

АЛЬБЕРТО ВИЛЛОЛДО

— нейробиолог, шаман —



КАК СОЗДАТЬ СВОЕ НОВОЕ ТЕЛО

ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДРЕВНИХ ШАМАНСКИХ ПРАКТИК
И НОВЕЙШИХ НАУЧНЫХ ОТКРЫТИЙ

Альберто Виллолдо
Как создать свое новое тело
Серия «Энергия здоровья»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48573804
Как создать свое новое тело: Эксмо; Москва; 2019
ISBN 978-5-04-106098-5

Аннотация

Книга содержит быстродействующую программу исцеления тела и духа, которая была составлена автором в период его смертельной болезни и помогла ему вылечиться. Будучи одновременно нейробиологом и шаманом, А. Виллолдо объединил открытия современных нейронаук с древней мудростью коренных племен Амазонки. В книгу включены диета, рецепты и практические упражнения.

Содержание

Полезные книги об энергии здоровья	5
Предисловие доктора Кристиан Нортроп	9
Введение	14
Дары медицины единого Духа	14
Как пользоваться этой книгой	28
Часть I. Открываем в себе внутреннего целителя	31
Глава 1. Медицина шаманов	31
Подготовка мозга	34
Как мы это делаем?	36
Подготовка ума	38
Вы доживете до ста лет	38
Глава 2. Дух и невидимый мир	42
Обширный и вездесущий Дух	44
Гармонизирующая сила	46
Завеса между двумя мирами	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Альберто Виллолдо

Как создать

свое новое тело

© Линда Линн, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Полезные книги об энергии здоровья

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

МЕДИК-
МЕДИУМ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР
ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ



«Сейчас сельдерейный сок буквально завоевывает земной шар. И самое потрясающее, что именно Энтони удалось поднять эту волну и вернуть здоровье огромному числу людей по всему миру.»

— СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНе —

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

МЕДИК-
МЕДИУМ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

СЕКРЕТ ЩИТОВИДКИ

ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ТАИНСТВЕННЫМИ СИМПТОМАМИ
И БОЛЕЗНЯМИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
И КАК ВЕРНУТЬ ЕЙ ЗДОРОВЬЕ



«Моя семья и друзья испытали на себе всю силу целительского дара Энтони и выиграли невероятно, возродив свое физическое и психическое здоровье.»

— СКОТТ БАКУЛА,
американский актер, лауреат премии «Золотой глобус»

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

СПАСЕНИЕ ПЕЧЕНИ

КАК ПОМОЧЬ
ГЛАВНОМУ ФИЛЬТРУ ОРГАНИЗМА
И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ



МЕДИК-
МЕДИУМ

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

ЭНТОНИ УИЛЬЯМ

25 ЛЕТ ПРАКТИКИ | 3 МЛН ЧИТАТЕЛЕЙ НА FACEBOOK

ВЗГЛЯД ВНУТРЬ БОЛЕЗНИ

ВСЕ СЕКРЕТЫ ХРОНИЧЕСКИХ И ТАИНСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИХ ПОЛНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ



Сок сельдерея

Сок сельдерея – это уникальное целительное средство, превосходящее по своим полезным качествам все известные суперфуды. Медик-медиум Энтони Уильям откроет вам все возможности этого невероятного напитка, а также даст четкие рекомендации, как получить чистый сельдерейный сок, сколько и когда его нужно употреблять и как правильно провести детоксикацию организма.

Секрет щитовидки

Революционный взгляд на щитовидную железу от медика-медиума Энтони Уильяма! В этой книге автор рассказывает, в чем истинная причина проблем со здоровьем, которые мы привыкли связывать с щитовидной железой: хронической усталости, лишнего веса, бессонницы, депрессии, учащенного сердцебиения... и десятков других симптомов, отравляющих жизнь миллионам людей.

Спасение печени: как помочь главному фильтру организма и защитить себя от болезней

Наша печень – скромный и недооцененный орган, а между тем многие проблемы со здоровьем кроются в ней. В этой книге Энтони Уильям делится своими уникальными знаниями о работе печени и дает подробные рекомендации, способные изменить вашу жизнь. Вы узнаете, как улучшить свой сон, сбросить вес, сбалансировать уровень сахара в крови, снизить кровяное давление, выглядеть и чувствовать себя

моложе.

Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Медиум Энтони Уильям буквально «видит» состояния людей и может помочь им восстановить здоровье. Среди его пациентов – голливудские знаменитости, рок-звезды и тысячи самых обыкновенных людей. «Медик-медиум» знает, как избавиться от заболеваний – его методы просты, рациональны и доступны каждому, кто готов прислушаться к потребностям своего организма и помочь ему исцелиться.

* * *

Сведения, приведенные в этой книге, не должны рассматриваться как альтернатива профессиональной медицине; прежде чем ими воспользоваться, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Приведенную здесь информацию читатель применяет по своему усмотрению и все риски берет на себя. Ни автор, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб, который может возникнуть в результате правильного или ошибочного использования предложенных здесь практик или каких-либо сведений сторонних веб-сайтов, а также вследствие отказа от медицинской консультации.

Книга внесена в каталог Британской библиотеки.

*Посвящается Пэтти Гифт, с любовью и вечной
благодарностью*

Предисловие доктора Кристиан Нортроп

По роду своих занятий я была давно знакома с работой Альберто Виллолдо и слышала хорошие отзывы о нем от уважаемых коллег, но до весны 2016 года ни разу не была на его выступлениях и не читала его книг. Той весной я занималась в тренажерном зале одного из отелей Торонто и во время упражнений слушала запись интервью, которое Виллолдо дал на Всемирном саммите издательства «Хей Хаус». Он рассказывал о том, как перенес смертельное заболевание из-за множества различных патогенных микроорганизмов, которые проникли в его печень, легкие и мозг. Узнав о том, как он в буквальном смысле создал себе новое тело, я испытала потрясение. Я сразу поняла, что хочу учиться у этого человека. Он прошел сквозь пламень, но остался целым и невредимым – вот настоящий герой.

Конечно, я и до этого знала о случаях неожиданной ремиссии, у меня даже было несколько пациентов, которые внезапно излечивались от различных недугов. Но никогда прежде я не слышала, чтобы человек описывал процесс ухода в преисподнюю, где он фактически встретился с неизбежной смертью, и последующего возвращения из этого путешествия с подробной «дорожной картой», составленной с на-

учной точностью, пониманием и, более того, духовным озарением.

Самое главное, что уроки личного путешествия Альберто и созданная им впоследствии программа омоложения актуальны для всех. Его привело на этот путь критическое состояние, но *вам* нет необходимости сталкиваться с угрозой пересадки печени или чем-то еще более пугающим, чтобы начать этот процесс. Истина в том, что по мере старения мы не обязательно должны разрушаться и мириться с болезнями, острыми или хроническими. Альберто Виллолдо освещает нам другой путь, указывая на силу, изначально присутствующую каждому из нас.

Очевидно, что современная медицина не может служить проводником в этом путешествии. Она с треском провалила задание. Средний шестидесятипятилетний мужчина в США принимает шесть прописанных ему лекарств лишь ради того, чтобы отдалить свою смерть, но жить достойной жизнью они ему не помогут. Что же касается программы Альберто Виллолдо «Создаем новое тело», то она полностью доказала свою эффективность. По моему опыту, никогда еще никто не разрабатывал такого полного руководства, позволяющего человеку преобразить свое тело и жизнь. Будучи одновременно и ученым, и шаманом, Альберто объединил мир традиционной западной мысли и культуру коренных племен, лучшие научные и философские знания с древними традициями мудрости людей, наиболее близких к самой Земле.

Никакие аспекты тела, ума и духа не остались без внимания. На этих страницах представлено все, что вам нужно об этом знать.

История Альберто Виллолдо и его документально подтвержденные успехи произвели на меня такое впечатление, что я записалась на его ретрит в Чили в январе 2018 года. Там, среди знаменитой первозданной природы, вместе с двадцатью участниками из всех уголков мира я имела возможность испытать на собственном опыте, что значит «создать новое тело». Именно там я часто обедала с Альберто и его женой Марселой и проверила его рекомендации на себе.

Программа включала все аспекты – от шаманских сессий до микробиомных анализов. Обучаясь вместе с другими людьми, я стала свидетелем замечательных изменений и увидела, как всего за семь дней на их лица вернулся румянец, глаза заблестели, а походка стала пружинистой и бодрой. Что еще важнее, мы все объединились, научились делить друг с другом радости и печали, прониклись духом товарищества. Как международное племя первооткрывателей, мы близко и пристально изучали науку и технику, необходимые для расшифровки наших кодов ДНК, сумели перевести биологические часы и отбросить многолетние устоявшиеся стереотипы вкуче с накопившимися токсинами – будь они психическими, физическими или эмоциональными.

Когда Альберто сказал мне, что программа, которой мы все следовали, изложена в его работе *«Медицина единого Ду-*

ха», я предложила ему внести некоторую правку и назвать книгу «*Как создать свое новое тело*». Учитывая рост хронических заболеваний и общее ухудшение состояния людей во всем мире, я чувствовала, что в этой работе важно сосредоточить внимание на физическом здоровье. Альберто методично объясняет, что мы не должны мириться с возрастным ухудшением здоровья и хроническими недугами. Каждый из нас обладает способностью создать новое тело. Для этого необходимо провести детоксикацию кишечника и мозга, включить гены долголетия, чтобы продолжительность жизни соответствовала «периоду здоровья», перезапустить «часы смерти» и – возможно, это самое главное – открыть умы и сердца, чтобы принять новый способ существования и мышления.

И вот – свершилось! Теперь вы держите в руках (или слушаете) труд всей жизни подлинного целителя, первооткрывателя и визионера. Этой мудрости хватит на всех.

Важно осознавать, что наиболее действенный аспект программ «Медицина единого Духа» и «Создаем новое тело» – это наши отношения с собственным Духом. Это и есть тот единый Дух, на который Альберто Виллолдо указывает в первоначальном названии книги. Он красноречиво описывает процесс, в ходе которого наш дух организует физическую реальность в окружающем мире, точно отражая наши мысли и убеждения. Если мы решим придерживаться старых моделей поведения, предписывающих «винить и стыдить» (ко-

торые западная культура поддерживает на каждом шагу), то мы просто будем запускать одни и те же ветхие программы и воспроизводить давно знакомые болезни, преследующие наш род. Изменений не будет. Но есть и другой путь.

Книга «Создаем свое новое тело» содержит очень специфические, научно и духовно обоснованные практики для отхода от вредных убеждений и стандартов поведения, внушенных нам семьей и культурой. Альберто Виллолдо дает нам новое понимание возможностей, способных стать реальностью. На этих страницах найдутся ключи, с помощью которых мы раскроем свой огромный потенциал счастья, здоровья и радости.

Не обязательно ехать на шаманский ретрит и даже выходить из собственного дома, чтобы реализовать свое неотъемлемое право – начать чудесную работу по созданию нового тела. Вы просто должны быть готовы сделать первый шаг. Позвольте Альберто Виллолдо быть вашим гидом. Подарите себе новое тело и новую жизнь.

Кристиан Нортрон, доктор медицинских наук, автор бестселлеров по версии New York Times «Богини никогда не стареют» и «Защититься от энергетического вампира. Как избежать токсичных отношений»

Введение

Дары медицины единого Духа

Вы можете создать новое тело. Вы это знаете, потому что однажды уже сделали нечто подобное. Десять пальцев на руках и десять на ногах, изящная красота вашего телосложения – все это выросло из яйцеклетки и сперматозоида, следуя точным инструкциям. И чтобы создать новое тело, вам нужно лишь подобрать пароль к своей ДНК, чтобы заново включить те же самые генетические коды.

Я знаю, что это возможно, потому что я сделал это.

Поймите правильно: у меня не было иного выбора.

До того как это случилось, у меня все шло хорошо. Я достиг вершин своей карьеры, занимался медицинской антропологией, написал и издал двенадцать бестселлеров, получил докторскую степень по психологии, стал известным во всем мире преподавателем и целителем. Общество четырех ветров, которое я основал, росло по экспоненте: более пяти тысяч студентов изучили под моим руководством энергетическую медицину, и многие из них сопровождали меня в поездках на Амазонку и в Анды. И это лишь те достижения, которые были известны широкой публике. Моему сердцу близки и другие дары, полученные в этих путешествиях,

а самый ценный из них – это любимая женщина, с которой мы идем рука об руку по духовному пути.

В тот самый момент, когда мне показалось, что жизнь невозможно улучшить, мне пришлось остановиться. Внезапно я вступил в борьбу за выживание и вынужден был использовать все, что узнал за тридцать лет обучения у самых одаренных целителей мира. Видите ли, я по образованию нейробиолог, но я еще и шаман – меня посвятили в свои методы исцеления индейцы в джунглях и на горах Южной Америки.

Ясно, что тропические леса Амазонии – это не отель «Берли Хилтон», и когда я рассказываю о своих увлечениях, люди часто восклицают: «Вы с ума сошли?» Я их понимаю. Путь шамана не для всех. Наука целительства – дело суровое, ответственное и трудоемкое, и годы, прожитые в джунглях, обошлись мне очень дорого.

На конференции по науке и сознанию в Мексике я был главным докладчиком и внезапно обнаружил, что не могу пройти и сотню шагов, не свалившись по дороге в обморок. Друзья отнесли это на счет моего сумасшедшего графика, но я знал, что со мной случилось что-то ужасное.

За несколько дней до поездки я прошел в Майами полный медосмотр у лучших специалистов. Результаты анализов я получил уже в Мексике, и они были неутешительными. По-видимому, за годы исследовательской работы в Индонезии, Африке и Южной Америке меня поразило множество вредных микроорганизмов, в том числе пять штаммов вируса ге-

патита, три или четыре разновидности смертоносных паразитов и куча вредных бактерий. Врачи сообщили, что мои сердце и печень держатся на честном слове, и даже мозг заполнен патогенными микробами.

Услышав слова: «Это ваш мозг, доктор Виллоддо», – я впал в отчаяние. Ирония судьбы заключалась в том, что я недавно опубликовал книгу под названием «Включи свой мозг: Нейронаука просветления». Врачи посоветовали мне записаться в очередь на трансплантацию печени. Теоретически можно вылечить и сердце, но где найти здоровый мозг?

После конференции моя жена Марсела собиралась лететь в Амазонию, чтобы возглавить одну из наших экспедиций Общества четырех ветров. Я стоял в зале вылета аэропорта Канкуна, уставившись на варианты: 15-й выход, рейс в Майами и посещение главного медицинского центра или 14-й выход, рейс в Лиму и оттуда в Амазонию, где я буду с Марселей – и там же мои духовные корни. Все результаты анализов показывали, что я умираю. Логичнее было выбрать рейс в Майами, но я поднялся в другой самолет и сел на свое место. Как только стюардесса предложила мне влажное полотенце, первобытный инстинкт заставил меня выпрямиться и собраться с духом, чтобы быть честным перед самим собой: нужно жить так, как я учил жить других.

В тот вечер я написал в своем дневнике:

Я знал, что должен отправиться в джунгли. Иначе я искал бы лекарство не там, где нужно. Теперь я с любимой

женщиной возвращаюсь в тот цветущий сад, где впервые обрел духовный путь.

В Амазонии шаманы встретили меня с расprostертыми объятиями. Эти люди, мужчины и женщины, дружили со мной уже не один десяток лет. И кто знал меня лучше, чем Мать-Земля? Она приняла меня, как способна принять только мать. Я прижался к ней всем телом и почувствовал, как она говорит мне: «Добро пожаловать домой, сынок».

В тот вечер проходил обряд с использованием отвара из лозы *Banisteriopsis caapi* (аяуаски), при помощи которого шаманы вызывают видения и лечат пациентов. Я был слишком слаб, поэтому участвовать в обряде не смог и остался в доме у реки. От нашей семьи туда пошла Марсела. Погружаясь в легкую медитацию, я слышал посвист шамана на другом берегу и его песнопения, сразу западавшие в память.

Через несколько часов вернулась улыбающаяся Марсела. Мать-Земля ночью обратилась к ней со словами: «Я дарю рост всему живому на Земле. Я дам Альберто новую печень. Он сам знает, как вылечить все остальное». На следующий день в моем дневнике появилась новая запись:

После утренней йоги мне среди бела дня явилось существо. Это была женщина, она вышла из реки, и я видел ее как во сне. Она коснулась моей груди и сказала, что я – дитя Пачамамы, пообещав присматривать за мной, потому что моя работа на земле еще не закончена.

Мое возвращение в Амазонию стало началом исцеления.

Но прежде предстояло проделать огромную работу. Я был тяжело болен. Мне пришлось взломать свою биологию, чтобы включить гены, которые создают здоровье – с их помощью можно вырастить новый мозг, новое сердце и новую печень. И я должен был напомнить себе: *«Нет никаких гарантий, Альберто. Существует разница между лечением и исцелением. Возможно, ты не вылечишься и умрешь. Но что бы ни случилось, твоя душа исцелится».*

Из Амазонии мы с Марселей полетели в Чили, в наш Центр энергетической медицины около Аконкагуа, самой высокой горы западного и южного полушарий. На языке инков «Аконкагуа» означает «место, где встречаешься с Богом». Это как раз то, что мне было нужно. Настало время для встречи, которую я так долго откладывал.

Мое тело было «дорожной картой» джунглей и гор, где я работал антропологом и привлекал смертоносных существ, которые селились во мне. Джунгли – это живая биологическая лаборатория, и если вы проведете там достаточно времени, то станете частью эксперимента. Я знал антропологов, которые умерли от тех паразитов, которых я теперь носил в своем организме.

В действительности девственный тропический лес Амазонии свободен от большинства болезней, но на пути к нему вам нужно проходить через замусоренные сторожевые посты западной цивилизации. Индейцы слишком мудры, чтобы разорять свои родные гнезда и загрязнять питьевую воду.

Но белый человек окружил себя морем отходов и нечистот.

Духовная медицина, знание о которой мне передали шаманы в Амазонии, весьма мощная, но ее следовало дополнить западной наукой. Врачи назначили мне лекарства от гельминтов – тот же препарат, который я даю своим собакам, и антибиотики для уничтожения других паразитов. Мой мозг горел и плавился от ядов, образовавшихся под действием лекарств и из-за массовой гибели микробов. Я должен был провести детоксикацию мозга, чтобы избежать полного безумия.

Туман и смятение в мозге становились заметными, когда я пытался играть с Марселей в скраббл. Эта игра стала барометром моего психического здоровья. Я не мог подобрать слова и начал терять ощущение самого себя. Меня охватила паника: *«Что, если я забуду, кто я такой? Что, если я потеряю самосознание?»* Безумие пристально смотрело на меня с небосклона – я его видел, чувствовал, вдыхал. Это вызывало неприкрытый страх во всем моем существе.

По иронии судьбы, меня спас именно этот страх потерять себя: следующие три месяца я просто наблюдал за переживаемым безумием. У буддистов есть мощная практика самоизучения, которая начинается с вопроса: *«Кто я?»* Через некоторое время вы думаете: *«Кто задает этот вопрос?»* Поэтому я стал спрашивать себя: *«Кто сходит с ума?»*

Спрятаться было некуда. Я видел безумие; другие тоже его видели. Но, как всегда, у этой боли была и другая сторо-

на. Глубину бездонной пропасти, в которую погрузился мой дух, компенсировала высота полета моей души. Я начал понимать, кем был с незапамятных времен и кем буду после смерти. Грызущему меня страху сопутствовали божественная любовь и пробуждающее переживание Единства, которого я раньше никогда не чувствовал.

Я позвонил своему другу Дэвиду Перлмуттеру, неврологу и соавтору моей книги «Зарядите свой мозг». Вместе мы разработали стратегию с применением мощных антиоксидантов и экстремального кетоза (когда организм в качестве топлива использует жиры вместо сахаров), чтобы запустить выработку нервных стволовых клеток для восстановления мозга. В течение следующих трех месяцев я начал понимать, как от нездоровых эмоций возникают болезни и как исцелить гнев и страх, чтобы восстановить здоровье. Энергии возникали, текли, натыкались на препятствия и снова двигались. Время шло медленно, как река в нижнем течении, а я вышел из этого потока, потому что должен был подружиться с вечностью.

В ту ночь мне приснился сон:

Я вместе с друзьями смотрю на могилу, покрытую цветами. Там похоронен я сам. Друзья говорят, что я могу остаться в могиле, если захочу. Но я отвечаю, что эти уголья мне не нужны, и вижу, как моя душа поднимается из земли.

Несмотря на все духовные дары, которые я получал во сне, тело чувствовало себя разбитым. Я воочию видел, как разум

балансирует на краю пропасти.

Я знал, что у меня есть выбор, и мог бы остаться в мире Духа. Но какой-то голос твердил, что моя работа еще не завершена. Придется вернуться к обычной жизни.

Сначала я должен был посетить царство мертвых. Мне снилось:

Марсела и я на морском причале. Вокруг многочисленные пассажиры ожидают посадки на паром. У нас есть на двоих небольшая лодка, она принадлежит моему отцу. Люди помогают нам спустить ее на воду. Я знаю, как управлять этой лодкой, потому что меня научил отец. Не мой отец, а Небесный.

Я готовлюсь пересечь великую воду на собственном судне, а не на том пароме, куда заходят все остальные. Я отправляюсь в страну мертвых, но не вместе с умирающими. Я еду с женой-шаманом.

У меня образовалась новая миссия – быть шаманом. Но погодите! Разве я не ответил на призыв стать шаманом давным-давно? Я даже написал об этом книгу «Шаман, мудрец, целитель».

Теперь Дух предлагал мне еще одну жизнь внутри этой жизни. Меня призывали вступить в новую судьбу, без ощущения собственной важности, без коварного соблазна мирских достижений. Внешние обстоятельства могли остаться прежними, но мое отношение к ним должно было измениться.

Я чувствовал полное освобождение. Я был свободен. Той ночью мне приснилось:

Я подключен к дыхательному аппарату, и друзья прощаются со мной. Я не могу ни двигаться, ни говорить, но пребываю в блаженстве. Они отключают жизнеобеспечение. Я должен отсоединиться от аппарата, чтобы вернуться к жизни. Я понимаю, что могу найти вечность, не умирая. Я вырываю трубку изо рта и дышу. Я жив.

Я понял, что не обречен на гибель, мог остаться в живых и исцелить себя, чтобы помочь исцелиться другим. Сделав этот выбор, я почувствовал, как дух снова распространяется в теле. Когда туман в мозге начал рассеиваться, вернулись трепет и удивление, и я ощутил Единство, в котором жизнь и смерть плавно перетекают друг в друга, а я покоюсь в бесконечности.

Мой хороший друг Марк Хайман, автор книги «Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга», помог мне составить план питания для исцеления тела. Мы с Марком проводим семидневные программы детоксикации для клиентов в разных экзотических странах. Его план лично для меня включал свежие соки по утрам, а также суперфуды и добавки, которые выводят токсины из печени и мозга.

Сегодня я полностью здоров. Если быть точным, я более чем здоров и стал новым человеком. Мой разум функционирует на более высоком уровне, чем в прошлые десятилетия. Обновились мозг и сердце. И у меня новая печень – не

трансплантат, а собственная, полностью восстановленная. Я сумел создать новое тело.

Хирурги давно знают, что у человека можно удалить восемьдесят процентов печени, а через пару месяцев она отрастет снова. Вероятно, удивительная способность этого органа к регенерации обусловлена необходимостью противостоять воздействию токсинов, которую испытывали наши предки в те давние тысячелетия, когда они методом проб и ошибок выясняли, какие плоды и растения съедобны, а какие нет.

Печень – не единственный орган в теле, способный восстанавливаться. Каждые пятнадцать лет у вас вырастает совершенно новое сердце, вашим костям потребуется всего два года, легким и коже – около двух-четырёх недель, а кишечник полностью обновляется за последние три дня. В процессе выздоровления я начал понимать, что старение тела происходит, когда оно теряет способность к самовосстановлению и больные и отмирающие клетки больше не заменяются здоровыми. Представьте, что произойдет, если вы сумеете сориентировать свое тело на строительство и рост только здоровых и живых клеток.

Секрет заключался в целебных растениях из бассейна Амазонки. Я обнаружил, что травы, которые наиболее высоко ценятся шаманами в тропическом лесу, могут помочь проникнуть в скрытые области ДНК с инструкциями по созданию нового тела. Но одних фитохимических свойств недостаточно, так мы лишь отпираем замок в хранилище ко-

дов. Полная сила растений раскрывается только посредством духовных практик, описанных в этой книге.

В книге под названием «Зарядите свой мозг» я описал науку о нейропластичности и о том, как стимулировать выработку стволовых нервных клеток, которые восстанавливают мозг с помощью омега-3 жирных кислот. Во время болезни я узнал, что стволовые клетки производятся не только мозгом. Их вырабатывает каждый орган в теле, но мы должны научиться управлять генетическими переключателями, которые будут запускать процессы заживления и регенерации. Плюрипотентные стволовые клетки позволят нам создать новое тело, более здоровое и жизнеспособное. Я называю эту систему медициной единого Духа, потому что она требует силы духа для обновления тела. Одни только витамины, диета, пищевые добавки и суперфуды не справятся с этой задачей. Требуется опыт Единства, осознания реальности, в которой наша отделенность от творения и друг от друга остается иллюзией – фокусом ума. С точки зрения истины мы – одно.

В рамках медицины единого Духа я веду программу «Создаем новое тело», основанную на новейших достижениях в области нейронаук. Вот уже около десяти лет я предлагаю ее клиентам во время недельных ретритов под эгидой Общества четырех ветров. Участники уезжают от нас с обновленным телом и мозгом. В новом издании моей книги «Как создать свое новое тело» я расскажу о тех же практиках, ко-

которые изучаются на ретритах, в том числе о лекарственных растениях, а также о духовных практиках, способных вернуть вам здоровье и помочь сохранить его на всю оставшуюся жизнь.

Мой кризис был более серьезным, чем у большинства больных. Но правда в том, что мы все ведем неустанную борьбу с токсичными силами современной жизни, которые так и норовят разрушить наше здоровье и благополучие. Благодаря знаниям, почерпнутым из этой книги, вы сможете добиться того, чтобы ваш «период здоровья» – отрезок времени, когда вы находитесь в оптимальном состоянии, – сравнялся с продолжительностью вашей жизни.

У одной из моих клиенток был диагностирован прогрессирующий остеопороз, но через год после завершения программы «Создаем новое тело» плотность ее костной ткани вернулась на тот уровень, который был у клиентки в возрасте около двадцати лет. Ее случай – не редкость. Остеопороз развивается у пятидесяти пяти процентов американцев старше пятидесяти лет. Вполне вероятно, что эти ошеломляющие статистические данные связаны с закисленной западной диетой, которая вынуждает нашу кровь использовать кальций для нейтрализации кислоты, а не для формирования костей. И большинство лекарств, предназначенных для борьбы с остеопорозом, не помогают или ведут к таким ужасным побочным эффектам, что вполне могут считаться опасными.

Новейшие исследования показывают, что добавки, используемые в моей программе и подобные им, помогут предотвратить остеопороз и восстановить утраченную плотность костной ткани. Доктор Роман Талер и его коллеги-исследователи из клиники Майо обнаружили, что «полученное из пищи соединение сульфорафан эпигенетически стимулирует активность остеобластов и уменьшает остеокластную резорбцию костной ткани, сдвигая баланс костного гомеостаза и способствуя приобретению костной массы и/или смягчению резорбции кости *in vivo*. Таким образом, сульфорафан относится к новому классу эпигенетических соединений, которые следует учитывать в новых стратегиях противодействия остеопорозу» (примечание 1 к «Введению»). Да, вы можете вырастить в своем теле даже новые кости и восстановить утраченную плотность костной ткани! В главе 6 вы узнаете больше о сульфорафане и других растительных веществах, которые могут в этом помочь.

Сейчас в мире с угрожающей скоростью распространяются ожирение, диабет, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и болезнь Альцгеймера. У каждого третьего ребенка, родившегося сегодня в Америке, к пятнадцати годам разовьется диабет второго типа. Половина всех восьмидесятипятилетних здоровых мужчин и женщин подвержены риску болезни Альцгеймера (примечание 2 к «Введению»). Синдром Альцгеймера называют диабетом третьего типа и связывают с диетой, богатой пшеницей и, следова-

тельно, глютен, а также с перенапряжением мозга (примечание 3 к «Введению»).

Страшная статистика деменции и диабета не относится к числу неминуемых: мы можем избежать печальной участи при здоровом образе жизни. Исследователи из Финляндии изучили одну тысячу двести взрослых пациентов, подверженных риску снижения когнитивных способностей. Они обнаружили, что если кто-то из них придерживался диеты из цельных, необработанных продуктов, включающей оливковое масло холодного отжима, жирную рыбу, фрукты и овощи, богатые питательными веществами, то он был способен не только сохранить здоровье мозга, но и улучшить его на тридцать процентов по сравнению с контрольной группой (примечание 4 к «Введению»).

Программа «Создаем новое тело», которую я предлагаю на своих ретритах и в этой книге, может помочь вам не только излечиться от болезней, разрушающих нашу цивилизацию, но и сделать нечто большее. Древние врачи были мастерами *профилактики*. Не обязательно быть тяжело больным, чтобы начать искоренять физические, эмоциональные и духовные страдания и сбалансировать свою жизнь. Используя программу из этой книги, вы сможете почувствовать себя лучше уже через несколько дней, а спустя неделю начать очищать свой ум и исцелять мозг. Вы прочно встанете на путь обретения нового тела, которое быстро излечивается и спокойно стареет естественным образом, а также мозга, ко-

торый поможет вам установить глубокую связь с Духом и испытать обновленное чувство смысла жизни.

Как пользоваться этой книгой

Я создал эту книгу, чтобы помочь вам создать новое тело, с которым вы достойно пройдете оставшиеся годы своей жизни. Это потребует от вас обновления мозга – благодаря этому вы сможете поддерживать состояние осознанности, которое я называю Единством. Чтобы вы получили максимальную пользу от этого процесса, я рекомендую читать главы в том порядке, в котором они здесь представлены, и использовать предлагаемые диеты и упражнения, прежде чем читать дальше.

Часть I, «Открываем в себе внутреннего целителя», представляет медицину единого Духа, невидимый мир сияющей, живой энергии, которая передает информацию видимому миру чувств, и роль Духа как гармонизирующей силы. Вы познакомитесь с тираническим мышлением, которое господствовало в человечестве с момента зарождения сельского хозяйства, и поймете, как оно втягивает нас в войну с самими собой и друг с другом, подрывая наше здоровье и благополучие.

Часть II, «Избавляемся от прежних привычек», описывает множество природных и эндогенных токсинов, вырабатываемых организмом, и объясняет, как очистить тело и

мозг. Вы узнаете о «втором мозге» в пищеварительном тракте, а также о том, как обновить полезные бактерии вашего биома, чтобы вывести токсины до того, как они попадут в кровь или мозг. Вы познакомитесь с суперфудами, которые способствуют восстановлению мозга и кишечника, узнаете о токсическом воздействии зерновых и сахаров, увидите, как белковые диеты портят здоровье, и поймете, как кетоз помогает сжигать полезные жиры и вырабатывать нервные стволовые клетки для «починки» и обновления мозга.

В части III, «Преодолеваем неотступную смерть», вы научитесь трансформировать дисфункциональные эмоциональные паттерны, основанные на гневе и страхе, и узнаете о том, как особые питательные вещества помогают улучшить работу мозга и справиться со стрессом. Вы познакомитесь с митохондриями – энергетическими центрами клеток. Они передаются по женской линии и проявляют женскую жизненную силу. Вы узнаете, как переставить «часы смерти» клеток и включить белки долголетия, управляемые митохондриями. Вы поймете, как влияют на организм свободные радикалы и воспалительные процессы и как устранить их вред. Вы также откроете для себя шаманские техники, способные восстановить тело и мозг.

Часть IV, «Из тишины приходит перерождение», поможет вам избавиться от старых, нездоровых способов мышления, чтобы испытать исцеление с помощью медицины единого Духа. Вы узнаете, как отбросить затасканные сцена-

рии прошлого и обрести новую, освобождающую личную историю. Преодолев страх потери и перемен, вы откроете новый смысл своего жизненного пути.

В части V, «Программа “Создаем новое тело”», вы воплотите в жизнь то, что успели узнать. Вы посвятите этому плану семь дней и будете повторять его каждые три месяца.

Вы научитесь вносить изменения в меню и режим питания, чтобы входить в состояние кетоза и активировать те области мозга, которые позволяют испытать Единство. Вы также научитесь работать с диетическими нейронутриентами – эти вещества выводят токсины из тела и мозга, а также включают гены здоровья и долголетия. Наконец, вы узнаете, как оздоровить свою душу, восстановить живые и непорочные части себя, которые были потеряны из-за детских травм.

Часть I. Открываем в себе внутреннего целителя

Глава 1. Медицина шаманов

Вы всего в нескольких днях от хорошего самочувствия.

У нас на Западе нет системы здравоохранения – у нас есть система ухода за больными, которая распознает тысячи заболеваний и описывает множество лекарств. Медицина единого Духа определяет только одно заболевание и дает одно лекарство. Болезнь – это отчуждение от наших эмоций и тел, от земли и Духа. Симптомы этого недуга выражены в виде физических и эмоциональных заболеваний. Лекарство – это опыт Единства, который восстанавливает внутреннюю гармонию и способствует выздоровлению от всех болезней, независимо от их происхождения.

Если наш ум, эмоции, отношения или тело выходят из строя, то мы часто игнорируем проблему, пока что-то не испортится окончательно. Наконец, нам ставят страшный диагноз, наши отношения разрушаются, умирает любимый человек – или мы просто оказываемся не в силах функцио-

нирывать в повседневной жизни. Когда дела лишь немного ухудшаются, мы берем руководство по самопомощи или записываемся на соответствующий семинар. Когда все становится хуже некуда, мы пытаемся решить проблему и привлекаем экспертов: онкологов, чтобы избавиться от рака, неврологов, чтобы подлечить мозг, психологов, чтобы обрести покой и понять своих близких. Но этот фрагментарный подход к здоровью – всего лишь полумера. Чтобы по-настоящему исцелиться, нам нужно заново открыть для себя естественный рецепт хорошего самочувствия, созданный тысячелетия назад, – медицину единого Духа.

Медицина единого Духа утверждает, что лучший способ исцелить и сохранить здоровье – это планомерно *создавать новое тело*. Она видит тело как систему, а не как совокупность частей, которые можно пичкать лекарствами или заменять, если они выходят из строя. Невозможно восстановить работу сердца, не уделяя внимания кишечнику и мозгу, и наоборот. Но вы можете начать выращивать новое тело всего за семь дней. В Центре энергетической медицины, который я возглавляю, у каждого участника программы всего за одну неделю ослабевают почти семьдесят пять процентов всех симптомов заболевания. Вы можете достичь такого же результата, выполняя программу из этой книги.

Есть две пищевые привычки, которые не позволят вам создать новое тело: лишний сахар и лишний белок. Мы уже давно знаем о вреде сахара и сладких напитков. Но новая на-

ука подтверждает правильность того, что практиковали наши предки в палеолите, которые были собирателями и не всегда везучими охотниками, – режима периодического дефицита белка. Оказывается, избыток белка отключает программы долголетия в нашей ДНК. Но об этом мы поговорим позже.

Мы все хотим, чтобы наш «период здоровья» совпадал с продолжительностью жизни. Медицина единого Духа поможет не просто лечить симптомы физических, психических и эмоциональных заболеваний, но и устранять их первопричины. Слово «исцеление» имеет тот же корень, что и слова «целый» и «цель». Когда ваш мозг избавляется от токсинов, тело начинает естественным образом восстанавливаться и обновляться, отношения перестают быть полигоном для борьбы эмоций, растворяется чувство отделенности от природы и Духа.

В основу программы «Создаем новое тело» положены следующие методы: новый способ выбора режима и состава питания, прерывистое, или интервальное, голодание, ограничение употребления белка, использование жиров как топлива для обновления мозга. Затем вы воспроизведете тщательно отрежиссированную природой встречу с невидимым миром с помощью своеобразного духовного испытания – квеста визионера, который ускоряет самовосстановление и регенерацию тела и соединяет вас с вашей самой глубокой целью. В культурах коренных народов Америки принято отправлять-

ся в дикие леса в поисках духовных видений. Первые христиане уходили в пустыню, чтобы поститься и молиться. Однако озарение может настичь визионера где угодно – даже на приусадебном участке или в шумном городском парке.

Подготовка мозга

Чтобы создать новое тело, мы должны очистить мозг от токсинов и заправить его топливом для более высокого уровня интеллектуальной деятельности.

Мать-природа программирует на долголетие все виды живых существ. Она хочет, чтобы долго жили и пчелы, и бабочки, и киты, и люди. Но ей безразлично, будет ли долгая жизнь у конкретной пчелы, кита и лично у нас с вами. Она просто программирует человека на воспроизводство. Чем больше у нас детей, тем больше шансов на выживание нашего вида. Она инвестирует в молодых и наделяет нас страстью к сексу. Поразительно, насколько быстро заживают порезы, ссадины и переломы у детей, и как трудно оправиться после аварии пожилому человеку. Молодые влюбляются, рожают детей и размножаются. Молодые сильнее всех, а выживает, как известно, сильнейший.

Природа ищет не только сильнейших, но и мудрейших. Интеллект свысока посматривает на крепкие мышцы, сухожилия и зубы. И только двум из миллионов живых видов на Земле природа позволяет дотянуть до старости. Почти у всех

видов, кроме косаток и людей, самка умирает до наступления менопаузы, то есть возраста, когда она становится неспособной к размножению. У косаток и людей очень крупный мозг и высокие умственные способности. Бабушки-косатки наставляют юных внуков, показывая им бухты для удобной охоты и безопасные морские пути. А наши собственные бабушки традиционно были наставницами для молодежи, хотя сейчас эта роль постепенно обесценивается.

Природа любит разум. Древние называли эту мудрость *духовностью*. Это не религия, не фиксированный набор верований и догм о том, кто ваши враги и как устроен мир. Духовность – это исследование природы ума и ткани космоса посредством опыта, который древние называли переживанием Единства.

Позже мы узнаем из этой книги, как духовность требует от нас активации тех участков мозга, которые предпочитают сжигать жиры для получения топлива. Мы узнаем, что эти участки отвечают за творчество, исследования, музыку и науку, а также за изменение нашей биологии, позволяющее запрограммировать нас на долголетие и здоровье. Высшие мозговые центры не могут нормально функционировать на глюкозе – низкокачественном топливе, которое организм использует для повседневного выживания.

Как мы это делаем?

Сегодняшний прерывистый ритм жизни с ее стремительно меняющимися изображениями на всевозможных экранах, а также неумными желаниями держит нас в постоянном стрессе. Нам нужно освободиться от гормонов стресса, которые формируют мышление типа «бей или беги», и начать производить химические вещества, способствующие здоровью, спокойствию и радости. Невозможно испытать Единство, просто повторяя «Ом» или произнося молитву. Вам нужна поддерживающая химия мозга. Вы можете создать ее с помощью нейронутриентов, благодаря которым шишковидная железа вырабатывает ДМТ, или диметилтриптамин – соединение, называемое «молекулой Духа».

ДМТ обнаружен не только в мозге человека, но и в природе, его производят все животные и растения, от всевозможных трав до могучих деревьев. Диметилтриптамин – основной компонент психоделического отвара аяуаска, с помощью которого целители Амазонии вызывают видения и заглядывают в глубины сознания. Эта молекула блаженства обеспечивает основополагающую химию мозга, без которой невозможно испытать Единство. Мозг производит диметилтриптамин, когда мы спим, медитируем, занимаемся любовью – и особенно, когда умираем. Но он не может вырабатывать молекулы блаженства, если переполнен молекулами

стресса. Сначала необходимо расслабиться и изменить режим питания.

Первым делом мы должны перейти на диету, богатую фитонутриентами, или питательными веществами растений. Корень «фито» происходит от греческого слова «растение», фитонутриенты имеют антиоксидантные, противовоспалительные и другие удивительные свойства, присущие некоторым растениям.

Травы для питания в ходе семидневной программы «Создаем новое тело» насыщены эпигенетическими модификаторами, которые активируют более пятисот генов здоровья и отключают более двухсот генов, вызывающих болезни. Вы будете также принимать нейронутриенты, которые поддерживают здоровье мозга.

Избавление мозга и тела от токсинов играет огромную роль в восстановлении физического и психического равновесия. Вы не сможете излечить свои эмоции, если ум непрерывно мечется из-за детских травм, оставивших свой след в мозге, из-за пестицидов в пище или ртути в зубных пломбах. Добавки, которые вы будете принимать во время этой программы, помогут вам избавиться от токсинов, скопившихся в каждой клетке организма.

И наконец, необходимо обновление вашего биома, то есть восстановление тысяч видов полезных бактерий, живущих во рту, в кишечнике и на коже. Улучшение состояния кишечного биома (иногда его называют микрофлорой) помо-

жет обновить мозг, стимулируя выработку нейротрансмиттеров, которые вам необходимы для переживания Единства.

Подготовка ума

Чтобы создать новое тело, не обязательно трясти погремушкой или бить в барабан, как это делали древние шаманы. Необходимо успокоить свой чересчур занятый ум и вернуть его к естественному, неподдельному «я» – к тому, кто вы на самом деле, без ролей и ожиданий, текстовых сообщений и списков неотложных дел, к подлинной сердцевине самого себя. Вы встретитесь с собой в тишине своего внутреннего мира во время квеста визионера и практики оздоровления души.

Шаманские упражнения помогут вам навсегда отбросить устаревшие истории из вашего прошлого, преодолеть ограничения верований и токсичного поведения, чтобы приступить к созданию новой судьбы, наполненной здоровьем и смыслом. Эти практики приведут вас к опыту Единства.

Вы доживете до ста лет

Филантропу Арманду Хаммеру приписывают такие слова: «Если бы я знал, что буду жить так долго, я бы лучше позаботился о себе». Сегодня ожидаемая продолжительность жизни шестидесятипятилетней американки составляет око-

ло восьмидесяти пяти лет, а японки – восьмидесяти семи. Мужчина и женщина должны планировать дожить до ста лет. Но стоит ли понапрасну тратить последние двадцать лет своей жизни, будучи прикованными к постели и неспособными вспомнить имена собственных внуков? Намного лучше до самых последних дней наслаждаться отличным самочувствием, юмором, жизненной силой, здоровьем и сексуальностью.

Нет сомнений, что образованные люди живут дольше. Проводя исследование, результаты которого опубликованы в *Журнале Американской медицинской ассоциации*, Радж Четти и его соавторы обнаружили, что один процент самых богатых американских женщин живут на десять с лишним лет дольше, чем один процент самых бедных, а разница в продолжительности жизни самых богатых и самых бедных американских мужчин достигает пятнадцати лет. (примечание 1 к главе 1). На ваше здоровье и долголетие влияет множество факторов: насколько хорошо вы питаетесь, занимаетесь физическими упражнениями и ухаживаете за собой, а также какую долю своего времени и энергии вы вынуждены уделять благополучию семьи. Американцы с высшим образованием тратят тридцать с лишним миллиардов долларов в год на пищевые добавки.

Каким бы ни было ваше финансовое положение, с помощью программы «Создаем новое тело» вы сможете поправить здоровье и увеличить продолжительность жизни. Для

этого вы будете есть много овощей, а также жиры, некоторые белки, в том числе рыбу, и фрукты. Всем обитателям тропических лесов известны суперфуды – питательные вещества, которые я описываю в этой книге. Эти соединения запускают спящие антиоксидантные механизмы в каждой клетке, подавляют активность свободных радикалов в мозге и включают гены долголетия, которые предотвращают болезни из-за старения организма. Чтобы все это сделать, не обязательно быть богатым – достаточно быть умным.

Как я уже говорил, способ питания в программе «Создаем новое тело» основан на понимании того, что древние люди периодически испытывали дефицит белка. О рационе наших предков в палеолите написано множество книг. Некоторые из них только запутывают вопрос, но есть и блестящие работы – особенно хочу отметить Primal Fat Burner («Первобытный сжигатель жира») Норы Гедгаудас. Из других авторов мало кто жил среди потомственных растениеводов или изучал современные племена охотников-собирателей – как правило, писатель просто ознакомился с чьими-то чужими исследованиями. За годы, проведенные в Амазонии, я обнаружил, что обитатели тропических лесов питаются так же, как наши палеолитические предки, и благодаря этому не знают многих болезней, от которых сегодня умирают сотни тысяч горожан. Да, туземцы едят мясо, но не каждый день, и уж точно не в виде чизбургеров с беконом! Они могут пировать, а потом поститься, какую бы пищу им ни удалось до-

быть. Сегодня мы знаем, что чередование пиршества и голодания – это ключ к регенерации и созданию нового тела; нам известно, что мозг можно освободить от токсинов и существенно обновить, чтобы испытать Единство. Кроме того, помимо диеты, чрезвычайно важно жить без стрессов и накапливать опыт Единства со всей жизнью, знакомый всем коренным народам.

Чтобы обрести здоровье, не надо смотреть во все стороны. Нужно только заглянуть внутрь. И вы обретете медицину единого Духа.

Глава 2. Дух и невидимый мир

*Существует океан сознания, и он универсален, хотя каждый из нас воспринимает его со своего берега. Этот мир содержит в себе всех нас, и все живые существа его переживают, но мало кто видит. Шаман – хозяин этого другого мира. Он одной ногой стоит в мире материи, а другой – в мире Духа.
Из книги «Танец четырех ветров» Альберто Виллодро и Эрика Джендресена*

Несколько лет назад я провел лето в тропическом лесу Амазонии. Один мой швейцарский знакомый, гигант фармацевтики, спонсировал эту поездку в надежде найти кору или коренья, которые могли бы стать новым сильным лекарством от рака. Ведь джунгли – это природная аптека, наполненная экзотическими растениями, возможности которых человечеству еще только предстоит открыть. Много месяцев я объезжал на каноэ затерянные деревни, где редко видели белого человека, и повсюду обнаруживал, что представители здешних племен не страдали ни от рака, ни от болезни Альцгеймера, ни от сердечно-сосудистых заболеваний даже в преклонном возрасте. Очевидно, что коренные жители этих мест знают о здоровье кое-что такое, что недоступно нам на Западе. В чем же их секрет?

Я вернулся домой с пустым рюкзаком, к досаде и раздра-

жению моего спонсора, который ожидал, что я, как герой блокбастера, непременно привезу ключевой ингредиент для лекарства, которое и обогатит нас, и спасет многие жизни. Однако я вернулся с чем-то, что казалось мне более ценным, – мудростью целителей Амазонии, которые взяли меня под свое крыло. Я узнал, что для поддержания здоровья необходимы два волшебных компонента. Первый можно найти только в невидимой матрице вселенной – это то, что я называю Единством. Вторая составляющая здоровья – растения, которые укрепляют организм, но не предназначены для лечения каких-либо конкретных заболеваний. Я обучался у местных целителей не один год, прежде чем начал понимать, как эти два компонента работают вместе.

Когда вы прочувствовали невидимую матрицу перекрывающихся полей сознания, вы осознали, что видимый мир чувств, то есть физический мир, – это не единственная реальность. На самом деле, это даже не доминирующая реальность. Видимые и невидимые миры неразрывно связаны, а их взаимопроникновение характеризуется почти математической точностью, и открывший это для себя может легко перемещаться между ними.

Древние знали все об этих двух мирах. В индуистских Ведах невидимый мир называется акашей, или пространством, – эта область мудрости составляет основу космоса. Западная наука уверена, что космос состоит из энергии и материи, а коренные народы считают его живым, разумным

полем, и называют Духом.

Второй компонент происходит из мира растений – частей кустов, кореньев и трав, которые запускают «гены здоровья» и отключают «гены болезни». Сегодня мы называем их эпигенетическими модификаторами, а ученым они известны как «активаторы Nrf2». Из следующей главы вы узнаете, как использовать эти добавки и как они работают.

Обширный и вездесущий Дух

Дух – это обширное и невидимое поле, с которым мы сотрудничаем, чтобы воплотить в жизнь мечты о будущем этого мира. Это не божество с людскими прихотями, настроениями, вспышками ревности и гнева, как у греческих и римских богов. Дух не попросит вас приносить в жертву своих первенцев, убивать неверных или сравнивать с землей города, чьи граждане погрязли во грехе. Дух – это творческая матрица, которая поддерживает развитие космоса и его обновление.

Дух всегда присутствует в вашей жизни – проявляясь в плоти и крови, вы выражаете его бесконечный потенциал. Вы и Дух неразделимы, и потому вы можете пережить на опыте Единство всего творения внутри себя. Но наше личное, индивидуальное осознание – это лишь капля в океане всеобщего сознания. В отличие от вашего разума, который считает вас центром вселенной, ваш дух свободен от одер-

жимости каким-либо «я».

В современном мире мы высоко ценим осознание своей индивидуальности, но она растворяется, когда мы находимся во всеобъемлющем состоянии Единства в невидимом мире. И когда возвращается осознание «я», когда мы снова ощущаем себя в привычном мире, наши повседневные проблемы почему-то кажутся менее обременительными.

Взаимодействуя с Духом, мы обнаруживаем, что он всегда дает нам самые нужные ответы, даже если мы не сразу его полностью понимаем. И наши отношения с Духом – это отношения взаимности, поэтому, когда Дух зовет, мы должны быть готовы откликнуться на призыв, не важно, понимаем ли мы его просьбу и хотим ли ее исполнить. Библейская история об Ионе, которого проглотил кит, когда он отказался ответить на зов Всевышнего, указывает нам на необходимость чутко прислушиваться даже к Божьему шепоту.

Несколько лет назад, когда мои дети были еще маленькими, я говорил Духу, что начну следовать своему призванию, когда они подрастут. То есть использовал детей в качестве предлога, чтобы избежать выполнения своей миссии. Но если вы откладываете реагирование на зов Духа до неопределенных времен – когда накопите достаточно денег, выйдете на пенсию или хорошенько выпитесь – то контракт с ним наверняка не удовлетворит вас или не оправдает ожиданий. Когда я преподавал в Университете Сан-Франциско, у меня был один коллега. Он всегда мечтал играть на виолончели

и все время твердил, что на пенсии посвятит себя музыке. Увы, через неделю после выхода на пенсию он скончался.

Гармонизирующая сила

Большинство из нас привыкло считать жизненные неприятности следствием того, что мы нарушаем правила, установленные неким сверхъестественным существом, или как-то оскорбляем богов. Но Дух – не ветренное божество, которое могло бы мстить, проверять нас на верность или требовать воздаяния. Более того, Дух – это вообще не божество. Это великая уравнивающая сила самой жизни. Он приносит гармонию, а не наказание.

Несчастья и болезни – это просто нарушение природной гармонии. Они возникают, когда мы отдаляемся от мудрости невидимого мира, когда попадаем в ловушку ограничивающих и тревожных историй нашей жизни. Если мы видим только материальный мир, включаются наши инстинкты выживания. Мы ошибочно полагаем, что единственный способ избежать болезней, конфликтов и страданий – это борьба за выживание и влияние на других людей. Но на самом деле причины всех эти неприятностей, которых мы так стараемся избежать, заключены именно в нашей жадности, эгоизме и попытках манипулировать окружением.

Это не значит, что мы сами создаем все наши беды. Иногда то, что мы испытываем, – это последствия дисбаланса, к

которому мы лично не причастны. Примером может служить лихорадка Эбола. Ее смертоносный вирус когда-то обитал лишь в одном африканском лесу площадью в двадцать квадратных километров, но после того как лес был вырублен, вирус утратил свою естественную среду обитания и быстро распространился среди животных и людей во всей округе. Многие местные жители, умершие от лихорадки Эбола, не имели никакого отношения к лесозаготовкам, однако пострадали из-за них.

Большинство микробов причиняют вред только тогда, когда ваше тело разбалансировано и иммунная система не реагирует должным образом на их вторжение. Восемьдесят пять процентов вашей иммунной системы находятся в пищеварительном тракте и регулируются флорой кишечника. Нет гарантии, что на вас не нападет смертельно опасный паразит, но всегда есть возможность предотвратить расстройство кишечной среды или устранить его. Нарушение равновесия означает, что вы отделяетесь от Духа. Чтобы воплотить в жизнь мечту о здоровье и счастье, нужно исправить отношения с Духом. Но прежде следует наладить работу пищеварительного тракта (подробнее об этом рассказывается в главе 4).

Завеса между двумя мирами

В своем стремлении к научному исследованию вселенной

мы не уделяем внимания невидимой сфере ума и не знаем, что там можно найти. На Западе мы применяем разум для изучения природы с помощью математики, но забываем использовать ум для изучения самого ума. Когда вы обращаете свой ум внутрь, чтобы взглянуть на самих себя, вы обретае-те покой и свободу от страданий в материальном мире. Вы находите мудрость, которая пронизывает все творение. По-добно тому, как микроскоп позволяет изучать очень мелкие объекты, разум служит инструментом для изучения невиди-мого мира. Но если невидимый мир так прекрасен, почему мы не проводим там все свое время?

Мудрецы говорят: мы рождены как тела в физическом ми-ре, потому что нам предстоит развиваться и расти, обретать зрелость и мудрость. Используя метафору из физики, можно сказать, что при воплощении мы подобны фотону в состо-янии частицы, а в невидимом мире мы ведем себя как фо-тон в состоянии волны. Состояние частицы – это наша «ло-кальная» природа, это вещество – плоть и кровь, которые си-дят на диване и читают книгу. Волновое состояние – это на-ша «нелокальная» природа, это поле, которое едино со все-ми явлениями и простирается до самых отдаленных уголков вселенной. Когда мы умираем и покидаем это тело, мы воз-вращаемся к своей нелокальной природе, к волновому со-стоянию, к невидимому Единству. Но древние мудрецы на-учились переживать себя в виде поля задолго до смерти, и потому способны вкусить Единство, даже пребывая в физи-

ческом мире.

Волновое состояние, в котором мы живем между рожденьями, охватывает все творение. Эта область невещественна: у нас недостаточно материи, в которой могло бы содержаться осознание. Древние майя называли сознание, необходимое для переживания этого состояния Единства, «телом ягуара». Ягуары-шаманы – это люди, которые победили смерть, развили осознание бесконечного волнового состояния и вернули эту мудрость своим повелителям. Вот почему все американские индейцы так почитают ягуара – эта дикая кошка символизирует путешествие за пределы смерти, обретение всеведения в мире и возвращение в физическую жизнь. Принимая мудрость ягуара, мы осознаем, что между нами и невидимым миром никогда не было запертых дверей. Невидимый мир существует в непосредственной близости от видимого, он всегда доступен. Мы в любой момент можем принести его мудрость в наш мир, чтобы обеспечить исцеление и гармонию.

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.