

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я занимаюсь изучением целительства и парапсихологии на протяжении более чем 45 лет, и заинтересованность в этом подвигла меня произвести подробный анализ интуитивной диагностики. Исследование, проведенное мной в этой области, не оставило у меня ни малейших сомнений в обоснованности и эффективности такой диагностики.

Научная работа доктора Бенора простирается далеко за известные мне пределы. Им задокументирован огромный объем работ, проведенных в области изучения духовного целительства. Потребуется несколько лет для того, чтобы собрать всю информацию, предоставленную доктором Бенором, если предположить, что одному человеку удастся систематизировать все источники.

Как и в любой подобной работе, целью данного выдающегося труда доктора Бенора не является воздействие на людей умственно негибких или людей, чье сознание закоснело в рамках традиционного мышления. Но для тех, кто искренне заинтересован в исследовании доступной информации, кто обладает представлением о том, что «неизвестно» или «неподконтрольно», «Исследование сути исцеления» содержит энциклопедическую подборку материалов, доступных на сегодняшний момент. Я польщен тем, что обладаю возможностью произвести обзор материала до его публикации. Работы, подобные этой, заслуживают широкого распространения.

С. Норман Шили, доктор медицины, доктор философии¹

ВВЕДЕНИЕ

Истинное целительство... должно быть всеобъемлющим и священным для того, чтобы быть длительным, — и заслуживает раскрытия человеческого потенциала.

Джин Понтиус Риндж

С помощью книги «Как я могу исцелить то, что причиняет боль?» вы научитесь понимать свои проблемы и исцелять себя. Вы также узнаете, каким образом вам может быть оказана помощь посредством комплементарной и альтернативной медицины (КАМ).

КАМ включает в себя множество подходов к самоисцелению, таких как релаксация, медитация, создание образов, ведение дневников, физические упражнения и соответствующая диета. Самоисцеление может также стимулироваться терапевтами КАМ, предлагающими использование акупунктуры, гомеопатии, массажа и других методик, в общей массе игнорируемых традиционной медициной, но широко приветствуемых в обществе — в силу их высокой эффективности и незначительных побочных эффектов.

В случае столкновения с незнакомыми наименованиями отдельных разновидностей лечения или другими терминами на помощь придет глоссарий, расположенный в конце книги.

«Как устранить заболевание?» представляет собой популярную версию тома II «Исследования сути исцеления». Профессиональное издание этого тома основывается на большом количестве исследований, записей и обширных ссылок, являющихся более подробными, чем хотелось бы среднестатистическому читателю.

Том I «Исследования сути исцеления» посвящен изучению *холистического духовного целительства*² — лечения путем наложения рук и мысленного намерения, медитации и молитвы. Существует внушительный объем работ, посвященных духовному целительству. Две трети этих исследований демонстрируют значительное воздействие целительства на множество разнообразных недугов у людей и животных. Отмечается также измеримое воздействие целительства на растения, бактерии, дрожжи, клетки лабораторных культур, ферменты и ДНК.

Данные свидетельства поразительны для большинства моих коллег-врачей, в основной своей массе не знакомых с КАМ и зачастую с большим скептицизмом воспринимающих духовное целительство. Я не виню докторов и ученых за подобное отношение, поскольку и сам изначально являлся ярким противником целительства. Получив образование в области психологии, медицины, психиатрии и исследовательской деятельности, я обладал всеми традиционными знаниями, объясняющими невозможность целительства. Лишь в 1980 году, после почти 20 лет исследований и практического применения психиатрии, я стал свидетелем физических изменений под ладонью целителя, полностью убедивших меня в том, что целительство является действенной и ценной разновидностью лечения.

Невзирая на научные доказательства, некоторые скептики продолжают говорить о том, что целительство является всего лишь эффектом плацебо («сахарной пилюли»), вызываемым внушением целителей и ожиданиями исцеляемых. Эта теория находится в явном противоречии с исследованиями, показывающими значительное целительное воздействие на животных, растения и другие живые существа. Тот факт, что целители спо-

способны улучшать состояние здоровья животных и растений, служит подтверждением заявлений о том, что целительство представляет собой нечто большее, чем эффект плацебо.

Однако скептики, возможно, ошибаются не во всем. Эффект плацебо фактически является проявлением огромных способностей к самоисцелению, которыми вы должны обладать для того, чтобы изменять собственное состояние. Процесс самоисцеления может запускаться намеренно или бессознательно под воздействием людей, занимающихся лечением, или самих пациентов. Мудрые врачи, прописывая лекарственный препарат, хорошо знают о том, что, воодушевив пациента восторженным описанием ожидаемого положительного результата, они могут значительно усилить действие лекарства. Подобным же образом самоисцеление способствует различного рода лечению, в том числе и духовному целительству.

Неужели страх ошибиться заставляет нас прятаться от правды?

Джон Мак-Иналти (13 сентября 2003)

Улучшения, происходящие под воздействием плацебо, говорят о том, что вы обладаете огромными способностями к самоисцелению. Данная книга поможет вам понять, запустить и использовать эти высокоэффективные чудесные методы.

Данный том «Исследования сути исцеления» посвящен следующим вопросам.

1. Как вы можете исцелить себя от серьезных физических заболеваний и психических недугов?

Существуют два пространных ответа на этот вопрос.

Первый заключается в том, что каждый человек обладает огромными умственными и эмоциональными ресурсами, которые могут быть активированы для эффективного самоисцеления. Согласно приблизительной оценке мы осознаем и используем лишь 5% потенциала головного мозга. Большая часть мозга постоянно наблюдает и регулирует функции организма, которые воспринимаются нами как нечто само собой разумеющееся. Нам не приходится напоминать своему организму о необходимости дышать, стимулировать кровообращение или пищеварение. Подсознание, гормоны и биоэнергетические поля управляют этими и многими другими функциями организма так, что нам не приходится уделять им внимание, нам даже не требуется знать об их существовании.

Мозг также хранит огромный объем воспоминаний, по большей части, похороненных в подсознании. Некоторые из этих воспоминаний могут включать в себя травмы, способные приводить к физическому или эмоциональному напряжению, — что, в свою очередь, может вызвать заболевание.

Разум (сознательный и бессознательный) и тело находятся в тесной взаимосвязи. В терапии КАМ сейчас это отражается посредством терминов *разум-тело* и *телесный разум*, которые входят в общее употребление. Данная книга объяснит, каким образом телесный разум может позволить возникновение болезни, и как можно научиться исцелять себя, откупоривая немислимый потенциал осознания и взаимосвязи разума-тела. Глава 1 данной книги рассказывает, как вы можете исцелить себя.

Разновидности КАМ учат тому, как использовать разум для диагностики и лечения собственных психологических и физических недугов — в гораздо большей степени, чем это считалось возможным ранее. Многие из данных разновидностей самоисцеления объясняются в главе 2, а упражнения по самоисцелению, которые вы можете применить самостоятельно, предложены в главе 5.

Второй ответ на вопрос о самоисцелении заключается в том, что тело состоит не только из материи, но и из энергии. Терапевты КАМ предполагают, что мы способны

приводит в равновесие биоэнергетические модели организма, что, в свою очередь, приводит в равновесие и исцеляет само физическое тело. Главы 3 и 4 данной книги объясняют явление биоэнергий.

Действуя в противоположном направлении, те же самые механизмы телесного разума могут способствовать развитию различных заболеваний. Травмы и стрессы разума-тела могут проявляться в физических заболеваниях посредством действия механизмов, описанных в главе 1. Предотвращение заболевания при помощи таких же техник самоисцеления является, таким образом, другим способом получения пользы от методик КАМ.

2. Как биологические энергии (биоэнергии) способствуют исцелению?

Тогда как западная медицина концентрируется главным образом на физическом теле, терапевтам КАМ уже давно известно, что каждое живое существо также обладает биоэнергетическим телом, состоящим из эмоциональных, психических и духовных уровней тонких энергий. Каждый из этих уровней находится в тесной взаимосвязи с остальными и влияет на состояние организма. На каждое энергетическое поле может оказываться целительное воздействие (индивидуальное или групповое) для улучшения физического, психологического или духовного здоровья человека, а также для улучшения отношений с другими людьми и окружающим миром.

Мы рассмотрим многочисленные разновидности КАМ, многие из которых направлены на биологические энергии организма. Каждая разновидность обладает собственными традициями и пониманием того, как эти энергии функционируют и могут использоваться для улучшения здоровья и излечения болезни: от древнекитайского лечения цигун до современных методик акупунктуры и прикладной кинезиологии, от библейских исцелений Христом и апостолами в христианском вероучении и бесчисленными целителями других древних вероучений по всему миру до современных разновидностей наложения рук в бесконтактном массаже, исцеляющем прикосновении, Рэйки и других методиках целительства, применяемых в настоящее время в лечебных учреждениях.

Еще не ясно, направлено ли действие этих разновидностей КАМ на различные энергии, или же существует единое энергетическое поле, по-разному реагирующее на различные виды вмешательства. Например, акупунктура оказывает воздействие на симптомы и нарушения посредством стимуляции *меридианов* (биоэнергетических линий тела) и *чакр* (главных энергетических центров, расположенных вдоль центральной линии тела). В духовном целительстве (Рэйки, исцеляющем прикосновении) целители используют руки как для воздействия на энергетическое поле, окружающее тело пациента, так и для оценки состояния здоровья и воздействия через чакры. Сущность гомеопатии и лечения растительными экстрактами заключается в применении водных и спиртовых лекарственных растворов, принимаемых orally с целью воздействия на весь организм. Мы сможем выяснить, как работают эти энергии, изучив все представленные виды терапии с их различными биоэнергетическими подходами.

Обширный опыт в этих и многих других традициях КАМ предполагает разнообразие способов связи энергетических полей, находящихся внутри и за пределами организма, с физическим здоровьем человека, а также разнообразие возможностей воздействия на них для улучшения состояния здоровья.

Западная медицина медлительна в исследовании данных разновидностей терапии и еще более медлительна в принятии и интеграции их в традиционные методики. Том II «Исследования сути исцеления» описывает медицину разума-тела и духовное целительство как элементы, лежащие в основе всех видов лечения — традиционного и разновидностей КАМ. Располагая клинической картиной биоэнергий, мы сможем затем искать объяснения механизмов действия биологических энергий.