

# Содержание

|                  |                                                                                |     |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                  | <i>Джон Кехо</i> .....                                                         | 3   |
|                  | <i>Слово благодарности</i> .....                                               | 4   |
|                  | <i>Введение</i> .....                                                          | 5   |
| <i>Глава 1.</i>  | <i>Иной взгляд на реальность</i> .....                                         | 7   |
| <i>Глава 2.</i>  | <i>Сознание</i> .....                                                          | 13  |
| <i>Глава 3.</i>  | <i>Визуализация, или мысленное<br/>представление</i> .....                     | 21  |
| <i>Глава 4.</i>  | <i>Закладка мыслей</i> .....                                                   | 29  |
| <i>Глава 5.</i>  | <i>Утверждение</i> .....                                                       | 35  |
| <i>Глава 6.</i>  | <i>Осознание</i> .....                                                         | 41  |
| <i>Глава 7.</i>  | <i>Подсознание</i> .....                                                       | 47  |
| <i>Глава 8.</i>  | <i>Интуиция</i> .....                                                          | 53  |
| <i>Глава 9.</i>  | <i>Сны</i> .....                                                               | 63  |
| <i>Глава 10.</i> | <i>Действительность</i> .....                                                  | 73  |
| <i>Глава 11.</i> | <i>Концентрация и размышления</i> .....                                        | 77  |
| <i>Глава 12.</i> | <i>Взгляды и их укоренение</i> .....                                           | 83  |
| <i>Глава 13.</i> | <i>Самооценка</i> .....                                                        | 93  |
| <i>Глава 14.</i> | <i>Творческие наклонности</i> .....                                            | 99  |
| <i>Глава 15.</i> | <i>Никаких проблем, только возможности</i> .....                               | 111 |
| <i>Глава 16.</i> | <i>Исцели себя</i> .....                                                       | 117 |
| <i>Глава 17.</i> | <i>Сознание удачливого человека</i> .....                                      | 127 |
| <i>Глава 18.</i> | <i>Наши взаимоотношения</i> .....                                              | 141 |
| <i>Глава 19.</i> | <i>Упорно тренируйтесь, и результат может<br/>превзойти все ожидания</i> ..... | 153 |
|                  | <i>Рекомендуемая литература</i> .....                                          |     |

# Джон Кехо

В 1975 году Джон Кехо ушел жить в леса, чтобы в течение трех лет вдали от цивилизации изучать и постигать внутренние механизмы работы человеческого мозга. Черпая информацию из самых разнообразных научных и духовных источников, а также опираясь на личные наблюдения и опыт, Кехо разработал свою первую простую и весьма удачную программу развития силы мозга. В 1978 году на основе разработанных принципов он начал обучение людей, и уже к 1980 году его лекции пользовались колоссальным успехом во всем мире.

Последние двадцать лет Кехо занимается обучением. В настоящий момент он с женой живет на северо-западном побережье Тихого океана, продолжая издавать книги и выступать с лекциями.



# Слово благодарности

Я признателен Джойсу Гамильтону, помогшему оформить мои устные лекции в письменном виде; под его руководством эта книга появилась на свет. Я также благодарен Рику и Дженнифер Беайрсто за их советы и помощь в издании книги, Сорайе Отман, моему деловому партнеру и другу, чьи настоятельные требования «книга должна быть сделана!» побуждали меня действовать, и, наконец, моей жене Сильвии за ее любовь, поддержку и товарищество. Спасибо вам всем.

*Джон Кехо*



# Введение

Я хочу поделиться с вами рядом важных приемов, необходимых для создания новой действительности. В книге «Подсознание может всё!» я приведу истории многих людей, успешно применяющих их на практике, и объясню, почему они так эффективны.

Управлять силами Вселенной и активно работать над осуществлением своих целей — очень заманчиво. Моя книга познакомит вас со всеми необходимыми для этого приемами — вам останется только использовать их в повседневной жизни.

За двадцать лет я с большим удовольствием обучил по этой системе более ста тысяч людей. Теперь, с появлением книги, с ней смогут познакомиться еще миллионы людей во всем мире. Если вы впервые держите в руках эту книгу — добро пожаловать! Я уверен, что мои открытия во многом помогут вам, и лично мне очень приятно представить вам систему «Подсознание может всё».





## Глава 1

# Уной взгляд на реальность

*Есть многое на свете, друг Горацио,  
что и не снилось нашим мудрецам.*

*Шекспир*

**У**тобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности — вам ведь не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль.

Лишь немногие разбираются в автомобилях, но это не мешает большинству людей управлять ими. Точно так же обстоит дело и с силой мозга — любой может овладеть основами этой системы и успешно применять ее на практике в повседневной жизни.

Мы начнем с изучения сущности реальности и особенно поразительных открытий, сделанных в науке за последние двадцать лет, которые помогут лучше понять, как мозг создает свою собственную реальность. Они объясняют, почему визуализация или мысленное представление — это не просто ненужные мечтания, а творческий процесс, помогающий человеку контролировать и на-

правлять энергетические потоки, способные склеивать вещи, превращать жидкость в пар или вызывать набухание и рост семян.

Осознав сущность этих энергетических потоков, вы придете к пониманию сущности мозга и увидите, что вдохновение, молитва и интуиция не являются чем-то сверхъестественным, а подчиняются законам, которые могут быть открыты и применены по воле человека. Как и все известное человеку во Вселенной, силы мозга управляются законами, которые, если освободить их от научной терминологии и представить в доступном виде, может понять каждый.

Разрешите мне познакомить вас с увлекательным миром этих открытий.

Современная физика рассматривает Вселенную как безграничную неделимую сеть динамической активности. Она не только живет и постоянно изменяется — все ее составляющие влияют друг на друга. На первичном уровне Вселенная представляется цельной, неделимой, таким бездонным морем энергии, пронизывающей каждый предмет и каждое действие, — она вся едина. Одним словом, сегодня ученые подтверждают то, о чем уже тысячелетия говорят мистики, ясновидцы и оккультисты, — мы не отдельные элементы, а часть одного гигантского единого целого.



*Когда срывают травинку,  
вздрагивает вся Вселенная.*

*Высказывание из древних Упанишад*



Современная физика изменила наши взгляды на материальный мир. Сегодня уже никто не утверждает, что частицы состоят из какого-то основного «вещества»: их счи-

тают пучками энергии. Они могут совершать внезапные перемещения, так называемые «квантовые прыжки», в одних случаях действуя как единое целое, в других же — как волны чистой энергии. Реальность течет, ничто не постоянно, все является частью модели, находящейся в непрерывном движении. Даже скала — это результат бешеной «пляски» энергии. Вселенная жива и динамична, и мы сами, находясь в ней и будучи ее частью, живы и динамичны.

## *В*селенная — это гигантская голограмма

Теории, положившие начало открытию голографического эффекта, были впервые разработаны в 1947 году Деннисом Габором, позднее удостоенным Нобелевской премии за свое открытие. Голограмма представляет собой явление, в котором «целое» содержится в каждой из его составляющих. Например, морская звезда обладает определенным голографическим эффектом. Если у нее отрезать какую-то часть, она отрастет вновь. Более того, из отрезанной части может вырасти новая морская звезда: ее генетический код заложен в каждой из частей.

Несколько лет назад на выставке голограмм я увидел фотографии, сделанные с применением голографического эффекта. На одной из них была изображена стоящая женщина. Взглянув на изображение справа, вы видели уже другое изображение: женщина закуривала сигарету. Если взглянуть слева, фотография вновь изменялась: женщина игриво выставляла вперед бедро. Если бы эта фотография вдруг упала и разбилась на множество осколков, то каждый из них содержал бы не то, что вы ожидаете увидеть, — кусочек туфельки или платья женщины, либо часть ее лица, — а цельное изображение женщины. Посмотрев на любой из осколков с разных сторон, вы

снова увидите, как меняется изображение: женщина то закуривает сигарету, то застывает в соблазнительной позе. Каждый осколок содержит в себе целую картинку.

Сейчас приходят к выводу, что реальность по своей сути тоже голограмма и работа мозга также основана на голографическом эффекте. Наши мыслительные процессы имеют много общего с низшим уровнем развития Вселенной и состоят из того же «вещества». Мозг — это голограмма, отражающая голографическую Вселенную.

Авторами этой необычной идеи являются двое выдающихся мировых мыслителей — физик Лондонского университета Дэвид Бом, ученик Эйнштейна и один из светил мировой квантовой физики, и нейрофизиолог Стэнфордского университета Карл Прайбрам. По воле случая они совершили свои открытия совершенно независимо друг от друга, работая в разных областях науки. Бом пришел к выводу о голографической природе Вселенной после нескольких лет неудачных попыток объяснить все процессы и явления квантовой физики с помощью традиционных теорий. Прайбрам, занимаясь изучением человеческого мозга, также убедился в неспособности традиционных теорий разгадать его многочисленные загадки. Для обоих ученых голографическая модель внезапно наполнилась смыслом и послужила ответом на многие прежде неразрешимые вопросы. Они опубликовали свои открытия в начале 70-х годов. Их работы нашли живой отклик в научной среде, но, к сожалению, так и не получили широкой известности за ее пределами. Некоторые отнеслись к ним скептически (а какая научная теория избежала такой участи?), однако многие ведущие ученые мира примкнули к рядам их сторонников. Ученый из Кембриджа, лауреат Нобелевской премии по физике 1973 года Брайан Джоузефсон назвал теорию Бома и Прайбрама «прорывом в понимании сущности реальности». С этой точкой зрения согласен и доктор Дэвид Пит, ученый-физик Канадского ко-

ролевского университета и автор книги «Мост между материей и мозгом», утверждающий, что «наши мыслительные процессы намного более тесно связаны с физическим миром, чем многие предполагают».

В 1979 году Роберт Дж. Джан, декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета, разработал программу по изучению «роли сознания в выявлении материальной действительности». Проведя тысячи экспериментов, Джан и его помощники опубликовали свои открытия, обнаружив, что имеются все основания утверждать: мозг может непосредственно влиять и влияет на материальную действительность. В 1994 году ведущие ученые и педагоги мира собрались в Принстонском университете, чтобы обсудить, как можно развить эту поразительную теорию и применить ее на практике в конкретных областях науки.

Это открытие действительно необычно, поэтому попытки применить его результаты на практике неизбежно связаны с многочисленными сомнениями и колебаниями.

Взаимодействие сознания и материального мира уже не представляется сегодня чем-то фантастическим: сознание — энергия в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Это помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняет, как материализуется созданный мозгом образ.

Подобные открытия, касающиеся сущности реальности, могут стать движущей силой для нашего дальнейшего совершенствования и роста. Осознав, что он является частью открытой и динамичной Вселенной и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, — новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все ос-

новано на взаимном влиянии. Куда бы мы ни шли и что бы мы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Эйнштейн как-то сказал: «Открытие новой теории подобно восхождению на гору, когда взору открываются новая и более широкая панорама». Именно это и происходит с вами при чтении этой книги. Очень скоро, когда вы откроете свои истинные возможности, ваше мысленное «восхождение» будет вознаграждено.

