну.

Но вот что вы делаете с этими данными — полностью ваша свобода. Человек с абсолютным слухом может стать великим музыкантом, а может спиться в канаве. Человек без слуха может стать звукорежиссёром, который слышит музыку сердцем. В рамках предопределённых вероятностей вы имеете полную свободу.

Маг расширяет эту свободу. Он учится менять саму карту вероятностей. Сдвигать проценты. Там, где обычный человек имеет 30 процентов на успех, маг делает 70. Не потому что он нарушает законы физики. А потому что он использует тот факт, что карта вероятностей зависит от наблюдателя. От его состояния, намерения, веры.

Предопределение говорит: ты не можешь выиграть в лотерею, если вероятность выигрыша ноль процентов. Свобода воли говорит: но ты можешь сделать так, чтобы ноль превратился в один.

Три школы фатализма, которые убивают магию

Прежде чем мы пойдём дальше, давайте разберёмся с тремя ядовитыми версиями фатализма. Они прячутся в красивых одеждах, но их цель одна — лишить вас силы.

Первый яд: Лапласов детерминизм.

Французский математик Лаплас в восемнадцатом веке предположил, что если бы существовал разум, знающий по-

положение и скорость каждой частицы во Вселенной, он мог бы предсказать будущее с абсолютной точностью. Мир — часы. Свобода воли — иллюзия.

Квантовая физика убила эту идею. Частицы не имеют одновременно точного положения и скорости. Принцип неопределённости Гейзенберга поставил крест на лапласовском демоне. Будущее принципиально невычислимо до конца. Не потому что у нас мало данных, а потому что данных не существует в природе.

Лапласов детерминизм мёртв. Но его тень бродит по головам физиков старой школы. Не верьте им. Они живут в прошлом веке.

Второй яд: Кармический фатализм.

«Всё, что со мной происходит, — это расплата за прошлые жизни. Я не могу это изменить, только отработать». Это очень удобная позиция. Она позволяет ничего не менять здесь и сейчас, а только страдать красиво, с чувством глубокого смысла.

Карма существует. Но не как тюрьма, а как инерция. Это течение, о котором я говорила. Вы можете плыть по течению, а можете грести к берегу. Выбор всегда есть. И даже если ваша карма — это мощный поток, вы можете изменить его русло за одну жизнь. Ментальная магия — это и есть инструмент такого изменения.

Кармический фатализм — это лень, обёрнутая в духовность. Не поддавайтесь.

Третий яд: Эзотерический фатализм.

«Всё происходит в нужное время. Если у меня не получается сейчас, значит, ещё не пришёл мой час. Звёзды не так встали. Энергия не та». Это позиция пассивного наблюдателя, который ждёт, что кто-то (Вселенная, Бог, ангелы, высшее Я) сделает за него работу.

Да, есть циклы. Да, есть благоприятные и неблагоприятные периоды. Но маг не ждёт правильного момента. Маг создаёт правильный момент своим состоянием. Если сегодня «не та энергия», маг входит в ресурсное состояние и меняет энергию вокруг себя.

Эзотерический фатализм — это страх действия. За ним прячется ребёнок, который боится ошибиться. Взрослый маг ошибается, учится и идёт дальше. Не дожидаясь расположения звёзд.

Упражнение 8.1. Карта моих вероятностей

Возьмите лист бумаги. Нарисуйте круг. Внутри круга напишите: «То, что я не могу изменить (дно океана)».

Честно перечислите. Не много. Скорее всего, сюда попадут: факт вашего рождения, ваши родители, ваш пол, ваши базовые физические данные (рост, цвет глаз), время и место рождения, некоторые генетические заболевания. Всё. Остальное — изменяемо.

Теперь нарисуйте второй круг, побольше. Напишите: «То, что я могу изменить, но не напрямую (течение)». Сюда попадут: привычки, отношения с людьми, финансовое поло-

жение, здоровье (через образ жизни), настроение, реакции, успех в карьере. Это то, что требует времени, усилий, стратегии.

Теперь нарисуйте третий круг, самый большой. Напишите: «То, что я могу изменить прямо сейчас, одним намерением (волны)». Сюда попадут: моё состояние в эту секунду, моя поза, моё дыхание, моя улыбка или хмурость, моё слово, мой взгляд, моё решение сделать или не сделать упражнение.

Магия начинается в третьем круге. Вы не можете изменить дно — примите это. Вы не можете быстро изменить течение — работайте с ним постепенно. Но вы всегда, в любую секунду, можете изменить то, что в третьем круге. А изменив его, вы влияете на течение. А изменив течение — на дно.

Свобода воли живёт в третьем круге. И она абсолютна. Никто и ничто не может заставить вас улыбнуться, если вы решили хмуриться. Никто и ничто не может заставить вас сделать глубокий вдох, если вы решили дышать поверхностно. Никто и ничто не может заставить вас выполнить упражнение из этой книги, если вы решили отложить.

Начните с этой свободы. Она маленькая, но реальная. Расширяйте её. Каждый день. Каждый выбор. Каждое «я делаю так, потому что я так решила».

Парадокс наблюдателя и свобода воли

В квантовой механике есть знаменитый эксперимент с двумя щелями. Если пропускать электроны через две щели без наблюдения, они ведут себя как волны и создают интер-

ференционную картину. Если поставить детектор, который смотрит, через какую щель пролетел электрон — он ведёт себя как частица, и интерференция исчезает.

Сам факт наблюдения меняет поведение электрона. Электрон «знает», что за ним смотрят.

Это породило множество спекуляций. Некоторые физики заявили, что электрон обладает свободой воли — он выбирает, как себя вести. Другие — что свободы воли нет, есть только запутанность с наблюдателем.

Но есть третий взгляд, который работает для мага. **Свобода воли — это способность выбирать, что именно и как именно наблюдать.**

Электрон не выбирает. Электрон подчиняется законам квантовой механики. Но вы, наблюдатель, выбираете: смотреть вам на электрон или нет. Ставить детектор или не ставить. Смотреть на проблему как на катастрофу или как на возможность. Смотреть на человека с любовью или с подозрением.

Ваша свобода воли — не в том, чтобы управлять электронами. Ваша свобода воли — в том, чтобы управлять своим вниманием. А через внимание — управлять коллапсом реальности.

Вселенная предопределила, что электрон может быть и волной, и частицей. Но только вы решаете, кем он станет в данный момент. Только вы решаете, коллапсировать ли волновую функцию прямо сейчас или оставить её в суперпози-

ции.

Это и есть свобода воли мага. Не тотальная, не абсолютная, но реальная. И достаточная для того, чтобы изменить свою жизнь до неузнаваемости.

Упражнение 8.2. Дорога раздваивается

Это упражнение вы будете делать каждый раз, когда стоите перед выбором. Любим. От «что съесть на завтрак» до «уходить ли от мужа».

Остановитесь. Сделайте три вдоха. И представьте две дороги.

Дорога фаталиста. «Всё предопределено. Мой выбор не имеет значения. Что бы я ни выбрала, результат уже записан. Я могу расслабиться и плыть по течению». Почувствуйте это состояние. Вес в теле. Дыхание. Ощущение свободы от ответственности. Приятно, правда? Тяжело? Пугающе?

Дорога мага. «Мой выбор имеет значение. Этим выбором я коллапсирую одну из ветвей реальности. От того, что я выберу сейчас, зависит моё завтра. Я беру ответственность за этот выбор. Я создаю свою реальность здесь и сейчас». Почувствуйте это состояние. Тело выпрямляется. Дыхание углубляется. Появляется лёгкое возбуждение.

Теперь сделайте выбор. Но не из привычки. Не из страха. А осознанно. Посмотрите на обе дороги и скажите себе: «Я выбираю эту дорогу. Не потому что она предопределена. Не потому что так надо. А потому что я так хочу. Я — причина этого выбора».

Даже если вы выберете то же самое, что выбрали бы на автомате, — сам факт осознанного выбора меняет всё. Вы перестаёте быть марионеткой привычек и становитесь автором. Даже если содержание выбора то же, форма другая. А форма определяет содержание быстрее, чем вы думаете.

Третий путь: квантовая свобода

Физик и нобелевский лауреат Роджер Пенроуз предположил, что свобода воли может быть связана с квантовыми процессами в мозге. Что в микротрубочках нейронов происходят квантовые коллапсы, которые не детерминированы классической физикой. И именно эти коллапсы и есть наш свободный выбор.

Теория спорная. Но для мага в ней есть важная идея: свобода воли — это не иллюзия и не абсолют. Это способность использовать квантовую неопределённость для создания новых ветвей реальности. Не нарушая законов физики, а играя по их самым глубоким, самым странным правилам.

Вы не можете нарушить причинность. Но вы можете выбирать, какую причину запустить. Вы не можете отменить прошлое. Но вы можете изменить его значение для себя. Вы не можете контролировать всё. Но вы можете контролировать свой отклик на всё.

Свободный маг — не тот, кто делает что хочет. Свободный маг — тот, кто хочет того, что делает. У кого нет разрыва между намерением и действием, желанием и выбором. У кого воля и свобода слились в одно.

Когда вы достигнете этого состояния, вопрос «фатализм или свобода воли» перестанет вас волновать. Вы будете знать: есть то, что есть. И есть то, что я создаю. И граница между ними проходит там, где я проведу.

Задание на сегодня. Выбор без выбора.

Прямо сейчас, не откладывая, сделайте одно простое действие. Возьмите любой предмет рядом с собой. Ручку, чашку, телефон. И скажите вслух:

«Я выбираю взять этот предмет. Не потому что кто-то велел. Не потому что так надо. Не потому что так всегда делают. А потому что я так решила. Сейчас. Здесь. Своей свободной волей. Я — причина этого действия».

Почувствуйте разницу между автоматическим движением («я просто взяла») и осознанным выбором. Запомните это чувство. Это чувство свободы. Оно всегда с вами. Просто вы забывали о нём.

А теперь представьте, что вы можете так же выбирать всё. Каждую мысль. Каждое слово. Каждую реакцию. Это не значит, что вы будете всё контролировать — это невозможно и не нужно. Это значит, что вы всегда будете знать: вы можете. И когда захотите — вы выберете.

Дорога раздваивается для магов. И вы только что выбрали нужную ветку. Ту, где свобода есть. Ту, где вы — причина. Ту, где предопределение — не тюрьма, а карта, которую можно читать и перерисовывать.

Поздравляю. Вы прошли философское минное поле. Те-

перь — к практике.

ГЛАВА 9. Тест: Ваш текущий уровень шума в ментальном поле

Прежде чем учиться управлять реальностью, нужно узнать, в каком состоянии находится ваш главный инструмент — сознание. Представьте, что вы купили рояль и хотите играть Шопена. Но вы даже не настроили инструмент. Вы не знаете, какие клавиши западают, какие струны порваны, какие педали заедают.

Вы сядете играть. Звук будет ужасным. И вы решите, что Шопен — говно, а вы бездарность. Хотя проблема была в инструменте.

Ваше сознание — такой же инструмент. И сейчас оно расстроено. Не потому что вы плохая. А потому что его никто никогда не настраивал. Школа не учила. Родители не знали. Другим всё равно. Вы учились математике, истории, литературе. Но никто не учил вас управлять собственным вниманием, успокаивать внутренний диалог, различать свои мысли от чужих.

Этот тест — первая настройка. Он не оценивает вас как личность. Он просто показывает уровень шума в системе. Чем выше шум, тем хуже работает магия. Чем тише, тем точнее коллапс.

Что такое ментальный шум

Ментальный шум — это всё, что происходит в вашей го-

лове помимо вашего осознанного выбора. Это мысли, которые приходят сами. Образы, которые всплывают без приглашения. Эмоции, которые накатывают, как волны. Диалоги с людьми, которых нет рядом. Прокручивание прошлого. Тревога о будущем. Музыка, которая заела. Голоса, которые что-то комментируют.

Ментальный шум — это ваш внутренний радиоэфир. Он вещает 24/7. Вы к нему привыкли и почти не замечаете. Но он есть. И он жрёт вашу ментальную энергию. Как старый холодильник, который жужжит без остановки и сжигает киловатты.

Маг отличается от обычного человека не тем, что у него нет шума. Маг отличается тем, что он знает о шуме. И может его уменьшать по команде. И может выбирать — слушать радио или выключить его к чёрту.

Ваша задача — измерить текущий уровень шума. Без обмана. Без приукрашиваний. Без «я же хорошая, у меня наверняка всё отлично». Чем честнее вы ответите, тем точнее будет диагноз. А точный диагноз — половина лечения.

Часть первая. Диагностика спонтанных мыслей

Этот тест вы будете делать прямо сейчас. Не завтра, не когда будет настроение. Сейчас. Закройте книгу на минуту. Да-да, закройте.

...

Открыли. Что произошло за эту минуту? Я ничего не сказала делать. Я просто сказала закрыть книгу. Что делал ваш

ум в этой пустоте?

Если вы честно закрыли книгу и сидели с закрытыми глазами минуту, ваш ум начал бурлить. Он не терпит пустоты. Он начал генерировать мысли. «Что за странное упражнение?», «Зачем я это делаю?», «А у меня молоко в холодильнике не скисло?», «А что будет в следующей главе?», «А почему автор говорит от первого лица, хотя на обложке женское имя?».

Каждая такая мысль — это ментальный шум. Засеките время. Откройте глаза и напишите на листе, сколько мыслей вы поймали за минуту. Не оценивая их, не анализируя, просто перечисляя.

Сделали?

Теперь посчитайте. Меньше пяти? Вы либо врёте себе, либо вы просветлённый мастер дзен. От пяти до десяти? Средний уровень офисного работника после чашки кофе. От десяти до двадцати? Высокий шум, но не критично. Больше двадцати? Ваш ум — это ураган. С магией пока сложно, но мы это исправим.

Запишите свой результат. Назовём его **Индекс Спонтанных Мыслей — ИСМ**. Вы будете возвращаться к этому индексу через каждые десять глав, чтобы отслеживать прогресс.

Часть вторая. Диагностика внутреннего диалога

Внутренний диалог — это не просто мысли. Это мысленный разговор. С кем-то. Чаще всего — с самим собой. «А

что бы я ему сказала?», «А вот если бы я тогда поступила иначе...», «А завтра мне нужно не забыть...».

Внутренний диалог — самый прожорливый потребитель вашей ментальной энергии. Он может длиться часами. Вы прокручиваете ссоры, которых уже не было или ещё не было. Вы доказываете свою правоту воображаемому оппоненту. Вы читаете лекции мысленным ученикам. Вы даёшь интервью воображаемому журналисту о своей гениальности или никчёмности.

Всё это — шум. Красивый, умный, логичный шум. Но шум.

Сейчас я попрошу вас выполнить короткое упражнение. Сядьте удобно. Закройте глаза. И скажите мысленно, чётко и медленно: «Я сейчас буду наблюдать за своим внутренним диалогом». А потом просто смотрите. Как смотрите на проплывающие облака. Не вмешиваясь, не оценивая, не пытаюсь остановить.

Три минуты. Засеките время по телефону.

...

Откройте глаза. Что вы видели? Ваш внутренний голос что-то говорил. Что именно? Запишите три самые яркие фразы, которые прозвучали.

Теперь оцените интенсивность. По шкале от 0 до 10. 0 — полная тишина, ни одной фразы. 10 — непрерывный поток, как радио, которое не выключить.

Запишите этот индекс как **Интенсивность Внутренне-**

го Диалога — ИВД.

А теперь важный вопрос. Вы заметили, что в момент наблюдения диалог стал тише? Или, наоборот, громче? Обычно, когда вы начинаете наблюдать, диалог затихает. Как хулиганы, на которых посмотрел учитель. Если у вас стало тише — поздравляю, ваше внимание работает. Если стало громче — ваше внимание возбудило диалог, это нормально для начинающих.

Часть третья. Диагностика эмоционального фона

Шум бывает не только мысленным, но и эмоциональным. Это фоновое настроение, которое не зависит от внешних событий. Оно просто есть. Серая пелена. Или тревожное гудение. Или лёгкая тоска. Или, наоборот, приподнятость.

Эмоциональный фон — это бас-гитара вашего ментального оркестра. Вы её не всегда слышите отдельно, но она задаёт ритм всему.

Сейчас я попрошу вас закрыть глаза и просто почувствовать. Какое у вас настроение прямо сейчас? Не из-за чего-то. А просто фоновое. Не радость от того, что вы читаете интересную книгу. А то, что глубже. Подо всеми мыслями.

Посидите так минуту. Не торопитесь.

А теперь выберите одно слово из списка, которое точнее всего описывает ваш фоновый эмоциональный шум.

Спокойствие. Тревога. Тоска. Раздражение. Апатия. Любопытство. Скука. Страх. Надежда. Пустота. Лёгкость. Тяжесть. Тепло. Холод.

Запишите это слово.

Теперь оцените интенсивность фона от 0 до 10. 0 — полная эмоциональная тишина, как в хорошо изолированной студии. 10 — эмоция настолько сильная, что она затмевает всё остальное, вы физически её чувствуете в теле.

Это Индекс Эмоционального Шума — ИЭШ.

Если ваш фон — тревога, тоска или страх, даже на 3—4 балла, это значит, что ваш ментальный маг тратит половину энергии на подавление этого фона. Он как бегун, который тащит за собой гружёную телегу. Убрать эмоциональный шум — это самый быстрый способ увеличить магическую силу.

Часть четвёртая. Диагностика навязчивых образов

Не все мысли вербальны. Иногда шум приходит в виде картинок. Образы из прошлого. Страшные сценарии будущего. Лица людей, которые вас задели. Сцены, которые вы хотели бы забыть.

Навязчивые образы — это видеоряд вашего внутреннего кинотеатра. Он может крутиться на заднем плане, даже когда вы думаете о другом.

Закройте глаза на минуту. И просто смотрите на то, что появляется перед внутренним взором. Не рисуйте специально. Просто смотрите. Что приходит?

Если ничего не приходит — это хорошо. Если приходят случайные образы — нейтральные — тоже норма. Если приходят пугающие, тревожные, обидные образы — это шум высокого напряжения.

Оцените интенсивность. 0 — чёрный экран, тишина. 10 — фильм ужасов или мыльная опера на полную мощность, вы не можете оторваться.

Индекс Образного Шума — ИОШ.

Запишите.

Часть пятая. Диагностика внешних голосов

Самый коварный шум — тот, который вы принимаете за свой. Это голоса других людей, которые встроились в вашу голову как вирусы.

«Ты не справишься». Это мамин голос.

«Не высовывайся». Это папин.

«От тебя всё равно ничего не зависит». Это школьной учительницы.

«Магия — это для дурачков». Это бывшего мужа.

«Ты недостаточно хороша». Это рекламы и глянца.

Вы думаете, что эти мысли — ваши. Но это чужие программы. Они транслируются в вашей голове как реклама на бесплатном канале. Вы не заказывали эту рекламу, но она лезет.

Задайте себе честный вопрос. Как часто вы ловите себя на мысли, которая явно не ваша? Которая противоречит вашим глубинным желаниям? Которая вас обесценивает, останавливает, пугает?

Оцените частоту. 0 — никогда, все мысли мои. 10 — постоянно, я вообще не понимаю, где моё, а где чужое.

Индекс Чужих Голосов — ИЧГ.

Этот индекс — самый важный для магии. Потому что пока вы слушаете чужие голоса, вы не можете услышать свой. А без своего голоса нет своего намерения. А без своего намерения нет своей магии.

Часть шестая. Диагностика мысленной жвачки

Мысленная жвачка — это повторяющиеся мысли. Одна и та же ситуация прокручивается снова и снова. Одна и та же обида пережёвывается в сотый раз. Один и тот же страх разворачивается в разных вариациях.

Мысленная жвачка не приводит к новым решениям. Она просто занимает процессор. Как компьютер, который завис и перезагружает одну и ту же программу.

Вспомните последние сутки. Была ли у вас мысль, которая возвращалась больше трёх раз? Ситуация, которую вы прокручивали снова и снова?

Оцените, сколько процентов вашего ментального времени уходит на жвачку. 0 процентов — я живу настоящим моментом, прошлое не жую. 100 процентов — я вообще не выхожу из заикленных мыслей, всё время жую одно и то же.

Индекс Мысленной Жвачки — ИМЖ.

Высокий ИМЖ — это бич современного человека. Мы жуём обиды годами. Жуём страхи. Жуём сценарии мести. Вся эта жвачка — энергия, которая могла бы пойти на коллапс желаемой реальности. Но вместо этого она перемалывается в пыль.

Расшифровка. Ваш профиль ментального шума

Теперь соберите все индексы вместе.

ИСМ — индекс спонтанных мыслей (0—20+)

ИВД — интенсивность внутреннего диалога (0—10)

ИЭШ — индекс эмоционального шума (0—10)

ИОШ — индекс образного шума (0—10)

ИЧГ — индекс чужих голосов (0—10)

ИМЖ — индекс мысленной жвачки (0—100%)

А теперь честно скажите себе. Если бы ваш ментальный маг был радистом, который пытается принять сигнал из будущего — смог бы он разобрать хоть слово в этом шуме? Или он слышит только треск и шипение?

Вот почему ваша магия до сих пор не работает. Не потому что вы не способны. А потому что вы пытаетесь коллапсировать реальность в атмосфере ментального торнадо. Ваше намерение — шёпот, а шум — рёв. Естественно, шёпот не слышен.

Нормы и патологии

Нет «правильного» уровня шума. Есть уровень, с которым вы можете работать. Но для ориентира я дам вам шкалу.

Низкий шум (ИСМ до 5, ИВД до 2, ИЭШ до 2, ИЧГ до 2, ИМЖ до 10%). Вы или продвинутый практик, или врёте в тесте. Если не врёте — вы готовы к сложной магии уже сейчас.

Средний шум (ИСМ 5—10, ИВД 2—5, ИЭШ 2—5, ИЧГ 2—5, ИМЖ 10—30%). Вы обычный человек с обычной головой. Магия будет работать, но с перебоями. Иногда будет по-

падать, иногда нет. Вам нужно снижать шум на 30—50 процентов.

Высокий шум (ИСМ 10—20, ИВД 5—8, ИЭШ 5—8, ИЧГ 5—8, ИМЖ 30—60%). Ваша голова — это Таймс-сквер в час пик. Магия почти не работает, потому что сигнал тонет в шуме. Вам нужно срочное снижение шума. Следующие главы — ваше лекарство.

Критический шум (ИСМ больше 20, ИВД 8—10, ИЭШ 8—10, ИЧГ 8—10, ИМЖ 60—100%). Вы, вероятно, страдаете от тревожности, хронического стресса или ментальных расстройств. Не пытайтесь заниматься магией, пока не снизите шум хотя бы до высокого уровня. Идите к психотерапевту, осваивайте медитацию, меняйте образ жизни. Магия подождёт. Ваше здоровье — важнее.

Ваш личный дневник шума

Заведите в своей тетради отдельную страницу. Назовите её «МОНИТОРИНГ ШУМА».

Запишите сегодняшние индексы. Дату поставьте.

Через каждые десять глав вы будете возвращаться к этому тесту и заполнять новую строку. Вы увидите, как падают цифры. Как тише становится в голове. Как чётче — намерение. Как точнее — коллапс.

Это будет ваш график выздоровления. Потому что высокий ментальный шум — это болезнь. Болезнь современной цивилизации. И вы будете её лечить. Не таблетками, а практиками из этой книги.

Что делать с результатами прямо сейчас

Не ждите, пока мы дойдём до главы про тишину. Начните прямо сейчас. Вот три простых действия, которые снизят ваш шум уже сегодня.

Первое действие. Три минуты тишины.

Прямо сейчас. Отложите книгу. Закройте глаза. Дышите. И не делайте ничего. Если приходит мысль — замечайте её, но не включайтесь. Просто смотрите, как она уходит. Три минуты. Засекли.

Сделали? Поздравляю. Вы только что снизили свой ИСМ и ИВД. Насколько? Неважно. Важен сам факт. Вы взяли паузу в шуме. Это первый шаг.

Второе действие. Одна фраза.

Напишите на липком листке: «Я не мои мысли». Приклейте на монитор или зеркало. Каждый раз, когда ловите себя на шуме, читайте эту фразу. И вспоминайте: мысли приходят и уходят. Вы — не они. Вы — тот, кто их наблюдает. А наблюдатель всегда тише наблюдаемого.

Третье действие. Стоп-кран для диалога.

Сегодня, как только поймаете себя на внутреннем диалоге (особенно на прокручивании ссоры или споре с воображаемым оппонентом), скажите мысленно громко: «СТОП». Не нежно, а жёстко. Как команда собаке. И перенаправьте внимание на дыхание. Три вдоха и выдоха. Только дыхание. Никаких слов.

Этот стоп-кран — ваше первое оружие против шума.

Пользуйтесь им десятки раз на дню. Со временем команда будет срабатывать быстрее. А шум — стихать.

Последнее слово о тесте

Этот тест не для того, чтобы вас расстроить. Не для того, чтобы сказать «у тебя всё плохо, иди лечись». Этот тест — для карты местности. Вы не можете победить врага, которого не видите. Вы не можете уменьшить шум, который не измеряли.

Теперь вы его измерили. Теперь вы знаете, с чем работаете. И это знание — сила. Потому что незнание — это когда вы злитесь на магию за то, что она не работает, и не понимаете, что проблема не в магии, а в радиопомехах.

Помехи мы уберём. Следующие главы — про тишину. А пока — живите с этим знанием. Наблюдайте за шумом. Не осуждайте себя за него. Просто замечайте: «Ага, вот он, шум. Сейчас я его не трогаю, но я его вижу. А значит, однажды я смогу его выключить».

Вы уже на полпути. Потому что большинство людей даже не знают, что у них в голове радио.

ГЛАВА 10. Договор с самим собой

Правила техники безопасности для новичка

Никто не даст вам лицензию мага. Никто не выдаст диплом с печатью и не скажет: «Поздравляем, теперь вы можете безопасно коллапсировать реальность». Вы просто начнёте это делать. И однажды обнаружите, что ваши мысли стали сбываться быстрее, чем вы успеваете их обдумать.

Вот тогда и пригодятся правила.

Потому что магия без правил — это ребёнок с пистолетом. Весело, пока не выстрелит себе в ногу. Или в кого-то, кого любит.

Эти правила не для ограничения вашей свободы. Они для того, чтобы ваша свобода не превратилась в хаос. В магии, как и в хирургии, сначала учишься не навреди. Потом — помогать. Потом — творить чудеса.

Пропустите этот раздел — и вы станете тем магом, о котором другие говорят: «она сошла с ума после тех своих практик». Не потому что магия сводит с ума. А потому что отсутствие правил — сводит.

Правило первое. Не коллапсируй для других без спроса.

Это железный закон. Вы не имеете права менять реальность другого человека без его явного, осознанного согласия.

Звучит просто. Нарушают все.

«Я хочу, чтобы он меня полюбил». Это коллапс его чувств без его согласия.

«Я хочу, чтобы начальник дал мне премию». Это коллапс его решения.

«Я хочу, чтобы сосед сверху перестал сверлить». Это коллапс его поведения.

Каждый раз, когда ваше намерение направлено на изменение другого человека, вы нарушаете его свободу воли. Даже если вам кажется, что вы желаете ему добра. Даже если вы уверены, что так будет лучше для всех.

Почему это опасно? Не потому что карма накажет. Карма — это не судья с молоточком. А потому что чужая свобода воли — это мощная сила. Когда вы пытаетесь её сломать, она ломает вас. Ваше намерение встречает сопротивление. Сопротивление рождает искажения. Искращения возвращаются к вам бумерангом.

Хотите, чтобы мужчина вас полюбил? Не коллапсируйте его любовь. Коллапсируйте себя — как женщину, которую легко любить. Коллапсируйте пространство вокруг себя — как место, где любовь возможна. Коллапсируйте встречу — но не чувства.

Хотите премию от начальника? Не коллапсируйте его решение. Коллапсируйте свою ценность для компании. Коллапсируйте свою уверенность на совещании. Коллапсируйте возможность — но не волю другого.

Чувствуете разницу? Маг работает с собой и с полем. Не с марионетками.

Исключение, которое подтверждает правило.

Вы можете коллапсировать для другого без спроса в одном-единственном случае: если речь идёт о спасении жизни или предотвращении тяжких страданий, а человек не может дать согласие (без сознания, ребёнок, животное). Но даже тогда — действуйте мягко. Не «исцелить любой ценой», а «дать возможность исцелиться, если его душа этого хочет».

Всё. Других исключений нет.

Правило второе. Никогда в состоянии сильной эмоции.

Гнев, ярость, ревность, отчаяние, эйфория, безумная влюблённость — в этих состояниях ваше намерение подобно ядерному реактору без защиты. Оно мощное. Оно работает. Но оно неуправляемо.

Вы пожелаете в гневе: «чтоб ты провалился». И человек упадёт с лестницы. Вы испугаетесь: «как бы не уволили». И вас уволят. Вы в эйфории пожелаете: «пусть все будут счастливы». И в вашем доме поселится хаос, потому что чужое счастье не всегда совместимо с вашим.

Сильные эмоции — это топливо. Но топливо без системы зажигания и тормозов — это взрыв. Не бомба.

Поэтому правило: прежде чем сделать магическое действие, приведите себя в нейтральное состояние. Дышите. Успокойтесь. Дождитесь, когда эмоциональный шум упадёт

хотя бы до 3 из 10. И только тогда действуйте.

Если вам кажется, что «сейчас или никогда» — значит, сейчас точно не надо. Истинное намерение не торопится. Оно спокойно, как удав. Оно может ждать часы, дни, недели. Паника — признак того, что за вами говорит не маг, а эго.

Правило третье. Не делай магию на голодный желудок, уставшим или больным.

Ваше тело — это антенна для намерения. Больная, уставшая, голодная антенна передаёт сигнал с искажениями. Вы хотите любви — получите зависимость. Вы хотите денег — получите одержимость. Вы хотите здоровья — получите ипохондрию.

Магия требует ресурса. Не эфирного, а самого что ни на есть физического. Хороший сон. Сытный обед. Отсутствие боли. Гормоны в норме.

Если вы устали — отдохните. Если голодны — поешьте. Если болит голова — выпейте таблетку и лягте. Магия подождёт. Она никуда не денется.

Одна моя знакомая практиковала магию в состоянии жуткого недосыпа и обезвоживания. Она хотела привлечь любовь. Привлекла абьюзера, который высасывал из неё последние силы. Её состояние притянуло состояние партнёра. Магия сработала идеально — просто она не подумала о качестве своей антенны.

Правило четвёртое. Никаких «любой ценой».

Формулировка «я сделаю всё, чтобы получить это» —

это заклинание на уничтожение себя. «Любой ценой» всегда означает, что цена будет слишком высока.

Маг не торгуется со Вселенной. Он не говорит «дай мне миллион, а я потом отработаю». Он просто коллапсирует реальность, где миллион есть. Без условия. Без жертвы. Без «любой ценой».

Если вы чувствуете, что готовы пожертвовать здоровьем, отношениями, совестью ради цели — остановитесь. Ваша цель не стоит того. Истинное желание не требует жертв. Оно требует только вашего чистого намерения.

Желание, которое требует жертв — это не ваше желание. Это навязчивость. Obsессия. Болезнь. Не магия.

Правило пятое. Проверяй на мелком перед крупным.

Не пытайтесь выиграть в лотерею, если вы ещё не научились коллапсировать зелёный свет светофора. Не пытайтесь исцелить рак, если вы ещё не научились убирать головную боль. Не пытайтесь привлечь любовь всей жизни, если вы ещё не умеете привлекать улыбку прохожего.

Магия — это навык. Навык наращивается постепенно. Как мышцы. Вы же не идёте в спортзал и не пытаетесь поднять штангу сто килограмм в первый день. Вы начнёте с лёгких гантелей. С ментальной магией то же самое.

Начните с мелочей. Кофе, который не остывает слишком быстро. Очередь, которая рассасывается перед вами. Нужная книга, которая сама попадает на глаза. Когда мелочи

начнут получаться легко и стабильно — переходите к более крупным целям.

Почему это важно? Потому что на мелочах вы учитесь чувствовать грань. Где заканчивается ваше намерение и начинается сопротивление реальности. Где чистое действие и где насилие над собой. На мелочах ошибки не смертельны. На крупном — могут быть.

Правило шестое. Никакой магии в состоянии «мне не хватает».

Если вы делаете магию из чувства нехватки — вы коллапсируете нехватку. Ещё большую. Это парадокс, который убивает 90 процентов начинающих магов.

«У меня нет денег, сделаю магию на деньги». Результат: денег станет ещё меньше. Потому что ваше исходное состояние — «нет денег» — и есть то, что вы транслируете. Магия усиливает то, что есть. А не то, что вы декларируете словами.

Магию нужно делать из состояния «у меня уже есть». Не «хочу», а «благодарю за то, что имею». Не «мне не хватает», а «я делюсь излишком». Не «спасите меня», а «я помогаю миру, потому что у меня много сил».

Если вы не можете войти в состояние изобилия хотя бы на время ритуала — не делайте магию. Сначала поработайте над своим состоянием. Практики благодарности. Ведение дневника «чем я богата уже сейчас». Медитации на принятие.

Из пустоты нельзя ничего призвать. Можно только упасть

глубже.

Правило седьмое. Фиксируй намерение, отпускай результат.

Это самое сложное правило для новичка. Вы делаете упражнение. Вы чётко формулируете, чего хотите. Вы входите в состояние обладания. Вы коллапсируете реальность. А потом — забываете.

Не проверяете каждые пять минут, сработало ли. Не анализируете, почему ещё не сработало. Не паникуете, что сработало не так. Просто отпускаете. Как семя в землю. Вы его посадили, полили, а дальше — не выкапываете каждый час, чтобы проверить, не проросло ли.

Почему это важно? Потому что ваше тревожное ожидание результата — это новое намерение. Намерение на то, что результата нет. «Ну почему же он не приходит?» — этой фразой вы коллапсируете отсутствие результата. Снова и снова.

Сделали. Отпустили. Живите дальше. Результат придёт, когда вы перестанете его ждать. Это закон. Жестокий. Но честный.

Правило восьмое. Защита от себя.

У вас есть тень. Тёмная сторона. Часть вас, которая хочет не добра, а мести. Не любви, а обладания. Не свободы, а контроля.

Перед каждым магическим действием задайте себе три вопроса. Честно. Без обмана.

Первый вопрос. «Этого хочу я или моё эго?» Эго хочет

власти, признания, мести, безопасности. Душа хочет роста, любви, творчества, свободы. Если цель пахнет эго — не делайте.

Второй вопрос. «Не навредит ли это кому-то, включая меня?» Подумайте о побочных эффектах. Вы хотите денег — не заберёте ли вы их у кого-то, кто нуждается больше? Вы хотите любви — не разрушите ли вы чужую семью? Вы хотите славы — не затопчете ли вы кого-то на пути к ней?

Третий вопрос. «Готов ли я принять любые последствия, включая те, которые не предусмотрел?» Потому что реальность умнее вас. Она может дать вам желаемое в такой форме, что вы пожалеете. Женщина хотела страстную любовь — получила абьюзера, потому что страсть и агрессия — близнецы. Мужчина хотел богатство — получил инфаркт в сорок, потому что не рассчитал ресурс.

Третий вопрос — это страховка от духа желаний. Он коварен. Он даёт вам ровно то, что вы просите, но никогда не даёт того, что вы имели в виду.

Правило девятое. Веди дневник. Без дневника ты не маг, а фантазёр.

Записывайте каждое магическое действие. Дата. Время. Ваше состояние (сон, сытость, эмоции). Формулировка намерения. Что делали. Что чувствовали. Какой результат ожидали. Какой результат получили. Через какое время.

Без дневника вы тонете в собственных воспоминаниях. «Кажется, сработало. А может, и нет. Вроде бы я делала что-

то похожее, но не помню когда». Дневник — это ваша лабораторная тетрадь. Без неё вы не учёный, а алхимик, который варит зелье на глазок и удивляется, почему оно каждый раз разное.

Ведите дневник в бумаге. Не в телефоне. Бумага — это якорь для внимания. Когда вы пишете рукой, вы включаете моторную память. Магия становится телесной. Осязаемой. Реальной.

Правило десятое. Имей кого-то, кто скажет тебе «ты сошла с ума».

У каждого мага должен быть друг (или учитель, или психотерапевт), который не верит в магию. Который посмеётся над вашими ритуалами. Который скажет: «Ты чего, дура, это же просто совпадение».

Этот человек — ваш якорь в реальность. Не для того чтобы вы сомневались в себе. А для того чтобы вы могли проверить: а не загнулись ли у вас гайки.

Если вы боитесь рассказать кому-то о своей магической практике — это тревожный звоночек. Если все ваши друзья — тоже маги, и вы живёте в эхо-камере — это ещё более тревожный звоночек. Если вы думаете, что «простые смертные всё равно не поймут» — это симптом магического величия. А оно опасно.

Расскажите самому скептически из ваших знакомых, что вы делаете. Посмотрите на его реакцию. Если вы можете посмеяться вместе с ним над абсурдностью магии — вы здоро-

вы. Если вы обижаетесь или злитесь — вы потеряли чувство реальности. Возвращайтесь к главе 1.

Ваш личный договор

А теперь — главное. Этот договор вы заключаете не со мной. Не со Вселенной. Не с духами. С самой собой.

На листе бумаги напишите от руки:

«Я, [ваше имя], вступая на путь ментальной магии, обязуюсь соблюдать следующие правила:

- Не коллапсировать для других без спроса.
- Не действовать в сильной эмоции.
- Не практиковать уставшей, голодной или больной.
- Не желать «любой ценой».
- Начинать с малого, проверять на мелочах.
- Не делать магию из состояния нехватки.
- Фиксировать намерение, отпускать результат.
- Защищать себя от собственной тени.
- Вести дневник.
- Иметь критика, который скажет «ты сошла с ума».

Я понимаю, что магия — это не игра. Это работа с реальностью. Моя и чужая. Я обязуюсь относиться к этой работе с уважением, осторожностью и любовью.

Если я нарушу эти правила, я имею право вернуться к ним и начать заново. Без вины. Без стыда. Просто с новым знанием, почему правила важны».

Поставьте дату и подпись.

Этот лист храните в своей тетради. Перечитывайте раз

в месяц. Правила имеют силу только тогда, когда вы их помните. Забыли — нарушили. Нарушили — получили последствия. Не потому что Вселенная наказывает. А потому что законы ментальной механики объективны, как гравитация.

Что делать, если вы уже нарушили

Если вы читаете эту главу и понимаете, что уже сделали что-то из запрещённого — не паникуйте. Вы не прокляты. Вы не умрёте. Вы просто получите (или уже получили) урок.

Сядьте, выдохните и признайте: «Да, я нарушила правило. Я действовала из эго/страха/нехватки. Я принимаю последствия как опыт. Я прощаю себя. В следующий раз я сделаю иначе».

Всё. Без самобичевания. Без ритуалов очищения. Без молитв о прощении. Просто признание и корректировка. Маг не тот, кто никогда не ошибается. Маг тот, кто видит ошибку и не повторяет её.

Заключение: магия — это взрослое дело

Дети играют с магией. Им нравятся заклинания, свечи, тайны. Они хотят власти над миром. Они хотят, чтобы желания исполнялись мгновенно.

Взрослый маг знает: магия — это ответственность. Это умение сказать «нет» своим капризам. Это умение подождать. Это умение принять, что не всё в этом мире вертится вокруг твоего пупка.

Правила безопасности — это не тюрьма. Это перила на

лестнице. Можно лезть и без перил. Но однажды вы сорвётесь. А с перилами — доберётесь до вершины целой и невредимой.

Вы выбрали путь мага. Теперь выберите путь безопасного мага. Такого, о котором через годы будут говорить: «Она изменила свою жизнь и помогла другим. И при этом осталась человеком. С юмором. С самоиронией. С любовью».

А не: «Она ушла в магию и съехала с катушек».

Выбор за вами. Договор подписан. Поехали.

РАЗДЕЛ II. ИНСТРУМЕНТАРИЙ НАБЛЮДАТЕЛЯ

ГЛАВА 11. Медитация для магов

Не «ом», а полная тишина процессора

Слово «медитация» заезжено до дыр. Его произносят с придыханием гуру в белых одеждах, фитнес-тренеры на утренних зарядках, психологи в кабинетах и блогеры в соц-сети. Медитация стала модным аксессуаром. Как смартфон или йога-коврик.

От этого слова веет чем-то необязательным. Приятным, но не срочным. Полезным, но не жизненно необходимым. «Было бы время — помедитировала бы». «Да, надо бы начать, но как-то не до того».

Я предлагаю выкинуть это слово. На время. И заменить другим.

Тишина процессора.

Вот что реально нужно магу. Не расслабление под звуки природы. Не наблюдение за дыханием, когда мысли плавают как рыбки. Не мантры, которые убаюкивают и создают приятное ощущение «я духовный человек».

Нужно умение полностью остановить ментальный шум.

По команде. На любое время. Без остатков. Чтобы в голове стало пусто, как в чистой комнате после ремонта. Чтобы ни одной мысли, ни одного образа, ни одного внутреннего слова.

Это состояние называется по-разному: остановка ума, внутренняя тишина, самадхи, просветление. Для нас это будет просто **Чистый Экран**.

Когда ваш процессор тих, ваше намерение — это не шёпот среди урагана. Это голос в абсолютной тишине. Его слышит всё поле вероятностей. Он коллапсирует реальность без искажений. Чисто. Точно. Мгновенно.

Большинство людей никогда не испытывали Чистого Экрана. Они думают, что тишина — это когда «всего несколько мыслей». Или когда «я просто расслаблен». Они не знают, что полная тишина процессора возможна. И что она доступна каждому, кто готов тренироваться.

Эта глава — инструкция к тишине. Без эзотерики. Без санскрита. Без благовоний. Просто механика.

Разрушаем мифы о медитации

Прежде чем мы начнём, я должна убить несколько идей, которые мешают вам обрести тишину.

Миф первый. Медитация — это релаксация.

Нет. Релаксация — это приятный побочный эффект. Но не цель. Вы можете полностью расслабить тело, но ум будет продолжать молоть свою жвачку. Тишина процессора не имеет ничего общего с расслаблением. В тишине вы можете

быть максимально сконцентрированы и активны.

Миф второй. Медитация — это остановка мыслей.

Не совсем. Вы не можете «остановить» мысли так же, как не можете остановить волны на море. Но вы можете перестать на них реагировать. Можете перестать их замечать. Можете перенаправить внимание так, что мысли будут течь мимо, не касаясь вас.

Чистый Экран — это не когда мыслей нет. Это когда вы не отождествлены ни с одной из них. Они есть, но они вам не мешают. Как шум за окном, который вы не слышите, потому что сосредоточены на книге.

Миф третий. Чтобы медитировать, нужно сидеть в позе лотоса и не двигаться.

Вы можете обрести тишину лёжа, стоя, на ходу, в очереди, в душе. Поза важна только в начале, чтобы тело не отвлекало. Но со временем тишина становится вашим фоновым состоянием. Вы можете говорить, двигаться, работать — и внутри вас будет тихо.

Миф четвёртый. Медитация требует много времени.

Пять минут чистой тишины в день дадут больше, чем час «почти тишины» с мыслями о том, как вы круто медитируете. Магу нужна не длительность, а глубина. Лучше три минуты абсолютной пустоты, чем тридцать минут «омкания» с внутренним диалогом.

Миф пятый. У меня не получится, потому что у ме-

ня беспокойный ум.

У всех беспокойный ум. У тех, кто медитирует двадцать лет, тоже. Разница в том, что они перестали драться с умом. Они научились не замечать его. И вы научитесь.

Ваш ум будет бунтовать. Он будет подкидывать мысли, образы, воспоминания, планы. Это нормально. Это не признак того, что вы плохо медитируете. Это признак того, что вы медитируете. Продолжайте.

Техника «Чистый Экран» — пошагово

Теперь — практика. Делайте это прямо сейчас, не откладывая. Даже если вы никогда не медитировали. Даже если вам кажется, что у вас не получится. Получится.

Шаг первый. Тело.

Сядьте на стул. Спина прямая, но не напряжённая. Ступни на полу. Руки на коленях или бёдрах. Закройте глаза.

Почему стул, а не поза лотоса? Потому что вы не буддийский монах. Стул удобен, доступен, не требует гибкости. Ваша цель — забыть о теле, а не страдать от затекших ног.

Шаг второй. Дыхание.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Не специальным образом. Просто глубоко. На вдохе — воздух в живот, грудную клетку, ключицы. На выдохе — полностью выпускайте.

После третьего выдоха вернитесь к нормальному дыханию. Не управляйте им. Пусть дышится как дышится.

Шаг третий. Сканирование.

Проведите вниманием по телу от макушки до пяток. Мед-

ленно. Не торопясь. Где напряжение — отпускайте. Где зуд — не чешите, просто заметьте и пропустите. Где дискомфорт — не боритесь, просто наблюдайте.

Тело должно стать фоновым. Как белый шум. Вы его чувствуете, но он не отвлекает.

Шаг четвёртый. Пространство между бровями.

Перенесите внимание в точку между бровями. Внутри головы. Туда, где, как говорят эзотерики, находится третий глаз. Не давите, не трите. Просто представьте, что там маленький экран. Чистый. Белый. Пустой.

Шаг пятый. Наблюдение.

Теперь начинается самое сложное. Вы сидите с закрытыми глазами, тело в фоне, внимание в точке между бровями. И ничего не делаете.

Не ждёте. Не надеетесь. Не пытаетесь остановить мысли. Не боретесь. Не расслабляетесь. Просто сидите.

Мысли будут приходить. Они будут лезть как назойливые мухи. Не отгоняйте их. Не говорите «я не буду думать». Это всё ещё мысли. Просто смотрите на них. Как на облака. Как на прохожих за окном. Они пришли — вы заметили — они ушли.

Не цепляйтесь за мысль. Не разворачивайте её. Не анализируйте. Не говорите «ой, это важная мысль, надо запомнить». Если важная — она вернётся. Сейчас ваша задача — тишина.

Каждый раз, когда вы ловите себя на том, что ушли в

мысль (а вы будете уходить постоянно, каждые несколько секунд), мягко возвращайте внимание в точку между бровями. Без осуждения. Без «опять я отвлеклась». Просто возвращайте.

Это похоже на тренировку щенка. Он убегает, вы его возвращаете. Снова убегает — снова возвращаете. Без криков. Без слёз. Просто терпеливо, снова и снова.

Шаг шестой. Чистый Экран.

После нескольких минут такой практики (у кого-то через минуту, у кого-то через десять, у кого-то через месяц) случается момент. Между мыслями появляется промежуток. Пауза. Тишина. Экран становится действительно чистым.

В этот момент нет ни «я», ни «медитации», ни «точки между бровями». Есть просто чистое осознание. Пустота. Тишина.

Не пугайтесь. Не думайте «о, получилось!» (это сразу разрушит состояние). Просто оставайтесь в этом. Секунду. Две. Пять.

Это и есть Чистый Экран. Состояние, из которого рождается настоящая магия.

Сколько времени это занимает?

У разных людей — по-разному. Некоторые входят в Чистый Экран на несколько секунд уже на первой попытке. Другим нужны недели практики. Третьим — месяцы.

Не сравнивайте себя. Не оценивайте. Просто делайте.

Ваша норма на ближайший месяц: десять минут в день.

Каждый день. Без пропусков. Десять минут тишины процесса. Даже если из этих десяти минут только тридцать секунд были реально тихими — это прогресс.

Лучше десять минут каждый день, чем час раз в неделю. Магия требует регулярности. Ваше сознание должно привыкнуть к тишине. Как мышца — к нагрузке.

Ошибки новичков

Я перечислю их, чтобы вы не тратили время на то, что не работает.

Ошибка первая. Борьба с мыслями.

«Не думай, не думай, не думай!» — это самая громкая мысль из всех. Она создаёт ещё больше шума. Не боритесь. Наблюдайте. Мысли не враги. Они просто явления. Как дождь за окном. Вы же не боретесь с дождём, вы просто замечаете его.

Ошибка вторая. Ожидание просветления.

«Когда же наступит тишина? Вот сейчас? А может, сейчас?» Это ожидание — тоже мысль. Она мешает. Отпустите результат. Просто сидите. Тишина придёт сама, когда вы перестанете её ждать.

Ошибка третья. Осуждение себя.

«Я плохо медитирую. У меня ничего не получается. Я слишком беспокойная для этого». Каждая такая мысль — удар по вашей самооценке. И ещё одна мысль. Просто заметьте осуждение и вернитесь к точке между бровями.

Ошибка четвёртая. Привязка к позе.

«Я не могу медитировать, потому что у меня неудобный стул». «У меня спина болит». «Ноги затекли». Пошевелитесь. Поменяйте позу. Магия не требует неподвижности. Требуется только внимание.

Ошибка пятая. Пропуски.

«Я сегодня не могу, я устала». «Пропущу один день, ничего страшного». Пропуск одного дня сбрасывает вас на три дня назад. Пропуск недели — на месяц. Тишина процессора — это навык. Навык требует постоянства. Лучше сделать пять минут, чем ноль.

Упражнение 11.1. Три минуты прямо сейчас

Я не шучу. Прямо сейчас. Отложите книгу. Закройте глаза. Сделайте, как описано выше. Три минуты. Только три. Засеките время на телефоне.

Не читайте дальше, пока не сделаете.

...

Сделали?

Как ощущения? Было хотя бы мгновение тишины? Или мысли неслись как сумасшедшие? И то, и другое — нормально.

Запишите в дневник: первая попытка — [дата], продолжительность 3 минуты, качество тишины по шкале от 0 до 10 (0 — полный хаос, 10 — абсолютная пустота). Завтра сделаете ещё. И послезавтра.

Через месяц вы будете смеяться над сегодняшними результатами.

Как использовать тишину для магии

Чистый Экран — это не самоцель. Это инструмент. Вот как вы будете его использовать.

Способ первый. Коллапс из тишины.

Вы вошли в Чистый Экран. Тишина. Пустота. А теперь, не выходя из неё, вы формулируете намерение. Одну фразу. Короткую. Точную. «Я здорова». «Я богата». «Я любима».

В тишине эта фраза звучит как удар колокола. Она расходится волнами по всем вероятностям. Она коллапсирует реальность без искажений, потому что нет шума, который мог бы её изменить.

Способ второй. Визуализация из тишины.

Вы в Чистом Экране. И вы позволяете появиться одному-единственному образу. Образу желаемой реальности. Не рисуйте его насильно. Позвольте ему проявиться из тишины. Как проступает фотография в проявителе.

Образ будет ярче, чем когда-либо. Потому что нет конкурирующих картинок. Никакого шума. Только ваше творение.

Способ третий. Получение ответов.

Вы в Чистом Экране. У вас есть вопрос. Важный. «Что мне делать с этой ситуацией?», «Какой путь выбрать?», «В чём моя ошибка?»

Вы задаёте вопрос мысленно. И остаётесь в тишине. Не ждёте ответа. Не придумываете его. Просто держите пустоту.

Ответ придёт. Не словами. Образом. Чувством. Внезап-

ным знанием. Он придёт из тишины. И вы узнаете его, потому что он будет не похож на обычные мысли. Он будет чистым, как родник.

Ваш режим тренировок на ближайшие три недели **Неделя первая. Вхождение.**

Каждый день: 5 минут утром, 5 минут вечером. Только Чистый Экран. Без магии. Без намерений. Просто тишина. Учитесь быть в пустоте.

Неделя вторая. Удержание.

Каждый день: 10 минут утром, 5 минут вечером. Утром — тренировка удержания тишины. Вечером — короткое вхождение перед сном. Начинайте пробовать простые коллапсы из тишины — самые мелкие желания.

Неделя третья. Применение.

Каждый день: 10 минут утра — тишина + одно магическое действие. 5 минут вечера — только тишина, без магии, чтобы не перевозбуждать ум перед сном.

После трёх недель вы заметите, что тишина стала доступнее. Что вы можете войти в неё за минуту-две. Что качество тишины улучшилось с 2 до 5 по вашей шкале.

Это нормально. Так и должно быть. Не стремитесь к 10. Стремитесь к регулярности.

Когда медитация не нужна

Я должна сказать честно. Есть состояния, в которых Чистый Экран недоступен. И не нужно пытаться его достичь, потому что вы только расстроитесь.

— Острая физическая боль. (Сначала примите обезболивающее или полечитесь.)

— Сильное эмоциональное потрясение. (Сначала выплачтесь, прокричитесь, побейте подушку.)

— Состояние алкогольного или наркотического опьянения. (Здесь комментарии излишни.)

— Тяжёлая депрессия. (Идите к врачу, потом к магии.)

— Хроническое недосыпание. (Выспитесь, потом медитируйте.)

В этих состояниях ваша задача — не тишина, а забота о себе. Тишина придёт позже, когда вы восстановитесь.

Последнее: медитация — это не достижение

Многие бросают медитацию, потому что не видят быстрых результатов. Им кажется, что они «ничего не чувствуют», «просто сидят и думают о ерунде», «теряют время».

Это ловушка. Медитация — это не достижение. Это процесс. Каждый раз, когда вы садитесь в тишину, даже если мысли несутся как ураган, вы тренируете мышцу внимания. Вы становитесь тише. Незаметно. Понемногу.

Результаты приходят не как вспышка. Они приходят как утро — постепенно, и вдруг вы замечаете, что уже светло.

Вы заметите, что стали спокойнее реагировать на стресс. Что внутренний диалог перестал быть непрерывным. Что вы можете сосредоточиться на задаче, не отвлекаясь. Что магия начала работать чаще.

Всё это — плоды тишины процессора.

Так что садитесь. Закрывайте глаза. Дышите. И пусть будет пусто.

ГЛАВА 12. Упражнение: Отслеживание автоматических мыслей

Кто думает в вашей голове?

Сядьте удобно. Закройте глаза. И задайте себе один вопрос. Только один. Произнесите его мысленно чётко и медленно, как будто вы обращаетесь к кому-то, кто сидит напротив.

«Какая мысль придёт следующей?»

Сделали?

Что произошло? Скорее всего — ничего. На секунду-другую в голове стало пусто. Потому что вы задали вопрос, на который нет автоматического ответа. Ваш ум замешкался. Он не знает, что сказать. И в этой паузе — тишина.

А потом мысль пришла. Может быть, «странное упражнение». Или «надо купить хлеб». Или «а почему она просит меня это сделать?».

Эта мысль, которая пришла после паузы, — автоматическая. Вы не выбирали её. Вы не планировали её. Она пришла сама. Из ниоткуда. И вы подхватили её, как будто это ваша мысль.

А теперь самое страшное. Почти все ваши мысли — такие. Автоматические. Приходящие сами. Вы просто привык-

ли считать их своими. Как человек, который живёт в чужом доме и думает, что он хозяин.

Эксперимент «Поймай автопилот»

Сегодня вы будете делать то, что делает любого мага сильным. Вы будете ловить автоматические мысли. Не анализировать, не оценивать, не бороться. Просто ловить. Как ловят бабочек сачком. Увидел — поймал — отпустил.

Вот как это работает.

В течение дня, каждый раз, когда вы замечаете, что думаете, вы задаёте себе вопрос: «Эта мысль пришла сама или я её выбрал?»

Девяносто девять раз из ста ответ будет: «пришла сама».

Вы идёте по улице, видите рекламу, и в голове возникает: «надо бы похудеть». Это пришло само. Вы смотрите на облака, и думаете: «к дождю». Само. Вы слышите имя человека, и внутри: «терпеть его не могу». Само.

Вы не автор этих мыслей. Вы — их получатель. Как почтовый ящик. Письма приходят, вы их открываете, читаете, думаете, что это вы их написали. Но нет. Вы просто адресат.

Кто же тогда автор? Давайте разбираться.

Три типа автоматических мыслей

Не все автоматические мысли одинаковы. У них разные источники. И от источника зависит, как с ними работать.

Первый тип: Биологические мысли.

Голод. Холод. Жара. Усталость. Сексуальное желание. Страх громкого звука. Отвращение к гнилому запаху. Эти

мысли приходят от тела. Это древний, животный ум. Он нужен для выживания. С ним не нужно бороться, его нужно учитывать.

«Я хочу есть» — это не вы хотите, это ваш желудок послал сигнал. «Я устала» — это мышцы. «Страшно» — это миндалевидное тело в мозге. Примите эти сигналы как данные. Но не путайте их с собой. Вы — не голод. Вы — тот, кто замечает голод.

Второй тип: Социальные мысли.

«Что люди подумают?», «А вдруг я сказала что-то не то?», «Надо соответствовать», «Как бы не опозориться». Это мысли, вшитые в вас обществом. Родителями, школой, рекламой, фильмами, коллегами.

Они чужие. Но вы их интериоризовали. Сделали своими. Теперь они крутятся в голове как заезженные пластинки. «Будь хорошей девочкой». «Не высывайся». «Деньги не пахнут, но их должно быть много». «Худоба — это красиво».

Автор этих мыслей — культура, в которой вы выросли. Не вы. Вы просто подхватили вирус. Как грипп. Можно вылечить.

Третий тип: Травматические мысли.

«Я ни на что не способна». «Меня нельзя любить». «Мир опасен». «Все мужчины козлы». «Деньги уходят быстро». Эти мысли пришли из прошлого опыта. Обычно — из детских травм. Один раз что-то пошло не так, и мозг запомнил: это опасно. И теперь повторяет как мантру.

Автор этих мыслей — ваше прошлое. Но прошлое — это не вы. Вы — тот, кто живёт сейчас. А прошлое — это запись, которую можно переписать или стереть.

Упражнение 12.1. Инвентаризация голосов

Возьмите дневник. Откройте чистый разворот. Слева напишите «ЧАСТЫЕ МЫСЛИ». И в течение дня записывайте всё, что крутится в голове. Не оценивая. Не редактируя. Без цензуры.

«Надо позвонить маме».

«Какой ужасный день».

«Почему он не написал?».

«Я выгляжу ужасно».

«Скорее бы пятница».

«Опять я проспала».

«Сосед сверху специально сверлит».

Просто список. Чем длиннее, тем лучше.

Вечером, когда список готов, вы сядете и напротив каждой мысли напишете её источник.

Биологическая? (тело хочет есть, спать, в туалет)

Социальная? (общество сказал, что так правильно)

Травматическая? (старая боль напоминает о себе)

А может быть, это ваша мысль? Осознанная, выбранная, нужная?

Удивитесь, как мало мыслей попадут в последнюю категорию. Одна-две. Может быть, ноль.

Теперь вы знаете: ваш ум — это проходной двор. Мысли

приходят, живут, уходят. А вы — зритель этого двора. И только от вас зависит, кого впускать, а кого выгонять.

Откуда берутся мысли, если не из «я»?

Этот вопрос пугает. Потому что если мысли не мои, то кто я? Где моя личность? Не волнуйтесь. Личность никуда не девается. Просто она — не мысли. Она — тот, кто мысли замечает.

Представьте, что вы смотрите телевизор. Мысли — это программы. Вы можете смотреть комедию, потом драму, потом новости. Но вы же не думаете, что вы — это телевизор или программы. Вы — зритель. Тот, кто смотрит.

Сейчас, когда вы читаете эту главу, в вашей голове возникает мысль. Может быть, «да, понятно». Может быть, «ерунда». Может быть, «интересно». Откуда она взялась? Не вы же её специально сконструировали. Она просто появилась.

Мысли возникают из квантового вакуума. Из поля чистого потенциала. Из того самого места, где все вероятности существуют одновременно. А ваше сознание — это не генератор мыслей, а приёмник. Вы ловите мысль из поля, как радиоприёмник ловит волну.

Разница в том, что вы можете настраиваться на разные волны. Можете ловить мысли страха. Можете ловить мысли любви. Можете ловить мысли изобилия. Можете поймать гениальную идею, которая решит все проблемы. Всё зависит от настройки.

Автоматические мысли — это те, на которые вы настрое-

ны по умолчанию. Как радио, которое застряло на одной частоте. Чтобы поймать другую волну, нужно повернуть ручку настройки. Этому мы и будем учиться.

Упражнение 12.2. Сдвиг настройки

Выберите одну автоматическую мысль из вашего списка. Лучше негативную. Например: «У меня никогда ничего не получается».

Теперь сделайте следующее.

Сначала произнесите эту мысль вслух с интонацией жертвы. Жалобно. Безнадёжно. «У меня никогда ничего не получается...» Почувствуйте, как тело сжимается, энергия падает.

А теперь произнесите ту же мысль, но с интонацией учёного. Бесстрастно. Нейтрально. Как констатацию факта, который не имеет к вам отношения. «У меня никогда ничего не получается». Почувствуйте разницу.

А теперь добавьте в конец одно слово. «У меня никогда ничего не получалось... пока». Или «...в прошлом». Или «...в этой области». Мысль изменилась, правда? Из тюрьмы она превратилась во временное наблюдение.

А теперь замените её на другую мысль. Сознательно. Выберите противоположную. «У меня многое получается. Я умею читать, писать, дышать, ходить, готовить, любить. Это уже много». Произнесите эту новую мысль вслух. С интонацией уверенности. Не верьте ей, просто произносите.

Что вы чувствуете? Соппротивление? «Это неправда», —

говорит внутренний голос. Конечно, неправда. Для автоматических мыслей. Но вы не автоматическая мысль. Вы — автор. И вы можете выбрать новую мысль. Не потому что она «правдивее». А потому что она полезнее. Потому что она расширяет, а не сжимает.

Вы не обязаны верить своим мыслям. Вы можете просто выбирать те, которые служат вашей магии.

Кто думает, когда вы не думаете?

Самый важный эксперимент этой главы. Прямо сейчас. Не читайте дальше, пока не сделаете.

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте три вдоха. И просто сидите. Не пытайтесь думать. Не пытайтесь не думать. Просто сидите. Тридцать секунд.

...

Откройте глаза.

Была ли там хотя бы одна мысль, которую вы выбрали сами? Или всё, что появилось, пришло автоматически?

А теперь вопрос на миллион: если вы не думаете эти мысли, то кто их думает? И где тогда «вы»?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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