

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предупреждение</i>	7
<i>Благодарности</i>	8
<i>Предисловие</i>	11
<i>Предисловие автора</i>	17
Моя собственная история	21
<i>Введение</i>	25
Кое-что об основных практиках в этой книге	32
Глава 1. Ваше здоровье — это история, а вы — ее рассказчик	34
Сила истории	38
Почему я использую слово «история»?	40
Стремитесь к лучшей истории своего здоровья	42
Что мешает вам иметь такую историю здоровья, которая вам нравится?	45
Вы — это не ваши проблемы со здоровьем	47
Сила восприятия	50
Темы, энергии и знания	53
Ведение дневника: практика ежедневной осознанности	56
Когда вы начинаете понимать свою текущую историю здоровья	57
Содержимое вашего подсознания	67

Глава 2.	Сознание, энергия и здоровье	69
	Энергетическое воздействие на здоровье с точки зрения шаманизма	72
	Энергетическое тело и чакры.....	74
	Снаружи внутрь и изнутри наружу	76
	Бессознательное и энергетическое воздействие на тело.....	77
	Что означает слово «исцеление»	83
Глава 3.	Какова текущая история вашего здоровья?	85
	Написание текущей истории своего здоровья.....	87
	Подумайте о «главах» в истории своего здоровья.....	90
	Другие главы, которые вы можете выделить и исследовать.....	116
Глава 4.	Практики работы с измененным состоянием сознания для получения знаний и энергии	122
	Отправьтесь в путешествие в тишину, чтобы сбалансировать свою энергию.....	134
	Поддержка в использовании практик работы с измененным состоянием сознания.....	137
	Путешествие в нижний мир	138
	Как вести диалог	144
	Что можно узнать из ведения диалога.....	152
	Ведение диалога с эмоцией	160
	Вовлечение симптомов, заболеваний, состояний или внутренних фигур в занятия искусством	162
	Архетипические энергии и духовные животные	168

	Как использовать сны, чтобы получить знания для своей истории здоровья	173
	Как применять полученные знания в обычной жизни	176
Глава 5.	Напишите новую историю своего здоровья	181
	Первый черновик вашей новой истории здоровья.....	185
	Скрытые аспекты вашей истории здоровья.....	186
	Преимущества оптимистичного подхода....	188
	Нужна ли вам новая информация?	191
	Истоки ваших привычек и решений, касающихся здоровья	198
	Воплощение вашей новой истории здоровья.....	200
	Случайные совпадения	204
Глава 6.	Целительное воздействие природы.....	206
	Перенастраивающее воздействие природы	207
	Свидетельства целительной силы природы.....	211
	Общение с природой и приобщение к ней	219
	Целительные силы природы в помещении	229
	Интуиция, блаженство и связь с природой	234
	Чему природа может научить вас	239
Глава 7.	Работа с целительными стихиями природы	242
	Четыре природные стихии	243
	Ваши отношения со стихиями	246
	Идеи для работы с четырьмя стихиями.....	248
	Работа с природой в определенных местах	250

	Работа со стихией земли	258
	Работа со стихией воды	262
	Работа со стихией воздуха.....	265
	Работа со стихией огня	267
Глава 8.	Внесение поправок	
	в историю вашего здоровья	275
	Здоровый подход, здоровое старение.....	276
	Принятие того, что вы	
	не можете изменить	278
	Старение, истории здоровья и темы	284
	Отрицание и мелкие решения,	
	которые постепенно накапливаются	294
	Если вы обнаружили,	
	что ваше заболевание носит	
	психосоматический характер.....	301
	Привычки, ставшие зависимостью.....	303
	Архетипическая энергия завершения	
	(принцип смерти)	313
	Сложности с вашей новой	
	историей здоровья.....	317
	Количественные показатели здоровья	319
Глава 9.	Целительные партнерства	
	и сообщества.....	324
	Ведение диалога, когда в работе	
	с целителем возникают проблемы.....	328
	Целительное сообщество	329
	Групповая поддержка	333
	<i>Послесловие. Доказательства эффективности</i>	
	<i>и потенциала энергетической медицины</i>	<i>337</i>
	Связь между энергией, разумом и телом.....	345

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не является назначением для лечения какого-то конкретного психологического, медицинского или физического заболевания или состояния. Информация, предложенная читателю, носит исключительно информационный и образовательный характер и не должна восприниматься как личные медицинские рекомендации, а также не должна использоваться в качестве диагностики или лечения медицинского или эмоционального заболевания или состояния.

Всегда обращайтесь за профессиональной помощью, если у вас возникают любые вопросы о конкретной медицинской или психологической проблеме. Решение полагаться на любую информацию, предложенную в этой книге, является исключительно ответственностью читателя; автор и издатель книги не несут за него ответственности. Никакое содержимое этой книги не предназначено для исцеления конкретных физических или психологических нарушений или болезней.

Практики, описанные в этой книге, могут дополнить то лечение, которое вы получаете от профессиональных врачей и психологов. Посоветуйтесь со своим врачом о том, насколько уместно использовать эти практики в сочетании с лечением, которое вы проходите.

Истории конкретных людей, работавших с идеями из этой книги, были частично изменены для защиты их конфиденциальности.

БЛАГОДАРНОСТИ

Становясь старше, я, как и многие мои ровесники, больше времени начинаю тратить на заботы о здоровье. Количество экспертов и рекомендаций по вопросам здоровья постоянно растет, и каждый день в мире появляются новые специалисты, процедуры, лекарства и методы лечения, так что принимать решения о своем здоровье иногда бывает очень нелегко. Но я знаю, что каждый из нас обладает способностью учиться у своих симптомов, понимать, что нужно нашему организму, и общаться со своим внутренним целителем. Все это позволяет нам переписать свою историю здоровья так, чтобы она больше нас удовлетворяла.

За годы работы я посвятил многие свои лекции и тексты тому, чтобы учить людей попадать в трансперсональные миры, где можно получить информацию и энергию, которая может помочь им на пути личной трансформации. Я хотел бы поблагодарить шаманов, с которыми работал в разных уголках мира, в частности, Альберто Виллодо, Тео Паредеса, Марва и Шэнон Харвуд. Я также хотел бы поблагодарить своих друзей из числа врачей, в том числе Шэрон Мартин, Шелли Стельцер, Мелинду Ринг, Венди Димметт, Дэвида Стайнхорна, Ребекку Ратклифф и Скотта Колбабу. Они всегда поддерживали мою веру в силу холистической

медицины и еще неизведанные тайны исцеления. Своих друзей из числа юнгианцев, в том числе покойного Ли Ролоффа, Мюррея Стайна, Мэри Догерти и Джеймса Уайли. Все они были моими союзниками в развитии глубокого понимания энергии трансперсональных миров, уважения к этой энергии и ее потенциалу помочь нам в исцелении.

Я также хотел бы поблагодарить тех, кто помогал мне в работе над этой книгой. Идеи и редакторская помощь Нэнси Пенске были просто неоценимы. Шарлотт Келчнер и Хезер Бутон помогли мне организовать огромное количество на вид никак не связанного между собой материала. Глэдис Берлоу, мой административный помощник вот уже почти 50 лет, помогала мне с подготовкой множества черновиков этой книги.

Я хочу поблагодарить своих детей, Кэрин, Майкла и Дженет, своих приемных детей, Майкла, Сюзи и Джинни, а также их мужей и жен, Руди, Дженни, Джо, Лесли и Майка; все они были частью моего путешествия.

Я также хочу поблагодарить Пэт: мою любовь, мою жену, моего партнера в исследовании символических и буквальных миров нашей жизни. Она всегда поддерживала мои эзотерические изыскания и мое стремление выделить время для написания «Измените историю своего здоровья». Она внимательно читала черновики, и ее комментарии помогли мне сделать эту книгу лучше.

Наконец, я благодарен за то, что Дух дал мне возможность прожить историю, которая длилась много лет и принесла мне глубокое удовлетворение, а также позволила поделиться некоторыми из приобретенных знаний с другими людьми.

*Посвящается всем людям, которые
жаждут найти своего внутреннего
целителя и установить связь
с энергиями, способными помочь им
в поиске здоровья и благополучия.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

За отведенный нам срок пребывания на этой планете мы встречаем людей, которые оказывают глубокое влияние на нашу жизнь. Благодаря этим встречам наш жизненный путь может свернуть в сторону, повернуть вспять или завести нас в такие места, куда мы не ожидали попасть. Для меня одним из таких влиятельных людей стал доктор Карл Грир.

Я познакомилась с Карлом, когда работала в клиническом центре Северо-западной мемориальной больницы, директором Центра интегративной медицины имени Ошера. Наша программа, начавшаяся в 1997 году, была одним из первых опытов продвижения интегративной медицины в рамках академического медицинского учреждения. Привычная западная медицина существовала в центре Ошера под одной крышей с альтернативными целительскими практиками. Когда в 2007 году я стала директором центра, своей миссией я видела создание такого медицинского центра, который помог бы превратить существующую систему лечения уже начавшихся болезней в систему, которая поддерживала бы и сохраняла истинное здоровье человека во всех его аспектах. Меня познакомили с Карлом как с человеком, который разделяет мои взгляды и хочет помочь нам добиться успеха. Карл

принес в команду уникальную комбинацию духовной глубины (благодаря своей работе с шаманизмом), филантропической помощи, интуитивного понимания человеческой природы (благодаря изучению юнгианской психологии), а также практичной деловой хватки (наработанной за годы успешной карьеры). Мы вместе работали над образовательными проектами в сфере медицины, например, мы ввели курс по выбору «Психофизические техники», призванный помочь студентам-медикам справиться со стрессом во время учебы, а также медицинские конференции, информирующие академическую систему здравоохранения о последних открытиях в сфере интегративной медицины.

Карл также помог нам создать несколько благотворительных программ, облегчающих доступ к таким интегративным дисциплинам, как акупунктура, натуропатическая медицина и йога, малообеспеченным слоям населения, которые без сторонней помощи не смогли бы их себе позволить.

Лучше узнав Карла, я начала испытывать глубочайшее уважение к его целеустремленности, заботливости, щедрости и уму. Я также узнала подробности о его собственной эволюции и о том образовании, которое он получал в Америке и за рубежом у целителей и шаманов. Карл охотно рассказывал о своих шаманских тренингах, направленных на то, чтобы врачи увидели свою работу под новым углом. Он приглашал меня в разные ретриты, но я несколько лет отказывалась под предлогом занятости на работе и дома. На самом деле я довольно скептически относилась к этому предпринятию, потому что оно

казалось очень далеким от моих академических корней и слишком «неизведанным».

Но наступил момент, когда в своем внутреннем развитии я уперлась в стену, и мне нужно было решить: попытаться пробить ее или просто продолжать двигаться по накатанному пути.

Я решила принять приглашение Карла посетить шаманский ретрит и отправилась за город в компании девятнадцати других участников, чтобы посвятить четыре дня шаманизму и личностному росту.

Во время ретрита Карл руководил нашими «путешествиями», в ходе которых мы исследовали истории своих прошлых, настоящих и будущих личностей. Первые два дня групповой работы были интересными, но ничем меня не поразили. Затем на третий день Карл предложил нам упражнение, в котором мы выходили за пределы своего интеллектуального разума и отправлялись в мир эмоций, выполняя простейшее задание: нужно было записать название одной песни, которая олицетворяла нашу прошлую жизнь, и второй, которая олицетворяла бы жизнь будущую. Я никогда не увлекалась музыкой и плохо помню названия песен, так что неохотно нацарапала на листке названия, которые чудом застряли у меня в голове и по неизвестной причине отзывались во мне. Для описания прошлой жизни я выбрала песню «Fireflies» группы Owl City, а для будущей — «Solsbury Hill» Питера Гэбриела. В тот день перед ужином я пошла погулять в лес и решила послушать «Fireflies» и посмотреть, не содержится ли в тексте какого-то послания для меня. Я прослушала эту песню дюжину

раз подряд и ничего не почувствовала, и решила (спасибо современным технологиям) поискать значение текста в Интернете. Читая интерпретации этой на первый взгляд радостной, игривой песни, я узнала, что на самом деле в ней говорится об утрате детской невинности, и тогда во мне прорвалась какая-то преграда. Всхлипывая, раскинув руки, открывшись окружающему меня лесу, я плакала целый час — этого не случалось со мной уже несколько десятков лет. Наконец, опустошенная, я села в опавшую листву под деревом и поставила песню о своем будущем: «Solsbury Hill». Я быстро нашла в Интернете слова Питера Гэбриэла о значении этой песни: «Она о готовности потерять то, что у тебя есть, ради того, что ты можешь приобрести, или потерять то, кем ты являешься, ради того, кем ты можешь стать. Она об освобождении от старого». Я наконец поняла, что Карл имел в виду, когда говорил о получении информации из разных источников, о сообщениях, которые предназначаются нашим ушам даже тогда, когда мы сопротивляемся и не хотим их слышать.

Благодаря этому пробуждению я провела несколько непростых лет. Я погрузилась в некоторые вопросы, которые годами не давали мне двигаться вперед, в том числе тяжелые события и эмоции, которые я прятала, вместо того чтобы пережить. Но теперь этот путь почти пройден, части моего прошлого и настоящего соединились внутри меня, открыв путь волнующим событиям в будущем.

Я знаю, что я только одна из многих, кому мудрость Карла и его способность обеспечивать людям безопасное пространство помогли в самовыражении, не осуждая их и ни в чем не убеждая. В этой книге голос Карла слышен в каждом слове. Читатели, готовые открыть свои сердца и умы потенциалу нового знания, смогут

трансформировать истории о себе, которые почему-либо перестали работать, в новые истории о цельности и открытых возможностях. Эта книга посвящается важной теме: историям, которые мы рассказываем себе о собственном здоровье. Истории могут вырастать из ощущения, что мы рождаемся с генетически заданной судьбой и история нашего здоровья предопределена. Чьи-то истории формируются в результате неприятного опыта, который в моменты уязвимости ставит нас перед лицом собственной смертности. Более того, другие истории, имевшие для нас огромную ценность, должны измениться, когда нам объявляют какой-то новый диагноз; тогда мы вынуждены представить себе будущее, которое будет совсем не таким, как мы ожидали, но все же прекрасным. На протяжении всей книги Карл предлагает читателям истории своих пациентов, советы по ведению дневника, а также инструкции для шаманских путешествий. Все это служит читателям практическим руководством по осознанию отношений со своей историей здоровья.

Многие люди страдают от того, что отождествляют себя со своей болезнью и травматическим опытом, связанным с их концепцией здоровья и смертности.

Исцеление происходит не только благодаря медицине или операциям. Оно происходит также благодаря тому, что мы учимся по-новому воспринимать себя и свои отношения с собственным здоровьем и телом.

Мозг — очень сильное орудие; наши мысли и убеждения по-настоящему меняют то, как мы себя чувствуем