

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

# МЕТОД ВИМА ХОФА

ЗАДЕЙСТВУЙ ВСЕ  
СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

## ВИМ ХОФ

• ЛЕДЯНОЙ ЧЕЛОВЕК •



софия

# **Вим Хоф**

# **Метод Вима Хофа. Задействуй**

# **весь свой потенциал**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65525606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65525606)*

*Метод Вима Хофа. Задействуй весь свой потенциал: София; Москва;*

*2021*

*ISBN 978-5-906897-88-6*

## **Аннотация**

Вим Хоф по прозвищу «Ледяной человек» – живая сенсация последних лет. Он восходит на Килиманджаро в одних шортах, пробегает босиком полумарафон за Полярным кругом.

Испытывая на себе мощную силу холода, он научился контролировать дыхание, частоту сердечных сокращений и кровообращение, а также выдерживать экстремальные температуры, тем самым изменив представление научного мира о пределах выносливости человека.

Вооруженный девизом «Каждый может научиться тому, на что способен я», Вим Хоф поставил перед собой задачу поделиться своими знаниями с остальным миром. Сегодня он обучает людей всех возрастов, от знаменитостей до профессиональных спортсменов, контролировать свое тело, разум и добиваться выдающихся результатов.

«Секрет жизни, полной здоровья и счастья, доступен тебе. Ты можешь безопасно практиковать Метод Вима Хофа самостоятельно, в своем собственном темпе, в своем уютном доме. Никаких таблеток, инъекций, витаминов, пищевых добавок, оборудования, никаких особенных диет! Все, что тебе нужно, – это ты сам и желание раскрыть скрытый потенциал твоего тела. Эта книга – твой путеводитель», – пишет легендарный «Ледяной человек».

### **Метода Вима Хофа – что это?**

В основе метода три составляющие: дыхательные упражнения, закаливание и работа с разумом. Их сочетание даёт:

[ul]повышение энергии

улучшение сна

высокую переносимость холода

повышение иммунитета

снижение уровня стресса

рост силы воли, решительности и способности к концентрации

быстрое восстановление после стрессовых ситуаций

рост спортивных результатов и выносливости

развитие творческих способностей[/ul]

### **Необычные достижения и рекорды «айсмена» Вима Хофа**

Вим Хоф разрушил представления о выносливости человека и совершил 21 достижение, внесенное в Книгу рекордов Гиннеса. Некоторые из них:

- пробежал полумарафон за Полярным кругом босиком, в одних шортах
- проплыл 66 метров подо льдом

- поднялся на воздушных шарах на высоту 2000 м, удерживаясь на одном пальце
- совершил восхождение на Эверест и Килиманджаро в одних шортах
- пробежал полный марафон через африканскую пустыню Намиб, во время которого не выпил ни капли воды
- пробыл 112 минут в наполненном льдом контейнере без снижения внутренней температуры тела
- доказал, что человек может силой мысли влиять на вегетативную нервную систему, которая регулирует деятельность внутренних органов, кровеносных и лимфатических систем, что не было известно науке

### **Цитаты**

«Мы доказали с помощью научных данных и сравнительных исследований, что воздействие холода в сочетании с осознанным дыханием, медитацией и позитивным настроем имеет далеко идущие преимущества для здоровья человека. Преданные поклонники Метода смогли обратить вспять диабет, облегчить изнурительные последствия болезни Паркинсона, похудеть и добиться замечательных спортивных успехов».

«Тебе доступен секрет жизни, полной здоровья и счастья. Ты можешь безопасно практиковать Метод Вима Хофа самостоятельно, в своем собственном темпе, в своем уютном доме. Никаких таблеток, инъекций, витаминов, пищевых добавок, оборудования, никаких особенных диет! Все, что тебе нужно, – это ты сам и желание раскрыть скрытый потенциал твоего тела».

«У нас есть врожденная способность справляться со стрессом. Да, она утрачена, но мы можем вернуть ее в течение десяти дней.

Десять дней! Эта сила стучится в твою дверь, и тебе решать, открывать или нет».

«Все, что я могу сделать, можешь сделать и ты. Я знаю это, потому что провел последние пятнадцать лет, превращая скептиков в энтузиастов. Я преподавал Метод по всему миру и своими глазами видел замечательные результаты. Люди, которые приняли мой Метод, смогли обратить вспять диабет, облегчить изнурительные симптомы болезни Паркинсона, ревматоидного артрита, рассеянного склероза и множества других аутоиммунных заболеваний, от волчанки до болезни Лайма».

«У нас есть врожденная способность справляться со стрессом. Да, она утрачена, но мы можем вернуть ее в течение десяти дней. Десять дней! Эта сила стучится в твою дверь, и тебе решать, открывать или нет».

# Содержание

Отзывы о Методе Вима Хофа	8
Предупреждение	11
Предисловие. Маловероятная встреча	13
Элисса Эпель, доктор философии, соавтор бестселлера «Эффект теломер»	13
Введение. Это всё для тебя	20
Глава 1. Миссионер	24
Глава 2. Рождение Ледяного Человека	35
Глава 3. Холодный душ каждый день – и врачи не нужны	50
Протокол Метода Вима Хофа: воздействие холода для начинающих	57
Способ согреться от Вима Хофа	65
Эксперимент № 1 по Методу Вима Хофа.	76
Ледяная ванна для согревания рук и ног	
Глава 4. Дыши, черт побери!	78
Конец ознакомительного фрагмента.	87

# **Вим Хоф**

## **Метод Вима Хофа.**

### **Задействуй весь свой потенциал**

**WIM HOF**

**THE WIM HOF METHOD**

**ACTIVATE YOUR FULL HUMAN POTENTIAL**

Copyright © 2020 Wim Hof

Foreword © 2020 Elissa Epel

Cover photo © Peter Schagen

Этот перевод издается на основе эксклюзивного разрешения от Sounds True Inc.

Wim Hof Method® – зарегистрированная торговая марка Innerfire B.V.

© ООО Книжное издательство «София», 2021

# Отзывы о Методе Вима Хофа

Вим Хоф – человек необычайных талантов, который демонстрирует отличный контроль над произвольными физиологическими функциями, развившийся благодаря тому, что автор научился переносить воздействие холода и работать с дыханием. Он научил своему Методу многих людей и в этой книге подробно объясняет его. Рекомендую всем, кто интересуется человеческим потенциалом.

*Эндрю Вейл, доктор медицинских наук, директор Центра интегративной медицины при Аризонском университете, автор книги «Восемь недель для оптимального здоровья» (8 Weeks to Optimum Health)*

Программа Вима Хофа стала неотъемлемой частью моего ежедневного режима по уходу за собой и заземления. Я очень рекомендую ее всем.

*Габор Матэ, доктор медицинских наук, автор книги «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»*

Вим Хоф вдохновил миллионы людей использовать только свое тело и дыхание, чтобы согреться, а затем исцелить себя от целого списка хронических заболеваний. Сомнительно, говорите? Я думал так же, пока не обнаружил множество научных исследований, доказывающих, что эти «невозможные» вещи на самом деле возможны. Эта книга – ценное руководство для

тех, кто хочет лучше контролировать здоровье, тепло и нереализованный потенциал, заключенный в каждом из нас.

*Джеймс Нестор, автор бестселлера «Дыхание: новая наука утраченного искусства» (Breath: The New Science of a Lost Art)*

Если вы хотите прочесть одну книгу о том, как чувствовать себя великолепно, то вот она. Я очень рад, что техники Вима были обобщены столь простым для усвоения способом. Я преданная поклонница его Метода, потому что он работает.

*Джесси Итцлер, успешный предприниматель, автор бестселлеров, выносливый спортсмен и владелец клуба «Атланта Хокс»*

С высокопарной уверенностью одержимого человека Вим Хоф предлагает нам научные курьезы, достойные дальнейшего изучения, а также новаторские средства самоисцеления, которые стоит испытать на себе, особенно если традиционная медицина не смогла помочь вам.

*Лисса Рэнкин, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Победа разума над медициной»*

*Я посвящаю эту книгу моим детям, вашим детям, вашим матерям и отцам, братьям и сестрам. Но прежде всего я посвящаю ее ТЕБЕ. ТЕБЕ, пребывающему за пределами страха, ТЕБЕ, готовому погрузиться глубоко. Я надеюсь, что ты восстановишь свою личную силу, поможешь другим и в конечном счете протянешь руку помощи самой*

*Матери Природе.*

*То, что лежит позади нас, и то, что лежит перед нами, – это всего лишь мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас. И когда мы приносим в мир то, что находится внутри нас, происходят чудеса.*

**ГЕНРИ СТЭНЛИ ХАСКИНС**

# Предупреждение

Эта книга не предназначена для замены медицинских рекомендаций врачей, специалистов в области психического здоровья или других медицинских работников. Скорее, она призвана предложить читателю информацию, которая поможет ему сотрудничать с врачами, специалистами в области психического здоровья и медицинскими работниками в совместном стремлении к наилучшему здоровью.

Не практикуйте Метод во время беременности или если вы страдаете эпилепсией. Люди с сердечно-сосудистыми, респираторными или любыми другими заболеваниями перед началом применения Метода Вима Хофа всегда должны проконсультироваться с врачами.

Холод – это мощная сила, и экстремальный холод может быть шоком для вашего тела. Мы настоятельно рекомендуем начинать воздействие холода медленно и усиливать его постепенно. Если практиковать Метод Вима Хофа безответственно, есть риск переохлаждения. Дыхательные упражнения, описанные в этой книге, также могут оказывать сильное физиологическое воздействие и должны выполняться в соответствии с инструкциями. Всегда выполняйте их в безопасной обстановке, сидя или лежа. Никогда не практикуйте дыхательные упражнения Вима Хофа до или во время дайвинга, вождения автомобиля, плавания, принятия ванны или

при любых других обстоятельствах, когда потеря сознания может привести к телесным повреждениям. Метод дыхания Вима Хофа может вызвать ощущение покалывания, звон в ушах и (или) головокружение. Это нормальные реакции, и они не должны вызывать тревоги. Если вы теряете сознание, это значит, что вы занимаетесь слишком интенсивно.

Нет необходимости доводить Метод до крайности, чтобы воспользоваться всеми его преимуществами. Прислушивайтесь к сигналам своего тела и никогда не форсируйте никакие практики, предлагаемые Вимом Хофом.

Ни автор, ни издатели не делают никаких заявлений о пригодности или непригодности Метода холодотерапии по Виму Хофу для достижения какой-либо конкретной цели или решения той или иной проблемы.

# **Предисловие.**

## **Маловероятная встреча**

**Элисса Эпель, доктор  
философии, соавтор  
бестселлера «Эффект теломер»**

Почему эта встреча была маловероятной? Прежде всего, маловероятным было место, в котором оказался довольно консервативный ученый-медик, – коммерческая конференция по здоровому образу жизни в Палм-Бич (Флорида). Я сомневалась, ехать на нее или нет, и напомнила себе, что нужно быть открытой – никогда не знаешь, что ждет тебя в этом мире, с кем ты можешь встретиться, чему можешь научиться. И когда я приехала, то очень скоро поняла зачем. Он шел к трибуне, одетый в футболку, хотя почти все были в костюмах, с бородой, которая как бы заявляла: «У меня есть дела поважнее, чем хождение по парикмахерским». Вим Хоф рассказал нам часть своей истории. Он провел нас через дыхательную часть своего Метода. И я была совершенно поражена.

В его описании собственного опыта я увидела именно то,

что искала, – способы усилить гормезис<sup>1</sup> в теле человека. Хотя воздействие стресса в высоких дозах может иметь вредные последствия, в низких дозах оно действительно способно вызывать такие изменения в нашем организме, которые сделают нас здоровее и сильнее. Вот что мы называем гормезисом.

Мои коллеги, изучающие стресс, уделяют большое внимание его «темной стороне» – тому, как хронический стресс и депрессия истощают нас, сокращают наши теломеры<sup>2</sup> и способствуют развитию болезней. Но мы также знаем, что стресс может быть положительным. Острый кратковременный стресс может привести к сильным благоприятным изменениям в наших клетках. Нагревание червя на небольшое количество градусов увеличит срок его жизни, хотя от перегрева он может умереть. Исследований гормезиса у людей пока еще проведено мало, и многие вопросы остаются без ответа. Существуют ли естественные способы безопасно разблокировать положительные стрессовые эффекты в наших клетках? Есть ли у нас ключи к нашему собственному благополучию? С чего мы начнем поиск этих ответов? Когда я слушала Вима Хофа, мне показалось, что он создал отличную дорожную карту для этого путешествия.

---

<sup>1</sup> *Гормезис* – стимулирующее действие на организм умеренных стрессов. Это явление будет подробно обсуждаться далее в книге. – *Здесь и далее прим. ред.*

<sup>2</sup> *Теломеры* – концевые участки хромосом. Установлена прямая связь между уменьшением длины теломер и увеличением риска развития многих болезней, в т. ч. болезней сердечно-сосудистой системы.

Вернувшись в Калифорнийский университет в Сан-Франциско, я рассказала своим коллегам о Виме Хофе и его Методе и предложила им обследовать Ледяного Человека.

Обычно ученые скептически воспринимают все эти многочисленные видеоролики, в которых люди, практикующие вместе с Вимом Хофом его Метод, выходят зимой в одних шортах на лед – например, во время холодной польской зимы – и нагревают свои тела с помощью «силы разума» и дыхательной практики. Любой рассказ о чудесном исцелении благодаря тому или иному уникальному методу – это сигнал тревоги для медиков-профессионалов. Но, к счастью, мои коллеги, как и я, увидели в Виме Хофе некий полезный потенциал. Мы очень надеялись благодаря ему узнать что-то новое о гормезисе. К нашей радости, Вим Хоф сразу же поддержал нашу идею провести над ним строго контролируемый эксперимент.

При всей славе, пришедшей к Виму благодаря установлению двадцати шести мировых рекордов, а также документальным фильмам и популярным книгам о нем, он понимал необходимость придания его Методу валидности в медицинском мире. Он знал, что путь научного исследования – это путь медленный, кропотливый, требующий правильного соотношения объективности и скептицизма, и это единственный путь к пониманию Метода и применению его в здравоохранении. Метод Вима Хофа был протестирован в небольших экспериментальных исследованиях, показав улучшение

реакции иммунной системы на эндотоксин<sup>3</sup>, а также уменьшение хронического воспаления при воспалительном артрите позвоночника<sup>4</sup>.

Я внимательно слежу за всеми рецензируемыми исследованиями Метода Вима Хофа. Мой вывод таков: мы должны более серьезно изучить этот Метод, поскольку он обладает уникальным потенциалом для улучшения здоровья и замедления процесса старения. Целый год на факультете психиатрии Калифорнийского университета мы обучали Методу Вима Хофа людей с высоким уровнем жизненного стресса и внимательно фиксировали, как Метод влиял на их ежедневную эмоциональную и вегетативную стрессовую реактивность, а также клеточные показатели старения. Мы не упоминали в присутствии обследуемых имя Вима Хофа во избежание так называемого «эффекта гуру». Ожидается, что эксперимент будет завершен в этом году<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> G. A. Buijze, H. M. Y. De Jong, M. Kox, M. G. van de Sande, D. Van Schaardenburg, R. M. Van Vugt, C. D. Popa, P. Pickkers, and D. L. P. Baeten, “An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis – A Proof of Concept Trial,” *PLOS ONE* 14, no. 12(December 2, 2019): e0225749, doi:10.1371/journal.pone.0225749.

<sup>4</sup> M. Kox, L. T. van Eijk, J. Zwaag, J. van den Wildenberg, F. C. G. J. Sweep, J.G. van der Hoeven, and P. Pickkers, “Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, no. 20 (May 20, 2014): 7379–7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.

<sup>5</sup> Написано в 2020 году.

Перед нами открывается новое поле для исследований. Мы уже знаем о Методе кое-что конкретное – например, как способ дыхания может временно изменить рН крови. Уже создано несколько теорий о том, как Метод работает. Но то, что мы думаем о его механизмах сегодня, может измениться со временем по мере проведения дополнительных исследований. Я с нетерпением жду их, чтобы узнать больше для блага всех нас и для столь необходимого сдвига в сфере здравоохранения в сторону самооздоровления.

Поистине замечательна история самого Вима, рассказанная на страницах этой книги. Не поиски славы заставили Вима проплыть более 30 метров подо льдом замерзшего озера или возглавить групповое восхождение на вершину горы Килиманджаро, совершенное за двадцать восемь часов. Однако эти подвиги говорят о многом. Они показывают, что Метод Вима Хофа может вывести нас за пределы границ возможностей и мы сможем раскрыть огромный потенциал нашего разума и тела. На самом деле история Вима – это история о страсти человека, о его любви к природе, ко всем живым существам, к своей семье, к человечеству, о его стремлении делиться тем, что он узнал, чтобы исцелять людей. В тринадцать лет он ощутил настолько глубокую и сильную связь с природой, что перестал есть животных, и это был совершенно самостоятельный выбор мальчика в стране, где культурой предписано быть всеядным. Кроме того, это история о человеческих страданиях и стремлениях, о разрывающем опыте и

ненасытном любопытстве, которые заставили Вима исследовать пределы ума и тела.

Вим показал нам, на что мы все способны. Его Метод требует чего-то исключительно человеческого – силы веры в себя, силы огромного желания в сочетании с направленным вниманием. Я нахожу замечательным уникальное диалектическое состояние расслабления в физическом дискомфорте из-за холода и задержки дыхания. Как человек, который любит медитировать, я считаю, что это особенно интересное состояние, из которого можно наблюдать ум. Оно отличается от уединенной сидячей медитации и требует нашего полного внимания и interoцепции. Такая тренировка ума и тела, по-видимому, имеет большой потенциал для развития устойчивости к стрессу.

Метод ясно показывает, что то, во что мы верим, определяет, как много мы можем сделать. Как отмечает Вим, «думаешь ли ты, что можешь что-то сделать, или думаешь, что не можешь, – ты в любом случае прав». Исследовательская группа из Университета Неймегена в Нидерландах, возглавляемая докторами Коксом и Пиккерсом, опубликовала исследование, показывающее, что оптимистические ожидания результатов связаны с некоторыми физиологическими реакциями на Метод<sup>6</sup>. Метод требует вовлечения тела и ума, а

---

<sup>6</sup> H. van Middendorp, M. Kox, P. Pickkers, and A. M. W. Evers, “The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study,” *Clinical Rheumatology* 35, no. 4(2016): 1081–1085, doi:

также некоторой веры.

Я очень рада, что присутствовала на той встрече в Палм-Бич. Для меня большая честь представить вам Вима Хофа и то, что может быть одной из наших больших революций в области здравоохранения и самооздоровления – нашу способность самостоятельно назначать себе различные уровни гормезиса. Следующее поколение ответов принадлежит ученым. Я напоминаю себе и вам, что наука – это медленный процесс постепенного накопления знаний, в котором одно исследование еще ничего не доказывает. Мы должны очень внимательно изучить этот Метод и те методы, которые вытекают из него, – как делая безопасные эксперименты на себе, так и проводя строгие научные исследования. Поэтому я предлагаю вам воздержаться от автоматического недоверия и быть открытыми и любопытными. Позвольте себе испытать Метод Вима Хофа на собственном теле и сделать свои собственные открытия. Наслаждайтесь!

# Введение. Это всё для тебя

Хотел бы ты иметь больше энергии, меньше стресса и более сильную иммунную систему? Хотел бы ты лучше спать, повысить свои когнитивные и спортивные показатели, уметь резко улучшать свое настроение, похудеть и избавиться от беспокойства? Так вот, я скажу тебе, что ты можешь достичь всего этого и многого другого, разблокировав силу своего собственного разума. И ты можешь сделать это всего за несколько дней!

По мере того как человечество развивалось и совершенствовалось технологии, которые делали нашу жизнь все более благоустроенной, мы утрачивали нашу врожденную способность не только выживать, но и процветать<sup>7</sup> в экстремальных условиях. То, что мы создали, чтобы облегчить себе жизнь, на самом деле сделало нас слабее из-за отсутствия стресса от окружающей среды. Но что, если мы сможем пробудить дремлющие физиологические процессы, которые делали наших предков сильными?

Мой Метод, который я разрабатывал и совершенствовал в течение почти сорока лет, основан на трех простых природных столпах – воздействии холода, сознательном дыхании и силе разума. Я использовал Метод, чтобы совершить то, что

---

<sup>7</sup> В оригинале – *not only to survive but to thrive*.

многие считали невозможным, установив более двух десятков рекордов Гиннеса и поставив в тупик ученых-медиков. Я пробежал полумарафон за Полярным кругом босиком, в одних шортах, и полный марафон через африканскую пустыню Намиб, во время которого не выпил ни капли воды. Я проплывал более 60 метров под толстым слоем льда и стоял в ледяной крошке несколько часов подряд без снижения внутренней температуры тела<sup>8</sup>. Я поднимался на самые высокие горы мира, одетый только в шорты. И все это – правда.

За это меня прозвали Ледяным Человеком, или Айсменом, но я не супергерой<sup>9</sup>. Я не мутант. Я не гуру, и даже не я изобрел эти техники. Воздействие холода и осознанное дыхание практикуются уже тысячи лет. Я говорю о своих достижениях не для того, чтобы похвастаться, но чтобы напомнить тебе: мы способны на очень и очень многое! Я хочу зажечь в тебе благоговение перед твоим телом, твоим разумом и твоей прекрасной человеческой природой. Я приглашаю тебя стать свидетелем расцвета своего собственного существа, преодолеть свою обусловленность. Метод доступен всем. Все, что я могу сделать, можешь сделать и ты. Я знаю это, потому что провел последние пятнадцать лет,

---

<sup>8</sup> *Внутренняя температура тела* – температура органов, расположенных глубоко внутри тела. Человеческое тело поддерживает свою внутреннюю температуру в очень узком диапазоне (36,5°C–38,5°C), наиболее благоприятном для метаболических процессов.

<sup>9</sup> Айсмен (англ. *Ice man*) – один из супергероев, персонаж комиксов издательства «Марвел», член команды «Людей Икс».

превращая скептиков в энтузиастов. Я преподавал Метод по всему миру и своими глазами видел замечательные результаты. Люди, которые приняли мой Метод, смогли справиться с диабетом, облегчить изнурительные симптомы болезни Паркинсона, ревматоидного артрита, рассеянного склероза и множества других аутоиммунных заболеваний, от волчанки до болезни Лайма<sup>10</sup>.

Секрет жизни, полной здоровья и счастья, доступен тебе. Ты можешь безопасно практиковать Метод Вима Хофа самостоятельно, в своем собственном темпе, в своем уютном доме. Никаких таблеток, инъекций, витаминов, пищевых добавок, оборудования, никаких особенных диет! Все, что тебе нужно, – это ты сам и желание раскрыть скрытый потенциал твоего тела. Эта книга – твой путеводитель.

Ты готов? На следующих страницах я расскажу о своем путешествии из небольшой голландской деревни, в которой я родился, на мировую сцену, где я сейчас нахожусь. Я объясню все тонкости моего Метода, философию, которая лежит в его основе, и научные теории, которые его поддерживают. И расскажу о людях, которые практиковали Метод и радикально изменили свою жизнь. Этим я надеюсь вдохновить тебя обрести контроль над своим телом и жизнью, высвободив огромную силу своего разума. Это все для тебя, и

---

<sup>10</sup> Mayo Clinic, “Multiple Sclerosis,” [mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269](http://mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269); Centers for Disease Control and Protection, “Lyme Disease,” [cdc.gov/lyme/index.html](http://cdc.gov/lyme/index.html).

не стоит терять время.

Пойдем!

# Глава 1. Миссионер

Дыхание – это дверь. Через дыхание начинались все мы – и ты, и я, и все остальные. Так начинается любая жизнь.

Я – один из близнецов, но во время моего рождения в 1959 году в Нидерландах еще не было УЗИ, которое могло бы обнаружить, что в утробе матери был второй ребенок. И я все еще был внутри мамы, когда ее положили в постель, чтобы она пришла в себя после рождения моего брата Андре. Она почувствовала внутри себя нечто странное. Там все еще что-то было, но она не знала, что именно. И, конечно же, при сложных родах женщины испытывают множество непонятных ощущений.

Итак, что произошло? После рождения Андре она чувствовала себя странно. А поскольку она уже родила четверых детей, ей было с чем сравнивать. Она никогда не чувствовала себя так после других родов. Находясь в послеоперационной палате, она сказала: «Там есть что-то еще, доктор!» Доктор, однако, был настроен пренебрежительно. «Это нормально после родов, – сказал он. – Просто остаточные сокращения мышц, вот и все». Доктор ушел, и мать снова осталась одна в комнате, чтобы прийти в себя. Но это чувство внутри нее лишь усиливалось, и в какой-то момент она поняла, что есть еще один ребенок. Она стала звать на помощь, и *накопец* – после нескольких визитов медсестер, пытавшихся убе-

дить ее, что доктор был прав, что это сокращения мышц и она не должна волноваться, что все пройдет, – они обнаружили, что да, в утробе действительно есть еще один ребенок, который умрет, если они не вмешаются прямо сейчас.

Они вкатили койку обратно в операционную, чтобы вытащить меня: они решили, что я слишком глубоко и естественным путем выйти не смогу. Все это ввело мою мать в измененное состояние сознания, в котором она заиклилась на ужасной мысли, что ее ребенок может умереть. И она закричала: «О Боже, пусть этот ребенок живет! Я сделаю его миссионером!» Она боялась, что ей сделают операцию, из-за которой она потеряет ребенка. В этот момент сила страха пробудила в ней непоколебимую веру. Моя мать была очень сильной, умной, благочестивой, набожной католичкой. Она вышла замуж в двадцать восемь лет, а до того работала в офисе и была очень независимой. Однако в те дни женщины не могли больше работать после рождения детей. Они должны были оставаться дома, а мужчина – обеспечивать их. Когда мы родились, у нее уже было трое детей, а после нас – еще четверо. И каждый, как ей казалось, был даром Божиим. Она стала рожать детей, как будто это был ее католический долг, и воспитывала нас такими же практичными, приземленными, упрямыми, как она. Образования у нее, можно сказать, не было. Ее отец и мать были фермерами, а потом мать заболела шизофренией и была помещена в психиатрическую больницу. Отец растил детей сам, что в то время было до-

вольно редким явлением.

И вот моя мама с ее очень сильной верой в Бога пыталась своей верой призвать меня в этот мир. И я родился благодаря силе, неизвестной никому. Возможно, многие другие дети рождались и будут рождаться в таких же экстремальных условиях – возможно, даже более экстремальных. Но что такое карма? Что такое судьба? Я не знаю. И в тот момент я был просто маленьким комочком плоти. Я посинел, потому что чуть не задохнулся. Мне было холодно. Но моя мать призывала меня так сильно, как будто делала татуировку на моей душе, не имея никакой точки опоры в происходящем. Я был просто куском пустоты. Беспомощным. Но потом я стал дышать.

Так я начал свою жизнь. Я едва выжил. Я, конечно, не могу точно вспомнить, что произошло, но моя мать рассказывала эту историю много раз. Может быть, в результате такого необычного начала моей жизни я всегда стремился к чему-то другому, к чему-то большему, к чему-то более глубокому, мистическому, к чему-то странному. Помню, в возрасте четырех лет я пережил озарение, которое заставило меня полностью остановиться. Я просто увидел свет. Свет! *Что это такое?* Это ошеломило меня. Я не думал, я просто был в этом свете. Но что это было? Я не знал тогда и до сих пор не знаю. Но это воспоминание незабываемо.

Мы с Андре делили крошечную комнату и кровать в течение шестнадцати лет. Нас объединяла любовь к необыч-

ному, и мы сэкономили свои карманные деньги, чтобы тратить их на экзотические растения. Но при всем нашем сходстве я всегда чувствовал себя по-другому. Я был зачарован картинами тибетских храмов, которые висели у нас на стенах. К двенадцати годам я уже занимался йогой, индуизмом, буддизмом – тем, что можно было бы назвать эзотерическими дисциплинами, – а также психологией. Но я не был лучшим учеником в своей семье. Моя мать была доброй и заботливой, но очень строгой; она стремилась к тому, чтобы у нас был острый ум. В семье не хватало денег, так как у отца были проблемы со здоровьем, которые мешали ему работать регулярно. Мои старшие братья стремились стать лучшими в школе, у меня же на это не было никаких шансов. Мы с Андре были неразлучны, и временами казалось, что мы одно целое. Но я всегда чувствовал себя чем-то вроде гадкого утенка – более странным, нервным, просто другим.

Помню, когда мне было семь лет, мы с друзьями играли на заснеженном поле, сооружая что-то вроде иглу. Вы можете себе представить иглу в исполнении семилетних детей. Через некоторое время все мои друзья разошлись по домам, а я остался. И тут какое-то светлое чувство охватило меня и заставило сесть на снег. Было уже поздно, и мои родители и братья начали искать меня. Для меня было совершенно нормально играть в лесу прямо рядом с нашим домом в Ситтарде, строить шалаши и играть в Тарзана<sup>11</sup> и во все, во

---

<sup>11</sup> Edgar Rice Burrows, “The Tarzan Series,” [edgarriceburroughs.com/series-](http://edgarriceburroughs.com/series-)

что играют дети, но в тот момент я был полностью окружен снегом. Я любил снег тогда так же, как и сейчас. Но меня не было дома так долго, что родные забеспокоились. Когда они нашли меня, я уже довольно долго спал и возмутился, когда меня разбудили. Позже я узнал, что испытал наступление так называемой «белой смерти»: ты засыпаешь, переохлаждаешься, впадаешь в кому – и всё. Я имею в виду, что это уже необратимо, если не использовать внешний источник тепла<sup>12</sup>. Итак, меня вынули из снега и отнесли домой, и выходить из этого было просто ужасно, потому что я переохладился. Но я пришел в себя.

В возрасте одиннадцати лет со мной произошло то же самое. Вернувшись из школы домой, я решил на минуточку присесть на воздухе. Погода была морозная; я присел на соседское крыльцо и заснул. Не знаю, что дальше произошло, но, по-видимому, кто-то из соседей вызвал скорую помощь, увидев ребенка, спящего на улице на морозе. Я очнулся в больнице, и там меня продержали целую неделю. Я снова пришел в себя, но понимал, что мог умереть в любой из этих моментов, если бы кто-то не разбудил меня и не отвел в теплое место. При гипотермии (переохлаждении) страшно то, что ты не хочешь просыпаться, а хочешь заснуть еще крепче. Почему именно так, я точно не знаю, но таковы были мои

---

[profiles/the-tarzan-series/](http://profiles/the-tarzan-series/).

<sup>12</sup> Jean M. Justad, “Hypothermia,” State of Montana Department of Health and Human Services (2015), [dphhs.mt.gov/Portals/85/dsd/documents/DDP/MedicalDirector/Hypothermia.pdf](http://dphhs.mt.gov/Portals/85/dsd/documents/DDP/MedicalDirector/Hypothermia.pdf).

первые встречи с холодом. И, несмотря на вполне реальную их опасность, они были довольно приятными. Я чувствовал радость. Ты ложишься спать – и всё. Большое спасибо, прощай, жизнь! Все нормально. Нет боли. Нет страха. Нет ничего. Просто приятное, светлое чувство.

В другой раз, когда я был еще меньше, лет шести от роду, мы с друзьями играли возле леса. Один из них выплеснул на меня бутылку грязной воды из местного ручья, которая на самом деле была канализационной водой, полной бактерий, и мне стало очень плохо. Не думаю, что у парня, который облил меня, были злые намерения. Он просто озорничал, но в то же время подавлял мою волю, как бы говоря: «Мне восемь лет, и я намного больше тебя; посмотри, что я могу с тобой сделать». Я до сих пор помню это чувство беспомощности. Я ничего не мог поделать, потому что он был крупнее и старше меня, и у меня не было другого выбора, кроме как принять его оскорбления и пойти домой. Следующие две ночи меня рвало зеленым, и лишь потом родители наконец отвезли меня в больницу. Как оказалось, у меня был синдромом Вейля, или лептоспироз, – редкое и очень заразное заболевание<sup>13</sup>. Инфекция была настолько серьезной, что я пролежал в больнице три недели, но все-таки выздоровел. Эти моменты знаменуют мои самые ранние встречи со снегом и бактери-

---

<sup>13</sup> National Organization for Rare Diseases, “Weil Syndrome,” [rarediseases.org/rare-diseases/weil-syndrome/](https://rarediseases.org/rare-diseases/weil-syndrome/)NotargetText=Weil%20syndrome%2C%20a%20rare%20infectious,%20Leptospira%20bacteria%20known%20as%20leptospirosis.

альной инфекцией, которые впоследствии сыграли большую роль в моей жизни. Те эпизоды были предвестниками того, что должно было произойти.

С юных лет меня привлекали истории. Всякий раз, когда люди начинали рассказывать истории, *настоящие* истории, о чем-то там, вовне, о чем-то странном, о чем-то глубоком, — они словно затягивали меня в водоворот. И еще я был шалуном. Мне нравилось играть в Тарзана, и я любил проводить время на свежем воздухе в лесу. Мы играли, делая хижины на деревьях и прыгая с ветки на ветку с помощью «лиан» из старых велосипедных шин. Мы связывали их вместе, прикрепляли на ветки, а потом перелетали с одного дерева на другое, стараясь как можно громче издавать «зов джунглей». Мы играли в обезьян и Тарзана, и нам это нравилось. Мы *были* обезьянами и Тарзаном.

Мы с братом-близнецом очень любили бывать на свежем воздухе и при любой возможности отправлялись на природу, в лес. Мы целыми днями строили хижины, лазали по деревьям, копались в земле и пекли картошку на костре. За всю жизнь я не ел ничего вкуснее. Приправленная солью, эта картошка была восхитительна, изысканна! Она олицетворяла нашу свободу, и никакие ресторанные блюда никогда не могли сравниться с нею, потому что мы ели ее в единении с природой. Пребывание на свежем воздухе обострило все наши чувства. Я думаю, что в наши дни многим детям этого не

хватает. Они настолько поглощены своими компьютерными играми и виртуальной реальностью, что теряют из виду реальность истинную – природу, которая стимулирует, развивает и обостряет чувства. Эта оторванность от природы вызывает депрессию и другие проблемы.

Хотя в возрасте двенадцати лет я уже изучал психологию, индуизм, буддизм и йогу, правда и то, что я служил, как и многие мои сверстники, алтарным мальчиком. Тут не обошлось без моей матери, которая была ревностной католичкой. Она была очень набожна и требовала, чтобы ее дети каждое воскресенье ходили с ней в церковь. Но, хотя я и очень старался ради моей дорогой мамочки, я просто не ощущал связи с церковью и находил этот опыт довольно скучным. Посещать церковные службы мне было в тягость, но мать утверждала, что это наш моральный долг. И от такой матери некуда было скрыться. Только не от нее! Она держала нас в ежовых рукавицах, и поэтому мы с братьями и сестрами были вынуждены терпеть бесчисленные воскресенья в церкви, в которой, с моей юношеской точки зрения, ничего особенного не происходило. Я был мальчиком, созданным для суббот. По субботам я мог пойти в лес, испачкаться и вопить во всю глотку, как Тарзан. По субботам я мог бегать по лесу, строить что-то из ничего, изобретать тысячи игр. Я мог раствориться в свободе игры. Лес – это страна чудес для ребенка с творческим воображением. И он совсем не похож на церковь.

В тринадцать лет я решил стать вегетарианцем, что было радикальным решением для молодого (и не только) человека в той культуре. Все вокруг ели мясо и считали это совершенно нормальным делом. Но я познакомился с пожилым джентльменом, который по-своему протестовал против этой культуры. Был канун Рождества, и он сказал: «Если сейчас время Божьего мира на Земле, как оно одновременно может быть временем величайшей массовой бойни?» Действительно, как так может быть? И тогда я начал думать о животных, которых мы потребляем, о том, как с ними обращаются в мясной промышленности, и пришел к пониманию жестокости всего этого. Живых существ доставляли грузовиками на бойню и убивали. В этом не было ничего естественного, никакого человеческого элемента, ничего от «охотников и собирателей». Это была просто жестокая бойня. Зачем?

Чем больше я думал об этом, тем решительнее становилось мое желание отказаться от поедания мяса, и через пару месяцев я уже был вегетарианцем. Поскольку культура была такой, какой она была в то время, она мгновенно заклеила меня как *другого* – хотя семья приняла это просто как еще одну мою странность.

Внезапно я оказался гадким утенком. Казалось, что все смотрят на меня и показывают пальцем, говоря: «Ты другой, ты другой». Так и было. Я лелеял свою независимость, строил свой собственный маленький мир. Став вегетарианцем, изучая эзотерические дисциплины и нося длинные волосы,

как хиппи, я начал отдаляться от нормальной культуры. Я страдал от попыток подавить свою природу, как страдают многие люди. Как только я смирился с тем, что я не такой, как все, я начал отдаляться еще больше, особенно в своем сознании и в том, как я воспринимал окружающий меня мир. Я был чувствительным мальчиком. И я научился прокладывать свой собственный путь.

Я никогда не был хорошим учеником. Когда дело доходило до истории, языков, математики, естественных наук и всего остального, мои оценки были средними. Не плохими, заметьте, но и не блестящими, и я был убежден, что не смогу поступить в высшее учебное заведение, как мои успешные братья. Для многодетных семей того времени успешная учеба в школе была вопросом выживания. Когда до меня дошло, что лучшие ученики школ поступают в лучшие университеты, делают карьеру и достигают успеха, я записался на воскресные подготовительные курсы, которые позволили мне поступить университет. Но мне не потребовалось много времени, чтобы понять, что такое обучение – не для меня: закончив всего три семестра, я бросил учебу.

Да, я недоучка, и мне совсем не стыдно. Я недоучка, который обучает профессоров и докторов по всему миру. Работа, которую я выполняю, – это закладывание фундамента и переписывание научной литературы, и это, по крайней мере отчасти, потому, что я недоучка. Не зная о том, что проис-

ходит в академических кругах, я просто следовал естественному течению вещей и пытался выжить в обществе, опираясь на свою интуицию и инстинкты. Общество в целом очень сильно заиклено на достижении ошутимых результатов и становлении кем-то для других. Адвокатом, банкиром, кем угодно. Но это был не мой путь. Мои инстинкты и интуиция вели меня в другом направлении, и всё из-за моей матери. Она не только сделала меня другим, но и запечатлела это в самых глубинах моей ДНК, души и духа. С самого рождения я был обязан исполнять особенную миссию. Это не делает меня особенным или уникальным, но я верю, что сама жизнь — нечто особенное, и мы должны относиться к ней именно так.

## Глава 2. Рождение Ледяного Человека

Мой родной город Ситтард находится в самой южной и самой узкой части Нидерландов; он расположен в полумиле от Германии и в семи с половиной милях от Бельгии. Так что в молодости я находился под влиянием культур этих стран. В возрасте от двенадцати до семнадцати лет я разносил по утрам газеты *Algemeen Dagblad* и *De Telegraaf*. День воспринимается совсем по-другому, когда на улицах еще никого нет, а ты находишься в гармонии со своим велосипедом и природными стихиями.

Я всегда был простым парнем и останусь им. Я люблю свой старый велосипед гораздо больше, чем все эти новомодные, сверкающие, разноцветные байки со всеми их игрушками и устройствами. Я трижды ездил на старом велосипеде в Испанию и один раз почти доехал до Африки. Не знаю, что может сравниться со старыми велосипедами!

Район, куда я доставлял газеты, был холмистым, что создавало трудности при тяжелом грузе. Я поднимался на холм с целой корзиной газет, и они были такими увесистыми (особенно толстые субботние выпуски), что я останавливался на полпути к вершине, слезал с велосипеда и дальше шел с газетами пешком. Это делало меня сильнее. В конце концов

я победил холмы. А на одном ярмарочном конкурсе в Ситтарде я отмотал километр на велотренажере за одну минуту и две секунды. Я не придавал этому особого значения, но тут один профессиональный велосипедист финишировал на минуте и четырех секундах, а другой – на минуте и шести. Получилось так, что я выиграл! Утренняя развозка газет по холмам при любой погоде сделала меня сильнее, и не только физически. Она научила меня дисциплине.

Каждый день в течение пяти лет я просыпался в 3:30 утра, скатывался с кровати прямо в упор лежа на полу, делал пятьдесят отжиманий и лишь затем просыпался. Отец подавал нам с братьями по большой чашке кофе, и в четыре утра мы уже отправлялись в типографию. Это был четко заведенный порядок. Потом я уезжал в темноту с пачками газет и развозил их вверх и вниз по холмам Ситтарда. Я слушал пение разных птиц и видел пробегающих кроликов, и все это было так магично и созерцательно! Я видел и чувствовал вещи, которые не требовали слов, поскольку я был один. В холмах были только я, мой велосипед и газеты. И так каждый день в течение пяти лет.



*Историческая рыночная площадь в Ситтарде, моем родном нидерландском городе*

Этот опыт заложил фундамент моего отношения к дисциплине. Я был полон сил, как солдат спецназа. И я рекомендую любому ребенку, если он хочет быть сильным, развозить газеты по холмам. Ты узнаёшь, кто ты, потому что рядом нет никого, с кем можно было бы поговорить. Ты созерцаешь; ты видишь мир в покое, без сплетен и слухов. Ты один, и ты должен выполнить задание независимо от погодных условий. Ты обнаруживаешь себя в глубине самого себя. Это и есть сила.

С этой новообретенной силой и сопутствующей ей уве-

ренностью в себе я отправился на велосипеде в Испанию – в возрасте семнадцати лет, вместе с братом-близнецом. Тысячи миль дороги. У меня остались старые почтальонские сумки, и я загрузил их необходимыми вещами. Это был прекрасный опыт. Октябрь в Нидерландах – время, когда действительно наступает осень и к холодному воздуху прибавляется ледяной дождь. Мы ехали на велосипедах под дождем и очень замерзли. Но мы все равно поехали дальше, через бельгийские Арденны. Я помню снег и экстремальный холод. В какой-то момент нам пришлось остановиться, чтобы перекусить, а единственной едой, которую мы захватили с собой, был овес – сухой овес, который по вкусу напоминал лесные орехи. Потрясающая еда!

Если вы погрузитесь в природные стихии настолько, что по-настоящему активируются все ваши чувства, а тело работает на глубинном уровне, то вы будете есть только тогда, когда потребует тело, а не по расписанию. Ваш аппетит изменится таким невероятным образом, что даже сухой овес будет лакомством. Сегодня мы практически утратили глубокое понимание смысла питания, и многие из нас не в состоянии правильно относиться к пище в повседневной жизни. Но мы тогда, во время велосипедного путешествия по холодным дорогам, всё это осознали и с тех пор несем осознание в наших сердцах.

Мы с Андре проехали на велосипеде через Арденны и постепенно приблизились к средиземноморскому югу Фран-

ции, Лазурному берегу. На протяжении всей поездки мы видели изменения не только в погоде, которая становилась все лучше и лучше, но и в растительности, архитектуре и поведении людей. Чем теплее, тем чаще люди выходят на улицу, тем больше разговаривают друг с другом и в более яркие цвета раскрашивают свои дома. Октябрь на юге Франции – чудесное время. Оттуда мы последовали «за солнцем» в Испанию, где было время сбора урожая дынь, апельсинов и инжира. Мы чудесно провели время, пробуя все эти плоды и осматриваясь вокруг. Знаете, путешествовать на велосипеде – совсем другое дело, чем в автомобиле. Сидеть в машине – все равно что смотреть телевизор; ты просто сидишь и смотришь, что происходит за окном. Но когда ты путешествуешь на велосипеде, ты заряжаешь свои чувства, ты смотришь вокруг – и все усиливается, потому что ты устанавливаешь прямую связь с миром. Прошло уже более сорока лет, а я до сих пор чувствую вкус тех фруктов, сладость того воздуха. Я чувствую это и сейчас, когда мне уже за шестьдесят.

Одна из моих целей – сделать это ощущение, это глубокое ощущение связи с природой понятным для всех. Ты – Тарзан. Ты – Джейн. Ты – король. Ты – королева. Корона – это не только символ, который можно надеть на голову человека, называемого «королем», но и аура, которая окружает тебя, когда ты сияешь, когда твой мозг полностью жив. Ты излучаешь электромагнитное поле, и это корона. Именно эта энергия делает тебя королем или королевой. Это естествен-

ная коронация. Так что ве́ди себя как король или королева и гордо носи свою корону.

Сам того не зная, я искал тогда именно это. Взаимосвязь. Я искал что-то внутри себя, что не мог точно сформулировать, но со временем и опытом начал понимать. Призыв моей матери действительно проходил красной нитью через всю мою историю. Материнская сила добра и полна любви, потому что она исходит от природы. Лучше прислушивайся к ней. Она знает. Она присутствует. И так должно быть. Я принял любовь моей матери, ее призыв, и в семнадцать лет начал сознательно проникать в эти более глубокие слои себя, приобретая острое осознание того, что в мире и во мне есть гораздо больше, чем кажется. В мире и во мне много невидимого, и я отчаянно жаждал увидеть это.

Я немного знал французский и общался на нем с людьми, которых мы встречали в путешествии. И хотя мой словарный запас был ограничен, я говорил с ними благодаря чему-то, что было вне языка и исходило изнутри меня, из самого сердца. Это было глубокое чувство; теперь я осознаю его более полно, а тогда я просто его испытывал. Встречи с людьми, намного более жизнерадостными и открытыми, чем я, освободили мой разум. Они позволили примириться с теми частями меня, которые другие считали «странными». И чем дальше мы продвигались на юг от Нидерландов, от наших обусловленных культурой верований и опыта, тем ближе я чувствовал себя к самому себе. Это принесло мне прозрения. Я

смог избавиться от многих прежних предубеждений. Просто удивительно, что может произойти в вашей сущности, если вы встретите свет внутри себя. Тогда вы просто *знаете*. Я убежден, что каждый, кто сознательно идет к этому свету, ищет одного и того же: смысла и предназначения жизни.



*Андре и я*

Недалеко от границы Франции и Испании, в Пиренеях, мы с Андре познакомились с немцем по имени Вольфганг,

немного старше нас. Полгода он работал медбратом в Германии, а другие полгода ездил на велосипеде по Африке. Ко времени нашей встречи он уже совершил две такие поездки. Вольфганг рассказал, что в Сахаре шел пешком и вел велосипед рядом, потому что по песку ехать было невозможно. Он шел по тропинке, и в какой-то момент из ниоткуда появился лев! Вероятно, зверя спугнул солнечный блик на велосипеде или что-то в этом роде, и он убежал. Для Вольфганга, как вы можете себе представить, это был незабываемый момент. Но это не помешало ему пойти тем же путем во второй раз.

Еще я вспоминаю, как Вольфганг внимательно слушал все, что я ему говорил. Я был семнадцатилетним зеленым юношей, только начинающим понимать самого себя, а он — человеком с большим опытом, хотя всего лишь на несколько лет старше. Он отнесся ко мне и моим идеям с уважением. Он почувствовал, что я ищу что-то в глубине себя, не зная, что именно, и хотел мне помочь. Беседуя с ним, я остро осознал, что рассказываю все это человеку старше меня, опытному путешественнику, повидавшему мир. Человеку, который встретил одинокого льва в дикой природе. Чего такой человек может бояться? У него хватало терпения, чтобы полгода работать медбратом, и смелости, чтобы полгода ездить на велосипеде по Африке в одиночку! У него не было страха. Он просто *знал* кое-что, что мне пока еще было недоступно. Но именно в этот момент я начал осознавать, что я тоже смо-

гу это знать, и (возможно, это еще важнее) поверил в себя.

Для меня это было грандиозное озарение. Осознание того, что такое знание возможно, освободило меня от страха и направило на поиски этого знания. Я понял, что глубинная мудрость, идущая изнутри, — это то, чем мы все обладаем от природы, но иногда наша косность мешает признать или поверить в нее. Слишком часто мы ошибочно принимаем это знание за фантазии или, что еще хуже, за глупость. Но вот я приехал на велосипеде на юг Франции, а теперь ехал через Пиренеи в Испанию, встретил Вольфганга и беседовал с ним на философские темы, и вообще прекрасно проводил время. Андре иногда слушал наши беседы, но большую часть времени ехал впереди. Андре гораздо более приземленный и более практичный, чем я. Он не хотел вмешиваться в разговоры, которыми мы были так увлечены.

В нашем диалоге была такая глубина, что я испытал целый каскад озарений, впервые придя к истинному пониманию созерцания. Именно благодаря созерцанию я смог пойти туда, куда никогда раньше не ходил, и многое осознать. Я понял, что у всех нас есть священное место внутри, и моей целью стало получить туда доступ. Как только ты сможешь это сделать, ты осознаешь свой собственный свет, свою собственную сущность, свою собственную цель. Это все доступно тебе, если знаешь, где искать.

Я помню, как однажды проснулся на дынном поле и почувствовал себя совсем по-другому. Я не знал, что это было.

Я еще раз заглянул внутрь себя – и увидел: «Вот оно!» Это энергия, которая соединяет физический мозг с нематериальным разумом и формирует глубочайшее понимание мира; вот что пришло в мое сознание в то утро. В этом не было никакого дуализма. Разум и природа едины. Вот и всё. Поначалу было непривычно просыпаться и чувствовать себя иначе, чем всегда. Я не знал, что это было, но все равно это был я. Новый я, который был всегда. Трансцендентный. И в течение трех последующих недель я оставался в этом трансцендентном состоянии бытия. Но потом мы вернулись в Нидерланды, в суматоху жизни, в обусловленность, во всю эту суету.

С семнадцати лет я жил в сквоте. В то время в Нидерландах сквоттинг был распространен очень широко<sup>14</sup>. Некоторые люди владеют слишком большим количеством недвижимости и не знают, что с ней делать; для этого и есть на свете сквоттеры. Это такие люди, которые просто приходят и говорят: «Вы спекулируете на рынке недвижимости, получаете прибыли, а между тем внутри этого дома никого нет. Это неправильно! Да, это ваша собственность, но это жилая площадь, а нам негде жить. Так что мы ее сейчас возьмем, заплатим за газ и электричество, и всё». Таково было мое мировоззрение. Я был сквоттером, протестующим. Я верил, что то, что правильно, – правильно, а то, что неправильно,

---

<sup>14</sup> Dutch Amsterdam, “Squatting in Amsterdam,” [dutchamsterdam.nl/555-squatting-in-amsterdam](http://dutchamsterdam.nl/555-squatting-in-amsterdam).

мы обязаны исправить или хотя бы опротестовать. И я жил сквоттером восемь лет. То время было для меня периодом истинной свободы, потому что не было абсолютно никаких правил. Я уже был изгоем, жил вне системы, и сквоттинг только усиливал и расширял мою изоляцию от общества. Это заставляло меня все глубже и глубже погружаться в себя, и я мог сколько угодно размышлять и сочинять музыку.

Возможно, сегодня в Нидерландах и других странах жить в сквоте стало опаснее, но тогда в моей жизни было идиллическое время. Сквот был местом чистой свободы. Около ста человек жили вместе в мирном сосуществовании и творчестве. Люди в этом пространстве, в значительной степени избавленные от необходимости приспосабливаться к обществу и зарабатывать на жизнь, могли просто следовать своим творческим порывам. Поэтому у нас там было много искусства, много музыки. Фестивали. Беседы. И энергия была свободной. В те годы я написал много музыки, много спорил, и должен сказать, что именно тогда у меня развилась способность свободного мышления.

Хотя я признаю, что сквоты – не для всех, особенно сегодня, я считаю, что у каждого в жизни должно быть время и пространство, в котором он может жить свободно, хотя бы в рамках творческого отпуска. Ты отходишь от общества, потому что хочешь освободить свое сознание, но сначала ты должен научиться отпускать его. Что хорошего в том, чтобы отстраниться от всех правил, морали и этики репрессивной

системы, если ты не в состоянии самовыразиться? Это просто вызовет другой вид стресса. Итак, я восемь лет прожил в сквоте, самовыражаясь. Я жил свободно в месте, где творческое самовыражение ценилось должным образом. Но в то же время я стал очень дисциплинированным. Дисциплина служила мне способом освобождения. И вот однажды тихим воскресным зимним утром я гулял в парке Беатрис, размышляя обо всем этом, и увидел тонкий слой льда на воде.

Я почувствовал притяжение к нему, которого не мог толком объяснить, но оно было необычайно сильным. Я огляделся: рядом больше никого не было. Я мог раздеться и просто войти голым в холодную воду, что и сделал. Я очень хорошо помню, что меня совсем не беспокоил холод – мне было просто любопытно. Это любопытство было гораздо сильнее, чем температура воды. Можешь себе это представить? Но хотя теперь я знаю, почему так произошло, тогда я просто испытал это<sup>15</sup>. И эта холодная вода оказала на мое тело неожиданное воздействие: я чувствовал себя великолепно. Я играл с тонким слоем льда вокруг меня, поражаясь тому, что у меня была возможность просто играть. Я смотрел на лед, еще ничего не понимая, – просто смотрел и думал про себя: «Ух ты, я могу играть! Я в воде! И это прекрасно!» Все всегда говорили, что лезть в холодную воду – это безумие. Ведь так и умереть можно. Это в корне неправильно! Это

---

<sup>15</sup> Alesia Hsiao, “6 Amazing Benefits of Cold-Water Swimming,” [lifehack.org/288238/6-amazing-health-benefits-cold-water-swimming](http://lifehack.org/288238/6-amazing-health-benefits-cold-water-swimming).

неблагоприятный элемент природы, и мы должны защитить себя от него! Это то, во что мы привыкли верить, но все это исчезло в один миг. Я чувствовал себя прекрасно. Я пробыл в воде не слишком долго – может быть, минуту-полторы, – но достаточно долго, чтобы почувствовать связь, установившуюся в моем сознании. За пределами языка и интеллекта.

Теперь понятно, что сила моего любопытства, превосходившая холод воды, была демонстрацией огромной силы человеческого разума. Но, к сожалению, человечество в целом утратило свою связь с ней, потому что мы редко рискуем отдаться стихии (а то и не рискуем вообще никогда). Мы сидим в своих уютных, отапливаемых домах в комфорте и безопасности от тех внешних стрессовых факторов, что позволяют этой силе расти внутри нас. Поэтому наш разум неспособен преодолеть воздействие на тело экстремальных сил и принять истину о господстве разума над материей. Я знаю, что это правда, и посвятил этому большую часть своей жизни. На протяжении десятилетий я сталкивался с презрением и недоверием лишенных воображения скептиков. Но тут все началось всерьез. Это была исходная точка всего моего поиска. Выходя из воды, я чувствовал себя потрясюще – просто пораженный, но не думающий. Я ощущал прилив эндорфинов и шел домой в великолепном состоянии!

Я вернулся к воде через несколько дней и сделал то же самое с теми же результатами. Если ты почувствуешь себя так же хорошо, как и я, то обязательно вернешься. Так я и

делал, снова и снова. Я начал замечать, что невольно задыхаюсь каждый раз, когда погружаюсь в воду, и это меня заинтриговало. И когда в какой-то момент я сделал двадцать пять глубоких дыханий, в теле началось безумное покалывание, словно от электричества. Я не совсем понимаю, почему я в тот момент решил дышать таким образом; скорее всего, я просто последовал за интуицией. Погружение в воду заставляет дышать глубже и осознаннее. Углекислый газ выходит наружу, а мышцы начинают сокращаться. Это элементарная физиология. Но это также энергия, работа вегетативной нервной системы. Это было удивительное чувство, и со временем оно стало частью моей повседневности. Органично и постепенно физический опыт холода и следование за интуицией привели меня к настоящему открытию моего собственного сознания, моей собственной связи между разумом и телом. Мне было всего семнадцать, и я чувствовал себя живым и возбужденным.



Со временем я настолько хорошо зарядился своей дыхательной практикой, что дыхательный триггер перестал срабатывать. Я мог не дышать более пяти минут. Одновременно я экспериментировал с плаванием в ледяной воде. Я делал это изо дня в день, всю зиму, двадцать пять лет подряд. За это время я научился сознательно контролировать свое тело. Это случилось не сразу, но я помню, как однажды морозной ночью сидел на улице в одних шортах и чувствовал себя прекрасно. Я чувствовал себя прекрасно, потому что знал, что нахожусь на верном пути. Так и было. Ледяной Человек родился.

## **Глава 3. Холодный душ каждый день – и врачи не нужны**

В жизни есть гораздо больше, чем кажется на первый взгляд, – надо лишь поискать. Кто ищет, тот всегда найдет, – и найдет намного больше, чем рассчитывал. Большинство из нас воспитано так, чтобы следовать привычному, предсказуемому пути: мы идем в школу, выбираем карьеру, а затем, если повезет, получаем творческий отпуск, а может быть, даже повышение. Этот опыт определяет нас, но это не мы. В глубине мы нечто гораздо, гораздо, гораздо большее. Мы – души. И осознав это, мы обнаруживаем, что наши умы и тела способны на гораздо большее. Мы – световые существа, которые по праву рождения владеют собственными умами и душами. Настало время пробудиться к истинной силе, которой каждый из нас обладает внутри себя. Сознательно подключаясь к рептильному мозгу, ранее считавшемуся недоступным, мы вышли на новый рубеж – достигли осознания власти мозга над телом. Это осознание позволяет нам по-настоящему доверять своим суждениям, основанным на интуиции и инстинкте. Я пришел к этим озарениям, войдя в холодную воду, восстановив свой разум и тело, отвергнув изначальное, первобытное ощущение холода как врага, подавив желание развести огонь и сидеть в пещере, чтобы бороться

с ним. Нам не с чем бороться, кроме собственной обусловленности и страха.

Мой американский друг Крис Райан написал книгу *«Цивилизованные до смерти: цена прогресса»*. В ней речь идет об этих глубинных чувствах, о том, как мы стали настолько цивилизованными, как мы настолько уютно устроились в наших зонах комфорта, что это подавило все лучшее в нас. Он утверждает, что мы уже живем не в природе, а в оппозиции к ней. И чему мы, в конце концов, противостоим? Холод и его «злая сила» нам не враги! Холод знает, как активировать нашу сосудистую систему, которая, если ее развернуть в одну линию, обернется вокруг земного шара два с половиной раза<sup>16</sup>. Сердечно-сосудистые заболевания сегодня – убийца номер один в нашем обществе, но так не должно быть<sup>17</sup>. В каждом из нас почти 100 тысяч километров вен, артерий и капилляров<sup>18</sup>. Сосудистая система – продукт миллионов лет эволюции; в ней миллионы маленьких мышц, которые сужают и расширяют сосуды в зависимости от погоды. Независимо от того, жарко или тепло на улице, наша внутренняя температура тела должна быть 37 градусов. Если внутренняя температура тела опускается всего на 2–3 градуса, вы

---

<sup>16</sup> Joseph Castro, “11 Surprising Facts about the Circulatory System,” *Live Science* (September 25, 2013), [livescience.com/39925-circulatory-system-facts-surprising.html](https://livescience.com/39925-circulatory-system-facts-surprising.html).

<sup>17</sup> World Health Organization, “The Top 10 Causes of Death” (May 24, 2018), [who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death).

<sup>18</sup> Castro, “11 Surprising Facts about the Circulatory System.”

впадаете в гипотермическое состояние. Если она опускается больше чем на 3 градуса, это уже необратимо: тело больше не сможет нагреться. Итак, у нас есть эта система сосудов, которые сужаются и расширяются, чтобы внутренняя температура тела могла оставаться в пределах нормы. Это очень тонкая система.

Но что же мы сделали? Мы влезли в одежду. И мы так любим эту одежду, эти платья, костюмы и красивые галстуки! Они замечательные! У нас есть «Гуччи», «Версаче», «Вандербильт», все эти модные дома, любимые всеми. Но одежда на самом деле дестимулирует нашу сосудистую систему, сложную систему, которая доставляет кровь по всему телу. И когда стихии воздействуют на нашу сосудистую систему, она открывается и закрывается, расширяется и сужается, и при этом поддерживается мышечный тонус сосудистой системы. Но постоянное ношение одежды дестимулирует систему. Эти маленькие мышцы не работают. И знаете, кто за это платит? Сердце. Когда эти маленькие сосудистые мышцы не настроены, не работают в оптимальном режиме, наше сердце вынуждено прокачивать через себя гораздо больше крови. Это создает постоянную чрезмерную нагрузку на него. И это одна из главных причин, почему сердечно-сосудистые заболевания являются в нашем обществе убийцей номер один.

Как нам справиться с этим убийцей? Все очень просто. Холодный душ каждый день – и врачи не нужны. Медицин-

ская система руководствуется медикаментозными методами, а не целительскими, и мало кто одобряет мой Метод, но он существует. Он прост, он работает, и он ничего не стоит. Наша сосудистая система требует стимуляции для достижения желаемого мышечного тонуса. Она не нуждается в тренировке, она нуждается в пробуждении. Затем, как только она пробуждена и оптимизирована – скажем, через десять дней, – в теле начинается происходить последовательность магических событий.

Любой, кто когда-либо входил в неотапливаемый бассейн или проходил «испытание ведром ледяной воды», знает, что непосредственное воздействие холодной воды на наш организм может быть некомфортным, если не болезненным. Поэтому понятно, почему некоторые с неохотой подчиняются этому дискомфорту. Это неприятно. Но точно так же, как ваше тело со временем приспосабливается к воде в бассейне, при регулярном воздействии оно приспосабливается и к воде в холодном душе. Сначала холодная вода вызовет совершенно естественную реакцию холодного шока, или «рефлекс вдоха». Это может привести к некоторой гипервентиляции, но эта произвольная физиологическая реакция со временем ослабевает, поскольку тело расслабляется и начинает приспосабливаться к новой среде. Чем чаще вы принимаете холодный душ и чем больше привыкаете к этому первоначальному шоку, тем больше начинаете хотеть этого ощущения.

Когда мне было семнадцать лет, я интуитивно начал погружаться в холодную воду. Теперь я понимаю, что эта интуиция возникла из-за моей родовой травмы, но это моя личная история. Неважно, как вы придете к этому (если придете), но лучше, если вы сделаете это по моему совету. Я посвятил этому всю свою жизнь и испытал всю пользу на собственном опыте. Тогда у меня было интуитивное желание, и я не мог найти ему объяснения в книгах. Поэтому я отправился на природу и нашел объяснения там. И поскольку природа принадлежит всем нам, я чувствую себя обязанным поделиться тем, что узнал. Это не мое, это – наше. Я просто сделал все чуть проще. Мы, как общество, способны противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям, если все сможем научиться поддерживать хорошую «сосудистую форму».

Когда вы принимаете холодный душ, все эти миллионы мышц вашей сосудистой системы активируются и тренируются. В течение десяти дней после начала приема такого душа вы заметите, что частота сердечных сокращений значительно снизилась, до пятнадцати-тридцати ударов в минуту, и что она остается такой двадцать четыре часа в сутки. Это приводит к уменьшению стресса. Важно понимать, что частота сердечных сокращений увеличивается всякий раз, когда ваше тело испытывает стресс. Это посылает организму первичный сигнал к активации адреналина и кортизола, которые запускают серию биохимических процессов, истоща-

ющих вашу гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось и снижающих вашу энергию. А все потому, что ваши сосуды в плохом состоянии. Ваше сердце больше работает.

В то же время, если ваша энергия истощается, ваш босс велит вам делать то или это, ваш супруг предъявляет свои собственные требования, а дети делают то, что делают дети, – все это повышает уровень вашего стресса. Пробки на дорогах или задержки общественного транспорта тоже вносят свой вклад. Все это суммируется, и в результате ваше сердце должно качать еще больше, не имея возможности отдохнуть, потому что ваша сосудистая система повреждена.

Тренируя свою сосудистую систему – я это называю «сосудистым фитнесом», – вы можете эффективно противодействовать этому стрессу. После того как вы натренируете себя воздействием холода, вы можете заниматься «снежной йогой». Вы можете выполнять упражнения на открытом воздухе в холодное время года с голым торсом и босиком, в одних шортах. В течение пятнадцати минут вы не будете чувствовать холод, и это признак того, что ваша сосудистая система адаптировалась. Это врожденное. Так было всегда, но, постоянно ища комфорта, мы стали чужды естественному, оптимальному сосудистому состоянию. Это печально, потому что именно наша сосудистая система доставляет к клеткам кровь, а вместе с ней и все питательные вещества, кислород и витамины, необходимые нашему организму для здоровья. А если наша сосудистая система будет тренироваться

и адаптироваться, то частота сердечных сокращений, в свою очередь, снизится. Это противоядие от стресса, а начинается все с холодного душа!

Холодный душ – это ворота к потоку, энергии и покою. Я не преувеличиваю. Это точка входа, в которой вы узнаете о власти разума над телом. Если ты всего десять дней в течение тридцати секунд будешь принимать холодный душ после своего обычного теплого, то сможешь приказать своей сосудистой системе закрыться, когда попадешь в холод. Просто удивительно, что твое тело может делать по твоему желанию! И все, что требуется, – это десять дней такого душа, чтобы восстановить оптимальный сосудистый тонус. Когда твоя сосудистая система пробудится, а ее мышцы тонизируются, она установит связь с твоим мозгом и с твоей волей.

# **Протокол Метода Вима Хофа: воздействие холода для начинающих**

Погружение в ледяную воду может быть довольно шокирующим, поэтому, если ты хочешь его попробовать, лучше заранее подготовить свое тело. Но как это сделать? Мы постоянно носим одежду, которая лишает нас стимуляции, отчего сосудистая система находится в плохом состоянии. Что же мы можем сделать, чтобы уменьшить воздействие шока и позволить ледяной воде оптимизировать нашу сердечно-сосудистую систему? Большинство из нас, живущих на Западе, каждый день принимают душ, причем обычно теплый или горячий, потому что мы не любим холода. Но если ты завершишь свой теплый или горячий душ всего лишь тридцатью секундами холодной воды – результат очень скоро станет заметен!

Любой человек способен выдержать тридцать секунд холодной воды, особенно после того, как провел несколько минут под теплой или горячей водой, накапливая тепло. Теплая вода расширяет вены, способствуя ускорению кровотока. Итак, хотя холодная вода первое время может причинять тебе некоторое неудобство, тридцать секунд не являются большим испытанием.

Вот что происходит внутри твоего тела, когда теплая вода сменяется холодной: небольшие мышцы

в сосудистой системе начинают пробуждаться. Они сжимаются и расширяются, сжимаются и расширяются, и этот процесс формирует мышечный тонус сосудов таким образом, что тот приходит в свое оптимальное состояние. Начиная с пятнадцати секунд после обычного душа. Через неделю ты почувствуешь, что способен выдержать тридцать секунд, а то и более. Это происходит потому, что улучшается тонус мышц сосудов. Внутренняя температура тела становится оптимальной. В результате в течение дня кровотоки улучшаются, что дает тебе гораздо больше энергии. Как только ты сможешь продержаться больше тридцати секунд, в тебе разовьется способность сознательно сопротивляться шоку от холодной воды. Ты сможешь подавлять дрожь и рефлекс вдоха. Внезапно вода перестанет быть холодной. Ты почувствуешь ее силу – и почувствуешь себя противодействующей ей силой. У тебя все под контролем. Ты пробуждаешься к физиологической силе и нейронной активности своего тела. Чудесно.

**Неделя 1.** Тридцать секунд холодной воды после теплого душа.

**Неделя 2.** Одна минута холодной воды после теплого душа.

**Неделя 3.** Полторы минуты холодной воды после теплого душа.

**Неделя 4.** Две минуты холодной воды после теплого душа.

Делай это постепенно и продвигайся вперед, по крайней мере пять дней в неделю. Следуй за своим чувством. Не форсируй события.

К концу четвертой недели твой сосудистый тонус будет оптимизирован до такой степени, что разум станет господствовать над материей. Ты поворачиваешь холодный кран и приказываешь телу не реагировать на шок. Это только начало силы разума, открывающейся тебе. Если ты способен управлять сосудистой системой, которая находится повсюду в твоём теле, то можешь сознательно контролировать любую часть своего тела. Ты здесь начальник. А начинается все с тридцати секунд холодной воды.

Когда доисторические люди выходили из своих пещер в дикущую природу, они должны были быть сильными. Они нуждались в том, чтобы сосудистая система закрывалась для поддержания такой внутренней температуры тела, которая была необходима не только для функционирования, но и для выживания. Иначе они рисковали бы умереть от переохлаждения. Таким образом, доисторический человек, выходя на охоту, знал, что его тело будет реагировать определённым образом. Автоматически. Закрывшись, его конечности и остальная часть тела смогут противостоять стихии, не подвергая опасности внутреннюю температуру тела, которая останется прежней, защищая функции жизненно важных органов – печени, сердца, легких и мозга. Остальная часть тела может сильно замерзнуть, но если сосудистый тонус не в по-

рядке, тело не реагирует. Затем, когда мы выходим на холод, сосудистая система плохо закрывается и мы заболеваем.

В этом суть. Заботливые родители заставляют своих детей надевать теплые пальто, шапки и шарфы, чтобы не простудиться. Но истина заключается в том, что слабая сосудистая система сделала нас и наших детей слабыми и восприимчивыми к болезням. Но если мы будем принимать холодный душ, то сможем восстановить утраченное оптимальное состояние нашего сосудистого тонуса и стать сильными. Мы станем способны естественным образом жить в тепле и холоде и противостоять непогоде без существенного изменения внутренней температуры тела. Удивительно, как много от этого пользы для здоровья! Мало того что это хорошо для нашей сосудистой системы, которая транспортирует все витамины, кислород и питательные вещества, необходимые нашим клеткам, – это также избавляет клетки от биологического стресса. С этим приходит покой. Глубокий покой.

Когда мы приводим мышцы сосудов в надлежащий тонус, наш кровоток – наша жизненная сила – способен сообщить нашему мозгу очень много о мире и о жизни, потому что без крови мы ничто. И все это на холоде. Тренируя и тонизируя эти мышцы, мы можем выйти на холод с соответствующим отношением. Мы можем увидеть холод не как враждебную, злобную или негативную силу, а как зеркало, показывающее, правильно ли реагирует наше тело, так ли, как задумано природой. Мы потеряли эту способность, но все, что нужно, что-

бы вернуть ее, – это принимать холодный душ каждый день.

Результат твоих инвестиций, результат того, что ты пожертвовал своим комфортом в душе, – просто потрясающий! Да, это даст тебе гораздо больше энергии. Да, твой пульс понизится. Да, весь кислород и все необходимые химические элементы поступят в твои клетки. Я уже говорил все это, но воспринимай мои слова как свою мантру!

После сорока трех лет тренировок я до сих пор напоминаю себе, как это хорошо, как хорошо это работает. Ты улучшишь свою жизнь, поскольку с энергией приходит электричество, и все твое тело это почувствует. Это невероятно! Ты научишься управлять своим телом и устанавливать с ним контакт гораздо лучше, потому что правильная химия – это проводник нашего сознания. Холод безжалостен, но праведен. Он укажет тебе твой путь.

После десяти дней холодного душа ты станешь зависеть от него, потому что будешь чувствовать себя великолепно. Возникнет чувство контроля при повороте крана. Глубинные физиологические структуры внезапно откроются, как и положено, поскольку вода действительно холодна, и это сильно влияет на твое тело. И вот глубинные физиологические структуры начинают работать и гармонично взаимодействовать друг с другом. Холод показывает, есть ли у нас внутренняя сила и находится ли она под нашим контролем. Постепенно, с каждым разом все больше, ты понимаешь холод, и он становится твоим учителем. Холод – это стресс, поэто-

му, если ты способен войти в холод и контролировать реакцию своего тела на него, ты можешь контролировать стресс. Стресс проявляется во многих формах, но в конечном итоге ты испытываешь его на биологическом, клеточном уровне. Ты можешь научиться контролировать его, постепенно входя в холод и следуя своим чувствам. В течение десяти дней ты увидишь, что способен контролировать стресс от холода. Тебе ведь все равно нужно принять душ, верно? Так что все очень просто. Просто заверши его холодной водой. Минуту или две, не больше. А затем, если захочешь, через десять дней, когда организм перестроится, можешь увеличить продолжительность воздействия холода.

Однако контроль, который ты получишь, не будет ограничен реакцией тела на холод. Он может быть применен к стрессу в любой форме, будь то жара, эмоции, работа, пробки на дорогах, отношения, что угодно. Поскольку холод безжалостен, но праведен, мы можем учиться у него. И это показывает, что у нас есть врожденная способность справляться со стрессом. Да, она утрачена, но мы можем вернуть ее в течение десяти дней. Десять дней! Эта сила стучится в твою дверь, и тебе решать, открывать или нет. Что тебе надо? Хочешь научиться справляться со стрессом или хочешь продолжать страдать? Мой Метод очень прост, очень доступен и одобрен наукой. Тысячи людей извлекли из него пользу. Любой может практиковать его, здесь нет никакой догмы — только принятие. Только свобода.

После того как ты примешь холодный душ, ты почувствуешь, что у тебя больше энергии, почувствуешь себя отдохнувшим. Поскольку мозг и сердце неврологически связаны, снижение частоты сердечных сокращений влияет на настроение, уменьшая тревогу. В отдыхе и покое мозг начинает «охлаждаться» и кровь медленно проникает вглубь него. Если эта кровь достигает лимбической системы, то можно достичь такого уровня глубокой медитации, которого достигают только опытные практики. По собственному опыту я знаю, что ежедневный одноминутный холодный душ может поместить в эту реальность каждого. Это сила открытого ума, способность контролировать приток крови к глубинным областям мозга, которые у современного человека менее включены в кровоток, чем у наших доисторических предков. Эти глубинные области выживают, но не процветают. Мы не замечаем и не осознаем этого. Мы должны сидеть неподвижно и медитировать часами, чтобы заставить кровь течь в эти более глубокие области. Или можем принять холодный душ.

Холодный душ раз в день – вот и все. Это твой билет на поезд.

В феврале 2018 года я участвовал в очень интересном исследовании, проведенном Медицинской школой Университета Уэйна в Детройте<sup>19</sup>. Профессора Отто Музик и Вайбхав

---

<sup>19</sup> Julie O'Connor, "Novel Study Is First to Demonstrate Brain Mechanisms That

Дивадкар провели сканирование мозга, подвергнув семьдесят четыре человека воздействию ледяной воды в течение трех дней. Каждый из испытуемых был в перфузионном жилете, через который непрерывно прокачивалась холодная вода. Идея состояла в том, чтобы контролировать мозговую активность и измерять различия в температуре кожи испытуемых при каждом воздействии. Неудивительно, что температура кожи семидесяти трех испытуемых понижалась каждый раз, когда в жилеты закачивали холодную воду. Логично, не так ли? Но это будет всего лишь логично, если мы примем это как данность, если мы верим, что наш потенциал ограничен.

# Способ согреться от Вима Хофа

Ты все время мерзнешь? Ты хотел бы иметь возможность согреться в отсутствие внешнего источника тепла? Тогда тебе поможет упражнение для активации межреберных мышц и бурого жира (или, говоря научным языком, бурой жировой ткани), который способен сжигать энергию. Межреберные мышцы – это несколько групп мышц, которые проходят между ребрами и помогают грудной клетке двигаться во время дыхания. Их активация также генерирует тепло.

Выполни следующие действия:

1. Сядь.
2. Выполни пять или шесть медленных и глубоких, но при этом естественных дыханий. Не форсируй дыхание.
3. Выполни глубокий вдох.
4. Расслабленно выдохни.
5. Выполни глубокий вдох.
6. Задержи дыхание не более чем на пять секунд.
7. Напряги мышцы верхней части спины и грудной клетки, задерживая дыхание, но не напрягая голову. Нижняя челюсть расслаблена.
8. Отпусти дыхание.

С практикой ты почувствуешь, как тепло течет вниз от шеи по всему телу. Именно так я поддерживал свою внутреннюю температуру тела во время экспериментов

в Университете Уэйна, но, пожалуйста, не пытайся проводить подобные эксперименты дома!

Используя технику глубокого дыхания, которая эффективно активировала мои межреберные мышцы, я уже в первый день смог производить достаточно тепла, чтобы поддерживать постоянную внутреннюю температуру тела. (Мы вернемся к сознательному дыханию в следующей главе.) Но когда на третий день настала моя очередь надевать жилет, мне было предписано пассивное участие. Никаких мышечных сокращений или глубокого дыхания (хотя утром я выполнял свои обычные дыхательные упражнения), поскольку это может исказить изображение при сканировании и весь эксперимент надо будет начинать заново. Все, что я мог использовать в этой ситуации, – это свой разум. Когда я переставал думать, моя температура кожи падала, как и у всех остальных. Я всегда просто следовал своей интуиции и инстинктам, учился у природы, что делать, и делал это. Но в природе ты не слишком много думаешь, ты просто действуешь. Это инстинкт. Итак, в то утро я сидел в своем гостиничном номере, смотрел в окно на Детройт и думал: «Как мне продемонстрировать это? Как мне показать свое отличие от тех семидесяти трех человек?» Никто из них не мог влиять на температуру кожи при воздействии холодной воды, используя свой разум и демонстрируя контроль над своими автономными функциями.

И тогда я спросил себя: «Что ты делал на горе Эверест?

Что ты делал в ледяной воде за Полярным кругом? Что ты всегда делал на холоде? Ты сам себе доверял. В глубине души ты верил, что сможешь это сделать, и с таким настроением уверенно шел на эти испытания и побеждал. Почему ты не в состоянии сделать это сегодня?» Я видел, что дело лишь в состоянии ума, и знал, что уверенность есть форма доверия. Это как пари, которое ты заключаешь сам с собой. Ты говоришь своему телу, что делать, а оно отзывается: «Есть!» Разум и тело синхронизируются. После стольких лет это было настоящее озарение.

Утром я проделал дыхательную гимнастику. Позже, когда я надел жилет, моя температура кожи не упала от воздействия холода, как будто я был невосприимчив к нему. Я повысил свою температуру кожи на один градус, сознательно запрограммировав это. Я не двигался, не дышал глубоко, не напрягал мышцы. Я ничего не делал, только сосредоточился и расслабился. Это то, что может сделать каждый, кто целеустремленно практиковался некоторое время. Просто посиди сам с собой, исключи из своего сознания мир и его заботы, визуализируй четкую картину той цели, которой хочешь достичь. Пусть любые образы и мысли приходят свободно, а затем отпадают, пока ты не достигнешь своей глубины. Это настройка без слов, с помощью чувств.

Существует мощный момент осознания, так как настоящая уверенность – это не мысль, а глубинное чувство. Метод основан на том принципе, что сила ума работает в связке с

телом, оказывая глубокое воздействие на человеческие способности. Важно понимать, что программирование как таковое – это то, что каждый из нас уже делает ежедневно, но неосознанно. Мы осознаём силу этих явлений, когда входим в холодную воду. Это помогает нам тренировать «мускул веры» – веры в свои способности.

К тому времени, когда эксперимент был завершен, я уже не очень заботился о его результате. Но когда профессора проанализировали полученные данные, они были поражены. Они никогда раньше не видели ничего подобного. Я успешно поднял свою температуру кожи на один градус и поддерживал ее, многократно подвергаясь поочередному воздействию холодной и теплой воды. При этом моя температура не изменялась. Такова сила разума, пробужденного холодом и дыханием!

Депрессия во всем мире приобретает характер эпидемии, и нам нужны новые, нефармацевтические решения этой проблемы. Сканирование мозга, проведенное в Университете Уэйна, показало, что я могу по своему желанию активировать те участки мозга, которые считались недоступными. Это открывает нам возможность немедикаментозно справиться с психозом, страхом, тревогой, депрессией и биполярным расстройством.

В природе поедают не только физически, но и умственно слабых. Мы создали современное общество, в котором все очень комфортно, но мы теряем способность регулировать

свое настроение, свои эмоции. В февральском выпуске журнала *NeuroImage* за 2018 год профессора Музик и Дивадкар пишут: «Мы нашли убедительные доказательства существования ключевых компонентов автономных процессов мозга, связанных с регуляцией настроения»<sup>20</sup>. Попросту говоря, это эмоции. Теперь мы нашли способ подключиться к этой сфере и научиться регулировать свое настроение, или эмоциональное состояние. Оказывается, мы от природы способны справляться с эмоциями на сознательном уровне. Мы свободны.

Важно осознать всю серьезность этого открытия. Это напоминает басню о мудрецах, собравшихся вместе и задавшихся вопросом: «Что нам делать с душой, если люди так ее портят?»

«Положим ее на самую высокую гору!» – предлагает один мудрец. Но люди ползают по горам, как муравьи, находят душу и присваивают ее. Тогда мудрецы решают: «Поместим ее на дно самого глубокого моря!» Но люди строят подводные лодки, опускаются под воду, находят душу и выставляют ее в музей. Предлагается новый вариант: «Отправим ее за пределы орбиты самой далекой планеты!» Но люди строят космические корабли и находят душу. Они приносят ее обратно и устраивают из-за нее войну. Мудрецы расстроены: никто из

---

<sup>20</sup> Otto Muzik, Kaice T. Reilly, and Vaibhav A. Diwadkar, “‘Brain Over Body’- A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure,” *NeuroImage* 172 (February 2018): 632–641, doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.

них не знает, куда девать душу. А потом один из них говорит: «Я понял! Поместим ее в самих людей, ибо они никогда не смотрят внутрь себя».

Именно там душа и находится. Она пребывает внутри нас. Она вполне достижима, если мы знаем, где ее искать. И теперь мы нашли кратчайший путь к самым глубоким областям мозга, который являетсяместищем разума, души. Это потрясающе, мы удивительные существа, но мы должны жить соответственным образом. Мы должны использовать эту силу во благо.

Искоренение сердечно-сосудистых заболеваний и позитивное воздействие на психическое здоровье – это, бесспорно, очень полезное применение Метода Вима Хофа. Он доступен, эффективен и совершенно бесплатен. Мы определили ключевые компоненты автономных процессов в мозге – те, что находятся вне сферы воздействия нашей воли, – и научились обращаться с ними. Эти процессы подвластны нашей воле, и мы теперь по-другому смотрим на способность человека справляться со своим настроением, депрессией, травмами и страхом. Это часть нашей природы. Мы стали отчужденными от природы и из-за этого утратили врожденную способность проникать в свой мозг. Люди не для того эволюционировали миллионы лет, чтобы в результате получить внутри черепа кусок плоти, лишь определенную часть которого мы контролируем. Это глупо. Мы способны контролировать гораздо больше. И многое в этом кон-

троле связано с эмоциями, чувствами, целью жизни. Контроль начинается с дыхания, с управления жизненной силой посредством дыхания. Без дыхания мы ничто. Контролируя его, мы можем получить доступ к неврологии нашего сознания и восприятия. А десять дней холодного душа позволяют нам перестроить кровоток в глубине мозга и раскрыть его настоящий потенциал. Наш мозг объединяется с жизненной силой, кровотоком и дыханием и изменяет свою биохимию. Внезапно мы обретаем способность по своей воле спускаться в более глубокие части самих себя, потому что все взаимосвязано. Воля – это неврологическая мышца, но, если биохимия не в порядке, воля может сделать не слишком много.

Точно так же невозможно хорошо бегать, когда болят мышцы. С тобой в принципе все в порядке, и ты не слабак. Ты не можешь хорошо бегать, потому что болят мышцы и биохимия не в порядке. Куда движется наш разум, туда течет и кровь. Общество заставляет нас жить в суженном мире, в котором мы становимся обусловленными. Наш мозг непрерывно повторяет одни и те же мыслительные паттерны, что вызывает стресс и лишает остальную часть мозга нормального кровотока. В результате мозг не способен оптимально функционировать. Наша воля, которая выражается через нейромедиаторы, не способна работать в неоптимальной биохимии, в подорванной биологической или химической среде.

Разум выше материи. То, что мы всегда считали абстракт-

ным или недоступным для нас, достижимо. Но на самом деле не нужно об этом думать. Просто принимай этот чертов холодный душ и восстанови свою врожденную способность контролировать сосудистую систему сверху донизу! Сканирование мозга показало, что можно проникнуть в самую глубинную часть мозга. Мы можем получить доступ к нашей лимбической системе, которая управляет памятью и эмоциями, и активировать ее. Мы также можем получить доступ к стволу головного мозга и связанному с ним периакведуктальному серому веществу, которое, как полагают, управляет передачей мозгом болевых импульсов<sup>21</sup>. Когда этот неврологический канал восстанавливается, он позволяет нам переносить боль, высвобождая естественные опиоиды-эндоканнабиноиды, находящиеся в мозге. Эти природные химические вещества вызывают эйфорию даже при стрессе, и именно такое состояние я переживал в Университете Уэйна. Я совсем не чувствовал холода. Я не испытывал никакого стресса. Вместо этого я ощущал тепло. Я чувствовал себя прекрасно.

Исследование в Университете Уэйна – первый шаг к принятию Метода Вима Хофа в качестве природного лечебного средства для серьезно больных людей. Мое сердце переполнено эмоциями. И самое прекрасное то, что это только начало. Моя первая жена совершила самоубийство в 1995 году. У

---

<sup>21</sup> Marc Dingman, “Know Your Brain: Periaqueductal Gray” (July 17, 2016), [neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-periaqueductal-gray](http://neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-periaqueductal-gray).

нас было четверо детей, когда она выбросилась из окна восьмого этажа. Я был бессилен. Она страдала уже довольно долго, и все уколы, таблетки и психотерапевты в мире не могли ей помочь. Они только усугубляли ситуацию. Она прыгнула, поцеловав детей на прощание, и оставила после себя эмоциональный след. В результате я ощутил вначале необходимость выжить в этом мире с четырьмя детьми, а затем, со временем, – необходимость исцелиться. Это как шрам, который затягивается, но остается навсегда. Движимый эмоциональной потерей, разбитым сердцем, четырьмя детьми и отсутствием денег, я был очень мотивирован, чтобы произвести изменения, предложить альтернативное решение для тех, кто страдает от психических заболеваний. Теперь, четверть века спустя, мы подходим к некоторым ответам.



*Как здорово померзнуть вместе с друзьями!*

Я нашел эти ответы в природе. Мы все обладаем врожденной силой. Она в нас подавлена, чему немало способствовала система образования, которая не фокусируется на счастье, жизненной мощи, здоровье или более глубоком самоконтроле. Знаете ли вы, что нужно счастливому человеку? Ничего. Потому что он счастлив. Это то, что я хочу дать своим детям, моим любимым людям, всем живым существам вокруг. Я хочу быть счастливым, и я хочу того же для тебя. Мы все связаны природой. Деревья выдыхают кислород, а мы – углекислый газ ( $\text{CO}_2$ ). Мы питаем друг друга. Мы – одно целое. Повторюсь: холод безжалостен, но он абсолютно праве-

ден. Он проходит мимо ума, мимо обусловленности, мимо всего бихевиоризма зоны комфорта, мимо наших слабостей, делая нас сильными. После миллионов лет эволюционного развития он возвращает нас к нашему оптимальному состоянию. Мы носим одежду и живем в домах, но внутренне, биологически, мы всё еще похожи на любое другое млекопитающее. Это очень просто, и теперь с помощью науки мы доказали, что обладаем врожденной способностью контролировать свое тело. Применения этой способности безграничны: воспаления, хронические заболевания – все это теперь в наших руках. Мы можем бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями и депрессией. Разве это не здорово? И это гораздо проще, чем мы думали. Все, что нам нужно делать, чтобы начать восстанавливать свои врожденные способности, свою внутреннюю силу, свою способность поставить разум над материей и достичь силы, счастья и устойчивого здоровья, – это принимать холодный душ. Всего одну-две минуты в день. Этого достаточно, и мы доказали с помощью науки, что это работает. Необходимо лишь пробуждение. Холодный душ каждый день – и врачи не нужны.

# Эксперимент № 1 по Методу Вима Хофа. Ледяная ванна для согревания рук и ног

У тебя постоянно холодные руки или ноги? Если да, попробуй выполнить это упражнение<sup>22</sup>.

**Шаг 1.** Наполни ведро на одну треть льдом и на две трети водой.

**Шаг 2.** Направь все внимание на руки или ноги.

**Шаг 3.** Погрузи руки или ноги в ведро со льдом.

**Шаг 4.** Держи руки или ноги в ведре две минуты. В какой-то момент они должны начать чувствовать тепло, а не холод.

**Шаг 5.** Убери руки или ноги из ведра со льдом, но продолжай мысленно сосредоточиваться на них.

**Шаг 6.** Встряхни их несколько раз, чтобы стимулировать приток крови к своим только что пробужденным конечностям.

Сначала твои кровеносные сосуды сжимаются в ведре со льдом. Это естественный защитный механизм. Но затем они открываются, позволяя теплой крови вливаться в них. Ты восстанавливаешь физиологию

---

<sup>22</sup> Wim Hof Method, “What Can I Do About Cold Hands or Cold Feet?”(January 5, 2016), [wimhofmethod.freshdesk.com/support/solutions/articles/5000631655-what-can-i-do-about-cold-hands-or-cold-feet-](http://wimhofmethod.freshdesk.com/support/solutions/articles/5000631655-what-can-i-do-about-cold-hands-or-cold-feet-).

своих конечностей. У людей, которые часто жалуются на холодные руки или ноги, обычно затруднено сужение и расширение сосудов. Мышцы вокруг вен на руках и ногах плохо функционируют, и их нужно заново натренировать. Поможет это упражнение с ведром льда. Если у тебя обычно холодные руки или ноги, попробуй выполнять его ежедневно. Адаптация происходит довольно быстро. Через пару дней ты обнаружишь, что твои конечности уже не настолько холодные.

## Глава 4. Дыши, черт побери!

В первый раз, когда врачи наблюдали за группой людей, которых я обучал своему Методу, они видели, что эти люди могут не дышать несколько минут. Мониторы показывали, что уровень кислорода в их крови резко падает на 50 %, что обычно приводит к смерти. Но эти люди прекрасно себя чувствовали. А знаете почему? Их биохимия изменилась. С увеличением щелочности активируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось мозга. Это выбрасывает тело за пределы обусловленности, за пределы зоны комфорта и позволяет ему противостоять стрессу и преодолевать его.

Болезнь Крона, рак, депрессия, артрит, астма и биполярное расстройство – все это вызвано разбалансировкой иммунной, эндокринной и гормональной систем из-за неконтролируемого воспаления<sup>23</sup>. Сейчас, используя эти простые дыхательные техники, мы можем подавить в крови маркеры воспаления. Я призываю любого врача, который считает, что это нереально, просто попробовать. У нас есть веские доказательства, и они опубликованы в лучших научных журна-

---

<sup>23</sup> Gabriel R. Fries, Consuelo Walss-Bass, Moises E. Bauer, and Antonio L. Teixeira, “Revisiting Inflammation in Bipolar Disorder,” *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 177 (February 2019): 12–19, doi: 10.1016/j.pbb.2018.12.006; Lisa M. Coussens and Zeno Werb, “Inflammation and Cancer,” *Nature* 420, no. 6917 (December 2019): 860–867, doi: 10.1038/nature01322.

лах мира. Как вы увидите в следующих главах, мы переписываем книги.

Мы способны подключаться к вегетативной нервной системе и подавлять воспаление. Мы можем регулировать наше настроение, эмоции, температуру тела и многое другое. Дыхательные упражнения, применяемые в Методе, помогают очистить от *биохимических остатков* (нежелательных побочных продуктов химической реакции) лимфатическую систему, самую глубокую из всех систем организма. Все стрессовые последствия нашей работы и эмоциональной жизни оставляют после себя биохимические остатки, которые вызывают и усугубляют воспаление в наших клетках. Я убежден, что, изменив биохимию с кислой на щелочную и очистив себя от биохимических остатков, мы сможем устранить первопричины болезней.

Хотя дыхательные упражнения могут оказать глубокое влияние на твое физическое и эмоциональное состояние, они очень просты. Это всего лишь тридцать или сорок глубоких дыханий с периодами задержки, выполняемые лежа. Всегда выполняй эти дыхательные упражнения в безопасной обстановке и никогда не занимайся ими там, где потеря сознания может быть опасной, – например, в воде. Эти упражнения оказывают глубокое воздействие на тело, особенно у новичков, и должны выполняться только так, как я сейчас объясню. Договорились?

Когда ты глубоко вдыхаешь, твоя диафрагма движется, и это массирует твой кишечник. Это естественно, хотя большинство из нас дышит только грудью и никогда не массирует кишечник таким образом. Но живот поднимается вверх, когда диафрагма движется – когда легкие расширяются; вот почему мы называем такое дыхание «дыханием животом». На самом деле дышит не живот, а легкие, наполненные до предела. Живот поднимается вверх, потому что ему нужно освободить место. И тогда наполняются верхние отделы легких.

*Дыхательный протокол*, состоящий из трех-четырех циклов, занимает около двадцати минут. Лучше всего выполнять эти дыхательные упражнения перед завтраком, потому что, когда твой желудок полон, вся метаболическая активность и весь кислород направляются в желудок и блокируют путь. Это логично, потому что пищеварение является функцией парасимпатической нервной системы, а дыханием мы активируем симпатическую нервную систему. Дыхание приводит тело в состояние бодрствования, пробуждая нервную систему и подготавливая тело к работе. Прием пищи может подавить эту физиологическую реакцию.

Техника начинается, как я уже говорил, с тридцати-сорока глубоких дыханий. Если ты новичок в этой технике, я советую тебе дышать через нос, так как это даст тебе больше контроля над телом и умом. Приобретая опыт, ты сможешь дышать хоть через рот, хоть через нос. Это уже не будет

иметь значения. Не думай слишком много об этом, просто делай. Я предпочитаю дышать ртом, но ты должен практиковать так, как тебе удобнее. Речь идет о том, чтобы наполнить живот и отпустить его, как волну. Волна набегает на пляж, на берег, а затем отступает. В этом есть определенный ритм, так же и с дыханием. Вдохни полностью, а затем расслабься. А вот и снова волна. Полностью выполни вдох, затем отпусти его. Полностью вдохни и выдохни. Ум следует за дыханием, но не пытайся удержать дыхание в своем уме. Отпусти ум. Дыхание больше, и оно уносит тебя в твои глубины, так что следуй за потоком, следуй за волной, приходящей на берег, а затем отпусти ее.

Дыхание велико, как океан. Впусти его полностью, а затем отпусти. Это само море. Это то, откуда мы пришли, это то, кто мы есть. Оно больше нас, потому что оно – это мы. Теперь сознательно войди в дыхание и отпусти его. Полностью вдохни, отпусти, полностью вдохни, отпусти. Найди свой ритм и следуй ему. Хотя мы более или менее одинаковы, физиология каждого человека немного отличается. У всех немного разный ритм. Впрочем, это не имеет значения. Просто дыши и плыви по течению.

Проделай это тридцать раз или до тех пор, пока не почувствуешь головокружение, покалывание в руках и расслабленность во всем теле. Вдохни это ощущение. Выполни еще десять раз по сорок дыханий, глубоко вдохни – почувствуй, как дыхание расширяет твой живот, грудь, голову, – и затем

отпусти. Затем снова полностью вдохни и отпусти. Сорок раз. Ты можешь считать на пальцах или в уме. К этому моменту ты уже должен чувствовать головокружение, покалывание и расслабленность. Усиливай эти ощущения, вдыхая их. Не волнуйся, все в порядке. Ты в полной безопасности. Углекислый газ выходит из твоего тела, и кислород заменяет его, делая тело более щелочным. Сначала это может показаться немного странным, но это отлично подходит для твоей биохимии. Неврологический эффект подобен электрическому заряду во всем теле. Просто следуй за дыханием, и ты почувствуешь этот заряд.

Теперь мы будем подключать сознание. Да, дыхание – это дверь. За ней открывается коридор, который ведет глубоко внутрь тебя. Ты начинаешь погружаться, останавливая дыхание, пока тело ощелачивается. После того как ты отпустишь сороковой вдох, остановись после выдоха. Задержать дыхание здесь будет довольно легко, потому что твоя новообретенная щелочность уменьшает потребность организма в кислороде. Ты можешь удивиться, узнав, как легко задержать дыхание и оставаться без воздуха в легких на тридцать секунд, минуту, даже полторы минуты. Теперь ты алхимик. Ты делаешь это, и у тебя все под контролем.

То, что происходит сейчас в твоем теле, – это цепь химических реакций. Конечно, мозг нуждается в кислороде, чтобы функционировать, но триггером для дыхания служит кислотное состояние, которое ты устраняешь, становясь ще-

лочным через дыхание. В твоём теле не происходит ничего плохого, но твой примитивный рептильный мозг этого не знает. Он говорит: «Здесь нет кислорода». И хотя у тебя нет непосредственной потребности в кислороде, когда твоё тело находится в этом щелочном состоянии, примитивный мозг реагирует, активируя ось надпочечников и возвращая тело в физиологическое состояние, в котором у нас есть неврологический контроль и связь со всем внутри. Именно так изначально существовал человек в этом мире – бдительно, полностью присутствуя и просто существуя.

Когда ты почувствуешь настоящее желание снова дышать, продолжай. Вдохни один раз, полностью вдохни, а затем, когда твои лёгкие наполнятся, снова остановись. Теперь ты сознательно подключаешься к эндокринной системе и возбуждаешь нервную систему, высвобождая гормоны и энергию. Продвигаясь в этой технике, ты можешь столкнуться со световыми явлениями, с видениями. Лишь от тебя зависит, как далеко ты хочешь зайти, и ощущения могут быть довольно интенсивными. Но не задерживай дыхание настолько долго, чтобы потерять сознание. Просто вдохни, как только почувствуешь, что это необходимо. Помни, что ты должен всегда следовать за дыханием как за проводником и не форсировать его. Отпускание – вот твой ключ!



*Групповое дыхательное упражнение в Центре Метода Вима Хофа в деревне Стро (Нидерланды)*

Я полагаю, что ты воздействуешь на свою шишковидную железу, которую в древних учениях называли третьим глазом и обителью души. Там течет кровь, там есть электричество. И когда телесное электричество активирует гормоны в шишковидной железе, в твоё сознание проникнут образы и переживания, запертые глубоко в подсознании. Поскольку мы присутствуем в этом моменте с нашим эго, с нашей осознанностью, мы внезапно получаем доступ к таким видениям и чувствам, которые обычно заперты от нас, и это прекрасно. Когда мы выполняем это упражнение в группе,

эффект усиливается. Простой акт совместного дыхания создает связь. Слушая чужое дыхание, мы открываем для себя уязвимость человеческой жизни. Люди начинают смеяться или плакать, часто без видимой причины: они получают доступ к эмоциям, хранящимся в их телах. Это переживание может вызвать появление в твоём сознании света или знакомых лиц, форм и образов, странные ощущения или звон в ушах. Я считаю, что это похоже на состояние сновидения, которого мы обычно можем достичь только во время фазы быстрого сна, когда диметилтриптамин (ДМТ), мощное психоактивное вещество, естественным образом высвобождается в кровоток. Это настоящее естественное наслаждение, и именно в данный момент тревога и травматическая боль исчезают из твоего сознания, потому что ты освободился от них, сознательно манипулируя биохимией и электричеством в своём мозге.

Это и есть алхимия сознания. Именно так ты приводишь своё эго в состояние отсутствия эго. Золото твоей короны, свободная энергия вокруг головы, позволяет всей твоей сущности трансцендировать и в некотором смысле обрести святость. Это может показаться непонятным, но это правда. Мы – алхимики, и мы созданы для того, чтобы управлять своими душой, светом, духом и жизнью. Существует всего лишь один путь внутрь. По-твоему, по-моему, как бы мы туда ни пришли, – в конце концов мы все приходим к одному и тому же, понимаешь? К любви! Просто дыши и задер-

живай дыхание так, как я описал, а остальное произойдет естественным образом. Когда дыхание попадает в электрическую систему мозга, оно оказывает глубокое воздействие на нашу неврологическую деятельность. Все, что нужно твоему мозгу, – это немного биохимического питания. Если мы снабдим его этой пищей с помощью дыхания, а затем последуем естественному течению нашего внутреннего развития, то обнаружим, что оно ведет к свободе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.