

**МАРИАННА КЭПЛЕН
ЛОВУШКИ
ПРОСВЕТЛЕНИЯ**

«Меч способности к распознаванию», описанный многими духовными учениями, — наша самая лучшая защита в Пути».

2 стр.



**КЛАУДИА РАНВИЛЬ
МЕТАМЕДИЦИНА**

«Ваше здоровье находится прежде всего в Ваших руках!»

4 стр.



**МАНТЭК ЧИА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

«Постоянное переживание отрицательных эмоций и их подавление — основная внутренняя причина возникновения недугов».

6 стр.



**ДЖОН ГРЭЙ
«МАРС И ВЕНЕРА:
ЛЕД И ПЛАМЯ»**

«Именно гормоны «виноваты» в том, что одни из нас любят ходить по магазинам, а другие — что-нибудь отремонтировать».

8 стр.



Издательство
«София»

www.sophia.ru



Время читать и думать
Титул

Рекламная
газета

№ 15 2011

Внимание! Родная душа

Духовная любовь в физическом мире

Каждый из нас — чей-то катализатор духовного роста. Именно к этому выводу приходишь после знакомства с книгой Джанет Каннингэм и Майкла Ранучи.

Действительно, согласно теории переселения душ, мы зачем-то все время возвращаемся на эту планету: при этом меняются наши социальные роли, обстоятельства жизни, пол, раса, однако по какой-то причине наша сущность остается неизменной... Кроме того, не совсем понятно становится, кто все эти люди, которые оказываются рядом с нами в каждом из воплощений? Случайные ли это попутчики или наши родные души, с которыми мы были знакомы задолго до своего рождения?

Книга «Внимание! Родная душа» в полной мере проясняет все эти моменты, предлагая новую интерпретацию психологии любовных взаимоотношений в контексте прохождения кармических уроков, берущих свое начало в прошлых жизнях, на примере четырех историй реально существовавших пар.

Автор книги, Джанет Каннингэм, является экспертом по регрессионной терапии, она помогает своим клиентам решать существующие эмоциональные проблемы с помощью регрессии в прошлые жизни.

С помощью такой терапии вы можете обнаружить, например, что ваш возлюбленный когда-то был вашим братом-близнецом, ваша возлюбленная — человеком, которого вы когда-то предали... Вы сможете понять, какие уроки таят в себе ваши сложные, не складывающиеся с кем-то отношения, а также узнать, существуют ли какие-нибудь варианты для их решения.

вождяют нас в каждом новом воплощении, чтобы помочь нам перейти на новый уровень духовного развития.

Но трансформация, конечно же, не проходит безболезненно, так как в физическом мире любовь между двумя душами не всегда проявляется в соответствии с нашими представлениями о мифических идеальных половинках.

Как результат, в бесконечном повторении одних и тех же моделей не складывающихся отношений мы чаще всего не видим никакого смысла. Тогда как все это — последствия плохого выученных кармических уроков...

сущности Любви и ее уроков: «Материальные ценности тают со временем. Единственная вещь, которая существует в масштабе вечности, — это Любовь — но не та любовь, которая существует на уровне физических тел, не та собственническая любовь, которую нас научили принимать за истинную. Любовь между душами, которые возвращаются вновь, чтобы прожить свои жизни вместе, — вот о какой Любви идет речь».

Однако чтобы получить удовольствие и пользу от чтения этой книги, вам вовсе не обязательно верить в инкарнацию — только в ЛЮБОВЬ...

Люди приходят в нашу жизнь и покидают ее ради того, чтобы мы могли исцелиться; чтобы мы научились дарить и принимать любовь; чтобы мы могли развивать свою духовную сущность, служа другим.

Прочитав книгу, вы узнаете, что, судя по всему, мы рождаемся на Земле, чтобы учиться Любви в школе жизни. В то время как наши родные души — наши наставники — сопро-

Горькая правда заключается в том, что отношения между родственными душами на самом деле никогда не бываю по-райски бесконфликтными.

Их смысл заключается в трансформации, и, возможно, они потребуют от вас все, что у вас есть, чтобы разрушить старые кармические установки.

Авторы книги подчеркивают: если вы ждете встречи с вашей родной «родственной» душой, будьте готовы к немалым испытаниям, а именно к проработке всех своих негативных моделей поведения — главным источнике боли в вашей жизни. Относитесь к вашим отношениям как к сокровищу и с радостью встречайте все трудные уроки, которые они принесут вам с собой. Ибо они — главные условия вашего высочайшего роста.

Беспристрастный, но в то же время высокодуховный взгляд на отношения между родственными душами, представленный в книге, повышает уровень сознания, открывая сердце для более глубокого постижения

Об авторах

Джанет Каннингэм — доктор философских наук, сертифицированный специалист по регрессионной терапии (снятие блоков бессознательного), тренер, консультант по трансперсональной психологии, ведущая семинаров, автор более 14 книг и CD, бывший президент Международной кафедры Регрессионной Терапии (IBRT).

Ведущий организатор сессий, семинаров и экскурсий по местам силы в Египте, Китае, Таиланде и Турции, автор методики «Прорыв в сферу бессознательного» (Breakthroughs to the Unconscious®), член Европейской Ассоциации Регрессионной Терапии (EARTH).

Майкл Ранучи — инструктор по фитнесу, медиум, специалист по восприятию энергетических моделей и определению скрытого эмоционального дисбаланса. Поэт, живет во Флориде.



ДНЕВНИК РЕДАКТОРА



По итогам 2010 г. книга «Ловушки просветления» («Eyes Wide Open») Марианны Кэплен получила 5 национальных премий в категории «Лучшая книга года о духовности» в США.

«...Абсолютно никто — ни учителя, ни мы с вами — не застрахован от ловушек, поджидающих человека на духовном Пути».

Около десяти лет назад мы издали первую книгу Марианны Кэплен — «На полпути к вершине». Эта по-

трясающей важности для любого человека, которого интересует духовный рост, книга, к величайшему сожалению, практически прошла незамеченной.

Новая книга автора, «Ловушки просветления», — значительней, серьезней и глубже, в ней учтены наработки автора за десять лет: «Через много лет после публикации «На полпути к вершине» я пролистала книгу и обнаружила, что сама попала в большинство описанных мною ловушек — но только на более тонком и трудноразличимом уровне». И я ужасно боюсь, как бы ее не постигла судьба первой.

И все же, все же... Мне кажется: если пяти тысячный тираж был издан только для того, чтобы «протрулись» хотя бы несколько человек, дхарма «Софии» — наша дхарма — состоялась. Опять же хочется привести слова из старой песни Андрея Сидерского, которые полностью соответствуют нашему предназначению:

*И если просыпается один
Из тысяч тех, кого толкали в бок,
Я говорю о редкостной удаче...*

Именно таковой является эта книга, — думаю, ради подобных книг нам и покровительствует Вселенная.

Совершенно понятно, почему люди боятся таких книг. Крушение иллюзий — штука для большинства из нас очень болезненная. Хотя эта книга написана совсем не для того, чтобы обрушить наши иллюзии.

Читая эту книгу, я в каждой главе видела и собственную историю духовного поиска, хотя и несколько смягченную тем, что, как я уже давным-давно объявила себе и миру очень удобную для себя истину, — «Мой Путь — «София»». Я бесконечно благодарна автору за те открытия, которые она помогла мне сделать относительно себя и своего пути.

Здесь и ранние инсайты, после которых кажется, что до просветления — несколько шагов, и «обходные духовные пути», и крушение учительских авторитетов, и периоды боли и разочарования — «темная ночь души», которая должна рано или поздно завершиться но-

вым осознанием, и многое, многое, многое другое.

Я уверена, что польза от этой книги для всех искателей Истины и особенно — **ОСОБЕННО!** — для духовных учителей — будет просто невероятной.

Что мне сделать, чтобы вы прочли эту книгу?

Прибегнуть к какой-нибудь волшебной технике?

Пожалуйста.

Я изо всех сил готова прокричать Вселенной:

INTEND!!!!!!!!!!!!!!!

Подарить всем моим русскоязычным учителям по экземпляру? Я сделаю это непременно. Но станут ли они читать? Ведь это так больно — увидеть в зеркале и свою «темную ночь души»!

Люди, мои дорогие спутники и те, кто идет по другим тропам Пути!

Читайте эту книгу **С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ!** (Так эта книга называется в оригинале.)

Сколько ошибок и ловушек на Пути вам удастся избежать...

*Ина Старых,
главный редактор «Софии»*

Ловушки просветления

Новый революционный взгляд на духовность в современном мире

Ныне впервые в истории множество людей получили доступ к самым продвинутым духовным учениям. Теперь они могут заниматься практиками, которые прежде были доступны лишь немногим избранным — отшельникам, монахам и святым.

Это великолепная возможность — теперь практически каждый человек имеет перспективу пробудиться для реализации своей глубинной природы, живя при этом обычной жизнью. Но в результате тех же процессов возник целый ряд духовных ловушек, заблуждений, искажений и ложных направлений поиска, — именно их описала и классифициро-

вала в данной книге Марианна Кэплен. Если вы хотите практиковать и воплощать в жизни целостную духовность, тогда вам будет интересно и полезно это руководство, помогающее развить одно из важнейших качеств на Пути: способность распознавать и различать. Даже при самых благоприятных условиях Путь духовного развития не так прям, как может показаться на первый взгляд. Одна из причин — в том, что этот Путь ведет нас к истине более высокого порядка по отношению к обыденному миру, и эта истина часто не согласуется с нашими привычными моделями мышления и восприятия.

В буддизме существует два уровня реальности — абсолютная истина и истина относительная.

И некоторые представления, характерные для абсолютного уровня, — например, «ничто не реально», «отпусти свой ум», «добро и зло — это всего лишь иллюзии», «откажись от эго и отдайся течению» — при неправильном понимании и применении могут легко исказиться, превратиться в инструменты самообмана и причинить немалый вред.

Встреча с духовным учителем, учением или практикой может раскрыть в нас внутренние богатства — пьянящие, точно первая любовь. Влюбившись, мы склонны думать: «Любовь... наконец-то я ее нашел». Однако эта ранняя очарованность — всего лишь первый проблеск более глубокого и широкого измерения любви, для полной реализации которой требуется серьезная внутренняя трансформация. Как влюбленность сама по себе едва ли помогает нам подготовиться к проблемам продолжительных брачных взаимоотношений, так и первые проблески духовной истины очень далеки от подлинных достижений духа. Настоящее полноценное внутреннее развитие достигается путем неустанного познания самого себя, в ходе которого необходимо преодолеть множество страхов и блоков. Этот процесс подразумевает очищение от внутренних шлаков нашего прошлого, включая старые травмы, защитные механизмы, притязания, требования, фиксации, пристрастия и самообман.

Между тем ныне на Западе распространяется поверхностная духовность, которая помогает человеку лишь на миг узреть свою подлинную

сущность и почти ничего больше от него не требует. Сторонники такого подхода с уверенностью предлагают одностороннее учение — часто под маркой адвайта-веданты, — согласно которому вам только и нужно, что пробудиться для осознания своей божественной природы, а все остальное приложится. Не удивительно, что такие посулы оказываются очень ко двору в культуре, ориентированной на немедленные результаты, — в культуре, где люди даже и слышать не хотят о том, что духовный Путь в действительности очень труден, суров и долгот. Нет-нет, говорят новоявленные гуру, старые духовные практики не для нас.

Согласно учению неоведанты, практика нам вообще не нужна — она представляет собой усилие, которое только мешает пробуждению, поскольку подразумевает, что нам нужно куда-то *двигаться*. А почему бы не пробудиться прямо здесь? Пробуждение возможно где угодно, так что забудьте о практике. Просто *будьте*.

Этот односторонний подход все же основан на неких неоспоримых истинах (как это свойственно очень многим ловушкам на Пути). Да, действительно, мы можем постичь свою высшую природу в любой момент. Да, это очень легко, если знаешь, чего искать, и умеешь расслабляться определенным образом. И все же нет — не в этом состоит подлинный духовный Путь, ибо данный опыт никак не помогает нам проработать некоторые исключительно важные явления реальности: хитросплетения кармы, выработанные культурной средой рефлексии, бессознательные аспекты личности, психологические



Об авторе

Марианна Кэплен — доктор философских наук, психотерапевт, профессор йогической и трансперсональной психологии, автор семи книг по психологии и проблемам духовности включая «На полпути к вершине: об опасности преждевременных притязаний на просветленность» и «Нужен ли вам гуру? Взаимоотношения между учителем и учеником в эпоху лжепророков».

Вот уже 20 лет Марианна активно исследует самые злободневные и противоречивые вопросы современной западной духовности. В своей психотерапевтической практике Кэплен уделяет особое внимание соматическому подходу при лечении эмоциональных травм и решении проблем, связанных с духовным ростом. Соучредитель Центра Духовности Мира (The Center for World Spirituality) и профессор Калифорнийского института интегральных исследований и Университета Наропы.

Марианна Кэплен — обладательница научных степеней в различных областях науки: культурной антропологии, консультативной психологии, современной духовности. Она не только преподает йогическую философию и асаны, но также успешно применяет указанные дисциплины на практике.

Марианна живет в Сан-Франциско, занимается частной психотерапевтической практикой, преподает йогу и в настоящее время полностью погружена в роль молодой мамы.



Заметки переводчика

Книга «Ловушки просветления» меня всерьез зацепила. Никто не обязывает переводчиков в «Софии» писать отзывы о переведенных книгах. Но когда книга по-настоящему цепляет, возникает внутренняя потребность поведать кому-нибудь о том, чему посвятил пару месяцев своего времени.

А книга Марианны Кэплен «Ловушки просветления» меня всерьез зацепила. Я закончил перевод пару недель назад, но сразу дело почему-то не пошло. Ну и ладно — такое уже бывало: книга нравится, а отзыв не пишется. Ну и Бог с ним. Я, как обычно, просто махнул рукой и решил, что ничего писать и не стану. Но не тут-то было. Сейчас я почему-то снова сижу у компьютера и опять пытаюсь рассказать об этой замечательной книге.

Почему? А потому, что я то и дело вижу вокруг себя людей, которым эта книга необходима. И я понимаю, насколько важно сделать все, чтобы о ней услышали те, кому она может оказаться полезной.

Так кто же такая Кэплен и о чем она написала?

Кэплен — не гуру. Она не претендует на звание просветленного Мастера. Она просто вот уже двадцать с лишним лет идет духовным Путем и при этом смотрит на все, что происходит вокруг и внутри нее, широко открытыми глазами. Иными словами, Марианна — ученица. Но ученица опытная, пытливая и мудрая. За годы ученичества она видела многих гуру, многих учеников и многие общины искателей Истины. При этом она не раз оказывалась свидетелем скандалов в «духовных семьях» и видела множество искренних искателей, которые были разочарованы своим гуру, выбранным учением или даже духовным Путем как таковым...

Причем коренная причина этих разочарований всегда одна: неспособность человека смотреть широко открытыми глазами, чтобы, с одной стороны, трезво взглянуть на окружающий мир, а с другой — бесстрашно взглянуть в себя.

И вот Кэплен пытается указать нам на типичные ошибки, которые люди совершают на Духовном пути, и делится известными ей способами избежать этих ошибок.

Много внимания в книге уделено взаимоотношениям между учеником и учителем и взаимоотношениям между учеником и миром...

Вот вы учились в школе? А в ВУЗе? В средней школе все просто и прямолинейно: есть учебник, где написаны нужные ответы, есть «Марья Ивановна», которая лучше всех знает содержание учебника, и есть ученики, которые должны перенять знания у Марьи Ивановны (и у учебника), а потом дать стандартные ответы на стандартные вопросы.

В университете все обстоит несколько иначе. Есть преподаватель, который давно и успешно постигает свой предмет, и есть студенты, которые тоже хотят этот же предмет изучать. Преподаватель не столько передает свои знания, сколько советует студентам, где они могут их эффективно почерпнуть. И студент не просто пересказывает то, что преподаватель и так знает, но (в идеале) порой даже рассказывает ему что-то новое. Тут процесс обучения заведомо взаимный. Преподаватель и студент — это коллеги, пусть даже уровень владения материалом у них разный.

Кэплен показывает, что духовный Путь — это университет, а не школа. Не стоит ждать, что Марья Ивановна расскажет все и благосклонно выслушает стандартные ответы на стандартные вопросы. Ответственность за обучение лежит в первую очередь на самом ученике. Марианна — опытная студентка, готовая подсказать, где находится библиотека, когда работает деканат, как распознать тех профессоров, на чьи лекции действительно стоит ходить... и, возможно, даже вовремя посоветует вам перевестись на другой факультет, потому что этот — не для вас.

Многим людям не хватает именно такого вот мудрого и понимающего соученика, который поможет преодолеть растерянность и твердо встать на дорогу к знаниям... дорогу, у которой нет конца.

Есть меценаты, которые дарят книги университетам... Если бы я был очень богат, то купил бы весь тираж этой книги и раздавал бы за символическую цену возле ашрамов и духовных общин. Ведь это самое важное искусство — смотреть на мир широко открытыми глазами.

Евгений Мирошниченко, переводчик



травмы и всевозможные разновидности самообмана.

Упрощенная формула последователей неоведанты «Обрети покой и просто будь» сродни высказыванию: «Просто любви, и взаимоотношения сложатся сами собой». Да, с некой высшей точки зрения духовное путешествие вообще не требуется, ведь мы, по существу, уже совершенны такие, как есть. И все же на относительном уровне — на том уровне, где мы бессознательно отождествляем себя со всевозможными демонами, призраками и чудовищами, — практики на Пути дают нечто большее, чем просто раскрытие нашей истинной природы. Они помогают нам освободиться от внутренних препятствий на Пути к истине, любви и мудрости. (Я не устаю снова и снова повторять, что для глубокой проработки этих препятствий требуется, помимо всего прочего, серьезная психологическая работа — она играет очень важную — а возможно, и ключевую — роль в нашем духовном развитии.)

Как же нам развить распознавание, необходимое для того, чтобы разобраться во всех этих тонкостях абсолютной и относительной истины и понять, какие качества следует в себе культивировать на духовном Пути, а какие — искоренять? Согласно восточным учениям, осознание по своей природе подобно космическому зеркалу, которое в одинаковой степени отражает и раскрывает все явления — истинные и ложные, реальные и нереальные, ясные и запутанные, — не демонстрируя предпочтения ни к какой из сторон и ни одной не отрицая. Такое всеобъемлющее и всепримлющее осознание может показаться противоположным способности распознавать и различать вещи. Тем не менее отец тибетского буддизма Падмасамбхава, по-видимому, смотрит на все это несколько иначе: «Мой ум широк, словно небо, мое внимание к деталям тонко, как песчинка». Согласно учению Падмасамбхавы, огромный ум, принадлежащий открыто-

му, зеркально чистому осознанию, которое объемлет и приемлет всю игру нашего опыта, является также основой для пронизательного распознавания относительных явлений и ситуаций нашей жизни. Ибо только увидев и познав всю панораму реального и нереального внутри нас, мы можем также понять, что нужно в себе культивировать, а от чего воздерживаться. Для нашего духовного развития одинаково важны невыбирающее осознание и распознающая мудрость.

Чтобы раскрыть и расширить свой обусловленный ум, в то же время оттачивая меч различения, нам требуется медитативная практика, позволяющая глубоко взглянуть в природу и структуру текущего опыта. Не менее важно избрать для себя настоящего учителя, преподающего целостное учение и духовные практики, которые продемонстрировали свою эффективность на протяжении многих поколений.

«Ловушки просветления» — это книга, которая поможет вам научиться распознавать искажения и заблуждения, ведущие к ложным шагам, тупикам, ненужным отступлениям и авариям на вашем духовном Пути — и избежать всех этих напастей.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Кэмерон Альборсиан

ГУРУ ВНУТРИ ТЕБЯ:

Индивидуальная программа для омоложения тела и души

Автор этой книги — гуру подлинной красоты. Манекенщик — супермодель, сотрудничавший с мировыми домами моды и снимавшийся в клипах Мадонны, он выбрал аюрведу и йогу и теперь исцеляет людей — как телесно, так и духовно. В книге доступно описаны древние аюрведические и йогические методы, позволяющие не только избавиться от лишнего веса и болезней, но и выйти из лабиринта внутренних конфликтов — к источнику красоты, который скрыт в каждом из нас. И самое главное — книга по-настоящему практична, поэтому те, кому важен результат, могут довериться ей как Учителю.



ЗАМЕТКИ РЕДАКТОРА



Когда я начала редактуру перевода, вначале я подумала: «А где здесь «ноу-хау»? Звонким именем «Метамедицина» автор просто назвала давно знакомую тему поиска истинной причины заболевания. Но читая книгу все дальше, я дивилась количеству принципиально нового и чрезвычайно интересного материала и новизне подачи материала уже знакомого.

А уж когда дошла до глав о СПИДе и о прививках, я была по-настоящему потрясена. К великому моему сожалению, автор, постоянно присылающая нам какие-то правки (мы попросили сделать две книги из одной совершенно огромной, и автор отнеслась к этому очень ответственно, переписав вступление, заключение и изменив некоторые моменты в самой книге), в окончательном варианте первой книги убрала эти две главы, а я нахально (Вы никому не расскажете?) оставила главу о прививках — уж слишком она важная и интересная.

Я здесь навбирала из книги совершенно замечательные цитаты, — можно, я приведу их?

«*Овладевать ключами Метамедицины — значит научиться одинаково пользоваться левым и правым полушариями мозга. Это позволяет нам использовать одновременно логику и интуицию, дает возможность анализировать, не теряя общей картины происходящего. Можно сказать, речь идет об интуитивной логике — или об эмоциональном разуме.*»

Не забывайте: решение часто кроется в самой причине проблемы. Если дело в страхе, нужно придумать, как перестать бояться; если речь идет о гневе, нужно посмотреть, чему хочет научить нас ситуация, — и отпустить гнев.

Взять на себя ответственность за все, что мы переживаем, — значит принять, что наши мысли, чувства и действия, равно как и все уроки, которые нам нужно пройти для своего развития, породили и благополучные, и несчастные ситуации, в которые мы попадаем, трудности и счастье, которые мы переживаем в данный момент.

Болезни, недомогания и другие неприятности — не вопрос невезения, случайности или Божьей кары. Они лишь результат частоты, на которую мы настроены.

Цель этой книги — научить тебя распознавать низкие вибрационные частоты и поднимать их, чтобы достичь истинного исцеления, а не только временного улучшения или избавления от симптомов.

... Что бы мы ни пережили, какая бы болезнь нас ни мучила,

какое бы горе нас ни постигло, — все это нам необходимо, чтобы усвоить важный урок для своего развития.

Все подавляемое однажды обязательно выйдет наружу с удвоенной силой.

Избегая ситуаций, которая приносит нам боль, мы одновременно бежим от того, что может помочь нам освободиться от нее.

Никому не позволяй решать, что для тебя хорошо, а что нет.

Мы создаем свою реальность каждый миг: словами, которые произносим, мыслями в своей голове, выбором, который делаем. Если мы решаем слушать грустные песни, наша реальность неизбежно становится грустной — осознаем мы это или нет.

Судьба — это автопилот, который включается, если мы не управляем своей жизнью сами.

Переключись на ручное управление — и ты увидишь, как твоя жизнь начнет меняться к лучшему — твое здоровье улучшится, ты станешь счастливее.

«Наша жизнь — лестница. Как жаль, что многие ждут лифта».

«Если ты болен, сначала найди, что ты сделал, чтобы заболеть» (Титпократ).

Этот метод не претендует на уникальность, но он может добавить эффективности всем сферам, касающимся здоровья: будь то официальная медицина или любые холистические методы исцеления.

Второй том этой книги будет чем-то вроде энциклопедии, в которой максимально раскрываются возможные причины огромного количества заболеваний. Она очень поможет всем нам в установлении таких причин.

Ну и немного из собственного опыта. Когда два года назад мы боролись за жизнь моего старшего брата (у него был рак легких, его разрезали и шили в военном госпитале, отправив умирать «от трех до шести месяцев»), мы почти преуспели в этом, через полгода томография определила отсутствие опухоли, и он вернулся в свой город к прежнему образу жизни... Когда через полгода наступил рецидив, мы повторили ту же Голтисову методику, но на сей раз все это не помогло.

Мой Контакт сказал мне по этому поводу: «Твой брат может выздороветь только в том случае, если сумеет сам понять причину своей болезни».

Но Игорь не смог. А я не смогла ему помочь в этом. Я вдруг опять стала для него «младшей сестрой», доверять которой особых оснований у него не было. И я с ужасом наблюдала последствия его выбора — и ничего, ничего не могла поделать.

Но пример этот только потому привожу, что тот случай полностью подтверждает важность болезни как урока. Если не удалось его усвоить — ну что ж, это наше дело и наш выбор.

*Ина Старых,
главный редактор «Софии»*

Метамедицина

Путь к самоисцелению

В то время как традиционная медицина фокусирует свое внимание на симптомах болезней, Метамедицина («мета» в переводе с древнегреческого означает «между») обращена к причине, скрывающейся где-то глубоко «между» симптомами.

Суть Метамедицины — определить главную причину, лежащую в основе любого недомогания. Каждая песчинка негатива, привлеченная неосознанными вибрациями нашего подсознания и осевшая в жемчужной раковинке нашей эмоциональной памяти, будь то гнев, вина, страх, стыд, ненависть, одиночество или страдание, не сразу распознается нами как нечто чуждое нашему организму. С течением времени не узнанное вовремя эмоциональное ядро будущей проблемы проявляется на физическом уровне

При положительных вибрационных частотах вирус безбеден. Зачем же так бессмысленно рисковать? Ведя себя как стадо баранов, мы отдаем в чужие руки право решать вопросы здоровья — нашего и наших детей.

Если мы способны создавать себе болезнь, значит, у нас есть и силы избавиться от недуга.

В медицине имеется статистика о развитии болезней и смерти от них, но нет данных о самоисцелении — просто потому, что, когда мы выздоравливаем, врач нам больше не

«Ваше здоровье находится прежде всего в Ваших руках!»
Клаудия Ранвилл

в виде болезни, подобно тому, как песчинка в жемчужной раковине постепенно вырастает в жемчужину. В своей книге «Метамедицина: путь к самоисцелению» автор Клаудия Ранвилл обращает внимание читателя на то, что в диалоге с болезнью наиболее важным является выявление и принятие того послания, которое лежит в ее основе. Только осознав и увидев «жемчужину», мы способны избавиться себя от нечаянного эмоционального бремени, одновременно приняв его драгоценный дар.

Дорогие читатели, здесь, на страницах газеты, мы решили разместить небольшой, но показавшийся нам столь важным отрывок из книги. Ведь и сегодня вопрос вакцинации является актуальным. А спор между сторонниками вакцинации и их противниками идет уже несколько лет.

Итак, слово автору книги...

Во многих странах без прививок ребенок не может пойти в школу. Кстати, это основной мотив, которым руководствуются родители, решая вакцинировать своих детей. Некоторые же просто проводят вакцинацию, не задумываясь и слепо веря в лживую пропаганду относительно того, что прививки защищают.

Вакцина — это инородное тело, которое нападает на нашу иммунную систему. Если наши вибрационные частоты не позволяют нам бороться с вирусом (например, в период уныния), этот агрессор, которого раньше нам удавалось нейтрализовать, может ожить и снова атаковать нашу иммунную систему.

нужен. Если бы существовала статистика по самоисцелению, ужасающие прогнозы потеряли бы убедительность.

Согласно доктору Хамеру, который революционизировал медицину своим новым подходом к ней, **спонтанно излечивается не один случай рака из ста тысяч, а не менее 70 %**. В то время как официальная медицина нередко лишь усугубляет течение болезни.

Распространенное мнение, что большинство больных раком умирают, сеет в нас панический страх. На самом деле происхождение этой ненужной паники ятрогенно — т. е. она рождена самими врачами, чьи пессимистичные прогнозы вызывают у больных новый шок, новый рак, медленно окрещенный классической медициной «метастазами». Каждому врачу стоило бы рано или поздно задуматься, что должно быть какое-то другое объяснение тому, что у живых вторичного рака практически не бывает», — говорит доктор Хамер.

Заболевшему человеку больше всего необходима поддержка, а затем его нужно сопровождать в процессе самоизлечения. И меньше всего ему нужно, чтобы его запугивали и обречали на страшные прогнозы.

Давайте же проявим хотя бы минимальную разумность и из всех возможных практиков и терапевтов выберем того, кто вселит в нас уверенность и покажет нам путь к самоисцелению и пройдет этот путь рядом с нами, используя все имеющиеся в его распоряжении средства.



Книга поможет читателю сориентироваться на пути к самоисцелению, научившись при этом:

- понимать язык симптоматики;
- определять связь между эмоциональной памятью и нарушениями в организме;
- ясно представлять, каким образом работа мозга связана с нашим самочувствием;
- правильно работать с посланиями подсознания, скрытыми под оболочкой заболеваний;
- распознавать бессознательные программы, мешающие нашему благополучию;
- увидеть в болезни скрытые механизмы выживания;
- освободиться от ощущения тяжести жизни, гнева, стыда, чувства вины и страха;
- осознанно управлять вибрациями своих эмоций, с тем чтобы мозг работал на частоте здоровья.

Что такое Метамедицина?

Некоторые определяют Метамедицину как философию жизни, другие — как психосоматическую медицину, третьи как медицину эмоций, четвертые — как медицину души, но все согласятся, что прежде всего это медицина пробуждения осознанности, помогающая человеку лучше управлять своей жизнью.

Метамедицина занимается не только вопросами здоровья, но также проблемами отношений, профессиональной жизни, духовного развития. Она **ведет человека к самодостаточности**. Научившись задавать правильными вопросами, получать собственные ответы и находить собственные решения, мы перестаем вверять свое здоровье в руки тех, кто считает, что знает лучше нас. Удостоверившись в силе самоисцеления, мы начинаем более эффективно пользоваться своим разумом и больше доверять себе.

Метамедицина — это **медицина сострадания**. В ней нас особенно интересует, что пережил человек перед тем, как заболел. Метамедицина принимает человека в его страданиях.

С каждым днем все больше терапевтов пользуются ключами Метамедицины, понимая, что можно не только лечить пациентов, но и **пробуждать в них осознанность**.

Клаудиа Ранвиль



Об авторе

Клаудиа Ранвиль (1951 г. р.) — талантливый психотерапевт международного уровня, автор 7 книг о Метамедицине — инновационном терапевтическом подходе к исцелению психосоматических заболеваний. Клаудиа — последовательница Луизы Хэй, Рая Гиды Хамера, ученица Алекса Тану, Герберта Бейерла. В своей лечебной практике придерживается глубоко гуманистических принципов, основанных на знаниях, почерпнутых в процессе общения с Саи Бабой и Его Святейшеством Далай-Ламой.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Барбара Рен

ПРОБУЖДЕНИЕ КЛЕТОК: УРОКИ САМОИЩЕЛЕНИЯ

Эта книга — о тайнах самоисцеления, доступных каждому! Она ведет в мир неисчерпаемых возможностей человеческого тела и позволяет взглянуть на болезни с совершенно новой точки зрения. Здесь вы найдете ответы на вопросы, на которые не в состоянии ответить официальная медицина, и узнаете, как исцеляться безо всяких лекарств.

Описанные в книге способы пробуждения жизненного потенциала клеток и их очищения от токсинов эффективны, универсальны и помогают при любых заболеваниях. Ее следует прочесть всем, кому безразлично как собственное здоровье, так и здоровье близких людей.



Тик Нат Хан, Лириан Чанг

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ. ДЗЕН-БУДДИСТСКИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Научиться есть и жить осознанно — ключ к обретению здоровья и радости. Это представление объединило дзен-буддийского учителя и известного диетолога, чтобы по-новому взглянуть на проблему лишнего веса.

Если вы хотите, чтобы в вашей жизни было больше покоя и счастья, эта книга для вас.

Если вы или кто-то из ваших близких борется с весом и нуждается в практических решениях, эта книга также для вас.



Фрэнк Кинслоу

МГНОВЕННОЕ ИЩЕЛЕНИЕ. ТЕХНИКА КВАНТОВОГО СМЕЩЕНИЯ

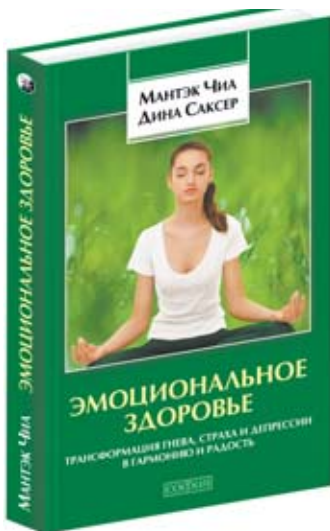
Книга «Мгновенное исцеление. Техника Квантового Смещения» научит вас:

- за кратчайшее время избавляться от физической и душевной боли
- улучшать свое благосостояние
- строить прочные взаимоотношения
- повышать спортивные показатели
- и многому другому

Вы познакомитесь с сложным, но удивительно эффективным методом, который может стать для вас настоящей «волшебной палочкой». И самое приятное, что им способен овладеть каждый... без долгого и сложного обучения. Попробуйте, и вы изумитесь простоте и действенности этого метода.

Благодаря методу **Квантового Смещения** Фрэнк Кинслоу демонстрирует силу чистого сознания, дает действенные техники по открытию ума для начала процесса исцеления, который доступен всегда и везде. Это весело, это радостно, и это проще, чем вы думаете!





Эмоциональное ЗДОРОВЬЕ

Трансформация гнева, депрессии и страха в гармонию и радость

Наше общество эмоционально нездорово.

Среди умственных расстройств Национальный институт ментального здоровья (США) отмечает депрессию, биполярное расстройство, тревожные состояния, фобии, синдром посттравматического стресса, обсессивно-компульсивные расстройства, нарушения питания, а также суициды. Даже та оставшаяся часть взрослого населения, у которой не выявлено конкретного эмоционального расстройства, чувствует себя выбитой из колеи трудностями, стрессами и неустойчивостью современной жизни. Понятно, что мы нуждаемся в практических и доступных инструментах, с помощью которых могли бы поправить эмоциональное здоровье.

Книга «Эмоциональное здоровье» представляет очень действенную программу самоисцеления, с помощью которой нездоровые эмоции гнева, депрессии, страха и вины трансформируются в доброжелательность, отвагу, радость и умеренность. Она знакомит вас с тремя простыми и понятными 10–20-минутными даосскими практиками, сопровождаемыми пошаговыми инструкциями и вспомогательными иллюстрациями, которые станут для вас опорой при выполнении практик.

Двумя первыми практиками — *Шесть Целительных Звуков* и *Внутренняя Улыбка* — уже более двух тысяч лет пользуются в Китае. Третья практика, *Высвобождение Одной Эмоции*, является разработанным нами уникальным продолжением первых двух.

Все три практики относятся к *цигун*. *Ци* означает «энергия» или «дыхание». Под *гун* следует понимать «владение», или «практическое мастерство». Под *цигун*, таким образом, подразумевается развитие жизненной силы: ее совершенствование, увеличение, перераспределение и повышение ее вибраций.

Наши западные проблемы с «отрицательными» эмоциями

Большинство из нас, представителей общества Запада, не научены тому, как справляться с нашими так называемыми «отрицательными» эмоциями. Некоторые люди просто берут и выплескивают свой гнев, фрустрацию или жестокость, причи-

няя тем самым другому душевную или физическую боль.

Негативные эмоции обычно принято считать слабостью, недостатком характера либо даже грехом. Будучи людьми цивилизованными, мы учимся отвергать их — скрывать их наличие, отрицать их или подавлять, заставляя себя не чувствовать эти разрушительные энергии.

Разумеется, они никуда не исчезают. Они накапливаются; они залегают в наших внутренних органах, мышцах и оседают в душе. Порой они прорываются и пугают нас — в виде внезапных вспышек гнева — либо принимают вид неожиданных приступов депрессии, излишней тревожности.

Они портят нам жизнь, порождая неврозы, зависимости и пристрастия, а также физические болезни. Заглушая естественную реакцию на негативные эмоции, мы заглушаем свою природную реакцию и на позитивные эмоции. С виду жизнь может казаться прекрасной, однако на самом деле мы ощущаем ее пустоту и бессмысленность.

Жизнь без страсти — это прижизненная смерть.

Даосизм: все эмоции естественны

Даосизм, китайская жизненная философия, которой насчитывается более пяти тысяч лет, а также его ветви — цигун и традиционная китайская медицина — имеют иное воззрение на негативные эмоции. Все эмоции считаются той или иной разновидностью энергии и воспринимаются как естественное проявление человеческой жизни.

Эмоции, воспринимаемые нами как негативные, являются *важными посланиями нашей Души* — они сообщают нам о том, что некое равновесие нарушено и его нужно восстановить. Даосизм признает, что неразрешенные отрицательные эмоции вредны, — однако это не значит, что они плохи или греховны.

Западная медицина главной причиной болезней считает бактерии и вирусы. Традиционная же китайская медицина усматривает первопричину всех недугов в дисбалансе тела, ума и Духа; вирусы и бактерии атакуют лишь тех, у кого уже нарушился эмоциональный или физический баланс.

Китайская медицина делит причины заболеваний на три категории: *внутренние, внешние и прочие*.

Согласно китайской медицине, *основная внутренняя причина недугов* кроется в эмоциональной дисгармонии. Удерживание внутри себя

гнева, печали, страха, беспокойства или их проявлений наносит удар по соответствующей им паре внутренних органов. Эти органы начинают давать сбой в работе и заболевают.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что в цигун и традиционной китайской медицине считается, что каждый внутренний орган имеет широкую область влияния и через свой меридиан (путь, по которому движется энергия) связан со всеми остальными органами и их меридианами и наделен своими духовными функциями. Если негативные эмоции продолжают накапливаться в каком-то органе, не трансформируясь, то со временем окружающие их кровь, мышцы, сухожилия и другие органы тоже повреждаются.

Внешние причины заболеваний — это результат воздействия резких перепадов погоды: душающей жары, холода, сильного ветра, сырости или засухи. Вызвать болезнь также может чрезмерное кондиционирование воздуха либо работа отопительной системы помещений.

Прочие причины возникновения болезней (помимо внутренних и внешних) — это слабое телосложение, физическое или умственное перенапряжение, чрезмерная сексуальная активность, плохое питание, травмы, паразиты, токсичные вещества и неправильное медицинское лечение.

Кроме того, болезнетворные эмоции нарушают кислотно-щелочной баланс крови — соотношение щелочи и кислоты. Кровь у нас становится гуще и закисляется, поэтому начинает течь медленнее и работать менее эффективно. Закисленная кровь делает нас более подверженными инфекциям и болезням.

На духовном уровне негативность препятствует нашему развитию.

Даосское решение проблемы — изучать и перенаправлять всю мощь жизненных эмоций в позитивную жизненную силу. Тогда то, что отвращает нас жизнь, станет лекарством, стимулирующим наше омоложение, расслабление и духовное развитие.

Недавнее принятие Западом мудрости Востока

Западная медицина и психология в настоящее время обратились в сторону древней даосской мудрости и практик. Ученые исследуют и признают разрушительное влияние затаенных болезнетворных эмоций. В 1975 году в психосоматической медицине возникла новая отрасль — психонейроиммунология (называемая также психоиммунологией). Она занимается изучением взаимосвязи между эмоциональными состояниями и иммунной системой и основывается на положении, что тело и ум неделимы.

Шесть Целительных Звуков и *Внутренняя Улыбка* могут дополнить и усилить прочие методы терапии, а могут применяться и самостоятельно. Практикуя их регулярно, мы привносим улучшения во все сферы нашей жизни.

Описание техник для эмоционального здоровья

В практике *Шести Целительных Звуков* используются специфические звуки, движения рук и визуализируются цвета — для того чтобы высвободить негативные эмоции и откорректировать физический дисбаланс в определенных внутренних органах.

Например, весь затаенный гнев направляет себе прибежище в печени и желчном пузыре. Чтобы освободиться от него, мы концентрируем внимание на печени и задаем вопрос о природе скопившегося там гнева или иного ощущаемого нами нарушения. Ответ может прийти тут же либо через некоторое время. Затем мы произносим звук «Ш-Ш-Ш-Ш» (это звук, которым мы пользуемся, чтобы призвать кого-то утихнуть) с определенным движением рук, в то же самое время визуализируя гнев как серое облако, отправляемое нами в землю.

Проделав это, мы представляем, как нашу печень заполняет зеленый свет, заменяя гнев доброжелательностью.

Данная техника одновременно расслабляет печень и желчный пузырь, наполняя их энергией. Мы повторяем каждый звук, сопровождаемый соответствующим движением рук, от трех до шести раз. Выполнение всех шести звуков в необходимой последовательности и продолжительности регулирует температуру и энергетику всего тела, усиливает нашу концентрацию и устойчивость, успокаивает и расслабляет нас, а также улучшает общее физическое самочувствие. Ощущение счастья возрастает в геометрической прогрессии!

Наша версия практики *Шести Целительных Звуков* на все 100% сохраняет эту дошедшую к нам с древних времен практику в том виде, в каком она была передана Мантаку Чиа в возрасте пятнадцати лет его китайским Мастером Йи Эном в Гонконге. Мантак Чиа усовершенствовал эту

практику, добавив кое-что из традиционной китайской медицины — соответствующие эмоции и психологические характеристики, цвета и времена года. Он также привнес технику наложения рук самого практикующего на место над прорабатываемым органом. Еще он добавил описания функций внутренних органов, взятые из западной анатомии.

Следуя своей интуиции, Дина Саксер привнесла просьбу об информации о природе негативной эмоции и цветовую визуализацию в виде потока цветного света. Эти нововведения делают *Шесть Целительных Звуков* более глубоким опытом — и полностью соответствуют даосскому принципу непрерывности перемен.

В части II этой книги, «*Эмоции — послания нашей Души*», мы предлагаем наши собственные интерпретации важных посланий, которые несут гнев, депрессия, страх, беспокойство, ненависть и их проявления. Затем с помощью методов Цигун и традиционной китайской медицины мы определяем конкретные внутренние органы, серьезно страдающие от того, что каждая из этих эмоций не высвобождается и не трансформируется. Мы также рекомендуем определенные цвета и вкус продуктов, которые помогают ослабить болезнетворные эмоции и поддерживают соответствующие им позитивные эмоции.

Практика Внутренней Улыбки начинается с того, что мы визуализируем и мысленно вызываем у себя радостный настрой; после чего перемещаем эту «улыбающуюся энергию» в мозг, сердце, внутренние органы и позвоночник, по ходу выражая благодарность каждой части тела за ее работу.

Эта техника помогает нам почувствовать признательность и благодарность нашему чудесному телу. Она также повышает нашу самооценку, сознательно перепрограммирует нас на любовь к себе изнутри и извне. Следствием этого становится наша возросшая любовь к другим — таким образом мы привлекаем в нашу жизнь больше приятных людей и желательных событий. Практика *Внутренней Улыбки* проста, но очень глубока.

Наша версия *Внутренней Улыбки* целиком и полностью сохраняет древнюю практику, переданную Мастером Йи Эном. Мантэк Chia расширил толкования функций внутренних органов и организовал их в три последовательные линии. Эти изменения углубляют практику и облегчают запоминание очередности действий.

Дина разработала практику *Высвобождения Одной Эмоции* — дополнительное действие для индивидуальной проработки глубоко укоренившейся болезненной эмоции.

В этой практике мы работаем только с одной эмоцией, углубляем и преувеличиваем ее, высвобождаем ее физически и спрашиваем, какой урок она в себе несет.

Завершается практика прощением всех участников ситуации, включая самих себя.

Эта практика принесла хорошие результаты многим людям.

Заключительная часть книги озаглавлена «*Даосская первая помощь естественными методами: физическое исцеление*». Здесь мы рекомендуем, какие звуки следует произносить при конкретных заболеваниях, и приводим советы по питанию для облегчения наиболее распростра-

ненных неосложненных физических симптомов.

Практическая духовность

Все духовные системы подчеркивают важность развития в себе добродетелей — доброты, терпения, сострадания и *agape*, или безусловной любви. Однако очень немногие книги дают нам точные, доступные техники, помогающие освободиться от токсинов гнева, печали, страха или тревоги.

10–20-минутные несложные техники, представленные в книге «*Эмоциональное здоровье*», высвобождают и трансформируют бурные эмоции в мгновенно наступающее чувство покоя и равновесия. Практикуя их, вы получаете инструменты для трансформации — мощные средства для проработки всего эмоционального груза в жизненную энергию, радость и внутреннюю безмятежность.

Тысячелетиями Цигун и китайская медицина учили: постоянное переживание отрицательных эмоций и их подавление — основная внутренняя причина возникновения недугов. Для предотвращения болезней и поддержания здоровья пропагандировались занятия тайцзи, Цигун и медитации вкупе со сбалансированным питанием. В давние времена китайскому лекарю по обыкновению платили за то, что он помогает семьям *предотвращать* болезни; он регулярно навещал и осматривал членов семьи и получал ежемесячное жалованье. Если семье случалось заболеть, доктор не получал платы.

Когда мы практикуем *Целительные Звуки* и *Внутреннюю Улыбку*, а также трансформируем свои эмоции, наше физическое здоровье улучшается. Внутренние органы получают питание и работают эффективнее. В наших силах также уменьшить проявления определенных физических симптомов — головную боль, боль в горле, простуду, расстройства пищеварения, бессонницу и многие другие, — произнося нужные звуки, а затем посылать улыбку зоне дискомфорта. Так мы наилучшим образом решаем несколько задач одновременно.

Как пользоваться этой книгой

Это прежде всего практическое руководство; ценность его зависит от того, насколько вы им *пользуетесь*. Книга составлена так, что каждая последующая глава вытекает из предыдущей.

Но, как и всегда, *следуйте своей интуиции*. Вы можете начать с выполнения одной лишь практики *Целительных Звуков* или передней линии *Внутренней Улыбки*.

Затем, уже после того, как вы познакомитесь с практикой, мы рекомендуем вам вернуться и хорошенько систематизировать каждый раздел в порядке следования. Лучше всего тщательно разобрать и практиковать одну из трех практик *Эмоционального здоровья*.

Отведите несколько недель на запоминание и усвоение последовательности действий.

После этого переходите к следующей практике.

Эти древние естественные техники обретения счастья и внутреннего покоя поразят вас своей действенностью.

Мантэк Chia, Дина Саксер

СОВЕТАЕМ ПРОЧИТАТЬ

Чиан Мантэк, Абрамс Рэйчел Карлтон ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ ДЛЯ ЖЕНЩИН: Multi-orgasmic woman

Вы познакомитесь с древней даосской системой упражнений, которые позволят вам испытать множественный оргазм, вдохнуть свежие силы в ваши интимные отношения и упрочить свой союз.

Поначалу эти упражнения могут показаться забавными, но потом вы испытаете такое наслаждение и прилив жизненной энергии, которое вам трудно даже представить...

Завершают книгу подробные практические рекомендации, касающиеся вопросов здоровья женщины в разные периоды жизни.



Мантэк Чиан, Абрамс Дуглас ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ ДЛЯ МУЖЧИН: Multi-orgasmic man

В книге органично сочетаются последние научные достижения с мудростью древних даосских сексуальных традиций. Изложена простая, доступная и удивительно эффективная техника, позволяющая мужчине любой возрастной категории удовлетворить женскую фантазию и решительно повысить качество (и количество) любовных игр.

Люди, овладевшие даосской техникой *Сексуального Кун-фу*, увеличивают жизненную силу и продолжительность жизни.

Понятный, компетентный и увлекательный путеводитель для мужчин, желающих полностью овладеть собственным, обычно скрытым, сексуальным потенциалом.

В книге также рассмотрены проблемы импотенции, бесплодия и снижения сексуальной активности.



Мантэк Чиан, Абрамс Дуглас ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ ДЛЯ ПАРЫ

Даосское сексуальное искусство — это традиция, существующая уже пять тысяч лет и знающая секреты мужского и женского многократного оргазма. Назначение этой системы знаний — помочь любящим друг друга людям сделать секс более приятным и полезным для здоровья.

Научившись испытывать многократный оргазм, вы сможете получать от секса гораздо больше удовольствия, чем прежде. Вы также сможете достичь сексуальной гармонии и высших уровней эмоциональной близости и экстаза.



МАРС И ВЕНЕРА: ЛЕД И ПЛАМЯ



Марс и Венера в меняющейся Вселенной

Когда в 1992 году я работал над книгой «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», мне хотелось помочь мужчинам и женщинам понять основные различия между ними. В чем-то мы очень похожи, но иногда расхождения так велики, словно мы родом с разных планет. Тогда понятно, почему венерианкам трудно найти общий язык с марсианами, и наоборот!

Для мужчины важнее действия, а для женщины — чувства.

Она хочет быть любимой, а он — необходимым.

Мы любим так, как хотим, чтобы любили нас, не задумываясь о том, что на самом деле нужно партнеру.

До сих пор я учил пары принимать отличия друг друга, разбираться в них и правильно использовать. Но я ничего не говорил о том, **почему мы такие разные**. В то время я и сам этого не знал — да и никто, пожалуй, тоже.

А сегодня мы знаем! Новейшие исследования доказали, что различия между полами существуют на биохимическом уровне, поэтому разгадку нужно искать... **в гормонах!** Гормоны отвечают не только за то, что одни из нас любят ходить по магазинам, а другие — мирно поспать на диване; они вообще влияют на сам выбор способа снятия стресса. При недостатке этих веществ мы начинаем болеть — душевно и физически. Но когда выработка гормонов происходит в соответствии с заложенным природой планом, мы обладаем достаточным уровнем силы и энергии, чтобы успешно справиться с любыми повседневными трудностями.

И я хочу рассказать вам, как использовать это потрясающее открытие, чтобы мы могли жить долго и счастливо, любить и наслаждаться друг другом.

Мир стремительно меняется. Большинство современных женщин заняты профессиональной деятельностью, а дома их ждет вторая трудовая смена — хозяйственные хлопоты и воспитание детей. Мужчины обеими руками держатся за работу, которую они могут неожиданно потерять. Статистика свидетельствует, что и мужчины, и женщины теперь спят меньше, их диета не выдерживает никакой критики, а здоровье постоянно

Если всемирно известная книга Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» в большей степени отвечает на вопрос «Кто виноват?», то новый бестселлер «Марс и Венера: лед и пламя», к радости русской души, ответит на вопрос «Что делать?».

В наше время большинство специалистов предлагают решать проблемы взаимоотношений исключительно психологическими методами. Но Джон Грэй идет дальше: реальное улучшение взаимоотношений дает только интегральный психофизиологический подход. В его основе — комплексное воздействие на гормоны, которые вырабатывает наш организм, но которые в итоге часто руководят нами. При таком подходе даже небольшая корректировка психологического настроя и гормонального баланса может кардинально изменить вашу жизнь — от грусти к радости, от гнева к сочувствию, от расставания — к расцвету отношений.

ухудшается. Количество разводов остается стабильно высоким, а число женщин, не желающих выходить замуж, увеличилось вдвое. В современном мире жить стало непросто. Еще сложнее — жить в паре. И я счастлив, что смогу предложить несколько понятных и практичных советов, как улучшить личные отношения. Иногда в сложных ситуациях именно простые решения являются самыми действенными.

В этой книге я подробно расскажу вам о гормонах стресса, об их пагубном влиянии на здоровье и качество взаимоотношений. Мы побеседуем о том, как правильное питание, сбалансированный уровень сахара, достаточный сон и некоторые натуральные пищевые добавки помогают пополнять запасы гормонов хорошего настроения.

Применяя новые знания в общении с партнером, вы вдруг обнаружите, как становится важным то, что раньше казалось не имеющим значения.

Ей непонятно: почему он так холоден? (Марс во льду.)

Ему непонятно: отчего она на меня так злится? (Венера в огне.)

Вам это ничего не напоминает? Ну что ж, поскольку мужчины с Марса, а женщины с Венеры, то в конце дня после нескольких лет брака нередко возникает именно такая ситуация — Венера в огне, Марс во льду. И до недавних пор мы никак не могли объяснить подобные метаморфозы с научной точки зрения.

Гормоны огня и льда

Эти противоположные явления — огонь у женщин и лед у мужчин — действительно существуют. Мужчины и женщины отличаются не только потому, что их по-разному воспитывают. Дело в том, что женский организм и мужской в гормо-

Мужчинам помогает справиться со стрессом повышение уровня тестостерона, женщинам — повышение уровня окситоцина.

Приглашаю вас с улыбкой взглянуть на сильные и слабые стороны Марса и Венеры. Попробуйте сами применить новейшие открытия об особенностях женской и мужской реакции на стресс и наполнить свою жизнь любовью, счастьем и энергией.

Для этого вам не придется переворачивать мир с ног на голову. Все, что потребуется, — небольшие коррективы вашей биохимии и желание сделать самые важные для вас отношения счастливыми и стабильными.

Венера в огне, а Марс во льду — почему?

Она удивляется, почему он так холоден?

Ему непонятно: отчего она на меня злится?

Он приходит с работы домой с единственным желанием — улечься в любимое кресло и расслабиться. Наконец-то закончился трудовой день, хочется отдохнуть, почитать газету или посмотреть телевизор. Ему нужно время, чтобы немного остыть и забыть об ответственности.

Она не понимает, почему он так себя ведет. Я стала ему безразлична? Ему не хочется узнать, как прошел мой день, и рассказать о своем? И неужели так трудно что-нибудь сделать по дому, прежде чем завалиться в кресло? Он меня вообще замечает?

Ее беспокойство растет.

Почему он не хочет со мной разговаривать? Приходя домой, не принимает никакого участия в семейной жизни? Не делится со мной своими мыслями и чувствами. Он совсем перестал меня ценить! Куда исчез тот мужчина, за которого я вышла замуж? Да он вообще меня еще любит!?

нальном плане представляют собой два противоположных полюса. **Биохимическая структура полов неодинакова.** В общих чертах это известно давно. Но лишь недавно мы получили научные данные о том, какие именно гормоны оказывают наибольшее влияние на качество взаимоотношений. Понимание гормональных различий дает нам уникальный алгоритм действий для того, чтобы построить действительно счастливую и здоровую совместную жизнь.

Чтобы справиться со стрессом, в организме женщины должен выделяться гормон окситоцин, а у мужчины — тестостерон.

Окситоцин вырабатывается в безопасных ситуациях, где проявляется забота, где оказывается помощь, где люди стремятся к сотрудничеству.

Тестостерон — это гормон срочных действий, высвобождающийся в обстоятельствах, требующих безотлагательного решения.

Эти гормональные различия объясняют, почему мужчины и женщины так часто не понимают друг друга. В их телах протекают различные биохимические реакции, особенно когда нужно справиться со стрессом. И не важно, чем он вызван — серьезным происшествием, трагической потерей или небольшой неудачей на работе.

Это открытие стало прорывом в зарождающейся науке — гендерной психологии. Оно, безусловно, заслуживает внимания, поскольку реально помогает мужчинам и женщинам правильно ориентироваться в сложных ситуациях. И, самое главное — понимать мотивы поведения представителя противоположного пола.

Джон Грэй