





ДОКТОР ДЖО  
ДИСПЕНЗА

---

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЙ  
РАЗУМ

---

КАК ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ  
ДЕЛАЮТ НЕВОЗМОЖНОЕ  
С ПОМОЩЬЮ  
СИЛЫ ПОДСОЗНАНИЯ



Москва  
2023

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](http://www.hayhouseradio.com)

**Диспенза, Джо.**

Д48 Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания / Джо Диспенза ; [перевод с английского Д. Шепелева]. — Москва : Эксмо, 2023. — 544 с. : ил. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-186707-2

Книга стала настоящим прорывом в области литературы по психосоматике. Автор бестселлеров «Сила подсознания» и «Сам себе плацебо» рассказывает о своих исследованиях, в которых обычным людям с помощью силы подсознания удалось полностью трансформировать себя и свою жизнь. Используя знания в области эпигенетики, молекулярной биологии, нейроркардиологии и квантовой физики, доктор Джо Диспенза преодолевает традиционные границы медицины и доказывает, что любой человек с помощью специальных упражнений может достигнуть сверхъестественных результатов.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-186707-2

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Моему брату Джону,  
который всегда был  
и остается настоящим мистиком*



## О Г Л А В Л Е Н И Е

---

Предисловие Грегга Брейдена .....	9
<b>Введение:</b> Приготовьтесь стать сверхъестественными .....	15
<b>Глава 1:</b> Открывая дверь сверхъестественному .....	38
<b>Глава 2:</b> Настоящий момент .....	79
<b>Глава 3:</b> Настраиваясь на потенциалы в квантовом мире .....	131
<b>Глава 4:</b> Благословение энергоцентров .....	167
<b>Глава 5:</b> Перенастраиваем тело для нового разума .....	206
<b>Глава 6:</b> Случаи из практики: живые примеры истины .....	247
<b>Глава 7:</b> Разум сердца .....	264
<b>Глава 8:</b> Умственное кино/калейдоскоп .....	300
<b>Глава 9:</b> Медитация в ходьбе .....	343
<b>Глава 10:</b> Случаи из практики: это реально .....	356
<b>Глава 11:</b> Пространство — время и время — пространство .....	364
<b>Глава 12:</b> Шишковидная железа .....	418

<b>Глава 13:</b> Проект «Когерентность»: улучшаем мир .....	466
<b>Глава 14:</b> Случаи из практики: это могли быть вы .....	496
<b>Послесловие:</b> Быть в мире .....	511
Благодарности .....	520
Список литературы .....	526
Об авторе .....	538



## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

**В** истории человечества известны случаи, когда в жизнь обычных людей вторгалось нечто, забрасывавшее 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 myriad заболеваний, задокументированное в Институте ноэтических наук (IONS) по материалам 3500 ссылок на более чем 800 изданий, выходявших 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 домохозяйек 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 первоизданном 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 ограничение. 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 йогином 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 неудивительно, 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 таковы наше сознание и наши представления о самих себе и нашем месте в мире. Я привел здесь

историю Миларепы, чтобы проиллюстрировать этот универсальный принцип.

Ключ к учению йогина таков: когда мы познаем что-то на личном опыте или становимся очевидцами чего-либо такого, что до этого считали невозможным, мы освобождаемся от ограничивающих нас убеждений. Именно поэтому

---

книга, которую вы держите в руках, содержит в себе потенциал изменить вашу жизнь.

---

Она покажет вам, как принимать мечты о будущем за настоящую реальность и как сделать так, чтобы ваше тело верило, что это происходит прямо сейчас. Вы узнаете, как приводить в движение каскад эмоциональных и физиологических процессов, отражающих вашу новую реальность. Нейроны у вас в мозге, чувствительные нервные волокна в вашем сердце и химический состав вашего тела придут в гармонию, чтобы отразить ваш новый образ мыслей, и тогда перестроятся квантовые возможности жизни, чтобы заменить нежелательные обстоятельства вашего прошлого новыми, которые вы примете как настоящие.

И в этом сила книги.

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, — показывает нам, как стать сверхъестественными.

Грегг Брейден,  
*автор книг-бестселлеров: «Нью-Йорк Таймс»,  
«Человек по определению» и «Божественная матрица»*

## ПРИГОТОВЬТЕСЬ СТАТЬ СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫМИ

---

**Я** сознаю, что написание этой книги подвергает риску меня и мою репутацию. В мире есть такие люди — в том числе в научном сообществе, — которые могут назвать мою работу псевдонаучной. Раньше меня очень волновало мнение этих критиков. В начале карьеры я всегда писал как бы для скептиков, стараясь, чтобы им понравилась моя работа. В свое время я считал важным, чтобы меня приняло это сообщество. Но потом однажды, когда я стоял перед публикой в Лондоне и женщина с микрофоном в руках рассказывала историю о том, как она преодолела свою болезнь — как исцелила себя с помощью практик, о которых я писал в других книгах, — я испытал озарение.

Мне стало очевидно, что все скептики и строгие ученые, крепко держащиеся за свои убеждения о том, что возможно и невозможно, никогда не одобрят ни меня, ни мою работу, что бы я ни делал. И как только пришло осознание этого, я понял, что растрачивал впустую много жизненной силы. Мне больше не нужно было стараться убедить эту культурную груп-