

Дэвид Томпсон

МАГИЯ УМА



ДЗЕН И ИСКУССТВО
МАНИФЕСТАЦИИ

БКК 86.4
УДК 133

Дэвид Томпсон

Магия ума: дзен и искусство манифестации. –
«Inner Vision Press», 2025. – 240 с.

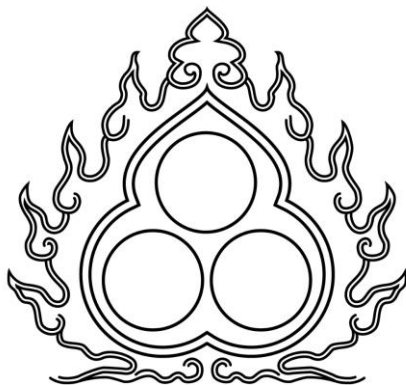
«Магия ума» — практическое руководство по искусству манифестации, в котором объединены две ключевые книги серии Manifestation Magick. В книге: простые и действенные техники визуализации, которые активируют глубинные ресурсы подсознания; подход дзен: как успокоить ум и научиться слышать свои настоящие желания; механика манифестации: как мысль превращается в событие; способы обхода внутренних блоков — страха, сомнений и спешки; упражнения, которые делают процесс манифестации ежедневной практикой.

Эта книга для тех, кто чувствует: пора выйти за пределы старых установок и взять ответственность за свою реальность. Без эзотерического тумана, но с глубоким уважением к внутренней силе. «Магия ума» поможет тебе не просто мечтать — а воплощать.

Inner Vision Press
Минск, Беларусь
2025 г. г.
Тираж 50 экз.

«Буддисты Йен — самая богатая религиозная секта во Вселенной. Они считают накопление денег великим злом и тяжёлой ношей для души. Поэтому, невзирая на личные риски, они воспринимают своей неприятной обязанностью накапливать как можно больше, чтобы снизить риск для невинных людей».

*— Терри Пратчетт,
«Ведьмы за границей»*



По закону я обязан предупредить вас, что эта книга предназначена исключительно для развлекательных целей и не претендует на профилактику или лечение каких-либо заболеваний. Советы, изложенные в этой книге, нельзя воспринимать как финансовые, медицинские или психологические рекомендации. За такими рекомендациями обращайтесь к профессионалам. Приобретая эту книгу и выполняя описанные в ней ритуалы, вы понимаете, что результаты не гарантированы. В связи с этим, в случае если материалы книги не принесут ожидаемого результата или, в крайне маловероятном случае, причинят физический вред вам или вашим близким, вы соглашаетесь не привлекать к ответственности Дэвида Томпсона, а также наших партнёров и сотрудников за любые убытки или ущерб. Успех каждого человека зависит от его личного опыта, упорства, желаний и мотивации.

Это чрезвычайно мощный материал. При правильном применении вы можете получить неожиданные результаты. Эти ритуалы и воззвания подобны электричеству — энергия всегда течёт в направлении заявленного намерения. В связи с этим будьте максимально точны в своих намерениях и убедитесь, что то, чего вы хотите, действительно соответствует вашему истинному желанию. Как говорится: «Осторожнее с желаниями — они могут сбыться».

СОДЕРЖАНИЕ

Об этой книге	12
Введение	15

Глава I

Медитация	26
Виды медитации	27
<i>Осознанная медитация</i>	28
<i>Дзэн-медитация (Дзадзэн)</i>	28
<i>Трансцендентальная медитация (ТМ)</i>	29
<i>Медитация любящей доброты (Метта)</i>	29
<i>Йога-нидра</i>	30
<i>Чакровая медитация</i>	30
<i>Цигун-медитация</i>	31
<i>Христианская созерцательная молитва</i>	31
Упражнения по медитации	34
<i>Упражнение первое:</i>	
<i>Заземление и центрирование</i>	35
<i>Упражнение второе:</i>	
<i>Медитация осознанного дыхания</i>	36
<i>Упражнение третье:</i>	
<i>Медитация сканирования тела</i>	36
<i>Упражнение четвёртое:</i>	
<i>Медитация визуализации</i>	37
<i>Упражнение пятое:</i>	
<i>Визуализация золотого света</i>	38

Глава II

Астрал и Высшее Я	40
<i>Высшее Я через разум</i>	<i>43</i>
<i>Медитации для связи с Высшим Я</i>	<i>44</i>
<i>Медитация: Лестница к Высшему Я</i>	<i>47</i>
<i>Медитация: Портал на вершине горы к Высшему Я</i>	<i>48</i>

Глава III

Сигилы и материализация	50
--------------------------------------	-----------

Глава IV

Ментальное ритуальное пространство	54
Предастральные упражнения для медитации	57
<i>Визуализация Врат Света</i>	<i>58</i>
<i>Космическая визуализация путешествия</i>	<i>59</i>
<i>Астрал</i>	<i>60</i>
<i>Простое упражнение для материализации в вашем пространстве</i>	<i>61</i>
<i>Практика и укрепление уверенности</i>	<i>64</i>
Сигилы и материализация	64
Искусство позволения	68
<i>Способы расслабиться и позволить материализации работать</i>	<i>69</i>
<i>Баланс между намерением и отпусканием</i>	<i>70</i>

Глава V

Нейронаука веры	71
Упражнения для смещения ограничивающих убеждений	90
<i>Упражнение 1: Выявление и перезапись базового убеждения</i>	<i>90</i>
<i>Упражнение 2: Ментальная репетиция для замены старых шаблонов</i>	<i>92</i>
<i>Упражнение 3: Аудит мыслей</i>	<i>93</i>

Глава VI

Подсознание и материализация	95
Как травмы и прошлый опыт влияют на материализацию	97
Техники прямого общения с подсознанием	102
Медитация для очищения подсознания	107
<i>Этапы очищения подсознания</i>	<i>107</i>

Глава VII

Ясность ума и фокусировка	111
Ежедневные упражнения для развития ментальной дисциплины	119
<i>Упражнение 1: Тренировка «Тихий ум»</i>	<i>120</i>
<i>Упражнение 2: «Закреплённый образ»</i>	<i>121</i>
<i>Упражнение 3: Дыхание и Команда</i>	<i>122</i>
<i>Ментальные Якоря</i>	<i>123</i>

Глава VIII

Роль эмоциональной энергии	126
Эмоции как частота	131
Саботирующие эмоции	134
Упражнения по эмоциональному перепрограммированию	139
<i>Упражнение 1: Слияние с Будущим Я</i>	<i>139</i>
<i>Упражнение 2: Эмоциональное картографирование</i>	<i>140</i>

Глава IX

Построение структуры материализации	144
Модель из трёх шагов	147
Важность «позволения»	150
<i>Упражнения для развития веры</i>	<i>154</i>
<i>Упражнение 1: Мысленная Петля</i>	<i>154</i>
<i>Упражнение 2: Сценарий Реальности</i>	<i>155</i>
<i>Упражнение 3: Метод Ментальной Репетиции</i>	<i>156</i>

Глава X

Наука визуализации и мысленных Ритуалов	161
Как мысленные образы формируют реальность: исследование квантового сознания	166

Продвинутые техники визуализации для ясности и точности	173
Создание мысленного ритуального пространства для манифестации	178
<i>Шаг первый: Настройка пространства</i>	<i>179</i>
<i>Шаг второй: Создание ритуального алтаря</i>	<i>180</i>
<i>Шаг третий: Ритуал входа</i>	<i>180</i>
<i>Шаг четвёртый: Зарядка пространства</i>	<i>181</i>
<i>Шаг пятый: Процесс манифестации</i>	<i>181</i>
<i>Шаг шестой: Завершение ритуала</i>	<i>182</i>
<i>Почему это работает</i>	<i>182</i>
Упражнение: Погружение в реальность будущего Я	182
<i>Шаг первый: Вход в мысленное ритуальное пространство</i>	<i>183</i>
<i>Шаг второй: Призыв будущего Я</i>	<i>183</i>
<i>Шаг третий: Наблюдение за будущим Я</i>	<i>184</i>
<i>Шаг четвёртый: Слияние с будущим Я</i>	<i>184</i>
<i>Шаг пятый: Взгляд на мир глазами будущего Я</i>	<i>185</i>
<i>Шаг шестой: Закрепление трансформации</i>	<i>185</i>
<i>Шаг седьмой: Возвращение в физический мир</i>	<i>186</i>

Глава XI

Перепрограммирование подсознания для автоматической материализации	187
<i>Почему это работает?</i>	<i>189</i>

Аутосуггестия, аффирмации и работа с подсознанием	192
<i>Когда и как использовать аффирмации?</i>	<i>193</i>
Сублиминальные сообщения – углублённый уровень внушения	194
<i>На что обращать внимание при выборе сублиминалов</i>	<i>195</i>
21 – дневный план перепрограммирования подсознания	199
<i>Первая неделя: Погружение разума в новую реальность</i>	<i>200</i>
<i>Вторая неделя: Укрепление ментального шаблона</i>	<i>201</i>
<i>Третья неделя: Закрепление сдвига в подсознании</i>	<i>203</i>
<i>После 21 дня: как закрепить результат навсегда</i>	<i>205</i>

Глава XII

Отпустить — последний шаг в Материализации	209
Как перейти от желания к знанию	213
Признаки того, что материализация уже в пути	218
<i>Как отслеживать прогресс манифестации ..</i>	<i>223</i>
Ритуалы отпускания и доверия процессу ..	224
<i>Упражнение первое: отпустить контроль ..</i>	<i>225</i>
<i>Упражнение второе: Путь уже пройден</i>	<i>226</i>

<i>Упражнение третье: Река отпускания</i>	<i>227</i>
Заключительное упражнение: отпустить сопротивление и войти в полное доверие ...	228

Глава XIII

Жизнь в магии ума	230
Об авторе	236



ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Это небольшая книга, но не позволяйте этому себя обмануть.

Материал, который вы найдёте здесь, поможет вам без лишних сложностей расширить способность легко воплощать свои желания. Эта книга — о вашем разуме, о магии и о материализации ваших намерений.

Да, вы увидите здесь слово «дзен», так же, как и знакомые вам термины типа «Закон притяжения» или «материализация».

Я не слишком строго отношусь к определениям, потому что, честно говоря, в мире трансформаций и творения мы все придумываем правила на ходу. Поэтому получайте удовольствие и не за цикливайтесь на ярлыках и семантике.

Вот правда: материализация — это магия.

Я пишу слово «магия» и хочу подчеркнуть отличие этой настоящей, преобразующей практики от сценических иллюзий, которыми занимаются артисты. Концепции и техники, которые я описываю в этой книге, посвящены реальной магии — той, что помогает настроить ваш разум, сфокусировать намерение и воплотить желания в реальность.

Итак, давайте начнём это путешествие вместе.

Не бойтесь слова «магия». Исследуя его истинное значение, вы получите очень многое.

Я автор более двух десятков книг о магии — «традиционной» магии. Магии, в которой используются свечи, заклинания и ритуалы.

Эти книги предназначены для читателей, которые хотят улучшить свои магические практики или ищут конкретных духов для реализации своих желаний.

Эта книга другая. Она предназначена для вас — человека, которому любопытна тема материализации или который хочет улучшить свои способности управлять личной реальностью и начать позитивные изменения в жизни.

Я обладаю двадцатилетним опытом в магии, а также многолетним опытом преподавания методов, которые помогли тысячам людей достичь своих целей.

Назовите это молитвой, аффирмацией, Законом притяжения или реализацией. Независимо от термина, речь идёт о том, чтобы укоренить ваше видение вашей реальности, которая затем — со временем — изменит общую реальность. Конечно, в разумных пределах.

Я имею в виду, что вы не сможете материализовать способность левитировать или летать без каких-либо приспособлений.

Часто для материализации необходима подготовка и действия в физическом мире. Например:

Хотите открыть успешный бизнес? Вам понадобится надёжный бизнес-план и готовность потрудиться.

Хотите более здоровое тело? Нужно взять на себя обязательства заниматься спортом и улучшить питание. Ищете партнёра для жизни? Выходите в мир! Посещайте мероприятия, присоединяйтесь к группам, ставьте себя в ситуации, где сможете встретить нужного человека.

Материализация — это не магия, которая делает работу за вас; это магия, которая работает вместе с вами.

Готовы начать?



ВВЕДЕНИЕ

Я использую следующее определение дзен: «школа буддизма, которая делает акцент на медитации как пути к пробуждению мудрости, сострадания и внутренней природы».

Дзен — это пробуждение. Дзен — это понимание. Дзен — это отказ от того, что больше не приносит нам пользы.

Именно с этим я предлагаю вам начать прямо сейчас. Через пробуждение вы сможете расширить своё осознание так, что материализация станет лёгкой — такой же простой, как пятиминутная медитация.

Если, конечно, вы не похожи на меня. У меня есть плохая привычка позволять отвлекающим мыслям проникать в мою медитацию.

Поэтому я поделюсь с вами методом, как с этим справиться.

Эта книга небольшая. И она отличается от моих предыдущих книг тем, что здесь не будет множества магических ритуалов с пошаговыми инструкциями.

Мы будем работать с ментальным астральным пространством. Всё происходит в вашем разуме.

Именно в голове находится магия материализации. Многие из нас связаны со своим высшим «Я». Остальная часть человечества совершенно не связана со своим высшим «Я».

Чтобы заполнить эту пустоту, люди привязываются к различным религиозным догмам, которые лишают их силы и делают их жизнь ещё несчастнее.

Некоторые из нас несут в себе скрытую травму из-за жизни среди отключённых от себя людей — особенно тех, кто очень религиозен и невыносимо догматичен.

И да, это касается и тех, кто придерживается любой догмы Нью-эйджа или Викки.

Но! «Подожди! Я викканин, и я не догматик!» Вы уверены? Догма — это и следование традициям (давлению давно умерших людей), даже если эти традиции больше не служат нам.

Хороший пример — праздники. В каждой семье есть традиции, включающие языческое дерево с пентаграммой на вершине и подношения магическому существу, приносящему подарки. Это прекрасно работает с детьми.

Однако эти традиции часто навязываются нам даже после того, как мы оставили традиционные религиозные праздники позади.

Я пишу это примерно в Рождество 2024 года. Только что прошёл День благодарения в США, и этот праздник сильно вымотал мою маму и сестру, особенно из-за плохой погоды.

Я спросил себя: в чём смысл такого праздника, если он всем так осложняет жизнь?

Смысл в следующем: некоторые традиции нужно оставить, чтобы мы могли полностью пробудиться.

Теперь я спрашиваю: готовы ли вы пробудиться? Готовы ли вы погрузиться, практиковать медитацию, визуализацию и ощутить расширенное осознание?

Мы разберем нейронауку веры, исследуем, как формируются связи в мозге, и как мысленные шаблоны буквально создают физическую реальность. Мы углубляемся в работу подсознания. Мы не просто меняем убеждения — мы перепрограммируем их, чтобы они автоматически соответствовали желаемому.

Мы снова и снова возвращаемся к мысли: магия ума — это не трюки и не обходные пути. Это мастерство. Контроль над мыслью, эмоцией, состоянием. Всем тем, что формирует внешний мир.

Мы также обсудим важную, но часто упускаемую тему — ментальную выносливость. Материализация — это не мимолётная ясность и не разовая визуализация.

Это способность удерживать частоту, сохранять настрой, не сбиваться с курса, несмотря на внешние отвлекающие факторы. Большинство людей теряются. Впускают сомнения. Начинают с энтузиазмом — и теряют фокус. Эта книга учит дисциплине. Способности удерживаться в выбранной реальности до тех пор, пока она не проявится. Потому что именно это отличает настоящую материализацию от случайной удачи.

Мы оттачиваем технику. Совершенствуем искусство. Эта книга не для тех, кто хочет поиграть в материализацию или ищет лёгкие решения. Она для тех, кто готов подняться на следующий уровень. Ум здесь — не просто инструмент.

Он и есть процесс. Всё начинается с него. Эта книга поможет сделать так, чтобы каждый уголок вашего ума работал на вас, а не против.

Дальше — не про изучение новых концепций. А про овладение тем, что уже известно. Потому что истинная сила материализации — не в знании. А в действии. В умении жить в этом состоянии каждую минуту. До тех пор, пока у реальности не останется выбора — кроме как подчиниться.

Материализация — это не надежда и не ожидание. Это не пассивный процесс. Это не просьба во вселенную и ожидание, что «что-нибудь» случится. Именно поэтому у большинства не получается. Они формируют намерение, но делают это с позиции наблюдателя. Будто реальность отдельно, будто желания нужно догонять, а не создавать.

Глубинные механизмы материализации — это не об абстрактных намерениях, а об активном сотворении. О ментальной работе, в которой реальность формируется не надеждой, а уверенностью.

Ум не просто наблюдает за реальностью. Он её конструирует. Всё, что мы видим, чувствуем и считаем истиной — создаётся подсознанием. Оно не просто влияет на результат — оно его опре-

деляет. Поэтому одного намерения недостаточно. Вы можете говорить, что хотите богатства, любви, успеха. Но если подсознание не принимает это как часть Вашей реальности — этого не произойдёт. Подсознание не работает с желаниями. Оно работает с тем, что признано истиной.

Именно поэтому люди застревают. Вновь и вновь привлекают одни и те же ситуации, одни и те же трудности.

Дело не в проклятиях. Не в неудаче. Просто их подсознание не изменилось. Оно всё ещё опирается на старые программы. Притягивает знакомые сценарии. Подкрепляет старые убеждения — потому что они привычны.

Переход от пассивного намерения к активному ментальному творению — это смена того, что подсознание считает реальностью. Это перезапись старых программ, их замена на новые — и удержание новых убеждений до тех пор, пока они не станут автоматическими.

Вот в чём ключ. Не во временной фокусировке. Не в кратковременном энтузиазме. А в постоянстве. Ум перепрошивается через повторение. Через закрепление. Подсознание не убеждается словами. Его убеждает опыт.

Этот опыт не обязательно должен приходить извне — его можно создать внутри: через визуализацию, через эмоциональную силу, через проживание той реальности, которая ещё не проявилась.

Вот как происходят настоящие перемены. В тот момент, когда подсознание действительно принимает что-то как реальное — окружающий мир подчиняется.

Именно здесь большинство и делает ошибку. Они думают, что материализация — это стараться сильнее. Думать больше. Давить на вселенную. Но Магия не отвечает на силу. Она отвечает на со-настройку. Если подсознание всё ещё работает на программе нехватки — вы не проявите изобилие. Если внутри сидит страх отвержения — не придёт любовь. Если борьба воспринимается как норма — лёгкость будет ощущаться чужой, даже если Вы искренне её хотите.

Единственный способ изменить реальность — изменить подсознание.

Именно поэтому вера — это всё. Мысль сама по себе не создаёт мир. Реальность формирует вера.

Мысль — поверхностна, мимолётна, легко меняется. Вера — основа. Именно она определяет, останется ли намерение идеей или станет реальностью. Вот почему у одних всё получается легко, а другие изо всех сил стараются — и безрезультатно.

Дело не в удаче. А в том, что подсознание одного человека уже принимает желаемое как норму. Кто-то без усилий притягивает богатство — не потому, что он работает больше или визуализирует лучше, а потому что для его подсознания богатство — это естественно. Оно не сопротивляется. Не сомневается. Оно позволяет ему быть.

То же касается любви, успеха, здоровья — чего угодно.

Если в вашей жизни чего-то нет, дело не в том, что вы плохо просите. А в том, что подсознание пока не признало это частью вашей реальности.

Перепрограммировать подсознание несложно, но это требует настойчивости.

Это означает многократное, повторяющееся воздействие на ум новыми убеждениями — до тех пор, пока они не укоренятся. Это использование визуализации — не просто как мысленного упражнения, а как эмоционального опыта, настолько яркого, чтобы подсознание перестало различать фантазию и действительность.

Это наблюдение за внутренним диалогом — за тем, какие автоматические мысли всплывают, когда вы думаете о желаемом.

Если возникает сомнение, ощущение «это недостижимо» — это подсознание сопротивляется. И вот именно здесь начинается настоящая работа. Здесь и нужен сдвиг.

Эта книга не учит новым концепциям. Она делает то, что вы уже знаете — непоколебимым. Она тренирует ум так, чтобы материализация стала не «действием», а состоянием жизни.

Чтобы она происходила автоматически. Без усилий. Чтобы реальность сама подстраивалась под ваше внутреннее состояние — потому что подсознание уже настроено на нужную частоту.

Вот к чему мы стремимся: перестать гнаться, перестать ждать, перестать надеяться. Стать. Создавать. Сделать проявление желаемого не актом усилия, а естественным состоянием. Потому что когда ум считает что-то реальным, когда вера абсолютна — у мира не остаётся выбора, кроме как отразить это.

Материализация — это не просто мысль и не только вера. Это состояние ума, в котором они могут укорениться.

Мозг не статичен. Он функционирует на разных частотах, в разных состояниях осознания — и каждое из этих состояний влияет на то, что мы проявляем.

Большинство людей пытается изменить реальность, оставаясь в состоянии высокого бета — это активный, загруженный мыслями и отвлечениями уровень сознания. Но магия ума работает не от «сильного напряжения мысли» — а от доступа к глубинным уровням, где и происходят настоящие изменения.

Волны мозга управляют тем, как мы обрабатываем информацию, как формируются убеждения и как формируется сама реальность.

Бета — это поверхностный уровень. Обычное бодрствующее состояние, где доминирует логика, где легко просачиваются сомнения, и где подсознание надёжно укрыто за слоями рациональности. Этот режим полезен для повседневных дел, анализа, быстрых решений — но именно не здесь происходит материализация.

Настоящее преображение начинается, когда мы опускаемся ниже — в альфа, тета, а порой и в дельта-состояние. Эти низкие частоты — это пространство, где ум наиболее восприимчив, где подсознание впитывает информацию без сопротивления, и где можно переписать старые программы без вмешательства логики.

Альфа — это ворота. Состояние, в котором фокус усиливается, внешний шум исчезает, а ум становится восприимчивым. Это расслабленная концентрация — как при глубоком чтении, медитации или лёгком гипнозе. В альфа-состоянии подсознание начинает открываться, и визуализация становится сильнее, аффирмации — действеннее, а намерения — мощнее.

Но настоящее волшебство начинается в **тета**.

Тета — это состояние, при котором подсознание полностью обнажено. Здесь обитают глубинные убеждения. Здесь программируется реальность. Это состояние снов, глубокой медитации, а также то промежуточное пространство между бодрствованием и сном — именно тогда, когда ум гибкий, текучий и готов воспринимать новое.

Именно там происходит ментальная перепрошивка. Именно там материализация становится естественной — потому что больше нет сопротивления, нет вопросов, есть прямой доступ к той части ума, которая создаёт реальность.

Большинство людей никогда не работает в тета-состоянии осознанно. Они остаются в бета, пытаясь «вызвать веру» через логику — и

удивляются, почему ничего не меняется. А в тета-состоянии вера не вызывается — она впитывается. Проживается.

Вот почему так эффективны медитации, гипноз, глубокая визуализация. Они обходят критический разум и попадают прямо туда, где решается, что настоящее. Когда мы визуализируем в тета-состоянии и чувствуем себя так, словно это уже произошло — подсознание не различает. Оно принимает. Оно интегрирует. И как только новая реальность интегрирована, материализация происходит быстро — потому что внешний мир просто догоняет то, что ум уже считает истиной.

Вот почему перепрограммирование ума — критически важно.

Если подсознание наполнено противоречиями, сомнениями и ограничивающими убеждениями — никакие усилия не смогут это изменить. Реальность меняется только тогда, когда меняется основная программа, скрытая под поверхностью.

Это значит — заменить старые истории новыми. Растворить внутреннее сопротивление. Установить убеждения, которые соответствуют желаемым результатам.

Перепрошивка ума несложна, но требует постоянства. Это не про бессмысленное повторение аффirmаций. Это про вхождение в нужное состояние, про погружение в тета, про подачу новой информации тогда, когда подсознание наиболее восприимчиво.

Это про насыщение ума образами, эмоциями, прожитыми состояниями — до тех пор, пока новая реальность не станет второй натурой. Пока она не перестанет казаться целью — и не станет тем, что есть.

Процесс не мгновенный, но предсказуемый. Когда ум полностью принимает новую веру — реальность подчиняется. Сопротивление исчезает. Материализация перестаёт быть борьбой и становится состоянием со-настройки.

