

ДЕРЕК ЛИН  
ДАО УСПЕХА

Даосская философия — это очень практический подход к жизни, гарантирующий успех!

2 стр.



ДЖОН ВЕЛШОН  
ОДНА ДУША, ОДНА  
ЛЮБОВЬ, ОДНО СЕРДЦЕ

«Путь к Любви — это путь от ума к сердцу». Откройте же свой ум, успокойте его — и «слушайте» мою книгу всем сердцем!

4 стр.



ШЕЛЛИ ВУ  
КАРМА-СУТРА. СЕКС,  
ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ

Предназначение — вот причина вашей жизни, проект, который был запечатлен на духовном плане еще до того, как вам родиться.

6 стр.



ТЕРРИ И ЛИНДА ДЖЕЙМИСОН  
ЭКСТРАСЕНСОРНЫЙ  
РАЗУМ

Откройте свой ум, чтобы расширить свою жизнь.

8 стр.



Издательство  
«София»

www.sophia.ru



# Титул

Время читать и думать

Рекламная  
газета

№ 16 2011

## Йогани

Мы с гордостью представляем нашим читателям искрометную серию ярких, компактных, бьющих точно в цель книг нашего нового автора — загадочного Йогани, знаменитые уроки просветления которого переведены на 14 языков мира (включая теперь и русский язык).

Йогани (Yogani) — таинственный автор более 500 уроков продвинутой йогических практик для начинающих (АУР), первые из которых неожиданно начали появляться в Интернете с 2003 года. В этих уроках, впервые в открытом доступе, были выложены детальные инструкции по самостоятельному выполнению специальных интегрированных йогических практик, ранее не известных широкой публике. В 2004 году уроки Йогани, выложенные на Yahoo, вылились в отдельный сайт и, позднее, в первую книгу.

Доподлинно известно только то, что Йогани родился в 1947 г. На протяжении нескольких десятилетий он является активным практикующим специалистом по древним йогическим техникам просветления. Тщательно изучив и сопоставив разнообразные традиции, Йогани разработал эффективную систему, объединяющую разные методы йоги и учитывающую при этом особенности современного образа жизни. Этот очень гибкий, научный подход, адаптированный для самой широкой аудитории, сделал изначально скрытые духовные знания доступными для всех ищущих. Девизом системы Йогани могла бы стать фраза: «Духовные практики, которые реально работают!»

Йогани отказывается принимать навязываемый ему статус «гуру», так как все, что ему нужно, это радость, получаемая от служения людям и популяризации эффективных духовных практик. Именно поэтому один из открытых уроков Йогани носит провокационное название: «Гуру живет внутри вас».

В настоящее время Йогани проживает в американском штате Флорида. Он предпочитает оставаться никому не известным анонимным автором, продолжая вести тихую жизнь, наполненную ежедневными практиками.

Между тем ретриты по материалам Йогани давно уже стали привычными событиями духовной жизни в таких странах, как Канада, США, Бразилия, Великобритания, Ирландия, Норвегия, Нидерланды, Швейцария, Швеция, Германия, Испания, Чехия, Словакия, Индия, Китай, Таиланд, Австралия, Ливан, Арабские Эмираты, ЮАР. (Более подробно о расписании программы международных ретритов Йогани можно узнать на сайте: [http://www.aupsite.org/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=9036](http://www.aupsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=9036)).

Теперь с работами Йогани могут познакомиться и российские читатели!

Независимо от вашего уровня подготовки и опыта занятий йогой, вы скорее всего получите огромное удовольствие от обучения в школе просветления Йогани!

Собираетесь ли вы серьезно заниматься духовными практиками или же просто ищете интересную «пищу для размышления», книги Йогани станут вашими надежными друзьями на пути к Знанию!

### Особенность системы Йогани

По своей структуре работы Йогани приближаются к классическому тексту о йоге — «Йога-сутрам Патанджали». При этом сама форма подачи материала — нетрадиционная, мягкая и очень дружелюбная.

Как известно, обычно роль гуру сводится к тому, чтобы наблюдать за духовным развитием своего ученика, мягко направляя его в нужную сторону и следя за безопасностью во время выполняемых практик. Особенность уроков просветления Йо-



гани — в том, что теперь каждый практикующий обучается способности самостоятельно наблюдать за собственным прогрессом.

Так как комплекс уроков Йогани представляет собой один из первых полностью интегрированных открытых ресурсов продвинутой инструкции по занятиям йогой, его автору также пришлось стать одним из первопроходцев в плане разработки безопасной системы, позволяющей ученикам абсолютно самостоятельно осваивать и практиковать йогические техники.

Слишком быстрый прогресс вряд ли пойдет вам на пользу, поэтому система Йогани предусматривает использование специальных приемов саморегулирования и самоконтроля на пути духовного развития. Правильно выбранный темп и индивидуальный подход к выполнению упражнений является залогом безопасности каждого практикующего.

Духовное развитие должно происходить с той скоростью, при которой оно продолжает оставаться безопасным!

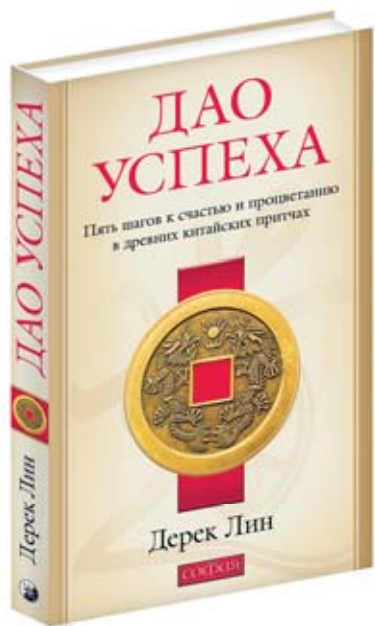
Вместе с тем уроки Йогани предлагают детально проработанные инструкции по технике безопасности при работе с кундалини и правильному поведению в случае появления симптомов избытка энергии, которые могут возникнуть у практикующих на экзистенциальных ступенях внутреннего развития.

### Основные практики, преподаваемые в школе просветления Йогани

Глубокая медитация, пранаема «позвоночное дыхание», другие дыхательные техники, асаны, мула-бандха/асвини-мудра, самбхави-мудра, сиддхасана, йони-мудра, кумбхака, уддияна-бандха/наули, кечари-мудра, яландхара-бандха (статическая и динамическая), самьяма, нави-крийя, амароли, тантра и другие продвинутые техники — все это основные практики.

Открытая интегрированная система продвинутой йогических практик, предложенная Йогани, ориентирована на раскрытие естественного экзистенциального сияния. Описанные техники действуют напрямую через сердце, разум, тело, дыхание и сексуальность. Предложенные практики, рекомендованные для ежедневного применения, включают в себя: глубокую медитацию, использующую эффективную универсальную мантру; продвинутые методы позвоночного дыхания; самьяму; объединенные в единую систему техники хатхи, кундалини и тантры — все это направлено на постепенное и безопасное возвращение внутреннего спокойствия и обретения просветления.

Мы надеемся, что книги Йогани принесут большую пользу Вам и Вашим близким! Практикуйте на здоровье и с мудростью используйте приобретенное Знание!



# «ДАО УСПЕХА»

Книга Дерек Лина «Дао успеха» раскрывает древние китайские секреты личностной трансформации и эффективной жизни, погружая читателя в бесконечно богатое содержание пяти колец даосской философской системы. Каждый уровень (урок) подкрепляется пятью иллюстрациями из даосских притч. Выбранный автором подход — максимально практичен, а польза от прочтения этой мудрой, просветляющей книги — гарантирована!

**Т**рансформация жизни — чудесный и таинственный процесс. Внезапно вы осознаете, что в результате некоего перехода ваша жизнь трансформировалась. Ничего не изменилось, но тем не менее все стало другим, потому что внутренне вы уже не тот человек.

Наблюдая за трансформацией жизни другого человека, вы заметите, что этот процесс столь же необычен. Физически человек остается прежним, но преобразуется духовно. Его душа подобна вышедшей из куколки бабочке. Она смотрит на мир новыми глазами; расправляет крылья и летит. Быть свидетелем подобной трансформации большая честь, поскольку духовное перерождение столь же чудесно, как физическое рождение.

Фактически трансформация жизни — основная цель культивирования Дао. Древние мастера изучали Дао — путь существования — не ради выведения философских абстракций, а для понимания того, как нужно постепенно продвигаться к следующему уровню духовности. Согласно представлениям древних, «правильное следование Дао» как раз и обеспечивает успешный переход на следующий уровень.

Древние были внимательными наблюдателями и в течение веков постепенно накапливали знания о Дао. Они учились у природы и у людей, которым естественным образом и без усилий удавалось добиться выдающегося успеха. Дао совершенствовалось и постепенно превратилось в надежный, проверенный временем способ изменить жизнь навсегда.

## Успех и Дао

Некоторые люди уверены в том, что Дао — это диаметрально противоположность поиску успеха в жизни. Они любят изрекать такого рода сентенции:

- в Дао нет ни успеха, ни неудачи;
- по большому счету, успех не имеет значения;
- для достижения успеха не нужно ничего делать, потому что вы уже добились успеха.

Подобные высказывания кажутся весьма глубокими, но если вы начнете серьезно изучать китайскую культуру, то обнаружите, что китайцы на самом деле очень сильно ориентированы на успех. Китайцы с радостью будут обсуждать с вами чэн гун чжи дао (Дао успеха), а если вы попытаетесь убедить их в том, что оно, по большому счету, никому не нужно, то лишь озадачите их. Вам приведут в пример человека, который трудится на благо семьи, или мастера кунфу, годами совершенствующего свое мастерство. Такие почтенные в глазах каждого китайца люди определенно не считают, что они уже добились успеха и что им больше нечего делать.

Как такое может быть? Как сами китайцы могут не понимать фундаментальную даосскую концепцию *убэй*, или недеяния? Разве даосские мысли веками не проникали в каждый аспект китайской культуры?

Вот простой ответ: Дао, как оно представлено на Западе, — не то же самое, что всеобъемлющее Дао Востока. *Убэй* вовсе не означает «недеяние».

Подлинные, глубокие учения Дао не ограничиваются разговорами о бессмысленности бытия. Большинство людей так и не удается услышать о таких учениях; потому-то некоторые и полагают, что отсутствие смысла — высшая форма мудрости. В действительности же это лишь самое начало.

В даосской традиции есть история, поясняющая смысл пустоты.

*В Древнем Китае жил молодой человек, который настолько проникся идеей о пустоте существования, что не мог перестать рассказывать об этом. Любому, кто был готов его слушать, он говорил: «Когда вы постигнете суть всего, то осознаете, что ничто не имеет внутреннего смысла».*

*Однажды некий мудрец услышал, как этот молодой человек разговаривает с друзьями. «Все бессмысленно», — настаивал он и предлагал опровергнуть его утверждение. Но он так ловко все обосновывал, что никто не мог этого сделать.*

*Мудрец подошел и спросил у молодого человека: «Почему вы так полагаете? Почему ваше бессмысленно?»*

*Тот ответил: «Зачем спрашивать почему? Причина тоже бессмысленна. Возможно, вообще нет никакой причины».*

*«Причина существует всегда, — возразил мудрец. — Все бессмысленно, потому что именно так и должно быть. Дело в том, что пустота дает человеку свободу наполнить ее смыслом. Пустота сосуда делает его полезным. Бытие — это чистая доска, которая приглашает вас проявить свои творческие способности».*

*Тут словно луч света проник в темную комнату. Каждый в тот день получил немного просветления. Молодой человек осознал, что ему еще многому нужно учиться. Он лишь начинал следовать Дао.*

И с успехом дело обстоит точно так же. Перед вами открыта возможность наполнить что-либо смыслом и проявить свои творческие способности. Наполните пустоту уникальным, личным определением хорошей жизни. Ваше следование по пути Дао успеха только начинается.

## Пять шагов к трансформации жизни

Для достижения настоящих перемен человек должен меняться внутренне. Люди, которые пытались делать наоборот, не могли добиться хороших результатов. Они меняли внешние аспекты своего поведения, но не свое восприятие действительности, не свое мышление. Они терпели неудачу, потому что внешняя видимость должна в конечном счете отражать внутреннее состояние, каким бы оно ни было.

Древние мудрецы рассматривали человека как совокупность концентрических колец. Вы начинаете свой путь в центре и шаг за шагом продвигаетесь от внутреннего кольца к внешнему.

Всего существует пять колец, поэтому, чтобы пройти от центра до края, нужно сделать пять шагов. Каждый шаг (тоже состоящий из пяти элементов) представляет некое важное достижение в жизни. Все пять шагов вместе полностью рекон-

струируют ваше «я» и запустят процесс полной трансформации.

Вот эти пять шагов:

### Шаг 1: Ваша духовность

Первый из пяти шагов заключается в культивировании духа. Дух иногда путают с разумом, но это совершенно разные вещи. Разум, как и все остальное в этом мире, находится постоянно в состоянии потока. Его можно сравнить с бурей, которая всегда в движении. Дух находится в глазу этой бури. Как бы ни вела себя буря, в ее глазу, в центре, всегда спокойно.

Спокойствие и самообладание позволяют установить сильную связь с духом, что в свою очередь дает вам возможность подключиться к его безграничной силе. Ключом является ясное понимание природы духовного «я» и того, как можно использовать его силу не просто в данный момент, а начиная с данного момента. Пять даосских притч первого раздела книги помогут лучше понять, о чем идет речь.

### Шаг 2: Ваш разум

Цель второго шага — думать в соответствии с Дао, а не стать более умным или знающим. Это основа для двух последующих шагов, поскольку все, что вы делаете, исходит от вашего разума. Все ваши слова, решения, действия начинаются с мыслей. И ваше положение в мире не улучшится, пока ваш разум не станет мыслить более продуктивно.

Пять даосских притч второго раздела книги помогут лучше понять, о чем идет речь.

### Шаг 3: Ваши отношения

Разум, который был трансформирован при помощи Дао, обладает естественной тенденцией тянуться к другим разумам. Если вы будете работать в данном направлении, вы сможете передать силу трансформации от своего разума людям, с которыми вы общаетесь.

Как внешнее отражает внутреннее, так и ваши друзья являются отражением вашего истинного «я». Когда работа, требуемая для выполнения этого шага, вдохновит вас, вы обнаружите, что способны вдохновить людей, присутствующих в вашей жизни. Они естественным образом будут меняться в лучшую сторону, их не придется принуждать к этому, им не нужно будет притворяться. Вы также обнаружите, что к вам начнут тянуться чудесные люди, которые будут вдохновлять вас так же, как вы вдохновляете своих друзей. Пять даосских притч третьего раздела книги помогут лучше понять, о чем идет речь.

### Шаг 4: Ваш мир

Дао охватывает все существующее, включая все материальное. Данный шаг подчеркивает разумную и реалистическую природу практики. Однако при выполнении этого шага стремление разбогатеть не является особой целью. Если вы овладели тремя предыдущими шагами, матери-

## ДНЕВНИК РЕДАКТОРА



## О книге Виктора Дэвича «8 минут медитации»

Когда я увидела в «Amazon» книжку с этим названием (а автор сам пишет, что книг на тему медитации на английском языке около 4,5 тысяч), что-то во мне вздрогнуло. Интуиция, наверное. Почему-то я сразу решила, что это не профанация, и уговорила остальных «искателей» новых книг купить ее электронную версию, а после просмотра — купить на нее права. Господи, была бы у меня эта книга в начале восьмидесятых прошлого века, когда я так тосковала по медитации и при этом представления не имела, как к ней приступить!

Но и спустя многие-многие годы, множество семинаров, учителей и техник медитации я в восторге от этой простой книжки, простых техник — и я уже практикую! И это после многих лет чувства вины из-за того, что медитирую я только во время семинаров, на которых бываю раз-два в году. Да углежжение примерно с той же частотой, если его можно назвать медитацией...

Представляете — всего лишь восемь минут в день, после пробуждения или перед сном, и плюс совсем немножко дисциплины вначале (потом, довольно скоро, это превратит-

ся в ожидаемое радостное событие каждого дня)! Но на самом деле даже автор, вводя нас самым простым и легким путем в мир медитации, не упоминает о той важнейшей пользе медитации, которая уже достаточно давно доказана современной медициной. А для читателя-практика, не имеющего никакого отношения ко всяческому духовным путем, это может оказаться самым главным.

**Медитативное состояние** — некое абсолютно идеальное состояние для нашего мозга и тела. То есть в результате потраченных на медитацию восьми минут в день можно добиться совершенно не сравнимых с затратой времени результатов.

Многочисленные исследования показали, что медитация может оказывать влияние на индивидуальное психологическое и физиологическое состояние человека. Это достигается благодаря тому, что медитация привносит в мозг человека образец «озарения», что, в свою очередь, помогает мозгу излечивать организм самостоятельно. Медитация приводит в норму кровяное давление, снимает боль и стрессы.

## Физиологическая польза медитации

- уменьшение скорости метаболизма;
- снижение нагрузки на сердце;
- понижение уровня кортизола и лактата в организме — веществ, связанных со стрессом;
- снижение количества непостоянных кислородных молекул, наносящих вред тканям организма;
- стабилизация кровяного давления;
- увеличение сопротивляемости кожи процессам старения;
- понижение уровня холестерина (высокий его уровень вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы);
- улучшение проходимости воздуха к легким — то есть облегчение

дыхания, что особенно полезно для людей, страдающих от астмы;

- замедление процесса старения организма в целом.

## Психологическая польза медитации

- увеличение мозговых волн;
- повышение творческого потенциала;
- избавление от беспокойства;
- снятие депрессии;
- избавление от раздражительности;
- улучшение способностей к обучению;
- улучшение памяти;
- увеличение возможностей самореализации;
- медитация увеличивает жизненную энергию, омолаживает сознание;
- улучшение эмоциональной стабильности.

## Духовная польза медитации

Регулярные занятия медитацией в течение продолжительного времени приводят к душевному спокойствию, к омоложению нашего сознания, к обретению новых возможностей реализовать себя. Все это ведет к духовному росту личности. Понимание понятия «духовное развитие» приходит ко многим лишь после длительных медитативных практик.

## Взгляните на отзывы к этой книге:

«Это книга о медитации, которую мы ждали. Великолепный текст, открывающий доступ к медитации всем, кто хоть немного интересуется этой темой. Всего лишь восемь минут в день — и ваша жизнь изменится навсегда».

«Чудесная программа для занятых людей, желающих приобщиться к настоящей духовной практике. «8 минут медитации» поможет быстро и целостно ознакомиться с медитацией.

Если вам кажется, что медитация пойдет вам на пользу, но вы не знаете, с чего начать, — купите эту книгу!»

«Я глубоко убежден в ценности медитации и потому приветствую появление этой книги. С ее помощью даже самые занятые из нас смогут воспользоваться преимуществом этой древней техники. Мистер Дэвич ведет нас по этому пути с большой чувствостью, умом и обаянием. Автор, что немаловажно, реалист — он открывает целое море возможностей построить медитацию в нашу повседневную жизнь и квалифицированно показывает, как именно это можно сделать».

«Сколько времени нужно для ощущения внутреннего покоя и умиротворенности? Какой бы загруженной ни была наша жизнь, эта простая и понятная книга способна помочь человеку найти несколько минут, чтобы успокоить и очистить разум медитацией. Искренне советую прочесть ее».

«Открою Глубокую Духовную Истину об этой небольшой книге: она выполняет обещанное! Важнейшие сведения о способах медитации Виктор Дэвич выкристаллизовал в очень легкий для понимания текст — предельно свежий и ясный. Кто мог подумать, что восемь минут так точно соответствуют заявленным обещаниям?»

«Если вас привлекает медитация, но начать сеансы никак не удастся, «8 минут медитации» отворит ворота в цветущий сад. Виктор Дэвич открывает перед нами путь осознания и любящей доброты, постоянно сопровождаемая и весело подбадривая каждого из нас».

«Незаурядный и исчерпывающий подход к этой духовной, но часто запутанной дисциплине. «8 минут медитации» расширит, углубит и обогатит духовную практику любого человека независимо от его традиции и веры».

Ина Старых,  
главный редактор «Софии»

**«Древние мудрецы рассматривали человека как совокупность концентрических колец. Вы начинаете свой путь в центре и шаг за шагом продвигаетесь от внутреннего кольца к внешнему. Перемены, осуществляемые вами с каждым шагом, подобны ряби от упавшего в пруд камня — эффект от перемен распространяется во все стороны. Всего существует пять колец, поэтому, чтобы пройти от центра до края, нужно сделать пять шагов. Каждый шаг (тоже состоящий из пяти элементов) представляет некое важное достижение в жизни. Все пять шагов вместе полностью реконструируют ваше «я» и запустят процесс полной трансформации».**

Дерек Лин

альное изобилие в жизни у вас появится в качестве естественного побочного эффекта. Таким образом, основное внимание при выполнении данного шага сосредоточено на управлении вашим благосостоянием.

Пять даосских притч четвертого раздела книги помогут лучше понять, о чем идет речь.

## Шаг 5: Ваша судьба

Древние мудрецы осознавали, что ничья судьба на самом деле не высечена в камне. Люди, которые не знали Дао, не имели выбора, и им приходилось лишь следовать предопределенной им судьбе. Тот же, кто понимал Дао, мог при желании переписать судьбу. Подобное изменение судьбы должно произойти особым способом, и именно этому и посвящен данный шаг. Однако он связан не только с определением вашей судьбы, но и с целью этого определения. Пять даосских притч пятого раздела книги помогут лучше понять, о чем идет речь.

Вы можете практиковать Дао, включая изложенные в этой книге уроки в свою занятую повседневную жизнь. Уроки представлены в виде притч, что помогает запоминать их, поэтому, когда вам

будут встречаться описываемые в них принципы, вам будет легче узнавать их. Это узнавание должно задействовать ваши воспоминания о соответствующей дхарме, чтобы вы могли надлежащим образом изменить свои мысли и действия.

Если вы будете упорно заниматься, то начнете видеть безошибочные признаки перемен в своей жизни. Они откроют дверь в более богатый мир, который приносит больше удовлетворения, чем большинство людей могут себе представить.

Когда эта дверь откроется, это станет особым днем не только для вас, но и для меня. Конечный уровень трансформации жизни не означает просто-го осуществления перемен в собственной жизни или наблюдения за тем, как трансформация осуществляется в жизни другого человека. Существует нечто большее. Речь идет об активной помощи остальным людям. Тогда они тоже узнают о возможности подлинных изменений и осуществят их на практике.

Когда вы читаете эти слова, знайте, что я буду поддерживать и подбадривать вас. Если я смогу хотя бы немного помочь вам в трансформации вашей жизни, то сочту это наивысшей честью!

Дерек Лин

## Об авторе

Дерек Лин — руководитель американского фонда изучения даосской культуры в Эль-Монте, (Калифорния). Активный спикер, специалист по «Дао дэ цзин» и даосской духовности.

Лин повсеместно применяет принципы Дао в его повседневной работе: в равной степени они оказываются незаменимым вдохновляющим и практическим подспорьем как в финансовой индустрии, так и в сфере передовых научных технологий. Работа в различных сферах подтолкнула Лина к идее об успешной интеграции мудрости древних и практического опыта сегодняшней реальности. Так рождается это мощное, синергичное содержание его книг, несущее ясность и свет каждому, кто знакомится с ними.

«Когда вы читаете эти слова, знайте, что я буду поддерживать и подбадривать вас. Если я смогу хотя бы немного помочь вам в трансформации вашей жизни, то сочту это наивысшей честью!»

Дерек Лин





# Одна ДУША, одна ЛЮБОВЬ, одно СЕРДЦЕ

## Сакральный путь к исцелению всех отношений

Как наладить отношения, которые не складываются, и сделать их здоровыми и счастливыми? В чем смысл духовной жизни? В своей глубоко проникновенной новаторской книге Джон Велшонс отвечает на эти и многие другие вопросы, показывая, что путь к подлинному, долговременному счастью — это осознание того, что все мы — часть Единого, и умение жить с этим осознанием.

Автор показывает, как восстановить неудачные отношения, преобразовав их в величайшие духовные уроки, как любить, прощать и заботиться о наших ближних, даже если нам нелегко полюбить и простить их. Джон Велшонс предлагает нам новое понимание того, кто мы есть, нашей духовной жизни, окружающего нас мира и наших отношений.

Не кажется ли вам, что между вами и счастьем стоят дела и поступки других людей? Не охватывает ли вас досада и раздражение, когда люди обращаются с вами не так, как вам хотелось бы? Не приводят ли вас в страх и ужас их убеждения и поступки? Не кажется ли вам, что вы могли бы быть счастливы — или, по крайней мере, более счастливы, — если бы только «эти люди» поступали или думали иначе?

Если это так, то будьте уверены: вы такой не единственный. В жизни немало тяжелых, неуживчивых людей — малообщительные, погруженные в себя супруг или супруга, эмоционально холодные возлюбленный или возлюбленная, неблагополучные дети, раздражительные стареющие родители, ревнивые брат или сестра, грубые работодатели или ненадежные друзья. Возможно, вам доставляет хлопоты вообще вся семья. Часто подобными нелегкими отношениями мы связаны с людьми, играющими первостепенную роль в нашей жизни, и когда нам начинает

прощать или склонны к осуждению. Или считаем, что если гневаемся, то наш гнев оправдан и справедлив.

Это может происходить из-за того, что нас раздражают мелочи повседневной жизни — грубые водители, шумные соседи или покупатели в супермаркете, преградившие своей тележкой доступ в овощной отдел, — и мы не в состоянии подняться над этими мелочами. А возможно, нас выводят из душевного равновесия утренние новости. Царящая в мире несправедливость — действия правительств, насилие, чинимое отдельными людьми, принципиальные корпорации, религиозные и политические фанатики и многое другое — терзает и изводит наш ум, и весь день нас обременяют тягостные мысли, полные тревоги и страха.

Для многих проблемой являются не столько те отношения, которые уже есть, сколько те, которых еще нет. Мы страдаем оттого, что чувствуем себя одиночками. Мы тоскуем по человеку, чья любовь могла бы напитать наше сердце, а нас самих

отношения могли бы быть гораздо полнее и богаче, но, кажется, мы не в состоянии претворить это внутреннее видение в жизнь.

### Непростые отношения способствуют пробуждению любви

Отношения с людьми открывают перед нами две возможности: возможность познать беспримерную любовь и радость и возможность понять, что если мы не испытываем любовь и радость, то виной тому наш осуждающий ум. Эти отношения могут стать краеугольным камнем нашего духовного пути. В них заключена уникальная сила — способность пробуждать Любовь. Ту Любовь, которая живет в сокровенном центре нашего существа — всегда и в любых обстоятельствах. Но чтобы пробудить эту Любовь в полной мере, нам необходимо открыть свое сердце. Открыть и внимать тем нелегким урокам, в качестве которых выступают эти отношения. А уроки

грозит обернуться сплошными разочарованиями, а счастья и единства, которых мы жаждем, нам не видеть вовсе. И только потому, что ищем мы их не в том месте.

С духовной точки зрения трудные уроки отношений не менее важны, чем та радость, которую они несут. Высокие откровения осеняют нас не только в блаженные мгновения любовной близости, но и в эмоционально напряженные моменты разоблачения. И вместо того, чтобы относиться к последним как к преградам на пути к счастью, давайте будем считать их идеальной тренировкой, без которой не добиться этого счастья.

Нелегкие уроки отношений позволяют выявить все предвзятые мнения, предрассудки и суждения, владеющие нами, — в частности, убеждение, что мир и люди в нем должны быть иными, а не такими, какие они есть. Эти уроки могут пролить свет на все наши обиды, страхи, беспочвенные надежды и неуверенность, позволяя понять, что радости и удовлетворения мы не испытываем только потому, что путь к ним перекрывают свойства нашего ума. Вместо того чтобы вечно раздражаться из-за отношений, давайте научимся с помощью этих отношений избавляться от мысленных стереотипов и эмоциональных привычек, препятствующих нашему счастью. Давайте научимся понимать, что счастье — наше естественное состояние, состояние пребывания внутри себя... пребывания в настоящем... постоянного присутствия. Ключ к счастью — это знание: то, что мы ищем, всегда при нас. Оно живет и расцветает в нашем сердце. Хотя часто затмевается страхом. Преобладающая в нас любовь подобна драгоценному кладу, который мы должны раскапывать изо дня в день.

**Ваше дело — не искать любовь, а лишь искать и находить барьеры внутри себя, те самые, что вы воздвигли, чтобы от нее укрыться.**

казаться, что их поведение угрожает нашему счастью, мы чувствуем себя надломленными и бессильными.

Возможно, кто-то из родителей или супруг/супруга не желают по доброму общаться с нами, а тот, кого мы любим, катится по наклонной плоскости вниз, разрушая себя как личность, — пристрастился к алкоголю, наркотикам, азартным играм или оказался втянутым в нездоровые отношения. Возможно, мы не в ладах с самими собой — не способны

сделать цельными. Или тоскуем по отсутствию друзей, которые могли бы стать для нас «духовной семьей». Нередко нами владеет убеждение, что счастья нам не видать, пока мы не найдем свою «родственную душу» или несколько «родственных душ».

Возможно, человек, с которым мы живем, далек от наших представлений об идеале. Он поступает не так, как нам хотелось бы, или реагирует не так, как это нам желательно. Сердце подсказывает, что наши от-

эти призваны показать нам, как наш собственный ум перекрывает приток любви — и к себе, и к другим людям.

Фундаментальная причина многих проблем и трудностей — это неверный подход к отношениям. Проще говоря, в человеке, с которым мы тесно связаны, мы пытаемся найти то, что есть в нас самих. Поэтому мы связываем с ним свои неразумные и даже нереальные ожидания. Если мы не изменим сам подход, то жизнь

### Паутина взаимосвязей

В процессе жизни основное внимание мы уделяем тем связям и отношениям, которые для нас наиболее важны, — любовным связям (или их отсутствию), отношениям с семьей (родителями, детьми, братьями и сестрами), с ближайшими друзьями и коллегами по работе. Но жизнь не ограничивается только ими, а включает и отношения с другими людьми, нам незнакомыми — теми, которых мы встречаем на улице и называем «прохожими», и теми, которые живут в далеких странах и которых мы никогда не увидим.

Важно понимать, что отношения бывают не только межличностные. На самом деле их очень много, и они самые разные: отношения с телом, отношения с умом, отношения с психологическим, эмоциональным и духовным «я». Отношения с домом, соседями, городом, страной и другими народами. Отношения с планетой и со Вселенной. А также отношения с Творцом. Ставя перед собой цель — духовное пробуждение, мы не должны отделять одни отношения от других. Жизнь только тогда полноценна, когда она воспринимается как единое, неделимое, органическое целое.

Отношение к телу, например, тесно связано с отношением к планете. Стремясь к счастью, мы в то же время должны заботиться о своем теле, кормить его здоровой пищей, тренировать его и уделять внимание здоровью. Однако все наши усилия по поддержанию здоровья будут тщетными, если мы будем продолжать загрязнять окружающую среду и истощать земные ресурсы. Земля — тоже наше тело, а ее здоровье непосредственно влияет на наше.

Точно так же отношения с детьми и родителями тесно связаны с отношениями с соседями и незнакомыми людьми. Быть добрыми и любящими к своей семье замечательно! Но если мы при этом жестоко или равнодушно к «внешней» семье, ко всем человеческим существам — больным, голодным, одиноким, страдающим и отверженным, — то мы упускаем очень важные нити в общей канве жизни. Каждый человек, в истинном смысле этого слова, является частью нашей семьи, и его счастье — это наше счастье, а его страдания — наши страдания.

Мы не хотим, чтобы правительства затевали и вели войны. Но пока нашим умом владеют гнев, страх и осуждение, действия правительств будут и дальше служить отражением нашего внутреннего хаоса. Вибрации мыслей и поступков, которыми мы насыщаем мир, влияют на его состояние гораздо больше, чем нам кажется.

### Объемное видение

Чтобы наши отношения были здоровыми, а счастье — подлинным, мы должны иметь перед глазами более объемную картину, чем та, которую мы видим сейчас. Имея перед глазами более объемную картину, мы увидим, что являемся частью гораздо большего целого, с которым мы неразрешимы связаны.

Таким объемным видением обладал один из величайших провидцев в истории человечества, Махатма Ганди. Он понимал взаимосвязь всего живого, понимал важность каждого сказанного слова, каждого совершенного действия. Чтобы преобразовать себя и окружающий мир, необходимо было абсолютным целым. Говорить красивые слова или верить

в высокие идеалы — этого мало. Мы, считал Ганди, должны стать *живым воплощением* этих идеалов.

Однажды — это было в то время, когда Ганди призывал миллионы своих сограждан к ненасильственному сопротивлению британскому владычеству, — к нему подбежал какой-то человек и стал умолять: «Ганди-джи, прошу тебя, дай мне послание для жителей моей деревни». Ганди оторвал от бумажного мешка клочок серой бумаги и нацарапал на нем карандашом короткую записку: «Мое послание — это моя жизнь. М. К. Ганди».

Я услышал эту историю без малого сорок пять лет тому назад и с тех пор постоянно спрашиваю себя: «Какое послание несет в себе моя жизнь? Несет тем, кого я люблю, миру, в котором я живу, мне самому?» То, как мы управляем автомобилем, как разговариваем с касиром в банке, как обращаемся с официантом в ресторане, — это и есть наше послание миру. Каждый поступок — это свидетельство того, насколько мы внимательны и заботливы к окружающим и как далеко ушли в развитии этих качеств. Каждый поступок — это свидетельство того, насколько мы готовы (и готовы ли) делиться с близкими своей любовью. Каждый поступок — это наш вклад, который предопределяет, будут ли (и насколько) счастливыми и благотворными все наши отношения в жизни. Каждый поступок — это наша лепта в общую атмосферу планеты.

Чего больше вносим мы в мир каждой своей связью — больше Любви или больше паранойи? Как используем свои отношения с другими людьми — как возможность для исцеления планеты или как возможность для ее разрушения? Ответы на эти вопросы невероятно важны.

Один из величайших недостатков нашей культуры — нежелание брать на себя личную ответственность, нежелание принимать во внимание тот факт, что все наши мысли, настроения, слова и поступки всесторонне влияют на этот мир. Вместо этого мы свято верим, что за наши настроения и поступки ответственны другие люди и внешние обстоятельства. Когда мы лицемерим, гневаемся, раздражаемся или совершаем необдуманные поступки, то всегда можем сказать: «При чем тут я? Это они виноваты. Они вывели меня из себя, и если я обрушил на них свой гнев, то так им и надо!»

Однако, вступая на духовный путь, мы, хотим того или нет, обязаны быть ответственными за свое благополучие и счастье. Именно с этой целью мы берем на вооружение духовные практики, которые могут привести гармонию в нашу жизнь, и стремимся к тому, чтобы все наши слова, мысли, настроения, дела и поступки естественным образом вели к счастью и миру. Самая глубокая и емкая формулировка сути духовного преобразования принадлежит Ганди, и звучит она так: «Хотите видеть мир изменившимся — изменитесь сами». Согласитесь, революционная идея!

Сколько времени и энергии уходит у нас на то, чтобы переделать других людей, заставить их вести себя подобающим образом — так, как хотим мы, поверить в то, во что верим сами, думать так, как думаем мы, и признать, что «правы» мы, а они «неправы»? Сколько времени и энергии расходует мы понапрасну, считая, что будем счастливы только тогда, когда *другие* изменятся!

Но, как мудро сказал Ганди, мы должны измениться сами, если хо-

### СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Рас Харрис

## КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ От мифов к реальности

Голова практически каждого человека забита совершенно нереальными представлениями о любви и близких отношениях. Все хотят того, чего в принципе быть не может. А любимые кинофильмы, романы и журналы создают **мифы**, все дальше удаляющие нас от реальности. Фактически, мы попадаем в порочный круг, в котором наши попытки создать **неугасающую любовь** неумолимо ведут к ее разрушению...

Книга, которую вы держите в руках, — революционный прорыв в практике взаимоотношений, основанный на новейшем методе «АСТ» — методе психологической гибкости. А сам автор — чемпион мира по предотвращению разводов. Книга развенчивает современные мифы и предлагает **действенный** способ создать близкие отношения, исполненные любви и радости.

- Вы поймете, что надо делать с болезненными мыслями и чувствами.
- Вы научитесь эффективно справляться с гневом, разочарованием и обидой.
- Вы научитесь прощать своего партнера и восстанавливать доверие
- Вы избавитесь от стрессов, возникающих при разногласиях с партнером.
- Вы научитесь преобразовывать любой ваш спор в милую, преисполненную состраданием и заботой друг о друге беседу.



Дион Форчун

## ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ ЛЮБВИ И БРАКА

Физическая любовь — это не только наслаждение или воспроизведение себе подобных. Ее энергия создает кармические узлы, соединяющие души во многих воплощениях. Сама этимология латинского слова «секс», равно как и русского «пол», выражает собой идею разделенности, «половины», дуальности, в то время как самым важным в эротике является утверждение идеи Диады.

Книга Дион Форчун именно об этом. Она поможет понять, почему так мало на Земле истинно счастливых браков, почему так часты разводы. Может быть, позволит кому-то из еще не встретивших свою Пару избежать катастрофической ошибки...

Это книга о том, как души находят своих партнеров. Описанные Форчун духовные упражнения помогут вам изменить отношения с людьми и приобрести удивительное качество, известное как личный магнетизм.



тим видеть те изменения, которых так жаждем. Заметьте, он не сказал: «Идите и учите других. И обращайтесь к ним». Нет, он сказал просто: «Изменитесь сами». Это и есть путь к счастью. И, как бы иронично это ни звучало, самый эффективный способ изменения мира.

Это книга о том, как научиться иному подходу ко всем связям и отношениям, рассматривая их как учебную программу, как непрерывный учебный процесс, ведущий к духовному пробуждению, процесс, в ходе которого вы обретете способность открывать внутри себя — и от-

крывать ежедневно! — глубокую, безграничную Любовь. Эта книга поможет вам освободиться от холодящего страха остаться в одиночестве. Когда вы разорвете оковы этого парализующего страха, то увидите, что ваши отношения словно по волшебству стали более здоровыми и наполненными.

Недаром ведь говорится: «Путь к Любви — это путь от ума к сердцу». Откройте же свой ум, успокойте его — и «слушайте» мою книгу всем сердцем!

Джон Велионс

# Карма-Сутра



## Секс, любовь и отношения в стиле ДЗЭН

Эту книгу можно назвать путеводителем по отношениям с мужчинами.

Почему одним женщинам хронически не везет, а другие избалованы мужским вниманием и счастливы в браке? Как встретить и *узнать* того, кто предназначен тебе свыше? Какие уроки можно извлечь из сделанных ошибок? И наконец, как *перестать* ошибаться в отношениях?

Здесь есть все, что нужно женщине, намеренной быть счастливой, — от средств против кармических причин типичных женских неудач до ироничного описания «фасонов» мужчин, которых уважающая себя женщина должна выкинуть из своего романтического «гардероба».

Книга дает простые и ясные ответы на казавшиеся вам сложными вопросы.

Хотя связь секса и духовности на первый взгляд может казаться случайной, для индуистов секс, любовь и взаимоотношения издревле были божественными актами, заслуживающими того, чтобы люди их исследовали и доводили до совершенства.

Вселенная не выносит моральных суждений — это делает общество. Убеждения относительно того, что правильно, а что — нет, могут существенно меняться в зависимости от времени и места. То, что в одних культурах считается приемлемым и даже поощряется обществом, в других культурах может вызывать неприязнь и отторжение. Вселенная же не проводит таких различий и не выделяет категории в реальности как таковой (то есть в естественных следствиях наших мыслей, намерений и действий). Перейти от заблуждения к просветлению — значит оставить позади страхи, суждения и предубеждения.

Западные воззрения, касающиеся ума, обрели новую жизнь в 1929 году, когда известный психолог К. Г. Юнг своей теорией синхроничности, или значимых совпадений, ликвидировал философский разрыв между Востоком и Западом. В последние десятилетия последователи западных и восточных учений все больше сходятся в своем понимании единства духа, ума и тела. В формировании наших позиций относительно взаимоотношений и сексуальности крайне важны такие вещи, как самооценка и представление о себе. Наше сексуальное желание начинается задолго до того, как мы оказываемся в постели. Подготовка ума к хорошим отношениям — это своего рода направление и сосредоточение наших энергий.

В противоположность определенным религиозным доктринам, которые учат, что человеческая природа есть нечто плохое, требующее контроля и очищения, восточные пред-

ставления о человеческой природе утверждают, что тело — обитель Творца, свидетельство его существования и квинтэссенция любви. Это убеждение формирует в человеке радостную жизненную позицию, чувство присутствия в настоящем моменте и здоровую самооценку. В частности, Кама-сутра Ватсьяны учит тому, как пользоваться и наслаждаться всеми радостями жизни. Это — не философия самоотрицания и страдания, но философия любви к себе, поднимающая человека на новый уровень, философия наслаждения и признательности.

Определенные восточные традиции учат, как, используя методы, такие как контролируемое дыхание и медитация, а также особые сексуальные практики, можно достичь умения владеть собой и просветления. Тантрическое и даосское понятия сексуальности подчеркивают необходимость сохранения определенного настроения ума, когда занимаешься любовью на физическом уровне. Следующая притча иллюстрирует некоторые из самых ярких концепций, представленных в этой книге, а именно то, что контроль сознательного ума, влияние намерения и сила нашего восприятия действительно способны придавать форму нашим самым близким отношениям.

Вот чему учил своих учеников один старый Учитель.

— Во мне бушует битва, — говорил он. — Грозная битва между двумя Тиграми. Один Тигр — это олицетворение страха, гнева, зависти, своекорыстия, сожаления, выскомерия, жалости к себе, стыда, негодования, ложной гордости, превосходства и эго, живущих во мне. Другой Тигр — мои любовь, радость, спокойствие, великодушие, смиренность, доброта, прощение, дружба, сочувствие, щедрость, сострадание и вера.

— Эта яростная битва происходит в каждом из вас, — продолжал он.

Ученики задумались над сказанным, и потом один из них спросил Учителя:

— Так какой же из этих Тигров победит?

— Тот, которого ты кормишь, — ответил Учитель.

Я надеюсь, что моя книга побудит вас всегда «кормить» любовь и бросать вызов своим страхам.

### Карма и ваши любовные отношения

Универсальный закон причины и следствия действует всегда и везде, даже если вы этого не замечаете. То, что вы, отказав своему любимому, наконец уснули, еще не значит, что, проснувшись наутро, вы не столкнетесь с последствиями своего поступка. Увидев, как он по-прежнему заигрывает с вашей соседкой, вы можете рассчитывать на то, что теперь он это делает с намерением снова затаскать вас в постель. Приблизительно так работает карма, сущность которой — в естественных следствиях.

Еще в 1687 году сэр Исаак Ньютон понял одну универсальную истину, которую предпочел назвать законами движения. Он стал использовать эти законы, чтобы объяснить различные воздействия, оказываемые движением на физические объекты. Кроме того, Ньютон учил нас, что на каждую силу, или на каждое действие, есть свое равное противодействие. Тем не менее Ньютон не смог увидеть, доказать или количественно оценить, как проявляет себя тот же принцип на духовном плане. Духовный эквивалент естественных следствий («или причины и следствия») — как раз то, что религиозные философы называют законом пожинания плодов. Наверно, вам знакома современная его трактовка, выраженная в пословице «Что посеешь, то и пожнешь». Именно так

проявляет себя во вселенной закон равновесия: каждое приобретение должно компенсироваться потерей, каждая радость — печалью, каждое положительное действие — отрицательным противодействием. Одно без другого невозможно, и отделить одно от другого — все равно что отделить день от ночи или мужчину от женщины. Понимать естественные законы вселенной — значит понимать духовные законы. Законы движения образуют основу всей физической механики, и точно так же образуют основу «духовной механики» законы любви. *Будь то в физической сфере или в духовной, причина не может быть отделена от следствия.*

Карма — санскритское слово, означающее «действие» или «деяние», если речь идет о причинно-следственной связи. Это — сумма всего того, что вы уже сделали, делаете сейчас и сделаете потом. Результаты, или «плоды» ваших действий, называются *карма-пхала*. Карма не имеет отношения к воздаянию, мести, наказанию или вознаграждению — карма работает с тем, что есть. Каждый день, каждую минуту мы приводим в равновесие кармические весы, кладя на их чаши как незамедлительные следствия *криямана-кармы*, то есть ежедневной или «моментальной» кармы (например, мы сворали и тут же попались на своем вранье), так и накопившиеся за продолжительный срок долги *праарабдха-кармы*, которая есть грядущие следствия настоящих действий и намерений.

Любые мысли, действия и эмоции, будь то положительные или отрицательные, — как камешки, которые мы бросаем в море наших отношений, нарушая его безмятежную гладь. От каждого брошенного нами в воду камешка по всей поверхности отношений расходятся волны. Чем больше камень, тем очевиднее производимые им изменения во всем, что находится на поверхности



и вблизи нее. Все мы каждое мгновение бросаем свои камешки (энергию) во вселенский океан коллективного сознания — в океан наших общих убеждений и установок. Разумеется, учиться принимать на себя ответственность за все совершаемые нами большие и малые броски мы можем всю жизнь, но главное, чтобы мы извлекали из этого уроки и формировали себя в соответствии с полученным опытом.

Хотя карма влияет на все стороны жизни, в любовных отношениях ее влияние наиболее очевидно. Взаимодействие между кармой и романтическими отношениями начинается еще до того, как мы рождаемся с определенным набором физических качеств, духовных уроков, которые нам предстоит усвоить, а также особенностей нашего окружения, формирующих нас как личность. И хотя все любовные отношения развиваются по собственным «сценариям», общее для них то, что они неизменно содержат в себе потенциал роста — бурного духовного развития, воссоединяющего это с душой.

Каждую свою потенциальную любовь мы сразу начинаем оценивать на многих уровнях. Одни оценки мы производим сознательно (мне нравятся его волосы и глаза), другие — на уровне подсознания (он напоминает мне моего отца), третьи — основываем на неких личностных аспектах (у нас очень много общего), четвертые — на духовности (мы узнали друг друга, и у нас есть общие дела, которые мы когда-то не завершили). Иногда отношения рутинаты, — скорее не из-за несовместимости партнеров, но из-за кармы прошлого, и нам, несмотря на пылки чувства, приходится расставаться с любимыми. Усвоение уроков в процессе таких отношений — тернистый путь, движение по которому подобно родовым мукам. В драме ваших отношений, а также в депрессивных навязчивых состояниях, которые вам, возможно, приходится переживать, часто бывает повинно различие в степени духовной зрелости обоих партнеров. Помимо бессонных ночей, эти драмы оставляют в вас ряд навязчивых (и не всегда приятных) воспоминаний, которым вы предаетесь, сидя в кресле-качалке. Как бы то ни было, оба партнера, осуществив задачу своего союза, в итоге извлекают из него уроки.

Для тех, кто балансирует на туго натянутом канате любви и привязанности, случайного стечения об-

меня в тех или иных кармических ситуациях, нам иногда кажется, что мы просто стали жертвой собственных интересов. Карма отношений может не только являть себя нам как вошедшая в поговорку судьба-злодейка, но и приходиться, заставляя нас врасплох. Даже когда нам кажется, что мы все просчитали до мелочей, карма все равно может вернуться в наши владения как разъяренный бык, либо незаметно подкрасться как кошка.

Мы — духовные существа, обитающие в физическом теле. Душа, или дух, — это некая крупница сознания или, иначе говоря, сущность, которая живет, переходя из одной жизни в другую. И все мы находимся в поисках того, как привести нашу личность в гармонию с предназначением, которое выбрала наша душа. Делая свой выбор, мы активно создаем переживания прошлого, настоящего и будущего, а значит, только мы в ответе за нашу жизнь, а также за боль и радость, которые мы приносим окружающим.

### Способно ли ваше прошлое управлять вашим настоящим?

Если мы встречаем в своей жизни человека, который для нас что-то значит, то, скорее всего, основа наших с ним отношений была заложена в прошлом. Когда вы начнете исследовать все, что происходит в ваших отношениях, вы, возможно, увидите ряд повторяющихся сценариев. Динамике отношений суждено повторяться до тех пор, пока она не будет исцелена или отрегулирована. Любовники, отработывающие свою карму, — это две души, которые встретились вновь, чтобы учиться, решать проблемы, меняться ролями и/или работать над старыми вопросами, теперь уже на новой арене. Такие отношения можно распознать по переполоху, который они создают: достаточно вспомнить супружеские пары, которые прожили пятьдесят лет, то и дело ссорясь. Эти особые связи часто выражаются в многообразии проявлений любви и ненависти, и никогда не знаешь, какая чаша весов перевесит. Та же модель поведения характерна для партнеров, которые то расстаются, то снова вместе, или разводятся, а потом возобновляют свои брачные узы.

Нигде так не очевидна концепция «подобное притягивается к подобному», как в сфере кармических отно-

### Любовь рождается из практики. Ватсыяна

стоятельств не бывает. При первом знакомстве, встретившись взглядом с вашим любимым, вы замечаете не только цвет его волос, его глаза и улыбку, но и «видите», или чувствуете, его духовную энергию (сущность). Ни наружность, ни профессиональные устремления, ни социальные обстоятельства не могут объяснить происхождение столь сильного притяжения, существующего между определенными людьми. В основе такого притяжения лежит даже не столько химия отношений между молекулами, сколько потребность родственных и знакомых душ в «духовном randevu». Но, поскольку нашей личности свойственно забывать, ради чего мы оказыва-

емся в тех или иных кармических ситуациях, нам иногда кажется, что мы просто стали жертвой собственных интересов. Карма отношений может не только являть себя нам как вошедшая в поговорку судьба-злодейка, но и приходиться, заставляя нас врасплох. Даже когда нам кажется, что мы все просчитали до мелочей, карма все равно может вернуться в наши владения как разъяренный бык, либо незаметно подкрасться как кошка.

Противоположности могут притягиваться на уровне личности, но с ними никогда этого не происходит на духовном уровне. Люди, сходные в своих намерениях, тяготеют друг к другу. Так же и партнеры, очарованные личными качествами или внешностью друг друга, но совершенно несхожие в духовном смысле, сначала притягиваются, но потом все равно отвергают друг друга из-за коллизий, происходящих между ними на нематериальном уровне. Если вы когда-либо задавались вопросом, почему вам никак не удается порвать любовные отношения, доставляющие вам один неприятности, или почему вас тянет к человеку, который, казалось бы, вам

## СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Кевин Тодеши

### ЭДГАР КЕЙСИ О РЕИНКАРНАЦИИ И СЕМЕЙНОЙ КАРМЕ

Понятия кармы и реинкарнации стали широко известны в западном мире благодаря Эдгару Кейси, одному из самых знаменитых целителей и пророков XX века. В этой книге Кевин Тодеши, ведущий эксперт по наследию Кейси, в легко доступной форме объясняет механизм действия кармы в человеческих отношениях, особенно в семейных. В жизни всё закономерно, любая проблема содержит в себе урок, наша свободная воля действительно абсолютно свободна, а Бог — такой же справедливый и любящий, каким мы бы и хотели видеть нашего Создателя.



### Константин Шадрин, Мария Молодцова ТВОЯ «ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА»: КАК ЕЕ УЗНАТЬ?

Эта уникальная книга, написанная двумя специалистами по психологии, астрологии и йоге, поможет каждому, кто хочет найти свою «вторую половинку».

В чем секрет совместимости людей в романтических отношениях? Можно ли вывести пресловутую «формулу любви»?

Авторы решили эту задачу, используя сразу несколько метафизических систем — планетарные типы личности, чакры, астрологию и учение Гурджиева. Книга адресована самым широким кругам читателей, написана просто и с юмором. Читайте, и она сразу же начнет работать на вас!



совсем не пара, знайте, что всему виновной здесь может быть карма отношений.

Скверная карма действительно связывает между собой некоторых людей. Наверно, кому-то из вас случалось попадать в дорожные приключения из-за какой-нибудь неприятной парочки, которую вы согласились подвезти. Сцепляясь в схватке из-за каждого пустяка, такие пары создают такой шум и гам, какого не бывает даже во время празднования Четвертого июля. В таких парах встречаются прежние враги, соперники и антагонисты. Заключенный снова встречает своего надзирателя, обманутый — жулика, но теперь каждый из них стал мудрее и опытнее в том, как можно реально наносить взаимный ущерб. Наихудшие проявления таких кармических комбинаций любви часто заканчиваются вызовом полиции. Лучшее выражение той же динами-

ки отношений между антагонистическими партнерами можно видеть в страстной любви, создании любовных треугольников и неизбежаемых любовных сценах. Таким образом, переплетение судеб случается как у душ-супругов и душ-близнецов, пылающих друг к другу любовью, так и у тех, кто одержим фатальной страстью.

Когда мы ищем вдохновения, учимся на своих ошибках и совершенствуемся духовно, к нам приходят прозрения, предлагаются новые места действия и разные возможности. Судьба будет помогать нам и направлять близкую нам душу на нашу стезю, но наша участь будет зависеть от того, что мы решим делать со своими возможностями, а также от естественных последствий нашего выбора.

Шелли Ву

# ЭКСТРАСЕНСОРНЫЙ РАЗУМ

**Настройтесь на его частоту и активируйте силу своей врожденной интуиции**



## Экстрасенсорные способности в каждом из нас

У большинства людей понятие «разум» ассоциируется с приобретением новых знаний на сознательном уровне. Но «экстрасенсорный разум» имеет дело с более глубоким подсознательным знанием, которое преобразует время и пространство. Мы — профессиональные экстрасенсы, но на самом деле каждый человек наделен способностями подключаться к этому высшему источнику знания и пользоваться той информацией, которая поможет ему улучшить собственную жизнь.

Так почему же не все применяют свой врожденный дар с максимальной для себя пользой? В своей книге мы рассказываем, почему вы, возможно, утратили связь со своим экстрасенсорным разумом, и о том, как ее восстановить. Несомненно, каждый человек обладает этим видом разума, вам просто нужны инструменты, которые помогут его обнаружить и развить, а также смелость и уверенность в себе, чтобы затем воспользоваться полученными преимуществами.

В наши дни большинство людей перестали прислушиваться к интуиции и чрезвычайно скептически относятся к тем, кто имеет доступ к любому из источников высших знаний. В современном мире паранормальные способности остаются невостребованными. Мы попали в тотальную зави-

себя и теперь хотим поделиться нашими секретами с вами. Для нас паранормальное — это «новое» нормальное!

Экстрасенсорный, интуитивный, паранормальный — все эти слова описывают явления, которые люди привыкли считать сверхъестественными. Понятие «сверхъестественный» определяется словарем как «не объяснимый естественными причинами, рациональным образом; превосходящий обычные возможности». Большинство людей связывают «сверхъестественное» с чем-то мистическим, трансцендентным, Божественным — либо существом из другого мира, киногероем, обладающим суперспособностями, которые для нас, простых смертных, остаются недостижимыми. На самом деле, супергерой живет в каждом из нас, его только нужно выпустить наружу.

Мы все наделены потенциалом подключаться к источнику высшего разума, находящемуся внутри каждого из нас, чтобы стать счастливее, здоровее и жить более наполненной и осознанной жизнью. Задача каждого человека, если хотите — главная цель его существования, — обнаружить этот источник, чтобы прожить такую жизнь, ради которой мы явились в этот мир.

Задавали ли вам когда-нибудь вопрос: «Откуда ты об этом узнал?» или говорили: «Может быть, ты — экстрасенс?» А может быть, вы и сами с удивлением обнаруживали, что почему-то «узна-

етесь: далеко не все мы появляемся на свет с явно выраженным музыкальным даром, чтобы стать знаменитым пианистом с мировым именем, но, упорно занимаясь, практически любой человек сможет научиться играть простые пьески. То же самое можно сказать и о развитии экстрасенсорных способностей.

*Терри и Линда Джеймсон*



Близнецы-экстрасенсы Джеймсон, получившие всемирную известность благодаря своим сверхъестественным способностям предсказывать катастрофы, включая 11.09.2001, стихийные бедствия и природные катаклизмы (все они подтвердились), утверждают, что каждый из нас способен развить свои уникальные интуитивные способности.

В своей книге «Экстрасенсорный Разум» Терри и Линда предлагают пошаговую инструкцию для разрушения блоков, которые не позволяют нам использовать свою интуицию, и в результате развить в себе «4 Ясно-»:

- Ясновидение
- Яснослышание
- Ясночувствование
- Яснознание

Благодаря их советам вы также сможете:

- создать прочные и радостные отношения;
- привлечь в свою жизнь благосостояние;
- принимать правильные решения;
- улучшить здоровье;
- найти свою цель.

## Откройте свой ум, чтобы расширить свою жизнь.

симость от современных технологий и научных доказательств и больше не доверяем духовной мудрости, вызывавшей благоговение у наших предков. Мысли же современного человека сосредоточены на материальных благах, поэтому любые Божественные и тонкие магические феномены — неотъемлемую составляющую древних культур — мы относим к сфере фантазий и предрассудков.

Мы хотим помочь вам понять, что существует два основных способа получения знаний. Первый — линейный и логический; второй — интуитивный и духовный. Истинная мудрость состоит в том, чтобы уметь пользоваться преимуществами и того, и другого. Нас обоих часто критикуют, над нами даже смеются за то, что мы делаем, и за то, что стараемся помочь людям осознать — эти способности существуют. Но мы это доказали для

те», «нутром чувствуете» о грядущем событии или каком-то человеке. Такое время от времени случается со всеми. Но большинство людей просто стряхивают, гонят прочь странные мысли, приписывают результат совпадению или подбирают какое-нибудь логическое объяснение тому, что, по существу, логике не поддается. Никому и в голову не приходит сомневаться в существовании чувства юмора или умения находить дорогу, бизнес-чутья или чувства стиля, но попробуйте что-нибудь скажите о «шестом чувстве» — и на вас посмотрят как на чудака. А ведь ваше шестое чувство — не что иное, как интуиция, которая работает постоянно, хотя вы чаще всего этого не осознаете.

Некоторые люди рождаются со способностями к спорту, музыке, живописи, точно так же среди нас встречаются и талантливые экстрасенсы. Со-



**Титул**

Главный редактор: Ина Старых | Оригинал-макет: «София Паблшин Груп Инк.» | № выпуска: 16 | 000 «Издательство «София»»  
Дата выхода в свет: 07.09.2011 | Подписано в печать: 01.09.2011 | Номер заказа: 99 | Тираж 990 экз. | БЕСПЛАТНО  
Адрес издателя: 107140, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1 | Тел.: +7 (499) 317-72-01