

# Детокс души и тела. Как избавиться от эмоционального мусора и устранить причины болезней

**Автор:**

[Хабиб Садеги](#)

Детокс души и тела. Как избавиться от эмоционального мусора и устранить причины болезней

Хабиб Садеги

Эта книга – яркий пример того, как смертельная болезнь может обернуться во благо и человеку, и окружающим. Здесь описывается уникальная система из 12 шагов, разработанная Хабибом Садеги после того, как он сам прошел путь от третьей стадии рака до полного выздоровления без химиотерапии. На личном примере и примере своих пациентов, победивших, казалось бы, непобедимые недуги, автор доказывает: причина физических недугов – негативные эмоции и установки. Его система основана на том, чтобы работать непосредственно с причинами физических и психологических болезней, а не бороться с их последствиями. Книга включает истории из жизни, действенные практики по работе с разрушительными эмоциями, диету и рецепты, а также отзывы от благодарных пациентов, среди которых – Гвинет Пэлтроу, Дэми Мур, Пенелопа Крус, Хавьер Бардем, Тоби Магуайр и другие.

Хабиб Садеги

Детокс души и тела. Как избавиться от эмоционального мусора и устранить причины болезней

Памяти моего брата, Мехрдада Садеги, доктора медицины, и множества других первопроходцев на поприще свободомыслия

«За каждый малейший шаг на пути к свободомыслию, навстречу жизни, за которую мы сами несём ответственность, всегда приходилось бороться ценой духовных и физических мук... перемены потребовали бесчисленного количества мучителей... Ничто не обошлось дороже, чем эти крупницы человеческого разума и чувства свободы, которые ныне – основа нашей гордости».

Фридрих Ницше, «Утренняя заря» (1881 г.)

Habib Sadeghi

THE CLARITY CLEANSE

Copyright © 2017 by Habib Sadeghi, DO

Foreword copyright © 2017 by Gwyneth Paltrow

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,

New York, New York, USA. All rights reserved.

© Фомина А., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Отзывы о книге

«Фетокс души и тела» и о докторе Хабибе Садеги

«Доверяйте глубже. Эти два слова, путь к их осмыслению и человек, который мне их раскрыл, изменили мою жизнь. „Детокс души и тела" доктора Садеги – книга, необходимая всем, кто чувствует себя потерянным или сломленным, кто хочет исцелиться и стать добрее, сильнее и смелее. Вряд ли можно дать лучшую рекомендацию».

Энн Хэтэуэй, актриса

«Книга „Детокс души и тела“ меняет правила игры! Если вы устали бегать по кругу, значит, вы нашли свою карту. Методика „Пробуждение осознанности“ необходима всем, кто хочет привести в порядок тело и дух, обрести больше осознанного контроля над собственной жизнью, ощутить вкус настоящего здоровья, счастья и свободы! Доктор Садеги просто потрясающий!»

Деми Мур, актриса

«Эта блестящая и одновременно непростая книга написана с добротой и нежностью, которыми обладает и сам автор – светлый Хабиб, практик до мозга костей.

Прочитав книгу до конца, вы обретёте нового друга».

Колман Барке, «Суть Руми»

«Хабиб Садеги предлагает новое понимание болезни и диагноза, а также тех подводных камней и помех, которые стоят на пути к исцелению. Методика „Пробуждение осознанности" – свежий и новаторский подход, позволяющий стать счастливее и здоровее».

Тим Роббинс, актёр

«Доктор Садеги направил меня на путь осознанности. Он поддерживал меня, помогая установить связь между умом и телом. Надеюсь, что его учения, полные сострадания, подарят исцеление и другим».

Джессика Честейн, актриса

«Учение доктора Садеги наполняет нас смелостью, позволяя избавиться от страхов и преодолеть собственные ограничения. Эта книга вдохновляет, доказывая, что никто не должен становиться жертвой обстоятельств».

Тоби Магуайр, актёр

«Сейчас особенно важно осознать, что эмоциональное состояние имеет самое непосредственное отношение к физическому здоровью. И всё же я снова и снова наблюдаю, как при заболевании люди довольствуются лечением, которое борется лишь с симптомами, а не с самой болезнью, словно их эмоции и образ мыслей не играют никакой роли в болезни. „Детокс души и тела“ – это книга, призванная разбудить всех нас. Доктор Садеги совершенно ясно даёт понять: если мы хотим пребывать в состоянии благополучия, чрезвычайно важно работать над своими эмоциями, восприятием и образом жизни в целом».

Елена Брауэр, автор «Practice You»

«Книга „Детокс души и тела“ описывает путь к самосовершенствованию интересно и легко. Изложенный в книге подход, основанный на здравом смысле, позволяет достичь большего влияния и успеха в жизни. Спасибо Вам, доктор Садеги, за ту смелость, с которой Вы рассказали свою личную историю и позволили исцелиться огромному числу людей. Я очень признательна Вам за эти уроки».

Аннабель Уоллис, актриса

«Осознанность – это ключ к осмысленной жизни, и доктор Садеги понимает это лучше кого-либо из моих знакомых. „Пробуждение осознанности – практический метод, позволяющий узнать, как сознательно создавать свои жизненные обстоятельства и направлять эту энергию на глубокую работу».

Тони Флоренс, главный партнёр, NEA Venture Capital

«Доктор Садеги заново знакомит нас с тем, как мы можем открыть себя сами; и не только для ясного понимания обстоятельств собственной жизни, но и для обретения мужества двигаться вперёд. Он – первое живое доказательство того, что с любовью и признательностью люди могут творить чудеса вместе каждый день. Я бесконечно благодарна ему за это».

Пенелопа Крус, актриса

«Мой любящий и заботливый друг доктор Садеги делает самоисцеление достижимым и понятным. Именно личный опыт преодоления доктора Садеги придаёт его учению такую значимость. Он всегда смотрит вглубь и замечает свет исцеления там, где другие видят лишь сгущающуюся тьму».

Хавьер Бардем, актёр

«Доктор Садеги просто спас мне жизнь. Благодаря его непреклонной честности и состраданию, сочетающимся с блестящим мастерством, его голос в медицине звучит громче всех. Он прямолинеен в своих взглядах и учениях. Эта книга даст вам инструмент, который позволит улучшить жизнь, придав ей простоты и яркости. Эта программа позволит почувствовать себя исцелённым и любимым. Да, и самое главное: это очищение безо всяких мерзких коктейлей!»

Дженни Коннер, режиссёр, продюсер и сценарист «Girls»

«Книга „Детокс души и тела“ дарит совершенный путь к исцелению. В этой книге доктор Садеги ясно демонстрирует ложную двойственность тела и

разума. На самом же деле разум и тело – одно целое, и наш внутренний мир постоянно и глубоко отражается на нашем физическом самочувствии. Простым и понятным языком он рассказывает, как энергия негативных эмоций застревает в нашем физическом теле и может привести к психологическим и физиологическим нарушениям и даже изнуряющей болезни. И, самое главное, он ведёт нас по реальному целительному пути из 12 шагов – пути развития осознанности. Начиная с очищения тела и разума, через признание подавления и нахождение смысла в страданиях, он позволяет избавиться от того, что отравляло нам жизнь, и заполнить освободившееся место вновь обретённой жизненной силой. С чувством безопасности и защищённости, оптимизма и надежды он ведёт нас по пути от болезни к процветанию».

Элейн Доерти, доктор наук, профессор кинезиологии в Политехническом университете Калифорнии в Помоне, директор Лаборатории исследований сердца и интеллекта (там же); а также консультант по исследованиям в Центре активного сострадания в Школе теологии Клермонта

«Книга „Детокс души и тела“ – это путь глубины и сострадания, по которому можно идти в своём собственном темпе. Доктор Садеги изменил мою жизнь».

Дженифер Маер, дизайнер

«В культуре американских индейцев страх – самый главный враг, мешающий проявлять себя в мире. Осознанность рассеивает наш самый сильный страх и самый сильный стыд. Доктор Садеги демонстрирует это, рассказывая свою собственную историю. Осознанность – это то, что позволяет нам встречать препятствия на пути развития, вооружившись интуицией и глубокими знаниями. Будучи его пациентом и другом одновременно, я пережил всё это на собственном опыте».

Гарри Дэвид, доктор наук, из книги «Эпистемология: искусство учиться»

«В своей карьере я достиг невероятных высот, и в то же время в личной жизни я ощущал пустоту. А пустота никому не приносит счастья! В книге „Детокс души и

тела“ доктор Садеги обозначил этапы, которые вели меня навстречу чуду – обнаружению цели, развития и любви».

Джини Бас, владелец баскетбольной команды Los Angeles Lakers

«Работа с доктором Садеги в течение нескольких лет – одно из моих самых ценных и важных переживаний. А теперь вы можете сделать то же самое для себя! „Пробуждение осознанности“ – доступный метод, позволяющий обнаружить в себе силу, которая приходит изнутри».

Даниэла Вилегас, дизайнер

«Путь к исцелению, меняющий и дарующий жизнь, простой и прекрасный».

Йоланд Йорк-Эджел, хореограф

«Очень редко можно найти целителя, который лечит человека целиком – разум, тело и дух. Доктор Садеги именно такой целитель, мастерски помогающий людям находить эмоциональные и духовные причины болезни. „Детокс души и тела“ предлагает практическое руководство по исцелению всего вашего существа. 12-шаговая программа доктора Садеги по очищению и исцелению тела, ума и духа помогает преодолевать препятствия на пути к здоровью и счастью, позволяет снова взять жизнь в собственные руки. Если вы ищете „волшебную таблетку“, то эта книга не для вас. Но если вы хотите открыть секреты самоисцеления и жить полноценной жизнью, – вы нашли то, что нужно».

Сидни Росс, певица, врач-антрополог, а также автор «Dressed To Kill»

«Если вы стремитесь жить более осмысленно, то эта книга содержит ответы, которые вы давно ищете. Узнайте, как пробудить свой разум, сердце, тело и душу. Найдите внутри себя источники силы, о которых даже не подозревали!»

Дэн Маккэррол, бывший президент компаний звукозаписи Warner Bros Records и Capitol Records

«Важнейшее руководство, позволяющее обрести покой среди жизненных бурь и способность делать самостоятельный выбор».

Колин К. Блэйдон, доктор философии, учредитель Центра частных активов и предпринимательства Дартмутского колледжа

«Будучи личным пациентом доктора Хабиба Садеги, я высоко ценю его работу и особенно благодарен, что он нашёл силы и время передать невыразимое. Несколько лет назад я переживал драматичные события, который другой воспринял бы как трагическое стечение обстоятельств. Где мог я взять силы справиться с ними, если бы моё здоровье и всё остальное не зависело бы от меня?»

„Детокс души и тела“ – доступный курс обучения, позволяющий вам увидеть весь свой потенциал, разрушать и заново выстраивать скрытые внутри вас зоны дисбаланса, неверного восприятия себя, слабости. Благодаря ему вы сможете, вернувшись к собственным корням, отыскать в себе ребёнка, который нуждается в заботе, чтобы подняться на более высокий уровень.

Это предельно честное погружение в работу по пробуждению осознанности поможет избавиться от жизненной шелухи, которая не позволяет вам вести честную, наполненную, счастливую и здоровую жизнь. Вы этого заслуживаете! Я, в свою очередь, живой пример того, как невероятный, разносторонний гений доктора Хабиба Садеги может помочь и вам».

Трейси Андерсен, основатель Метода Трейси Андерсена, эксперт в области здравоохранения и фитнеса

«Книга „Детокс души и тела“ позволяет найти ответы, которые мы все давно искали. Это портал, ведущий к самоисцелению, радости, хорошему здоровью и покою».



Курт Рамбис, помощник главного тренера баскетбольного клуба New York Knicks

«Книга „Детокс души и тела“ – разумный взгляд на тот подход к исцелению, о существовании которого мы только догадывались. Он начинается с открытия ваших интуитивных знаний, сердца и души, чтобы понять, какой жизни вы действительно достойны».

Майкл Уоткинс, актёр

«Доктор Хабиб Садеги написал прекрасную книгу, раскрывающую энергетические причины болезни. Это наилучший подход, который позволяет решать проблемы со здоровьем, побуждает нас доверять собственной интуиции, которая, как я полагаю, связывает нас с нашим собственным внутренним доктором. Одна из самых важных цитат этой книги: „Большая часть современной модели лечения ограничивается рамками конкретного мира, мира воздействия, но мы не осознаём, что есть целый невидимый мир энергии, из которого происходит всё, что мы видим“. Доктор Садеги ведёт нас по пути более глубокого понимания и осознания себя и мира, частью которого мы являемся.

В своей книге я говорю о том, что если человек хочет перемен, то он ответственен за то, чтобы эти перемены произошли. „Детокс души и тела“ даёт нам то, чего мы стремимся достичь, – более крепкое здоровье и благополучие».

Стивен А. Росс, доктор философии, президент Фонда мировых исследований и автор книги «И ничего не случилось... Но вы можете сделать так, чтобы это случилось»

«Книга „Детокс души и тела“ – руководство к жизни. В нас есть всё для создания собственного благополучия, и эта книга объясняет, как его достичь. Она навсегда изменит ваше отношение к болезни и поможет открыть в себе силы, позволяющие использовать осознанность для исцеления. Знания и мудрость, включённые в эту книгу, – дар для каждого, кто стремится глубже осмыслить то, как он функционирует на психологическом, духовном и физическом уровнях.

Методика „Пробуждение осознанности“ предлагает новый, осмысленный взгляд на процессы, происходящие в нашем теле и душе, на глубинные причины болезни и шаги к исцелению.

Будучи пациентом доктора Садеги, я испытал на себе силу его просветлённого исцеления. Прочитав эту книгу, вы не сможете больше думать и чувствовать, как раньше. Эта книга – квинтэссенция революционного знания доктора Садеги, превращённая в руководство к действию для каждого, кто желает стать хозяином собственного благополучия. Ваши взаимоотношения с прошлым, с окружающими, а самое главное, с самими собой никогда не будут прежними. Если вы готовы исцелиться – прочитайте эту книгу; если вы готовы полюбить себя – прочитайте эту книгу; если вы готовы стать чище – прочитайте эту книгу. Пусть же „Детокс души и тела“ исцелит тех, кто читает эту книгу, и станет началом нового пути навстречу любви и жизни».

Алексис Денисоф, актёр

## Предисловие

В самом начале книги доктор Хабиб Садеги пишет о правде – и о том, почему её так тяжело говорить. Его определение лжи нестандартно: он говорит о том, как всех нас с детства учили ставить вежливость превыше собственной целостности, учили, что скрывать правду за «белой ложью» – лучше, чем высказываться честно. Он объясняет, что игнорирование собственных чувств не только нечестно: отказ уважать и озвучивать их – самый опасный вид нечестного поведения.

Когда много лет назад я впервые обратилась к доктору Садеги, казалось, что мои проблемы со здоровьем не имели отношения к правде – но, прежде чем перейти собственно к лечению, он заставил меня задуматься о честности. Он считает, что болезнь пускает корни, если мы не живём подлинной жизнью и не перерабатываем свои эмоциональные отходы. Он проследил процессы, происходящие у меня в яичниках, а затем – в щитовидной железе, иначе называемой «чакрой горла». Это источник страдания многих женщин, которым недостает смелости высказаться, и они скрывают и подавляют душевную боль, вместо того чтобы откровенно говорить правду.

До встречи с доктором Садеги я думала, что честность – это образ действия или мыслей. Но теперь я понимаю: это нечто гораздо более глубокое. Это значит – позволять чувствовать то, что чувствуешь, и быть верной своим чувствам любой ценой. Доктор Садеги научил меня очень многому, но самое важное – жить честно. Это были одни из самых прекрасных, горьких и интересных уроков в моей жизни.

Как вы узнаете из этой книги, доктор Садеги привносит осознанность в каждую сферу жизни. А вместе с осознанностью приходит исцеление.

С любовью,

Гвинет Пэлтроу

## Вступление

Хотя современная медицина обладает множеством преимуществ, большинство из нас понимает, что у неё есть и ограничения. Несмотря на все передовые технологии и ежегодные миллиардные вложения в науку, наш подход к болезни в большинстве случаев неэффективен, когда дело касается лечения хронических или нейродегенеративных расстройств – достаточно большого процента из всех заболеваний. Хотя диагностика значительно улучшилась за последние шестьдесят лет, лечение диагностируемых болезней не сильно изменилось.

Понятно, что если медицина хочет избежать застоя, развиваться и принять вызов будущего, а также справиться с теми проблемами, с которыми мы боремся уже более ста лет, то следует взглянуть на заболевание с совершенно иной точки зрения. Необходимо переосмыслить всё, начиная с определения болезни и причин её возникновения до взаимодействия с ней. Если учесть быстрое старение населения и преобладание хронических недугов, то у нас просто нет выбора. Необходимо найти подходы, которые не ограничивались бы рамками хирургических операций и лекарств. Иначе дети наших детей снова будут бороться с теми же хроническими «убийцами», что и их деды и прадеды.

Думать в этом ключе – значит отбросить многие наши идеи, которые установились и утвердились в области биологии и медицины. А это значит, что мы должны поставить под сомнение то, что сомнению не подвергается. Возможно, даже усомниться в неприкосновенных принципах, рискуя прослыть безумцами или шарлатанами, – такой подход во многих областях науки оказался началом великих открытий. Чтобы медицина развивалась, мы должны стать первопроходцами в профессии, в которой даже малейшее отступление от принятых норм может означать потерю репутации и даже карьеры. Но это путь, которому нужно следовать, чтобы человечество и медицина двигались вперёд.

Несомненно, что катализатором любого великого открытия человеческой цивилизации, особенно в области науки и медицины, часто оказывалась интуиция – внутреннее убеждение, необъяснимое знание, которое завладевает учёным и убеждает его, что частица, процесс, энергетический принцип или лечение, которое он ищет, действительно существует, даже если нет никаких физических доказательств или результатов прежних исследований. Это способность видеть невидимое, прежде чем оно станет очевидным для всех остальных, и сопротивляться призывам скептиков «быть реалистом» и верить лишь ощущениям, полученным посредством органов чувств.

Лишь человек, неодолимо движимый интуицией и бесстрашием, может объявить невозможное возможным и тем самым изменить наш жизненный опыт. Игнац Земмельвейс, врач XIX столетия, был именно таким человеком. Он был твёрдо уверен, что невидимый фактор, который сегодня мы все называем бактериями, служит причиной смерти тысяч беременных женщин. Он настаивал, что обычное мытьё рук перед операцией или принятием родов резко снизит смертность пациенток от инфекций и родильной горячки. В начале его унижало всё медицинское сообщество, его даже выгнали с работы, когда он предложил то, что сейчас считается общепринятым. Сегодня его именем назван крупнейший университет Венгрии.

В 1869 году российский химик Дмитрий Менделеев создал периодическую таблицу элементов, которая выстраивает все физические строительные материалы Вселенной в единую логическую последовательность. Таблица включала такие элементы, как золото, серебро, свинец, аргон, неон, гелий и другие известные в то время металлы и неметаллы. Хотя таблица была невероятно полезной для науки, в ней присутствовал один якобы недостаток. Всякий раз, когда Менделееву не удавалось найти средний элемент между двумя, уже существующими в таблице, он оставлял между ними пустое место.

Хотя таблица оказалась очень полезной в определённых исследованиях, недоброжелатели Менделеева тут же указали на эти пропуски. В то время не были известны элементы с подходящими атомными массами, которые можно было бы вставить в пропуски. Когда Менделеева спрашивали об этом, он отвечал: наличие в таблице пропусков не является доказательством отсутствия соответствующих элементов. Он сказал, что нужно просто продолжать поиск.

Менделеев до мельчайших подробностей предсказал свойства элементов, существование которых не подтверждалось никакими доказательствами. Сегодня каждый из них открыт, и таблица Менделеева заполнена. Он оставил нам отличный пример того, как внимание к общей картине, без привязки к деталям, помогает воплотить идею в жизнь. Одно лишь отсутствие доказательств существования чего-либо не значит, что этого нет.

В 1865 году немецкому химику Фридриху Августу Кекуле приснилось, что атомы танцуют, соединяясь друг с другом. Проснувшись, он прислушался к своей интуиции и сделал набросок приснившейся ему картины. В одну из следующих ночей ему снова привиделось, что атомы кружатся в танце, образуя кольца в виде змеи, кусающей себя за хвост. Он не усомнился в значительности сна, а последовал своей интуиции. Кекуле суждено было обнаружить, что его ночные видения почти полностью соответствовали химической формуле бензола[1 - Казалось бы – ну что такого, придумать формулу одного из миллионов органических соединений. Но нет, это одно из крупнейших открытий в химии. – Прим. ред.].

Земмельвейс, Менделеев и Кекуле доверяли своей интуиции, верили в неизвестное и оказались правы. Сегодня на повестке дня – столь же мощная и невидимая сила в лечении хронических заболеваний, которую ещё только предстоит распознать и внедрить в процесс лечения. Эта сила – сознание.

Сознание у всех разное, но оно всегда состоит из мыслей и чувств, осознанных и неосознанных, которые мы испытываем ко всему: к работе, отношениям, окружению, ощущению себя в этом мире. Каждый из нас живёт на собственной энергетической частоте, которая воссоздаётся с помощью чувств и мыслей. Она проникает в каждую клетку тела и играет главную роль в его физическом состоянии, будь то здоровье, болезнь или нечто среднее.

Вместе с тем наши индивидуальные частоты взаимодействуют с энергетическими частотами других людей, и даже сама планета Земля, на

которой существует всё живое, создаёт свою коллективную энергетическую частоту. Это та самая общая энергия, которая всех нас питает и взаимодействует с нами, я называю её полем. Подобно рыбе в море, сознание движется внутри, вокруг и через нас, постоянно воздействуя на нашу жизнь. Мы не только взаимодействуем с ним – мы также создаём его, все вместе и по-отдельности.

Именно доступ к этой невидимой энергии посредством мыслей, а затем присвоение ей положительного или отрицательного заряда на основе чувственного опыта, позволяет нам воздействовать на собственные клетки, которые развиваются в направлении здоровья или болезни.

Идея о том, что мы формируем собственное тело и создаём собственное здоровье или болезнь из невидимой энергии, может показаться странной лишь на первый взгляд – до тех пор, пока мы не поймём, что сотворение физической материи из невидимой энергии происходит вокруг постоянно. Семя, брошенное в землю, поглощает воду, даёт росток и прорастает. Ростку не нужно ничего, кроме невидимой энергии солнца, чтобы включиться в фотосинтез и производство невидимого углекислого газа и превратить своё тонкое и хрупкое тело в массивное дерево. В действительности ствол и листья дерева содержат совсем немного минеральных веществ из почвы, в которой оно пустило корни. Дерево в буквальном смысле создаёт своё физическое тело из воздуха, используя невидимую энергию, которая существует, но которую невозможно ощутить органами чувств. Мы точно так же создаём своё физическое тело из невидимой энергии поля.

Поэтому, когда кому-то ставят диагноз, о котором известно, что есть болезнь  $X$  со статистикой выживаемости  $Y$  и оптимальным лечением  $Z$ , мы имеем дело лишь с конкретным миром физической материи – миром воздействия, которое возникает из элементов невидимого мира, представляющего собой энергию поля. И тогда становится понятно: если мы действительно хотим излечиться от болезни, то должны выйти за рамки физической материи и отдельных частей тела в мир энергии, где мысли и эмоции создают негативные частоты, которые в итоге проявляются как телесные недуги.

Сегодня на повестке дня – столь же мощная и невидимая сила в лечении хронических заболеваний, которую ещё только предстоит распознать и внедрить в процесс лечения. Эта сила – сознание.

Современная медицинская модель в основном ограничивается конкретным миром, миром воздействий. Мы не осознаём, что есть целый невидимый мир энергии, из которой создаётся всё, что мы видим. И эта ошибка ведёт даже самых передовых учёных по ложному следу – ведь им кажется, что они найдут причину телесного недуга в физическом мире, хотя в реальности всё совсем наоборот.

Современный подход настолько дифференцирован, что человеческое тело постоянно делят на тысячи отдельных частей, до мельчайших физических компонентов – молекул и атомов. И всё же нам не удаётся отыскать ни причину хронической болезни, ни подходящего лечения, которые мы никогда и не сможем найти, поскольку они лежат вне плоскости материального мира.

Если применять современный подход, то можно препарировать любую птицу до мельчайших частей, но вряд ли нам удастся найти ту силу, которая заставляет её летать. Ведь чудо полёта совершается только благодаря взаимодействию всех частей птицы. Точно так же невозможно обнаружить, что делает воду мокрой, если дробить её молекулы на части. Водород и кислород – это газы, обладающие совершенно отличными от воды свойствами. Лишь при их взаимодействии на сцене появляется влага.

Рационалистам не хватает интуитивного подхода к лечению, и они продолжают дробить соловья или человеческий организм на всё более и более мелкие составляющие, в процессе разрушая то, что пытаются вылечить. В случае с некоторыми заболеваниями – и об этом не принято говорить в медицинских кругах, хотя всем это ясно, – часто именно «лечение» убивает пациента задолго до того, как это сделает болезнь. Есть множество примеров того, как нежелание воспринимать пациента как единство тела и сознания, а также дифференцированный подход к лечению отдельных частей тела оперативным или медикаментозным путём лишь ухудшают ситуацию.

Если вы делаете то, что и всегда, то вы и получите тот же самый результат. После того как мы более ста лет пытаемся лечить хронические заболевания с помощью лекарств и операций, не получая никакого результата, не пора ли понять, что традиционный подход нужно менять? Несомненно, обязанность каждого врача, который серьёзно относится к лечению, – задуматься о необходимости более целостного взгляда на лечение, включающего также сознание пациента.

Естественно, это означает применение более интуитивного подхода к медицине, который приведёт к более широкому пониманию процесса лечения. Это значит осознать неизвестное и принять его. Нечего и говорить – врачу может быть очень непросто признать, что у него нет ответов, учитывая наше огромное желание помогать страждущим.

Если к определённым физиологическим симптомам и нарушениям можно применять обычную тактику, то долгосрочное лечение, а не просто управление симптомами, требует смещения фокуса с конкретных аспектов болезни на большие и зачастую абстрактные силы, лежащие в основе всего процесса.

Вместо того чтобы просто искать, какое лекарство или процедура помогут справиться с физиологической проблемой, пациент может спросить себя: «Что пытается сказать мне моё тело? Что в моём эмоциональном мире привело к появлению болезни в мире физическом? На что я могу опереться в энергетическом или эмоциональном мире, чтобы помочь лечению, которое доктор назначил моему физическому телу?»

Это и есть достижение осознанности. Оно требует понимания более глубоких, невидимых, энергетических и духовно-психологических аспектов болезни в отношении собственной жизни, а затем – сознательного взаимодействия с энергетическим полем тела и вокруг него, чтобы изменить физическое влияние на ваше здоровье. Так как осознанность работает на эмоциональном и духовном уровнях, именно образ мыслей, сильнее, чем что-либо ещё, влияет на наши физические проявления.

Когда дело касается исцеления, личность больного гораздо важнее, чем сама болезнь, поскольку энергетическая частота каждого человека уникальна и проявляется в его теле по-своему в зависимости от его биографии, взаимоотношений и эмоционального состояния. В конечном счёте наша биография становится нашей биологией. Поэтому вопрос не в том, чтобы поставить диагноз, получить лечение, как у всех, и ожидать, что на вас оно подействует иначе.

Вопрос в том, чтобы понять, почему болезнь проявилась именно у вас, в какой части тела она возникла, как состояние вашего сознания или личная энергетическая частота поспособствовали этому и как вы можете помочь своему телу исцелиться, справляясь с неразрешёнными эмоциональными проблемами,



часто неосознанными.

Вот почему интуиция так важна, иногда даже больше, чем любые процедуры и лекарства. Именно невидимый мир энергии и эмоций создаёт мир физический, а не наоборот. И благодаря этому наше тело может переродиться с помощью энергии чувств и мыслей, взаимодействуя с большим энергетическим полем вокруг нас, подобно ростку, который превращает своё тело в дерево, используя лишь невидимую энергию окружающего мира.

Сам Парацельс, высоко почитаемый в современной медицине и считающийся отцом токсикологии, говорил: «Дух – это хозяин, воображение – инструмент, а тело – податливый материал. Воображение – огромная движущая сила медицины. Оно способно вызывать болезни у животных и человека и способно излечивать их. Телесные недуги можно вылечить физическими средствами или силой духа, действующей через душу».

Можете ли вы представить себе, чтобы доктор сказал нечто подобное пациенту в своём кабинете? И всё же современная медицинская теория во многом базируется на идеях Парацельса. Может быть, не такое уж безумие полагаться на интуицию и включать воображение, эмоции и энергию для облегчения процесса, а не просто лечить тело? На самом деле не существует лекарства, которое могло бы сравниться с целительной силой воображения и энергией, которую она даёт.

Поскольку обстоятельства у всех людей различны, причина болезни гораздо важнее, чем сам её факт. В медицине будущего те события, которые предшествовали болезни пациента, будут иметь такое же значение, а возможно, и большее, как и устранение физических аспектов заболевания. Смысл гораздо важнее содержания, когда речь идёт о здоровье.

Метод, выбранный мною для одновременного лечения души и тела пациента, осуществляется благодаря процессу, который я называю интегративным психосинтезом (ИПС). В ходе индивидуального осмотра и назначаемых упражнений я помогаю пациентам распознать и разрешить эмоциональные проблемы, существующие порой уже несколько десятилетий или давно погребённые, которые играют значительную роль в течении болезни. Пациент работает со своей внутренней энергией и с полем, чтобы изменить привычный

образ мыслей и эмоций и тем самым создать новую частоту, которая способствует исцелению и запускает процессы омоложения.

В самом буквальном смысле, ИПС – это фотосинтез человеческого сознания, в котором мы получаем всё нужное для обновления из невидимой энергии внутри и вокруг нас. И для этого нужно гораздо больше, чем просто представлять себе здоровое тело. Это значит распознать и избавиться от привычки традиционно думать и существовать, которая не только стала губительной, но и превратилась в зависимость.

Поскольку обстоятельства у всех людей различны, причина болезни гораздо важнее, чем сам её факт. В медицине будущего те события, которые предшествовали болезни пациента, будут иметь такое же значение, а возможно, и большее, как и устранение физических аспектов заболевания. Смысл гораздо важнее содержания, когда речь идёт о здоровье.

Поскольку серьёзный диагноз может напугать, я делаю всё возможное, чтобы пациент сосредоточился на глубокой внутренней работе вместо того, чтобы вникать в физиологические тонкости недуга. Наше отношение к проблеме заболевания – важный вопрос для доктора и пациента, и, лишь работая вместе, мы сможем побороть серьёзные болезни нашего времени.

Я видел множество пациентов, которые проделали такую работу и исцелились от болезней, считавшихся неизлечимыми. Некоторые из таких историй вы прочтёте на страницах этой книги. Своим собственным излечением от рака более 20 лет назад я обязан методам, которые сам разработал благодаря интуиции. Предлагаемая здесь программа включает все эти методы, а также дополнительные средства, которые я создал, защищая магистерскую диссертацию по психологии духа в Университете Санта-Моники с упором на сознание, здоровье и исцеление.

Бывало, что скептически настроенный пациент спрашивал меня: «Откуда вы знаете, что это поможет? Зачем мне напрягаться? Где результаты исследований?»

Я знаю, что это помогает, потому что прожил уже 20 лет без химиотерапии и облучения и лично видел, как пациенты преображались у меня на глазах всего за несколько лет, а иногда и месяцев. Ничто не может быть более

убедительным, чем личная встреча с великой силой исцеления.

Возможно, вам захочется счесть подобные истории чем-то вроде анекдота или счастливой случайности, говорящей о том, что кто-то почему-то не такой, как все, и наделён особыми тайными суперспособностями. Но это просто реакция, вызванная страхом, – ведь мы стремимся отбросить всё, чего не можем полностью объяснить или понять. Но, как снова и снова демонстрируют нам великие учёные, невозможность что-то понять или увидеть не означает, что этого не существует в реальности.

Если вы будете искать многотомные исследования, подтверждающие целительную связь духа и тела, то в этой книге вы их не найдёте и вряд ли найдёте где-то ещё. Дело в том, что практически все исследования финансируются фармацевтическими корпорациями, которые не проявляют интереса, если не видят финансового стимула разрабатывать средства от конкретной болезни и получать прибыль. Зачем же обращать внимание на более целостное лечение, если можно получать миллиарды от симптоматического лечения медикаментами, которые приходится принимать пожизненно, а не лечить эти болезни напрямую?

Если вам нужны доказательства, что какое-либо лечение гарантирует определённый результат, то учтите: даже традиционная аллопатическая медицина не может дать такой гарантии. Но если вы интуитивно понимаете: в вас скрыто больше целительных сил, чем вы думали, хотя и не знаете, как получить к ним доступ, – то вы человек с активным подходом к своему здоровью и не надеетесь, что доктор просто устранит неисправности подобно тому, как механик ремонтирует машину. В этом случае здесь вам откроется многое, что изменит вашу жизнь.

Всё, с чего вам необходимо начать, – это преодолеть недоверие и открыться навстречу возможностям. Когда мы идём в театр, чтобы окунуться в иную действительность, нам не нужно понимать, как достигаются спецэффекты за кулисами. Иначе разрушится магия. Чем меньше мы сосредотачиваемся на мелких деталях, обращая внимание на полную картину и действие на сцене, тем более яркими и подлинными будут наши переживания.

Призываю вас прислушаться к своей интуиции, сделать шаг навстречу неизвестному и понять, что вам не нужны все ответы. Нужно просто сыграть свою роль. Вы не одиноки на этом пути, ведь многие проходили его раньше и

достигали огромных успехов, потому что, как и вы, интуитивно понимали: исцеление – не просто лекарства или хирургическое вмешательство. Это восприятие себя через призму доверия, возможностей, и, прежде всего, осознанности.

В том возрасте, когда нетвёрд наш ум,  
подростками наделены мы силой  
луну будить шагами и ветрила  
вмиг обуздать... и постигать сквозь шум,  
что впереди, что сзади неотвязно;  
умеем видеть в самый тёмный час,  
как звёздный ливень накрывает нас —  
поток открытий... явных, но бессвязных.  
Смекалки хватит в суете дневной  
зла ускользнуть, но где станок наш, чтобы  
сплести узор из Опыта? Шутя,  
исчезнет он, и всякий день земной  
который век исходит из утробы  
ликующее красное дитя.

Эдна Сент-Винсент Миллей

«Где твоя добыча, Охотник?», 1939 Перевод Г. Власова

Upon this age, that never speaks its mind,  
This furtive age, this age endowed with power  
To wake the moon with footsteps, fit an oar  
Into the rowlocks of the wind, and find  
What swims before his prow, what swirls behind —

Upon this gifted age, in its dark hour,  
Falls from the sky a meteoric shower  
Of facts... they lie unquestioned, uncombined.  
Wisdom enough to leech us of our ill  
Is daily spun; but there exists no loom  
To weave it into fabric; undefiled  
Proceeds pure Science, and has her say; but still  
Upon this world from the collective womb  
Is spewed all day the red triumphant child.

Edna St. Vincent Millay,  
«Huntsman, What Quarry?»

## Предисловие

### Пробуждение осознанности

В 1955 году массивную, инкрустированную множеством кусочков смальты статую Будды переносили в новый храм Ват Траймит, расположенный в Бангкоке (Таиланд). В случае скульптуры высотой около трёх метров и весом больше пяти тонн задача оказалась не из лёгких. После нескольких безуспешных попыток снять громоздкое изваяние с пьедестала рабочие предприняли ещё одну, но им оставалось лишь беспомощно наблюдать, как опорные канаты рвутся и статуя с грохотом падает на землю. Спеша оценить масштаб повреждений, рабочие и монахи обнаружили нечто удивительное. Статуя очень серьёзно пострадала, но только снаружи: сквозь трещины взору людей предстало сверкающее золото!

Дальнейшие исследования показали, что изначально статуя была отлита из золота, а гипсом и стеклом её покрыли в XVIII веке, желая спрятать истинное сокровище и уберечь его от кражи при вторжении бирманских войск. Тайну Золотого Будды хранили настолько тщательно, что она затерялась в столетиях. До тех пор, пока её не взяли переносить на новое место, никто в храме не знал секрета. Но при падении скульптуры тайна открылась.

В сущности, книга об этом. Всем нам знакомо чувство, когда нас поднимают лишь для того, чтобы потом неожиданно уронить в пучину мук и страданий, откуда, возможно, выбраться уже не удастся.

Когда нам больно, мы склонны искать причину несчастья, но их может быть огромное количество: болезнь, развод, потеря близкого, сложности в отношениях, работа, которая кажется смертельной ловушкой, ощущение подавленности или полного

одиночества, и многое, многое другое. Но мы часто упускаем из виду, что значение имеет не само несчастье, а наше отношение к нему. Видите ли, любой недуг, любая проблема, всякий негативный опыт даёт нам выбор. Мы можем винить во всём неудачное стечение обстоятельств и признать себя побеждёнными, а можем разглядеть под разрушенной поверхностью золото, которого прежде не замечали.

Для этого переворота в сознании, меняющего жизнь, потребуется то, что я называю пробуждением осознанности. Меня к осознанности привёл рак.

Мой сигнал к пробуждению

Я был на втором курсе мединститута; очередной долгий учебный день закончился. Как только я вернулся в свою комнату, меня неудержимо потянуло в кровать. Всё, чего я хотел, – спать! Вместо того чтобы просмотреть свои записи с последней лекции, я скинул книги на пол и уронил голову на подушку. Через несколько секунд я спал мёртвым сном.

В два часа ночи я, полностью проснувшись и в ясном сознании, резко сел в постели. Я услышал голос у себя в голове так отчётливо, как если бы кто-то заговорил со мной из противоположного угла комнаты. Голос произнёс: «Проверься!» Не знаю почему, но я тут же отправился в ванную и осмотрел свой пах. Вот оно: опухоль на левом яичке!

Следующие четыре часа я шерстил интернет в поисках всех мыслимых объяснений. Запугав себя до смерти обилием информации, я позвонил брату Мехрдаду, который работал терапевтом в Сан-Диего. Он попытался успокоить меня, напомнив, что студенты-медики – те ещё ипохондрики. Но я знал: это не просто игра воображения. Это что-то серьёзное!

В первую очередь я обратился за медицинской страховкой, которой у меня до сих пор не было, ведь студент не может себе её позволить. С помощью брата я получил страховку и немедленно пошёл к врачу. Мне сообщили диагноз: третья стадия рака яичка с 70 % вероятностью метастазов (опухоль расползётся по телу).

Услышав неутешительные новости и прочитав отчёт, где врач подробно расписал, как плохи мои дела сейчас и насколько они станут хуже во время лечения, особенно в случае осложнений, я заикнулся на этой информации, как будто кроме неё на свете больше ничего не существовало. Шёл 1997 год, когда газетные заголовки трубили об олимпийском чемпионе по фигурному катанию Скотте Гамильтоне и велогонщике Лэнсе Армстронге, боровшимися с таким же типом рака. Помню, как меня накрыла паника, когда я читал интервью с Армстронгом. Он подробно рассказывал, как из яичек метастазы распространились в лимфатические узлы, в лёгкие и в мозг.

Врачи-онкологи предложили мне единственный вариант лечения – удаление яичек и всех лимфоузлов кишечника (шестнадцатичасовая операция) с последующими курсами облучения и химиотерапии вместе с транквилизаторами и антидепрессантами. Предполагалось настолько серьёзное воздействие на мой организм, что я подумал: неужели нет альтернативы?! Я понимал, что это неправильно, но что в таком запущенном случае «правильно» – и подавно не знал.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ОТЧЁТА НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ГОРОД НАДЕЖДЫ», ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ БЕКМАНА. САДЕГИ ХАБИБ, МАРТ 1997

У пациента с тератокарценомой и инвазией опухоли в сосуды выявлена 70 % вероятность распространения микрометастазов в ретроперитонеальные лимфоузлы...

Риск бесплодия...

Высокая вероятность рецидива в следующем году...

Может потребоваться до четырёх курсов химиотерапии соединениями платины...

## ИТОГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендую данному пациенту в течение ближайшего месяца пройти операцию по левостороннему нервосберегающему иссечению зобрюшинных лимфатических узлов.

Мы говорили о потенциальных рисках и осложнениях, которые могли возникнуть во время операции: в их числе значительная кровопотеря, вероятность негативной реакции на анестезию, образование гнойных нарывов, занесение инфекции в рану, тромбоз глубоких вен, эмболия лёгочной артерии и смерть.

## Шаг назад

Когда доктор вручил мне бумаги с диагнозом, я не знал, что делать и куда идти. Я ощутил потерянность, беспомощность и безнадежность. Каким-то образом я забрёл в институтскую анатомическую лабораторию. Возможно, всё дело в переполнявших меня эмоциях, а может, так подействовал запах формальдегида, но как только я вошёл в помещение, из глаз моих хлынули слёзы. И вдруг мне явился ангел в образе моего коллеги-анатома Гари.



Гари взглянул на меня и сказал: «Похоже, твои дела плохи!»

«У меня только что обнаружили рак», – ответил я.

Он немного помолчал, переваривая сказанное, потом без лишних раздумий предложил: «Пойдём пообедаем!»

Гари старше меня. На тот момент у него уже были жена, сын и докторская степень по психологии. Я уважал Гари и доверял ему, поэтому согласился на предложение пойти пообедать, хотя о еде думал меньше всего. Мы отправились в мексиканский ресторан на другой стороне улицы. Когда мы сели за стол друг напротив друга, Гари стал задавать вопросы: «Как ты? Что ты чувствуешь? О чём думаешь?»

Я не мог вымолвить ни слова. Мне было трудно дышать: как будто слон сел на грудь. Всё казалось неправильным. Я так устал, что почти ничего не соображал и не имел ни малейшего понятия, как быть дальше. Но, хотя произнести первые слова было трудно, стоило мне заговорить, как ответы полились из меня сами собой.

Я выговаривался, а Гари слушал, глядя на меня своими добрыми светло-кариими глазами. Когда я закончил, он дал мне почувствовать, что всё понял. А потом сказал нечто, изменившее мою жизнь навсегда: «Не знаю, в какого Бога веришь ты, но я верю в любящего Бога». Помолчав, придвинулся и, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Ты выздоровеешь. Не знаю как, но выздоровеешь».

От того, как он произнёс эти слова, я сразу же ему поверил. Это было сродни волшебству. Слон спрыгнул с моей груди. Я ощутил прилив энергии. Почти на автомате я поднял руку, подзывая официанта. Мы с Гари сидели практически в полном молчании, пока я поглощал не один, не два, а целых три мексиканских бутерброда с рыбой.

Этот разговор стал для меня поворотным событием. Вскоре я осознал, что в борьбе с раком у меня есть выбор и я могу сказать «нет» планам своего врача или большей их части. И могу продолжить поиски ответа, который окажется правильным именно для меня.

Так я и сделал. Я предпочёл удалить яичко с опухолью, но остальные рекомендованные мне процедуры отверг. Это решение далось мне нелегко, и я не стану советовать его всем и каждому. Но, проведя кропотливое исследование и проконсультировавшись с другими специалистами, я, как студент мединститута, понял, что выбрал наилучший для себя путь. Однако в семье понимания не встретил. Мои лечащие врачи сочли меня безумцем, но я был непреклонен и решил подчиниться тем силам, которые знали о моей проблеме больше меня, и голосу, который велел мне поверить любящему Богу, о котором напомнил Гари.

Я почувствовал, что освобождаю в своей жизни место для ответов, и понимал, что всё ещё нуждаюсь в лечении, поэтому после операции по удалению яичка взял в мединституте академический отпуск на год и отправился в путешествие навстречу открытиям. Я начал с Мексики, где учился у курандерос (народных целителей). Потом посетил Гвадалахару, Кордову и Веракрус, чтобы освоить ещё больше древних методик врачевания. Затем поехал в Германию, где познакомился с новым медицинским подходом, согласно которому в клетках всего организма хранятся воспоминания так же, как и в нейронах мозга, а негативная энергия нерешённых эмоциональных проблем играет существенную роль в зарождении болезни.

Я побывал в штате Химачал-Прадеш на севере Индии, где открыл для себя медитацию, йогу, массаж и углубил познания в области остеопатической медицины. За время путешествия я не получал никакого традиционного лечения, но много работал с разными наставниками, которые помогли мне лучше понять себя, а также осознать свои негативные чувства и ошибки восприятия.

Всё это время я постоянно мыслями возвращался к нашему с Гари обеду. Каждое утро я вставал с постели и писал на внутренней стороне большого пальца своей руки слово «любовь». Оно напоминало мне о том разговоре и давало утешение, если я начинал сомневаться в правильности выбранного пути. Гари сделал для меня очень важную вещь, но у меня по-прежнему оставались вопросы. И больше всего мне хотелось понять, как за время одного недолгого разговора я из опустошённого, встревоженного, беспомощного и утратившего надежду студента превратился в человека, полного энергии, уверенного в своих силах... и голодного! Как такое возможно?

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Казалось бы – ну что такого, придумать формулу одного из миллионов органических соединений. Но нет, это одно из крупнейших открытий в химии. – Прим. ред.

----

Купить: [https://tellnovel.com/sadegi\\_habib/detoks-dushi-i-tela-kak-izbavit-sya-ot-emocional-nogo-musora-i-ustranit-prichiny-bolezney](https://tellnovel.com/sadegi_habib/detoks-dushi-i-tela-kak-izbavit-sya-ot-emocional-nogo-musora-i-ustranit-prichiny-bolezney)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)