

Барбара Рен

# Пробуждение клеток

Уроки самоисцеления



СОФРИЯ

Барбара Рен

# Пробуждение клеток

Уроки самоисцеления

УДК 615  
ББК 53.5  
Р39

*Перевод с английского Е. Мирошниченко*

## **Рен Барбара**

Р39 Пробуждение клеток: Уроки самоисцеления / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00129-6

Эта книга — о тайнах самоисцеления, доступных каждому! Она ведет в мир неисчерпаемых возможностей человеческого тела и позволяет взглянуть на болезни с совершенно новой точки зрения. Здесь вы найдете ответы на вопросы, на которые не в состоянии ответить официальная медицина, и узнаете, как исцеляться безо всяких лекарств.

Описанные в книге способы пробуждения жизненного потенциала клеток и их очищения от токсинов эффективны, универсальны и помогают при любых заболеваниях. Ее следует прочесть всем, кому небезразлично как собственное здоровье, так и здоровье близких людей.

УДК 615  
ББК 53.5

### CELLULAR AWAKENING

How your body holds and creates light

Copyright © 2009 by Barbara Wren

Originally published in 2009 by Hay House UK Ltd.

Hay House ведет радиотрансляцию в Интернете по следующему адресу: <http://www.hayhouseradio.com>

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00129-6

© «София», 2010  
© ООО Издательство «София», 2010

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Благодарности	13
<b>Часть I</b>	
<b>О том, как наше великолепное тело вступает в резонанс со Вселенной</b>	<b>15</b>
Глава 1. Обрести связь с источником внутренней мудрости	16
Глава 2. Вода: жидкий кристалл сверху донизу	40
Глава 3. Свет — наша связующая нить	64
Глава 4. Вселенские циклы — ритм нашего танца	79
Глава 5. Фундаментальные принципы исцеления	94
Глава 6. Надежные ориентиры	117
<b>Часть II</b>	
<b>Как научиться танцевать в ритме природы</b>	<b>141</b>
Глава 7. Питай себя силой собственной истории	142
Глава 8. Три этапа исцеления	176
Глава 9. Волшебство процедур	201
Глава 10. Заключительные размышления	258
Приложение I. Три медицинские карты	268
Приложение II. Йод	279
Глоссарий	284
Об авторе	286

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В**нутренняя энергия Барбары Рен привлекла меня с первой минуты нашего знакомства. Она говорит о здоровье и исцелении очень серьезно, но в ее глазах всегда играет искорка веселья. Самое чудесное в ее учении то, что оно возвращает нас к некоему глубокому внутреннему знанию. Во всем, что говорит Барбара, есть логика и смысл, резонирующий с внутренним чувством, которое было у всех у нас в прошлом, но, возможно, растерялось с годами. В словах этой женщины чувствуется внутренняя целостность, ибо сама она в повседневной жизни руководствуется собственной философией. Хотя к моменту нашей встречи мне уже было многое известно о здоровье и исцелении, я, познакомившись с теорией Барбары о том, как наше тело хранит и создает свет, решил учиться у нее. В результате за два года я многое узнал о своем теле и о его связи с Вселенной, и эти знания помогли мне глубже взглянуть на себя.

В основе ее философии — личная ответственность и способность к активному действию. Именно это

делает ее работу столь притягательной. Она призывает всех, кого учит, брать на себя ответственность за свою жизнь и осознанно двигаться к здоровью, счастью и свободе.

Если у вас есть проблемы со здоровьем — независимо от того, как давно они возникли, — эта книга поможет вам понять собственный организм, благодаря чему вы сможете прийти к истинному здоровью. Если вы уже находитесь на пути к исцелению, то откроете для себя новые инструменты, которые значительно ускорят целительный процесс и принесут быстрые и сильные перемены.

Когда я познакомился с учением Барбары, я был вполне здоров и доволен жизнью. Вы можете подумать, что в таком случае она ничего не могла предложить мне, однако это далеко не так. Я на практике проверил ее учение, познакомился с трудами врачей, ученых и философов, на чьи наработки она опирается, и эти изыскания кардинальным образом изменили мою жизнь. Мое сознание претерпело колоссальные изменения, а знания о здоровье и целительствеполнились неизмеримо. Я до сих пор не устаю восхищаться наработками Барбары.

Барбара делится с людьми не только идеями. Вот уже на протяжении трех с лишним десятилетий она на практике помогает своим пациентам обрести силу и целостность. За это время она собрала прекрасный «врачебный чемоданчик» целительских инструментов, которые эффективно использует, чтобы осуществлять позитивные перемены как в собственной жизни, так и в жизни многих и многих людей, об-

ращающихся к ее мудрости. В этой книге Барбара протягивает свои инструменты вам и приглашает убедиться в их необычайной действенности. И я от всей души советую вам принять ее приглашение. Эти простые и мощные методы могут коренным образом изменить вашу жизнь. Представьте себе, что у вас есть отличный автомобиль, и вдруг вы обнаруживаете в тайниках своей памяти все необходимые знания, чтобы поддерживать его в отличном состоянии. А теперь добавьте к этому все инструменты, без которых не обойтись, — и вам больше никогда не придется обращаться к механику.

Барбара, уподобляя тело транспортному средству, объясняет, как обнаружить знание, изначально скрытое в каждом из нас, — знание, позволяющее содержать эту чудесную повозку в безупречном состоянии.

Я многие и многие годы обучался у разных людей. И учение Барбары — одно из лучших, с которыми мне довелось познакомиться. Она подлинный визионер. Я испытал ее учение на себе, а затем применял в работе с многочисленными клиентами и теперь могу с уверенностью сказать, что ее методы работают безупречно. Однако не стоит принимать мои слова на веру — *проверьте сами*. Думаю, вы изумитесь тому, насколько изменится ваше самочувствие.

А еще у Барбары есть собственная философия, очень четко соответствующая времени, в котором нам довелось жить. Эта женщина помогает людям обрести связь с собственной подлинной сущностью и почувствовать свою Силу. В ее учении заключен

новый взгляд на здоровье и исцеление. *Эта книга указывает нам путь к здоровью и помогает не сбиться с этого пути.* Барбара не предлагает верить ей на слово, — нет, она учит, как самостоятельно ощутить резонанс с истиной. Каждому из нас от рождения дано знание о том, кто мы есть и какова наша истинная цель, — однако слишком многие забыли об этом и сбились с пути. Барбара призывает каждого взять на себя полную ответственность за собственную жизнь и просто вспомнить, какие мы замечательные и удивительные. Мы — существа, растущие благодаря свету и обладающие способностью накапливать свет внутри себя — в каждой клетке нашего тела. Это придает совершенно новое значение идее просветления и открывает наш ум для новых возможностей. Так что сядьте, расслабьтесь и приготовьтесь к раскрытию своего изумительного потенциала.

Энди Бэггот



# ОБРЕСТИ СВЯЗЬ С ИСТОЧНИКОМ ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ

**М**ы живем в необычайно интересное время. Земля претерпевает важнейшие перемены, и наша галактика входит в новую астрологическую эру. Научные и технологические открытия совершаются едва ли не ежедневно. Мы продолжаем открывать новые виды живых организмов в природе, обнаруживаем целые пласты надолго утраченных древних знаний. В общем, у нас в руках масса новой информации. Мы общаемся друг с другом с невиданной интенсивностью. Информация ныне доступна как никогда, — нас с головой накрывает поток идей, научных открытий и новостей. Мы с каждым днем узнаем все больше. И с каждым днем расширяется наше сознание. Каждое утро мы просыпаемся с новыми вопросами — независимо от того, осознаем мы это или нет. Некоторым интересны лишь обыденные проблемы, но все больше становится людей, которые

глубоко задумываются о том, кто мы есть на самом деле и в чем смысл нашей жизни.

День за днем средства массовой информации доставляют нам свежие данные, и, возможно, среди них скрываются ответы, которые мы ищем. Но как переработать всю эту информацию и определить, что важно, а что нет? И самое главное — как отличать истинные данные от ложных? А ведь очень часто к нам поступают диаметрально противоположные сигналы по одному и тому же вопросу — особенно когда речь идет о нашем здоровье. Вчера считалось, что шоколад полезен, сегодня он уже вреден. Вчера красное вино продлевало жизнь, оберегая от сердечно-сосудистых заболеваний, а сегодня оно нас убивает, разрушая печень. Непонятно, кому верить.

Мы здесь на Западе впали в чудовищное заблуждение. Нас учат, что мудрость и знания нужно искать во внешнем мире. Нас учат, что жизненно важная информация находится в библиотеках, в университетах и в умах других людей. Нас никогда не учили искать ее *внутри себя*. И хотя в последние годы многие люди начинают возвращаться к себе с помощью медитации, йоги и других восточных практик, все же в целом у нас сохраняется склонность ждать, когда кто-то другой научит нас быть самими собой. Увы, всякий раз, когда мы отыскиваем «мудрость» где-то снаружи, это оказывается *чужая* мудрость, не наша. И в результате нам не удается подарить *Вселенскому Целому* свою уникальность — свою собственную мудрость. А ведь каждому из нас просто необходимо реализовать в жизни неповторимого *себя* — именно

так создается порядок во *Вселенском Целом*. Когда мы перестаем смотреть внутрь себя и обращаем свой взор вовне, в мире набирает силу посредственность, безликость и тирания.

Ответ на любой вопрос, какой вы только можете задать, находится внутри вас. Истина не где-то во внешнем мире, но внутри вашего изумительного существа, ибо вы есть нечто намного большее, чем о себе думаете.

Мы — не отделенные друг от друга изолированные индивидуумы, но многомерные, взаимосвязанные и состоящие из света существа в единой и целостной Вселенной. Все, что происходит вокруг нас, оказывает непосредственное осязаемое влияние на наше тело, а наша жизнь, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на Вселенную. Мы — энергетические сущности, живущие во Вселенной, которая на своем фундаментальном уровне состоит из энергии и сознания. Каждый из нас своим сознанием творит свою собственную реальность, при этом вмещением сознания является именно тело. Если тело разбалансировано, то и сознание не может проявить себя в полной мере. В результате мы становимся ограниченными, и мир тоже проявляет себя по отношению к нам как нечто ограниченное.

С самой Вселенной ничего плохого не происходит — она пребывает в безупречном равновесии. Это не статичное равновесие, но своего рода динамический баланс — ведь Вселенная находится в состоянии постоянного течения и расширения. Она обладает сознанием и знает, каким образом приводить себя

в равновесие, чтобы продолжать непрерывное развитие. Знание о том, как достигать этого баланса, присутствует в самой ее структуре. Такое знание называется *вселенской мудростью*, и эта мудрость исполнена гармонии. Вселенская мудрость пронизывает собой все. Она во всей материи, во всех планетах, в каждом живом организме и в каждой субатомной частице.

Именно поэтому с нашей Матерью Землей не может произойти ничего плохого, ибо она является частью осознающей Вселенной и тоже несет в себе мудрую способность поддерживать собственное равновесие. И что бы мы, люди, ни делали с этой планетой, природа всегда возвращается к гармонии. Там, где мы изувечили и загрязнили Землю, природа со временем все восстановит и очистит. Так действует великая сила, обеспечивающая продолжение жизни.

Рудольф Штайнер говорил, что, если мы хотим исцелить себя, нам нужно исцелить Землю. И это мудрые слова. Мать Земля — щедрая дарительница, и чем большую заботу мы проявляем по отношению к ней, тем больше она дает нам взамен. Если Земле не мешать, она даст нам все, что нужно, причем в таком виде, чтобы наилучшим образом обеспечить наше благополучие и непрерывное развитие.

Единство с Землей и Вселенной — наше естественное состояние. Мудрецы древности понимали это. Когда наш микрокосм (энергия, хранящаяся в наших клетках) согласован с макрокосмом (мир вне тела), для нас нет ничего невозможного. Мы рождены, чтобы мечтать, а затем, расширяя свое сознание,

воплощать свои мечты в реальность. Мы рождены, чтобы рождать идеи, а затем осуществлять их. Как вы хотите жить? Какой опыт вы хотели бы пережить и (что важнее) какого опыта хотели бы избежать? Повторяю: когда мы пребываем в гармонии с макрокосмом, для нас нет ничего невозможного. Таков наивысший человеческий потенциал.

Нынче сравнительно редко говорят о реализации нашего потенциала, а если мы и слышим об этом, то картина выглядит крайне размытой. В современном обществе реализовать свой потенциал означает хорошо учиться в школе, затем найти доходную работу, купить недвижимость, обрести финансовую стабильность и обеспечить себе безбедную старость. И над всеми этими идеалами тенью нависает страх, что тебе не удастся реализовать этот свой «потенциал» из-за слабого здоровья.

В детстве мы все мечтаем о том, кем станем, когда вырастем, но, став старше, как правило, под влиянием окружающих усмиряем свои мечты — «просыпаемся» и учимся жить в «реальном мире». На самом же деле нас учат спать крепче, утратив всякую связь с настоящей жизнью.

Есть лишь одна вещь, способная не дать вам добиться того, чего вы хотите, и это — страх. В нашем обществе делается очень много для укрепления страха, ибо это самый эффективный способ властвовать над массами. Мы боимся бедности, болезней, войны, террористов, и правители утверждают, будто ведут войну против всех этих вещей. Тем самым они добиваются того, чтобы наше внимание было постоянно

приковано к объектам наших страхов. Однако страх невозможно победить, борясь с ним, так как любая война лишь порождает новые страхи. Очевидно, настало время переключить свое внимание с того, чего мы не хотим, на то, чего хотим.

Можете ли вы представить, как чувствует себя человек, не знающий страха? И разве не замечательно было бы научиться настолько хорошо понимать собственное тело, чтобы в любой момент легко и эффективно приводить его в состояние равновесия и гармонии? Разве не прекрасно было бы научиться благоденствовать на всех уровнях — жить так, как мечтается?

*Если мы научимся освобождаться от страха и обретем связь со своей внутренней мудростью, для нас просто не останется ничего невозможного.* Говорят, что человек использует лишь 10 % своего мозга. Вы только представьте, чего мы могли бы достичь, если бы сумели пробудить остальные его 90 %. Насколько далеко мы ушли бы в своем развитии как биологический вид и каким бы стал для нас мир, если бы мы смогли ощущать его по-новому — шире и глубже?

Счастье, здоровье и свобода принадлежат нам по праву рождения, их может достичь каждый житель планеты. Независимо от того, чего вы добились в жизни и насколько в данный момент здоровы или больны, у вас есть потенциал, позволяющий вам обрести счастье, здоровье и свободу!

Когда мы реализуем свой потенциал, окружающие нередко начинают воспринимать нас едва ли не как чудотворцев. Для нас больше не остается «неиз-

лечимых» заболеваний, ибо мы понимаем, что все недуги без исключения можно исцелить изнутри. И мы больше не боимся будущего, поскольку в нас живет знание о том, что мы — хозяева собственной судьбы. Именно в этом и состоит истинный человеческий потенциал. Он позволяет озарить свою жизнь удивительным животворящим светом — отважиться мечтать и без малейшего страха идти к осуществлению своих мечтаний. Другими словами, благодаря ему мы можем быть теми, кто мы есть на самом деле, сознавая, что именно такими нам и предназначено быть.

Самый большой стресс, который мы только можем испытать, — это стресс, порождаемый невозможностью быть собой. А чтобы быть собой, нам нужно поддерживать связь с Землей и Вселенной, пребывая в равновесии со всем, что нас окружает. Это означает быть в ладу с собственным микрокосмом, то есть с телесными вибрациями на клеточном уровне, и с макрокосмом, то есть с миром вокруг нас.

Можно сказать, что тяготеющая к механицизму западная цивилизация упорно пренебрегает тем фактом, что наше тело является «транспортным средством» души и обладает способностью отражать внутри себя все то, что есть во внешней Вселенной. Однако по-настоящему подключиться к источнику вселенской мудрости и усвоить ее на клеточном уровне мы можем, лишь пребывая в состоянии равновесия и гармонии. Вот почему в этой книге так много говорится о том, как подготовить свое тело к восприятию вселенской мудрости. Я считаю, что умение

правильно ухаживать за этим «транспортным средством», так, чтобы оно могло адекватно исполнять данную функцию, — самый важный аспект заботы о собственном здоровье.

Говоря о здоровье, я имею в виду не отсутствие симптомов болезней, но глубокую связь с собственной истинной сущностью и тем местом, которое нам по праву следует занимать во Вселенной. Такая связь должна проявиться на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Ныне на Западе эти три ее аспекта не только не объединены, но, наоборот, размежеваны. С одной стороны, у нас есть путаная и очень противоречивая информация о том, как следует заботиться о своем физическом теле при помощи питания, а с другой — в нашем распоряжении духовные практики. Что касается эмоций, они получают фантастически мало нашего по-настоящему продуктивного внимания. Когда у человека возникают эмоциональные проблемы, он в лучшем случае ходит к психотерапевту, а в наихудшем ему выписывают какие-нибудь подавляющие психику таблетки, которые еще дальше уводят его от осознания того, кто он есть на самом деле. Но ведь именно эмоции обеспечивают единство физической и духовной составляющих нашего существа. Эмоциональное самочувствие, вне всяких сомнений, является наилучшим показателем того, движетесь ли вы в направлении к гармонии или же к дисгармонии. И именно оно — проводник к исполнению мечтаний. Если вы чувствуете себя хорошо, это свидетельство того, что вы на верном пути. Если плохо — значит, вы отдаляетесь от возможности жить



так, как вам действительно хочется. Если вы станете последовательно стремиться к тому, чтобы чувствовать себя наилучшим образом, ваше тело как транспортное средство унесет вас в такие места, о которых вы раньше и не мечтали, превращая вашу жизнь в подлинное приключение.

Когда мы говорим об обретении настоящей связи со своими эмоциями, речь идет не о том, чтобы вступить в контакт с живущими внутри нас гневом, виной, разочарованием и страхом. Нет, нам следует вступить в контакт с собственным исполненным мудрости макрокосмосом.

Наша планета проходит через многие циклы перемен, и мы неразрывно связаны с ними. Умение осознавать и чувствовать эти сменяющиеся циклы помогает нам обрести гармоническое единство с Матерью Землей. Мы на клеточном уровне ощущаем все происходящие с ней перемены, независимо от того, осознаем ли это. Пока нам удается успешно ориентироваться среди этих перемен, все хорошо, но стоит утратить состояние гармонии с ними, возникает заболевание. Кроме того, мы неразрывно связаны с переменами, происходящими вне нашей планеты. Всем известно, что Луна активно взаимодействует с земными водами, но при этом многие забывают, что и люди состоят преимущественно из воды, — то есть Луна оказывает сильное влияние и на нас.

Все планеты Солнечной системы, двигаясь по своим орбитам, воздействуют на различные органы и ткани нашего тела. Лично мне этот факт известен

уже много лет, и я убедилась, насколько важно такое знание, в частности, тогда, когда мне приходится разъяснять людям, что происходит с ними в разные моменты их жизни.

Например, однажды ко мне на консультацию пришел мужчина, и я спросила его, не страдал ли он головными болями. Он сказал, что раньше страдал, но кто-то из моих учеников посоветовал ему выпивать по два с половиной литра воды в день и головные боли надолго прекратились. Мигрени неожиданно возобновились лишь совсем недавно. Тут я его перебила, высказав предположение, в какой именно день боль вернулась. Мужчина с изумлением подтвердил мою догадку, основанную на знании некоторых взаимосвязанных фактов. Так, я знаю, что мигрени тесно связаны с печенью, которая находится под энергетическим влиянием планеты Марс. И как раз незадолго до того, как этот мужчина появился у меня, Марс приблизился к Земле. Я вспомнила день, когда Земля и Марс максимально сблизились (и соответственно, их взаимное влияние было наиболее сильным). Если бы пациент знал все это до визита ко мне, он мог бы вовремя поддержать свою печень при помощи соответствующей процедуры (глава 9) и тем самым предотвратить мигрень. Даже если бы это ему не удалось, его головная боль не была бы столь неожиданной и необъяснимой для него.

Ничто во Вселенной не происходит случайно — все события взаимосвязаны и являются составляющими единого процесса.

## ВАЖНОЕ ВРЕМЯ В ЖИЗНИ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ

В данный момент наша планета претерпевает три существенных изменения, которые очень важны в контексте того, каким образом мы связаны с Матерью Землей.

*Во-первых*, магнитное поле нашей планеты постоянно ослабевает, что, по предположениям ученых, служит предвестием того, что в ближайшем будущем магнитные полюса Земли поменяются местами, как это уже случалось много раз в прошлом. Если вспомнить, что в нашей крови присутствует много железа, которое подвержено влиянию магнитного поля, становится понятно, что изменения параметров магнитного поля планеты не может не сказываться на нас. Мне кажется, что с ослаблением магнитного воздействия мы стали мыслить более широко и свободно. Все выглядит так, будто над нами больше не довлеют старые модели мышления и у нас появилась возможность мыслить по-новому — ярче, чем прежде. Как в науке, так и в духовной сфере рушатся старые парадигмы. С развитием квантовой физики стало ясно, что между научной картиной мира и духовными учениями есть очень много общего — тогда как в прошлом они виделись как непримиримые противоположности.

*Во-вторых*, увеличивается частота вибраций энергетического поля Земли. Вся Вселенная, по существу будучи энергией, вибрирует, и Земля не исключение. Частоты вибраций нашей планеты (это те частоты, на

которых происходит явление, называемое «резонанс Шумана») постоянно увеличиваются в течение последних сорока лет. Бытие Земли в буквальном смысле ускоряется. На ее вибрации настраиваются наш гипоталамус и гипофиз; кроме того, в каждой нашей клетке есть рецепторы, которые улавливают все вибрации из внешнего мира. Таким образом, изменения вибраций Земли оказывают на нас непосредственное влияние, и все больше людей интуитивно чувствуют его. Очень многие из тех, с кем мне доводится общаться, говорят о своем ощущении, что время нынче течет быстрее, и я полагаю, что это прямое следствие ускорения вибраций Земли. И еще я думаю, что у нас есть потенциал ускорения собственных вибраций, что позволит нам достичь более высоких уровней сознания и более прочной связи с Вселенной, тем самым получив доступ к более глубоким уровням нашей внутренней мудрости.

*В-третьих*, сейчас мы наблюдаем значительное усиление активности фотонов как на Солнце, так и за пределами Солнечной системы. Фотоны — это субатомные частицы света, следовательно, как в Солнечной системе, так и на нашей планете стало доступно больше света.

Мы скоро полностью войдем в так называемый фотонный пояс — своего рода кольцо, состоящее из фотонов. Подобно тому как наша Земля вращается вокруг звезды под названием Солнце, вся Солнечная система вращается вокруг некоего центра, полный оборот вокруг которого она совершает приблизи-

тельно за 26 000 лет. Ее орбита имеет эллиптическую форму — то есть временами мы находимся далеко от центра, а временами довольно близко. Если разделить эту орбиту на двенадцать равных сегментов и присвоить каждому из них название одного из знаков зодиака, получится, что ближе всего к упомянутому центру мы подходим в знаках Льва и Водолея. Именно об этом и идет речь, когда мы говорим о наступлении «эры Водолея». Помимо того мы, как уже было сказано выше, оказались в зоне действия фотонного пояса, и, хотя нам еще предстоит войти в него полностью только в 2012 году — впервые за последние 11 000 лет, — его влияние уже ощутимо.

Вхождение в фотонный пояс знаменует начало новой эры, которая будет длиться приблизительно 2100 лет, и все это время нас будет омыwać намного больше фотонов, чем прежде. В прошлом периоды высокой фотонной активности совпадали с огромными скачками в мышлении и развитии — вот и сейчас мы наблюдаем значительный прогресс как в интеллектуальной, так и в духовной сфере. Чтобы в этом убедиться, достаточно проанализировать изменения, происшедшие в нашей жизни после того, как изобрели микрочип. Теперь наша задача — согласовать собственный микрокосм с переменами, происходящими в макрокосме. Нам нужно привести свое тело в состояние повышенной восприимчивости, чтобы в полной мере извлечь пользу из этих макрокосмических сдвигов. Другими словами, *нам следует открыть для Вселенной свои клетки и сознание.*