





УИЛЬЯМ АРНТЦ  
БЕТСИ ЧЕЙС  
МАРК ВИСЕНТЕ

---

ПРИ УЧАСТИИ ДОКТОРА  
ДЖО ДИСПЕНЗА

КРОЛИЧЬЯ  
НОРА

---

ИЛИ ЧТО МЫ ЗНАЕМ  
О СЕБЕ И ВСЕЛЕННОЙ



Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
А84

William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente  
**WHAT THE BLEEP DO WE KNOW?**  
Discovering the endless possibilities  
for altering your everyday reality

All rights reserved. Published under arrangement with  
HEALTH COMMUNICATIONS INC., Boca Raton, Florida, U.S.A.  
Russian language rights handled by Nova Littera SIA  
in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency.

**Арнтц, Уильям.**

А84 Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной / Уильям Арнтц, Бетси Чейс, Марк Висенте, при участии доктора Джо Диспенза ; [перевод с английского А. Н. Степановой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-204696-4

Кто я? Каково мое место во Вселенной? Мир, в котором я живу, — реален ли он? Почему каждый день похож на предыдущий? Могу ли я изменить свою жизнь?

Авторы этой книги встретились с 17 учеными, физиками и духовными учителями, чтобы получить ответы на Великие Вопросы, которые интересовали людей на протяжении многих веков.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-204696-4

© ИП Степанова А.Н.,  
перевод на русский язык, 2017  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ АВТОРОВ ██████████ 15

ВЕЛИКИЕ ВОПРОСЫ ██████████ 19

Великие Вопросы — ключ к дверям  
в новое сознание. . . . . 20

Радость задавать вопросы . . . . . 24

Вы попали в компанию выдающихся людей . . . . . 26

Разрушение парадигмы. . . . . 28

Возьмите их с собой . . . . . 29

*Подумайте об этом*. . . . . 30

НАУКА И РЕЛИГИЯ:  
ВЕЛИКИЙ РАЗВОД ██████████ 32

Источник знаний был один. . . . . 32

Живой мир . . . . . 34

Ученые бросают вызов церковной власти. . . . . 36

Декарт отделяет сознание от тела,  
а человека — от Природы . . . . . 38

Фрэнсис Бэкон и порабощение Природы . . . . . 40

Классическая модель Ньютона. . . . . 41

Ньютон и религия. . . . . 42

Скандалный развод . . . . . 44

Надежда на примирение? .....	44
Две стороны одной медали .....	45
На какие вопросы вы хотите получить ответы? .....	47
<i>Подумайте об этом.....</i>	48

## СМЕНА ПАРАДИГМЫ ████████████████████ 50

Парадигма и системы представлений .....	51
Старая научная парадигма не работает.....	52
Последствия парадигмы Ньютона .....	53
Новая парадигма .....	55
Противодействие ортодоксов .....	57
Эволюция научных парадигм .....	59
Смена личной парадигмы .....	60
<i>Подумайте об этом.....</i>	62

## ЧТО ТАКОЕ РЕАЛЬНОСТЬ? ████████████████████ 63

Парадоксы микромира .....	66
А если копнуть еще глубже? .....	68
Что реальнее — сознание или материя? .....	70
Способны ли мы познать реальность? .....	70

Уровни реальности. . . . .	72
Реальность — результат голосования? . . . . .	73
<i>Подумайте об этом</i> .... . . . .	74

**ЗРЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ** ██████████ 76

Что мы видим? . . . . .	77
Это что у вас посреди лица — нос? . . . . .	78
Больше данных... . . . .	79
Правда о восприятии . . . . .	80
Эмоции и восприятие. . . . .	82
Парадигма и восприятие . . . . .	83
Мы создаем собственный мир. . . . .	85
Шаг за границы реальности . . . . .	86
<i>Подумайте об этом</i> .... . . . .	88

**КВАНТОВАЯ ФИЗИКА** ██████████ 89

Известное встречается с неизвестным . . . . .	90
Факты или фантастика? . . . . .	91
Потрясение № 1 — пустое пространство . . . . .	92
Потрясение № 2 — частица, волна или волночастица? . . . . .	93
Потрясение № 3 — квантовые скачки и вероятность . . . . .	95



От бильярдных шаров к сознательной Вселенной . . . . .	125
Аномалии, или «Уродливые факты» . . . . .	127
Фундаментальное свойство реальности . . . . .	128
Сознание — Творец? . . . . .	130
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	132
<b>ВЛАСТЬ РАЗУМА НАД МАТЕРИЕЙ</b> ■■■■■	134
Научный метод . . . . .	135
Перчатка брошена . . . . .	136
Эксперименты . . . . .	137
Генераторы случайных событий и коллективное сознание. . . . .	139
Электронные устройства, фиксирующие намерение (ПЕД) . . . . .	141
Послания от воды . . . . .	144
Разум доминирует над материей? . . . . .	146
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	147
<b>РЕАЛЬНОСТЬ СОЗДАЕТСЯ СОЗНАНИЕМ</b> ■■■	148
Смертный приговор дуализму . . . . .	150
Кто что создает? . . . . .	153
Внутренний настрой решает все . . . . .	155
Как вверху, так и внизу . . . . .	156

Создание фильма	
«Так что же все-таки мы знаем?» . . . . .	158
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	160
<b>Я ТВОРЮ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ?</b> ■■■■■	161
Что на завтрак, что на жизнь? . . . . .	162
Кто я? . . . . .	163
Как это работает? . . . . .	165
Роль жертвы . . . . .	167
Великий переворот. . . . .	168
Возможности и будущее . . . . .	170
Создание своего дня . . . . .	173
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	176
<b>ПОЧЕМУ МЫ НЕ ВОЛШЕБНИКИ?</b> ■■■■■	177
Руководство неволшебника . . . . .	178
Матрица слов . . . . .	191
Что наверху, то и внизу . . . . .	191
<b>КВАНТОВЫЙ МОЗГ</b> ■■■■■	192
Сознание, мозг, тело . . . . .	193
Представление Стюарта Хеймроффа о квантовом мозге . . . . .	196
Теория сознания Пенроуза — Хеймроффа (ОС). . . . .	197

Где находится сознание? . . . . .	200
Свобода воли и матрешка . . . . .	201
Намерение и квантовый эффект Зенона . . . . .	204
Вот, наконец, и квантовая кулинария. . . . .	206
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	207

## КАК УСТРОЕН МОЗГ: ЭКСПРЕСС-КУРС ■■■■ 208

Удивительные факты о человеческом мозге . . . . .	210
Нейроны и нейросети . . . . .	211
Нервные клетки, используемые вместе, объединяются . . . . .	212
Обучение . . . . .	214
Ассоциативная память . . . . .	216
Нейропластичность . . . . .	219
Лобная доля и свобода выбора . . . . .	222
Сознание, наблюдатель, намерение и свобода воли. . . . .	224
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	225

## ЭМОЦИИ ■■■■■■■■■■ 227

Эмоции — мистика или биохимия? . . . . .	228
Удовольствие и боль . . . . .	230
Какие проблемы связаны с эмоциями? . . . . .	233

А где же хорошие новости? . . . . . 235

*Подумайте об этом* . . . . . 239

## ПАГУБНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ■■■■■ 240

Гуманоид — организм, обладающий  
самосознанием и привычкой  
к самоодурманиванию . . . . . 242

Биологические эффекты . . . . . 244

Анонимный эмоциоголик . . . . . 248

Для чего мы здесь? . . . . . 251

*Подумайте об этом* . . . . . 254

## ЖЕЛАНИЕ → ВЫБОР → НАМЕРЕНИЕ → ИЗМЕНЕНИЕ ■■■■■ 255

Желание, страсть — наши друзья  
или противники? . . . . . 257

Выбор . . . . . 260

Намерение . . . . . 263

Наблюдение и перемены . . . . . 266

*Подумайте об этом* . . . . . 268

## ПАРАДИГМА: ДРУГОЙ РАКУРС ■■■■■ 275

Мир религии . . . . . 276

Эволюция и путь человечества . . . . . 277

Эволюция и путь личности . . . . . 280

Спасите меня от меня самого! . . . . .	284
Религия — это зло? . . . . .	285
Бог—духовность—материя—наука. . . . .	288
Старая парадигма . . . . .	290
И что теперь? . . . . .	292
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	293

## НЕЛОКАЛЬНАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ■■■■■ 295

Взаимосвязь разумов. . . . .	296
Всеобщая нелокальная взаимосвязанность и сложные системы . . . . .	300
Психология . . . . .	303
Социология . . . . .	304
Биология . . . . .	305
Политика . . . . .	307
Экология . . . . .	308
Гипотеза о всеобщей связности . . . . .	310
Высшая когерентность . . . . .	313
<i>Подумайте об этом</i> . . . . .	315

## ФИНАЛЬНАЯ СУПЕРПОЗИЦИЯ ■■■■■ 316

Почему для нас важна наука? . . . . .	318
Почему для нас важны перемены? . . . . .	320
Последнее «схлопывание» . . . . .	322

ЭПИЛОГ: КВАНТОВЫЙ ПИР .....	326
КАК СОЗДАВАЛСЯ ФИЛЬМ	
«ТАК ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ МЫ ЗНАЕМ?».....	346
А ЧТО БЫЛО ДАЛЬШЕ? .....	364
МЫ РАБОТАЛИ ВМЕСТЕ С ЭТИМИ ЛЮДЬМИ.....	366
ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ.....	377
БЛАГОДАРНОСТИ.....	378

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ АВТОРОВ

**М**ы начинали работу над фильмом, на основе которого написана эта книга, с намерением рассказать людям то, что было нам хорошо известно. Во всяком случае нам казалось: мы знаем то, о чем знаем. Но... В общем, в конце работы над проектом все для нас свелось к сакраментальному вопросу: «Так что же все-таки мы знаем?»...

Поэтому надо сказать сразу: если вы сейчас, читая эти строки, стоите в книжном магазине и ожидаете найти в этой книге некое практическое руководство типа «Как это делается?» — вам, наверное, стоит вернуть ее на полку. Но если вы решитесь ее прочесть, вас ожидает удивительное путешествие.

Надо сказать, что для нас все тоже началось с путешествия. Мы без усталости колесили по всей Америке — чтобы встретиться с множеством замечательных людей, которые стали героями нашего фильма. Мы задавали им «интересные», как нам казалось, вопросы в ожидании получить столь же «интересные» ответы. Но то, что мы слышали от них, не укладывалось ни в какую систему представлений. То, о чем они говорили, никак не походило на то, чему нас учили в школе; расходилось с тем, о чем проповедуют в церкви; и уж совсем не относилось к тому, что мы видим в вечерних выпусках новостей.

В конце концов нам пришлось решать. Решать для самих себя: где же правда и что действительно происходит в жизни.