

АНДЖЕЙ МАЛКОВИЧ

# ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ

ПСИХОЛОГИЯ. ЭНЕРГИЯ НУЛЕВОЙ ТОЧКИ.  
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ



# Анджей Малкович

## Пробуждение Силы

*<https://litres.ru/73785467>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Книга Анджея Малковича — это не просто очередной сборник теоретической эзотерики или психологии, а сугубо практическое, выстраданное руководство по выходу из жизненных тупиков. Опираясь на личный опыт тяжелейших кризисов и преодолений, автор очищает от лишней пыли концепции известных мистиков (Карлоса Кастанеды, Вадима Зеланда, Ошо) и превращает их в четкий, работающий инструмент.

Это откровенная история личной трансформации. Пройдя путь от самого дна до обретения контроля над своей реальностью, автор делится проверенными методами управления жизненной энергией и вниманием. На страницах книги вы не найдете бесконечных философских рассуждений — только то, что применимо на практике «из коробки».

Вы узнаете:

\* Как перестать коллекционировать бесполезные знания и избавиться от информационного балласта.

\* Как выйти за пределы навязанных социальных программ.

\* Как достичь состояния «Точки Зеро» — стадии кристальной осознанности, запускающей глубокое исцеление тела и разума.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 5  |
| Глава 1. Архитектура Реальности: Как мысли создают наш мир                | 7  |
| Энергия мысли: Трансерфинг в действии                                     | 8  |
| Тишина ума: Уроки Ошо и остановка внутреннего диалога                     | 9  |
| Аффирмации и Намерение: Непокколебимая Сила Воина                         | 10 |
| Ваш первый шаг к изменениям   | 12 |
| Глава 2. Пробуждение Энергии: От теории к реальным практикам              | 13 |
| Энергетические потоки: Практика Вадима Зеланда                            | 14 |
| Перепросмотр и сталкинг: Инструменты Воина по Кастанеде                   | 15 |
| Динамическое освобождение: Мудрость Ошо                                   | 16 |
| Утренний ритуал Создателя   | 17 |
| Глава 3. Архитектура Исцеления: Язык тела, снятие блоков и чистая энергия | 18 |
| Растворение боли: Смещение Точки Сборки                                   | 19 |
| Тело как Храм: Практика глубокой благодарности от Ошо                     | 21 |
| Живая Вода и Энергия Пищи: Трансерфинг                                    | 22 |

питания

|   |    |
|---|----|
| Глава 4. Точка Нуля: Искусство отпуска и<br>исцеляющая сила Природы | 24 |
| Разговор с живым лесом  | 25 |
| Тай-чи: Танец растворения боли                                      | 26 |
| Перерождение: Состояние Чистого Нуля                                | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                   | 28 |

# Пробуждение Силы

## Предисловие

Уважаемый читатель! Раз уж эта книга оказалась в твоих руках, знай: у Вселенной на тебя свой план. Используй этот шанс.

В этой книге я покажу, как превратить тонны информационного «хлама», который мы годами копим в голове, в четкий, работающий метод и реальный инструмент. Я сам слишком долго занимался этим бессмысленным собирательством — и всё это время мои знания лишь покрывались пылью на полках жизни. Но затем я отбросил всё лишнее. Оставил только суть. Это мой выстраданный опыт, и я верю, что он станет поворотной точкой и для тебя.

Эти методы работают сразу — «из коробки». Тебе больше не придется годами блуждать по интернету, выискивая по крупицам то, что действительно способно изменить реальность. Всю эту черновую работу я уже проделал за тебя.

Я посвящаю эту книгу своим детям — сыну и дочери. Вы — мои главные мотиваторы, именно благодаря вам я стал тем, кто я есть сейчас. Я не знаю, воспользуетесь ли вы этим опытом, и не настаиваю. Как и всегда, я даю вам полную свободу выбора, но хочу, чтобы вы помнили: я всегда буду рядом.

Я посвящаю эту книгу моей жене, которая поддерживала меня в самые темные времена, когда я находился на самом дне.

И, конечно же, моим родителям, без которых меня просто не было бы на этом свете.

Сделай глубокий вдох. Пора сбросить балласт и отправиться в путь.

# Глава 1. Архитектура Реальности: Как мысли создают наш мир

Представьте себе на мгновение, что мир вокруг вас — это не застывшая глыба железобетонной реальности, с которой вы вынуждены мириться, а гигантское, бесконечно отзывчивое зеркало. Оно не оценивает ваши поступки, не судит вас и не решает, достойны вы счастья или нет. Оно просто отражает. И то, что оно отражает, рождается не снаружи, а внутри — в тишине вашего собственного разума.

Мы привыкли думать, что жизнь — это то, что с нами *случается*. Мы просыпаемся, идем на работу, сталкиваемся с проблемами, радуемся редким удачам и искренне верим, что мы — лишь маленькие песчинки в огромном океане обстоятельств. Но древние мистики и современные визионеры — от мудрого Ошо с его пронзительной ясностью до Карлоса Кастанеды с его Путем Воина, от Вадима Зеланда с его трансерфингом реальности до квантовых физиков наших дней — в один голос твердят совершенно иное.

Они говорят: **ты и есть океан**. Ты — Творец своего мира, а главный инструмент твоего творения — это твое внимание и твои мысли.

# Энергия мысли: Трансерфинг в действии

Вадим Зеланд блестяще описал концепцию «Пространства вариантов». Согласно ей, в мире уже существует абсолютно все: любой сценарий вашей жизни, любая версия вас самих — от больного и несчастного неудачника до пышущего здоровьем, изобильного и свободного творца. И то, какой именно вариант воплощается в вашей материальной реальности, зависит исключительно от того, на какой частоте работает ваш внутренний «радиоприемник».

Наши мысли — это не просто пустые вибрации воздуха или химические реакции в мозге. Это реальная энергия. Когда вы постоянно прокручиваете в голове страхи («А вдруг я заболею?», «У меня ничего не получится», «Мир опасен и жесток»), вы буквально отдаете приказ Вселенной: «Доставь мне именно это». Зеркало реальности покорно кивает и материализует ваши страхи.

Но стоит вам изменить частоту — начать фокусироваться на здоровье, радости и изобилии, — как слой вашего мира начинает неуволимо меняться. Люди начинают вести себя иначе, обстоятельства складываются как по волшебству, а в теле запускаются мощнейшие процессы самоисцеления.

# Тишина ума: Уроки Ошо и остановка внутреннего диалога

Конечно, сказать «думай позитивно» легко, но на практике наш ум напоминает стаю испуганных обезьян. Он постоянно мечется между сожалениями о прошлом и страхами о будущем. Ошо говорил, что ум — это прекрасный слуга, но ужасный хозяин. Пока ваш ум контролирует вас, вы находитесь в ловушке автоматических программ и чужих убеждений.

Чтобы взять управление жизнью в свои руки, нужно сделать первый шаг — **стать Наблюдателем**. Сойти с карусели безумного внутреннего диалога. Дон Хуан у Карлоса Кастанеды называл это важнейшим шагом на пути мага: «Остановка внутреннего диалога — это ключ к тому, чтобы видеть мир таким, какой он есть».

Вам не нужно бороться с негативными мыслями. Борьба лишь питает их вашей же энергией. Просто начните за ними наблюдать. «Ага, вот проскользнула мысль о том, что я слаб. Привет, мысль. Я тебя вижу, но я не обязан тебе верить». Как только вы разотождествляете себя со своим умом, вы обретаете истинную свободу. Вы понимаете, что вы — это не ваши мысли. Вы — то бескрайнее пространство осознанности, в котором эти мысли появляются и исчезают.

# Аффирмации и Намерение: Непоколебимая Сила Воина

Многие люди разочаровываются в аффирмациях, потому что используют их неправильно. Они повторяют перед зеркалом «Я здоров, я счастлив», а внутри при этом сжимаются от страха и неверия, словно пытаюсь обмануть самих себя.

Аффирмация работает только тогда, когда она подкреплена **Намерением**. По Кастанеде, намерение — это не просто желание («Я бы хотел, чтобы так было...»), это спокойная, непоколебимая решимость иметь и действовать. Когда вы произносите аффирмацию, вы не должны пытаться себя уговорить. Вы должны *заявлять о своем праве*.

Слово обладает огромной вибрационной силой. Когда вы осознанно, шаг за шагом, заменяете старые, разрушительные установки на новые, созидающие, вы буквально перепрошиваете свою нервную систему и клеточную структуру своего тела.

«Мое тело обладает бесконечной мудростью для самоисцеления».

«Каждая клетка моего организма дышит светом и здоровьем».

«Я выбираю видеть радость в каждом моменте».

Эти слова, сказанные из состояния внутренней тишины и

подкрепленные чистым Намерением, способны творить настоящие чудеса.

# Ваш первый шаг к изменениям

Изменить свою жизнь и свое здоровье можно только из одной точки — из момента «Здесь и Сейчас». Вам не нужно ждать понедельника, подходящего настроения или особенного знака свыше. Все, что вам нужно — это начать прямо сегодня осознанно выбирать свои мысли, так же, как вы выбираете одежду по утрам.

Наш путь к истинному здоровью начинается не в аптеке и не в кабинете врача. Он начинается в той самой секунде, когда мы решаем взять ответственность за свой мир на себя.

В следующих главах я поделюсь с вами конкретными техниками и личным опытом того, как именно я смог перестроить свое мышление, как преодолевал периоды сомнений и какие практические шаги помогли мне превратить философские концепции в реальное, осязаемое физическое здоровье и радость жизни. Добро пожаловать в увлекательное путешествие к себе настоящему.

## **Глава 2. Пробуждение Энергии: От теории к реальным практикам**

В какой-то момент моей жизни наступил переломный этап. Я прочитал десятки книг, я понимал концепции умом: да, мысли материальны, да, намерение творит чудеса. Но мое тело по-прежнему сигнализировало о сбоях, а запас жизненных сил стремился к нулю. Именно тогда я осознал простую, но жгучую истину: миллион прочитанных слов не заменят одного осознанного вздоха. Теория мертва, пока она не пропущена через ваш собственный, живой опыт.

Все практики, о которых я собираюсь вам рассказать, я бережно собирал, пропускал сквозь себя и тестировал на прочность. Я отбрасывал то, что не работало, и оставлял то, что приносило реальные, ощутимые плоды. Сегодня эти техники — фундамент моего здоровья и моей реальности.

# Энергетические потоки: Практика Вадима Зеланда

Первое, с чем я начал осознанно работать — это энергетика тела. Вадим Зеланд в «Трансерфинге» дает гениальную по своей простоте схему. Через тело человека постоянно проходят два энергетических потока: восходящий (земной) идет снизу вверх, и нисходящий (космический) идет сверху вниз. Когда мы болеем или находимся в стрессе, эти русла перекрыты спазмами и страхами.

**Как я это практикую:** Каждое утро, просыпаясь, еще до того как открыть глаза и взять в руки телефон, я лежу ровно и настраиваюсь на свое тело. Я делаю глубокий, медленный вдох и визуализирую, как мощный, теплый поток энергии Земли входит через ступни, поднимается вдоль позвоночника и выходит через макушку. На выдохе я представляю, как кристально чистая, прохладная энергия Космоса струится через макушку вниз, омывая каждую клетку и уходя в ступни. Всего пять минут этой практики способны вымыть ночную ментальную грязь, наполнить тело силой и включить внутреннее свечение. Вы не просто просыпаетесь — вы прописываете себя в пространстве как мощный источник энергии.

# Перепросмотр и сталкинг: Инструменты Воина по Кастанеде

Болезнь — это часто застывшая в теле непрожитая эмоция. Это обида, которую мы проглотили, или гнев, который мы подавили. Карлос Кастанеда описывал практику «сталкинга» — выслеживания самого себя — и технику «перепросмотра».

**Мой опыт выслеживания себя:** Я начал наблюдать за своими зажимами. Я заметил, что когда я нервничаю, я неосознанно стискиваю челюсти или поднимаю плечи. Когда я поймал себя на этом, я перестал просто бороться с симптомом. Я начал спрашивать себя: «Что сейчас заставляет меня защищаться? Откуда этот страх?». Практика перепросмотра стала для меня мощнейшим инструментом исцеления. Суть ее в том, чтобы вспоминать травмирующие события прошлого (например, конфликт или тяжелый период болезни) и с помощью специального дыхания (поворот головы справа налево на вдохе и слева направо на выдохе) буквально забирать оттуда свою застрявшую энергию, возвращая ее в момент «Здесь и Сейчас». Это очищает подсознание эффективнее многих часов психотерапии — вы отпускаете прошлое и забираете свою силу назад.

# Динамическое освобождение: Мудрость Ошо

Ошо потрясающе точно говорил о том, что современный человек слишком зажат. Мы слишком правильные, слишком воспитанные, чтобы кричать, когда больно, и прыгать, когда радостно. Из-за этого наша жизненная энергия превращается в стоячее болото.

Чтобы позволить аффирмациям и намерениям работать, нужно сначала расчистить для них место. Невозможно налить чистую воду в стакан, полный грязи. Для этого я внедрил в свою жизнь элементы динамической медитации. Иногда, чтобы вывести тело из состояния стресса, я включаю громкую, ритмичную музыку и позволяю своему телу двигаться так, как оно хочет. Я стряхиваю с себя напряжение: трясусь руками, ногами, прыгаю, дышу глубоко и хаотично. Этот процесс «вытряхивания» социальных масок и блоков буквально высвобождает терабайты запертой в мышцах энергии. После таких сессий приходит та самая «остановка внутреннего диалога», о которой мы говорили в первой главе. В этой тишине любое ваше Намерение обретает силу ядерного реактора.

# Утренний ритуал Создателя

В итоге все это сложилось для меня в стройную систему — утренний ритуал, который задает тон всему дню:

**Пробуждение потоков:** 5 минут визуализации восходящего и нисходящего энергетических потоков, лежа в кровати.

**Осознанное дыхание:** Несколько глубоких вдохов с «выдыханием» любых остаточных тревог.

**Декларация Намерения:** Стоя перед зеркалом, я смотрю себе в глаза. Я не бормочу по привычке. Я транслирую в Зеркало Мира абсолютную, спокойную уверенность: «Я есть абсолютное здоровье. Мое тело — это шедевр, который каждую секунду обновляется и молодеет. Мой мир заботится обо мне».

Это не магия в сказочном смысле. Это физика высоких вибраций и глубокая нейробиология. Вы перестраиваете синапсы своего мозга. Вы приучаете тело быть здоровым.

# **Глава 3. Архитектура Исцеления: Язык тела, снятие блоков и чистая энергия**

Долгие годы я, как и большинство людей, относился к своему телу потребительски. Оно было для меня чем-то вроде автомобиля: пока ездит — отлично, если что-то застучало — нужно просто закинуть в него «таблетку-деталь», чтобы заглушить неприятный симптом, и гнать дальше.

Но однажды я понял фатальную ошибку этого подхода. Болезнь, боль или хроническая усталость — это не враги, вторгшиеся извне. Это крик о помощи. Это язык, на котором с нами говорит наше собственное мудрое тело, когда мы слишком долго игнорируем шепот своей интуиции и потребности души. Если мы постоянно «глушим» этот крик обезболивающими, не меняя причину, тело начинает кричать громче.

В этой главе я расскажу о технологиях глубинного контакта со своим физиологическим аппаратом, о которых упоминали величайшие мистики, и которые я сделал своей повседневной реальностью.

# Растворение боли: Смещение Точки Сборки

В терминологии Карлоса Кастанеды существует понятие «Точка сборки» — фокус нашего восприятия, который собирает из энергетических волокон Вселенной ту картину мира, которую мы видим. Когда у нас что-то болит, наша Точка сборки жестко фиксируется на страдании. Мы сжимаемся, напрягаемся и ментально отторгаем больное место. «Пусть оно скорее пройдет!» — кричим мы про себя. Но парадокс заключается в том, что отвергая часть своего тела, мы лишаем ее исцеляющей энергии.

**Моя практика работы с дискомфортом:** Вместо того чтобы бежать от боли, я научился идти *прямо в нее*. Когда возникает физический дискомфорт, я закрываю глаза, делаю медленный выдох и направляю всё своё внимание, всё свое тепло в эту точку. Я не оцениваю эту боль как «плохую». Я превращаюсь в Наблюдателя. Я как бы говорю своему телу: «Я сдаюсь. Я тебя вижу. Я даю этому место». Удивительно, но как только исчезает внутреннее сопротивление, боль начинает менять свою природу. Она перестает быть страданием и превращается просто в мощное ощущение, в пульсацию энергии. А затем, согретая вашим вниманием, эта энергетическая пробка начинает таять. Это словно направить луч

теплого света на кубик льда.

# Тело как Храм: Практика глубокой благодарности от Ошо

Ошо часто напоминал, что тело — это величайшее чудо существования, бесконечно сложный и разумный механизм, который трудится ради нас 24 часа в сутки бескорыстно и без выходных. Миллионы клеток прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, борются с вирусами, переваривают пищу, качают кровь и обновляют ткани.

Я ввел в свою жизнь практику «Разговора с органами». Звучит эзотерично, но работает блестяще. Вечером, перед сном, я прохожусь вниманием по всему организму. Я мысленно посылаю улыбку и слова искренней благодарности своему сердцу, своим легким, своей печени, каждому суставу. Я говорю им: «Спасибо. Вы проделываете колоссальную работу. Я люблю вас». Вы даже не представляете, как откликается физика тела на такие простые слова! Клетки буквально вибрируют от радости. Научно доказано, что наши эмоции вызывают выброс определенных гормонов. Состояние глубокой благодарности купает организм в гормонах исцеления — окситоцине и эндорфинах.

# Живая Вода и Энергия

## Пищи: Трансерфинг питания

Говоря о мыслях и энергиях, нельзя забывать о плотной материи — о топливе, на котором мы работаем. Вадим Зеланд в «Трансерфинге реальности» произвел революцию в моем сознании концепцией «живого питания» и живой воды.

Дело не в фанатичных диетах или модных трендах. Дело в уровне энергии. Когда мы едим мертвую, химически и термически переработанную пищу, тело тратит огромный ресурс — запас жизненной силы (праны) — на то, чтобы хоть как-то усвоить это, а остатки нейтрализовать и вывести.

**Мой переход на другой уровень топлива:** Я не стал менять все за один день. Я начал с воды. Наше тело на 70% состоит из воды, мозг — почти на 90%. Я стал пить только чистую, структурированную, «живую» воду (в идеале — талую или очищенную и заряженную позитивным намерением). Перед тем как выпить стакан воды, я держу его между ладонями и мысленно (или вслух) произношу свою главную аффирмацию: «Эта вода исцеляет и омолаживает меня. Каждая капля несет мне абсолютное здоровье». Вода, обладая впечатляющей памятью и способностью менять свою молекулярную решетку, моментально записывает эту программу.

Вы выпиваете не просто жидкость, а жидкую матрицу здоровья!

Следующим шагом стало внедрение «живой пищи» — свежих овощей, зелени, фруктов и проростков. Эта еда содержит не только витамины, но и ферменты, ту самую энергию Солнца, которая питает нас напрямую, минуя сложные процессы переработки.

Когда ваш организм очищен изнутри живой пищей и живой водой, когда ваши каналы свободны от обид (практика перепросмотра), а ваши мысли направлены на изобилие (Трансерфинг), вы превращаетесь в совершенно другое существо. Ваша энергетика становится настолько мощной, что болезни просто физически не могут существовать в этом поле высоких вибраций. Ваша реальность начинает переписываться прямо на глазах.

*В следующей главе мы углубимся в механизм создания своих собственных, авторских программ реальности. Я расскажу о том, как правильно визуализировать желаемое, почему «доски желаний» иногда не работают, и как включить магию намерения на сто процентов.*

# Глава 4. Точка Нуля: Искусство отпускания и исцеляющая сила Природы

Легко рассуждать об энергиях и высоких вибрациях, когда в жизни светит солнце. Но истинная проверка всех этих знаний происходит тогда, когда ваш мир рушится. И я знаю об этом не понаслышке.

В моей жизни был период, когда я в один миг лишился абсолютно всего: семьи, стабильной работы и близкого друга. Причиной стала измена. Боль от предательства была настолько сокрушительной, что земля буквально ушла из-под ног. Внутри поселились ледяная пустота, оглушающая апатия и глубокая депрессия. Казалось, что жизнь оборвалась на полуслове, а впереди — лишь бесконечный мрак.

Именно в этот момент, оказавшись на самом дне, я понял: либо этот взбунтовавшийся, мечущийся в агонии разум уничтожит меня окончательно, либо я должен сделать самое трудное, но самое важное действие в своей жизни.

**Я должен отпустить.**

# Разговор с живым лесом

Когда вас разрывает на части гнев и чувство несправедливости («Почему это случилось со мной?!»), сидеть в четырех стенах невыносимо. Я начал каждый день уходить в лес.

Лес — это не просто скопление деревьев. Это единый, гигантский, дышащий организм. Деревья — живые свидетели времени, обладающие колоссальной, заземляющей энергетикой, и они *слышат* нас. Я гулял часами, вышагивая свою боль. Я отдавал лесу свой гнев, свою обиду, свое отчаяние. Я мысленно разговаривал с деревьями, и они, словно мудрые старцы, безмолвно забирали мой негатив, перерабатывая его корнями в чистую энергию Земли.

Чтобы не сойти с ума от бесконечной мысленной жвачки, я придумал для себя простую спасательную фразу-якорь. Шагая по тропинкам, я постоянно повторял про себя: *«Сегодня плохо, а завтра будет хорошо»*. Раз за разом. Как мантру. Эта фраза работала феноменально: признавая текущую боль («сегодня плохо»), она снимала избыточный потенциал сопротивления (по Зеланду), а вторая часть фразы мягко перенаправляла луч моего Намерения в светлое будущее.

# Тай-чи: Танец растворения боли

Там же, на природе, я серьезно занимался восточными единоборствами — тай-чи. Тай-чи — это динамическая медитация, великое искусство управления внутренней энергией (Ци).

Когда вы выполняете плавные, тягучие, осознанные движения, ваш ум вынужден замолчать. Он не может одновременно страдать о прошлом и контролировать сложную биомеханику тела в настоящем. Через практику тай-чи я буквально «выдыхал» из мышц застрявшие там блоки предательства и обиды. Мое тело училось быть подобным воде: мягко огибать препятствия, не ломаться под ударами судьбы и сохранять внутренний стержень пустоты.

# Перерождение: Состояние Чистого Нуля

Так прошло десять дней. Десять дней лесных прогулок, тай-чи и внутреннего диалога, переходящего в тишину. И затем произошло чудо. Случился квантовый скачок сознания.

Утром десятого дня я проснулся и понял, что переродился. Мой ум словно прошел через стиральную машину: он полностью очистился от гнева, от привязанностей, от боли. Я вошел в то, что мистики называют **«Состоянием Нуля»** или абсолютной отрешенности.

По Кастанеде это и есть идеальное состояние Воина — остановка мира и чистое восприятие. В этом нуле нет ни плюса, ни минуса. Возникла потрясающая внутренняя ясность. Всё вдруг стало невероятно легким, прозрачным и понятным.

Я осознал ошеломляющую истину: то, что казалось мне катастрофой и концом жизни, на самом деле было жестокой, но необходимой «хирургической операцией» Вселенной. Она просто расчищала место. Это был не конец. Это было начало совершенно нового этапа — с другим, гораздо более подходящим мне человеком, в другой организации, в совершенно новом качестве и с новыми мыслями.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.