

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	7
<b>Глава I. Намерение</b> . . . . .	9
<i>Откуда берутся сновидения? Неужели они являются лишь продуктом воображения человеческого разума? Что общего между сновидением и реальностью? Приоткрывается завеса над тайной могущества древних магов, построивших Египетские пирамиды и другие подобные сооружения.</i>	
Пробуждение во сне . . . . .	10
Пространство сновидений . . . . .	15
Волшебная сила намерения . . . . .	25
Внешнее намерение . . . . .	31
Сценарий игры . . . . .	44
Игра по вашим правилам . . . . .	49
Очистка намерения . . . . .	58
Резюме . . . . .	64
<b>Глава II. Слайды</b> . . . . .	67
<i>Почему желания не исполняются, а мечты не сбываются? Для того чтобы воплотить желаемое в действительность, необходимо знать, как делать «заказ». Начиная с этой главы, в книге приводятся конкретные практические рекомендации по технике реализации заказа. Это первые шаги мага.</i>	
Иллюзии . . . . .	68
Искавление реальности . . . . .	71
Позитивные слайды . . . . .	76
Расширение зоны комфорта . . . . .	80
Визуализация цели . . . . .	85
Визуализация процесса . . . . .	89
Трансферные цепочки . . . . .	93
Резюме . . . . .	96
<b>Глава III. Душа и разум</b> . . . . .	99
<i>Человек обладает огромной силой, которую иногда называют психической энергией. Магические способности есть у каждого, но они глу-</i>	

*боко заблокированы. Оказывается, не нужно далеко ходить, чтобы раскрылись внутренние резервы и потенциальные возможности. Удивительное совсем рядом, но человек не обращает на это внимание.*

Ветер намерения . . . . .	100
Парус души . . . . .	104
Волшебник внутри вас . . . . .	108
Мираж . . . . .	112
Ангел-хранитель . . . . .	119
Футляр для души . . . . .	121
Фрейле . . . . .	127
Единство души и разума . . . . .	132
Звуковые слайды . . . . .	141
Окно в пространство вариантов . . . . .	144
Фрэйм . . . . .	148
Резюме . . . . .	153
<b>Глава IV. Цели и двери . . . . .</b>	<b>155</b>

*У каждого человека есть своя стезя, на которой он обретет подлинное счастье. Но как ее найти? Вы узнаете, как это делается. А как достичь поставленной цели, ведь желания не всегда соответствуют возможностям? Вам предстоит убедиться, что ваши возможности ограничены только вашим намерением. Взламывая замки стереотипов, вы открываете двери, которые раньше казались неприступными.*

Как выбирать свои вещи . . . . .	156
Как диктовать моду . . . . .	161
Чужие цели . . . . .	164
Взлом стереотипов . . . . .	170
Ваши цели . . . . .	176
Ваши двери . . . . .	184
Намерение . . . . .	191
Реализация . . . . .	194
Вдохновение . . . . .	202
Реанимация цели . . . . .	206
Резюме . . . . .	210

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Дорогой Читатель!

Все мы, так или иначе, находимся во власти обстоятельств. Желания не исполняются, мечты не сбываются, зато худшие ожидания, как назло, оправдываются. Неужели нельзя наоборот? Оказывается, можно. И вы узнаете, как.

Книга откроет вам очень странный мир, в котором повседневная действительность предстает в незнакомом виде. Многие жизненно важные вопросы рассматриваются с совершенно неожиданной точки зрения. Но больше всего поражает не столько необычность новой реальности, сколько то, что она управляема.

Трансерфинг — это технология управления реальностью, причем весьма своеобразная. Цель здесь не достигается, а реализуется по большей части сама. Это звучит невероятно лишь в рамках обыденного мировоззрения. Нам предстоит разрушить стену устоявшихся стереотипов и ложных ограничений.

В самом деле, подчинить реальность своей воле достаточно сложно. Сокровенные желания и смелые мечты действительно труднодостижимы, если следовать общепринятым нормам и правилам. Хорошо известно, насколько малоэффективны и порой тщетны попытки изменить себя или окружающий мир.

Трансерфинг предлагает принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы получать жела-

емое. Не добиваться, а именно получать. И не изменять себя, а возвращаться к себе.

Основная идея Трансерфинга основана на предположении существования пространства вариантов, в котором хранятся сценарии всех возможных событий. Число вариантов бесконечно, как бесконечно множество возможных положений точки на координатной сетке. Там записано все, что было, есть и будет. Энергия мыслей человека при определенных условиях способна материализовать тот или иной сектор пространства вариантов.

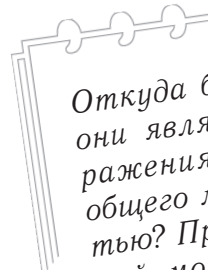
Потенциальная возможность воплощается в действительность, подобно отражению в зеркале вариантов. Человек способен формировать свою реальность. Но для этого требуется соблюдение определенных правил. Человеческий разум безуспешно пытается воздействовать на отражение, в то время как необходимо изменить сам образ.

Что же это за образ? Как его изменить? Как обращаться с этим странным зеркалом? Трансерфинг дает ответы на эти вопросы. И лишь одно остается неразгаданным: что скрывается там, по ту сторону зеркала?

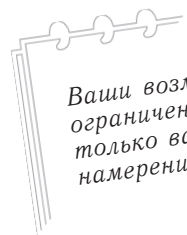
Несмотря на всю фантастичность идей, изложенных в книге, они уже нашли практическое подтверждение. Те, кто пробовал заниматься Трансерфингом, испытали удивление, граничащее с восторгом. Окружающий мир трансерфера непостижимым образом меняется буквально на глазах. Это уже не виртуальная мистика, а управляемая реальность.

## Глава I

# НАМЕРЕНИЕ



*Откуда берутся сновидения? Неужели они являются лишь продуктом воображения человеческого разума? Что общего между сновидением и реальностью? Приоткрывается завеса над тайной могущества древних магов, построивших Египетские пирамиды и другие подобные сооружения.*



*Ваши возможности  
ограничены  
только вашим  
намерением.*

## Пробуждение во сне

В этой главе мы уже ближе подходим к разрешению Загадки Смотрителя: почему мы можем выбирать все, что захотим, и как это делать. Один из ключей к разгадке лежит в явлении, которое мы называем сновидением. Во сне человек проводит треть своей жизни. Все, что происходит с ним в этом пограничном состоянии, до сих пор покрыто тайной. К сожалению, научные исследования в этой области мало что объясняют. Философские трактовки тоже бросаются из одной крайности в другую. Одни говорят, что сновидения — это иллюзии, другие утверждают, что даже сама наша жизнь есть не что иное, как сон. Кто же здесь прав? В рамках модели Трансерфинга — ни те ни другие. Но начнем по порядку.

Взрослые, вспоминая свои сновидения, отдают себе отчет, что в действительности ничего этого не было. Разум трактует их как свои фантазии, которые каким-то образом имеют место во время отдыха, и на этом успокаивается. Известно, что дети в возрасте до четырех лет не различают сна и бодрствования. Они полагают, что сны происходят в том же мире, что и остальная жизнь. В этом возрасте, просыпаясь в страхе во время кошмаров, ребенок думает, что чудовища находятся в комнате. И все уверения родителей, что это лишь сон, не производят должного эффек-

та. Но постепенно разум ребенка все же приучают к мысли, что все это нереально.

Мы с вами уже обсуждали, каким образом разум все новые данные раскладывает по полочкам абстрактных обозначений. И делает он это очень быстро и охотно. А теперь представьте себе: чтобы убедить разум в том, что сон нереален, потребовалось четыре года. Это единственная вещь, с которой разум никак не мог согласиться. Мы не помним, что было с нами до четырех лет, поэтому не можем быть свидетелями, в каком недоумении пребывал наш разум после пробуждения.

Но и теперь наш разум, отключаясь, каждый день простодушно попадает в одну и ту же ловушку. Пока мы спим, нам в голову не приходит критически взглянуть на происходящее. И даже просыпаясь, мы удивляемся, насколько реальным казался сон. Во сне виртуальная реальность моделируется поразительно натурально. Несмотря на то что там часто происходят причудливые события, мы воспринимаем их как нечто обыкновенное. Такая способность основана на привычке разума находить всему объяснение. Если приходится замечать или переживать что-то необычное, то мы в любой момент способны это рационализировать. Да и потом в сознательном состоянии мы не привыкли подвергать сомнению реальность происходящего. Поэтому и во сне мы по инерции воспринимаем все как само собой разумеющееся. Разум привык контролировать ситуации. Но есть один вопрос, который всегда проходит через контроль без проверки: «А происходит ли это на самом деле?» Именно поэтому разум постоянно попадает в ловушку сновидения.

Но иногда, если повезет, случается чудо, и мы осознаем, что спим. Чаще всего это происходит, когда снится что-то совсем невероятное или слишком уж досажда-ет кошмар. Тогда контроль разума восстанавливается, и мы соображаем, что делать дальше. В таком случае бессознательный сон превращается в *осознанное сновидение*. В осознанном сновидении человек участву-

ет в виртуальной игре и понимает, что это всего лишь сон. Если с вами такого ни разу не случилось и вы слышите об этом в первый раз, не сомневайтесь — это не фантазия. Осознанным сновидениям посвящено много книг, и в мире есть любители, которые занимаются этой практикой постоянно.

А вы не хотите попробовать? Да, осознанное сновидение действительно можно вызвать намеренно. Для этого необходимо приучить разум задаваться вопросом: «А происходит ли это на самом деле?» Сделать это не так сложно, если вы действительно этого хотите. Процедура обучения разума проста, но требует целенаправленного внимания. В течение дня нужно как минимум раз десять задавать себе вышеприведенный вопрос. В этом поможет ваш внутренний Смотритель. Накажите ему постоянно теревить вас: спите вы или нет? Отвечать на вопрос надо максимально осознанно, чтобы это был действительно контроль, а не рутинная процедура. Встрепенитесь, осмотритесь, оцените ситуацию: действительно ли все идет нормально или происходит нечто подозрительное? Если вам хватит упорства, вскоре вы проснетесь в своем сновидении.

Вам предстоит убедиться, что задать себе вопрос хотя бы раз десять в течение дня довольно сложно. Вы просто про него забудете. Чтобы получилось, надо действительно очень захотеть. В зависимости от силы вашего намерения осознанное сновидение может к вам прийти через несколько дней, а может, через несколько месяцев.

Если у вас дома есть часы с боем, они могут вам помочь. В течение дня, всякий раз, как часы бьют, включайте своего Смотрителя, чтобы он спросил вас, спите вы или нет. Бой часов станет якорем, зацепкой за осознанность. Во сне, если вы услышите бой часов, вы по привычке растормошите своего Смотрителя, а он пробудит ваш разум. Можно найти и другие зацепки при условии, что во время сна вы сможете их услышать. Не стоит только привязывать вопрос к сигналам, которые не сможете слышать во сне. Например, если



вы привязываете свой вопрос к звонку телефона, то не сможете задать себе этот вопрос во сне до тех пор, пока вам не приснится телефонный звонок.

В общем, принцип состоит в том, чтобы выработать привычку постоянно задавать себе вопрос о реальности происходящего. Отвечайте на вопрос не машинально, а осознанно. Для многих сновидцев фактором, пробуждающим осознанность, является распознавание во сне аномалий, несоответствий и странностей. В большинстве случаев такие вещи не замечаются и воспринимаются спящим как вполне нормальное явление. Именно поэтому следует приучить себя критически оценивать ситуацию и отвечать на вопрос добросовестно.

Для чего? Во-первых, это, по крайней мере, интересно и весело, когда сон не просто «случается», а вы сами осознанно играете в его виртуальную игру. Это уже не фантастика про виртуальную реальность. Никакая компьютерная игра не сравнится с тем, что вы можете делать в осознанном сновидении. А делать можно все, что только придет в голову.

Когда во сне возникает нежелательная ситуация, ее легко исправить небольшим усилием воли. Допустим, снится кошмар: вас кто-то преследует, и вы никак не можете от него избавиться. Если вам кажется, что все происходит на самом деле, то будет трудно избавиться от преследователя. Но стоит осознать, что это всего лишь сон, вы, скорее всего, попытаетесь проснуться, и это обычно с трудом, но удается. Однако есть гораздо более эффективный и интересный способ. Если вы осознали, что это сон, достаточно посмотреть на преследователя и только подумать: «Провались!» (Сгинь, пропади, испарись.) Преследователь сразу же исчезнет. Вы даже можете его мысленно поднять в воздух и заставить кувыркаться.

Во сне человек способен полностью контролировать все, что происходит, при выполнении двух простых условий. Во-первых, он должен осознать, что это сон. Во-вторых, он должен знать, что «здесь» можно

делать все, что угодно. Например, вы проснулись во сне и захотели полетать. Нет ничего проще, достаточно одного намерения. Здесь очень четко проявляется разница между желанием и намерением. Просто желание подняться в воздух ничего не даст, как наяву, так и во сне. Взять, к примеру, желание поднять руку. Вы говорите себе, что хотите поднять руку, однако пока не делаете этого. А вот просто берете и поднимаете руку. Желание трансформировалось в действие. Вы не размышляете о том, как будете поднимать руку, а просто делаете это. Так же и во сне: просто поднимите себя в воздух одним намерением и летите куда хотите.

Теперь вернемся к кошмару с преследователем. Вам должно быть понятно, что, желая избавиться от него, вы этого не добьетесь. Находясь во власти страха, мысли быстро проигрывают всевозможные варианты развития событий, которые тут же реализуются. Вы вовлечены в игру, правила которой установлены кем-то или чем-то другим. И даже если вы осознали, что это всего лишь сон, то ничего не сможете сделать, пока не возьмете контроль в свои руки. Пока вы играете роль пассивной жертвы, вы во власти игры. Не важно, что эта игра рождена собственным воображением. В данный момент вы являетесь рабом своего воображения, боитесь и убегаете, потому что сами выбрали эту роль. Если теперь вы остановитесь и захотите поменяться ролями со своим преследователем, он охотно согласится и будет убегать от вас. Представляете всю комичность ситуации?