



Завръщане към светлината

БАРБАРА
РЕН

с е р и я
г р а в е

ЗАВРЪЩАНЕ
КЪМ СВЕТЛИНАТА



З А А В Т О Р А

От 30 години Барбара Рен преподава и изнася лекции, запознавайки хората с един различен подход към здравето чрез хранене и лечебни техники. Тя практикува повече от три десетилетия и винаги е вярвала, че свързването на индивида със собствената му вътрешна мъдрост е единственият истински път към възстановяването на целостта и постигането на щастие в синхрон с универсалните закони и ритми.

Уникалният подход на създадения от нея Институт по естествено хранене е водещ в излекуването на тялото, така че то да може да танцува с универсалните ритми и да откликва положително на извършващите се промени.

За първи път заведох децата си при Барбара Рен преди петнадесет години и препоръчваните от нея принципи и практики си остават в центъра на семейния ни живот и на лекарската ми практика. Тя е истинско вдъхновение за всички, които се интересуват от науката и изкуството да бъдеш здрав. Изключителен автор!

Д-Р СТИВЪН ХОПУУД, хирург и лицензиран акупунктурист

Споделяйки ползотворния си опит, Рен ни осигурява необходимите инструменти, за да възстановим баланса и да се превърнем в светлите същества, които сме всъщност.

списание *Нексъс*

Харесвам работата на Барбара Рен. Лично съм изпитал ползите от прилагането на съветите ѝ.

ДЕЙВИД Р. ХАМИЛТЪН, Д.Ф.Н.,

автор на *Как умът ви може да излекува тялото ви*

Барбара е вдъхновяващ учител. Тази книга е изключително важен инструмент за осъществяването на оптималния ни потенциал, за постигането на жизненост и на емоционално и духовно благополучие.

ЛОРА БЪЛ, хомеопат и инструктор по медитация

Пленителна и провокираща мисълта книга, изпълнена с информация, която ще заинтригува всеки, който иска да осъществи истинския си потенциал.

АНДИ БАГОТ, автор на *Блаженствология*

В океана от книги, свързани със здравето, Барбара Рен ни представя механизма, чрез който функционира здравият човешки организъм, разглежда основните фактори, които причиняват болестта и препоръчва техники за възстановяване на равновесието и поддържане на тялото в хармония. Това е основата за постигане на добро здраве.

МАРИЯНА ЗАТАРЕВА, издател

С Е Р И Я • З Д Р А В Е •

БАРБАРА РЕН

Превод от английски
Станислава Миланова



Завръщане към светлината

*Нова пътека към здравето
и изцелението*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Barbara Wren
OUR RETURN TO THE LIGHT

Copyright © 2013 by BARBARA WREN
Originally published in 2013 by Hay House UK Ltd.
Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014
© Станислава Миланова, превод, 2014
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-652-0

На моите родители Сиси
и Джеймс Рен, на децата
и внуците ми и на всички,
които ме пробуждаха по време
на пътуването ми.

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ

Нашето място във Вселената	11
----------------------------	----

Ч А С Т I

ТЯЛО ОТ СВЕТЛИНА

Г Л А В А 1

Проявление на светлината	23
--------------------------	----

Г Л А В А 2

Преди зачеването, по време на бременността и раждането	33
---	----

Г Л А В А 3

От кърмаческата възраст до пубертета и след него	43
---	----

Г Л А В А 4

Да разберем какво ни лекува	62
-----------------------------	----

Г Л А В А 5

Туберкулозната пандемия	71
-------------------------	----

Г Л А В А 6

Още примери за туберкулозната наследственост	83
---	----

Г Л А В А 7

Стресът да не бъдеш себе си	94
-----------------------------	----

Ч А С Т I I

ПРОСВЕТАЕНИЕ

Г Л А В А 8

Светлина, резонанс и болест: една нова парадигма	107
---	-----

Г Л А В А 9

Възстановяване на връзката със съзнанието	115
--	-----

Г Л А В А 10

Как да просветлим ума, тялото си и планетата	127
---	-----

Г Л А В А 11

Нова пътека към здравето	145
--------------------------	-----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завръщане към светлината	160
--------------------------	-----

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ТЕХНИКИТЕ	165
РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ	222
ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА	224
ИНДЕКС	226



ВЪВЕДЕНИЕ

Нашето място
във Вселената

Представете си енергийна матрица, която пресича пространството и времето около вас, преминава през тялото ви и свързва Земята с небесата и отвъд – енергийна матрица, с която всички неща са свързани. Представете си тялото си в неговото пътешествие през живота, просмукано и заобиколено от тази енергия. Представете си тялото си като возило – возилото, в което пътувате.

Аз съм запленила от въпроса как да се грижим за себе си, докато крачим из света – уникални и все пак свързани с цялата Вселена. Как да се храним? Как да подхранваме всички аспекти на живота си? Как да изразим пълноценно същността си?

Ние идваме в този изумителен свят, снабдени с всичко необходимо, за да бъдем себе си. Но за да проявим същността си пълноценно, трябва да поддържаме връзката си с Вселената чиста. Това означава да поддържаме возилото в максимално добро състояние – както като приемник, така и като предавател на светлина. Това е средството, чрез което сме свързани със заобикалящата ни универсална мъдрост.

В предишната си книга – „Клетъчно пробуждане“ – обясних как тялото задържа, складира и произвежда светлина и каква е ролята на ДНК за персонализирането на идващата от Вселената светлина. ДНК е ефективно проявление на светлината и подчертава нашата природа на същества от светлина. Когато сме в мир със себе си и сме заели подobaващото ни място във Вселената и когато се грижим правилно за себе си, телата ни привличат светлина и ни позволяват да изразим пълноценно истинската си същност.

Всичко във Вселената е енергия, а всяка форма на енергия има резонанс. И всеки от нас има свой индивидуален резонанс. Но освен това, ние изпитваме влиянието на външни енергии и вибрации в условия, които постоянно се променят. Когато намерим собственото си място в този пъзел, ние изразяваме себе си пълноценно и се чувстваме спокойни, но когато е налице дисхармония и има нерешени въпроси, ще бъдем откъснати от същността си и ще изпитваме дискомфорт. Тази дисхармония може да се превърне в болест. За мен болестта е проявление на нехармоничен резонанс, който се появява, когато не сме себе си.

Как да разберем кои сме? Като начало ние вече знаем, че всеки от нас е индивидуално проявление на Вселената. Моментът на зачатие и моментът на раждането ни са били ознаменувани със специфично подреждане на планетите. Всяка планета има различна енергия, различна по качество светлина и различна връзка с металите и елементите в земната ни обител. Марс, например, има особена връзка с мекта, с черния гроб, с гнева, с формата, структурата, гъвкавостта и сковаността. Всички планети влияят върху индивидуалното ни устройство.

Освен това, ние идваме на този свят с определени предразположения, наследени от предците ни. Множество поколения преди нас са оставили своя отпечатък. Как са живели, какво са мислили, как са отглеждали и приготвяли храната си и дали са се грижили за себе си и са се придържали към естествените правила и закони на живота – всичко това ще окаже отражение върху телата ни и процесите в тях. Никой от нас не пристига тук като бял лист.

Запленена съм от предразположенията, които са ни оформили такива, каквито сме сега. Родът, в който сме избрали да се родим този път, има своята уникална и прекрасна история и ние я носим в резонанса на телата си днес. Миналото на предците ни е запечатано във и върху телата ни, създавайки формата и потенциала им да бъдат тела от светлина.

Всъщност светлината свързва всички ни. Светлината е вездесъща. Ние сме заобиколени и просмукани от нея. Телата ни я съхраняват и произвеждат, изразяват и препредават. Светлината пренася съпричастността ни. Когато сме в резонанс с определен човек, онова, което се предава помежду ни, е произведената от телата ни светлина.

Светлината ни свързва с другите. Тя свързва и клетките в тялото. Те комуникират именно чрез светлината и цвета. В идеалния случай през тях преминава целият светлинен спектър. За да стане това обаче, клетката трябва да е здрава и чиста. В момента, в който стане токсична или нехармонична, тя започва да пречупва светлината, вместо да я предава, и така ограничава спектъра на предаваната светлина и намалява информацията, която тя носи. Това се отразява на цялото тяло.

Колкото сме по-чисти, толкова повече светлина сме способни да произвеждаме, задържаме и предаваме, и в толкова по-голяма степен сме в състояние да получаваме и споделяме универсалната мъдрост, достъпна за всички нас. Оптималният начин на съществуване се съдържа в тази мъдрост.

Не е необходимо да търсим дълго, за да видим как е изкривено всичко това в съвременния свят. Оптималното човешко състояние е състоянието на покой, хармония и свързаност, а не на война, омраза и разединение. Погледнете обаче наоколо – какво виждате?

Много е важно да си дадем сметка за пълния обхват на свързаността си. Тя преминава отвъд човешките връзки към връзката със Земята и разбирането ни до каква степен животът зависи от нея. Стига и до връзката ни с по-висшите енергии, с небесата.

Ако си дадем сметка за тези връзки и сме в хармония с тях, отразявайки и предавайки целия спектър на светлината, няма да е възможно в живота ни да има стрес. Какъв би бил светът ни, ако всички бихме могли да живеем по този начин? Как да го постигнем?

Ние знаем, че сме изградени предимно от вода. Водата пренася посланията. Според източната философия в елемента Вода складираме страха. Тук действа много прост принцип: веднага, щом се поддадем на стреса, започваме да се обезводняваме. Резонансът на стреса намалява хидратацията на тялото, увеличава нивото на страха и тъй като елементът Вода е свързан с централната нервна система, нейните функции също се нарушават. Стресът предизвиква свиване на течностите в тялото, което на свой ред намалява мъдростта, която сме в състояние да задържим, ограничава способността ни да имаме ясна представа кои сме. В цялата книга

ще разглеждаме начините, по които стресът влияе на тялото до самата му сърцевина и какво можем да направим по този въпрос.

Промените в планетарния заряд и наличието на светлина също оказват голямо въздействие върху телесните процеси и свързаността. Веднъж на всеки два часа зарядът на всяка от планетите леко се променя, видоизменяйки вибрацията и резонанса ѝ. Всяка промяна в резонанса влияе върху различна група органи в тялото. И така в рамките на денонощието са налице 12 влияния, през интервали от по два часа, които ни напомнят да балансираме конкретни групи органи и емоции. Наред с този планетарен ритъм, Слънцето и Луната изпълняват своите цикли на ден и нощ, светлина и мрак, което също въздейства върху тялото. Чрез тези ритми, подчертаващи хода на времето, Вселената има вградена система, която поддържа телата ни в динамично състояние.

Влиянието на Луната също е огромно, с ежемесечния ѝ преход от новолуние към пълнолуние и импулса на приливите и отливите. Пълнолунието и новолунието пораждаат съвсем различни условия. При пълнолуние повишеният брой положителни йони във въздуха обикновено предизвиква дискомфорт. За повечето хора новолунието е много по-приятен период, тъй като сме окъпани в отрицателни йони. Освен това ежемесечният лунен цикъл ни дава възможност да възстановим баланса в телата си.

В допълнение към тези цикли сезонните промени носят собствения си ритъм. Традиционната китайска медицина (ТКМ) идентифицира пет сезона и всеки е свързан с определена емоция. Сезоните осигуряват още един подтик за връщането ни към баланса. Все едно дали ще предпочетем да се възползваме от възможността или

не, всички се влияем от сезонните промени през годината. Защото сме тук, между небето и Земята, свързани с всички неща.

Ако си даваме сметка за тялото си и протичащите в него процеси и ако обръщаме внимание на въздействието на космическите ритми и цикли върху него, ще бъдем в състояние да го поддържаме в максимално добро състояние и здраве и същевременно ще откликваме с лекота на външните влияния върху вътрешната ни същност.

Тялото ни също има памет, която записва точно толкова, колкото и умът ни. Отпечатъкът на събитията, особено физически шок и травма, може да се закомви в тялото и да се проявява многократно – често ежегодно. Много е важно да приемем, да понесем и да преодолеем тези соматични спомени, иначе те може да смутят енергийния ни баланс. В лечителската си практика съм работила с хора, които са преодолели някаква зависимост, например, но продължават да страдат от физическите резултати, защото не е била свършена необходимата работа за възстановяването на баланса в тялото. Познавам хора, които са преодолели зависимостта си от хероина чрез работа с ума и които години по-късно – тъй като физическото тяло не е конфигурирало нов ментален модел, не можеха да имат бебе. Енергийното устройство, което би позволило зачатие да се случи, просто липсваше.

Когато помагаме на тялото да създаде нов енергиен модел след шок, травма и стрес, много важно е да създаваме връзката на тялото с Майката Земя. Всъщност съставът на Земята осигурява шаблон за енергийния модел. Ето защо наричаме планетата Майка Земя – тя дарява и поддържа живота.

Когато енергийната ни матрица е чиста и ненакърнена, животът извира спонтанно отвътре, свързан със светлината, която носим. Тялото ни се превръща в микрокосмос от макрокосмоса. В „Клетъчно пробуждане“ изследвах идеята, че всяка клетка е микрокосмос от макрокосмоса и тук искам да я разгледам още по-дълбочено.

Аз наричам клетъчната мембрана „пазач“ на клетката, защото тя определя дали макрокосмосът, под формата на светлина, може да премине в микрокосмоса на клетката, така че да се превърне в наша същност. Щом той навлезе там, няма как да не бъдем себе си. Ето кога нещата наистина започват да се случват спонтанно и ние намираме собствената си пътека, започваме да достигаем пълния си потенциал. Вероятно това е смисълът на живота.

И така, състоянието на клетъчната мембрана е от голямо значение. То определя колко информация от макрокосмоса може да достигне до нас. Колкото повече се грижим за тялото си, толкова повече информация за себе си и за мисията си получаваме.

Състоянието на тялото, включително хидратацията, рН, температурата, наличието, задържането, складирането и производството на светлина и начинът, по който навлиза кислородът за дишането ни, са от огромно значение за качеството на тази връзка. Освен това, потокът – движението – е изключително важен. Аз виждам лечението като създаване на свобода и движение на всички нива на същността ни. Когато например тялото стане по-гъвкаво и отворено, започват да се проявяват истините за наследените му предразположения и те могат да бъдат преодоляни. Затова е толкова важно да бъдем в състояние да усещаме свободата

и движението и да се адаптираме към постоянно променящите се житейски условия.

Стресът, под каквато и да било форма, спъва свободата и движението. Щом той се закомви, самото тяло започва да става все по-сковано, губейки способността си за движение, адаптиране и предразположение към изследване.

Днес стресът и страхът парализират изключително много хора. Ние рискуваме да се превърнем в затворници на собствения си страх и на страха, който околните излъчват. Когато много хора изпитват страх, той се превръща в могъщо колективно проявление и може да ни отклони от собствената ни пътека, да замъгли истинската ни същност. Това оказва пряко въздействие върху тялото и може да доведе до откъснатост от съзнанието и съвестта, които са жизненоважни за личния ни интегритет. Можем да видим последиците в заобикалящия ни свят.

Виждаме също хора, смазани от тежките предразположения, предадени от предишните поколения. На обществено ниво те се проявяват чрез доминиращата представа за болестта и неразположението и в начина, по който се процедира в земеделието и образованието. В момента всичко това изкрystalизира: заболяването на обществото ни става все по-видимо. Но пък щом можем да го видим, можем и да го променим.

На следващите страници ще разгледаме предразположенията, които са ни довели до уязвимата позиция, в която се намираме всички заедно. Ала също така ще разгледаме и възможността за възстановяването ѝ, която сега ни се предоставя. Живеем във време на максимална фотонна активност и аз вярвам, че можем да се възползваме от огромното количество светлина, кое-

то е налице в момента, за да променим заобикалящите ни условия.

Аз виждам мястото ни във Вселената много ясно: ние сме същества, които обединяват небето и Земята. Всички споделяме тази позиция, но тъй като всеки от нас е уникален, със своя индивидуална история и устройство, всеки представлява отделна част от цялостния пъзел. Според мен най-вълнуващата част от живота на Земята е да открием мястото си в този пъзел. И за да постигнем това, трябва да бъдем в състояние да черпим от универсалната мъдрост, затова всичко започва от себеусещането ни като резонанс, вслушването в музиката на този резонанс и откриването на хармонията, която ще ни отведе до собственото ни място във Вселената. Тогава ще можем да действваме като част от цялото, за да премахнем предразположенията, които, смятам, са създали света, в който живеем днес.

Ако сме в състояние да танцуваме хармонично, като самите себе си, с универсалните ритми, да се носим щастливи и свободни от страха, светът ще бъде чудесен – и аз вярвам, че това трябва да бъде намерението ни. В тази книга ще разгледаме възможностите, с които разполагаме, за да го постигнем, като резултат на променящия се резонанс на Земята и Космоса. Ще видим също така как можем да складираме и произвеждаме светлина и да си я предаваме един на друг по-ефективно. Ние сме резонанс, който идва от светлината и се завръща при нея, и нашата жизнена мисия е да проявим вътрешната си светлина и да я излъчваме към външния свят.

Нека подготвим сцената вътре в тялото – нашето возило в пътешествието на живота ни.