

«Наше сознание должно выйти за ограничивающие рамки тела, чтобы пережить подлинный духовный опыт».

2^{стр.}



«Обращая внимание на послания тела, вы спасаете свою жизнь».

4^{стр.}



«Сознание объектов — это Вселенная».

6^{стр.}



«Главное препятствие на пути любых перемен — наш внутренний голос, который утверждает, что ничего изменить нельзя».

8^{стр.}



Издательство
«София»

www.sophia.ru



Титул

Время читать и думать

Рекламная
газета

№ 14 2010

ЗНАКИ ТЕЛА У ДЕТЕЙ

Книга «Знаки тела у детей» доктора Джоан Либманн-Смит, автора бестселлера «Знаки тела», — это обширный сборник полезной информации о вашем ребенке. Написанная в понятной форме, книга изобилует научно-обоснованной информацией и рисунками. Здесь вы найдете наиболее точное описание общих, а также необычных признаков или симптомов, которые могут проявляться у вашего ребенка. Авторы подробно объясняют, что эти «знаки тела ребенка» могут означать, призывая вас обратиться к педиатру, если какие-либо из этих признаков вызывают опасения.

«Знаки тела у детей» станет бесценным экземпляром вашей семейной библиотеки. Книга написана в формате «вопрос — ответ» и поможет вам понять, к каким признакам стоит отнестись очень внимательно

и что они могут означать. Особо важные знаки тела в каждой главе отмечены «Знаком опасности». Обнаружив какие-либо из описанных в этом разделе знаков тела, авторы настоятельно рекомендуют обратиться к педиатру, ибо книга не является руководством по самодиагностике или лечебным пособием. В случае каких-либо сомнений всегда лучше обсудить это с педиатром!

Подобно тому, как дорожные знаки обеспечивают водителей важной информацией о дороге, так и «Знаки тела у детей» помогают ориентировать родителей на более глубокое понимание того, что происходит с организмом их ребенка и как это отражается на его теле. Книга поможет родителям — при поддержке педиатра или семейного доктора — гораздо лучше понимать ребенка и заботиться о его здоровье, оберегать и любить его.

Слово главному редактору — Ине Старых

Как долго мы ждали эту книгу!

Заявлена она была практически одновременно с выходом «Знаков тела» — книги, которая, уже можно сказать, стала если не бестселлером, то серьезным лонгселлером — девять тиражей за два года!

А ее все не было и не было. И вот наконец...

Я думаю, книга «Знаки тела у детей» гораздо важнее, чем первая. Все-таки мы, чуть что не так, сами и к врачу пойти можем, и рассказать ему, что с нами «не так». А вот крохотный ребенок вряд ли сообщит какую-нибудь информацию, кроме горького плача.

Представляете, какой инструмент вам — родителям, вам — воспитателям и няням, вам — дедушкам-бабушкам попадет в руки!

Эта книга спасет множество жизней.

Благодаря ей нынешние младенцы вырастут здоровыми людьми, потому что то, что можно исправить только сейчас, будет исправлено.

Вот хотя бы отзывы тех, кто эту книгу (видимо, в электронной версии, ибо она еще и в США не вышла) уже прочел:

«Знаки тела у детей» — своего рода антидот против родительских тревог, возникающих всякий раз, когда с ребенком творится что-то необычное, а врач еще не пришел. Книга написана легко и доступно, в ней содержится информация, которую вы не найдете в других «учебниках» для мам и пап. Она станет превосходным дополнением любой домашней библиотеки.

Джеффри А. Б. Браун, д.м.н., профессор педиатрии Нью-Йоркского медицинского института, автор книги «The Complete Parents' Guide to Telephone Medicine»

Одна из самых полезных книг, попавших в руки нам с женой; из нее мы узнаем, чего стоит опасаться и на что можно не обращать внимания.

Мы, родители малышей, обычно задаем именно те вопросы, которые освещены в данном руководстве. Если бы эта книга стояла у нас на полке давным-давно, можно было бы избежать многих неприятных ситуаций — длительного ожидания в очереди перед кабинетом врача или бесед с медсестрой по телефону, долгих поисков информации в Интернете, дающем множество противоречивых сведений.

Нил С. Хальман, д.м.н., профессор медицинского факультета Эмориуского университета, соавтор книги «Your Body's Red Light Warning Signals»

Почти в каждом случае любого знака авторы опять и опять повторяют, что замечены эти знаки бывают чаще всего самими родителями, уже когда ребенок окажется дома, между медицинскими осмотрами.

Я бы вручала эту книгу каждой маме вместе с крошечным оружием свёрточком. Будь я президентом страны, я бы сделала все, чтобы так оно и было. И государство, и частные фирмы потратили бы бесконечно меньшие суммы на больницы для своих людей.

Авторы собрали авторитетнейшую комиссию из педиатров и высококлассных специалистов в разных отраслях детской медицины — и они подтвердили правильность всего того, что в ней написано.

Этой книге просто нет цены.

Подробнее о знаках и тайном языке тела на страницах 4–5.



ДНЕВНИК РЕДАКТОРА



О двух книгах Уильяма Булмэна — «Приключения вне тела» и «К тайнам души»

Ну и книги!

Такие прекрасные были у нас в «Софии» книги по ВТО — великий и несравненный Роберт Моиро, замечательный Роберт Брюс... Кажется бы, чем нас может удивить новый ВТОшный автор?

Понятно, что не могли предыдущие Мастера описать все о пространствах, встречах и тому подобном. Даже предложить все возможные техники, надо полагать, невозможно. Потому что любой исследователь ВТО непременно придумает какую-то собственную детальку, присущую лишь ему и его возможностям. У меня, например, уже довольно много лет назад ВТО начиналась практически сразу при достижении глубокой Шавасаны после часа занятий йогой. Тогдашний мой учитель (Андрей Сидерский), правда, сердился и говорил, что происходящее не имеет ничего общего ни с йогой, ни с Шавасаной.

Но дело не во мне, конечно. Тем более что я никогда не работала над тем, чтобы обрести ВТО, больше чем два-три дня. Потом появилась для редакции новая книга и мои интересы направлялись в новую сторону.

Как вам одна великолепная идея, которую предложил автор: *существование в физическом теле в материальном, плотном, вязком мире необходимо для учебы, в том смысле, что в более тонких телах и тонких мирах, управляемых мыслью, неразвитые мы такого натворим!*

А здесь, на Земле, чтобы мысль обрела материальное воплощение, нужно потрудиться просто-таки изо всех сил! Так нарабатывается дисциплина мышления, контроль своих желаний, мечтаний и порывов — наконец, просто «уменьше властвовать собою».

Кроме того, если во Вселенной есть только два истинных чувства: *любовь и страх*, — а мы тут бояться умеем как никто другой, — значит, не слишком-то умеем любить (автор об этом прямо не пишет, но явно подразумевает), а во время ВТО лучший и бесконечно более быстрый, чем при психоанализе и любой другой работе над собой, способ одолеть собственный страх перед чем угодно — это трансформировать его в любовь, в силу, в энергию (или просто ни с чем безопасно вернуться в тело).

А как вам список вопросов, на который любой путешественник вне тела **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** может получить ответы, если у него хватит сил и осознанности задать их?

На что похожи нематериальные миры?

Как они устроены?

Почему лишь некоторые из этих миров чувствительны к нашим мыслям?

ВСЕМ, ИДУЩИМ ДУХОВНОЙ ТРОПОЙ

В наши дни все больше людей начинают понимать, что мы обладаем естественной способностью отделяться от собственного тела и погружаться в глубокие духовные переживания.

Если исследовать то общее, что объединяет все религии и пути духовного поиска, мы обнаружим один и тот же мотив откровения и переживаний, получаемых за пределами нашей физической оболочки. И не имеет значения, верим мы в это или нет, — в конце концов мы неизбежно отделяемся от кокона нашей

плоти и постигаем свою духовную сущность. И нам никак не удастся избежать той истины, что наше сознание должно выйти за ограничивающие рамки тела, чтобы пережить подлинный духовный опыт. Постепенно мы должны взять под контроль наши способности проникать в мир за границы поставленных для нас жестких рамок, так как преодоление этих ограничений — главный метод нашей духовной эволюции. Вот почему исследование феномена ВнеТелесногоОпыта (ВТО) и информации, которую мы получаем, переживая подобный опыт, имеет такое значение для всех нас. Это и есть подлинная задача этой книги.

ОПЫТ ВНЕ ТЕЛА

Переживание внетелесного опыта — наиболее распространенное паранормальное явление из известных.

Др. Мелвин Морс,
Измененные светом

Со времени выхода в 1996 году моей первой книги «Приключения вне тела» (М., «София», 2010) я занимался и продолжаю заниматься сбором отчетов и изучением внетелесных переживаний в международном масштабе. На данный момент я получил более 16 тысяч отчетов из более чем тридцати стран. Таким об-

Существует ли вселенская форма нефизического правительства?

Существуют ли особые нематериальные законы и правила? Наказывают ли за нарушение этих правил?

Существует ли вселенская нематериальная полиция?

Кто такие ангелы? Существует ли нефизическая и духовная иерархия?

Общается ли Бог напрямую с обитателями нематериальных миров?

Как живут обитатели нематериальных миров?

На что похож их типичный день? Похожа ли их жизнь на наше физическое существование?

Существуют ли в нематериальных мирах города, населенные пункты, сообщества, нации?

Есть ли в нематериальных мирах культура, этнические группы и разнообразие рас?

Как на повседневную жизнь человека влияют энергетические центры тела (чакры)?

Как действуют наши энергетические центры и нефизические тела, если рассматривать их как целостные энергетические системы?

Как соотносится активность наших энергетических центров с нашей способностью покидать свое тело и переживать внетелесный опыт?

Может ли наше энергетическое тело принимать любую форму и очертания?

Являются ли наши болезни физическим следствием дисбаланса невидимых нефизических энергий?

На каком сроке беременности у плода появляется сознание (душа)?

Это один и тот же срок для всех или варьируется от человека к человеку?

Могут ли физические заболевания быть излечены изменением невидимой энергетической структуры больного?

Можно ли предотвратить грозящую катастрофу или изменить события будущего, изменяя невидимую энергетическую структуру Вселенной?

Можем ли мы вне тела путешествовать во времени?

Возможно ли, что все события прошлого, настоящего и будущего происходят одновременно?

Существует ли реинкарнация? Может быть, реинкарнация — один из эволюционных механизмов?

Как работает этот эволюционный механизм?

Существуют ли ангелы на самом деле?

Если да, то как они выглядят? И в чем их предназначение?

Ангелы — это некий вид существ, отличный от человеческого?

Существуют ли библейские Небеса? На что они на самом деле похожи?

Сколько всего Небес? Чем они отличаются?

Не являются ли библейские Небеса внутренними энергетическими измерениями Вселенной?

Влияет ли Бог на эволюцию человека — или это автономный процесс?

Что представляет собой истинная сущность человека и есть ли она?

В чем смысл жизни во временных биологических телах?

Чего мы должны достичь и чему научиться, пребывая в них?

Как выглядит Вселенная изнутри? Из чего она сделана?

Это последовательность энергетических измерений?

Существуют ли какие-либо воспринимаемые границы между измерениями?

Если существуют, то какие они? Как их преодолеть?

В чем их предназначение? Что такое чудеса?

Чудеса — это изменение и реструктуризация нефизической энергетической структуры вселенной?

Что представляют собой люди, когда они спят и видят сны? Паряют ли они над своими телами?

Сны — это исключительно наше собственное творчество или бессознательная интерпретация нефизических событий?

Отделяются ли люди, видящие сны, от своих физических тел?

Помогают ли внетелесные переживания эволюции нашего вида? Является ли умение путешествовать вне тела шагом вперед в эволюции человека?

Действительно ли эволюция — это движение сознания от простых физических организмов ко все более сложным нефизическим видам существования?

Что на самом деле происходит с человеком после смерти?

Куда мы отправляемся? Является ли смерть естественной частью эволюции?

Почему мы здесь? Существует ли некая конкретная (бессознательная) цель или план, над выполнением которого мы все здесь работаем?

Можем ли мы сами выбирать своих родителей?

Если это так, то зачем это нужно и как это происходит?

Существует ли нефизическая пища и является ли она необходимой для выживания?

Продолжаются ли после смерти семейные и дружеские отношения, к которым мы привыкли на земле?

Существует ли в нематериальных измерениях секс, подобный земному?

Требуется ли нематериальным детям зачатие?

Глядя на эти вопросы, становится понятно, какие области исследования открываются для практикующих ВТО. Список этих вопросов бесконечен, но бесконечны и наши способности находить на них ответы — при условии, что мы выйдем за пределы препятствующих нам физических оболочек.

То есть кроме техник ВТО, дневников, способов преодоления препятствий и т. п. автор предлагает невероятно убедительный способ достижения невероятно быстрого личностного роста.

И много чего другого. Прежде всего — для нас, обычных людей, не слишком верящих в личное просветление прямо в этой жизни, — насколько же интереснее эта самая жизнь станет, как расширятся ее пределы и ограничения — до бесконечности.

Ина Старых



В ВТО мы обладаем способностью получать ответы на свои вопросы, исследовать свои прошлые жизни, разрешать конфликты, направлять исцеляющую энергию, и, что самое важное, постигать свою истинную духовную сущность.

Внетелесные исследования — прямой и действенный способ постичь свою истинную духовную природу. Это самый эффективный метод ускорить личностное развитие и эволюцию. Более того, внетелесные переживания помогают нам подготовиться к смерти, избавиться от страха и расширить сознание.

Книга «К тайнам души: практика внетелесного опыта» — для тех, кто желает совершить свой первый рискованный шаг в неизвестное, за пределы материальной реальности. Эта книга для тех, кто готов открыть тайну собственной души.

разом, это исследование становится самым объемным из когда-либо проводившихся. Одно только количество участников уже делает эту работу достаточно значительным событием, а одним из самых вдохновляющих ее результатов стало огромное количество собранных по всему миру свидетельств — посланий от самых обыкновенных людей, таких же, как вы и я.

Одной из главных целей исследования было собрать информацию о часто сообщаемом феномене, ассоциирующемся с выходами из тела, или ВТО. Я намеревался провести исследование тех вибраций, звуков и ощущений, которые, по отчетам, происходили незадолго до, во время и сразу после ВТО. Сегодня на эти феномены ссылаются, активно используя термин «вибрационное состояние». Информация и открытия, сделанные в ходе этого исследования, будут постоянно появляться на страницах этой книги.

Наиболее удивительным побочным результатом исследования ста-

ло огромное количество писем, которые я получал от родителей, изо всех сил старающихся понять приступы паники в связи с параличом, который охватывает их детей во время сна. Я уверен, что дети, исходя из самой их природы, менее обусловлены своим физическим окружением и более открыты для спонтанных внетелесных переживаний, чем взрослые. Они регулярно сообщают о часто повторяющихся случаях вибраций, звуков и других феноменов, ассоциирующихся с вибрационным состоянием; многие сообщают, что такие вещи происходят с ними постоянно.

Меня очень удивил тот юный возраст, в котором дети переживали свои первые ВТО: самые ранние из описанных путешествий случались с детьми в возрасте от четырех до двенадцати лет. И еще, количество внетелесных переживаний резко идет на спад в период раннего подросткового возраста. Это может быть следствием интенсивного внушения материальных идей и обусловливания, столь неотъемлемого от жизни в обществе, через которое проходит каждый подросток. В современной культуре детей часто воспитывают так, что они полностью идентифицируют себя со своим физическим телом. Никто не учит их, что они ничем не ограниченные духовные существа, которым дана свобода делать вылазки далеко

за пределы своего физического окружения. По правде говоря, еще столько нового можно узнать, изучая одну только связь детей с внетелесными переживаниями, и, я уверен, исследования в этой области когда-нибудь прольют свет на истинную природу человеческой души.

Результаты исследований также предоставили доказательства связи между ВТО и околосмертными и посмертными переживаниями, а также между ВТО и контактами с пришельцами и случаями похищений. Дальнейшие исследования феномена ВТО могут прояснить также и эти таинственные события. Действительно ли они связаны, и если да, то как? Я очень надеюсь, что в этой книге уже начну отвечать на некоторые из этих вопросов.

Ключом к пониманию многих этих тайн может быть вибрационное состояние — универсальная прелюдия к состоянию сознания-вне-тела и духовным переживаниям. В некотором смысле это состояние — способ, которым Вселенная подготавливает нас к окончательному путешествию за пределы материального.

На протяжении истории человечества йоги, святые и мистики упоминали звуки и вибрации как важный элемент духовного опыта. И я уверен, что так они описывали разнообразные формы вибрационного состояния.

Исследования показывают, что вибрационное состояние — нормальное явление, которое может быть самондцировано и распространено на полностью сознательный опыт пребывания вне тела. Когда мы становимся более опытными и чувствительными к вибрационному состоянию, мы оказываемся на шаг ближе к личностному и духовному совершенствованию и обретению силы.

Теперь уже совершенно ясно, что ВТО — важный, если не основной союзник в наших духовных поисках. Чем больше знаний нам удастся получить об этом феномене, тем лучше мы будем подготовлены к путешествию за наши физические пределы, тем больше шансов у нас будет прийти к нашей истинной духовной сущности.

Еще столькому предстоит научиться, столько всего открыть. Ответы лежат где-то за границами того, о чем многие из нас привыкли думать как о повседневной реальности.

Эта книга для тех, кто желает совершить свой первый рискованный шаг в неизвестное — за пределы материальной реальности. Эта книга для тех, кто готов открыть тайну собственной души.

Уильям Булман

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Роберт Брюс

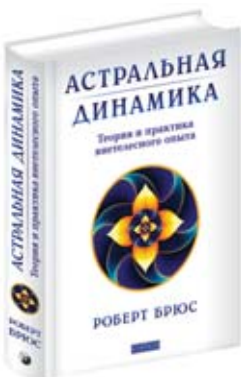
АСТРАЛЬНАЯ ДИНАМИКА

Теория и практика внетелесного опыта

Если вам интересна тема астральных проекций, осознанных сновидений и повышение осознания вообще — эта книга для вас.

Роберт Брюс в одной книге собрал личный опыт, рекомендации, решения типичных ошибок и теоретический обзор нефизической структуры нашей сложной многомерной жизни. Скептик вы или ветеран астральных путешествий, новичок или любитель чужих историй — здесь вы найдете много интересного.

Эта просто потрясающая, бесценная книга может позволить практически каждому, невзирая на его духовный или метафизический опыт, достичь осознанного выхода из тела и путешествовать по пространствам и уровням тонких миров.



Уильям Булман

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВНЕ ТЕЛА

Техника достижения астральной проекции

Если вы зачитывались историями о внетелесных путешествиях и страстно желаете совершить такое путешествие сами, это захватывающее практическое пособие — для вас. Ведущий эксперт США по внетелесному опыту рассказывает потрясающую историю о своих приключениях в других реальностях и предлагает простые техники, при помощи которых вы сможете отправиться в захватывающее путешествие.

Откройте для себя удивительные факты о прошлых жизнях, собственной душе и жизни после смерти.

Путешествуйте в параллельные реальности.

Автор считает, что овладеть техникой внетелесных путешествий может каждый — всего за 30 дней серьезной работы. Миры, которые распадутся перед вами, стоят приложенных усилий, поверьте!



ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ТВОЕГО ТЕЛА



Книга «Тайный язык твоего тела» помогает исцелить жизнь. Ее можно назвать базовым руководством по восстановлению здоровья тела. Инна Сигал предлагает нам бесценное описание причин, лежащих в основе болезней и недомоганий, а также дает практические советы, которые вдохновят вас на самоисцеление. Не только тем, кто болен, принесет пользу эта замечательная книга. Автор предлагает невероятно простые и эффективные упражнения, которые помогут вам связаться со своим телом и внутренней мудростью, чтобы произвести физическое, ментальное и эмоциональное исцеление на глубочайшем уровне. Это сделает вашу жизнь более счастливой, здоровой и полной изобилия.

Книга «Тайный язык твоего тела» представляет собой именно то, что указано в подзаголовке: руководство. И вы, скорее всего, заинтересуетесь: а зачем мне нужно руководство? Чему меня будут учить? Я отвечаю, что эта книга может указать путь к такой жизни, которая действительно уготована вам и которой большинство из нас не живет.

Утро каждого понедельника приносит все больше самоубийств, осложнений, болезней и сердечных приступов. Думаю, тело изо всех сил пытается показать, как на него и на его здоровье влияют наша жизнь, работа, отношения и взгляды.

Если мы не уделяем внимания своим чувствам и посланиям тела, оно предположит, что нам не нравится наша жизнь, и постарается избавиться нас от нее как можно быстрее. Думаю, в этом цель данной книги — прекратить ложную жизнь, навязанную нам кем-то извне, и устранить ее, а то, что нас убивает. Обращая внимание на послания, идущие изнутри тела, вы спасаете свою жизнь.

Эта книга представляет собой практическое руководство и ориентирована на вашу жизнь и время. Так что читайте ее и следуйте к новой жизни, ведомые ее словами и действиями, которые помогут вам родиться заново и восстановить свое тело, вернув ему крепкое здоровье и позволив ему помогать вам в исцелении своей жизни.

Исцеленная жизнь обладает множеством преимуществ, одно из которых — излеченная болезнь. Как бактерии, вирусы и растения изменяют свой генетический состав, чтобы противостоять антибиотикам, вакцинам и переменам погоды, так на внутреннее исцеление способны и мы. Нам это гораздо сложнее, ведь наша жизнь куда сложнее. Но если прислушаться к посланиям разумных клеток и создать внутреннее состояние, которое будет заботиться о жизни, то самостоятельное исцеление может стать более частым явлением.

Сначала у вас должно появиться желание уделить внимание своему телу и ощущениям, а не жить исключительно головой и мыслями.

Как в трудные времена сказал один адвокат (а это занятие само по себе может быть серьезной болезнью), «я пришел к выводу, который был полностью обоснованным, абсолютно логичным и совершенно неверным, потому что, научившись думать, я почти позабыл о чувствах».

Большинство людей с трудом обращает внимание на свои чувства — ведь эти чувства практически всегда несут боль. Большинство людей живет под девизом «умирать», а не «жить». Им нужно оставить болезненное прошлое и преодолеть разрушительные послания, полученные от различных значимых фигур: родителей, учителей, священников, врачей и прочих.

Влияние слова на детей до шести лет носит прямо-таки гипнотический характер, и сложно уйти от него, когда люди становятся взрослыми и осознают разрушительную природу тех посланий и эффект, который они производят на тело и его здоровье. Нередко поиск более приятных ощущений выливается в агрессивное поведение и ряд зависимостей. Язык тела не должен оставаться тайной. Наша цель не в том, чтобы вы, пробудившись из-за какой-либо крупной неприятности, укрепили свои болевые точки. Мы хотим, чтобы вы научились у своего тела тому, как выживать и быть достаточно сильным перед лицом стихий и как оставаться достаточно гибкими, когда того потребуют обстоятельства.

Распознавая смысл, заложенный в симптомах, можно обрести исцеление. Боль нам нужна, чтобы защищать и определять себя. Если бы мы никогда не испытывали боли, это было бы катастрофой для нашей жизни и тела. А когда мы наделяем боль или недуг определенным значением, исчезает необходимость испытывать страдания. Боль и страдание — две разные вещи.

Сознание неадекватно, и нам необходимо настроиться на передаваемые им послания. Если уж люди с пересаженными органами способны рассказать о жизни своих доноров, нам тем более необходимо осознать, что наша жизнь записана внутри нас и наших клеток.

Несколько лет назад у меня появились головокружения во время марафонских тренировок, хотя я все делал как обычно. Я спросил себя, как бы я описал это ощущение

кому-то другому, и на ум пришли слова: «Мир бешено крутится вокруг меня». Я знал, что тело советует мне замедлиться и отдохнуть. Оно протестовало против подъема по утрам. Когда я посмотрел статью о головокружении в этой книге, я прочел то же самое, что пыталось сказать мое тело. Кроме того, сейчас у меня возникли проблемы с правой лодыжкой, и в первой главе этой книги я нашел ответ: «Чрезмерная ответственность». Мы можем общаться со своим телом и учиться у него, а также постигать мудрость из этой книги, чтобы исцеление стало еще проще и быстрее.

Если у вас есть желание упражняться и практиковать, вы сможете стать таким человеком, каким хотите. Нам известно, что химический состав крови меняется под воздействием роли, которую вы играете. Даже у актеров во время спектакля происходит изменения в иммунной системе и варьируется уровень кортизола; трагедия может привести к болезни, а болезнь может помочь в борьбе с болезнью. Помните: мы говорим об исцелении вашей жизни. Исцеление и лечение — разные вещи, но исцеленная жизнь сопротивляется множеству болезней и с большей вероятностью может привести к излечению тела.

Не позволяйте своим убеждениям и верованиям превращаться в преграду. Пусть вашим советчиком станет практический опыт. Я знаю из своего опыта и из работы целителей, что происходит удивительные вещи, которых меня никогда не учили и о которых не говорят в медицинских институтах. Если живешь так, как предлагает в своих книгах Инна Сигал, то иначе относиться к процессу исцеления. Это значит, что человек уже не покорный страдающий пациент, а «непосредственный участник». Пусть ваш внутренний ребенок выйдет наружу, испытает любовь и радость, а вы посмотрите, какой эффект это окажет на ваше тело. Мы с женой устраиваем совместные лекции: она выступает в роли комика, а я рассказываю о здоровье. Я поразились, увидев, насколько здоровее выглядели слушатели после пятнадцати минут смеха. И мою жену затем благодарили больше, чем меня.

Учитесь у своего тела и своей проблемы, и пусть уголь под давлением станет алмазом, который освободит вас от темноты и недуга. Должен

заметить: вопреки тому, чему нас когда-то учили, дело не в чувстве вины, стыда или обвинениях кого-либо. Дело не в том, что вы сделали нечто плохое, но в том, что правильного вы можете сделать, принимая участие в своей жизни и общаясь с мудростью, которая находится внутри вас. Да, у меня были травмы и проблемы со здоровьем, которые не имели отношения к эмоциям, а стали следствием несчастных случаев и укусов клеща. Тем не менее, прислушавшись к своему телу, я могу помочь себе исцелиться быстрее и избежать появления хронического заболевания; мне не нужна болезнь, чтобы удовлетворить свои потребности. Так что, получая послания из своего прошлого, перестаньте беспокоиться о том, верно ли вы все сделали или нет, и начните принимать участие в своей жизни и играть так, как умеете.

Наше тело — дар. Оно показывает положение дел в вашей жизни — как телевизор показывает вам программу, которую вы смотрите. Я работаю с рисунками и снами моих пациентов и знаю, что тело также общается с нами и посредством символов. Они помогают мне ставить диагноз, чтобы пациент, как на экране, мог увидеть свою внутреннюю мудрость и принять исцеляющие решения.

Цвета, которые мои клиенты используют в рисунках, также несут значение и выражают эмоции. Арт-терапевтам и последователям Юнга известно об этом, хотя это не упомянуто в учебниках медицины. Неслучайно Александр Солженицын в своей книге «Раковый корпус» описывает самоисцеление как «радужную бабочку». Таков символ преобразования, и все эмоции, связанные с ним, выражены в одном образе. Так что не бойтесь шагнуть вперед и прислушаться к своему телу.

Дело здесь не в правильных или неправильных действиях, не в том, хороший вы или плохой, а в том, чтобы открыться универсальному языку духа и бессознательного, который передается через наше тело. Пусть ваше тело ведет вас к правильному выбору и исцелению и, в конце концов, к самоисцелению вашей жизни.

Берни С. Сигал,
доктор медицины, автор бестселлера
«Любовь, медицина и чудеса
и вера, надежда и исцеление»

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Джеймс Д'Адамо

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ — ПРОСТО НЕ БОЛЕЙТЕ!**Новые рецепты здоровья от создателя диет для 4 групп крови**

Доктор Джеймс Д'Адамо, первооткрыватель диет согласно группам крови, делает следующий шаг в своих исследованиях: оказывается, потребности человеческого организма определяются не только группой, но и подгруппой крови! Данный принцип положен в основу представленных в книге исцеляющих и профилактических диет, а также типов физических нагрузок.

На примере заболеваний сердца, повышенного и пониженного кровяного давления, диабета, ожирения, гипогликемии, депрессии и других недугов, автор подробно описывает способы их лечения посредством правильно подобранного питания и здорового образа жизни.



Дэвид Саймон

ЛЮБОВЬ, ЭМОЦИИ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**Исцели свое тело, исцелив эмоции**

Коллега и соавтор Дипака Чопры доктор Дэвид Саймон в своей книге предлагает путь к истинному исцелению. Основываясь на методах восточного целительства и достижениях современной науки, доктор Саймон показывает, как определить и преобразовать глубинные заблуждения, которые препятствуют естественным процессам исцеления вашего тела.

В книге представлены простые упражнения пятишагового процесса, с помощью которого уже тысячи людей избавились от эмоциональной боли, освободились от цепкой хватки прошлого и вернули себе здоровье и счастье.



Александр Стражный

БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ**Сам себе психотерапевт**

Эта книга — универсальный ключ от множества болезней, доступный каждому!

Астения и бессонница, хроническая усталость и мигрени, язва желудка и гастрит, стенокардия и гипертония, плохой иммунитет, воспаления суставов, сексуальные нарушения и так далее — оказывается, все это лечится без таблеток и врачей. Освоить описанный в книге метод самоисцеления может любой человек. И еще она будет полезна врачам, готовым мыслить нестандартно.

Хотите ли вы забыть о болезнях? Если да, то ответ на все ваши вопросы в этой книге.



Джоан Либманн-Смит, Жаклин Нарди Эган

ЗНАКИ ТЕЛА

Буквально за годы до возникновения каких-то серьезных проблем со здоровьем наше тело пытается предупредить нас о них.

Только вот часто ли мы обращаем внимание на знаки тела?

Эта необыкновенная и увлекательная книга поможет нам научиться читать эти знаки и таким образом не допустить развития и даже возникновения серьезнейших заболеваний. Она поможет спасти огромное количество жизней и избежать множества неприятностей.



Санди Крстинич

НЕЙРОПИТАНИЕ: ДИЕТА ТВОЕГО НАСТРОЕНИЯ**Забудьте о калориях, доверьтесь эмоциям!**

Книга доктора Санди Крстинич будет интересна всем, кто заботится о своем питании и здоровье в целом. Умело соединяя народную мудрость и данные исследований современной науки, автор показывает, каким образом наше питание влияет на мозг и испытываемые нами эмоции.

Большинство диет не работают потому, что они ограничивают потребление определенных продуктов и содержащихся в этих продуктах необходимых нам веществ. Обеспечение организма всеми необходимыми элементами в оптимальном количестве способствует здоровью, отличному самочувствию и продлению молодости. Любая диета, которая не обеспечивает организм необходимыми элементами, вредна для здоровья.

Физиология человеческих эмоций определена с рождения и еда, которую мы потребляем, зависит от испытываемых нами эмоций. Эта книга показывает нам тесную взаимосвязь между нашим питанием и нашими эмоциями. Она будет интересна и полезна всем, кто хочет иметь «здоровый дух в здоровом теле».



Джон Сарно

БОЛИ В СПИНЕ**Люди должны знать правду!**

Внимание! В этой книге описывается не «новый подход» к лечению спины, а новый ДИАГНОЗ, требующий адекватного лечения.

Ежегодно миллионы людей узнают от врачей, что причиной их страданий являются остеохондроз, «защемление нерва», артрит, спинальный стеноз, грыжа межпозвоночного диска и так далее. Но если все эти диагнозы верны, тогда почему медицина не справляется со своими обязанностями? Почему еще не родился невропатолог, который раз и навсегда вылечил бы хотя бы одного своего больного?

Доктор Сарно бросает вызов догме. Он утверждает: людей лечат не от того, от чего их нужно лечить, и ставит своим пациентам неизвестный ортодоксальной медицине диагноз — синдром мышечного напряжения (СМН).

Верна ли его теория? Оставим эти споры ученым. Для нас гораздо важнее практика — то, что благодаря доктору Сарно выздоровели уже тысячи людей!



Кэрол Ритбергер

СИГНАЛЫ ТЕЛА

В большинстве языков мира слова исцеление происходит от слова целый. Целый — значит здоровый. Как таким стать?

Для этого надо понять, что мысли — это внутренний гид, а чувства — внешний барометр. Что есть в подсознании человека болезнетворные убеждения, которые следует выявить и обезвредить. Что существует особая, психодуховная анатомия, и у каждого недуга есть свой скрытый смысл.

А главное — дух, душа и тело обладают ни с чем не сравнимым потенциалом выздоровления. Нам не нужно ничего особенного делать. Надо лишь знать, как ему помочь раскрыться.

Книга насыщена информативными таблицами, рисунками и диаграммами, словно медицинский атлас, но легкость изложения делает ее похожей на бестселлер.

Итак, теперь их стало трое: Лиз Бурбо, Луиза Хей — и Кэрол Ритбергер!





Жизнь Франклина Меррелл-Вольфа

Предисловие Ричарда Мосса к французскому изданию книги «Переходы к Пространству» («Пути в иные измерения»)

Когда несколько лет назад я порекомендовал работы Франклина Меррелл-Вольфа издателю, я не предполагал, что однажды удостоюсь чести представлять д-ра Вольфа читателям. Отчет, находящийся перед вами, является самым ярким описанием процесса пробуждения, что мне когда-либо доводилось встречать. Это изложение, пропитанное непосредственностью прямого личного опыта, замечательно по своей выразительности, глубине и ясности. И поскольку я считаю, что оно не нуждается в моем пересказе, единственное, что я могу предложить читателю, и делаю это с большим удовольствием, — это небольшой очерк о Франклине Меррелл-Вольфе, человеке. Я знал его девять лет и не перестаю любить. На сегодняшний день я ценю наши отношения так же, как и саму Истину.

Жизнь Франклина Меррелл-Вольфа началась на исходе девятнадцатого столетия и охватила большую часть столетия двадцатого. Он был американский философ, математик, мудрец и мистик. Его сознательный духовный поиск начался в студенческие годы, когда он изучал математику в Гарварде. Посещая серию лекций индийских мудрецов и мыслителей, принесших восточные учения Западу, юный математик был глубоко потрясен. Он был убежден, что если трансцендентная реальность существует, то ее нельзя принимать просто как интеллектуальный факт. Он принял решение раз и навсегда отказаться от своей академической карьеры и целиком посвятить жизнь самостоятельному подтверждению этой истины. История этого подтверждения — события, ставшего основой его философии и почти полувекowego учения, — и составляет предмет данной книги.

Д-ру Вольфу (он любил, когда его так называли) или Йоги (так некоторые ученики с почтением обращались к нему) было восемьдесят девять лет, когда я впервые встретился с ним в 1977 году. Я хорошо помню нашу первую встречу. Она состоялась сразу же после мощного энергетического раскрытия, изменившего мою жизнь раз и навсегда. Я пребывал в переполнявшем меня состоянии открытости, и хотя сознательно не пускался на поиски учителя, жизнь со свойственной ей мудростью нашла его для меня. Внезапно я оказался в присутствии человека, само существо которого источало покой.

Первый визит к нему стал небольшим паломничеством. Путешествие началось несколькими месяцами ранее, когда, после прочтения «Переходов к Пространству», я написал ему, прося о встрече. Ответила его жена, назначив дату и приложив пояснения, как добраться. Они жили на восточном склоне Сьерра-Невады, великой горной гряды. Путь от Сан-Франциско занимал добрых два дня на машине.

Миновал небольшой пустынный городишко Лоун-Пайн, я начал взбираться на подножие Сьерры. Последние мили ухабистой пыльной дороги поразили меня открывающимся видом. По обе стороны к северу и к югу, насколько хватало глаз, раскинулись тысячи текторов кустарника. Передо мной, на западе, последний закатный свет окаймлял величавый силуэт Большой Сьерры, а веер солнечных лучей вызывал отчетливое ощущение вступления в огромный естественный собор. Позади меня, на востоке, ландшафт медленно нисходил, опускался на две тысячи футов к долине Оуэнс, а затем вновь поднимался к неясным контурам другой горной гряды — старым Иньос. Окруженная по обе стороны горами в 14 000 футов высотой, долина Оуэнс является глубочайшей долиной в Соединенных Штатах. Я проехал около дюжины миль по этой бескрайней пустынной территории без признаков какого-либо жилья, когда, казалось, посреди неба, появились незамысловатые ворота с потертой надписью: «Ранчо «Ассоциация Человека»». Я въехал в Иньос.

Еще через полмили дорога закончилась. Там в одиночестве, расположившись в маленьком оазисе, среди деревьев и щегла птиц, находился простой белый одноэтажный дом. Рядом не было ни телефонных проводов, ни линий электропередач. Стоя у крыльца, я мог видеть на сотни миль к северу и к югу. Другие дома теперь оказались невидимыми, проглоченные волнами этого необъятного ландшафта.

Дверь открыла Гертруда, вторая жена д-ра Вольфа, женщина лет под восемьдесят. Она грациозно пригласила меня войти. Дом был забит книгами, картинами, фотографиями, старинной мебелью, роялем, и в нем было очень тепло. До меня доносилось речекотание дизельного генератора — источника электричества. Вскоре я узнал, что одной из повседневных забот д-ра Вольфа было поддержание работы капризной машины. Каждый вечер они запускали ее на несколько часов, чтобы зажечь свет и чтобы д-р Вольф мог посмотреть вечерние новости по телевизору. Он подошел к этой насущной обязанности — поддерживать некоторую осведомленность о текущих делах — очень серьезно. Он полагал, что такая осведомленность со стороны реализованной личности привносит в мир некоторую степень стабильности.

Но вернемся к нашей первой встрече. Человек, вышедший из своего кабинета, чтобы поприветствовать меня, сразу же поразили меня своей величавостью. Я отметил, что его походка была слегка нетвердой, чего никак нельзя было сказать о его взгляде. Ему было восемьдесят девять лет в ту пору. У него была аккуратная борода, заостренная к подбородку, и густая копна темных с проседью волос. На нем был галстук и мятый, местами потертый смо-

кинг. Позже я узнал, что он всегда одевался подобным образом, даже когда отдыхал один в своем доме. Но самым необычайным его качеством, заслуживающим особого внимания, был его глубокий голос и старомодная элегантная манера выражаться. Он говорил очень медленно, тщательно проговаривая каждое слово. Вскоре стало очевидно, что у него богатый словарный запас, используемый им с большой точностью и акkuratностью даже в обычной беседе.

И тогда он вытащил сигарету, что отчасти удивило меня. Это был «Пэл-Мэл» без фильтра — самые крепкие сигареты, какие только существуют в Америке. Он тщательно вставил сигарету в пластиковый мундштук, имеющий фильтр, и слегка дрожащей рукой зажег ее. Даже курение этого человека было изысканным. В те дни я еще баловался случайной сигареткой. Не имея своих, я попросил его. Он непринужденно протянул мне пачку и с едким, сардоническим юмором, который я потом так сильно полюбил, заметил: «Порок сблизжает людей чаще, чем добродетель». Этот человек определенно начинал мне нравиться.

Я узнал, что они с Гертрудой сами построили этот дом, когда д-ру Вольфу было уже семьдесят восемь лет, а ей — за шестьдесят. Она спроектировала его, а он с помощью нескольких своих учеников расчистил площадку и выполнил большую часть работ, включая водопровод и электричество. Это было сразу же после того, как Шарифа, его первая жена, с которой он прожил более сорока лет, умерла.

Именно с Шарифой он начал и развил большую часть своего учения. Но после ее смерти случился странный феномен, который он описывал как эфирное кровотечение. Он ясно почувствовал, что если не сможет остановить эту энергетическую потерю, то умрет. К его облегчению, отток энергии прекратился, когда он находился рядом с Гертрудой, одной из своих учениц. Когда они решили пожениться, это вызвало много толков в общине, поскольку Гертруда не считалась продвинутой ученицей. Но для него это было делом необходимости. Не желая оставаться в доме, который он так долго делил с Шарифой, они решили построить новый дом на ранчо.

Само решение поселиться в столь отдаленном месте было принято д-ром Вольфом и Шарифой в конце 20-х годов, когда Хазрат Инайят-хан, суфийский мудрец, сказал им, что духовным центром страны является ее высочайшая вершина. В то время гора Уитни была высочайшим пиком в сорока восьми штатах. Они выбрали это ранчо, поскольку оно было ближайшим к ней.

Спустя несколько лет после своего первого визита я приобрел ранчо в Лоун-Пайне, ставшее центром моей собственной обучающей работы. С этого времени я довольно часто виделся с д-ром Вольфом и многие

узнал о его жизни. Он родился в Калифорнии в 1887 году (умер 4 октября 1985 года) и ребенком часто на два часа приезжал в церковь на телеге вместе со своим отцом, лотеранским священником.

Сперва он обучался философии в Стэнфордском университете, а затем приступил к изучению математики в Гарварде. Во время Первой мировой войны он был религиозным отказником и работал медиком. Его семье принадлежали обширные наделы плодородной земли на побережье к северу от Лос-Анджелеса и в основном засушливая территория под названием Сан-Фернандо.

Во времена великой депрессии 30-х годов, д-р Вольф проводил долгие периоды один в отдаленных предгорьях Калифорнии, копая золото. Его старания были сравнительно успешными, поскольку ему удалось таким образом поддержать себя и Шарифу и спасти свою собственность от неминуемой продажи. Тогда он научился работать с динамитом и камнем. Это умение очень пригодилось ему позже, когда он и его ученики приняли за долгие строительство священного места, названного им Ашрамом. Он должен был стать центром их школы.

Ашрам — это замечательное сооружение, сложное вручную из гранитных камней, сконструированное в форме правильного креста, пятнадцати метров в ширину. Построенное на высоте 2800 метров над уровнем моря, оно расположено на вершине горной гряды, гораздо выше, чем ранчо, на земле, взятой в аренду у Национальной лесной службы. Каждое лето в течение более чем двадцати лет ученики приезжали в Лоун-Пайн, чтобы вместе с д-ром Вольфом и Шарифой работать на строительстве Ашрама. Восемь лет ушло на прокладку дороги и небольшого акведука, снабжающего место водой, и более тридцати лет — на возведение стен и крыши. По воскресеньям они отдыхали, и д-р Вольф и Шарифа проводили беседы, раскрывая формальную сторону учения. Я видел старый кинофильм, без звука конечно, о строительстве Ашрама, со сценами некоторых воскресных собраний. Сами ученики тоже устраивали представления, и получались небольшие концерты и театральные постановки. Так д-р Вольф работал со своими учениками.

Строительство Ашрама так никогда и не закончилось. Когда Шарифа состарилась, д-р Вольф оставил работу. После ее смерти он никогда уже не посетил Ашрам. Я спрашивал его об этом, и он отвечал, что это было средством передачи учения. С уходом Шарифы эта форма исчерпала себя. Он не чувствовал привязанности к нему. Постепенно Ашрам превращался в руины. Примерно в 1980 году Американская лесная служба приговорила его к сносу, но группа, возглавляемая внучкой д-ра Вольфа, восстановила крышу и направила петицию о сохранении Ашрама как исторического

и религиозного памятника. Со временем это было обещано, и здание до сих пор стоит.

С тех пор как я узнал д-ра Вольфа и вплоть до самой его смерти двери его дома были всегда открыты по воскресеньям для учеников и для всякого, ищущего Вечной Мудрости. Единственным исключением из этого правила были те немногочисленные дни, когда он был болен или когда отправлялся в свое ежегодное путешествие к красным деревьям на северокалифорнийском побережье, которые он очень любил. Ровно в 10 утра (одной из его эксцентричных особенностей было то, что он никогда не переводил часы с зимнего времени на летнее) он облачался в черную профессорскую мантию и медленно направлялся к своему особому креслу. После нескольких минут молчания он включал старый катушечный магнитофон и ставил одну из шестидесяти лекций, продиктованных им, когда ему было уже за восемьдесят. То были глубокие и проникновенные дискуссии обо всем: от Блаватской и теософии до Шанкарачарьи, от буддизма до мистического христианства, от Любви до Высшего Безразличия, последнее, как вы прочитаете, является апексом его собственной реализации. Необходимость в такого рода магнитофонных презентациях возникла, когда он понял, что уже не может говорить без подготовки.

По большей части в этих лекциях голос его бесстрашен, каждое слово проговаривается медленно и тщательно, каждая мысль безупречно связана с последующей. Но изредка, когда он повествует о ключевых моментах своего собственного пробуждения или напоминает о серьезной ответственности, возлагаемой на плечи искателя истины, голос его наполняется эмоцией и слова звучат с особенной силой. В такие моменты мне казалось, что он снова подключается к некой энергии своего изначального постижения. Часто во время прослушивания он засыпал, и пепел на кончике его сигареты становился все длиннее и длиннее. И под влиянием его гипнотического голоса и тепла его комнаты мне и другим присутствующим иногда тоже было трудно оставаться в бодрствующем состоянии.

Я спрашивал себя, зачем мне ходить к д-ру Вольфу, очень старому человеку, на эти воскресные собрания и слушать часто одни и те же лекции по многу раз. Ответом было то, что я любил его и, присутствуя, отдавал дань пронесенной им через всю жизнь приверженности Истине и Учению. Я чител его как своего предшественника в роду спонтанной реализации. Он не стремился основать школу, чтобы увековечить себя, он никого не просил стать продолжателем его работы. Он чувствовал, что реализация в целом не может быть передана одним человеком другому, что реализованная личность может существенным образом помочь ученику, но реализация должна произойти спонтанно, сама собой, как это было с ним. И когда она произойдет, каждый выразит ее по-своему. Такой была для него традиция просветления, вечно обновляемого, находящегося в стороне от всяких догм, из которого никогда нельзя сделать организацию.

Д-р Вольф был очень скрытен в отношении своей личной жизни. Только после его смерти в 1985 году некоторым из нас удалось попасть в его спальню. Гертруда умерла семью годами раньше, и мы были тронуты, увидев, что ее личные вещи, ее расческа и драгоценности до сих пор лежат на комод, будто она только что оставила их там. Мне казалось, что Гертруда все еще была с ним, отношения, возникшие, возможно, по необходимости, переросли в глубокую любовь и взаимное уважение. Сразу же после ее смерти с ним случился сердечный приступ, и он не хотел больше жить. Но ясновидящая, которую он знал и уважал много лет, передала послание от одного из Вознесенных Владык, говорящее, что его присутствие на Земле все еще необходимо. К подобным вещам — дань его раннему увлечению теософским движением — он относился очень серьезно. Услышав это, он сразу же пошел на поправку, заявив: «Нельзя не ответить на зов».

Вскоре после его смерти, перебирая его бумаги, мы наткнулись на дневники Шарифы. Они примечательны тем, как она описывает энергетический феномен времен его реализации. Она отмечает ясное ощущение того, что внезапно стала

жить с божественным существом. Энергия, исходящая от него, была столь мощной, что постоянно вводила ее и других учеников в состояния необычайного экстаза и покоя. Но еще более трогательным было ее признание в собственной ревности к его высочайшему достижению. Ей казалось, что она обрела бога, но потеряла друга. Она чувствовала себя покинутой, и, поскольку они оба посвятили свои жизни достижению реализации, она чувствовала, что сама потеряла друга.

Во многом именно ей мы обязаны этой книгой. Видя, как д-р Вольф все глубже погружается в высшее состояние, она почувствовала, что он не сможет выдерживать эту энергию слишком долго, что он умрет или перейдет на иной план. Он уже едва ел, ибо не испытывал нужды ни в чем земном. Тогда она призвала его заставить себя записывать то, что с ним происходило. После некоторого сопротивления, ибо сам он не ощущал потребности делать это, он согласился и начал свои хроники «Переходы к Пространству». Это усилие, очевидно, приземлило энергию и успокоило процесс. Он и сам отмечал, что, не начни он писать, что означало определенное размежевание с силой раскрытия и начало ее более объективного наблюдения, он мог бы не совладать с энергиями. Это было тем шагом назад из Нирваны, который он называл Великим Отречением. Мы все должны быть благодарны ему за этот шаг.

Я был с д-ром Вольфом в последние часы его жизни. Ожидая за дверями его палаты, когда сестры закончат свою работу, я открыл наугад книгу Шри Нисаргадатты. Мне в глаза бросилось предложение: «Я расскажу вам, как умирал Гуру моего Гуру. Он заявил, что умирает, и перестал есть. На одиннадцатый день поста, во время пения, между одним хлопком в ладоши и другим...» Внезапно я понял, что Франклин умирает. Он уже не мог глотать пищу и воду без боли. Ему делали только внутривенные вливания. В результате, он не ел уже десять дней. Войдя в палату, я в молчании остановился у постели, нежно взяв его за руку. Я чувствовал его энергию, очень тонкую и открытую, но готовую уйти. Казалось, что он был без сознания. Уйдя глубоко

в себя, я стал тихо говорить ему. Я сказал, что его работа теперь закончена, что его тело готово уйти на покой. Потом я надолго замолчал, а после произнес из самых глубин своего сердца: «Большое Вам от нас всего спасибо». Внезапно он очнулся и с тем, что казалось одновременно и неподдельной искренностью, и старым намершим юмором, который мне так нравился, ответил: «Всегда пожалуйста». Это были его последние слова. Он ушел в мире несколько часов спустя.

Его тело привезли назад в дом, обложили в его лучший профессорский костюм и положили на кушетку в комнате, где в течение многих лет он проводил свои воскресные встречи. Затем, такова была его воля, я и еще двое старых учеников начали по очереди шептать ему на ухо первое бардо из «Тибетской книги мертвых». Он был категоричен в своем желании, чтобы первое бардо, и только это бардо, читалось ему. Слова представляют Благородного в достижении Чистого Белого Света Сознания-без-характеристик любого рода. Для него это должен был быть Чистый Белый Свет или ничто. Сменяя друг друга, мы читали первое бардо в течение шести часов до рассвета.

В те часы и на протяжении всего первого дня после его физической смерти энергия, излучаемая им, становилась все сильнее и сильнее. Казалось, что открылась дверь в Бесконечность. Я тогда понял, что мы сможем выполнить нашу сокровенную работу служения Сознанию, как учит тибетский буддизм, в последние моменты жизни, если избавимся от всех самоограничений и станем прозрачными для Бесконечного. Сорок девять лет назад, ровно на половине его жизненного пути, это произошло с д-ром Вольфом во время его реализации. Теперь казалось, что это происходило снова в часы после его физической смерти.

Мы с женой храним портрет Франклина на нашем алтаре в зале, где я обучаю, и у нас дома. Память о нем никогда не пройдет. Но глубочайшая память безмолвна. Я знаю, что Франклин живет в моем сердце, в молчании моего естества. Редкая привилегия — знать такого человека. И это большое счастье — представлять его вам в этой книге.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Франклин Меррелл-Вольф

ПРОБУЖДЕНИЕ В СВЕРХСОЗНАНИИ Гносеология как Путь в иные измерения

В своем итоговом труде Франклин Меррелл-Вольф (1887–1985) — американский математик, мистик и философ — рассматривает мистическую по своей сути способность к самосознанию (интроцепцию) как функциональный аналог чувственного восприятия, а также обосновывает тезис, согласно которому она качественно превосходит способность к абстрактному мышлению. Таким образом мистический опыт получает в системе Меррелл-Вольфа статус высшего вида дедуктивного познания, что позволяет ему преодолеть запреты, сформулированные И. Кантом в его «Критике чистого разума» (невозможность на собственном опыте познать бытие Бога, свободу воли и бессмертие души). Книга предназначена для философов, религиоведов, психологов, а также для всех, кто интересуется исследованиями в области природы мистических состояний сознания.



Франклин Меррелл-Вольф

ПУТИ В ИНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Личная запись преображения сознания

«Я очень ясно почувствовал, что время для переиздания «Путей» настало, ибо сегодня к запечатленному в этой книге опыту и философским идеям готовы сотни тысяч людей.

Личные переживания, озарения и постижения доктора Вольфа описаны с подкупающей простотой и обладают удивительной способностью преображать всякого, кто готов к его помощи.

Читая эту книгу, я обнаружил, что вхожу в состояния, пространства и вселенные очень высокого порядка. Когда бы я ни раскрыл ее, эти переживания повторяются. Стоит открыть «Пути...» буквально наугад и немного почитать, как состояние меняется и сознание переходит в весьма значительные и воспитательные сферы».

Джон К. Лилли



О ЕДЕ, ЖЕНЩИНАХ И БОГЕ

Мир на наших тарелках

Свое первое занятие с людьми, страдающими навязчивой страстью к еде, я провела в 1978 году. На тот момент я весила на двадцать пять килограммов больше, чем нужно, и у меня на голове красовалась прическа под названием «взрыв на макаронной фабрике» — результат неудачного перманента, сделанного моим другом-парикмахером.

Несколькими месяцами ранее я в буквальном смысле была на грани самоубийства из-за сорока лишних килограммов, которые умудрилась набрать всего за два месяца. Именно тогда я приняла радикальное решение прекратить сидеть на диетах и позволить себе есть все, что требует мой организм.

Я вела беспощадную борьбу с лишним весом с юности. На моем счету сотни сброшенных и набранных килограммов. Я четыре года сидела на амфетаминах и два года злоупотребляла слабительным. Набирая вес, я искусственно вызывала у себя рвоту, постилась, голодала и перепробовала все возможные диеты от растительной и белковой до диет по Аткинсу и Стиллмансу, вдобавок пытаясь контролировать собственный вес, считая калории. Временами я страдала анорексией — больше двух лет мой вес упрямо держался на отметке пятьдесят два килограмма. Но чаще всего он был слишком большим. Слишком! В моем шкафу можно было отыскать платья, брюки, блузки и белье восьми размеров. Я ненавидела себя и стыдилась своего тела, все время балансируя между желанием покочинить с собой или же проявить наконец завидную силу воли и сбросить пятнадцать килограммов за тридцать дней.

Перед своим первым занятием с группой я уже несколько месяцев ела только то, что просил мой организм, и в результате сбросила несколько килограммов — огромное достижение для человека, свято верившего в необходимость сидеть на диетах до последнего вздоха. И до меня постепенно стало доходить, что взаимоотношения с едой оказывают влияние на все без исключения сферы моей жизни.

Те женщины, которые не разбегались с воплями в разные стороны при виде толстушки с невообразимой прической, заявившей, что она — кроме шуток — будет вести их группу, встречались со мной еженедельно на протяжении двух следующих лет. До того как в 1982 году вышла моя первая книга «Накорми голодное сердце», я проводила занятия по всей стране — на Аляске, в Миннесоте, Флориде, Нью-Йорке — и успела поработать с сотнями женщин. Эти женщины клялись мне, что им нужно в буквальном смысле запереть от себя еду на замок и прятать ключ подальше, дабы не поддаваться соблазну, и все равно они не могут сбросить даже килограмм... и вдруг безо всяких диет они обнаруживали, что одежда стала им велика.

За год жизни без диет я вернулась к своему нормальному весу, кото-

рый не меняется вот уже тридцать лет. Я смогла не только похулить, но и обрела легкость жизни, до сих пор приводящую меня в восторг. Конечно, мне потребовалось время, чтобы изучить связь между доверием к себе в отношении пищи и способностью доверять иным, менее материальным проявлениям голода — потребности в отдыхе, общении с людьми и смысле жизни. В итоге мои взаимоотношения с едой стали своего рода призмой, сквозь которую я начала рассматривать почти все аспекты своей жизни.

Мастер дзен Роши Судзюки сказал: «Достичь просветления — значит дойти до сути явления». Очень скоро я предположила, что, добравшись до сути импульса, вызывающего у меня желание есть при отсутствии физического голода, я смогу многое понять о своих убеждениях, касающихся любви, жизни и смерти. Как следствие, стремление как можно глубже исследовать свои отношения с едой и проникнуть в их суть руководит мной вот уже тридцать два года.

Когда в мае 1999 года у меня родилась идея моего первого шестидневного ретрита, предполагалось, что он станет единичной акцией. Мне просто хотелось совместить две основные страсти моей жизни — работу с пищевыми привычками и годы занятий духовной практикой. Я медитировала с 1974 года, жила в ашрамах и монастырях и была постоянной слушательницей Школы Алмазного Подхода — нерелигиозной организации, рассматривающей психологию как мост, ведущий к духовности. И я все еще испытывала благоговейный трепет при слове «Бог», а слово «духовный» рождало в моем воображении образ непорочной святости и строгости, мягко говоря, не ввязавшийся с моей обширной коллекцией хипповых свитеров и сапогами медового цвета. Как бы то ни было, хотя я, как и раньше, нервничала по сто раз на дню, но наряду с этим гораздо чаще чувствовала себя удовлетворенной жизнью и свободной. Об этом бывшая толстушка из Квинса не могла даже мечтать! Короче говоря, мне очень хотелось рассказать людям о том, что я знаю, и поделиться тем, что умею.

Меня не шокировали рассказы участников моего первого ретрита об обжорстве, диетах, постах, операциях по бандажированию желудка или об оскорблениях и психических травмах, поскольку мне приходилось слышать много подобных историй и раньше. Меня потрясло другое. После долгих лет работы с навязчивым желанием есть, к которому я относилась как к психологической и физической проблеме, до меня вдруг дошло, что его можно рассматривать как путь в ослепительный мир внутренней вселенной!

Участники того ретрита захотели его повторить — они желали снова пройти через этот опыт. Слушая их, я вспомнила солнечное затмение

на Антигуа. Мы с мужем стояли на берегу океана в окружении десятков других людей в пластиковых темных очках, которые защищали наши глаза от слепящего солнечного света. Луна все больше и больше закрывала собой Солнце, и в конце концов мы на несколько мгновений очутились в кромешной тьме. Когда снова стало светло, кто-то крикнул, обращаясь к Луне: «Ну же, сделай это еще раз!»

Проводя свои ретриты, я узнала, что у каждого из нас есть некие основополагающие представления о реальности и Боге, исходя из которых мы изо дня в день взаимодействуем с семьей, друзьями и... едой. И несущественно, верим ли мы при этом в единое Божество, в каких-то многочисленных богов либо же вообще отрицаем существование Высшей Силы.

Те или иные представления о Боге есть у каждого, кто дышит, думает и чувствует. Первым, еще довербальным образом, в соответствии с которым мы чувствуем себя принятыми или отвергнутыми, любимыми или покинутыми, является для нас образ матери и ее отношение к нам. Поэтому у многих людей отношения с матерью формируют основу понятий о Боге.

Не важно, осознаем ли мы такой ранний детский опыт. В любом случае наша жизнь — от низших ее проявлений до высших состояний, от реакции на автомобильную пробку до чувств, вызванных смертью любимого человека, — является выражением или, скорее, отображением имеющихся у нас сокровенных верований.

Дабы понять, во что вы на самом деле верите, осознайте свои истинные ценности. Обратите внимание на собственное поведение — особенно в тех ситуациях, когда вы стремились к чему-то и не получили желаемого, а также на то, как вы обычно проводите свободное время и на что предпочитаете тратить деньги. И конечно, уделите внимание тому, как вы едите.

Тогда вам быстро станет ясно, считаете ли вы мир враждебным местом и стремитесь ли держать абсолютно все под контролем, чтобы избежать возможных проколов. Вы выясните, одиноки ли вы в действительности, даже если у вас нет семьи, и много других очень важных вещей. Мало того — вы поймете, как еда служит выражением ваших глубинных убеждений.

Сейчас я провожу ретриты два раза в год, и многие из тех, кому они помогли побороть болезненную зависимость от еды и нормализовать собственный вес, все равно посещают их. Для чего? Для того, чтобы, по словам этих людей, вернуться домой — к самим себе.

Надеюсь, что этот материал покажет вам, для чего написана моя книга и почему, собственно, ее стоит читать. *Во-первых*, эту книгу следует прочесть каждому, кто ест. И каждому, кто хочет понять, почему он переедает. *Во-вторых*, она послужит хорошей службой всем, кто намерен избавиться от сковывающих их неосознанных ограничений и зависимостей. Она укажет им дорогу туда, куда они стремятся, — к легкости в теле, сердце и мыслях, к непоколебимому спокойствию и ощущению, что каждый день нашей жизни поистине священен. И *в-третьих*, она нужна тем, кто когда-либо задумывался о смысле жизни или чувствовал себя покинутым Богом.

Неужто я только что включила в свой список все человечество? Похоже на то. Впрочем, чего еще ждать от человека, который, прожив две трети своей жизни, не перестает удивляться могуществу и смыслу наших отношений с едой.

Итак, здесь вы найдете все, что известно мне о том, как питание может стать путем к развенчанию мифов о похудении, к освобождению от страданий и к ощущению священного присутствия Силы, которую многие величают Богом.

Джанин Рос

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Джанин Рос

ЖЕНЩИНЫ, ЕДА... И БОГ

Неожиданный путь ко всему на свете

Секрет стройной фигуры прост. Следует помнить: создавая женщину, Бог сделал все, что мог. И значит, единственное, что от вас требуется, — не мешать Его замыслу. Выразите посредством еды любовь к своему телу, прислушайтесь к нему — и никаких диет!

Чтобы попасть на семинар к автору этой книги, женщины летали через океан. Зачем? Чтобы избавиться не только от лишних килограммов, но и от подсознательных ограничений, мешающих быть по-настоящему красивой! Теперь эта программа может быть и у вас в руках...

