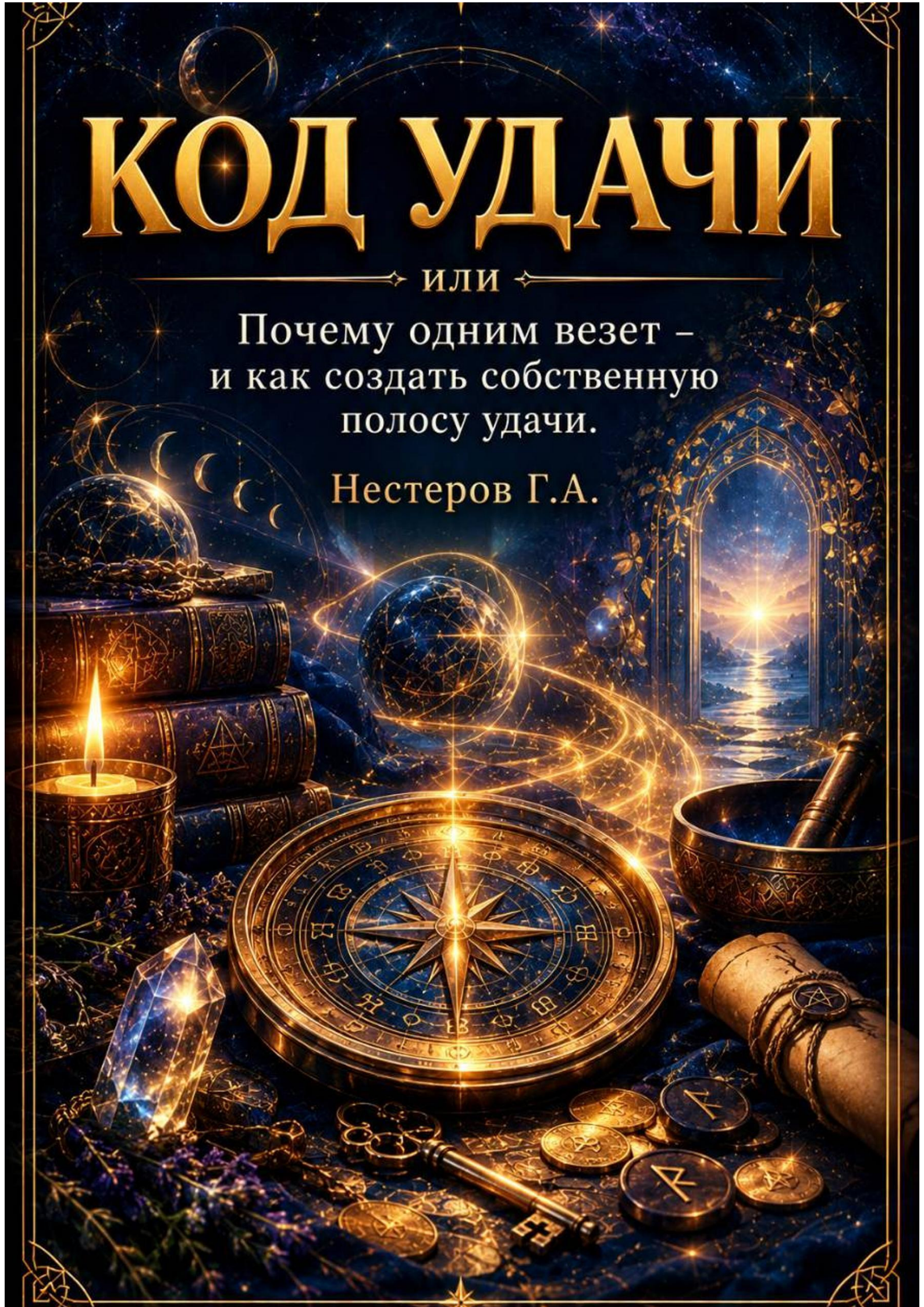
КОД УДАЧИ

или

Почему одним везет –
и как создать собственную
полосу удачи.

Нестеров Г.А.



Геннадий Нестеров

Код удачи

«Автор»
2026

Нестеров Г.

Код удачи / Г. Нестеров — «Автор», 2026

Почему одним людям постоянно везёт? Они вовремя встречают нужных людей, замечают возможности и принимают решения, которые приводят к результату. А другие раз за разом проходят рядом со своим шансом.Что, если удача - не просто случайность, а состояние, которое можно научиться создавать?В этой книге Геннадий Нестеров соединяет традиционные представления о магии и удаче с психологией, физиологией и теорией доминанты Алексея Ухтомского. Он показывает, как наши желания, слова, телесные состояния и влияние окружающих формируют внутренние программы, которые определяют наши решения и поступки.Как отличить истинное желание от навязанного? Почему одни намерения становятся реальностью, а другие годами остаются мечтами? Как не позволить чужому страху разрушить собственные планы? И можно ли сознательно увеличить вероятность желаемых событий?«Код удачи» - книга не о волшебной таблетке. Она о том, как соединить намерение, состояние и действие, чтобы быть готовым воспользоваться своим шансом.

© Нестеров Г., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Об авторе 6
ВВЕДЕНИЕ 8
Глава 1 13
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Геннадий Нестеров
Код удачи

Почему одним везёт - и как создать собственную полосу удачи

Почему одним людям словно постоянно везёт? Они вовремя встречают нужных людей, замечают возможности и принимают решения, которые приводят к результату. А другие раз за разом проходят рядом со своим шансом.

Что, если удача - не просто случайность, а состояние, которое можно научиться создавать?

В этой книге Геннадий Нестеров соединяет традиционные представления о магии и удаче с психологией, физиологией и теорией доминанты Алексея Ухтомского. Он показывает, как наши желания, слова, телесные состояния и влияние окружающих формируют внутренние программы, которые незаметно определяют наши решения и поступки.

Как отличить истинное желание от навязанного? Почему одни намерения становятся реальностью, а другие годами остаются мечтами? Как не позволить чужому страху и неверию разрушить собственные планы? И можно ли сознательно увеличить вероятность желаемых событий?

«Код удачи» - книга не о волшебной таблетке. Она о том, как соединить намерение, состояние и действие, чтобы быть готовым воспользоваться своим шансом.

Потому что удача - это встреча возможности с готовностью.

© Нестеров Г.А.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Об авторе

Нестеров Геннадий Алексеевич, основатель «Школы традиционных практик», Мастер тантры, преподаватель Кундалини йоги, ведущий тантрических трансформирующих практик, психолог, эриксоновский гипнотерапевт, гештальттерапевт, соматический терапевт, танатотерапевт.

ВВЕДЕНИЕ

Можно ли научиться удаче?

Почему одним людям везёт, а другим - нет?

Вопрос на первый взгляд детский. И ответ на него обычно такой же простой: случайность. Кому-то повезло родиться в нужной семье. Кто-то оказался в нужном месте в нужное время. Кому-то встретился правильный человек. Кто-то купил нужную акцию, выбрал удачную профессию, вовремя открыл бизнес или случайно услышал фразу, которая изменила всю его жизнь.

А другой человек вроде бы делал всё правильно - учился, работал, старался, планировал - и всё равно раз за разом оказывался на полшага в стороне от результата.

Мы привыкли считать удачу чем-то, что находится вне нашей власти. Она либо приходит, либо нет. Но так ли это?

Я не предлагаю вам поверить, что можно полностью управлять реальностью. Это было бы слишком самонадеянно. В мире слишком много сил, которые от нас не зависят: другие люди, экономика, политика, болезни, случайности, место и время рождения, особенности тела, историческая эпоха. Наконец, есть то, что в традиции называли судьбой, Провидением или волей богов.

Но между полной беспомощностью и полным контролем существует огромное пространство. И именно в этом пространстве живёт удача.

Везение или закономерность?

Представьте двух людей примерно одинакового возраста, образования и профессионального уровня.

Они приходят на одно мероприятие.

Первый проводит там два часа, разговаривает с несколькими людьми и уходит домой. Ничего особенного.

Второй случайно знакомится с человеком, который через несколько месяцев становится его партнёром по бизнесу.

Можно сказать: повезло. И это будет правдой.

Но возникает следующий вопрос: почему именно он подошёл к этому человеку? Почему начал разговор? Почему услышал в нескольких случайных словах возможность? Почему продолжил общение? Почему через неделю написал, а не забыл?

Сама встреча могла быть случайностью.

Но способность превратить случайность в событие - уже не совсем случайность. Один человек проходит мимо возможности. Другой её замечает.

Один слышит обычную фразу. Другой понимает, что это ответ на вопрос, которым он занимается несколько месяцев.

Один после первой неудачи решает, что путь закрыт. Другой меняет способ действия и продолжает.

И постепенно со стороны начинает казаться, что второму просто всё время везёт. Именно этот феномен меня интересует.

Не существует ли определённого состояния человека, при котором вероятность удачных событий становится выше?

Не потому, что Вселенная внезапно назначила его любимчиком, а потому, что он иначе смотрит, чувствует, выбирает и действует.

Удача и успех — разные вещи

Сразу разделим два понятия, которые часто смешивают. *Успех - это результат*. Деньги. Положение. Карьера. Известность. Построенный дом. Созданная компания. Законченная книга. Победа на соревнованиях. Количество клиентов.

Успех можно увидеть и, во многих случаях, измерить. Удача - другое. Это момент, когда обстоятельства начинают складываться благоприятным образом. Вы встречаете нужного человека. Находите информацию. Замечаете возможность. Принимаете решение, которое позже оказывается правильным. Выбираете одну дверь из пяти - и именно за ней находится то, что вам нужно.

Можно быть удачливым, но пока ещё не успешным. Возможности уже начали появляться, просто результат ещё не успел накопиться.

Можно быть внешне успешным и одновременно перестать быть удачливым. Старые решения пока приносят деньги и статус, но новые шаги уже ведут в тупик.

Поэтому успех - это часто накопленный результат прошлого. А удача - качество движения в настоящем.

Причём здесь физиология?

Эта книга выросла из моего многолетнего интереса к традиционным практикам, психологии, телесной работе, магии и физиологии.

На первый взгляд это странный набор.

Что общего между молитвой и физиологией? Между шаманским ритуалом и работой нервной системы? Между сглазом и психологическим внушением? Между талисманом и телесным якорем? Между загадыванием желания и организацией поведения?

Чем дольше я занимался этими вопросами, тем больше видел: разные традиции часто описывают похожие процессы разными словами.

Один человек молится. Другой произносит аффирмацию. Третий делает магический ритуал. Четвёртый визуализирует цель. Пятый медитирует. Шестой проходит тренинг личностного роста.

Декорации разные. Картины мира разные. Объяснения разные. Но во многих случаях задача одна: сформировать внутри человека состояние, которое изменит его дальнейшее восприятие и поведение.

И здесь мы встречаемся с одной из центральных идей этой книги - **доминантой**.

Доминанта

Русский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский описал принцип работы нервной системы, который назвал доминантой.

Если говорить очень просто, в нервной системе может возникнуть господствующий очаг возбуждения. Он начинает отбирать и использовать поступающие сигналы в соответствии со своей задачей.

Вы наверняка переживали это состояние.

Когда вы собираетесь купить определённую машину, вдруг оказывается, что весь город заполнен именно этими машинами.

Раньше они тоже ездили по улицам. Просто вы их не замечали.

Женщина узнаёт, что беременна, - и неожиданно начинает видеть вокруг огромное количество беременных.

Человек начинает заниматься определённой темой - и вдруг нужные книги, статьи, специалисты и разговоры появляются буквально повсюду.

Изменился ли мир? Возможно, нет. Изменилась система отбора информации. То, что раньше было фоном, стало значимым.

А теперь представьте, что такой же механизм работает не с автомобилем или книгой, а с большой жизненной задачей.

С деньгами. С отношениями. С профессией. С творчеством. С властью. С безопасностью. С поиском собственного пути.

Когда желание становится настоящей доминантой, человек начинает собирать вокруг него реальность.

Он замечает нужное. Быстрее связывает между собой разрозненные факты. Ищет информацию. Возвращается к задаче после поражения. Общается с людьми, которые могут помочь. Отказывается от того, что мешает. Совершает поступки, которые ещё вчера казались ему необязательными. Со стороны мы часто называем результат удачей.

Значит, никакой магии?

Не торопитесь.

Я не ставлю перед собой задачу доказать, что магии не существует. Равно как и не собираюсь доказывать обратное.

Меня вообще значительно больше интересует другой вопрос: что работает?

Моё рабочее определение магии достаточно простое: магия - это действие на тонком плане с целью получить изменение на плотном.

Человек молится о выздоровлении. Загадывает желание. Проводит ритуал перед важным событием. Надевает талисман. Просит благословения. Использует определённое время. Работает с образом будущего.

Он совершает действие внутри - ради изменения снаружи. Но здесь находится принципиальный момент всей книги: *магия не заменяет действия*.

Если древнему охотнику был нужен зверь, он мог танцевать перед изображением будущей охоты. Шаман мог совершать ритуал. Племя могло просить духов о помощи.

Но после этого охотнику всё равно приходилось брать копьё и идти в лес. И ещё желательно было уметь этим копьём пользоваться.

Современный человек почему-то иногда забывает эту очевидную часть.

Он хочет клиентов - и медитирует на денежный поток, но не делает предложений. Хочет написать книгу - но ждёт правильного состояния. Хочет отношений - но не создаёт для них места в своей жизни. Хочет здоровья - но не меняет ничего из того, что ежедневно его разрушает. Так не работает.

И шаман, и охотник нужны одновременно. Работа с состоянием повышает вероятность. Действие превращает вероятность в результат.

Удача живёт в теле

Есть ещё один принцип, который будет проходить через всю книгу. Состояние человека существует не только в мыслях.

Оно существует в теле. Страх имеет тело. Уверенность имеет тело. Поражение имеет тело. Влюблённость имеет тело. Власть имеет тело. Удача тоже имеет тело.

Вспомните момент, когда вам действительно везло.

Не когда вы повторяли себе: «Я успешный человек», а когда всё действительно складывалось. Вы выиграли. Заключили сделку. Нашли решение. Успели. Получили долгожданный ответ. Встретили человека. Сделали то, что до этого долго не получалось.

Попробуйте вспомнить не только событие, но и себя внутри него. Как вы дышали? Что происходило со спиной? С грудью? С животом? Как вы смотрели на людей? Как принимали решения? Насколько быстро действовали?

У кого-то состояние удачи похоже на азарт и внутренний огонь. У другого - на удивительное спокойствие. У третьего появляется ощущение расширения, словно вариантов стало больше. У четвёртого возникает простое знание: «Сейчас получится». Если состояние можно узнать, его можно изучать. Если его можно изучать, можно попробовать научиться в него входить. И тогда удача перестаёт быть только событием. Она становится навыком состояния.

Слова, которые меняют судьбу

Но доминанта формируется не в вакууме. Мы живём среди людей.

Нас любят, пугают, благословляют, обесценивают, поддерживают, стыдят, учат и иногда совершенно случайно говорят фразы, которые остаются внутри на десятилетия:

«У тебя ничего не получится».

«Ты не способен зарабатывать деньги».

«Такие, как мы, богатыми не становятся».

«Я верю в тебя».

«Ты справишься».

«У тебя есть сила».

Иногда одна фраза, произнесённая значимым человеком в сильном эмоциональном состоянии, получает удивительно долгую жизнь.

Традиция называла часть подобных явлений благословением, сглазом, порчей, наговором.

Современный человек чаще скажет: внушение, психологическая установка, травмирующее сообщение.

Меняются слова. Но проблема остаётся. Чужое состояние способно стать частью нашего собственного.

Поэтому в этой книге мы будем говорить не только о том, как создавать удачу, но и о том, как её не терять.

Кому можно рассказывать о своих планах?

Почему после разговора с одним человеком хочется немедленно действовать, а с другим - всё бросить?

Почему особенно опасны категоричные слова врача, учителя, родителя, партнёра или другого авторитетного человека?

Что делать, если чужой прогноз уже впечатался?

Как отличить предупреждение от программирования страхом? И как вернуть себе авторство собственной жизни?

Желание тоже может быть чужим

Есть еще одна проблема, возможно, самая неприятная.

Большинство людей довольно хорошо знают, чего им **положено хотеть**. Денег. Большой дом. Красивую машину. Семью. Путешествия. Успех. Известность. Духовное развитие. Хорошее тело. Счастливые отношения. Всё это прекрасные вещи. Но *действительно ли вы хотите именно их?*

Или хотите потому, что это считается правильным?

Настоящее желание отличается от социальной фантазии одним крайне неудобным свойством. За него приходится платить. Не обязательно деньгами. Чаще - временем. Трудом. Вниманием. Отказом от привычного. Неопределённостью. Риском. Обучением. Ответственностью.

Иногда необходимостью перестать быть тем человеком, которым вы были до сих пор. Человек может годами говорить: «Я хочу написать книгу». Но если книга никогда не получает ни часа его лучшего времени, возможно, он хочет не писать книгу, а быть человеком, который когда-нибудь её написал.

Это разные желания.

Можно говорить: «Я хочу много денег», и бессознательно немедленно избавляться от каждой появившейся суммы.

Можно мечтать об отношениях и выстроить жизнь так, чтобы в ней физически не осталось места другому человеку.

Можно хотеть успеха и одновременно отчаянно бояться видимости, ответственности и чужой оценки.

Поэтому последний и, возможно, главный вопрос этой книги будет звучать так: **чего вы хотите на самом деле?**

И сколько готовы за это заплатить?

О чём эта книга

Мы начнём с самого механизма удачи - доминанты и состояния, которое организует внимание и поведение.

Затем поговорим о сильных состояниях и о том, почему слово, произнесённое в определённый момент, способно получить особую власть.

Посмотрим на сглаз, порчу, зависть и чужое влияние не только с мистической, но и с психологической и физиологической стороны.

Разберём способы обнуления старых программ и формирования нового сценария, поговорим о ритуале, талисманах, магическом времени, гадании и загадывании будущего.

И, наконец, придём к истинному желанию, его цене и технологии формирования доминанты. Это не учебник по исполнению желаний. Я не могу обещать вам, что после прочтения книги всё, что вы захотите, начнёт немедленно материализовываться. Более того - если кто-то обещает подобное, я бы отнёсся к этому человеку с осторожностью. Мир сложнее.

Но я утверждаю другое: можно научиться лучше понимать собственные желания. Можно замечать, какие программы действительно организуют вашу жизнь. Можно работать со своим состоянием. Можно внимательнее относиться к словам. Можно защищать незрелое намерение. Можно использовать ритуал для переключения состояния, а не для бегства от реальности. Можно тренировать способность видеть возможности. Можно создавать условия, в которых нужный результат становится более вероятным. И можно действовать так, чтобы случайному шансу было за что зацепиться.

Не заставить мир, а подготовить себя.

Мне нравится мысль, к которой мы в конце концов придём:

удача - это встреча возможности с готовностью.

Возможность может появиться случайно. Готовность случайной быть не обязана.

Вы можете заранее стать человеком, который способен узнать свой шанс, выдержать его, воспользоваться им и сохранить результат.

В этом смысле код удачи находится не где-то снаружи. Не в правильной звезде. Не в секретной фразе. Не в дорогом талисмане. Не в человеке, который обещает договориться за вас со Вселенной.

Значительная часть этого кода находится внутри вас: в том, чему вы отдаёте внимание, какое состояние умеете создавать, каким словам позволяете становиться своими, чего действительно хотите и что делаете после того, как желание сформулировано.

Именно этим мы и займёмся.

Не будем просить Удачу сделать за нас работу. Попробуем сделать так, чтобы ей было куда прийти.

И да пребудет с вами Сила. Пусть Путь не уйдёт из-под ваших ног, а Удача станет вашей верной спутницей.

Глава 1
ДОМИНАНТА КАК ФИЗИОЛОГИЯ УДАЧИ

Что, если удача — не случайный подарок судьбы, а особое состояние, которое можно распознать, усилить и превратить в инструмент действия?

В первой главе мы рассмотрим удачу через традицию, магию и физиологию. Посмотрим, почему молитва, аффирмация, медитация и ритуал могут быть разными названиями работы с одним и тем же механизмом, и познакомимся с теорией доминанты Алексея Ухтомского на понятных жизненных примерах.

Поговорим об удаче

У меня есть любимая поговорка: «Долбите — да додолбитесь». Она хорошая, рабочая и во многих случаях совершенно справедливая. Но эта книга не про нее. По крайней мере, не только про нее.

Мы будем говорить о том, как человек может влиять на тонкий план, чтобы получать вполне конкретные результаты в повседневной жизни. Не когда-нибудь после окончательного просветления, а здесь: в работе, деньгах, отношениях, творчестве, обучении, переговорах, поиске нужных людей и возможностей.

Сразу оговорюсь: я не предлагаю заменить действие медитацией, рекламу - аффирмацией, профессиональные знания - молитвой, а умение бросать копье - танцем вокруг костра. Работа на тонком плане нужна вместе с работой на плотном плане, а не вместо нее. Если вы хотите получить не только ощущение, но и результат, придется действовать. Увы. Волшебная таблетка опять не найдена.

Но есть вещи, которые повышают вероятность успеха. Два человека могут делать примерно одно и то же, обладать сравнимыми знаниями, выходить на один рынок и предлагать похожий продукт. У одного все складывается, у другого - нет. Один вовремя встречает нужного человека, находит точную информацию, принимает верное решение. Другой проходит рядом и не замечает. В быту мы называем это удачей.

Мне важно разобраться, что стоит за этим словом. Можно ли удачу не просто ждать, а понимать? Можно ли узнать ее состояние в себе, закрепить и воспроизводить? Можно ли сформировать внутри механизм, который начнет собирать события в нужную сторону? Именно об этом пойдет речь.

Удача и успех - не одно и то же

Однажды после тренинга я пожелал знакомому удачи. Он ответил: «Ты мне лучше успеха пожелай». Я, конечно, могу пожелать человеку чего угодно. Хочет успеха - пожелаю успеха. Но для меня удача понятие более универсальное и, если хотите, более живое.

Успех - это социальное мерило. Он выражается в понятных признаках: должности, деньгах, статусе, признании, количестве клиентов, размерах проекта, наградах. Успех можно показать, посчитать и сравнить. Он существует в системе координат общества.

Удача - тоньше. Это способность оказаться в нужном месте в нужное время; заметить возможность, которая для другого останется фоном; встретить человека, с которым сложится дело; выбрать из нескольких вариантов тот, который выведет к результату. Удача не отменяет работу, но делает ее эффективнее. Она словно уменьшает трение между человеком и реальностью.

Можно быть удачливым и еще не выглядеть успешным: человек только вошел в полосу, только получил возможности, только начал собирать результат. Можно быть внешне успешным, но уже потерять удачу: прежние решения пока продолжают приносить плоды, а новые шаги ведут в тупик. Поэтому успех это часто следствие, а удача одно из условий.

Магия без спецэффектов

Магия — это работа с тонким планом с целью изменения плотного плана.

Это мое рабочее определение. Оно не требует веры в молнии из пальцев, летающие метлы и спецэффекты из кино. Если человек совершает действие на уровне мысли, образа, чувства, молитвы, ритуала или внутреннего состояния, чтобы изменить отслеживаемое событие во внешнем мире, - в рамках моей картины мира это магическое действие.

Мать молится о выздоровлении ребенка. Врачи лечат, организм восстанавливается, время идет. Ребенок выздоравливает. Что именно стало решающим: лечение, естественное течение болезни, молитва или все вместе? Точно ответить бывает невозможно. Но мать уверена, что произошло чудо. Она обращалась к тонкому плану ради результата на плотном.

Другой человек каждое утро произносит аффирмацию: «Я долларовый миллионер». Если при этом он живет под мостом, натягивает драные кеды и идет к помойке сражаться с крысами за корку хлеба, одна аффирмация едва ли заменит ему работу. Но сама аффирмация все равно относится к попытке повлиять на внешний результат через внутреннее действие.

Молитва, заговор, заклинание, аффирмация, визуализация, медитация на денежный поток - названия разные, культурные упаковки разные, но функция часто одна. Человек формирует запрос, усиливает его вниманием и энергией и надеется получить изменение в реальности.

Здесь важно различать мистику и магию. Мистический опыт - внутренний. Он может быть глубоким, прекрасным, страшным, возвышенным, но его содержание принадлежит человеку. У разных людей мистический опыт будет разным. Магия же предполагает действие и внешний результат, который хотя бы теоретически можно отследить. Получилось или не получилось. Встретили нужного человека или нет. Заключили договор или нет. Нашли книгу или нет. Изменилась жизнь или осталась прежней.

Почему древний охотник танцевал перед рисунком?

Как только наши предки начали осмысленно действовать, они начали заниматься магией. На стенах пещер изображали зверей, а потом поражали эти изображения копьями, дротиками или другими охотничьими орудиями. Охотники танцевали, повторяли сцены преследования и добычи, разыгрывали будущую охоту до того, как выйти в лес.

У них была предельно конкретная задача. Добудут зверя - будут сыты. Не добудут - не будут. Они умели пользоваться оружием, знали следы, понимали повадки животных. Но этого было мало. Нужно было встретить зверя, подойти на расстояние броска, не спугнуть, не промахнуться. Нужна была удача.

Шаман отвечал за ту часть процесса, которая не помещалась в копье. Охотник работал с плотным планом: шел, выслеживал, бросал. Шаман работал с вероятностью: создавал состояние, соединял группу, усиливал намерение, обеспечивал магическое сопровождение.

Сегодня лесом может быть сегмент рынка. Зверем - клиент. Копьем - ваш продукт. Умением выслеживать и бросать копье - маркетинг, продажи, переговоры, профессиональная подготовка. А работа шамана - то, что сейчас называют настройкой, визуализацией, медитацией, формированием состояния или открытием денежного потока.

Можно сколько угодно медитировать на клиентов, не имея продукта и не делая ни одного предложения. Это все равно что танцевать перед изображением оленя и не выходить из пещеры. Можно, наоборот, выйти в лес с лучшим копьем, но быть внутренне настроенным так, что вы не увидите зверя, который пройдет в десяти шагах. Результат появляется, когда соединены оба уровня.

Традиция как хранилище работающих действий

Я часто опираюсь на традицию. Не потому, что все старое автоматически истинно и полезно. В традиции достаточно странных, жестоких и просто устаревших вещей. Но если

определенное действие передавалось из поколения в поколение сотни и тысячи лет, к нему имеет смысл присмотреться.

Мистический опыт меняется от человека к человеку. Законы природы меняются значительно медленнее. Поэтому практическая рекомендация, пережившая множество поколений, может отражать закономерность, даже если люди, которые ее сохраняли, не умели объяснить механизм на языке физиологии, психологии или теории вероятностей.

Наши предки наблюдали события, сопоставляли их и переводили найденные связи в форму правила: делай так - и вероятность результата вырастет; не делай так - и риск увеличится. Это и есть традиция в ее практической части. Мы часто получаем уже конечную форму и не знаем, с какого наблюдения она началась.

Дальше меняются этикетки. Старую религию объявляют язычеством, новую - единственно верной. Заговор становится молитвой. Молитва в светском языке превращается в аффирмацию. Шаманское путешествие - в медитацию. Посвящение - в сертификацию. При внимательном рассмотрении функции могут оказаться удивительно похожими.

Ухтомский и механизм удачи

Человека, который помогает нам перевести разговор об удаче с языка традиции на язык физиологии, звали Алексей Алексеевич Ухтомский. Богослов по образованию, монах по образу жизни, князь из рода Рюриковичей и один из крупнейших русских физиологов, он искал механизм, объясняющий, почему одна молитва становится событием, а другая остается словами.

Его не устраивал ответ: «Одному дали, потому что он верил сильнее». Такой ответ невозможно превратить в технологию. Как измерить, насколько хорошо человек верит? Что значит «недостаточно отпустил», «плохо простил», «мало полюбил»? Где действия, по которым можно понять, что процесс идет правильно?

Ухтомского интересовала физиологическая основа поведения. Он продолжил линию Ивана Михайловича Сеченова, который предложил рассматривать психические явления через работу нервной системы, и развивал идеи в русской физиологической школе. Главным понятием, которое он дал человечеству, стала доминанта.

Собака, динамомашина и сорванная лекция

История открытия доминанты началась с демонстрационного опыта, в котором Ухтомский участвовал в качестве ассистента. Собака должна была показать студентам простую рефлекторную реакцию: раздражение определенной зоны коры головного мозга должно было вызвать движение задней лапы. Все объяснено, прибор подготовлен, остается показать результат.

Профессор включает воздействие. Лапа не двигается. Повторяет - снова ничего. Собака беспокоится, но ожидаемого движения нет. Воздействие усиливают. И вместо того чтобы дернуть лапой, собака освобождает кишечник. Лекция, мягко говоря, пошла не по плану.

Для большинства присутствующих это был неудачный опыт. Для Ухтомского - ключ. Он понял, что в нервной системе собаки уже существовал преобладающий очаг возбуждения, связанный с переполненным кишечником. Новые раздражители, которые должны были вызвать другую реакцию, начали усиливать именно этот очаг. Он притянул к себе входящие воздействия и использовал их для собственной разрядки.

Ухтомский назвал такой очаг доминантой - временно господствующим принципом работы центральной нервной системы. Очагов возбуждения много, но один из них в данный момент может стать главным. Тогда все, что происходит, начинает обслуживать его реализацию, вернее, начинает приводить к его реализации.

Что делает доминанта

Представьте солнце в голове. Оно светит, собирает вокруг себя внимание и окрашивает все, что вы воспринимаете. Пока доминанта действует, внешний раздражитель не просто попадает в нервную систему. Он оценивается через главный очаг и, если возможно, усиливает его.

Если у вас переполнен мочевой пузырь, музыку слушать можно, но удовольствие будет сомнительным. Если вас еще и напугать, реакция организма может оказаться предсказуемой. Страх не отменит физиологическую доминанту, а добавит ей энергии.

Если вы очень хотите пить, жажда способна вытеснить осторожность. В военных историях человек ползет к воде под обстрелом не потому, что перестал понимать опасность. Просто доминанта жажды стала сильнее доминанты самосохранения. То же бывает с сексуальным возбуждением: люди совершают поступки, на которые в спокойном состоянии не согласились бы, потому что в данный момент думают уже не той частью головы, или вообще не головой...

Физиологическая доминанта понятна: голод, жажда, дефекация, сексуальное возбуждение. Но сходный принцип может работать и в более сложных сферах: власть, деньги, признание, творчество, поиск информации, защита семьи, стремление закончить дело. Разница в происхождении и устройстве этих потребностей, но для нас важно другое: доминанта организует поведение вокруг своей реализации.

Почему вы замечаете именно это?

Если человек боится определенной цифры, он начинает видеть ее повсюду. Машины с номером 666 ездили и раньше, но он их не замечал. Перед важным экзаменом или собеседованием число внезапно появляется на номерах, чеках, времени, страницах. Реальность не обязательно стала давать больше цифр. Изменилась система отбора.

То же происходит с возможностями. Вам очень нужна книга - и вы встречаете ее в магазине, у знакомого или в случайной рекомендации. Нужна информация - кто-то рассказывает о ней в разговоре, вы открываете текст на нужной странице, замечаете фразу, которую раньше пропустили бы. Со стороны это выглядит как волшебная удача.

Если задача вам безразлична и навязана начальником, вы можете честно искать решение и раз за разом не замечать очевидного. Информация перед глазами, но ускользает от вашего внимания. Если задача стала доминантой, вы начинаете собирать материал автоматически: разговор, вывеска, чужая ошибка, случайная статья - все включается в работу.

Поэтому удача часто не означает, что мир физически перестроился вокруг человека. Мир остался тем же, но человек начал видеть другое, быстрее связывать элементы, точнее принимать решения и активнее действовать. Для наблюдателя результат выглядит случайностью. Для нервной системы это закономерная работа доминанты.

Как молитва становится событием

О чем обычно молится человек? В идеале в молитве надо бы благодарить. На практике человек чаще просит. Просьба может быть обращена к Богу, святому, духам, пространству, Вселенной, коллективному бессознательному или к себе самому. Название адресата зависит от картины мира. Механизм запроса от этого не обязательно меняется.

И здесь возможны два результата: дали или не дали. Ухтомского интересовало, кому дается. Вариант плохо молился или плохо верил Ухтомского не устраивал. Его ответ можно сформулировать так: получает тот, у кого просьба стала доминантой. Не просто фразой, которую человек повторил десять тысяч раз перед зеркалом, а главным организующим очагом, способным подчинить себе восприятие, состояние и поведение.

«По вере вашей да будет вам» в этой логике перестает быть моральным упреком и становится описанием процесса. Вера важна не как правильное мнение о мире, а как степень включенности всей системы. Мысль, чувство, тело и действие должны собраться вокруг одного направления.

Царствие Божие внутри нас... Ухтомский, если позволить себе такую метафору, уточняет локацию: Царствие Божие не просто внутри, а конкретно в голове, работа начинается в цен-

тральной нервной системе. Когда намерение стало доминантой, человек начинает иначе воспринимать сигналы, иначе распределять энергию и совершать действия, которые приближают результат.

Снаружи это выглядит так: одному везет, он успевает, находит, встречает, договаривается, выбирает. «Удача сопутствует смелым...» Но удача сопутствует не просто смелым. Она сопутствует тем, у кого сформирована доминанта. А человек с сильной доминантой в критической ситуации действительно часто будет смелее, потому что цель для него важнее страха.

Магия, тренинги и медитации как способы сформировать доминанту

Ритуал, молитва, медитация, аффирмация, гипнотическое внушение, тренинг личностного роста - все это можно рассматривать как более или менее удачные попытки сформировать доминанту. Часть методов работает через повторение, часть через сильную эмоцию, часть через телесное состояние, часть через символ, авторитет или групповое поле.

Проблема в том, что формальное действие не гарантирует результата. Можно тысячу раз произнести формулу, но внутри она не станет главной. Можно создать красивую визуализацию и тут же вернуться к доминанте страха, привычного поражения или ожидания отказа. Можно просить денег, а всем поведением удерживать бедность как более знакомое и безопасное состояние.

Доминанта определяется не тем, что человек декларирует, а тем, что организует его жизнь. Поэтому один из самых неприятных, но честных вопросов звучит так: что вы имеете? «Что было, то будет...» То, что устойчиво присутствует в вашей жизни, будет говорить о действующих доминантах. А то, чего вы хотите на уровне слов, пока может быть только рябью на воде.

Это не приговор. Главное для нас - доминанту можно формировать. Иначе весь разговор был бы чисто познавательным: вот так устроена нервная система, спасибо, расходимся. Но человек способен переводить осознанно выбранную цель на уровень чувства, тела и бессознательной организации поведения, человек способен формировать свою доминанту. Вот этому и посвящены следующие главы книги.

Удача как состояние тела

До тех пор пока мы говорим только словами, удача остается абстракцией. «Будь успешным», «поверь в себя», «включи ресурс» - хорошие лозунги, но технология начинается там, где вы можете распознать конкретное состояние.

Чувства живут в теле. Страх часто ощущается в животе, спине, коленях, груди или горле. Радость у многих раскрывается в области груди. Удовольствие может разливаться в животе. У каждого человека есть свои особенности, но важен сам принцип: состояние имеет телесную форму.

Вспомните момент, когда вам действительно повезло. Не когда вы убедили себя, что все прекрасно, а когда «пошла карта»: удачно закончились переговоры, вы нашли решение, получили подтверждение, выиграли соревнование, встретили нужного человека, сделали то, что раньше не получалось. Что происходило в теле?

Может быть, грудь раскрылась и стало легче дышать. Появилось тепло в солнечном сплетении. Спина выпрямилась. В голове стало яснее. Возникла приятная собранность, ощущение: «Я могу». У кого-то это будет ощущение азарта, быстрый пульс и желание немедленно действовать. У кого-то - спокойствие и чувство, что все находится на своем месте.

Это состояние нужно заметить, запомнить и научиться вызывать. Пока вы никогда не пробовали личи, невозможно объяснить его вкус так, чтобы вы действительно его почувствовали. Можно сравнивать с виноградом, розой, сладостью, но это будет описание. После первого кусочка появляется внутренний эталон. Так же и с удачей: сначала нужен опыт, потом его можно воспроизводить.

Зачем богатые люди шли в казино

Поверьте, обеспеченные предприниматели приходили и приходят в казино не для заработка. Они умеют считать и понимают: в долгой игре всегда выигрывает казино. Часто их интересовало другое - поймать короткую полосу удачи и распознать состояние, которое ей соответствует.

Человек выигрывает несколько раз подряд. В теле появляется особая собранность, уверенность, азарт, ощущение расширения возможностей. Задача - не продолжать до неизбежного проигрыша, а запомнить состояние и научиться включать его за пределами казино: перед переговорами, важным решением, запуском проекта.

Это не рекомендация идти играть. Казино - дорогая и опасная школа, в которой легко перепутать исследование состояния с зависимостью. Нам важен принцип: удачу можно изучать через переживание. Нужна безопасная ситуация, где вы получаете ясный опыт выигрыша и можете заметить его телесную структуру.

Для кого-то такой лабораторией станет спорт. Для другого - сцена, танец, выступление, сложная продажа, завершенная картина, приготовленное блюдо, удачная тренировка, интеллектуальная игра, волнующие отношения. Найдите пространство, где вы умеете входить в состояние «получилось». Оно станет вашим полигоном.

Короля играет свита

Есть состояния, которые трудно создать в одиночку. Короля играет свита. Человек начинает ощущать себя значимым, сильным, способным, когда окружающие отражают ему этот образ. В плохом варианте это превращается в лесть и зависимость от поклонения. В хорошем - в точную поддержку, которая помогает присвоить собственный потенциал.

На тантрических практиках я много лет повторяю: увидеть в партнере Бога или Богиню. Люди привыкают к словам и перестают слышать смысл. Между тем это не просто красивый образ. Когда другой человек смотрит на вас с восхищением, желанием и верой, он помогает сформировать состояние, в котором вы переживаете себя иначе.

Я наблюдал это еще тогда, когда владел ночным клубом. Как-то разговаривая с одной женщиной мне хотелось от нее отодвинуться: от нее шел устойчивый негатив к мужчинам. Другая же могла искренне любить мужчин как класс, и это чувствовалось без всяких слов. Человек передает не только то, что говорит, он передает отношение, напряжение, ожидание, разрешение или запрет.

Женщина, которая любит мужчин, способна на время дать мужчине переживание: «Ты значим. Ты желанен. Ты можешь». Разрядки может не быть, секса может не быть, но энергия внимания и желания формирует состояние. Мужчина уходит с этим состоянием и использует его в другой жизненной сфере.

Похожий механизм, иногда, работает в демонстративно неравных отношениях. Мужчина везет женщину в место, которое для него привычно, а для нее - чудо. Ее восторг демонстрирует партнеру масштаб его возможностей. Когда восторг исчезает и превращается в привычку, он может начать искать новое зеркало. Это не история любви, а пример неосознанного использования другого человека для поддержания состояния. И с точки зрения общепринятой этики все это выглядит не симпатично. Но если осознанно использовать этот механизм для достижения цели... Это аналогично использованию спортсменами допинга, неэтично, вредно, иногда, даже опасно... Но спорт высоких достижений без допинга невозможен.

В осознанной паре возможно другое. Мужчина и женщина не используют, а усиливают друг друга. Она благодарит, восхищается и вдохновляет. Он соответствует, действует и возвращает результат. Он видит в ней Богиню, а она в нем — Бога. Тогда энергия движется в обе стороны, и каждый становится больше рядом с другим, а не меньше. Согласитесь, эта картина выглядит уже вполне симпатично.

Доминанта власти, денег и большого дела

Если у человека есть настоящая доминанта власти, препятствия могут годами только усиливать ее. Рано или поздно он найдет способ занять позицию, получить влияние, собрать вокруг себя людей. Если есть доминанта денег, человек будет замечать способы заработать, учиться, рисковать, создавать системы. Если есть доминанта творчества, он будет писать, играть, строить, даже когда разумнее было бы остановиться.

История полна примерами людей, вероятность успеха которых казалась ничтожной. Наполеон — корсиканец, невысокий офицер с чужим для столичной Франции происхождением - стал императором. Можно обсуждать исторические обстоятельства, армию, революцию, талант, связи. Но без доминанты власти он не прошел бы путь, на котором большинство остановилось бы значительно раньше.

При этом желание занять пост и доминанта власти - не одно и то же. Я участвовал в избирательных кампаниях, где вся команда знала: кандидат не выиграет. Кандидат тоже знал. Работа шла, деньги платили, плакаты печатали, но внутренней неизбежности победы не было. Кампания выполняла другую задачу. Декларация власти присутствовала, доминанта - нет.

Поэтому нельзя определить доминанту только по ответу на вопрос «чего вы хотите?». Человек может хотеть миллион, потому что так принято хотеть. Может мечтать о славе, потому что славятся другие. Может заявлять о духовном росте, а на деле организовывать жизнь вокруг безопасности и избегания риска. Настоящая доминанта проявляется в повторяющемся выборе.

Истинное желание, тело и социальные установки

Можно ли назвать доминанту истинным желанием души? Отчасти. Если пользоваться психоаналитическим языком, сознание оценивает: выгодно - невыгодно, правильно - неправильно. Сверхсознание сообщает социальные нормы: что прилично, что должно, чего от вас ждут. А снизу поднимаются желания тела и бессознательного.

Доминанта ближе к этому «снизу». Она не спрашивает, красиво ли выглядит. Жажда требует воды. Возбуждение требует разрядки или действия. Амбиция требует масштаба. Творческая потребность требует формы. Но в нашей работе важно не только обнаружить то, что уже существует. Важно научиться создавать новую устойчивую организацию.

Осознанно мы выбираем направление. Затем переводим его с уровня слов на уровень образа, чувства и телесного состояния. Убираем внутренние противоречия. Наполняем энергией. Повторяем действие в подходящих условиях. Постепенно цель перестает быть внешним лозунгом и становится внутренним требованием системы.

Именно поэтому одного конспекта недостаточно. Можно прочитать на одном листе: «Сформируйте доминанту на цель, закрепите телесное состояние удачи и действуйте». Все понятно. Только делать никто не будет. Нужны примеры, повторения, истории и практики, чтобы мысль не просто прошла через голову, а уложилась внутри.

Этика воздействия

Разговор о магии неизбежно приводит к вопросу: имеем ли мы право влиять на других людей? Где заканчивается мое намерение и начинаются границы другого? Можно формировать собственную удачу — а можно пожелать, чтобы конкуренты исчезли. Где проходит линия?

Мой первый ответ звучит так: если вы в своем праве, вы можете действовать. Защищать себя, семью, дом, дело, землю. Если вы выходите за пределы своего права и нападаете, вы принимаете последствия. Но формулы недостаточно. Что значит «в своем праве» в конкретной ситуации, человек определяет не по красивому слову, а по собственной этике и готовности отвечать за результат.

Влияние невозможно полностью исключить. Для этого пришлось бы жить одному в лесу и ни с кем не разговаривать. Мы воздействуем интонацией, внешним видом, запахом, статусом, ожиданиями, рекламой, архитектурой пространства, историями, которые рассказываем детям. На нас воздействуют тем же самым.

Маркетологи знают, что один и тот же продукт в трех разных упаковках продается лучше. В салоне дорогих автомобилей используют запах кожи, потому что он связан с качеством, статусом и уверенностью. Около булочной распространяют запах ванили и выпечки, чтобы усилить аппетит. Политтехнолог выбирает слова, музыку, цвет и время обращения. Это влияние. Оно просто выглядит привычнее и этичнее, чем кукла с иголками, но все равно остается влиянием.

Гипноз тоже не превращает человека в пустую оболочку. Внушение легче подталкивает к тому, что не противоречит глубинным запретам и уже существует в поле возможного. Но это не отменяет ответственности того, кто знает технологию и использует ее. Чем больше ваша способность воздействовать, тем выше требования к осознанности.

Внутренняя этика как единственный работающий критерий

Универсальная таблица «можно - нельзя» быстро ломается о жизнь. Для воина главным может быть победа и защита. Для учителя - истина. Для торговца - создание и приумножение материальных ценностей. То, что является выполнением дхармы для одного, станет нарушением для другого.

Это не означает, что цель всегда оправдывает средства. Это означает, что ответственность нельзя переложить на абстрактное правило. Человек должен понимать, кем он является в этой ситуации, что защищает, чем платит и что создает своим действием.

Простой практический критерий: после действия вы становитесь цельнее или распадаетесь? Вы готовы открыто признать свое намерение хотя бы перед собой? Вы защищаете свое или пытаетесь забрать чужое? Вы увеличиваете свободу и жизнеспособность системы или создаете зависимость и разрушение? Ответы не всегда приятны, но они честнее ярлыков «белая» и «черная» магия.

Одно и то же действие может иметь разный смысл. На кладбище в ритуальной традиции можно символически «убивать» болезнь. Формально место связано со смертью и действие выглядит черным. Но цель - здоровье. Ножом можно нарезать хлеб, провести операцию или убить человека. Этическое качество не находится внутри инструмента. Оно возникает в намерении, контексте и последствиях.

Поэтому я предлагаю не демонизировать влияние. Я предлагаю его видеть. Осознанность - главная защита и главное ограничение. Когда вы замечаете, как на вас действуют, вы получаете возможность выбирать. Когда замечаете, как действуете на других, - получаете шанс не врать себе.

Как поймать свою удачу

Вам нужно найти ситуацию, в которой состояние удачи возникает естественно. Не придумывать его из головы, а получить живой опыт. Это может быть игра, спорт, работа, сцена, творчество, кофейня с панорамным окном - любое пространство, где вы чувствуете собранность, ясность, вдохновение и способность действовать.

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.