

ЗМІСТ

ПОДЯКА	9
ЧАСТИНА ПЕРША	
МІСЦЕ, ЩО ЗВЕТЬСЯ «ДОСКОНАЛЕ ЗДОРОВ'Я»	11
ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1	
ЗАПРОШЕННЯ ДО ВИЩОЇ РЕАЛЬНОСТІ	17
РОЗДІЛ 2	
ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ ВАШОГО ТІЛА	43
РОЗДІЛ 3	
ТРИ ДОШІ — ТВОРЦІ РЕАЛЬНОСТІ	77
РОЗДІЛ 4	
ПЛАН, ЗАКЛАДЕНИЙ ПРИРОДОЮ	103
РОЗДІЛ 5	
ВІДНОВЛЕННЯ БАЛАНСУ	127
ЧАСТИНА ДРУГА	
КВАНТОВО-МЕХАНІЧНЕ ТІЛО	157
РОЗДІЛ 6	
КВАНТОВА МЕДИЦИНА ДЛЯ КВАНТОВОГО ТІЛА	159
РОЗДІЛ 7	
ВІДКРИВАЄМО КАНАЛИ ЗЦІЛЕННЯ	174
РОЗДІЛ 8	
СВОБОДА ВІД ЗАЛЕЖНОСТЕЙ	222

РОЗДІЛ 9	
СТАРІННЯ — ЦЕ ПОМИЛКА	239
ЧАСТИНА ТРЕТЯ	
ЖИТТЯ В ГАРМОНІЇ З ПРИРОДОЮ	259
РОЗДІЛ 10	
ІМПУЛЬС ДО РОЗВИТКУ	261
РОЗДІЛ 11	
ЩОДЕННИЙ РЕЖИМ — НА ХВИЛЯХ ПРИРОДИ	270
РОЗДІЛ 12	
ХАРЧУВАННЯ — ДІЄТА ДЛЯ ІДЕАЛЬНОГО БАЛАНСУ	285
РОЗДІЛ 13	
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ Й МІФ «БЕЗ БОЛЮ НЕМАЄ РЕЗУЛЬТАТУ»	348
РОЗДІЛ 14	
СЕЗОННИЙ РАЦІОН — ПІДТРИМАННЯ БАЛАНСУ ПРОТЯГОМ УСЬОГО РОКУ	392
Епілог	
КВІТИ У КВАНТОВОМУ ПОЛІ	398
Додаток А	
ДЖЕРЕЛА АЮРВЕДИ	406
Додаток Б	
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	409
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ПОКАЖЧИК	411

ЧАСТИНА ПЕРША



**МІСЦЕ, ЩО ЗВЕТЬСЯ
«ДОСКОНАЛЕ ЗДОРОВ'Я»**

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Вступ

Відтоді як побачило світ перше видання моєї книги «Секрети аюрведи» (майже десять років тому^{*}), у світі відбулися значні зміни. На той час думки про те, що здоров'я — це щось більше, ніж просто відсутність хвороб, що природні підходи можуть оживити роботу нашої внутрішньої системи зцілення і що людське тіло — це сукупність енергії та інформації, а не застигла анатомічна структура, здавалися радикальними. І все ж сьогодні ми бачимо, що ці концепції надійно закріпилися в наших сучасних поглядах на здоров'я й хвороби, життя і смерть. Нещодавній звіт у журналі Американської медичної асоціації засвідчив, що понад 40% американців регулярно звертаються до нетрадиційної медицини, яка виходить за межі матеріалістичного погляду на людське тіло. Дві медичні школи із трьох запровадили курси альтернативної та комплементарної медицини для своїх студентів. А з огляду на те, що пацієнти вимагають більшого спектра послуг і можливостей, дедалі більше страхових компаній і організацій, які надають послуги у сфері охорони здоров'я, покривають витрати на холистичну медицину.

Наукова спільнота перейшла від відвертого неприйняття та висміювання альтернативних методів лікування до серйозних досліджень. Якщо ви звернетесь до бази даних Національної медичної бібліотеки, то знайдете понад 40 тисяч статей про альтернативну та комплементарну медицину, із яких більше ніж

* Ідеться про перше видання 1991 року (автор пише у 2000-му). — Тут і далі прим. перекл., якщо не зазн. інаше.

1600 стосуються лише рослинних лікарських засобів. Медитацію, йогу, масаж і правильне харчування дедалі частіше визнають основними методами зцілення. Про звіробій, гінкго білоба й ехінацею зараз знають практично всі, і майже кожна аптека в Америці має власну лінію рослинних препаратів. Завдяки інтернету люди тепер мають безпрецедентний доступ до інформації про здоров'я й беруть на себе все більшу відповідальність за власне самопочуття. Хоч це й може становити загрозу для медичної спільноти з традиційними поглядами, я вважаю тенденцію до зростання самосвідомості та розширення прав і можливостей ознакою зміцнення здоров'я як кожного окремо, так і суспільства загалом.

У Центрі здоров'я Чопри в прекрасному місті Ла-Хоя, штат Каліфорнія, ми створили сприятливе середовище для практичного вивчення сили аюрведи та медицини, що об'єднує розум і тіло. Ми розробили курси, що спираються на принципи та методи холистичної медицини для усунення найпоширеніших проблем зі здоров'ям. Наша програма «Диво-початок дивовижного життя» надає інформацію вагітним та надихає пари ставитися до майбутніх дітей як до богів і богинь ще на етапі ембріонального розвитку. У нас є сертифіковані тренери з підготовки до пологів по всьому світу, які проводять заняття за згаданою програмою, а це допомагає плекати нове покоління здорових і свідомих людей.

У центрах Чопри на всіх континентах ми підготували викладачів нашого провідного курсу з медицини розуму та тіла й аюрведи «Створюємо здоров'я». Понад 500 людей по всьому світу здобули сертифікати інструкторів із «Первісної звукової медитації», програми для зняття стресу, яка допомагає безпосередньо відчутти своє внутрішнє поле енергії

та творчості. «Повернення до цілісності» — наш курс для пацієнтів, які зіткнулися з онкологією, — має трансформаційний вплив на тих, хто бореться із цією тяжкою хворобою. Програми для осіб із хронічною втомою, жінок, які переживають менопаузу, і тих, хто намагається схуднути, допомогли тисячам людей реалізувати свій внутрішній потенціал для свідомої трансформації власного життя. За останнє десятиліття я неодноразово спостерігав глибокий вплив підходів, описаних у «Секретах аюрведи», на життя людей.

Було дуже приємно бачити зміни, що відбуваються у світовій свідомості. Ми є очевидцями апогею революції, яка назавжди змінить наш погляд на світ і на самих себе. Споконвічна традиція мудрості аюрведи та передові теорії сучасної фізики вказують на набагато глибшу реальність, яка спонукає нас бачити Всесвіт як вічне й нескінченне поле потенціалу, завдяки якому ми можемо наблизитися до зцілення та трансформації самих себе. Це основна ідея моєї книжки.

У її оновленій версії є деякі суттєві зміни. Я додав нові техніки зцілення, які ми вважаємо корисними для пацієнтів Центру Чопри. В книзі також описано керовані візуалізації та медитації для глибшого усвідомлення, що є ключем до зміни сприйняття власного тіла. Я пропоную надзвичайно тонкі підходи, які дають змогу свідомо налагодити зв'язок зі своїми клітинами, тканинами та органами. Навчитися впливати на так звані вегетативні функції важливо для досягнення й збереження досконалого здоров'я. Я оновив розділи про харчування та фітотерапію і зробив акцент на корисній, збалансованій дієті. У наш час, коли люди хочуть досягти швидкого поліпшення здоров'я за допомогою харчових добавок, важливо пам'ятати про цінність збалансованого харчування для його справж-

нього зміцнення. Дієта, яку пропагує книга «Секрети аюрведи», характеризується простотою, вишуканістю та різноманіттям. Я представив оновлені посилання на наукові дослідження про взаємодію розуму й тіла у стані здоров'я та в стані хвороби, кількість яких постійно збільшується. Дуже приємно бачити об'єктивне обґрунтування принципів і практик здоров'я, які налічують тисячі років. Також ми розглянемо розширені способи живлення організму за допомогою п'яти органів чуття, які використовують цілющі звуки, дотик, зір, смак і нюх для пробудження так званої внутрішньої аптеки організму. Оскільки навколишнє середовище має постійний вплив на наше тіло, я підготував цікаві вправи, щоб оживити зв'язок між нашим внутрішнім і зовнішнім світом. Загалом я прагнув зробити це видання «Секретів аюрведи» практичним, доступним і дуже зручним для читачів.

У своєму постійному дослідженні зцілення я цілком переконався, що справжнє здоров'я — це набагато більше, ніж відсутність аномальних лабораторних показників; це навіть більше, ніж досконале поєднання розуму й тіла. Здоров'я за своєю суттю — це вищий стан свідомості. Тисячоліттями великі ведичні провидці проголошували, що метою турботи про тіло є підтримання стану буття, відомого як просвітлення. У цьому стані наш внутрішній орієнтир зміщується від Его до Духу й ми усвідомлюємо, що той, хто пізнає, і те, що пізнається, — це одне й те саме. Межі часу й простору розмиваються, оскільки ми сприймаємо себе як нічим не обмежену сутність, яка лише тимчасово втілюється в окрему особистість. Цей стан цілісності є основою будь-якого зцілення. Це стан досконалого здоров'я. Я вдячний за можливість супроводжувати вас у це місце, яке насправді розташоване зовсім поруч із тим, де ви перебуваєте зараз.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗАПРОШЕННЯ ДО ВИЩОЇ РЕАЛЬНОСТІ

В організмі кожної людини є місце, вільне від хвороб, яке ніколи не відчуває болю, не старіє й не вмирає. Коли ви опиняєтеся в цьому місці, обмеження, з якими ми всі змирилися, перестають існувати. Про них навіть не йдеться.

Побувати в цьому місці можна недовго, а можна затриматися на роки. Однак навіть найкоротший візит приносить глибокі зміни. Поки ви там перебуваєте, змінюються ваші уявлення про звичайне існування і починає розквітати дар до нового існування, вищого й кращого. Ця книга для тих, хто хотів би дослідити це нове існування, принести його у своє життя і зробити його постійним.

Причини хвороб часто надзвичайно складні, але одне можна сказати напевно: ніхто не довів, що хворіти необхідно. Насправді все навпаки. Щодня ми контактуємо з мільйонами вірусів, бактерій, алергенів і грибів, і лише незначна частина цих контактів призводить до захворювання. Нерідко лікарі спостерігають у дихальних шляхах пацієнтів скупчення вірулентних бактерій менінгококу, що живуть там без шкоди для здоров'я. Лише в рідкісних випадках вони прориваються назовні й спричиняють менінгіт, тяжку й часом смертельну інфекцію центральної нервової системи. Багато хто з нас є носієм вірусу вітряної віспи,

який перебуває у стані спокою в організмі після того, як у дитинстві ми перехворіли на вітрянку, і лише зрідка, під впливом стресу, він прокидається і зумовлює появу оперізувального герпесу. Що провокує такий напад? Ніхто точно не знає, але, ймовірно, це пов'язано із загадковим фактором, який називається резистентністю організму, тобто ми, носії мікробів, якимось чином відчиняємо або зачиняємо для них вікно. У 99,99% випадків вікно зачинене, а це означає, що кожен із нас набагато ближчий до ідеального здоров'я, ніж ми собі уявляємо.

Основною причиною смерті в США є хвороби серця, здебільшого спричинені відкладеннями бляшок, що блокують коронарні артерії, якими кисень надходить до серця. Коли холестерин та інші відкладення починають закупорювати ці артерії, кисневе голодування може погіршити функцію серця. Проте перебіг серцевих захворювань дуже індивідуальний. Одна людина з одним, досить невеликим шматочком бляшки може бути непрацездатною через стенокардію, або стисний біль у грудях, що є симптомом ішемічної хвороби серця. Інша ж людина з кількома бляшками, достатньо великими, щоб заблокувати більшу частину потоку кисню до серця, може нічого не відчувати. Відомі випадки, коли особи, чиї коронарні артерії були заблоковані на 85%, бігали марафони, тоді як інші помирали від серцевого нападу з абсолютно чистими судинами. Власне, нещодавні дослідження виявили, що в багатьох молодих людей, які раптово померли від серцевого нападу, не було жодного зі звичних факторів ризику ішемічної хвороби. Наша фізична здатність протистояти хворобам надзвичайно гнучка.

Окрім фізичного імунітету, ми всі здатні на сильний емоційний опір хворобі. Як сказала одна моя пацієн-