

ЛИЗА БРОДЕРИК

# МАГИЯ ВРЕМЕНИ ОТ А ДО Я

КАК НАУЧИТЬСЯ УСКОРЯТЬ  
И ЗАМЕДЛЯТЬ ЖИЗНЬ



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9:529  
ББК 88.3+22.3  
Б88

*Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Данная книга не является учебником по эзотерике.  
Мнение автора может не совпадать  
с мнением издательства и редакции*

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

**Бродерик, Лиза.**  
**Б88** Магия времени от А до Я. Как научиться ускорять и замедлять жизнь / Лиза Бродерик. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (Тайные знания от А до Я. Лучшее).  
ISBN 978-1683647973  
ISBN 978-5-17-157250-1

Эта книга не только о времени, но и о природе реальности. «Откуда берутся мысли?», «Как понять, что реально?» — задавая эти вопросы, мы приближаемся к пониманию, что время и реальность зависят от нашего восприятия. Мы притворяемся, что циферблат отражает нашу реальность — но это не так. Притворяемся, потому что, если потянуть за ниточку придуманной нами концепции времени, вся наша реальность изменится: материя, мир, вселенная — все. Когда мы перестанем притворяться, что время реально, нам станет доступно и прошлое, и будущее — в любой момент.

**УДК 159.9:529**  
**ББК 88.3+22.3**

ISBN 978-1683647973 © 2021 by Lisa Broderick  
ISBN 978-5-17-157250-1 © ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Мигеля Руиса. . . . . 7

Введение . . . . . 14

## ЧАСТЬ 1. ВЗГЛЯНИТЕ НА ВРЕМЯ ИНАЧЕ . 19

Глава 1. Привычное нам время . . . . . 21

Глава 2. Физика: гравитация, движение  
и законы физики . . . . . 36

Глава 3. Восприятие: квантовый мир . . . . . 46

    Эффект наблюдателя . . . . . 48

    Квантовая суперпозиция . . . . . 51

    Квантовая запутанность . . . . . 52

    Теория всего . . . . . 54

Глава 4. Как невидимое создает видимое. . . . . 61

    Невербальная связь может влиять  
    на электронную информацию . . . . . 61

    Мысль одного человека может влиять  
    на мысли, чувства и поведение других  
    людей . . . . . 63

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Восприятие меняет реальность, в том числе<br>восприятие времени . . . . .    | 64 |
| Глава 5. Мозговые волны в состоянии<br>сфокусированного восприятия . . . . . | 74 |
| Сфокусированное восприятие . . . . .                                         | 75 |
| Бета-волны                                                                   |    |
| Активное бодрствование . . . . .                                             | 76 |
| Альфа-волны                                                                  |    |
| Расслабленное состояние . . . . .                                            | 77 |
| Тета-волны                                                                   |    |
| Медитация и созерцание . . . . .                                             | 78 |
| Дельта-волны                                                                 |    |
| Глубокий сон . . . . .                                                       | 79 |
| Гамма-волны                                                                  |    |
| Фокусированное<br>восприятие . . . . .                                       | 80 |
| Замедление времени . . . . .                                                 | 84 |

## ЧАСТЬ 2. УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ВОСПРИЯТИЕМ ВРЕМЕНИ . . . . . 89

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 6. Медитация: войдите в состояние<br>сфокусированного восприятия . . . . . | 91  |
| Практика: войдите в состояние<br>сфокусированного восприятия . . . . .           | 98  |
| Для продвинутого уровня: щенки и котята . . . . .                                | 99  |
| Для продвинутого уровня: что мне делать<br>сегодня? . . . . .                    | 100 |
| Глава 7. Воображение: прочувствуйте вашу<br>будущую жизнь . . . . .              | 101 |
| Практика «Прочувствуйте вашу будущую<br>жизнь» . . . . .                         | 107 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Для продвинутого уровня: прочувствуйте<br>следующие три года жизни. . . . . | 108 |
| Глава 8. Травма: обратите прошлое вспять . . . .                            | 110 |
| Практика: обратите прошлое вспять . . . . .                                 | 119 |
| Для продвинутого уровня: обратите вспять<br>пережитое только что . . . . .  | 120 |
| Для продвинутого уровня: обратите вспять<br>свой день. . . . .              | 120 |
| Для продвинутого уровня: обратите вспять<br>сон. . . . .                    | 121 |
| Для продвинутого уровня:<br>обратите вспять травмирующий опыт . . . .       | 121 |
| Глава 9. Беспокойство: не дайте будущему<br>вас замедлить . . . . .         | 123 |
| Практика: не дайте будущему вас замедлить . . .                             | 127 |
| Для продвинутого уровня: что из этого<br>правда? . . . . .                  | 128 |
| Глава 10. Фокус: замедлите время . . . . .                                  | 130 |
| Практика: замедлите время . . . . .                                         | 134 |
| Для продвинутого уровня: приезжайте<br>вовремя (если вы за рулем). . . . .  | 135 |
| Глава 11. Мысли: получайте инсайт,<br>когда захотите. . . . .               | 137 |
| Практика: получайте инсайт когда<br>захотите . . . . .                      | 142 |
| Глава 12. Телепатия: быстро связывайтесь<br>с другим . . . . .              | 144 |
| Практика: всегда на связи . . . . .                                         | 149 |
| Глава 13. Супервидение: быстро проверьте то,<br>что значимо . . . . .       | 151 |
| Практика: сразу определяйте, что наиболее<br>значимо . . . . .              | 155 |

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 14. Любовь: используйте метафизическое<br>притяжение . . . . .            | 158 |
| Практика: используйте метафизическое<br>притяжение . . . . .                    | 164 |
| Глава 15. Смерть: время никогда<br>не заканчивается . . . . .                   | 166 |
| Практика: время никогда<br>не заканчивается . . . . .                           | 174 |
| Глава 16. Бессмертие: преодолите время . . . .                                  | 176 |
| Практика: преодолите время . . . . .                                            | 182 |
| Для продвинутого уровня: расширенный<br>опыт . . . . .                          | 183 |
| Глава 17. Рекомендуемые ежедневные практики<br>для преодоления времени. . . . . | 184 |
| 1. Утренняя практика . . . . .                                                  | 184 |
| 2. В течение дня. . . . .                                                       | 185 |
| 3. В чрезвычайной ситуации . . . . .                                            | 186 |
| 3. Вечерняя практика . . . . .                                                  | 187 |
| Заключение . . . . .                                                            | 188 |
| Благодарности. . . . .                                                          | 191 |
| Приложение 1. Наука . . . . .                                                   | 193 |
| Приложение 2. Сборник практик . . . . .                                         | 206 |
| Источники . . . . .                                                             | 226 |
| Об авторе. . . . .                                                              | 252 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ МИГЕЛЯ РУИСА<sup>1</sup>

Научитесь управлять восприятием времени и живите без ограничений

**Лиза Бродерик**

Уже более сорока лет мои книги помогают людям понять, кем они являются на самом деле. Большая честь для меня — писать их и общаться с людьми, чья жизнь изменилась.

Но только недавно, столкнувшись с предсмертными переживаниями, я захотел помогать людям не

---

<sup>1</sup> Мигель Анхель Руис Масиас, более известный как Дон Мигель Руис, — мексиканский автор толтекских духовных и неошаманских текстов. Его работа лучше всего воспринимается членами движения «Новая мысль», которое сосредотачивается на древних учениях как на средстве достижения духовного просветления.

только понимать *кто* они такие, но и *что* они такое. Как Лиза Бродерик пишет в книге «Магия времени», когда мы осознаем, что из себя представляем, мы открывает внутренний источник исключительной силы. Тогда мы можем начать жить полноценной жизнью и быть свободными.

Лиза, опираясь на собственные предсмертные переживания, смогла выразить то, что другие просто выбросили бы из головы и постарались бы никогда не вспоминать. Она вела дневник наблюдений и исследовала предсмертные переживания, подобно ученому или врачу и сумела найти многому вдумчивые, ясные и точные объяснения. Ей удалось описать, что происходит, если мы сами создаем реальность здесь, на Земле, откуда мы пришли и кем можем стать, преодолев собственный страх. В своих книгах я писал, что смерть — не самый большой страх человека; самый большой страх — рискнуть и выразить свою истинную сущность.

В 2002 году у меня случился сердечный приступ — так я получил свой второй предсмертный опыт. Это заинтриговало меня: мне будто даровали величайшую возможность поделиться со всеми, как отпустить тело, как отделиться от него.

Я знал, что подобным нужно делиться, ибо подобное со мной происходило не впервые. В конце 1970-х я сел за руль «Фольксвагена», совершив ошибку, которую многие совершали до меня — слишком



много выпил. Я был студентом-медиком, который вскоре должен был окончить университет. Будучи нетрезвым, я возвращался в Мехико. Садиться в таком состоянии за руль — всегда плохое решение.

Внезапно я потерял управление и врезался прямо в бетонную стену, машина разбилась. Невероятно, но я видел все происходящее, видел собственное тело за рулем. В то мгновение у меня не было сомнений в том, что я покинул свое физическое тело.

До аварии я слышал о том, что «Я» — не просто физическое тело, но после аварии это утверждение перестало быть для меня теорией. Для меня оно стало фактом.

Во время аварии я видел свое тело в разбитой машине. Я был в автомобиле, но *вне* своего физического тела. Течение времени стало субъективным. Все так замедлилось, что я мог сделать все, что мне придет в голову. Я мог окружить свое тело, чтобы защитить его от повреждений, пока не закончится столкновение. Но я не пошел дальше и оставил сознание, пока не очнулось мое тело.

Авария изменила меня. Я стал по-другому воспринимать происходящее, перестал считать важным то, что раньше считал таковым. Я начал изучать древнюю мудрость предков, поначалу у своей матери, которая была целительницей, а затем у шамана из мексиканской пустыни.

Что касается карьеры, я следовал семейной традиции. Мои братья — врачи. Один — нейрохирург, другой — оперирующий онколог. Я пошел по их стопам и стал хирургом. Продолжал учиться. Окончил университет, начал работать, но у меня оставалось много вопросов.

Мой разум хотел понять, *почему*. Первый вопрос, который я задал себе, был *что* я такое? Очевидно, не просто физическое тело. Очевидно, не просто личность, не тот, кем я себя считал. Я не знал, что я такое, и это пугало меня. Видите ли, я видел много людей, которые получали подобный предсмертный опыт, но отрицали произошедшее. Просто отпускали и приспосабливались к жизни, которую, по их мнению, не могли изменить.

Я же пошел в противоположном направлении. Я хотел знать. И даже когда я окончил университет и стал хирургом в бригаде брата, я все еще хотел понять, как устроено сознание. Ибо для меня разделение тела, сознания и моей сущности было очевидным. Я хотел исследовать сознание, так как с телом было все ясно, ведь тело — просто материя. Но сознание — не материя, о чем Лиза и пишет в своей книге.

Будучи нейрохирургом, я провел много операций на головном мозге. Это было прекрасное время, но в один момент я понял, что причина проблем со здоровьем большинства людей — их собственные мысли. И тогда мне захотелось понять, как устрое-

но сознание. Поэтому я решил сменить направление и уйти из медицины. Тогда я обратился к другой семейной традиции — традиции толтеков. Слово «толтек» означает «художник». Когда я говорю о толтеках, я имею в виду все человечество, ведь все мы своего рода художники.

Самое великолепное, что, будучи художниками, мы можем создавать — историю своей жизни. Чаще всего мы подавляем себя больше, чем кто-либо другой, сомневаясь в себе, подпитывая сознание негативными мыслями и ограничивающими убеждениями. Людям не нравится их жизнь, но они бездействуют, словно боятся быть живыми. А ведь они создают свою жизнь своими же мыслями.

Мозг каждую секунду обрабатывает поступающую информацию. Его работа зависит от процессов познания и понимания полученной информации. Это заставляет физическую часть тела, контролируемую мозгом, бояться всего, чего тот не понимает. Это главная причина боязни неизвестного, особенно смерти, ведь мы не понимаем, что произойдет после смерти тела.

Лиза объясняет, что реальность — это то, что мы создаем сами, это страхи и истории, которые мы снова и снова прокручиваем у себя в голове. Это и есть наше творение, наша жизнь. Она называет это *эффектом наблюдателя* — термином из современной науки.

Только когда мы отказываемся от ограничивающих убеждений и начинаем по-новому мыслить и воспринимать окружающий мир, мозг перестает бояться — и наша жизнь меняется.

Нужно начать с тщательного отбора слов, ведь они являются отражением наших мыслей. Они обладают схожей с ними силой и влияют как на нас самих, так и на других людей — они создают реальность.

Это также означает, что мы должны действовать, тем самым выражая свою сущность. В книге «Четыре довода» я пишу о том, что действовать — значит жить полной жизнью. У вас может быть много великих идей, но без движения их не воплотить в жизнь, не достигнуть результата, не получить награду. Действия ведут к открытию внутреннего источника силы.

Этот источник можно найти, когда любишь себя. Любовь отражается во взаимодействии с другими людьми, и нам возвращается то, что мы отдаем. Именно эту исходящую от нас энергию описывает Лиза. Если я люблю тебя, то и ты полюбишь меня. Если я обижу тебя, ты обидишь меня.

Когда мы по-настоящему любим себя, мы принимаем себя и живем в согласии с собой. Тогда мы создаем великолепное творение, которое является свободной и наполненной жизнью.

Правда такова: мы не знаем, что будет завтра. У нас есть лишь настоящее, чтобы жить Сейчас, как

говорит Лиза. Эта книга помогает нам понять, что настоящий дар — принять эту правду и жить с ней.

Когда это случится, мы сможем жить так, будто сегодня — единственное, что у нас есть. Сможем планировать вечную жизнь, не беспокоясь, выполним ли этот план. Существует только Сейчас и именно оно — источник исключительной силы. Вы готовы узнать, как использовать эти знания в жизни? Когда вы закончите читать «Магия времени», вы сможете не только это.

# ВВЕДЕНИЕ

Любая достаточно развитая технология неотличима от магии.

**Артур Кларк**

В этой книге я подробно описываю, как работает время, чтобы вы смогли научиться влиять на него.

Это не научная фантастика. Это наука. Давным-давно Эйнштейн доказал, что время может растягиваться, подобно резинке. Обычные люди каждый день замедляют и ускоряют время, даже не осознавая этого.

Что, если бы вы могли замедлить время? Или ускорить его в своих целях?

Наука утверждает, что время безостановочно движется вперед. Мы рассматриваем жизнь как линейную реальность, в которой являемся заложниками неподвластных нам событий.

Но на время можно посмотреть иначе. Есть нечто, не поддающееся законам причинно-следствен-

ных связей, на которые опирается наука. Ученые называют это квантовой теорией. Опираясь на принципы квантовой механики, можно иначе взглянуть на время и обнаружить, что оно подвижнее, чем мы думали. Мы можем проживать жизнь, в которой возможно все. Жизнь без ограничений.

В этом состоянии регистрируются определенные мозговые волны, оно зовется зоной, потоком, Сейчас. Я называю его состоянием сфокусированного восприятия. В этом состоянии вы можете путешествовать во времени в любом направлении: влиять на прошлое и будущее, выбирать, как воспринимать настоящее. Работа с личной трансформацией уходит корнями во время. Когда мы овладеваем временем, мы овладеваем собой.

Вы поймете это, если поймете, как устроено время. Как только вы поймете, как устроено время, вы осознаете, что время — частично физическое и частично воспринимаемое явление. Физическая часть — теория Эйнштейна, гравитация, теория относительности. Воспринимаемая часть времени лучше всего объясняется принципами квантовой физики. Это моя теория функционирования времени, которую можно назвать «Теорией всего для времени».

Во время бодрствования и в повседневной жизни каждый из нас существует в физической реальности, которая иногда противоречит нашему восприятию. Наверняка каждый испытывал это странное,