

# Зміст

Відгуки на книгу «Шлях до надприродного» .....	6
Передмова .....	10
Вступ. ПРИГОТУЙТЕСЯ СТАТИ НАДПРИРОДНИМ.....	15
Розділ 1. БРАМА ДО НАДПРИРОДНОГО .....	32
Розділ 2. ЦЯ МИТЬ .....	62
Розділ 3. У ПОЛІ БЕЗМЕЖНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	101
Розділ 4. БЛАГОСЛОВЕННЯ ЕНЕРГЕТИЧНИХ ЦЕНТРІВ.....	127
Розділ 5. НОВИЙ РОЗУМ — НОВЕ ТІЛО .....	159
Розділ 6. ПРИКЛАДИ НАДПРИРОДНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ .....	191
Розділ 7. РОЗУМ СЕРЦЯ .....	204
Розділ 8. КІНОСТРІЧКА МАЙБУТНЬОГО. КАЛЕЙДОСКОП .....	231
Розділ 9. МЕДИТАЦІЯ В РУСІ.....	262
Розділ 10. ІСТОРІЇ З ЖИТТЯ: НАДПРИРОДНЕ В КОЖНОМУ З НАС.....	272
Розділ 11. ЧАСОВО-ПРОСТОРОВА І ПРОСТОРОВО-ЧАСОВА РЕАЛЬНОСТЬ.....	278
Розділ 12. ЕПІФІЗ .....	318
Розділ 13. ПРОЕКТ «КОГЕРЕНТНІСТЬ»: ЗМІНЮЄМО СВІТ НА ЛІПШЕ.....	354
Розділ 14. РЕАЛЬНІ ІСТОРІЇ, ЩО МОЖУТЬ ТРАПИТИСЯ І З ВАМИ .....	377
Післямова. МИ — ЦЕ МИР .....	388
Примітки.....	395

## ВІДГУКИ НА КНИГУ «ШЛЯХ ДО НАДПРИРОДНОГО»



«Цей унікальний і практичний посібник від талановитого вченого та пристрасного вчителя показує нам — крок за кроком, — як вийти за межі відомого та поринути у надзвичайне нове життя».

— **Тоні Роббінс**, автор книги «Непохитний» (*Unshakeable*), бестселера №1 за версією *New York Times*

«Я давня шанувальниця роботи доктора Джо Диспензи. У книзі «Шлях до надприродного» ви дізнаєтеся, як саме можна подолати обмеження свого минулого, включно з проблемами зі здоров'ям, і, буквально, створити нове тіло, новий розум і нове життя. Ця інформація захоплива та неймовірно практична, вона змінює життя».

— **Крістіан Нортрап**, докторка медичних наук, авторка книги «Богині ніколи не старіють» (*Goddesses Never Age*), бестселера №1 за версією *New York Times*

«Доктор Джо Диспенза — лікар, науковець і сучасний містик... В одній книзі простими та зрозумілими словами [він] виклав відкриття квантової науки, що змінюють парадигму, і глибокі вчення, освоєнню яких адепти минулого присвятили все своє життя».

— з передмови **Ґреґа Брайдена**, автора книг «Людина за задумом» (*Human by Design*) і «Божественна матриця» (*The Divine Matrix*), бестселерів за версією *New York Times*

«Книга “Шлях до надприродного” виводить ідею реалізації вашого потенціалу на шалено новий рівень. Джо Диспенза виконав визначну роботу, створивши посібник ХХІ століття для людського тіла та мозку, поєд-

навши свою величезну мудрість із переконливими прикладами, захопливими науковими дослідженнями та вправами, які його студенти використовували для всього, починаючи від лікування свого тіла до кардинальних змін у житті. Він людина, яка виконує місію, і хоча ідея книги «Шлях до надприродного» є ВЕЛИКОЮ обіцянкою, ця книжка допомагає легко її виконати!»

— **Шеріл Річардсон**, авторка книги «Знайди час для свого життя» (*Take Time for Your Life*), бестселера за версією *New York Times*

«У цій провокаційній і захопливій книзі доктор Джо Диспенза показує, що в нас міститься щось набагато більше, ніж просто лінійний розум. Як кмітливий гід, доктор Диспенза веде читачів далі звичайного усвідомлення, щоб зрозуміти нескінченне квантове поле свідомості, яке виходить за межі почуттів, за межі простору та часу. Я рекомендую цю книгу всім, хто хоче дослідити надзвичайну природу свідомості та зцілення».

— **Джудіт Орлофф**, докторка медичних наук, авторка «Посібника з виживання для емпатів» (*The Empath's Survival Guide*).

«Доктор Джо Диспенза має цілеспрямовану місію: допомогти всім нам позбутися обмежень сьогодення та відновити багатовимірне життя, для якого ми народжені. Підкріплюючи, на перший погляд, прості практики суворою наукою, доктор Джо доводить, що надприродне насправді є нашим природним станом буття і ми цілком можемо його досягнути. Застібніть паски безпеки. Прочитайте цю книгу, випробуйте його методи руйнування парадигм і будьте готові до шаленої поїздки у свій безмежний потенціал».

— **Лінн МакГагарт**, авторка міжнародних бестселерів «Поле» (*The Field*), «Експеримент намірів» (*The Intention Experiment*) і «Сила восьми» (*The Power of Eight*)

«Я прочитала багато чого, але книга доктора Диспензи викликала у мене благоговіння. Це найновіший і найбільш дивовижний прорив у медицині розуму та тіла. Браво!»

— **Мона Ліза Шульц**, докторка медичних наук, докторка філософії, авторка книги «Вилікуйте свій розум, і все буде добре» (*Heal Your Mind and All Is Well*)

«Ого! Якщо ви коли-небудь вірили в чудеса, але вам потрібна була наука, щоб прояснити ваші сподівання, тоді ця книга для вас. Доктор Джо пропонує надзвичайні ідеї та потужні й зрозумілі покрокові інструкції для того, щоб жити надприродно».

— **Девід Р. Гамільтон**, доктор філософії, автор книги «Як ваш розум може зцілити ваше тіло» (*How Your Mind Can Heal Your Body*)



В усі часи існували свідчення звичайних людей про досвід, що давав змогу вийти за межі, як вважалося, можливого. Від кількасотрічної тривалості життя вчителя бойових мистецтв Лі Чінг-Юна, який прожив 256 років (народився у 1677-ому, мав 14 дружин і понад 200 дітей та помер 1993 року), до самовільних зцілень безлічі захворювань, задокументованих Інститутом ноетичних наук (*IONS*), з 500 згадками у більш ніж 800 журналів 20 мовами — усі ці докази чітко вказують на те, що наші можливості не відповідають колишнім уявленням і є навіть більшими, ніж ми дозволяємо собі уявити.

Тимчасом як визнання розширеного людського потенціалу здобуває дедалі більшу популярність, питання «Що є можливим у нашому житті?» змінюється на «Як цього досягнути? Як пробудити свій надзвичайний потенціал у щоденному житті?». Відповідь на це питання є основою цієї книги «Шлях до надприродного. Як звичайні люди досягають незвичайного».

Доктор Джо Диспенза — лікар, науковець і сучасний містик. Він синтезує інформацію, застосовуючи бачення, що виходить за межі якоїсь однієї наукової дисципліни. Запозичуючи дані з різноманітних галузей непохитної науки, як-от епігенетика, молекулярна біологія, нейрокардіологія та квантова фізика, Джо долає традиційні межі, які раніше розділяли наукове мислення та людський досвід. Таким чином він прочиняє двері до нової сміливої парадигми самостійного розширення можливостей — способу мислення та життя, що ґрунтується на відчутті того, що є можливим у нашому житті, а також на тому, що ми приймаємо як науковий факт. Цей новий рубіж реалізованого потенціалу дає змогу переосмислити уявлення про повністю спроможну,

повністю дієздатну людину. І цей рубіж має перспективу для всіх: від домогосподарок, студентів і кваліфікованих робітників до вчених, інженерів і медичних працівників.

Причина такого широкого охоплення полягає в тому, що сьогоднішня робота Джо відповідає перевірній моделі, яку вчителі успішно застосовували зі своїми учнями протягом століть. Ідея моделі проста: як тільки ми переживаємо безпосередній досвід більшого потенціалу, це дає нам змогу використовувати такий потенціал у нашому повсякденному житті. Книга «Шлях до надприродного», яку ви тримаєте в руках, є першим посібником, який робить саме це: крок за кроком веде нас до досягнення нашого найбільшого потенціалу в тілі, здоров'ї, стосунках і меті життя, а також дає нам можливість здійснити цю подорож у своєму темпі.

На стінах печери Тибетського плато я на власні очі побачив, як один із великих учителів йоги минулого використав цю саму модель, щоб звільнити своїх учнів від їхніх обмежених вірувань. Спадщина його вчення збереглася донині у скелі, яка вісім століть тому була і домом, і місцем викладання для вчителя.

Навесні 1998 року я організував групове паломництво до високогір'я Західного Тибету. Наш маршрут пролягав до віддаленої печери поета, містика та йога XI століття Уджецуна Міларепи, відомого свого часу просто як Міларепа.

Вперше я почув про легендарного йога від свого вчителя йоги, сикхського містика, у 1980-х роках. Протягом багатьох років я досліджував таємницю життя Міларепи: він походив із заможної родини, але вирішив відмовитися від свого мирського майна; втратив рідних та близьких через масове насильство за жорстоких і трагічних обставин; його помста та подальші страждання привели його до усамітнення високо в Гімалайських горах, де він відкрив свій надзвичайний потенціал йога. Я хотів на власні очі побачити місце, де Міларепа пору-

шив закони фізики, щоб продемонструвати собі та своїм учням, що наше життя обмежене лише власними переконаннями. Через дев'ятнадцять днів своєї подорожі я мав можливість зробити це.

Звикнувши до наднизької вологості та висоти понад 4000 метрів над рівнем моря, я опинився саме на тому місці, де Міларепа стояв перед своїми учнями 800 років тому. Я був лише за кілька сантиметрів від стіни печери, дивився на нерозгадану таємницю, яку сучасні вчені так і не змогли пояснити чи повторити. Саме в цьому місці Міларепа вперше приклав долоню до скелі приблизно на рівні плеча, а потім продовжив штовхати руку ще далі в стіну перед собою, наче каменю не існувало! Коли він це зробив, скеля під його долонями стала м'якою та еластичною, піддавшись його тиску. Результатом став ідеальний відбиток руки його на скелі для його тодішніх та прийдешніх протягом наступних століть учнів. Освітлюючи стіни й стелі печери, ми побачили ще більше відбитків рук. Тобто Міларепа робив це неодноразово.

Коли я вклав свою долоню у відбиток, то відчув, як пальці лягли точно у відбитки пальців його, саме в тому положенні, яке його рука зайняла вісім століть тому. Відповідність була настільки ідеальна, що будь-які сумніви щодо автентичності відбитка руки швидко зникли. Це відчуття водночас і смиряло, і надихало. Я одразу подумав про того чоловіка. Я хотів знати, що з ним відбувалося, коли він торкався каменю. Про що він думав? Можливо, важливіше те, що він відчував? Як він кинув виклик фізичним «законам», які говорять нам, що рука та камінь не можуть займати одне місце?

Ніби прочитавши мої думки, мій тибетський гід відповів на мої запитання ще до того, як я їх поставив. «Медитація геше [великого вчителя] вчить, що він є частиною скелі, а не існує окремо від неї. Скеля не може стримувати його. Для геше ця печера є місцем досвіду, а не обмеженням. У цьому місці він вільний і може рухатися так, ніби скелі не існує». Слова мого гіда мали

сенс. Коли учні Міларепи побачили, як їхній учитель досягнув чогось, що, за традиційними переконаннями, було неможливим, вони свого часу зіткнулися з тією ж дилемою, яка постає перед кожним із нас сьогодні, коли ми вирішуємо звільнитися від власних обмежувальних переконань.

Дилема полягає в такому: спосіб мислення родини, друзів та суспільства, що оточували учнів тих днів, визначав сприйняття світу в поняттях обмежень і кордонів. Таке мислення передбачало віру в те, що стіна печери є перешкодою для плоті людського тіла. Однак коли Міларепа вклав руку в камінь, його учні побачили, що з таких «законів» є винятки. Іронія полягає в тому, що обидва способи бачення світу абсолютно правильні. Кожен залежить від того, як ми обираємо думати про себе в певний момент.

Уклавши руку у відбиток, який йог залишив своїм учням давним-давно, я запитав себе: чи обмежені ми сьогодні в нашому житті тими самими переконаннями, які обмежували учнів Міларепи свого часу? І якщо так, як пробудити силу, щоб подолати переконання, які нас обмежують?

Я зрозумів, що істина проявляється в житті багатьма способами. З цієї причини не дивно, що наукова документація відкриттів Джо наводить на той самий висновок, до якого дійшли в минулому Міларепа та містики протягом століть: Всесвіт «є» таким, яким він є, а наші тіла «є» такими, якими вони є, і обставини нашого життя є такими, якими вони є, завдяки самій свідомості та тому, як ми думаємо про себе в нашому світі. Я поділився історією Міларепи, щоб проілюструвати цей, здавалося б, універсальний принцип.

Ключ до вчення йога полягає в такому: коли ми переживаємо на власному досвіді або спостерігаємо в іншій людині те, що колись вважали неможливим, ми звільняємося у своїх переконаннях, щоб подолати ці обмеження в житті. І саме тому книга, яку ви тримаєте в руках, може



змінити ваше життя. Книга розповість, як прийняти свою майбутню мрію як поточну реальність, щоб ваше тіло вважало, що це відбувається «зараз», і ви дізнаєтеся, як запустити каскад емоційних і фізіологічних процесів, які відображають вашу нову реальність. Нейрони у вашому мозку, сенсорні нейрити у вашому серці та хімія вашого тіла гармонізуються, щоб відобразити нове мислення, а квантові можливості життя перебудуються, щоб замінити небажані обставини вашого минулого новими обставинами, які ви сприймаєте як сьогодні.

І в цьому сила цієї книги.

В одній книзі Джо Диспенза виклав простими та зрозумілими словами відкриття квантової науки, що змінюють парадигму, і глибокі вчення, освоєнню яких адепти минулого присвятили все своє життя, — таким чином він показує нам шлях до надприродного.

**Грег Брайден,**  
автор книг «Людина за задумом» (*Human by Design*)  
і «Божественна матриця» (*The Divine Matrix*),  
бестселерів за версією *New York Times*