

МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ



КАК ОБЫЧНЫЕ
ЛЮДИ ДЕЛАЮТ
НЕВОЗМОЖНОЕ
С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ
ПОДСОЗНАНИЯ

НАУЧНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ВЫХОДА
ЗА ПРЕДЕЛЫ ВАШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАЛЬНОСТИ

**ДОКТОР
ДЖО
ДИСПЕНЗА**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ»

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ»

«Это уникальное практическое руководство от одаренного ученого и страстного учителя показывает нам – шаг за шагом, – как перешагнуть пределы известного и войти в экстраординарную новую жизнь».

— Тони Роббинс,
автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс»
«Непоколебимый»

«Я давний поклонник работы доктора Джо Диспензы. В книге “Сверхъестественный разум” вы в точности узнаете, как преодолеть границы своего прошлого – в том числе и проблемы со здоровьем – и в буквальном смысле создать себе новое тело, новый разум и новую жизнь. Эта информация будоражит, она невероятно практична и способна изменить вашу жизнь».

— Кристиан Нортрап, доктор медицины,
автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс»
«Богини не стареют»

«Джо Диспенза показывает простым, ясным и легким для понимания способом, в объеме одной книги, новую парадигму, основанную на открытиях квантовой науки и мудрости древних учений, обретению которой адепты прошлого посвящали всю свою жизнь».

— Из предисловия Грегга Брейдена,
автора бестселлеров «Нью-Йорк Таймс»
«Человек по определению» и «Божественная матрица»

«Книга “Сверхъестественный разум” поднимает идею полной реализации своего потенциала на новый уровень. Джо Диспенза проделал выдающуюся работу по созданию руководства к действию XXI века для нашего тела и разума, сочетая свою недюжинную эмпирическую мудрость с потрясающими практическими разработками, будоражащими научными исследованиями и упражнениями, которые выполняют его студенты, чтобы исцелить свои тела и изменить течение жизни самым удивительным образом. Он человек призвания, и хотя книга “Сверхъестественный разум” содержит в себе БОЛЬШОЕ обещание, вы усвоите ее без труда!»

— Шерил Ричардсон,
автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс»
«Уделите время своей жизни»

«В этой провокационной, завораживающей книге доктор Джо Диспенза показывает, что мы представляем собой нечто гораздо большее, чем наш линейный разум. Как искушенный учитель, доктор Диспенза дает читателям гораздо больше, чем просто сведения, для понимания бесконечного квантового поля сознания, простирающегося далеко за пределы пяти чувств, а также за пределы пространства и времени. Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет исследовать экстраординарную природу сознания, способного давать исцеление».

— Джудит Орлофф, доктор медицины,
автор книги «Руководство по выживанию для эмпатов»

«Доктор Джо Диспенза поставил перед собой единственную задачу: помочь всем нам сбросить оковы настоящего и заявить свои права на многомерную жизнь, для которой мы были рождены. Подводя строго научный фундамент под удивительно простые упражнения, доктор Джо доказывает, что сверхъестественное на самом деле является нашим естественным состоянием бытия – и что оно достижимо. Прочтите эту книгу, опробуйте его упражнения, опровергающие устоявшиеся парадигмы, и приготовьтесь к дикой поездке к своему безграничному потенциалу».

— Линн Мак-Таггарт,
автор международных бестселлеров «Поле»,
«Эксперимент по намерению» и «Сила восьми»

«Я много всего читал, но книга доктора Диспензы повергла меня в трепет. Это совершенно новаторская работа и потрясающий прорыв в психосоматической медицине. Bravo!»

— Мона Лиза Шульц,
доктор медицины и философии,
автор книг «Исцелите свой разум» и «Все хорошо»

«Если вам когда-либо хотелось поверить в чудесное, но требовались научные обоснования для ваших надежд, тогда эта книга для вас. Доктор Джо дает потрясающе пронизательные, ясные и мощные пошаговые указания для сверхъестественной жизни».

— Дэвид Р. Хэмилтон, доктор философии,
автор книги «Как ваш разум может излечить ваше тело»

*Моему брату Джону,
который всегда был
и остается настоящим мистиком*

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие Грегга Брейдена	9
Введение: Приготовьтесь стать сверхъестественными	15
Глава 1: Открывая дверь сверхъестественному	38
Глава 2: Настоящий момент	79
Глава 3: Настраиваясь на потенциалы в квантовом мире	131
Глава 4: Благословение энергоцентров	167
Глава 5: Перенастраиваем тело для нового разума	206
Глава 6: Случаи из практики: живые примеры истины	247
Глава 7: Разум сердца	264
Глава 8: Умственное кино/калейдоскоп	300
Глава 9: Медитация в ходьбе	343
Глава 10: Случаи из практики: это реально	356

Глава 11: Пространство — время и время — пространство	364
Глава 12: Шишковидная железа	418
Глава 13: Проект «Когерентность»: улучшаем мир	466
Глава 14: Случаи из практики: это могли быть вы	496
Послесловие: Быть в мире	511
Благодарности	520
Список литературы	526
Предметный указатель	535
Об авторе	554

ПРЕДИСЛОВИЕ

В истории человечества известны случаи, когда в жизнь обычных людей вторгалось нечто, забрасывавшее их далеко за границы возможного. Будь это жизнь Ли Цинъюня, мастера боевых искусств, раскинувшаяся на три века — он родился в 1677 году, имел 14 жен и более 200 детей и умер в 1933 году в возрасте 256 лет. Или же спонтанное исцеление мириад заболеваний, задокументированное в Институте ноэтических наук (IONS) по материалам 3500 ссылок на более чем 800 изданий, выходивших на 20 языках. Все это ясно свидетельствует о том, что

мы являемся не теми, кем привыкли считать
себя со школьной скамьи, и, возможно,
превосходим даже собственное воображение.

По мере того, как средства массовой информации все охотнее воспринимают сообщения о необычайных человеческих способностях, вопрос: «Что возможно в нашей жизни?» сменяется другим: «Как это сделать? Как пробудить наш экстраординарный потенциал в повседневности?»

Ответ лежит в основе книги «Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания».

Джо Диспенза является доктором медицины и ученым. Он сочетает научную информацию со своим личным видением и эрудицией, простирающейся далеко за пределы какой-либо одной научной дисциплины. Черпая сведения из различных областей сугубо научного знания, включающего эпигенетику, молекулярную биологию, нейрокардиологию и квантовую физику, доктор Джо преодолевает традиционные границы, отделяющие научную мысль от опыта прошлых веков. И тем самым открывает дверь дерзкой новой парадигме углубленного самопознания и саморазвития — новому способу мыслить и жить, основываясь на своем ощущении того, что возможно в нашей жизни, а также на том, что мы принимаем как непреложные научные факты. Эта новая граница реализации человеческого потенциала заставляет пересмотреть наши представления о том, что значит быть полностью здоровым, в полной мере реализованным человеком. И эти границы содержат в себе обещание для каждого, от домохозяек и студентов до квалифицированных работников и ученых, инженеров и врачей.

Причина столь широкого охвата объясняется тем, что работа доктора Джо согласуется с исторически подтвержденным опытом великих учителей прошлого, несших людям многовековую мудрость. В основе модели доктора Джо лежит простая идея — когда мы переживаем непосредственный опыт увеличения собственного потенциала, это высвобождает в нас готовность овладеть им в нашей повседневности. Книга «Сверхъестественный разум» является первым в своем роде руководством, предлагающим ни больше ни меньше как провести нас шаг за шагом в путешествии к овладению

величайшим потенциалом в плане физического и психического здоровья и взаимоотношений, позволяя при этом идти своим путем.

Когда-то я сам стал свидетелем, как такая же модель применялась на практике одним из великих мастеров йоги, желающим избавить своих учеников от ограниченных убеждений. Это случилось в стенах пещеры на тибетском плато. Наследие этого учения существует и в наши дни, сохраненное в первозданном виде, в той самой пещере, бывшей когда-то и комнатой для занятий, и домом мастера, жившего восемь столетий назад.

Весной 1998 года я вел группу паломников по горам Западного Тибета. Маршрут привел нас напрямик в отдаленную пещеру, в которой в XI веке жил поэт, мистик и йогин Джецун Миларепа, известный сегодня просто как Миларепа.

Впервые я услышал об этом легендарном йогине, когда проходил обучение у мистика сикха, ставшего моим учителем йоги в 1980-х годах. Много лет я изучал загадки, окружающие жизнь Миларепы — как он вышел из привилегированной семьи и отрекся от мирских благ; как трагические, кровопролитные события отняли у него семью и близких; и как месть и сопряженные с ней страдания обусловили его уход от мира высоко в Гималайские горы, где у него открылись экстраординарные способности, и он стал посвященным йогиним. Я хотел увидеть собственными глазами то место, где Миларепа преодолевал физические законы, чтобы показать себе и своим ученикам, что мы не ограничены ничем, кроме своих убеждений. Девятнадцать дней в пути — и все ради этого.

После преодоления высоты более чем 4500 метров над уровнем моря я оказался точно на том месте, где за восемь веков до меня стоял перед своими учениками Миларепа.

Приблизив лицо к стене пещеры до нескольких дюймов, я пристально всматривался в неразрешимую загадку, которую современные ученые не могли ни объяснить, ни повторить. Именно в этом месте Миларепа впервые прислонил ладонь к скале на высоте плеча и продолжил вдавливать руку в стену перед собой, словно камня и не было! Когда он так сделал, скала под его ладонями сделалась мягкой и упругой, поддающейся его нажатию. В результате в скале сохранился идеальный отпечаток руки йогина, оставленный для свидетельства его ученикам и всем людям, которые придут сюда столетия спустя. Обводя фонариками стены и потолок пещеры, мы увидели еще несколько отпечатков ладоней, ясно говоривших о том, что Миларепа показывал свое умение не раз.

Вложив свою ладонь в один такой отпечаток, я почувствовал, как мои пальцы аккуратно ложатся в пальцы йогина, точно в том же положении, в котором его рука прислонилась к скале восемьсот лет назад. Моя ладонь вошла настолько идеально, что у меня отпали малейшие сомнения в подлинности этого отпечатка. Это ощущение пробуждало во мне одновременно благоговение и вдохновение. И сразу же мои мысли переключились на самого Миларепу. Я захотел узнать, что происходило с ним, когда он продавливал скалу. О чем он думал? И, что, вероятно, еще важнее, что он чувствовал? Как он преодолел физические законы, говорящие нам, что рука и скала не могут занимать одно и то же место в пространстве в одно и то же время?

И тогда тибетский проводник, словно читая мои мысли, ответил на незаданный вопрос:

— Медитация геше [великого учителя] учит, что он часть скалы, неотделимая от нее. Для геше его пещера представляет собой место обретения опыта, а не какое-то ограниче-

ние. В своем месте он свободен и может двигаться так, как будто скалы не существует.

Слова проводника звучали совершенно разумно. Когда ученики Миларепы видели, как их учитель совершает нечто, считавшееся невозможным, они сталкивались с той же дилеммой, с которой сталкивается сегодня каждый из нас, когда решает освободиться от собственных ограниченных убеждений.

Дилемма эта такова: семья, друзья и общество, в котором жили ученики Миларепы, определяли мир в понятиях барьеров и границ. Так, стена пещеры была барьером для человеческой плоти. Однако, когда Миларепа вложил ладонь в скалу, он показал своим ученикам, что из этого закона имеются исключения. Ирония в том, что оба способа восприятия мира абсолютно правильны. И каждый определяется тем, что мы решаем думать о себе в данный момент.

Вложив ладонь в отпечаток, оставленный йогином для учеников, я спросил себя: «Определяют ли нашу сегодняшнюю жизнь те же ограниченные убеждения, которых придерживались ученики Миларепы? И если это так, как нам пробудить в себе силу для их преодоления?»

Я обнаружил, что всякое правдивое явление, возникающее в жизни, находит много способов показать свою истину. Поэтому совсем не удивительно, что научная документация, посвященная открытиям доктора Джо, приводит нас к тому же заключению, к которому пришел Миларепа, как и другие мистики до и после него, — что Вселенная такова, какова она есть, наши тела таковы, каковы они есть, и обстоятельства нашей жизни таковы, каковы они есть, поскольку таковы наше сознание и наши представления о самих себе и нашем месте в мире. Я привел здесь историю Миларепы, чтобы проиллюстрировать этот универсальный принцип.

Ключ к учению йогина таков: когда мы познаем что-то на личном опыте или становимся очевидцами чего-либо такого, что до этого считали невозможным, мы освобождаемся от ограничивающих нас убеждений. Именно поэтому

книга, которую вы держите в руках, содержит
в себе потенциал изменить вашу жизнь.

Она покажет вам, как принимать мечты о будущем за настоящую реальность и как сделать так, чтобы ваше тело верило, что это происходит прямо сейчас. Вы узнаете, как приводить в движение каскад эмоциональных и физиологических процессов, отражающих вашу новую реальность. Нейроны у вас в мозге, чувствительные нервные волокна в вашем сердце и химический состав вашего тела придут в гармонию, чтобы отразить ваш новый образ мыслей, и тогда перестроятся квантовые возможности жизни, чтобы заменить нежелательные обстоятельства вашего прошлого новыми, которые вы примете как настоящие.

И в этом сила книги.

Джо Диспенза показывает простым, ясным и легким для понимания способом, в объеме одной книги, новую парадигму, основанную на открытиях квантовой науки и мудрости древних учений, обретению которой адепты прошлого посвящали всю свою жизнь, — показывает нам, как стать сверхъестественными.

Грегг Брейден,
*автор книг-бестселлеров: «Нью-Йорк Таймс»,
«Человек по определению»
и «Божественная матрица»*

В В Е Д Е Н И Е

ПРИГОТОВЬТЕСЬ СТАТЬ СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫМИ

Я сознаю, что написание этой книги подвергает риску меня и мою репутацию. В мире есть такие люди — в том числе в научном сообществе, — которые могут назвать мою работу псевдонаучной. Раньше меня очень волновало мнение этих критиков. В начале карьеры я всегда писал как бы для скептиков, стараясь, чтобы им понравилась моя работа. В свое время я считал важным, чтобы меня приняло это сообщество. Но потом однажды, когда я стоял перед публикой в Лондоне и женщина с микрофоном в руках рассказывала историю о том, как она преодолела свою болезнь — как исцелила себя с помощью практик, о которых я писал в других книгах, — я испытал озарение.

Мне стало очевидно, что все скептики и строгие ученые, крепко держащиеся за свои убеждения о том, что возможно и невозможно, никогда не одобрят ни меня, ни мою работу, что бы я ни делал. И как только пришло осознание этого, я понял, что растрачивал впустую много жизненной силы. Мне больше не нужно было стараться убедить эту

культурную группу — особенно представителей естественных наук — в потенциале человеческих возможностей. Меня невероятно увлекало что угодно, кроме нормального, и я хотел изучать сверхъестественное. Я понял очень ясно, что должен прекратить бесплодные попытки убедить это сообщество в чем-либо и вместо этого направить энергию на совершенно другую часть людей, которая верит в свои возможности и хочет слушать то, что я рассказываю.

Каким облегчением было полностью отдаться этой идее и оставить всякие попытки изменить тот, другой мир. Слушая ту милую леди в Лондоне, которая не была ни монахиней, ни инокиней, ни академиком, ни богословом, я понял, что, рассказывая свою историю перед этой публикой, она помогает другим переосмыслить свою жизнь. Все, кто слушал ее, могли поверить, что и у них есть возможность получить то же. Я достиг той точки в своей жизни, когда меня уже не волнует, что скажут обо мне люди. Разумеется, у меня есть недостатки, но теперь я знаю больше, чем когда-либо, что помогаю людям изменить свою жизнь. Я говорю это со всей возможной скромностью. Я провел многие годы, собирая, систематизируя и упрощая научную информацию, чтобы люди могли применить ее в своей жизни.

На самом деле за последние четыре года моя команда, я и мои ученые, получила значительный опыт в научных исследованиях, регистрируя и анализируя трансформации в организме человека, чтобы доказать миру, что обычные люди способны совершать нечто необычное. Эта книга не только об исцелениях, хотя в ней приводятся истории людей, сумевших достичь существенных изменений в здоровье и фактически победивших болезнь, — наряду с описанием

приемов, позволяющих достичь подобного. Такие достижения становятся вполне естественными в нашем студенческом сообществе. Материал, который представлен в этой книге, находится за пределами обыденного, и большая часть мира отказывается замечать или понимать его. Содержание этой книги основано на эволюции учений и практик, достигшей кульминации в умении наших студентов погружаться как можно глубже в наиболее мистические из них. И конечно же, я надеюсь, что таким образом мы построим мост между миром науки и миром мистицизма.

Я написал эту книгу, чтобы передвинуть то, что всегда считал возможным, на новый уровень понимания. Я хотел продемонстрировать миру, что

мы способны создать себе лучшую судьбу —
и что мы не линейные существа с их
линейной жизнью, но многомерные сущности,
проживающие многомерную жизнь.

Я надеюсь, чтение этой книги поможет понять, что вы уже обладаете анатомией и физиологией, необходимыми для того, чтобы открыть в себе сверхъестественное, пребывающее в непроявленном состоянии внутри вас и ожидающее пробуждения.

В прошлом я не решался говорить об этом измерении реальности, поскольку боялся, что это разделит публику по их личным убеждениям. Тем не менее я хотел написать эту книгу уже очень долгое время. В течение многих лет я переживал чрезвычайно насыщенный мистический опыт, изменивший меня навсегда. Те глубинные события сделали меня

таким, какой я сейчас. Я хочу познакомить вас с многомерным миром и показать некоторые измерения, которые мы освоили, и исследования, которые мы провели на наших продвинутых семинарах по всему миру. Именно на них я начал собирать сведения о наших студентах, поскольку мы были свидетелями примечательных изменений в их здоровье, и я знал, что они происходят во время медитаций — в реальном времени.

Мы провели многие тысячи скантинграфий головного мозга, подтверждающие, что эти изменения не были плодом воображения, но произошли в действительности в их мозге. Несколько студентов достигли этих изменений в течение четырех дней (такова продолжительность наших продвинутых семинаров). Команда ученых получала электроэнцефалограмму количественных измерений (EEG) до и после семинаров, а также проводила измерения в реальном времени в процессе медитаций и практик. Я был не просто впечатлен результатами, я был шокирован — настолько поразительными они оказались.

Мозг наших студентов работает в более синхронизированном режиме после участия в продвинутых ретритах по всему миру.

Слаженное функционирование нервной системы помогает им очень ясно увидеть будущее, которое они могут создать, и они в состоянии удерживать это намерение независимо от условий внешней среды. И когда их мозг работает правильно, они сами работают правильно. Я предоставляю научные данные, которые показывают, насколько улучшилась работа их мозга всего за несколько дней, — и значит, вы сможете сделать то же самое с вашим мозгом.

В конце 2013 года начало происходить нечто мистическое. Мы стали получать результаты сцинтиграфий головного мозга, которые озадачивали исследователей и нейробиологов, посещавших наши мероприятия для изучения моей работы. Высокая мозговая активность, зарегистрированная нами, в то время как студент проводил определенные медитации, никогда раньше не была отмечена. И тем не менее мы наблюдали эти небывалые показатели снова и снова.

Когда мы опрашивали участников, они сообщали, что их субъективный опыт во время медитации был очень реальным и мистическим и что это существенно изменило их мировосприятие или улучшило здоровье. В такие моменты я знал, что эти участники переживали трансцендентальные состояния в своем внутреннем медитативном мире, которые были реальней, чем все во внешнем мире. И мы объективно фиксировали эти субъективные переживания.

Теперь это стало нормой для нас, и, помимо прочего, мы часто в состоянии предвидеть, когда проявятся эти высокие амплитуды энергии в мозге, на основании конкретных показателей и примет, которые наблюдаем уже столько лет.

На этих страницах я хотел бы снять покров тайны с переживания межпространственного опыта, а также дать научное описание органов, систем и нейромедиаторов, которые делают это возможным.

Я выражаю надежду, что эта информация станет для вас руководством к получению подобного опыта.

Мы также регистрировали поразительные изменения в вариабельности сердечного ритма (HRV). Мы узнали, что, когда студенты открывают свою душу и испытывают возвышенные эмоции, такие как благодарность, вдохновение, радость, доброта, признательность и сострадание, это заставляет их сердце биться в слаженном ритме. Мы знаем, что нужны ясное намерение (когерентный мозг) и возвышенная эмоция (когерентное сердце), чтобы начать менять свою жизнь на биологическом уровне. Сочетание разума и тела — мыслей и чувств — также, похоже, имеет значение. И таким образом мы создаем реальность.

Так что, если вы всерьез готовы поверить в будущее, которое представляете в глубине своего сердца, давайте для начала убедимся, что оно открыто и полностью активно. Почему бы не начать двигаться к этому, опираясь на практику и количественную ответную реакцию?

Мы заручились поддержкой Института математики сердца (HMI), команды проницательных исследователей, базирующихся в Болдер Крик, в Калифорнии, которые помогли нам в изучении откликов от тысяч наших участников. Мы очень хотели, чтобы наши студенты научились регулировать свое внутреннее состояние независимо от условий внешней среды, и знать наверняка, когда создается сердечная когерентность, а когда — нет. Другими словами, когда мы измеряем эти внутренние изменения, мы можем сказать человеку, что у него получилось создать более сбалансированный паттерн, по сердечным показателям, и что он делает большую работу и должен продолжать в том же духе. Или же мы можем открыть ему глаза на то, что он не производит никаких биологических изменений в своем организме, и дать ему нужные указания и возможности для

практики, чтобы улучшить показатели. Вот что дает ответная реакция: возможность узнать, когда мы делаем что-то правильно, а когда — нет.

Изменив какое-то свое чувство или мысль, мы видим изменения вокруг нас. Увидев, что сделали это правильно, мы обращаем внимание на наши действия и дальше поступаем так же. Такая последовательность создает конструктивную привычку. Демонстрируя, как другие достигают подобного умения, я хочу показать вам, насколько сильными вы можете быть.

Наши студенты знают, как влиять на автономную нервную систему (АНС) — систему, поддерживающую баланс путем автоматического управления всеми функциями нашего организма и оставляющую за нами свободную волю жить своей жизнью. Именно эта подсознательная система дает здоровье и саму жизнь нашему телу. Узнав, как получить доступ к этой системе, мы сможем не только улучшить свое здоровье, но и трансформировать нежелательные, мешающие нам поведение, убеждения и привычки в более продуктивные. Я предоставляю некоторые данные, которые мы собирали в течение нескольких лет.

Мы также учим наших студентов, что при создании сердечной когерентности в сердце возникает поддающееся измерению магнитное поле, выходящее за пределы тела. Это магнитное поле — энергия, имеющая свою частоту, а всякая частота несет информацию. Информация, передаваемая на этой частоте, — намерение или мысль, способные влиять на сердце другого человека, находящегося в ином месте, настраивая его на когерентность и баланс. Я представлю доказательства того, как группа студентов, сидящих в ком-

нате, может оказывать влияние на людей, находящихся на расстоянии в той же комнате, вызывая у них сердечную когерентность. Это доказательство ясно показывает, что мы связаны невидимым полем света и информации, влияющим на нас и других.

Учитывая сказанное, представьте, что может произойти, когда мы все будем делать это одновременно, чтобы изменить мир. Именно на это нацелено наше сообщество, состоящее из личностей, горячо желающих изменить будущее на Земле — людей и другие формы жизни, населяющие эту планету. Мы создали проект «Когерентность», в котором тысячи людей объединяются в одно и то же время, чтобы повысить частоту нашей планеты и всех ее жителей. Звучит невозможным? Вовсе нет. Более 23 статей, проанализированных экспертами, и более 50 миротворческих проектов показывают, что такие события способны снизить проявления насилия, воинственности, преступности и дорожных аварий и в то же время повысить экономический рост¹.

Мое искреннее желание — дать людям
науку, которая позволит им внести
свой вклад в изменение мира.

Мы также измеряли энергию в комнате во время наших семинаров и наблюдали, как она меняется, когда группа из 550–1500 человек создает сердечную и мозговую когерентность. Мы отмечали значительные изменения снова и снова. И хотя инструментарий, используемый нами для этих измерений, не получил одобрения научного сообщества в Соединенных Штатах, его признали в других странах,

включая Россию. В каждом случае мы были удивлены количеством энергии, продемонстрированным отдельными группами.

Мы также оценили невидимое поле жизненной энергии, окружающее тела тысяч студентов, чтобы определить, могут ли они повысить свое собственное световое поле. Ведь все в нашей материальной Вселенной всегда испускает свет и информацию — включая вас. Когда вы живете в авральном режиме, находясь под давлением гормонов стресса (таких как адреналин), вы выходите из этого невидимого энергетического поля и превращаете его в химию — и когда вы так делаете, поле вокруг вашего тела сжимается. Мы обнаружили очень продвинутый аппарат, способный измерять выделение фотонов (частиц света) для определения того, укрепляет ли человек вокруг себя световое поле или, наоборот, истощает его.

Когда выделяется больше света, появляется больше энергии — и, таким образом, больше жизни. Когда тело человека окружает меньше света и информации, оно более материально и потому выделяет меньше жизненной энергии. Интенсивные исследования доказывают, что клетки тела и различные системы взаимодействуют между собой не только на химическом уровне, хорошо знакомом нам, но и через поле когерентной энергии (света), передающей сигнал (информацию), тем самым побуждая среду направлять другие клетки и биологические системы². Мы измерили объем жизненной энергии, излучаемой телами наших студентов под воздействием внутренних изменений, которые они пережили в процессе медитации, и я хочу показать вам, чего можно достичь всего за четыре дня или даже меньше.

Другие центры вашего тела, помимо сердца, также находятся под контролем автономной нервной системы — я называю их *энергоцентрами*. Каждый имеет свою частоту, намерение или осознанность, железы, гормоны, химию, собственный маленький мозг и, следовательно, разум. Вы можете влиять на эти центры так, чтобы они работали в более сбалансированном и слаженном режиме. Но сперва нужно научиться изменять свои мозговые волны, чтобы входить в эту операционную систему подсознания. Говоря по существу, ключ в том, чтобы перейти с мозговых волн бета (с постоянного анализа и внимания внешнему миру) на мозговые волны альфа (к вниманию на внутренний мир). Сознательно замедляя мозговые волны, вы сможете более умело программировать автономную нервную систему. Студенты, выполнявшие мои медитативные практики в течение нескольких лет, научились изменять свои мозговые волны, а также улучшать сосредоточенность, необходимую для достаточно продолжительного присутствия, позволяющего проводить измерение эффектов. Мы обнаружили прибор, способный фиксировать эти изменения, и, опять же, я расскажу вам о некоторых исследованиях.

Мы также измерили несколько биологических маркеров, связанных с изменением экспрессии генов (процесс, известный как создание эпигенетических изменений). Из этой книги вы усвоите, что

в действительности вы не привязаны
к своим генам и что их экспрессия может
меняться — как только вы начнете думать,
действовать и чувствовать по-другому.

Во время наших мероприятий студенты оставляют привычную жизнь на четыре-пять дней, чтобы отвлечься от своей среды. Тем самым они отделяют себя от людей, которых знают, вещей, которыми владеют, автоматического поведения, которое усвоили в повседневной жизни, и от привычных мест — и начинают менять свое внутреннее состояние с помощью четырех различных типов медитации — в ходьбе, сидя, стоя и лежа. И через все это они учатся быть другими.

Мы знаем, что это работает, поскольку наши исследования показывают существенные изменения в экспрессии генов организма, и после этого студенты сообщают о существенном изменении своего здоровья. Когда мы показываем участнику поддающиеся измерению результаты, доказывающие, что он действительно изменил свои нейромедиаторы, гормоны, гены, белки и ферменты единственно силой мысли, такой человек сознательней прикладывает усилия и обретает уверенность, что действительно переживает трансформацию.

По мере того как я буду делиться своими идеями, проводя вас через весь процесс, давая научные пояснения нашей работе и показывая, почему мы ее делаем, вы будете усваивать множество довольно подробной информации. Но не волнуйтесь: я проведу обзор отдельных ключевых концепций в различных главах. Я делаю это сознательно, желая напомнить о том, что вы уже усвоили, чтобы мы смогли построить лучшую модель взаимодействия на данный момент. Временами материал, который я буду давать, может казаться вызывающим. Я знаю, что так может быть, потому что излагаю его в аудиториях уже несколько лет. Я буду пересматривать пройденное, чтобы вам не приходилось возвращаться к предыдущим главам в поисках нужной ин-

формации, хотя вы всегда можете перечитать их, если ощутите такую потребность. Конечно же, вся эта информация будет побуждать вас к собственной трансформации. Так что чем лучше вы загрузите свой разум этими концепциями, тем легче сможете отдаться медитации в конце большинства глав, используя их в качестве инструментов для получения личного опыта.

ЧТО ВНУТРИ ЭТОЙ КНИГИ?

В **Главе 1** я расскажу вам три истории, дающие базовое понимание того, что значит *стать сверхъестественным*. В первой истории вы познакомитесь с женщиной по имени Анна, которая выработала несколько серьезных патологических состояний вследствие травмы, привязывающей ее к прошлому. Стрессовые эмоции питали ее гены, и соответствующие гормоны создали несколько очень опасных патологий. Это тяжелая история. Я намеренно рассказываю ее со всеми подробностями, чтобы показать вам, что не важно, насколько плохо все может быть, у вас есть сила изменить это — подобно этой потрясающей женщине. Она применяла многие медитации, описанные в этой книге, чтобы модифицировать свою личность и исцелиться. Для меня она живой пример истины. Но Анна не единственная, кто прикладывал усилия к преодолению себя день за днем, пока не стал кем-то другим. Она входит в группу студентов, которые достигли того же — и если они это сумели, сумеете и вы.

Я также поделюсь двумя личными историями — опытом, изменившим меня на очень глубоком уровне. Эта книга рассказывает о мистическом в такой же степени, как и об ис-

целении и создании новых возможностей в вашей жизни. Я делюсь этими историями, чтобы разжечь у вас интерес к новым возможностям за пределами этой пространственно-временной системы (ньютоновского мира, о котором нам рассказывают в школе на уроке физики) и активировать шишковидную железу, чтобы вы могли перейти в систему времени — пространства (квантовый мир). Многие из наших студентов переживали подобный мистический и межпространственный опыт, казавшийся им таким же реальным, как и этот материальный мир.

Поскольку вторая половина книги погружает нас в физику, нейробиологию, нейроэндокринологию и даже генетику применительно к нашей теме, я надеюсь, что эти истории подстегнут ваше любопытство, и вы с готовностью откроете свой разум навстречу возможному. Есть будущий вы — существующий в вечном сейчас, — и он уже зовет вас, того (или ту), кто читает эту книгу. Этот будущий вы более любящий, развитый, сознательный, настоящий, бережный, щедрый, вдумчивый, волевой, сверхъестественный и целостный. Вот кто ждет вас. Ждет, что вы измените свою энергию таким образом, чтобы она сочеталась с его (или ее) энергией в повседневном бытии, и вы смогли найти этого будущего себя — уже существующего в вечном сейчас.

Глава 2 рассматривает одну из моих любимых тем. Я хочу, чтобы вы полностью оценили, что значит жить в настоящем моменте. Поскольку все потенциалы в пятом измерении, известном как квантовое (или единое) поле, существуют в вечном настоящем моменте, единственный способ создать новую жизнь, исцелить свое тело или изменить предначертанное будущее — это выйти за свои пределы.

Этот тонкий момент — которому мы были свидетелями в тысячах сцинтиграммах головного мозга — наступает, когда человек, наконец, подчиняет память о своем прошлом чему-то более великому.

Множество людей проводят большую часть жизни, день за днем бессознательно проживая ту же самую рутину, автоматически романтизируя свое прошлое и чувствуя одно и то же. А в результате они программируют свой мозг и тело на пребывание в предначертанном будущем или знакомом прошлом и никогда не живут в настоящем моменте.

Для этого нужна определенная практика, но она стоит затраченных усилий. Вы сможете обрести заветный солнечный зайчик настоящего момента. Это потребует от вас укрепления воли настолько, чтобы преодолеть любую из ваших автоматических программ, но я буду подбадривать вас на каждом шагу этого пути.

Вторая глава начинается с базового обзора научных принципов, необходимых для выработки общей терминологии, позволяющей вывести модели понимания для книги в целом. Я собираюсь максимально упростить эту задачу. В разговоре о функциях мозга (то есть о разуме), нервных клетках и структурах, различных частях нервной системы, химии, эмоциях и стрессе, мозговых волнах, внимании и энергии и некоторых других предметах нам необходимо точно понимать, где мы находимся и куда намерены попасть. Моя задача — выработать язык, способный объяснить, почему мы делаем то, что делаем, прежде чем я научу вас, как это делать с помощью медитаций, встречающихся

по ходу книги. Если вам потребуется более конкретная, углубленная информация, советую прочитать любую из моих предыдущих книг (включая «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели» и «Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»).

Глава 3 введет вас в квантовый мир — пятое измерение. Я хочу, чтобы вы поняли: существует невидимое поле энергии и информации, находящееся за пределами этой трехмерной реальности пространства и времени — и у нас есть доступ к нему. На самом деле, как только вы попадаете в настоящий момент и входите в это поле за пределами ваших чувств, вы готовы к созданию своей личной реальности. Когда вы отвлекете внимание от своего тела, людей в вашей жизни, вещей, мест, где бываете, и даже от самого времени, вы в буквальном смысле забудете о собственной идентичности, сформированной телесной жизнью в этом пространстве и времени.

Именно в этот момент вы, будучи чистым сознанием, войдете в мир, называемый квантовым полем, — существующий *за пределами* этого пространства и времени. Вы не можете войти в это нематериальное место со своими проблемами, именем, привычками, болью и эмоциями. Вы не можете войти туда как кто-то — вы должны войти как никто. На самом деле, узнав, как перемещать свое восприятие с известного (материального физического мира) на неизвестное (нематериальный мир возможностей), и освоившись, вы сможете менять свою энергию таким образом, чтобы она сочеталась с частотой любого потенциала в квантовом поле, уже существующего там.

Внимание, спойлер: вообще-то там существуют все потенциальные варианты будущего, так что вы можете создать все, что захотите.

Когда установится вибрационная сочетаемость между вашей энергией и энергией выбранного вами в едином поле потенциала, вы притянете этот опыт к себе. Я покажу вам, как это работает.

Глава 3 завершается кратким описанием медитации, разработанной мной, которая поможет вам пережить действительный опыт квантовой реальности. И каждая последующая из образовательных глав будет также завершаться кратким описанием новой медитации. Если вы захотите следовать более подробным инструкциям, вы сможете заказать CD или скачать аудиозапись любой из этих медитаций с моего вебсайта: **drjoedispenza.com**. Конечно, вы можете попытаться освоить их самостоятельно, не прибегая к аудиозаписям. Для этого я составил бесплатное пошаговое описание каждой медитации на моем вебсайте: **drjoedispenza.com/bsnmeditations**.

Если вы медитируете самостоятельно, рекомендую вам слушать при этом музыку. Прекрасно подойдет композиция без вокала, и лично я предпочитаю медленные треки и транс. Лучше всего использовать музыку, которая поможет перестать думать и не пробудит никаких воспоминаний. Вы также найдете список рекомендуемых композиций на моем вебсайте, указанном выше.

В главе 4 я познакомлю вас с одной из самых популярных медитаций в нашем сообществе — на благословение энергоцентров. Каждый такой центр управляется автономной

нервной системой. Я научу вас, как программировать их на здоровье и величайшее благо в ходе медитации. Если вы уже выполняете мои медитации вводного уровня, в которых сосредотачиваетесь на различных частях тела и пространстве вокруг них, хочу вам сообщить, что вся ваша подготовка была направлена на эту практику. Она поможет вам улучшить навык фокусировать внимание и изменять свои мозговые волны так, чтобы вы могли входить в операционную систему автономной нервной системы. И когда вы окажетесь там, вы сможете дать правильные команды операционной системе на исцеление, баланс здоровья и тем самым улучшить свою энергию и жизнь.

В **главе 5** я расскажу вам о дыхательной технике, которую мы применяем в начале многих наших медитаций. Она позволит изменять вашу энергию, проводить электрический ток через тело и создавать более мощное электромагнитное поле вокруг вас. Как я объясню, энергия большинства людей хранится в теле, поскольку они настроили его на соответствие разуму за годы мыслительной деятельности, действуя и чувствуя в унисон. Именно этот процесс, связанный с жизнью в режиме выживания, удерживает большую часть творческой энергии в теле. Поэтому мы должны найти способ высвободить ее и вернуть обратно в мозг, где она будет доступна для более высокой цели, чем просто выживание.

Я объясню вам физиологию дыхания, и вы сможете вкладывать больше намерения в дыхательный процесс, когда начнете освобождаться от прошлого. Как только вы начнете высвободить эту энергию в мозг, вы научитесь перестраивать свое тело для нового разума.

Я собираюсь показать вам, как научить тело эмоционально жить в будуще-настоящей реальности вместо прошло-настоящей, где мы проводим большую часть времени.

Наука говорит нам, что среда посылает сигналы генам. Поскольку эмоции — это конечный химический продукт опыта, получаемого в нашей среде, когда вы переживаете возвышенные эмоции в процессе медитаций, вы не только поднимаете телесную энергию, но также начинаете посылать сигналы новым генам новым способом — *минуя среду*.

Нет ничего лучше пары-тройки хороших историй. В **главе 6** я приведу несколько историй из жизни студентов, выполнявших медитации из предыдущих глав. Этот наглядный пример должен послужить вам образовательной моделью для лучшего понимания материала. Большинство студентов, о которых вы прочитаете, не отличаются от вас — они обычные люди, которые сделали нечто необычное. И это еще одна причина, почему я делюсь их историями. Так вы сможете соотнести себя с этими людьми. Как только вы начнете думать, что, *если они смогли это сделать, смогу и я*, вы на самом деле станете больше верить в себя. Я всегда говорю в нашем сообществе: «Когда вы решаете доказать себе, насколько сильны, вы даже не представляете, кому будете помогать в будущем». Эти люди доказывают, что это возможно и для *вас*.

В **главе 7** я покажу, что значит создавать сердечную когерентность. Подобно мозгу с его когерентностью, сердце функционирует таким же организованным способом, когда мы полностью присутствуем, когда можем удерживать

возвышенные эмоциональные состояния и чувствуем себя достаточно защищенными для полного открытия своих возможностей. Мозг *думает*, но сердце *знает*. Это центр единства, целостности и осознанности. Здесь встречаются противоположности, представляя единство полярностей. Думайте об этом центре как о вашей связи с единым полем. Когда он активирован, вы переходите от эгоистических состояний к безличным. Если вы сможете удерживать внутренние состояния независимо от внешних условий, вы победите среду. Нужна практика, чтобы как следует научиться удерживать свое сердце открытым, и если вы сумеете это, оно будет биться дольше.

Глава 8 познакомит вас еще с одним из наших любимых занятий на продвинутых семинарах — сочетанием калейдоскопа с видео, называемым «Умственное кино», которое наши студенты делают о своем будущем. Мы используем калейдоскоп, чтобы войти в транс, потому что, когда вы в транс, вы более внушаемы. Внушаемость — это ваша способность к приятию, вере и усвоению информации без какого-либо анализа. Если вы сделаете это правильно, станет действительно возможным программировать ваш подсознательный разум. Так что вполне обоснованно использовать калейдоскоп для изменения мозговых волн — с открытыми глазами вместо закрытых, как при медитации, — так вы сможете уменьшить объем аналитического разума, чтобы открыть дверь между сознанием и подсознанием.

И когда вы последуете за картинками в своем «Умственном кино» — с собственным участием или сценами новой жизни, — вы запрограммируете себя на это будущее. Уже так много наших студентов создали себе потрясающую новую жизнь, когда уделили время тому, чтобы сделать свое «Ум-

ственное кино» и затем смотреть его через калейдоскоп. Некоторые наши студенты уже создают третье «Умственное кино», потому что все, что было в первых двух, исполнилось!

В главе 9 я познакомлю вас с медитацией в ходьбе. Она выполняется как в положении стоя, так и при передвижении. Я нахожу эту практику очень полезным инструментом для того, чтобы буквально войти в свое будущее. Мы можем переживать изумительные медитации сидя и соединяться с чем-то большим, чем мы сами. Но, открывая глаза и возвращаясь к нашим чувствам, мы снова прибегаем к бессознательным программам и эмоциональными реакциями. Я разработал эту медитацию, потому что хочу, чтобы наше сообщество смогло воплотить энергию своего будущего — и сделать это не только с закрытыми, но и открытыми глазами. Практикуя это, вы можете буквально начать думать как состоятельный человек, действовать как неограниченная сущность и испытывать огромную радость бытия, потому что установили схему управления и настроили свое тело, чтобы стать такой личностью.

В главе 10 я поделюсь еще несколькими практическими примерами, чтобы дополнить ваше понимание аллегорией. Очаровательные истории о людях, непосредственно переживших это, помогут вам соединить отдельные точки и воспринять информацию под другим углом. Я надеюсь, они вдохновят вас, и вы решитесь на собственную практику с большей убежденностью, уверенностью и доверием, готовые испытать истину сами.

Глава 11 откроет ваш разум для возможностей в межпространственном мире за пределами чувств. В моменты тишины я часто нахожу свой разум дрейфующим в направ-

лении мистики — одной из моих любимых тем. Я люблю эти трансцендентные переживания, настолько ясные и реальные, что никогда не могу вернуться к делам в обычном состоянии, потому что теперь знаю слишком много. В ходе этих внутренних событий уровень восприятия и энергии настолько высок, что, вернувшись к своим чувствам и личности, я часто думаю, что *понял все это неправильно. Это*, о котором я говорю, представляет собой реальность в чистом виде, а не в том, к которому я привык в своем восприятии.

В этой главе я возьму вас в путешествие из мира пространства — времени — где пространство вечно и мы переживаем время по мере движения в пространстве, — в мир времени — пространства, где время вечно и мы переживаем пространство (или пространства или различные измерения) по мере нашего движения сквозь время. Это бросит вызов непосредственно вашему пониманию природы реальности. Все, что я могу сказать: если вы зависнете здесь, вы это получите. Вам может понадобиться перечитать главу несколько раз для полного понимания, но, когда вы изучите материал и поразмыслите над ним, ваш разум построит схемы в преддверии опыта.

Как только вы перейдете границу ассоциаций с этим материальным миром и окажетесь в едином поле — под завязку полным бесконечных возможностей, — биологические системы станут брать энергию, пребывающую за пределом вибрации материи, и превращать ее в образы в мозге. Вот где в дело вступает шишковидная железа, или эпифиз, о чем я расскажу в **главе 12**. Думайте о своем эпифизе — крошечной железе, находящейся в мозге, — как об антенне, которая может транслировать частоты и инфор-

мацию и превращать их в отчетливые образы. Активировав эпифиз, вы получите полное чувственное восприятие *без участия чувств*. Это внутреннее событие станет более реальным в вашем разуме, чем любой, имевший место во внешнем мире опыт. Другими словами, для того, чтобы полностью потерять себя во внутреннем опыте, он должен быть настолько реальным, чтобы вы *ощутили себя там*. Когда это произойдет, эпифиз переработает мелатонин в очень мощные вещества, которые вызовут у вас такой опыт. Мы изучим свойства эпифиза, и тогда вы узнаете, как активировать его.

Глава 13 познакомит вас с одним из новейших наших начинаний: проектом «Когерентность». Наблюдая результаты наших студентов, входящих в сердечную когерентность в одно и то же время, в один и тот же день, во время одной медитации, мы осознали, что они влияют друг на друга нелокально (энергетически, а не физически). Энергия, выделяемая ими в виде возвышенных эмоций, несла их намерение: чтобы со всеми, собравшимися в этой комнате, произошло величайшее благо. Представьте большую группу людей, возвышающих свою энергию и затем вкладывающих в нее намерение, чтобы жизнь обогатилась, тело исцелилось, мечты исполнились, будущее реализовалось и мистическое стало привычным в нашей жизни.

Наблюдая, как наши студенты открывают сердца других людей, мы поняли, что

пришло время проводить глобальные медитации,
чтобы помочь этому миру измениться.

Тысячи и тысячи людей по всему миру присоединились к нам и приняли участие в изменении и исцелении этой планеты и живущих на ней людей. Ведь, в конечном счете, мы делаем эту работу, чтобы улучшить наш мир. Я объясню вам, как действует эта наука — и это действительно наука. Уже опубликовано достаточное количество исследований о силе миротворческих проектов, чтобы доказать их действенность, так почему бы нам вместо изучения истории не *создавать* ее?

Глава 14 завершает книгу, и в ней приведено несколько историй о людях, переживших поражающий воображение мистический опыт. Опять же, я делюсь ими, чтобы вы увидели, что сможете пережить даже самые мистические приключения, если будете работать в этом направлении.

Так, скажите мне, вы готовы стать сверхъестественными?

ОТКРЫВАЯ ДВЕРЬ СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОМУ

Весна подходила к концу, и воздухе уже витало лето, когда в одно ничем не примечательное воскресенье в июне 2007 года жизнь Анны Уиллемс изменилась навсегда.

Застекленные двери гостиной, выходившие в сад, были широко открыты, и тюлевые занавески плавно колыхались на ветру, приносящем в комнату цветочные ароматы. Анна сидела и читала в ярком солнечном свете. Она слышала птичье пение, отдаленный детский смех и игривые всплески воды из соседского бассейна. Двенадцатилетний сын Анны склонился над книгой на диване, а одиннадцатилетняя дочь пела в комнате на втором этаже.

Психотерапевт по образованию, Анна работала менеджером и была членом совета в крупном психиатрическом институте в Амстердаме, ежегодный доход которого превышал

10 миллионов евро. Она частенько по выходным читала профессиональную литературу и в тот день устроилась в своем красном кожаном кресле с журналом по психиатрии. Анна не представляла, что эта комната, которая любому показалась бы образцом домашней идиллии, очень скоро станет средоточием кошмара.

Анна почувствовала легкий дискомфорт, мешавший ей сосредоточиться на чтении статьи. Она отложила журнал и внезапно подумала: куда же запропастился муж? Он ушел из дома ранним утром, когда она принимала душ. Ничего не сказав ей, он просто-напросто исчез. Дети сказали, что папа попрощался с ними и обнял по очереди, а затем ушел. Анна звонила ему на мобильник много раз, но он не отвечал. Она попробовала еще раз — опять без ответа. Что-то было явно не в порядке.

В 15:30 зазвонил дверной колокольчик, и Анна, открыв дверь, увидела на пороге двух полисменов.

— Вы миссис Уиллемс? — спросил один из них.

Получив утвердительный ответ, полисмены попросили разрешения войти в дом для разговора. Озадаченная и смущенная, она впустила их. И они сообщили ей новость: тем утром ее муж спрыгнул с крыши одного из самых высоких небоскребов города. Неудивительно, что он не выжил. Анна и двое ее детей сидели в шоке и не могли поверить в случившееся.

Дыхание у Анны перехватило, и она стала судорожно хватать ртом воздух и дрожать всем телом. В тот момент время словно застыло. Пока ее дети сидели, скованные шоком, Анна ради них пыталась скрыть свою боль и потрясение. Внезапно ей словно иглой пронзило голову, и в тот же миг

она почувствовала глубокую тянущую боль в животе. Ее шея и плечи окостенели, пока разум лихорадочно метался между мыслями. Гормоны стресса подчинили ее. Анна находилась в режиме выживания.

КАК ДЕЙСТВУЮТ ГОРМОНЫ СТРЕССА

С научной точки зрения, жить в состоянии стресса означает выживать. Когда мы попадаем в стрессовые обстоятельства, каким-либо образом угрожающие нам (исход которых мы не в состоянии предвидеть или контролировать), в действие вступает отдел автономной нервной системы, называемый симпатическим, и тело мобилизует огромное количество энергии в ответ на раздражитель. На физиологическом уровне тело автоматически подключается к ресурсам, необходимым ему, чтобы справиться с текущей опасностью.

Зрачки расширяются, чтобы мы лучше видели; частота сердечных сокращений и дыхания возрастает, чтобы мы могли бегать, бороться или прятаться; в кровь выделяется больше глюкозы, чтобы наши клетки получали достаточно энергии; и наш кровоток переходит в экстремальный режим, перекачивая кровь между органами, чтобы мы могли двигаться максимально быстро. Иммунная система резко разгоняется, а затем замедляется, когда адреналин и кортизол наполняют мускулы, давая нам энергию, чтобы спастись от причины стресса бегством или борьбой. Кровоток перемещается от нашего рационального переднего мозга в область заднего мозга, чтобы мы меньше занимались творческим обдумыванием, а вместо этого больше полагались на инстинкты для скорейшей реакции.

В случае с Анной стрессовая новость о самоубийстве мужа бросила ее мозг и тело в такое состояние выживания. Всякий организм может переносить кратковременные неблагоприятные условия, позволяя нам бороться, прятаться или убегать от надвигающейся опасности. Все мы приспособлены к сопротивлению благодаря кратковременным вспышкам стресса. Когда событие заканчивается, в обычных условиях тело приходит в баланс за несколько часов, повышая свои энергетические уровни и восстанавливая жизненные ресурсы. Но

никакой природный организм не в состоянии выносить жизнь в аварийном режиме длительный период времени.

Благодаря крупному мозгу человеческие существа могут размышлять о своих проблемах, пересматривать прошлое и даже предсказывать наиболее негативные события будущего, тем самым задействуя каскады стрессовых гормонов одной только силой мысли. Мы можем напрочь вывести из строя мозг и тело, размышляя о чем-то из своего прошлого или стремясь подчинить себе непредсказуемое будущее.

Снова и снова Анна мысленно возвращалась к тому ужасному дню. Чего она не сознавала, это что ее тело не видело разницы между действительным событием, приведшим к стрессу, и воспоминанием о нем, вызывавшим те же самые эмоции. Анна вырабатывала ту же химию в своем мозге и теле, как если бы это событие происходило снова и снова. То есть ее мозг постоянно обновлял произошедшее, а тело перерабатывало те же эмоции из прошлого по сотне раз за день. Возвращаясь к этому переживанию, Анна ненамеренно привязывала свой мозг и тело к прошлому.