

М. Я. ПАЛЬЧИК

# РЕАЛЬНА ЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Марк Пальчик

**Реальна ли реальность?**

«Ipraktik»

2014

## **Пальчик М. Я.**

Реальна ли реальность? / М. Я. Пальчик — «Ipraktik», 2014

В книге представлены энергетические медитационные практики саморазвития. Эти практики обладают высокой эффективностью и предназначены для решения разнообразных личных и профессиональных задач. В книге приведено несколько десятков интеграционных техник, позволяющих решать проблемы разного уровня. Предлагаемый подход возник как синтез идей современной квантовой физики и результатов моделирования энергетических практик древних духовных традиций. В этом подходе любая проблема, с которой сталкивается человек, может рассматриваться как следствие искажений и ошибок восприятия, а не объективных особенностей внешнего мира. Медитационные энергетические практики позволяют восстановить подлинное восприятие реальности и увидеть пути решения каждой проблемы, опираясь на возникшее в процессе выполнения практик чувственное (интуитивное) знание сюжета и возможных вариантов его развития. Это открывает доступ к решению масштабных задач, рассчитанных на большой временной период, что особенно интересно в бизнес-контексте. В предлагаемом здесь подходе внешняя реальность человека и его бизнес рассматривается как продолжение внутреннего пространства личности. В нем обнаруживаются особые состояния, переживаемые как протест, раздражение, уныние, растерянность, неверие в себя и иные проявления бессилия. Такие состояния не осознаются, но являются частью стратегий мышления, принятия решений и некоторых форм поведения. Субъективно это переживается как внешние «объективные» трудности, но для них всегда существуют внутренние причины. В таком подходе любое неблагоприятное сочетание внешних обстоятельств рассматривается как знак, указывающий на подобные внутренние ограничения. В книге предлагается уникальная технология «выслеживания»

и трансформации упомянутых ограничений. Владея этими технологиями можно создавать все необходимые внутренние изменения, ведущие к решению каждой проблемы без привлечения внешних ресурсов. Таким образом, каждая внешняя трудность помогает познавать себя и расширять свои возможности и границы в таком темпе и масштабе, который необходим для решения актуальных задач. Бизнес и личная жизнь превращается в путь познания и развития.

© Пальчик М. Я., 2014

© Ipraktik, 2014

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Сведения об авторе   | 11 |
| О направлении «Квантовый путь познания» и центре консультирования «Altway»         | 12 |
| Благодарности  | 13 |
| Введение   | 14 |
| Часть I. Внутренняя территория   | 17 |
| 1. Понятия внешняя территория и внутренняя территория                              | 17 |
| 2. Дух и материя   | 20 |
| 3. Духовная Внутренняя энергия. Ци, инь, ян  | 23 |
| 4. «Распад энергии ци» и возникновение проблем                                     | 25 |
| 5. Уровни сознания   | 28 |
| 5.1. Восьмиуровневая модель внутренней территории                                  | 28 |
| 5.2. Непрерывный спектр уровней сознания. Уровни сознания как энергетическая шкала | 31 |
| 5.3. Интенсивность и глубина переживаний как энергетические параметры              | 32 |
| 5.4. Уровни личностной зрелости и уровни мотивации                                 | 36 |
| 5.5. Обыденные, расширенные и трансперсональные состояния сознания                 | 39 |
| 6. Внутренняя территория и ее объекты  | 41 |
| 6.2. Раскрытие внутренней территории   | 41 |
| 6.3. Восприятие объектов внешней территории  | 42 |
| 7. Карты внутренней территории   | 45 |
| 7.1. Первая модель внутренней территории – расширение границ                       | 45 |
| 7.2. Вторая модель внутренней территории – движение внутрь                         | 47 |
| 7.3. Двенадцатиуровневая модель внутренней территории                              | 49 |
| 7.4. Смысловое содержание уровней сознания (слоев внутренней территории)           | 50 |
| 7.5. Формальные признаки слоев внутренней территории и способы перехода между ними | 54 |
| 8. Моделирование внешней реальности  | 58 |
| 8.1. Визуальные образы во внутренней территории                                    | 58 |
| 8.2. Визуальные образы в стратегиях мышления                                       | 59 |
| 8.3. «Объективное» содержание и воспринятый смысл сюжетов внешней территории       | 62 |
| 8.4. Визуальные образы в тонких слоях внутренней территории                        | 65 |
| 9. Скрытая внутренняя аксиоматика и ее искажения                                   | 68 |
| 9.1. Формирование внутренней аксиоматики и ее нарушений                            | 68 |
| 9.2. Жесткие убеждения и тайные страхи как искажения внутренней аксиоматики        | 71 |
| 9.3. Восстановление изначальной внутренней аксиоматики                             | 75 |

|  |     |
|--|-----|
| 9.4. Внешний стресс как следствие искажений<br>внутренней аксиоматики              | 77  |
| 10. Развитие чувствительности и концентрации                                       | 80  |
| 10.1. Условия и перспективы развития чувствительности                              | 80  |
| 10.2. Этапы развития расфокусировки и концентрации.<br>Стратегия творчества        | 82  |
| 10.3. Спонтанное «Я», «внутренний наблюдатель»,<br>фиксированное «Я»               | 85  |
| 10.4. Иерархическая структура внутреннего наблюдателя                              | 88  |
| 10.5. Конфликты «Я» и внутреннего наблюдателя                                      | 89  |
| 10.6. Эволюция внутреннего наблюдателя и перспективы                               | 91  |
| Часть II. Квантовые законы внутренней территории                                   | 93  |
| 11. Квантовая природа концентрации и расфокусировки                                | 94  |
| 11.1. Спонтанное «Я» как квантовый объект  | 94  |
| 11.2. Квантовое соотношение неопределенностей для<br>спонтанного «Я»               | 96  |
| 12. Квантовая стратегия концентрации   | 99  |
| 13. Осознаваемый объем внутренней территории и уровни<br>мышления                  | 103 |
| 14. Квантовая и классическая области внутренней территории                         | 109 |
| Часть III. Энергетические практики   | 112 |
| 15. Три базовые практики: отслеживание – трансформация –<br>неделание              | 112 |
| 15.1. Выслеживание себя[29]  | 112 |
| 15.2. Трансформация энергии  | 115 |
| 15.3. Выслеживание и трансформация полярных<br>переживаний                         | 116 |
| 15.4. Неделание  | 120 |
| 15.5. Знаки внешнего мира [33]   | 121 |
| 15.6. Круг практик   | 124 |
| 16. Принципы трансформации энергии   | 128 |
| 16.1. Механизмы трансформации энергии  | 128 |
| 16.2. Дух и материя: практики концентрации и телесные<br>практики                  | 131 |
| 16.3. Техники концентрации на ощущениях и других<br>объектах внутренней территории | 134 |
| 17. Трансформационные техники  | 139 |
| 17.1. Первый тип трансформации. Снижение<br>интенсивности ощущений и эмоций        | 139 |
| 17.2. Техники перераспределения энергии и подъема слоя                             | 140 |
| 17.3. Раскрытие тела и трансформация   | 143 |
| 17.4. Объемное восприятие и объемная трансформация<br>переживаний                  | 145 |
| 17.5. Техники трансформации тонких переживаний<br>(шестого-седьмого слоев)         | 148 |
| 17.6. Единая структура техник концентрации   | 151 |
| 17.7. «Принятие страдания» как фундаментальный<br>принцип трансформации энергии    | 152 |
| 18. Парные и групповые медитации   | 157 |

|   |     |
|---|-----|
| 19. Трансформация убеждений и других ментальных форм                                    | 159 |
| 19.1. Сферический наблюдатель. Три уровня осознания                                     | 159 |
| 19.2. Трансформация ограничивающих убеждений и других ментальных структур               | 160 |
| 20. Телесные практики трансформации энергии   | 165 |
| 20.1. Телесные блоки как материализация внутренней аксиоматики (картины мира)           | 165 |
| 20.2. Медитативный массаж   | 166 |
| 20.3. Медитативная йога   | 172 |
| 20.4. Медитативная походка и медитативный бег[45]                                       | 177 |
| 20.5. Другие виды медитативного движения. Танец как медитация                           | 179 |
| 20.6. Дыхательные медитационные техники   | 181 |
| 20.7. Медитации в сауне   | 182 |
| 20.8. Медитация в кедровой парфитобочке   | 184 |
| 21. Концентрация на стихиях и объектах внешнего мира как трансформационная практика     | 187 |
| 22. Вертикальный поток  | 190 |
| 23. Звуковые медитационные практики   | 192 |
| 24. Трансформационные ритуалы   | 195 |
| 24.1. Традиционные ритуалы  | 195 |
| 24.2. Ритуалы в обыденной жизни   | 198 |
| Часть IV. Категории «пространство», «время», «будущее». Можно ли предвидеть будущее?    | 200 |
| 25. О природе времени и пространства[66]  | 201 |
| 25.1. Внешняя реальность – иллюзия?   | 201 |
| 25.2. Внешний мир как проекция внутренней территории                                    | 204 |
| 25.3. Мир форм и мир бесформенный. Связи между ними                                     | 206 |
| 25.4. Внутренние состояния (ощущения) как многомерные объекты                           | 210 |
| 25.5. Эволюция мышления. Визуально-логическая и интуитивно-чувственная формы мышления   | 215 |
| 25.6. Целостное восприятие событий и их временная развертка                             | 216 |
| 25.7. Целостное восприятие событий и их пространственная развертка                      | 219 |
| 25.8. Природа времени и пространства  | 222 |
| 25.9. Разделяемая реальность и намерение Потока   | 223 |
| 26. Стратегии предвидения будущего  | 228 |
| 26.1. Целостное предвидение   | 228 |
| 26.2. Формально-логическое («научное») предвидение                                      | 229 |
| 26.3. Интуитивно-чувственное предвидение  | 231 |
| 1.1.1. Определения 3.1.1  | 231 |
| 1.1.1. Стратегия интуитивно-чувственного предвидения 3.1.2                              | 231 |
| 1.1.1. Квантовая природа интуитивно-чувственного предвидения 3.1.3                      | 234 |
| 26.4. Разделяемое будущее. Равновесие между намерением Потока и коллективным намерением | 238 |

|  |     |
|--|-----|
| 26.5. Иньский и янский аспекты предвидения   | 239 |
| 26.6. Предвидение будущего как медитация. Стратегия предвидения  | 240 |
| 26.7. Внутренние сложности, препятствующие предвидению будущего  | 242 |
| 26.8. Этапы предвидения  | 245 |
| 26.9. Опора на знаки внешнего мира в процессах предвидения   | 247 |
| 1.1.1. Смыслы знаков 9.1.1   | 247 |
| 1.1.2. Знаки и отслеживание будущего 9.1.2   | 248 |
| 26.10. «Опора на знаки» как энергетическая практика  | 250 |
| 27. Знаки внешнего мира и квантовые закономерности предвидения   | 254 |
| 27.1. «Наблюдение» квантовых объектов  | 254 |
| 27.2. Спонтанность и непредсказуемость как квантовые эффекты   | 256 |
| 27.3. Воздействие знаков на внутреннее состояние   | 257 |
| 27.4. Квантовый «запрет» на знание будущего. Практика «медитативное созерцание» как путь преодоления запрета | 259 |
| 28. Заключение. Надо ли знать будущее?   | 262 |
| Приложение   | 263 |
| Техника 1. Тренировка чувственного восприятия объектов внешней территории (с. 42–43, раздел 6.4)             | 263 |
| Техника 2. Расширение границ осознания («вход» в пространство внутренней территории) (с. 46, раздел 7.1)     | 264 |
| Техника 3. Движение внутрь («вход» в пространство внутренней территории) (с. 48–49, раздел 7.2)              | 265 |
| Техника 4. Формальная стратегия перехода в состояния шестого (каузального) слоя (с. 58–59, раздел 7.5)       | 266 |
| Техника 5. Осознавание ощущений, создаваемых визуальными образами (с. 60–61, раздел 8.1)                     | 267 |
| Техника 6. Концентрация на внешнем объекте (с. 113–114, глава 12)  | 268 |
| Техника 7. Интеграция полярных переживаний (с. 131–132, раздел 15.3)   | 269 |
| Техника 8. Осознавание одновременно переживаемых полярных эмоций (с. 133, раздел 15.3)                       | 271 |
| Техника 9. Аннигиляция полярных эмоций (с. 133–134, раздел 15.3)   | 272 |
| Техника 10. Синхронная медитация (сокращенная версия; с. 151–152, раздел 16.2)                               | 273 |
| Техника 11. Концентрация на ощущении (с. 156–157, раздел 16.3)   | 274 |
| Техника 12. Трансформация ощущений (с. 157–158, раздел 17.1)   | 275 |
| Техника 13. Сокращенная версия техники трансформации ощущений. (с. 159, раздел 17.1)                         | 276 |



|  |     |
|--|-----|
| Техника 14. Объединение двух пространственно разделенных зон или точек на поверхности тела (перераспределение энергии; с. 160–161, раздел 17.2)      | 277 |
| Техника 15. Объединение двух пространственно разделенных зон или точек во внутренней территории (перераспределение энергии; с. 161–162, раздел 17.2) | 278 |
| Техника 16. Раскрытие внутренней территории (раскрытие тела; с. 163–164, раздел 17.3)  | 279 |
| Техника 17. Техника объемного восприятия и объемной трансформации (с. 165–167, раздел 17.4)  | 280 |
| Техника 18. Объемная трансформация болевых ощущений и эмоциональных переживаний (с. 167–168, раздел 17.4)  | 282 |
| Техника 19. Объединение фиксированного «Я» и внутреннего наблюдателя (с. 170, раздел 17.5)   | 283 |
| Техника 20. Трансформация глубоких переживаний (шестого слоя и выше; с. 171–172, раздел 17.5)  | 284 |
| Техника 21. Универсальная структура техник трансформации энергии (с. 173–174, раздел 17.6)   | 285 |
| Техника 22. Медитативное объединение с партнером (инструкция дается в варианте для Сопровождающего; с. 179–180, глава 18)                            | 286 |
| Техника 23. Трансформация внутренних тупиков и ограничивающих убеждений (с. 184–185, раздел 19.2)  | 287 |
| Техника 24. Трансформация устойчивых ментальных форм, убеждений и внутренних диалогов в тонких слоях (с. 187–188, раздел 19.2)                       | 288 |
| Техника 25. Медитативное воздействие на мышечные блоки (с. 190–191, раздел 20.2)   | 289 |
| Техника 26. Воздействие на мышечные блоки из состояний тонких слоев (с. 191–192, раздел 20.2)  | 290 |
| Техника 27. Трансформация болевых симптомов и эмоциональных переживаний с помощью воздействия на мышечные блоки (с. 192–131, раздел 20.2)            | 291 |
| Техника 28. Медитативный массаж (сокращенная версия; с. 193–194, раздел 20.2)  | 292 |
| Техника 29. Трансформация эпизодов и переживаний личной истории (стирание личной истории; с. 195–196, раздел 20.2)                                   | 293 |
| Техника 30. Выбор визуального символа (с. 196–197, раздел 20.2)  | 295 |
| Техника 31. Сокращенная версия техники «стирание личной истории» (техники 29; с. 197–198, раздел 20.2)   | 296 |
| Техника 32. Медитативная йога. Первый вариант (с. 197–198, раздел 20.3)  | 297 |
| Техника 33. Трансформация переживаний плотных слоев (с первого по пятый) с помощью асан хатха-йоги (с. 198–199, раздел 20.3)                         | 298 |
| Техника 34. «Медитативная йога». Второй вариант (с. 199–200, раздел 20.3)  | 299 |

|  |     |
|--|-----|
| Техника 35. Трансформация переживаний тонких слоев (6-го и выше) с помощью асан хатха-йоги (с. 201–202, раздел 20.3) | 300 |
| Техника 36. Сокращенная версия техники медитативная йога (техник 32 и 34; с. 203, раздел 20.3)                       | 301 |
| Техника 37. Состояние медитативного движения и трансформация переживаний (с. 205–206, раздел 20.4)                   | 302 |
| Техника 38. Трансформация убеждений с помощью медитативного бега (с. 206–207, раздел 20.4)                           | 303 |
| Техника 39. Медитация в сауне (с. 211, раздел 20.7)  | 304 |
| Техника 40. Трансформация проблемных состояний и переживаний стресса в сауне (с. 212–213, раздел 20.7)               | 305 |
| Техника 41. Трансформация проблемных состояний и переживаний стресса в паровитобочке (с. 213–214, раздел 20.8)       | 306 |
| Техника 42. Быстрая трансформация (медитативный «сброс»; с. 214–215, раздел 20.8)                                    | 307 |
| Техника 43. Формирование энергетического потока внешнего объекта (с. 215–216, глава 21)                              | 308 |
| Техника 44. Трансформация переживаний во внешних потоках (с. 218, глава 21)  | 309 |
| Техника 45. Медитация «Вертикальный поток» и трансформация переживаний (с. 218–220, глава 22)                        | 310 |
| Техника 46. Энергетические потоки, инициируемые внешним звуком (с. 220–221, глава 23)                                | 311 |
| Техника 47. Трансформация переживаний в энергетическом потоке звука (с. 221, глава 23)                               | 312 |
| Техника 48. Трансформация убеждений в энергетических потоках звука или внешнего объекта (стихии; с. 222, глава 23)   | 313 |
| Техника 49. Пение как энергетическая практика (с. 222–223, глава 23)   | 314 |

# Марк Пальчик

## Реальна ли реальность?

### Сведения об авторе

**ПАЛЬЧИК Марк Яковлевич**. Доктор физико-математических наук. Действительный член Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук МАПН. Автор монографии в области теоретической физики и двух монографий в области практической психологии. Бизнес-консультант, основатель Центра личностного и бизнес-консультирования "Альтернативный путь". Автор независимого направления в личностном и бизнес-консультировании – *Квантовый путь познания*.