

УДК 159.96
ББК 88.6
Д48

Joe Dispenza
BECOMING SUPERNATURAL
HOW COMMON PEOPLE ARE DOING THE UNCOMMON

Copyright © 2017 by Joe Dispenza
Originally published in 2017 by Hay House Inc.
USA Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Диспенза, Джо.

Д48 Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания / Джо Диспенза. – Москва : Эксмо, 2022. – 560 с. – (Джо Диспенза. Сила подсознания).

ISBN 978-5-04-090011-4

Автор бестселлеров «Сила подсознания» и «Сам себе плацебо» рассказывает об исследованиях, проводящихся на его продвинутых семинарах с 2012 года, посвященных тому, как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания, чтобы трансформировать себя и свою жизнь.

Используя знания в области эпигенетики, молекулярной биологии, нейробиологии и квантовой физики, доктор Джо Диспенза преодолевает традиционные границы медицины и доказывает, что человек, в буквальном смысле, сверхъестественен по своей природе, если обладает соответствующими знаниями и навыками.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-090011-4

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДЖО ДИСПЕНЗА. СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

Джо Диспенза

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ

Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Хацаева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 04.08.2022.
Формат 60x84/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,67.
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ

16+

В электронном виде книги издательств вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

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»

ДОКТОР ДЖО ДИСПЕНЗА

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ
РАЗУМ

КАК ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ
ДЕЛАЮТ НЕВОЗМОЖНОЕ
С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ПОДСОЗНАНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

*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: Случай 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, забрасывающее 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, вышедших 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 ограничен-

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 йогиним 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 таково наше сознание и наши представления о самих себе и нашем месте в мире. Я привел здесь историю Миларепы, чтобы проиллюстрировать этот универсальный принцип.