

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эту книгу я посвящаю моим родителям: Синельниковым — Владимиру Ивановичу и Валентине Емельяновне и родителям моей жены: Корбаковым — Анатолию Алексеевичу и Лидии Степановне. Вы дали нам в нашей жизни все, что нужно, и даже больше... Мы любим вас.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу выразить свою благодарность всем тем, кто помог мне в написании этой книги. Это, прежде всего, мои пациенты. Я благодарю их за доверие. Вместе с ними я менялся сам. Они предоставили мне обширный материал для исследования. Без них этой книги не было бы.

Особую благодарность я хочу выразить моей жене Людмиле. За ее любовь и смирение. За помощь в написании книги. За ее уникальные способности распознавать скрытые, подсознательные причины болезней.

Хочу выразить также признательность Анатолию Олейникову и Антону Шинкаренко, Юрию Лаптеву и Олегу Иванову за их неоценимую помощь в подготовке книги к печати.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель! Эта книга — результат моих исследований, которые я начал, будучи еще студентом медицинского университета. Она познакомит вас с глубинными подсознательными причинами заболеваний человеческого организма, поможет выявлять причины самостоятельно и добиваться исцеления зачастую без лекарств, а также упреждать болезни.

В университете меня, как будущего врача, учили: чтобы вылечить больного, нужно найти причину заболевания и устранить её. Я страстно желал познать причины болезней. В своём познании я пошёл по тому пути, которого уже много столетий придерживается официальная медицина. По мере моего продвижения по этому пути, я обнаружил, что положение с лечением больных в современной медицине за много веков мало изменилось. Болезней не стало меньше. Я начал понимать, что официальная медицина ищет явно не там. Невверен сам подход к больному и к болезни. Если в больнице лечат язву желудка, а она через некоторое время возвращается вновь, значит, самоё болезнь лишь приглушили на некоторое время. Если после действия гормональной мази сыпь исчезает, а затем снова появляется, то и это не исцеление. А сколько так называемых «неизлечимых» болезней (рак, псориаз и диабет, ишемическая болезнь сердца, склероз, эпилепсия и др.)? Постепенно я пришёл к открытию, что официальная медицина не исцеляет больных. Она лишь облегчает страдания больного.

Другим не менее важным для меня открытием явилось то, что шесть лет учебы в университете и два года прохождения интернатуры были посвящены изучению болезней, а не здоровья. Теме здоровья в Alma mater отводится всего одно занятие на курсе патологической физиологии. Я спрашивал сам себя: «Разве можно помочь человеку исцелиться, занимаясь не здоровьем, а болезнью?»

Я стал искать другие пути. Увлёкся травами, собирал народные рецепты, заговоры от болезней, работал некоторое время с известным народным целителем. Интересовался действием биополя. Но и это до конца меня не удовлетворяло. Я чувствовал, что во всем этом не хватает главного. Должна быть какая-то общая модель, которая объединяла бы в себе все уже существующие методы воздействия на человека и болезнь. В то время я стал изучать гомеопатию и уже сразу после окончания университета начал работать как врач-гомеопат.

Гомеопатия заинтересовала меня как личностная медицина. Одним из своих принципов она провозглашала не подавление болезни, а восстановление в организме динамического равновесия. У гомеопатии свой индивидуальный уникальный подход и к болезни, и к самому больному. Кроме того, все лекарства готовятся из природного сырья (травы, минералы,

яды, насекомые, выделения животных, продукты болезней человека). Способ приготовления и применения гомеопатических препаратов исключает возникновение вредных побочных последствий или привыкания. Самуил Ганеман, основатель гомеопатического метода, опередил своё время, как минимум, на два столетия.

Работая гомеопатом, я радовался успехам в исцелении больных и восхищался гомеопатической моделью. Мне было приятно, что я могу действительно устранить те болезни, с которыми официальная медицина не может справиться. Но были и неудачи. Тогда я стал более внимательно следить за поведением больных и начал понимать, что иногда болезни для людей выполняют какие-то функции. В некоторых случаях эти функции были очевидны, в других — скрыты. Чтобы более глубоко разобраться в этом вопросе, я стал изучать психологию и психотерапию, освоил гипноз и занялся исследованием подсознания человека, очень осторожно, соблюдая заповедь — «Не навреди!».

Постепенно я стал осознавать, что причины болезней скрыты не вовне человека, а внутри него. **Каждый человек сам создаёт себе болезнь.** Сотни и сотни раз я просматривал разные случаи из своей практики, и каждый раз убеждался, что такие внешние факторы, как питание, инфекция, погодные условия, создают всего лишь фон для развития болезни. Есть нечто более глубокое внутри человека, что определяет развитие того или иного заболевания. И не важно, болезнь ли это души или тела.

К тому времени появились книги Р. Бэнндлера и Д. Гриндера о нейролингвистическом программировании и эриксоновском гипнозе, которые подтвердили мои догадки и снабдили меня конкретными инструментами для более успешного исследования и лечения больных. Также сильное воздействие на меня оказали книги Луизы Хей, С. Грофа, С. Лазарева, В. Жикаренцева, Г. Шаталовой, К. Кастанеды; книги по дзен-буддизму, суфизму, йоге, даосизму.

В моём сознании стала вырисовываться некая модель. Я назвал её «Новая модель человеческого сознания или модель Хозяина своей жизни». «Новая» только потому, чтобы было отличие от существующего ныне в сознании людей мировоззрения жертвы и потребителя. Она далеко не нова, так как основана на известных и старых, как мир, законах. Почему «Хозяина»? Потому что каждый человек, взяв на себя ответственность за свои мысли, слова и поступки, может изменить свою жизнь.

Я начал проверять действие этой модели на самом себе. Эффект был поразительный! В моей жизни стали происходить удивительные перемены. Они касались как моего здоровья, так и вообще всех сфер моей личной жизни. Я стал чувствовать себя превосходно: как никогда, здоровым и выносливым. Само восприятие окружающего мира стало качественно другим. Да и просто стало интересно жить.

Я стал использовать принципы модели в работе с моими пациентами. Результаты были удивительные. Модель работала прекрасно. Те, кто овладевал этой моделью, избавлялись от разных болезней, включая и так называемые «неизлечимые». Но в своей работе я столкнулся с одной проблемой. Как донести до сознания человека свой опыт и свои знания? Я понял, что каждый человек индивидуален, и пытаться навязать ему, с его устоявшимися взглядами на мир, свои принципы — бесполезно, да и не нужно. Да, моя модель действительно проста, но для того, чтобы донести её до каждого, мне нужно постоянно совершенствоваться. Именно поэтому я решил написать серию книг о тайнах подсознания и таким образом попытаться донести до читателей свои знания и умения.

Итак, используя накопленные данные, я разработал новую интересную модель для лечения больных. Ни в коем случае не считайте это очередным методом лечения. Это просто новый подход к человеку, к его жизни, к здоровью и к такой сущности, как болезнь. Сама модель содержит много методик. Одна из них — метод подсознательного программирования, с помощью которого я помог уже нескольким тысячам больных людей вылечиться, стать счастливее. Позднее я стал использовать эту модель для нормализации различных сфер жизни: работа, семья, отношения, финансы.

Хочу подчеркнуть, что моя модель — не панацея и не истина. Это лишь набор инструментов для успешного решения разных проблем. Этой моделью может овладеть и пользоваться каждый. Если вы стоите перед выбором, какой метод использовать для лечения, или уже испробовали много методов, но не получили желаемых результатов — воспользуйтесь данной моделью и методом подсознательного программирования.

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Прошло уже много лет с тех пор, как увидело свет первое издание книги «Возлюби болезнь свою». За это время я получил много писем от своих читателей и пациентов из разных уголков мира.

Я очень им благодарен за понимание и поддержку моих идей. И мне было очень приятно узнать, что для многих моя книга стала настольной.

Но самое интересное то, что большинство писем пришло с благодарностями за исцеление. То есть многие люди, прочитав мою книгу, избавились от своих недугов, решили некоторые проблемы личной жизни.

Получается, что мои читатели проходят как бы заочное лечение. А моя книга — верный помощник для них. Я думаю, это стало возможным потому, что при написании книги я вложил в нее не только уникальные знания, но также душу и сердце. Эта книга обладает исцеляющей силой, так как все мы связаны между собой невидимыми нитями сопричастности и являемся клеточками единого организма Творца. Эта книга написана для вас, дорогие мои читатели. Через нее я прихожу в ваш дом, в ваше сердце.

Вот что написала мне одна из моих читательниц:

Уважаемый Валерий Владимирович! Я считаю, что второй день моего рождения — это день, когда подруга дала почитать вашу книгу. Эта книга перевернула всю мою жизнь. Поставила с головы на ноги. Я не только избавилась от букета болезней, но и наладила личную жизнь. Вообще появился смысл жизни. Стало интересно жить.

И представьте, какое было мое состояние, когда подруга попросила книгу обратно. Я буквально вцепилась в нее.

— Ты что? — удивилась подруга. — Мне книга тоже нужна. Она у меня настольная. А ты напиши доктору письмо, и он тебе вышлет свои книги.

Вот прошу вас, Валерий Владимирович, выслать мне книгу в двух экземплярах: один для себя, а другой отошлю моим родителям.

Иногда читатели очень подробно описывают мою внешность, хотя никогда до этого меня не видели. И говорят, что в трудные минуты жизни я даю им подсказки в решении проблем. А к некоторым (это было неожиданно для меня самого) прихожу во сне и провожу сеансы.

Валерий Владимирович! Сегодня ночью я видела удивительный сон. Вы пришли ко мне и стали меня лечить. Что вы говорили мне, я не запомнила. Но помню, что вы делали какой-то сложный массаж и читали молитву на каком-то древнем языке. А наутро я с удивлением и, конечно, с радостью обнаружила, что боли внизу живота, которые мучили меня годами, совершенно исчезли...

Прошло уже полгода с момента этого загадочного сеанса. С тех пор чувствую себя очень хорошо и комфортно. За это время совершенно изменились отношения в семье. Стали больше любви и понимания.

Мой муж тоже прочитал вашу книгу «Возлюби болезнь свою», а потом «Сила намерения». После этого его дела в бизнесе пошли очень хорошо. Спасибо вам! И ждем с нетерпением ваши следующие книги.

А вот ещё пример необычного исцеления с помощью книги.

Уважаемый Валерий Владимирович! На протяжении нескольких лет я страдал от хронических болей в пояснице и левой ноге. Испробовал много средств как официальной медицины, так и народной. Много перечитал книг, но всё безуспешно. И поэтому, когда моя жена принесла Вашу книгу и попросила, чтобы я ее прочитал, то я разозлился на нее.

— Читай сама, — буркнул я ей.

А потом прочитал название книги и добавил:

— Я должен любить свою болезнь? Еще чего! Да она мне жить не дает!

Жена попыталась что-то объяснить, но я не захотел даже ее слушать.

В тот день я очень мучился от сильных болей в ноге. Жена позвала ужинать. Я пришел

на кухню и сел за стол. Поужинали. Попили чай. Я собрался вставать из-за стола и, к удивлению, обнаружил, что боли в ноге прошли.

«Странно, — подумал я, — раньше боли к вечеру становились только сильнее».

А когда встал, то обнаружил, что на стуле подо мной лежит Ваша книга. Оказывается, жена положила и забыла. Я был обескуражен. Неужели книга?!

У меня два высших образования, и я не верил в подобные штучки. Поэтому мой мозг тут же попытался придумать какое-то логическое объяснение. Но ничего путного не вышло. Я решил, что это случайность, а потому не стоит обращать внимания.

А на следующий день заныло сердце.

«Вот прекрасный момент для проверки», — подумал я.

Я взял книгу и приложил ее к сердцу. Через несколько минут боль прошла.

«Интересно, — подумал я, — может, стоит почитать этого Синельникова».

Я открыл книгу и стал читать. С первых же страниц она увлекла меня чрезвычайно. У меня есть привычка делать пометки на полях. Так сейчас книга вся исчеркана вдоль и поперек. Как хочется встретиться с Вами лично, и поговорить, и поспорить.

Подводя итог, хочу сказать, что, изучив книгу, я осознал причины своей болезни и избавился от нее полностью. Теперь нет необходимости прикладывать книгу к больным местам. А сейчас даже помогаю жене разобраться с ее болячками. Хотя она первая прочитала книгу и предложила ее мне. Очень нужная книга. Если бы все жили по этой модели, то мир был бы другим.

Описывают также случаи, когда с помощью моей книги заряжали воду, и такая вода исцеляла людей от тяжелых недугов.

Я привел эти примеры не для того, чтобы вы тут же начали прикладывать книгу к больным местам или ставить на нее стакан с водой. Человеку нужна Вера, но не слепая, а с осознанием своей сопричастности к великому делу сотворения этого мира. Поэтому сначала прочитайте книгу, поразмышляйте о жизни и о своем месте в этом мире. Задумайтесь.

Я уверен, что уже во время чтения книги в вашей жизни начнут происходить долгожданные благоприятные перемены.

Успехов вам в исцелении!

Как работать с книгой

Не пытайтесь читать эту книгу как роман. Это скорее пособие, с которым необходимо работать. Поэтому, прочитав ее один раз, перечитайте снова и снова. И каждый раз проверяйте новые знания на практике. Это должно быть похоже на обучение вождению автомобиля. Сначала вы изучаете теорию, а затем садитесь за руль и пробуете. Те, кто уже когда-то пробовал водить машину, научатся быстро, другим понадобится время и практика. Некоторым читателям определенные идеи книги покажутся знакомыми, и они смогут овладеть всей моделью быстрее. Другим, для кого книга станет открытием, придется приложить усилия и затратить время. В любом случае то, что описано в этой книге, стоит изучить и использовать в своей жизни.

Эта книга — первая из серии книг о тайнах подсознания и представляет собой описание очень эффективной модели для решения различных проблем. Ее можно использовать не только для лечения широкого круга заболеваний, но и для нормализации таких сфер личной жизни, как работа, отношения, семья, материальное благополучие. Эта модель проста и доступна каждому, кто захочет ею овладеть. Но только хочу сразу вас предостеречь. Не цепляйтесь за эту модель как за панацею от всех бед и несчастий. Пусть это будет всего лишь одна из ступенек на вашем Пути Знания. Овладейте этим методом. Используйте его в своей жизни. И когда вы поймете, что владеете им в совершенстве, продолжайте свой путь познания.

В главе 1 я дал общее представление о том, как человек воспринимает и создает окружающий мир, какое место в его жизни занимает сознательное восприятие и подсознательное, какие законы действуют во Вселенной. Чем глубже вы поймете эту информацию, тем легче и быстрее освоите весь метод. После того как вы прочтете всю книгу целиком, снова вернитесь к этой главе.

Дойдя до того места в книге, где описывается, как вступить в контакт с подсознанием, сбавьте темп. Попробуйте проделать все это.

Предупреждение! Я рекомендую использовать описанный в этой книге метод только людям со здоровой психикой, так как это — очень мощный инструмент в работе над собой.

И ещё. Строго следуйте пошаговым рекомендациям, осваивая позицию Хозяина или Мастера.

В главе 2 дано описание того, как люди создают себе болезни. Остановитесь на этой главе тоже и задумайтесь.

В главе 3 дано представление о тех разрушительных силах Вселенной, которые испокон веку считались демоническими и которые люди используют для создания болезней и проблем в личной жизни. После прочтения этой главы составьте список своих разрушительных мыслей и эмоций.

Читайте главу 4 очень внимательно. В ней описана пошаговая инструкция. Но для того, чтобы овладеть самим методом, необходима практика. Примеры из моей врачебной деятельности помогут вам в этом. Пробуйте, тренируйтесь. Всё в ваших руках. У вас для исцеления есть всё необходимое.

Во второй книге содержится список болезней и перечень возможных причин их возникновения. Она поможет вам отыскать причины своих страданий и устранить их с помощью метода подсознательного программирования.

В книге мне постоянно приходится использовать такие слова, как Бог, Вселенная, Высший Разум, Реальность, Сила, Действительность, Мир. Всё это разные названия одного и того же — некой таинственной и загадочной Силы, которая господствует во Вселенной и существует в каждом из нас. Если вы человек религиозный, то можете пользоваться терми-

ном «Бог» или «Всевышний»). Но прежде подумайте, какой образ стоит у вас за этим словом. Если вы атеист, то, я думаю, вам больше подойдет такое понятие, как Сила, Энергия, Высший Разум или Реальность. В общем, подойдет любое представление о едином и разумном начале Вселенной. Если вас не устроят какие-то из этих названий, то подберите своё слово, которое лучше всего отразит ваше представление о себе и об окружающем мире.

Хочу ещё раз подчеркнуть — не воспринимайте книгу как истину. Если вы не согласитесь с какой-то моей мыслью, то поставьте на полях знак вопроса и продолжайте читать дальше. Относитесь к описываемой модели, как к набору инструментов для помощи самому себе. Ведь никто лучше вас самих не сможет разобраться в ваших проблемах.

Глава 1

НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Теорема Джона Белла поставила физиков перед неприятной дилеммой: либо мир не является объективно реальным, либо в нем действуют сверхсветовые связи. Теорема Белла доказала глубокую истину, что Вселенная лишена всякой фундаментальной закономерности, либо фундаментально нераздельна.

С. Гроф. За пределами мозга

За последние десятилетия учёные пришли к убеждению, что Мироздание представляет собой некий вид непостижимой энергии, обладающей собственным осознанием. Ученые-физики назвали её физическим вакуумом. В разных религиозных традициях эту энергию называют по-разному: Всевышний, Род, Сварог, Кришна, Бог, Аллах, Истина. Есть и другие названия. Но как бы ЭТО не называли — это просто разные метафоры, разные способы говорить об одном и том же. Этот источник всего сущего, эта Сила, объединяет всех и всё в этом мире и является основой жизни.

Нашим мудрым предкам было известно, а сейчас об этом уже знает официальная наука, что эта загадочная энергия поддаётся воздействию намерений человека. То есть само наше ожидание чего-либо начинает воздействовать на другие энергетические системы и выстраивать события в соответствии с нашим ожиданием. Следовательно, тот самый Первоисточник всего сущего, та самая Сила, которая творит нашу судьбу, находится в нас самих.

Но ведь это было известно с глубокой древности. В Ведах написано: «Познавая окружающий нас Мир Яви, мы рано или поздно приходим к ясному пониманию того, что мы познаём самих себя, ибо наше существование в Мире Яви является неотъемлемой частью нас самих». А в Библии сказано: «Не ищите Царствия Божия ни на небесах, ни на земле райской, оно внутри каждого из нас». А надпись на знаменитом храме, существующая уже несколько столетий, гласит: «Познай самого себя». И в дзен-буддизме есть прекрасное изречение: «Если человек ищет истину вокруг себя, то он топчет ногами то, что ищет».

Так почему же человек остается глух и к мудрости древних, и к выводам современных ученых? Как получается, что, сталкиваясь с одним и тем же Миром, разные люди воспринимают его столь различными способами? А причина опять же в самом человеке. В его отношении к тому, что он воспринимает. Получается, что, имея дело с невообразимой, богатой и сложной Реальностью, люди приходят к созданию убогой модели мира, которая причиняет им боль и страдание.

Давайте рассмотрим классический психологический эксперимент Постмена и Брунера, который удивительно просто отражает природу сознания¹.

¹ Бендлер Р., Гриндер Д. Структура магии / Пер. АО «Альвис». СПб.: Белый кролик, 1996.

В этом эксперименте испытуемые должны были различать обычные игральные карты, среди которых были и так называемые аномальные, например красная шестерка пик или черная четверка червей. В каждом отдельном эксперименте одна и та же карта

предъявлялась одному и тому же испытуемому несколько раз в течение интервала времени, длительность которого постепенно увеличивалась. После каждого предъявления у испытуемого спрашивали, что он видел. Эксперимент считался законченным после двух правильных отгадываний, следующих одно за другим. Даже при самом кратковременном предъявлении большинство испытуемых правильно различали большинство карт. Нормальные карты, как правило, различались правильно. Что же касается аномальных карт, то они почти всегда без видимых колебаний воспринимались как нормальные. Черную четверку червей могли принять, например, за четверку либо пик, либо червей. Совершенно не осознавая различий, ее относили к одной из известных категорий, подготовленных предыдущим опытом. Трудно было даже утверждать, что испытуемые видели нечто отличное от того, за что они принимали видимое. По мере увеличения длительности предъявления аномальных карт испытуемые начинали колебаться, выдавая тем самым осознание аномалии. При предъявлении им, например, красной шестерки пик они обычно говорили: «Это шестерка пик, но что-то в ней не так — у черного изображения края красные». При дальнейшем увеличении времени предъявления колебания и замешательство испытуемых начинали возрастать до тех пор, пока, наконец, совершенно внезапно несколько испытуемых без всяких колебаний не начинали правильно называть аномальные карты. Более того, сумев сделать это с тремя-четырьмя аномальными картами, они без труда начинали справляться и с другими картами. Небольшому числу испытуемых, однако, так и не удалось осуществить требуемую адаптацию используемых ими категорий. Даже тогда, когда аномальные карты предъявлялись им в течение очень длительного промежутка времени, более 10 процентов аномальных карт так и остались неопознанными. Именно у этих испытуемых, не сумевших справиться с поставленной перед ними задачей, существовали значительные трудности личностного характера. Один из них в ходе эксперимента отчаянно воскликнул: «Я не могу разобрать, что это такое! Оно даже не похоже на карту. Я не знаю, какого оно цвета, и непонятно, то ли это пики, то ли черви. Я сейчас не уверен, как выглядят пики. Боже мой!»

Изучая внутренний мир человека, я пришел к убеждению, что люди общаются с окружающей реальностью, по крайней мере, на двух уровнях: сознательном и бессознательном. И каждый из нас сознательно имеет дело не непосредственно с МИРОМ, а с некоторой моделью МИРА. В то время как подсознание воспринимает Реальность таковой, какая она есть.

Наш ум — великий иллюзионист, который по соответствующим правилам выстраивает перед нами великую иллюзию или майю, как говорили древние. Он создает наш мир (точнее — мирок), защищает нас от хаоса Вселенной, отбирая для нашего восприятия только то, что считает нужным и безопасным. Но, выполняя созидательную и защитную функции, он непроизвольно превратился для многих в тюремщика. Ведь именно наш ум не позволяет нам выйти за границы сотворенного мира. Он постоянно придумывает разные ухищрения, часто используя страх, чтобы убедить нас в том, что та иллюзия, которую он нам преподносит, и есть сама РЕАЛЬНОСТЬ.

В один из крупных столичных зоопарков привезли белого медведя. Вольер для него еще не был готов, и, пока он строился, медведь находился в небольшой клетке. В течение нескольких месяцев он ходил по клетке, делая три шага в одну сторону и три шага в другую... Когда все было готово, решетку убрали, но медведь по-прежнему делал три шага в одну сторону и три шага в другую.

На Земле нет и двух людей, чьи отпечатки пальцев совпадали бы полностью. Также нет и двух людей, жизненный опыт которых полностью повторялся бы. Даже жизнь однойцевых близнецов в чем-то различается.

Другими словами, каждый человек живет в своем мире и создает свой уникальный мир. Каждый из нас с самого рождения под воздействием родителей, взрослых, учителей, окружающей среды конструирует свою реальность, свой мир. Если у вас есть дети, то вспомните, как вы описывали им своё видение мира, объясняли, что плохо, а что — хорошо, что можно делать, а чего нельзя. То же самое делали с ними бабушки и дедушки, учителя и другие взрослые.

В итоге ваш ребенок сформировал свое ОПИСАНИЕ МИРА, которое в чем-то похоже, а в чем-то и отличается от вашего. И ваши родители поступали с вами так же. И все люди вовлечены в этот процесс. И нельзя сказать, хорошо это или плохо, что нас с детства учили воспринимать РЕАЛЬНОСТЬ каким-то особым, «человеческим» способом. Этот процесс просто необходим в силу того, что, вовлекаясь в него, мы чувствуем себя спокойнее. Но мы настолько увлекаемся этим занятием, что забываем одну очевидную истину: **между самой РЕАЛЬНОСТЬЮ и нашим миром существует огромная разница.**

Мы с детства создаем модель МИРА, модель РЕАЛЬНОСТИ, в которой живем всю свою жизнь, пытаясь эту модель как-то улучшить. И нет плохих или хороших моделей. Вопрос в том, насколько модель жизнеспособна и полезна. С одной стороны, наша модель помогает нам пользоваться всеми благами, которые накопила человеческая цивилизация за множество веков, а с другой — создает ограничения, укрепляя в нас веру в то, что наша далеко не совершенная модель и есть сама Реальность. И этот самообман уводит нас далеко от ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ и порождает состояние неудовлетворенности.

Есть один парадокс: ведь мы действительно живем в РЕАЛЬНОСТИ и подсознательно воспринимаем ее таковой, какая она есть, — как нечто прекрасное, непостижимое, непознаваемое, но осознаем всего лишь модель этой Реальности, на создание которой тратим всю нашу жизнь и энергию. Показать это можно множеством способов. Но сначала сделаем некоторые выводы.

Итак:

- 1) Реальность (Действительность, Бог, Истина) представляет собой непостижимую силу, энергию, обладающую осознанием;
- 2) человеческое осознание есть всего лишь часть Вселенского, Божественного осознания;
- 3) мир непостижим и загадочен, и человек должен относиться к миру и к себе как к загадке;
- 4) наш ум создаёт модель мира, в которой мы живём. Другими словами, мы осознаём те события, которые нам предоставляет наше подсознание.

СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ — СТОЛЬКО МИРОВ, И ДАЖЕ БОЛЬШЕ...

Мир — это тайна. И то, что ты видишь перед собой в данный момент, — еще далеко не все, что здесь есть. В мире есть еще столько всего... Он воистину бесконечен в каждой своей точке. Поэтому попытки что-то для себя прояснить — это на самом деле всего лишь попытки сделать какой-то аспект мира чем-то знакомым, привычным. Мы с тобой находимся здесь, в мире, который ты называешь реальным, только потому, что оба мы его знаем. Ты не знаешь мира силы, и поэтому не способен превратить его в знакомую картину.

К. Кастанеда. Путешествие в Икстлан

Как я уже говорил, мы воспринимаем Реальность на двух уровнях: подсознательном и сознательном. Подсознательно мы все связаны с Реальностью, и в нашем подсознании содержится информация о любом событии, которое происходит во Вселенной.

Таким образом, действительным творцом нашего мира, нашей реальности является наше подсознание, связанное с неопируемыми силами Вселенной, с Богом, а наше сознание находится в роли наблюдателя, свидетеля уже произошедших мгновение назад событий. Наше сознательное восприятие отстает от нашего подсознания всего на одно мгновение. Но именно этот механизм позволяет человеку быть творцом, волшебником. Как говорил Ницше: «Все мы являемся *большими художниками*, чем можем себе представить».

Каждое мгновение на нас, как на человеческих существ, обрушивается огромный поток информации. Подсознание выбирает из общего потока и преподносит сознанию именно ту информацию, которая вписывается в нашу подсознательную программу и затем реализуется в нашу модель Реальности. Что-то оно искажает, что-то обобщает, а некоторые вещи просто опускает.

Вот еще один психологический эксперимент.

Два актера врываются на лекцию по психологии. Один из них в дверях делает резкий выпад рукой в сторону другого. Второй падает на пол. В руках первого актера банан. Но после опроса почти все студенты утверждают, что видели в руках нападавшего нож.

Такое искажение восприятия происходит потому, что у нас в подсознании записано, что резкий выпад человека подразумевает нож. Ведь никто не вонзит в тело банан.

Подсознательный ум пропускает информацию через своеобразные программы-фильтры: нейрофизиологический, социальный и личностный. Нашему сознанию достается лишь маленькая струйка из общего потока. В итоге **между тем, что происходит в МИРЕ на самом деле, и тем, что представляет собой наш опыт этого МИРА (т. е. наша модель мира), существует большая разница.**

Давайте рассмотрим каждый такой фильтр.

Нейрофизиологический фильтр

Это зрение, слух, осязание, обоняние и вкус — пять общеизвестных сенсорных каналов, с помощью которых мы преобразуем информацию в мире физических явлений. Например, известно, что человеческое ухо воспринимает звуковые волны, частота колебаний которых лежит в диапазоне от 20 до 20 000 в секунду. Звуковые волны, частота колебаний которых лежит за этими пределами, человеческим ухом не воспринимаются. Хотя многие животные воспринимают инфра и ультразвук. Нельзя сказать, что мы вообще не воспринимаем другие частоты. Ведь доказано пагубное или благоприятное воздействие на человека ультра и инфразвука. Будет более правильно сказать, что сознательно человек не воспринимает волны, лежащие за физиологическими границами.

Человеческое зрение способно улавливать волны, располагающиеся в интервале от 380 до 680 миллимикрон. Волны, отклоняющиеся от данных величин в большую или меньшую сторону, сознательно человеческим глазом не воспринимаются.

Человеческая чувствительность к прикосновению также имеет границы; кроме того, чувствительность зависит от места контакта.

Хочу подчеркнуть, что человек имеет только сознательные границы восприятия. Эти границы обусловлены теми органами чувств, которые он использует в повседневной жизни. Подсознательно же возможности восприятия и познания окружающего мира безграничны.

Я считаю, что человек не просто воспринимает физический мир своими органами чувств, а преобразует непостижимую энергию Реальности, Чистую Энергию Божественного Сознания во что-то знакомое. То есть создает этот мир материальных вещей.

Этот первый фильтр дан нам при рождении и представляет собой филогенетическую программу восприятия и создания физического мира. Этот фильтр объединяет нас, человеческих существ, как членов особого вида.

Социальный фильтр

Социальный фильтр — это совокупность факторов, которые объединяют людей в определенные социальные группы: язык, национальность, обычаи, обряды, история народа и государства и другие.

Социальные предписания помогают нам использовать весь накопленный опыт той социальной группы, к которой мы принадлежим. Но и создают ограничения: нам будет тяжело понять человека из другой социальной группы.

Как показывает опыт, социальные ограничения легко преодолимы. Об этом свидетельствует наша способность разговаривать на нескольких языках.

Индивидуальный фильтр

Этот фильтр формируется постепенно, по мере развития и становления человеческой индивидуальности, т. е. с момента нашего рождения. Это наши мысли, эмоции, черты характера, привычки, интересы, симпатии и антипатии, способы поведения, реакции на те или иные события, отношение к себе, близким нам людям, к людям вообще и ко многим вещам в этом Мире.

Наши переживания складываются в уникальную личностную историю. Они определяют

нашу жизнь. Индивидуальные предписания — это именно тот аспект подсознательной программы, с которым нам и предстоит работать в первую очередь.

РЕАЛЬНОСТЬ

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

1-й фильтр: нейрофизиологический аппарат
(органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса)

↓ ↓ ↓ ↓

2-й фильтр: социальные предписания
(семья, национальность, религия, история, обычаи)

↓ ↓ ↓

3-й фильтр: индивидуальные предписания
(мысли, убеждения, чувства, эмоции)

↓

ИЗМЕНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ (НАША МОДЕЛЬ МИРА)

Как видно на схеме, нейрофизиологический аппарат, социальные и личностные предписания в совокупности и являются той самой подсознательной программой, с помощью которой создается уникальная реальность каждого человеческого существа. Причем самой доступной частью этой программы, которую легко можно изменить, является наша личностная история с ее индивидуальными предписаниями.

Итак:

1) мы сами создаем тот мир, в котором мы живем, используя энергию Божественного Сознания;

2) мы должны взять на себя ответственность за свой мир;

3) между самой РЕАЛЬНОСТЬЮ и нашим миром (описанием Реальности) неизбежно существует большая разница;

4) модели МИРА, создаваемые каждым из нас, отличаются друг от друга. Иными словами, каждый человек живет в своем мире, отличном от любого другого;

5) мы сами создаем мир, в котором живем (мы создаем модель МИРА, модель РЕАЛЬНОСТИ). Мы сами создаем наши болезни, ситуации с людьми, с работой, с деньгами и многое другое. А раз мы сами создаем свой мир, то, следовательно, мы можем его изменить. Другими словами, если нас не устраивает что-то в нашей жизни, то мы можем изменить нашу жизнь, выявляя и устраняя причины той или иной проблемы и создавая что-то новое; можем начать жить более полно и радостно (именно о том, как это сделать, пойдет речь в этой и следующих книгах).

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Когда я учился «траве дьявола», я был слишком жаден и нетерпелив. Я хватался за вещи, как дети хватаются за сладости. «Трава дьявола» — это лишь один из миллиона путей. Да и все, что угодно — лишь один путь из миллиона. Поэтому ты всегда должен помнить, что путь — это только путь; если ты чувствуешь, что он не по тебе, то должен оставить его любой ценой. Чтобы обладать такой ясностью, ты должен вести дисциплинированную жизнь. Только при этом условии ты будешь знать, что любой путь — это всего лишь путь, и ничто не мешает ни тебе самому, ни кому угодно оставить его, если это велит тебе твое сердце. Но предупреждаю: твое решение долж-

но быть свободно от страха или честолюбия. Смотри на любой путь прямо и без колебания. Испытай его столько раз, сколько найдешь нужным. Затем задай себе, и только себе самому, один вопрос. Этот вопрос задают лишь очень старые люди. Мой бенефактор задал мне его однажды, когда я был молод, но понять его мне тогда помешала слишком горячая кровь. Теперь я его понимаю. Я задам этот вопрос тебе: имеет ли твой путь сердце? Все пути одинаковы: они ведут в никуда. Они ведут через кусты или в кусты. Я могу сказать, что в своей жизни прошел длинные-длинные пути, но я не нахожусь нигде. Таков смысл вопроса, который задал мой бенефактор. Есть ли у этого пути сердце? Если есть, то это хороший путь; если нет, то от него никакого толку. Оба пути ведут в никуда, но у одного есть сердце, а у другого — нет. Один путь делает путешествие по нему радостным: сколько ни странствовать, ты и твой путь нераздельны. Другой путь заставит тебя проклинать свою жизнь. Один путь дает тебе силы, другой — уничтожает тебя.

К. Кастанеда. Учение дона Хуана

Так как же создается эта программа, и кто ее создает, и какие функции она выполняет?

Программист, создавая программу, должен, прежде всего, определить функции, которые она будет выполнять, а затем выбрать язык (специфический набор символов и знаков), с помощью которого эта программа будет записана. Еще должно быть энергетическое устройство, которое будет реализовывать данную программу. В нашем случае таким устройством является человек — существо уникальное, поскольку может сам себя программировать.

Когда ребёнок появляется в этом мире, он уже имеет в подсознании первый элемент программы — нейрофизиологический аппарат, с помощью которого он готов воспринимать Действительность.

Второй элемент программы — социальный — определяется местом рождения ребенка (семья, страна).

Первые два элемента программы, то есть место и время появления человека, определяются глубокими судьбоносными (кармическими и родовыми) структурами подсознания.

Третий элемент — индивидуальный — формируется постепенно, в процессе обучения.

Грудные дети зрительно воспринимают окружающий мир в виде невообразимого набора цветowych пятен разного размера и интенсивности и энергетических потоков. Дети имеют множество вариантов движения рук, ног, головы и туловища относительно друг друга. И взрослые обучают ребенка с самого момента рождения воспринимать и понимать окружающий мир строго определенным образом (в соответствии со своими собственными программами). Сначала ребенок учится управлять телом, затем начинает познавать мир с помощью языка. При этом взрослые постоянно описывают своему малышу окружающее. Это становится непрерывным процессом общения ребенка и взрослых. И незаметно для самого себя ребенок присваивает себе это описание МИРА. И в дальнейшем человек ведет непрекращающийся внутренний диалог, который поддерживает описание МИРА. Внутренний, подсознательный диалог у обычного человека в обычных условиях не прекращается ни на минуту. Содержание этого диалога есть не что иное, как перечень всего, с чем человек сталкивается в повседневной жизни. Он не может быть плохим или хорошим. Это просто список, помогающий удерживать привычный мир в его неизменности и устойчивости. Ведь тогда мы чувствуем себя более или менее спокойно.

Вот она, великая иллюзия!

Мы с детства учимся принимать описание мира за **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ**.

Таким образом, взрослые задают ребенку направление, а дальше он сам вносит какие-то изменения или что-то новое в свою программу поведения. Это могут быть мысли, которые обогащают его жизненный опыт и делают жизнь интереснее и насыщеннее или обедняют и ограничивают способность действовать эффективно. Но ведь наших родителей обучали их родители, а мы обучаем своих детей, и так этот процесс продолжается и будет продолжаться бесконечно. И это наталкивает на мысль, что человеческая жизнь является всего лишь каким-то элементом гораздо более ёмкой Вселенской программы.

Как и всякая программа, подсознательная программа человека осуществляет для него определенные функции, главная из которых — создание и поддержание модели Реальности. То есть жить в этом мире и стремиться, чтобы модель Реальности соответствовала самой Реальности, — это главное, или генеральное, намерение каждого человека. Религиозные деятели называют это стремлением души к Богу, Создателю. На Востоке — это путь к Сво-

боде, или поиск Истины. Как врач-психотерапевт, я определяю эту функцию следующим образом — подсознание человека, как информационно-энергетическая структура, стремится слиться с Вселенским Разумом. Часть стремится к целому. Индивидуальная Душа стремится к Богу. Незнание этого закона не освобождает от ответственности. Этот закон действует на подсознательном уровне, и было бы глупо выступать против него. Ведь закон всемирного тяготения действует независимо от того, знаем мы его или нет. Кстати, закон всемирного тяготения — это одно из проявлений вышеприведенного Вселенского закона. Этот закон описывает взаимодействие между материальными объектами. Но материя есть всего лишь одна из разновидностей энергии.

Подсознательная программа человека имеет свои структурные элементы: нейрофизиологический аппарат, социальные и личностные предписания, которые складываются в личностную историю человека.

Языком программы является человеческий язык — набор символов и знаков.

А заставляет эту программу работать определенным образом не что иное, как наши намерения, наши желания, наши мысли. Они облачаются в слова, образы, звуки, чувства или движения. Мысль — это специфический, универсальный инструмент. Именно с помощью мыслей мы создаем наш уникальный мир. Это очевидно. Деньги, дома, дороги, отношения с людьми — все это было сначала мыслью. Когда появляется мысль, она формирует определенные способы поведения человека, которые позднее воплощаются в материальном мире.

Наша судьба — это наши материализованные мысли!

Таким образом, наш мир является отражением наших собственных мыслей. Но прежде, чем мысль материализуется во что-то конкретное, она претерпевает определенные превращения.

Два моих знакомых искали себе работу. Одного звали Александр, а другого — Денис. Обоим было по 50 лет. Они долгое время работали на одном предприятии и имели одну и ту же специальность. Но в период экономического кризиса предприятие закрылось, и они остались без работы. Каждый хотел, чтобы у него была хорошо оплачиваемая интересная работа в соответствии с его специальностью.

Александр, оказавшись за воротами предприятия, был очень зол. Он злился на всех: на правительство, которое не может предотвратить кризисы; на хозяина предприятия, который не смог его сохранить; на самого себя за то, что не смог вовремя найти себе другое, лучшее место. Но делать нечего, — нужно искать себе работу.

Александр начал поиск работы с просмотра объявлений. В объявлениях было написано, что на работу приглашаются люди в возрасте до 40 лет. В мыслях у Александра появились сомнения:

- Я уже не молод. Тем более сейчас кризис. Смогу ли я найти подходящее место?

Он направил свой резюме на несколько фирм, но получил вежливый отказ. Сомнения его усилились. Каждый день в новостях он слышал о том, как в стране в связи с кризисом закрываются предприятия, и растёт уровень безработицы. Когда он обратился к знакомым за помощью, то услышал:

- Сейчас тяжёлое время. С работой очень туго.

Через месяц он всё же нашёл себе работу, но она была не по специальности, и зарплата была низкой.

Когда Денис получил известие об увольнении, он конечно расстроился. Жалко было расставаться с людьми, с которыми он проработал бок о бок много лет. Но он научился принимать все события в жизни, как данные свыше.

- В конце концов, — думал он, — жизнь на этом не заканчивается и всё, что Бог нам посылает, — всё к лучшему. Может быть, я засиделся на этом предприятии и сейчас мне даётся шанс дальнейшего развития?

Денис взял лист бумаги и ручку и написал все свои достоинства, навыки и умения, которыми он обладал как специалист и как человек. Получился достаточно большой список.

- Что ж, — размышлял он вслух, — драгоценный камень на дороге не валяется. Такой специалист нужен всем!

Далее Денис высчитал, сколько ему нужно получать денег, чтобы удовлетворить все свои потребности: платить за квартиру и машину, хорошо питаться, одеваться, обу-

чатся, отдыхать и другие. Сначала он испугался той цифры, которая получилась. А потом подумал:

- А почему бы и нет? Ведь есть люди, которые получают гораздо больше. Я – хороший специалист, я всегда радею за общее дело. Я заслуживаю этих денег.

На следующий день Денис встретился в городе со своим другом, которого давно не видел. Разговорились. Денис рассказал о своём положении.

- Слушай, - сказал его друг, - мой знакомый открывает новое предприятие. Я думаю, что ему нужны люди как раз с такой специальностью, как у тебя. Давай я позвоню ему прямо сейчас.

Через неделю Денис был принят на работу на должность заведующего отделением предприятия. Его зарплата в точности соответствовала той цифре, которую он написал на листке.

«Всё это сказки», - могут сказать некоторые. Но это не сказки — это примеры из жизни. Может быть это случайность? Но ведь **случайность — это подсознательная закономерность!** Просто в случае с Александром получить желаемую работу мешали мысли-сомнения, и эти мысли порождались соответствующей программой. А Денис твердо верил в себя и ценил свои знания и опыт. И каждый получил в соответствии со своими мыслями-ожиданиями. Ведь мы сами создаем свою жизнь!

«По вере вашей да будет вам!» - так написано в Библии.

Но о том, как найти нужную работу, достичь уровня материального благосостояния или устанавливать прекрасные отношения с людьми, речь пойдет в следующих книгах. В этой книге я хотел бы говорить о здоровье и о том, как люди создают себе болезни и как эти болезни, даже те, которые считаются неизлечимыми, можно вылечить. Вы поймете, что это можно сделать самому. Для этого нужно только заглянуть внутрь себя, исследовать свою подсознательную программу, свои мысли и произвести в ней соответствующие изменения.

Итак:

1) модель Реальности, в которой мы живем, соответствует нашей подсознательной программе, которая формируется с детства; таким образом, **внешнее отражает внутреннее;**

2) каждый человек подсознательно осуществляет главную функцию и главную цель жизни — жить в этом мире и стремиться, чтобы его модель Реальности соответствовала самой РЕАЛЬНОСТИ;

3) наш мир является внешним отражением наших собственных мыслей; всё, что мы имеем в своей жизни, мы создаем сами;

4) чтобы изменить что-либо в своей жизни (состояние здоровья, отношения с людьми, работу, материальное положение и др.), необходимо обратиться внутрь себя и изменить свою подсознательную программу поведения, свои мысли, то есть измениться самому.

Так как же осуществить доступ к святой святых человека — к его подсознательной программе, к его внутреннему разуму, который напрямую связан с Вселенной, с Богом? И можно ли это делать? Не опасно ли это?

Сразу скажу, что все люди, без исключения, уже делают это. Только делают неосознанно, стихийно, безответственно, создавая свой мир с массой проблем и запутываясь в них.

Я считаю, что научиться общаться со своим внутренним разумом просто необходимо. Более того, этому нужно учить людей с детства, как умению читать и писать. И это абсолютно безопасно (конечно, при соблюдении определенных правил). Это еще и интересно. Разве вам не хочется узнать всю правду о себе? О том, как, чем и для чего вы создали себе боль и страдания. И разве вам не хочется распутать клубок своих проблем?

Тогда вперед! Ведь мы сами создаем свой мир, свою жизнь. Так давайте создавать прекрасный мир!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СВОЕМ ПОДСОЗНАНИИ

Еще задолго до рождения психоанализа древнегреческий врач Гиппократ, которого считают «отцом медицины», высказывал убеждение о существовании так называемого

«внутреннего разума». Об этом писал и Парацельс. Он уделял большое внимание в лечении больных их душевному состоянию. В начале XX века Зигмунд Фрейд в человеческой личности выделил несколько элементов: эго, ид, суперэго и предсознание, отводя каждому определенные функции. Взаимодействуя друг с другом, они создают сложные формы поведения человека. Модель Фрейда сыграла очень важную роль в развитии психотерапии и психологии. Затем стали появляться другие модели: юнгианский психоанализ, автоматическое письмо доктора Мель, кибернетическая модель Н. Винера, бихевиоральная модель, гештальт-терапия, транзактный анализ, НЛП и эриксоновский гипноз и др. На сегодняшний день психотерапевты и психологи пришли к мнению, что человеческий разум условно можно разделить на две части: сознание и подсознание. Как вы понимаете, это деление условно. Человек — это целостная личность. Я считаю, что подсознание — это та часть неизвестного и до конца непознаваемого человеческого существа, которую нужно стремиться разгадать.

Например, в данный момент, читая эти строки, вы видите страницу и напечатанные на ней буквы, вдумываетесь в смысл слов и одновременно можете слышать определенные звуки, ощущать температуру окружающего воздуха, испытывать определенные ощущения в своих руках и других частях тела. И можете заметить, что изменилось ваше дыхание и ощущения в мышцах тела. Что же произошло? Оказывается, что до того момента, пока я не указал вам на все эти ощущения и звуки, вы их сознательно не воспринимали. Но ваше подсознание воспринимало их и еще многое другое. Очевидно, что восприятие бессознательное гораздо шире и глубже. Ведь бессознательно мы воспринимаем саму РЕАЛЬНОСТЬ. Мало того, наше подсознание, как информационно-энергетическая система, содержит информацию о любом событии в любой точке Вселенной. Как в каждой клетке закодирована на генетическом уровне информация обо всем организме, так и в каждом человеке содержится информация обо всей Вселенной, частью которой он является. Вселенная, Бог — это единый организм, и каждый из нас выполняет для него свои специфические функции.

Подсознание подобно подводной части айсберга, оно гораздо больше сознания и в то же время скрыто от нас. В подсознании хранится вся информация о нашей жизни, записанная на «дорожках» пяти человеческих чувств. Механизм памяти, управление всеми функциями организма через центральную нервную систему, рефлексy и инстинкты, машинальные действия и привычки, порождение мыслей и поведения — это еще далеко не полный перечень услуг, оказываемых нам подсознанием. Так давайте же перестанем с ним бороться и обречем в его лице верного союзника.

Для успешной работы с подсознанием необходимо знать о некоторых особенностях его «характера».

Первая (и главная) — **СОЗДАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ МОДЕЛИ МИРА**. Именно наше подсознание, используя определенную программу, создает уникальную для каждого человеческого существа модель Реальности. И в свете этой функции понятны и другие.

Защитная функция

Теперь, когда ваш мир создан, его необходимо поддерживать, защищать. Не важно, где вы находитесь и что делаете, — подсознание ни на секунду не теряет бдительности. Оно — наш верный защитник. Но часто мы позволяем ему стать нашим тюремщиком, и тогда оно не позволяет нам выйти за границы им же сотворенного мира. Причем из самых лучших побуждений, заботясь о нашем спокойствии.

Управление жизнедеятельностью организма

Подсознание через мозг, через центральную и периферическую нервную систему осуществляет контроль за всем, что происходит у нас в организме. Так, в состоянии гипнотического транса, внушением можно изменить температуру, пульс, давление, ускорить процессы заживления.

Многие были свидетелями, как эстрадные гипнотизеры заставляли людей в состоянии транса падать со сцены, или прокалывать кожу без последствий для здоровья, или совершать действия, которые невозможны в состоянии обычного осознания.

Но гипноз и самогипноз можно использовать более полезным образом. Например, если во время операции больному, находящемуся под наркозом, делать определенным образом

нужные внушения, то послеоперационный период проходит без осложнений и значительно сокращается.

Другая функция — **СОЗДАНИЕ ЛИЧНОЙ ИСТОРИИ (СУДЬБЫ)**. Этим подсознание занимается с самого нашего рождения. В подсознании хранится вся информация о нашей жизни и о жизни наших предков. Определенное отношение к себе и окружающему миру мы получаем уже при рождении. Оно передается нам подсознательно от наших родителей через кармические и родовые программы. Затем мы взрослеем, накапливаем свой личный опыт, и наше отношение к окружающему миру постепенно меняется, но подсознание может придерживаться взглядов, сформировавшихся в самом начале жизни. Если у вас в детстве было событие, которое произвело на вас сильное впечатление, то знайте, что какая-то часть вашего подсознания по-прежнему видит случившееся глазами ребенка и оказывает влияние на вашу жизнь. Поэтому очень важно пересмотреть личностную историю и изменить подсознательное отношение ко многим событиям прошлого.

Вот пример из моей практики. Ко мне на прием пришел 17-летний парень. Он боялся ездить в троллейбусах и автобусах, в метро и лифтах. Как только он заходил в транспорт, ему становилось не по себе. Причем сам он не догадывался о причинах такого поведения. Но ведь просто так ничего не происходит. Я обучил его общаться с подсознанием, и он задал первый вопрос о том, было ли в его жизни событие, которое послужило причиной для формирования такого поведения. Ответ оказался утвердительным. Тогда серией вопросов мы выяснили конкретное событие. Оно произошло, когда ему было восемь лет. Родители наказали его за какой-то проступок и заперли на длительное время в темный чулан. А спустя несколько лет, из-за какого-то мелкого хулиганского проступка, он попал в полицию и просидел ночь один в камере предварительного заключения. И с тех пор появились его страхи, потому что подсознание связало эти два события и сделало определенные выводы: закрытое пространство может стать угрозой для его свободы. Осознав причины, нам удалось легко справиться с проблемой. Интересно, что после сеанса он долго и с наслаждением катался в городском автобусе пока это ему просто не надоело.

Память

Механизм памяти также находится в ведении подсознания. Именно там «снимается» и хранится фильм о нашей жизни, записанный на «дорожках» пяти человеческих чувств. Используя гипноз или самогипноз, можно воспроизвести фрагменты этого фильма. Часто корни того или иного заболевания или проблемы нужно искать в событиях прошлого. Ведь тогда, в прошлом, мы сами загнали глубоко внутрь душевную боль, стараясь забыть то, что было ее причиной. Таким образом мы теряем сознательный контроль. И вот такая «заноза» сидит в подсознании долгие годы, вылезая в определенных ситуациях, доставляя боль и страдания.

Подсознание всю информацию, поступающую извне, воспринимает буквально

Например, врач, не сумевший вылечить больного или просто не знающий других методов лечения, может сказать: «Извините, но я думаю, что медицина здесь бессильна». И больной может прекратить лечение, будучи уверен, что его заболевание неизлечимо. В современной медицине много болезней отнесены к разряду «неизлечимых». Но вы должны знать, что они неизлечимы теми известными методами, которыми пытается лечить наша официальная медицина. Но болезнь становится излечима тогда, когда человек готов взять на себя ответственность за ее возникновение.

А как часто вам приходилось употреблять такие фразы, как «меня тошнит от этого...», «не бери близко к сердцу...», «я это просто не перевариваю» и др. Вот пример из практики.

Ко мне на прием пришла уже немолодая женщина, которая жаловалась на обильное слюнотечение и неприятный вкус во рту, преследующий ее всюду. Она сдала все анализы, прошла обследование практически у всех специалистов, но никакой патологии выявлено не было. Отчаявшись, она пришла ко мне. Обучившись общаться с подсознанием, пациентка поведала мне историю о том, как полгода назад она поссорилась со своей лучшей подругой, поступив по отношению к ней крайне нечестно, но не желала признавать свою неправоту.

История действительно была не из приятных. И, заканчивая ее рассказывать, она произнесла такую фразу: «Это событие оставило у меня крайне неприятный привкус». Посмотрев на меня с удивлением, женщина воскликнула: «Доктор! Неужели в этом причина?» Она сама ответила на свой вопрос. Я же посоветовал ей сходить к бывшей подруге, рассказать обо всем и попросить прощения. Через некоторое время эта женщина пришла ко мне и поделилась своей радостью. Она вновь смогла наслаждаться едой и восстановила добрые отношения с подругой. И изъявила желание поработать над другими проблемами.

А как часто мне приходится слышать от пациентов такую фразу: «Доктор! У меня целый букет болезней!» В таких случаях я всегда спрашиваю, нравятся ли им цветы? «А как же, доктор. Мы очень любим цветы!» — отвечают они. Так может быть, именно поэтому они собирают всю жизнь свои болезни в большой букет — потому что они им нравятся? Потому что им нравится потакать своей слабости, жалеть себя, и они хотят, чтобы их жалели другие. Именно поэтому они любят при встрече со знакомыми обсуждать свои «цветники» болячек. И тогда не удивляйтесь, что эта «клумба» расцветает и с каждым годом в ней появляются новые «цветочки».

Самостоятельность мышления

Подсознание способно самостоятельно решать, какую информацию нам преподнести, при этом что-то опуская, что-то искажая, а что-то обобщая. Но делает оно это в соответствии с нашей программой поведения, в соответствии с нашими позитивными намерениями.

Например, полуторагодовалая девочка, неосторожно раскачиваясь на кресле-качалке, падает с него. После этого она боится садиться не только на кресла, но и на стулья тоже. Детское подсознание еще не знает различий между стулом и креслом. Для него — это предметы, на которых сидят. Оно обобщает все предметы для сидения. В данном случае, вызывая страх перед стульями, подсознание выполняет защитную функцию для ребенка. Позже, когда ребенок делает различия между креслом-качалкой и стулом, его страх перед стульями проходит.

Другой пример, но уже из жизни взрослых. Женщина, однажды обманутая или оскорбленная близким мужчиной, делает вывод, обобщая: «Все мужчины сволочи» или «Нет ни одного порядочного мужика». И теперь в ее личной жизни встречаются именно такие мужчины, так как соответствующие мысли буквально притягивают таких мужчин. И даже если какой-то мужчина отнесется к ней уважительно и окажет знаки внимания, все равно ее подсознание исказит внешнюю информацию.

А вот ещё один пример. У меня на приеме сидит семейная пара. Муж, абсолютно убежденный в том, что не заслуживает внимания других людей, жалуется на то, что его жена не проявляет к нему никаких знаков внимания и заботы. Побеседовав с ними достаточно долго, я убедился в том, что жена, напротив, относилась к нему с вниманием, заботой и уважением и проявляла их определенным образом. Но так как эти проявления противоречили его обобщению в отношении собственной ценности, то он в буквальном смысле слова не слышал слов жены. Когда я обратил его внимание на определенные высказывания жены, он заявил, что не слышал, чтобы она говорила ему это. Когда же я буквально заставил его заметить знаки внимания жены, то он тут же исказил их, сказав: «Она так говорит, потому что чего-то хочет от меня».

«Может быть, внутри нас сидит кто-то посторонний?» — спросите вы. Конечно нет. Человеческая личность — целостная личность. И деление на сознание и подсознание условно. Такое разделение — это всего лишь способ говорить о неизведанной стороне человеческой психики. Просто в каждом из нас есть неизвестная и до конца не познаваемая область, что делает нас, людей, загадочными существами. И мы должны стремиться разгадать эту тайну, во что бы то ни стало. Тем более, что от этого зависит наша жизнь.

Все проблемы у людей (болезни, стрессы) — это результат несоответствия сознательных желаний и подсознательных намерений. Все дело в том, что наш внутренний разум

знает гораздо больше о нас самих и о наших жизненно важных намерениях. Кроме того, помните — подсознание напрямую связано с самой РЕАЛЬНОСТЬЮ или с Богом.

Поэтому очень важно, чтобы было соответствие, гармония между сознательным и подсознательным.

КАК ВСТУПИТЬ В ПРЯМОЙ КОНТАКТ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Теперь, после того как вы получили общее представление о том, как работает подсознание, реализуя наши программы поведения, осталось лишь вступить с ним в прямой контакт. Тогда можно вскрыть непосредственные причины возникновения болезненных явлений или личностных проблем и подключить наш внутренний разум к оздоровительной работе. Сделать это можно несколькими способами.

Но прежде я хотел бы, чтобы вы подумали вот о чем. В течение длительного времени вы боролись со своей болезнью. Вы воспринимали ее как нечто чуждое, мешающее вам. Теперь вы знаете, что все в своей жизни мы создаем себе сами, своими мыслями и своим поведением. Поэтому, прежде чем начать общаться со своим подсознанием, измените отношение к себе самому и к своей болезни. Ведь болезнь эта ваша, и вы ее «вырастили» в своем теле.

Люди привыкли к такому стереотипу мышления, согласно которому болезнь — это враг и с ней нужно бороться любыми способами, несмотря на последствия. Но бороться с болезнью — это значит бороться с самим собой. Потому примите ее и откажитесь тем самым от борьбы с собой. **Во Вселенной нет такой силы, которую нельзя было бы использовать позитивным образом. И ваша болезнь — это именно такая сила. Пользуйтесь ей как средством для саморазвития.**

Общение со своим подсознанием — это великое таинство. Это прикосновение к великим и неописуемым силам Вселенной. Если вы готовы приступить к познанию этих сил, то делайте это только с чистыми помыслами.

Я рекомендую воспринимать общение с подсознанием, как разговор со своей Душой, со своей Совестью, с Богом. Внутри вас есть знание обо всём. Будьте искренни, научитесь доверять себе и откройтесь окружающему миру.

Способы общения

Для того чтобы успешно общаться с подсознанием, необходимо установить с ним определенные сигналы, или язык знаков. Будет лучше, если вы не станете навязывать подсознанию определенный стереотип общения, а предоставите ему возможность самому решить, какой сигнал выбрать для ответа.

Теперь расположитесь поудобнее и будьте готовы задать вопрос внутрь себя, своему подсознанию. После того как вы зададите этот вопрос, ваша задача состоит в том, чтобы быть очень внимательным и чутким к тем изменениям, которые будут происходить в вашем теле и вашем уме. Следите за ощущениями в той или иной части тела, мысленными образами и внутренними звуками или внутренним голосом. Не пытайтесь как-то влиять на ответ. Подсознание выберет самостоятельно способ для ответа. Вы должны быть достаточно чувствительны, чтобы уловить ответ.

Вопрос такой: «Готово ли мое подсознание сейчас общаться со мной на сознательном уровне».

Ответ может быть любым, — это зависит от вашего подсознания. Например, через некоторое время появилось чувство жжения в области желудка. Вы еще не знаете, что означает этот ответ — «да» или «нет». Поэтому поблагодарите подсознание за ответ и скажите: «Подсознание, я хотел бы понять твое сообщение. Если чувство жжения в области желудка означает — «Да, я хотело бы общаться», — то пусть это ощущение снова повторится или станет сильнее и четче. Если это сообщение означает — «Нет, я не готово общаться», — то, наоборот, сделай это ощущение очень слабым, вплоть до того, что оно исчезнет совсем».

Если сигнал снова повторился и стал более сильным, то это означает ответ «да», следовательно, подсознание выражает готовность пообщаться с вами на сознательном уровне. Снова поблагодарите его (кстати, не забывайте это делать после каждого ответа). Теперь у

вас есть канал связи с вашим подсознанием. И вы можете задавать ему вопросы, на которые оно будет отвечать «да» или «нет».

Если вдруг вы на вопрос получите ответ «нет» — не огорчайтесь. Ведь ответ вы все равно получили. Такое бывает в тех случаях, когда подсознание не готово общаться по тем или иным причинам (усталость, плохое настроение, неблагоприятная внешняя обстановка, шум). Или вам необходимо изменить отношение к своему подсознанию и относиться к нему (то есть к себе) более уважительно. В таком случае извинитесь перед ним, попросите у него прощение за недоверие к себе, за борьбу с болезнью, за нежелание менять свой характер. Обратитесь к нему уважительно, ласково. А может быть, подсознание просто напугано, и его нужно успокоить. Или вы просто не верите в возможность такого общения. Подождите некоторое время, устраните возможные препятствия и попробуйте снова.

Вместо ощущений внутренний разум может дать ответ в виде зрительного образа или какой-то мысленной картинки. Причем на ответ «да» — один образ, а на ответ «нет» — другой. Или вы можете сделать картинку ярче для ответа «да» и темнее — для ответа «нет». Если ответом будет мысленный звук, то можно сделать его громче в случае «да» и тише — «нет».

Иногда с подсознанием можно общаться с помощью «внутреннего голоса», то есть мысленно получать конкретные ответы.

Вот еще несколько примеров. У одной женщины на ответ «да» ускорялось сокращение сердца, а на ответ «нет» — замедлялось. Другой моей пациентке нравилось, когда у нее для ответов поднимались руки. У одного мужчины для ответа «да» появлялось урчание в животе. У другого — ответы визуализировались в виде неоновых надписей, так, что он мог их читать.

В принципе, сколько людей — столько и способов общения. Каждый подбирает себе более подходящий. Лично мне нравятся пальцевые сигналы, мысленное и образное общение. Это позволяет общаться с подсознанием даже в транспорте — никто ничего не замечает.

Я хотел бы, чтобы вы уяснили, что нет плохого или хорошего подсознания. Оно всегда готово общаться с вами, если вы искренне этого хотите. Внутренний разум всегда заботится о вас, но делает это по-своему, опираясь на опыт всей вашей личной истории, то есть так, как вы сами его обучили. Поэтому доверьтесь своему подсознанию, и оно сделает всё самым лучшим образом.

Подсознание функционирует у всех одинаково, вне зависимости от образования и интеллектуального уровня, будь то учёный или кочегар. Я бы даже сказал, что последнему это сделать гораздо легче, так как учёная степень часто способствует росту чувства собственной важности, которое мешает человеку замечать простые и удивительные вещи.

Еще раз упомяну о том, что человек — целостная личность. И, обращаясь к своему подсознанию, вы просто стремитесь разгадать непостижимую тайну, каковой является сам человек!

Пальцевые сигналы

Предыдущие способы основаны на том, что вы предлагаете своему подсознанию выбрать способ для общения. Но иногда бывает проще предложить подсознанию язык знаков: будь то движения пальцев или маятник.

Простейшим языком знаков будет приподнимание того или иного пальца: например, приподнимание указательного пальца на правой руке для ответа «да» (если вы правша) и приподнимание указательного пальца на левой руке для ответа «нет». Как вы понимаете, такое деление чисто условно, и вы можете сами установить язык знаков. Движения пальцев должны быть бессознательными, автоматическими. Не пытайтесь двигать пальцами сознательно. Просто не мешайте своему подсознанию, доверьтесь ему полностью. Вопросы нужно задавать четко и однозначно — ведь подсознание все понимает буквально. Хочу сразу предупредить — нет таких людей, которые не могли бы общаться с подсознанием и нет плохих подсознаний. Если у вас не получается один способ, попробуйте другой. Я советую испробовать все способы. Может быть, какой-то вам понравится больше. Результат будет обязательно, если вы намерены получить ответ из глубин своего разума.

А теперь давайте попробуем. Сядьте на стул или в кресло, спину держите ровно. Можно лечь на коврик, но в таком случае есть вероятность того, что вы можете заснуть. Пусть руки

лежат свободно и ничто им не мешает. Обратите внимание на дыхание. Дыхание должно быть спокойным и ровным. Расслабьте мышцы лица и плечевого пояса. Успокойте свой ум. Сразу договоритесь с подсознанием, какой сигнал будет соответствовать тому или иному ответу. Теперь мысленно или вслух обратитесь внутрь себя и задайте такой вопрос: «Готово ли мое подсознание общаться со мной? Если «да» — приподними указательный палец на правой руке бессознательными движениями; если «нет» — на левой руке». Не пытайтесь угадать ответ — просто терпеливо ждите. Через несколько секунд в определенном месте вы почувствуете легкий зуд, покалывание или онемение. Это значит, что мышцы приняли подсознательный сигнал, напряглись и вот-вот начнут поднимать палец. Еще секунда, и кончик пальца медленно, слегка подрагивая, двигается вверх. Палец может закончить свое движение, поднявшись достаточно высоко, а может, лишь слегка оторвавшись от поверхности. Как только вы получили и осознали ответ, поблагодарите свое подсознание и опустите палец.

Если вы получаете ответ «нет», то это означает только то, что есть какие-то препятствия для общения, о которых я уже упоминал: плохое самочувствие или настроение, неблагоприятная внешняя обстановка, страх перед общением, недоверие к самому себе. Устраните возможные препятствия и через некоторое время попробуйте снова.

Метод маятника

Для освоения этого метода вам понадобится обручальное кольцо или обычная гайка, подвешенные на нитке, длиной 20 сантиметров.

Теперь поставьте локоть на стол и зажмите конец нити между большим и указательным пальцами. Кольцо при этом начнет свободно раскачиваться. Пораскачивайте его вперед-назад, влево-вправо, по часовой стрелке и против. Это нужно для того, чтобы подсознание определило, какие мышцы участвуют в этих движениях. После этого остановите кольцо и обратитесь к подсознанию: «Выбери одно движение маятника из возможных, которое впоследствии ты будешь использовать для ответа «да», и продемонстрируй мне это движение». Ждите ответ и не спускайте глаз с маятника. Старайтесь как бы «гипнотизировать» кольцо.

Уже через несколько секунд маятник приходит в движение. Иногда нужно больше времени на «раскачку». Амплитуда движений может быть разной. Как правило, она достаточно велика для того, чтобы ответ был понятным.

Получив ответ, остановите маятник, поблагодарите подсознание и попросите его выбрать другое движение из оставшихся трех для ответа «нет».

Это старый, проверенный метод, которому всегда придавалась определенная доля мистицизма. Вид «живого» маятника, который осмысленно реагирует на вопросы, просто завораживает. Однако в этом нет ничего сверхъестественного. Просто подсознание способно самостоятельно принимать решения, мыслить и брать под контроль определенные группы мышц. Важно только доверять ему.

Я хочу предложить вам ещё одну разновидность этого метода, в котором не требуется никаких приспособлений. В таком случае маятником будет служить ваше собственное тело.

Встаньте прямо. Ступни вместе. Проекция центра тяжести должна быть между ступней посередине, так, чтобы ваше тело могло свободно раскачиваться вперед-назад и вправо-влево.

Предложите вашему подсознанию выбрать для ответа «да» одно из возможных движений тела. После этого как бы отпустите своё тело и позвольте ему совершить определённое движение.

Когда получите ответ — поблагодарите подсознание и попросите показать, каким будет ответ «нет». После получения ответа — поблагодарите подсознание.

Как задавать вопросы

То, как задан вопрос, очень важно для процесса общения. Чтобы достичь в этом совершенства, вам потребуются определенные знания и опыт. Приобрести их помогут мои примеры из практики и ваши личные попытки.

Так как подсознание понимает все буквально, то вопросы должны быть ясными, простыми и недвусмысленными. Произносите именно то, что действительно хотите сказать. Вначале я рекомендую записывать вопросы и ответы на листке бумаги.

Если вы получите какой-то необычный ответ, то это может означать, что вы задали не-

подходящий вопрос. Попробуйте сформулировать вопрос иначе.

Подсознание всегда дает честные ответы (конечно, если вы не отъявленный лжец).

От чего я вас действительно хочу предостеречь, так это от попыток заглянуть в будущее. Как это может проявляться? Например, женщина задаёт себе вопрос: «Подсознание, скажи, буду ли я счастлива в личной жизни с этим мужчиной?» Если у неё накоплены обиды на этого мужчину, то она, скорее всего, получит ответ «нет». Получив такой ответ, она сделает вывод – нужно с ним разводиться, ведь подсознание дало мне ответ, что я не буду с ним счастлива. Но в такой ситуации есть один очень важный момент. Дело в том, что женщина задала вопрос некорректно. В данный момент с её обидами и претензиями счастье действительно невозможно, но оно придёт в её жизнь, если она возьмёт на себя ответственность и изменит себя, а не поменяет мужчину. Правильный вопрос должен звучать так:

«Подсознание, подскажи, что я должна изменить в себе, своём характере и своей жизни, чтобы в моей семье воцарились Любовь, Мир и Согласие?» Не мужчину нужно менять (в прямом и переносном смысле), а себя!

Будущее - это та область, с которой нужно обращаться очень осторожно. Это то, что мы сами себе создаем.

Подобных примеров в книге будет много. Постепенно вы научитесь правильно задавать вопросы и правильно реагировать на ответы. Осваивайте методику и одновременно развивайте позицию Хозяина, Мастера своей жизни. Укрепляйте свой разум.

Не опасно ли общение с подсознанием? Нет! Не только не опасно, но и желательно. Этому нужно обучать с раннего детства. Сейчас, в современных условиях, на человеческое сознание обрушивается такой огромный поток информации, что разобраться в ней бывает очень сложно. Хотим мы того или не хотим, но на наше с вами сознание и подсознание все равно идет воздействие, нас программируют с самого рождения. Мы можем воспользоваться потоком информации позитивным образом только в том случае, если разберемся в самих себе, если возьмем на себя ответственность за свою жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента. Текст предоставлен автором книги. Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на официальном сайте доктора Синельникова v-sinelnikov.com по ссылке <https://v-sinelnikov.com/product-category/books/> или в мобильном приложении Светоч. Вы можете приобрести книгу в печатном формате, в электронном виде и аудиокнигу. Безопасно оплатить книгу можно удобным Вам способом.