

Майк Дау  
БИОХИМИЯ СЧАСТЬЯ

Дебора Дейвис  
ЦИГУН ДЛЯ ЖЕНСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Ана Тайгер Форрест  
ФОРРЕСТ-ЙОГА:  
ТАНЕЦ С ДРАКОНАМИ

Дипак Чопра,  
Леонард Млодинов  
ВОЙНА МИРОВОЗЗРЕНИЙ  
НАУКА И ДУХОВНОСТЬ

Как я победил пищевую зависимость... и как это можете сделать вы

2 стр.



Цигун — это система, которая дарит нам глубокое, хотя и постепенное исцеление, активируя наши внутренние физические, ментальные и духовные силы.

4 стр.



Первое, что я делаю, — это помогаю всем научиться прислушиваться к тому, что говорят их тела.

6 стр.



Наука ведет нас путем, позволяющим раскрыть секреты мироздания. Духовность же обращает свой взор на незримый мир, находящийся внутри нас.

8 стр.



Издательство  
«София»



Т Время читать и думать  
ТИТУЛ

Рекламная  
газета

www.sophia.ru

№ 18 2012



# Сила Настоящего

## Руководство к духовному пробуждению

В своей нынешней жизни я почти не опираюсь на прошлое и редко вспоминаю о нем. Тем не менее мне хотелось бы вкратце рассказать о том, как я стал духовным наставником, и о том, как появилась на свет книга «Сила Настоящего».

До двадцати девяти лет я жил в состоянии чуть ли не постоянной тревоги, перемежавшейся периодами суицидальной депрессии. Сейчас мне кажется, что я рассказываю о своей прошлой инкарнации или вообще о каком-то другом человеке.

Однажды, вскоре после того как мне исполнилось двадцать девять лет, я проснулся глубокой ночью, охваченный леденящим ужасом. Случилось, я и раньше просыпался с таким чувством, однако на сей раз оно было намного сильнее. Ночное безмолвие, смутные очертания мебели в темной комнате, отдаленный шум мчащегося куда-то поезда — все это показалось мне таким чуждым, враждебным и абсолютно бессмысленным, что меня охватило глубочайшее отвращение к миру. И отвратительнее всего в этом мире было мое собственное существование. Стоило ли жить под гнетом такой безысходности? Кому нужна эта бесконечная борьба с самим собой?

Я чувствовал, как стремление к самоуничтожению и небытию пересиливает во мне инстинктивное желание жить. «Я больше не могу жить с самим собой». Эта мысль крутилась у меня в голове безостановочно. И вдруг до меня дошло, что она звучит как-то странно. Кто я — один человек? Или нас двое? Если я не могу жить с самим собой, значит, во мне есть «я» и «кто-то еще», с «кем» я «не могу больше жить». «Может быть, — подумал я, — реален лишь один из этих двоих?»

Это открытие так меня ошеломило, что ум мой остановился. Я находился в полном сознании, но в голове не осталось ни одной мысли. Вскоре я почувствовал, как некий энергетический вихрь начинает втягивать меня в свою орбиту: сначала

медленно, потом все быстрее и быстрее. Меня сковал страх, а в теле появилась сильная дрожь. Я услышал слова: «Ничему не сопротивляйся», которые, как мне показалось, звучали в моей груди. И я почувствовал, как меня начинает засасывать пустота. Ощущение было такое, будто пустота была не снаружи, а внутри меня. Внезапно всякий страх исчез, и я позволил себе провалиться в эту пустоту. Что было дальше, я не помню.

Меня разбудила щебетающая за окном птица. Никогда прежде мне не доводилось слышать подобных звуков. Глаза мои оставались закрыты, но перед мысленным взором возник образ великолепного бриллианта. «Если бы бриллиант мог издавать звуки, — подумал я, — он звучал бы именно так».

Я открыл глаза. За занавеской брезжил ранний рассвет. Не успев ни о чем подумать, я то ли понял, то ли почувствовал, что свет скрывает в себе неизмеримо больше того, что мы о нем знаем. С мягким свечением утра сквозь занавески в мою комнату просачивалась сама любовь. В моих глазах появились слезы. Я встал с постели и прошелся по комнате. Я узнавал ее, но вместе с тем понимал, что никогда раньше не видел ее в истинном свете. Все было таким свежим и первозданным, словно только что раскрывшийся бутон. Я брал в руки разные предметы — карандаш, пустую бутылку — и поражался: каждая вещь казалась такой живой, такой прекрасной!

В тот день я бродил по городу потрясенный великим чудом жизни. Казалось, будто я только что родился на свет.

Следующие пять месяцев я прожил в состоянии непрерывающегося глубокого покоя и блаженства. Впоследствии острота ощущений несколько притупилась, — может быть, это состояние просто стало для меня совершенно естественным. С внешним миром я мог взаимодействовать не

хуже прежнего, хотя отлично понимал: улучшить то, что во мне уже есть, невозможно, как бы я ни старался и что бы ни предпринимал.

Я, конечно, понимал, что со мной произошло нечто очень важное, но не мог во всем этом разобраться. Лишь несколько лет спустя, ознакомившись с текстами духовного содержания и пообщавшись с духовными учителями, я догадался: то, к чему все так стремятся, со мной уже случилось!

Я понял, что в ту ночь невыносимая тяжесть душевных страданий вынудила мое сознание отказать от привычки отождествлять себя с моим несчастным, запуганным «я», которое, по сути, есть всего лишь созданная умом фикция. Этот отказ, очевидно, был таким безоговорочным, что фальшивое страдающее «я» в одночасье «сдулось», как надувная игрушка, из которой выдернули загычку. А его место заняла моя истинная вечная сущность. Я есть — сознание в чистом виде, такое, каким оно и было до того, как стало отождествлять себя с формой.

Позднее я научился находить дорогу в это внутреннее пространство вне времени и смерти, поначалу принятое мною за вакуум, и оставаться там в полном сознании. Я пребывал в состоянии такого невыразимого блаженства и священного трепета, что на их фоне меркнет даже только что описанный опыт переживания.

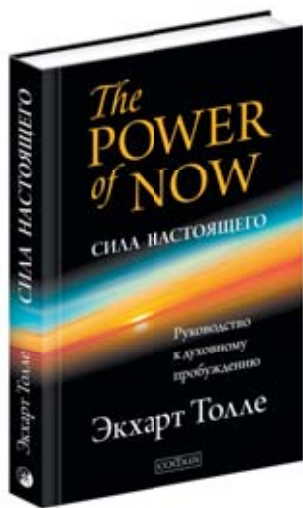
Наступил момент, когда на физическом плане я на какое-то время остался буквально ни с чем. У меня не было ни близких отношений, ни работы, ни дома, ни общественного статуса. Почти два года я провел на скамейках в парке в состоянии исключительно сильной радости.

Но даже самые прекрасные переживания когда-нибудь заканчиваются. Гораздо важнее любого из них оказался тот глубокий покой, который с тех пор составляет основу моего существования. Порой он настолько осязателен, чуть ли не осязаем, что его чувствуют даже окружающие. А иногда он отступает на задний план, как мелодия, звучащая где-то в отдалении.

Позднее иногда ко мне стали подходить люди и говорить: «Я тоже хочу то, что у вас есть. Не могли бы вы поделиться этим со мной или показать, как этого достичь?» Я отвечал: «Это у вас уже есть. Вы просто не чувствуете его, потому что ваш ум создает слишком много шума».

Из подобных ответов и родилась эта книга.

Экхарт Толле



## Дневник редактора



О книге Майка Дау  
«Биохимия счастья»

Если вы покупаете эту книгу в надежде, что она поможет вам похудеть без дурацких изматывающих диет и почти без самоограничений — гордитесь!

Если вы хотите избавиться от пищевой зависимости — эта книга тоже для вас.

Ну и, наконец, на самом деле эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам стать гораздо, гораздо счастливее, не закликаясь на бедах и проблемах, как это произошло когда-то со мной.

Благодаря многочисленным тестам и описаниям я отчетливо поняла, что происходило со мной целых девять лет после действительно страшной утраты — полное серотониновое

истощение! Но где это слышано — черная бессонница, совершенно угасший мир, постоянная боль в сердечной чакре — до сих пор удивляюсь мощи своего тоналя, не позволившей этому «осколку копья» в груди спроецироваться на тело и превратиться в какую-нибудь смертельную болезнь... И только работа. Только работа — единственная отрада и спасение. Такая вот была веселая жизнь. А вполне возможно, что, попадись мне подобная книга 13 лет назад, срок этой невыносимой боли можно было бы сократить лет на семь-восемь! Притом очень простыми средствами, без всяких лекарств и психотерапевтов — пра-

вильным питанием и очень простыми правильными действиями.

Я увидела в ней не только свои проблемы — двое моих самых близких людей в точности соответствуют здешним описаниям — у одной серотониновое, у другого допаминное голодание мозга. То же касается и многих знакомых.

Очень многоплановая книга, очень глубокая, очень практическая. Жаль, конечно, что ее автор, знаменитый «доктор Майк», не столь популярен у нас, как в Америке. Иначе книга по праву стала бы супербестселлером.

Ина Старых,  
главный редактор  
издательства «София»

## «Не можете остановиться во время еды? Срочно отправляйте свой мозг на реабилитацию», — советует автор книги «Биохимия счастья» Майк Дау



Иначе вы рискуете приобрести много общего с мисс Кэли Мосс, главной героиней репортажа Джу Чан и Эрин Брэди на ABC News. Вес Кэли в 30 лет составляет 110 кг, и, что хуже всего, начав есть, Кэли практически перестает себя контролировать, поглощая пачками: пасту, белый рис, бобы и закусывая между делом вредными снеками (жареные кольца лука во фритюре — номер один в личном списке предпочтений Кэли). «Это обжорство когда-нибудь доведет меня до могилы», — вздыхает Кэли. «Я могу просто сидеть и жевать что-нибудь, когда вдруг до меня доходит: черт, неужели я снова съела так много всего?» — говорит мисс Мосс.

После рождения сына Кэли набрала 20 кг, а уже год спустя она вдруг поняла, что страдает от неконтролируемой тяги к постоянному перееданию. «Я чувствую, что я сильно злоупотребляю своими отношениями с едой», — говорит Мосс. — Не знаю почему, иногда я съедаю что-то и,

зная, что совершенно сыта, все равно продолжаю есть дальше».

В 2011, в результате 7 проведенных независимо друг от друга исследований, было выявлено: сахар, а также продукты с высоким содержанием жира способны запускать в нашем мозгу точно такие же процессы возникновения болезненной зависимости, ранее ассоциировавшиеся у исследователей исключительно с приемом наркотиков.

После нескольких лет бесплодных попыток справиться с лишним весом при помощи многочисленных диет, Мосс решила попробовать новый подход и «отправила» свой мозг на 28-дневный курс реабилитации по методу, разработанному д-ром Майком Дау, специалистом по борьбе с зависимостями и автором книги «Биохимия счастья».

«В истории моей семьи были случаи заболевания диабетом, все мои родственники также страдают от высокого давления, и все это — из-за

наследственной склонности к лишнему весу. Я просто ем, ем, ем — я не хочу продолжать это делать», — говорит Мосс. — Потому что я, как и все, хочу прожить долгую и здоровую жизнь!»

Больше всего на мысли о здоровье Кэли вдохновляет ее маленький годовалый сын.

«Я просто хочу быть здоровой, счастливой и активной мамой для своего ребенка», — делится Мосс.

Д-р Майк Дау, ведущий телепередачи «Freaky Eaters» («Едоки-сумасброды»), написал книгу «Биохимия счастья», посвященную программе восстановления здоровых привычек в еде и преодолению болезненной зависимости от вредных продуктов за 28 дней.

«Герои уберут вас быстрее, но зависимость от еды убивает намного больше людей в этой стране, и теперь мы располагаем всеми научными данными, подтверждающими это», — говорит Майк.

Дау уверен в том, что его оздоровительная программа сможет помочь Мосс, и предложил ей бесплатную консультацию. Прежде всего Майк, конечно же, решил проверить холодильник и кладовую в доме Мосс, с тем чтобы идентифицировать продукты-ловушки: продукты с высоким содержанием сахара, жира или углеводов.

Затем д-р Дау приступил к замене всех продуктов-ловушек, обнаруженных на кухне Мосс, продуктами-активаторами — теми продуктами, которые самым естественным и безвредным для организма способом повышают уровень содержания серотонина и допамина в организме — эти гормоны вызывают точно такое же ощущение благополучия и легкой эйфории, какое возникает у нашей героини Кэли Мосс в результате потребления фаст-фуда. Вместо чипсов, майонеза и белого риса Дау учит Мосс переключить свой аппетит на неслаский йогурт, хумус и яблоки.

Должен признаться: в прошлом я тоже был подвержен пищевой зависимости. И хотя я давно от нее избавился, мне иногда хочется полакомиться тем, к чему меня когда-то так сильно тянуло.

Я питаюсь здоровой пищей, занимаюсь спортом, медитирую, практикую занятия йогой, но временами меня охватывает уныние. И тогда — после звонка другу, нескольких глубоких вдохов-выдохов или какой-нибудь еще здоровой альтернативы — мне иногда до смерти хочется получить дополнительный стимул извне. В таких случаях я применяю секретное оружие — съедаю огромную порцию макарон с сыром.

Я не имею в виду изысканное домашнее блюдо с четырьмя видами фромажа и с тонкой корочкой — нет, это нечто более грубое и приземленное: 89-центовая пачка макарон из супермаркета и тот восхитительный клейстер, который получается из вермишели и зернистой пудры оранжевого цвета. Случается, я даже не размешиваю это варено до однородной массы. В ночных пиршествах маленькие соленые комочки приходится очень кстати.

Я сказал, что был подвержен пищевой зависимости, и я имел в виду именно то, что сказал. Я нечасто по-такаю своей тайной слабости и балую себя очень умеренно, потому совсем не тревожусь по этому поводу. Макароны с сыром для меня — очень редкое снадобье, а вовсе не привычный способ самолечения. Но я годами не мог понять, почему это крахмалистое блюдо так мне помогает. Каждый знает, что значит «заесть стресс вкусеньким», и многих из нас нередко тянет на сладкое — но почему? Каким образом пища влияет на наши ощущения? Почему, когда мне были нужны комфорт и спокойствие, меня тянуло к углеводным продуктам? И как связаны эмоции, пища и проблемы с лишним весом?

Затем я стал психотерапевтом со специализацией в области расстройств, связанных с пищевыми и другими зависимостями. Начал изучать особенности реакции мозга на пищу, благодаря чему понял много ценного о своих пациентах и самом себе. Я обнаружил, что тревожность истощает наш запас серотонина — гормона «хорошего настроения», помогающего сгладить волнения, повысить уверенность в себе и ощутить, что «с миром всё в порядке». Еще я выяснил, что депрессия и апатия могут спровоцировать снижение уровня допамина — энергетического нейротрансмиттера, необходимого организму для нормального функционирования в стрессовых ситуациях и отклика на непосредственные задачи.

Благодаря знаниям основ биохимии мозга я понял, что происходит, когда я тревожусь или печальюсь. Но почему меня так притягивают макароны с сыром? Почему в состоянии стресса или в грустном, подавленном настроении кто-то жаждет жирной пищи, а кто-то — крахмалистых углеводов или сладкого?

Я стал изучать, как пища влияет на биохимию мозга, и обнаруженное мной было достойно возгласа «Эврика!» — как то, что ясно объясняет одну из важных граней нашей жизни. Я обнаружил, что содержащиеся в моем любимом лекарстве углеводы высвобождают порцию серотонина, оказывающего быстрое и приятное воздействие, а высокая концентрация жиров в том же неоновом-оранжевом сыре значительно повышает уро-

вень допамина в организме. Причем эта успокаивающая тишина и энергетический подъем — все не плод моего воображения. Я действительно переживал химическую реакцию, словно пытался улучшить самочувствие с помощью наркотиков.

И наркотики, и выписанные врачом лекарства в немалой степени повышают уровень содержания в организме серотонина и допамина. Антидепрессанты Prozac и Zoloft, эффективные при лечении тревожности, увеличивают количество поступающего в мозг серотонина, а такой наркотик, как экстази (MDMA), буквально наводняет мозг серотонином, вызывая у человека то избыточное, экальзировавшее ощущение «Всё отлично!», которое нам хорошо знакомо по фильмам

го опыта, — люди просто знают, что не хотят чувствовать себя так скверно, как чувствуют сейчас.

Также я понял, что слова о пищевой зависимости тоже отнюдь не метафора. В зависимость от углеводистой или жирной пищи люди попадают с такой же легкостью, как в зависимость от никотина или кокаина.

Все это ответ на вопрос, почему я попал в зависимость от пищи. Но как это произошло?

*За годы работы с пациентами я понял, что пищевая зависимость — вовсе не та проблема, причиной которой можно считать слабую волю или жадность. Причина — в биохимии мозга; для решения этой проблемы требуется присутствие в вашей жизни кое-каких компонентов. Се-*

## Знакомьтесь: МАЙК ДАУ



доктор Майк Дау специализируется в уникальной области когнитивно-поведенческой терапии. В сферу его профессиональных интересов входят поведенческие особенности при сформированных зависимостях, нарушения пищевого режима, пищевые зависимости. Будучи специалистом-психологом и совладельцем рейтингового телешоу «Едоки-сумасброды», доктор Майк рекомендует зависимым от пищи людям кардинальный способ преодоления зависимости, в основе которого лежит фирменная комбинация уникальных, но испытанных в клинической практике принципов трансформации поведения и привычных моделей мышления.

Кроме «Едоков-сумасбродов», доктор Майк регулярно участвует в шоу Рэчел Рэй, а также выступает в роли эксперта по зависимостям в передаче «Моя странная зависимость». Появляется он

и в шоу Today, в передачах The Dr.Oz Show, Dr. Phil, The Joy Behar Show, Access Hollywood, Extra, Entertainment Tonight, Larry King, в News ABC. Доктор Майк — автор статей в «The Huffington Post»; материалы о нем выходили в таких изданиях, как USA Today, L.A. Times, New York Post, Emmy Magazine, TV Guide, CNN.com, MSN.com, OMG!, Yahoo, E! Online и Radar Online.

Доктор Майк — заведующий отделением поведенческой терапии в Лос-Анджелеском Центре интегративной медицины «The Body Well»; член Калифорнийского объединения психологов и Калифорнийской ассоциации специалистов по вопросам семьи и брака. Учителями доктора Майка были известные психотерапевты, в том числе доктор Харвилл Хендрикс (автор модели Имаготерапии взаимоотношений) и доктор Дэниэль Сигел из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (Институт нейронауки и поведения человека). Изучал и отработывал принципы избавления от зависимости в Центре Бетти Форд.

Соавтор Антония Блит — журналистка, разрабатывающая темы здоровья, красоты, образа жизни; сотрудник британской редакции «Marie Claire», а также «US Weekly» (Лос-Анджелес). Имеет тринадцатилетний стаж работы в журналах и новостных изданиях. Публикации в журналах Elle, InStyle, Marie и в некоторых других печатных и сетевых изданиях.

и телепередачам. Кто бы мог подумать, что спагетти, белый хлеб и пончики — дешевый, быстрый и законный способ достичь того же пика, хоть и в миниатюре?

Подобным же образом уровень допамина повышает антидепрессант Wellbutrin — как и никотин, амфетамин и кокаин. Но таким эффектом обладает и бекон, картофельные чипсы и многие другие продукты с высоким содержанием жира.

Я понял, что, когда мои пациенты говорят о пищевом самолечении, не следует видеть в их словах метафору. Они действительно изменяют биохимию мозга — и нередко в гораздо большей степени, чем нужно. И не важно, является ли низкая концентрация химических веществ, ответственных за хорошее настроение, наследственным признаком или же это результат печального жизненно-

сти в рацион больше здоровых продуктов, которые повышают уровень серотонина и допамина, способствуют стабильному высвобождению нейробиохимических веществ, но не вызывают зависимости. Все это должно сочетаться с соответствующими занятиями, которые повышают уровень содержания в организме тех химических элементов, в которых так нуждается наш мозг. Так человек естественным образом теряет интерес к нездоровым и вызывающим зависимость продуктам «ловушкам».

С помощью этой книги мы с вами попытаемся разрушить власть пищи над вашим телом, разумом и духом. С помощью Восстановительной Диеты вы научитесь обустраивать мощь нейробиохимических процессов — перестанете чувствовать себя жертвой своего изменчивого настроения и не менее изменчивых стремлений. Ваше внутреннее равновесие, энергия и здоровье восстановятся. Вы начнете мыслить и действовать как человек, чей вес всегда в пределах нормы. И в конце концов действительно станете таким человеком.

Как этого достичь? Нужно найти иные способы повышения уровня допамина и серотонина. Следует не полагаться на жиры и сахар, вносящие человека в зависимость, а извлекать пользу из здоровых разновидностей серотонинового спокойствия, тишины, «хорошести» и допаминовой энергии, воодушевления и бодрости.

В Восстановительной Диете не нужно считать калории — и вы не будете чувствовать себя обделенным. Можно и дальше лакомиться любимыми закусками — не диетическими заменителями, а теми же продуктами, к которым вы привыкли. Через двадцать восемь дней обнаружится, что тяга к такой пище заметно ослабела: мозг стал получать естественные и здоровые стимулы для синтеза столь необходимого ему веществ — веществ, которые отвечают за хорошее настроение, — и больше не полагается на ту пищу, от которой вы зависели раньше. Пищевая зависимость исчезнет, ведь повышать себе настроение вы будете более здоровым способом. Исчезнет регулярное самолечение гамбургерами, пиццей, чипсами и мороженым, вы научитесь воспринимать эти продукты как приятное лекарство, к которому прибегают очень редко.

*А вот по-настоящему хорошая новость: благодаря принципу постепенной детоксикации — это уникальный принцип Восстановительной Диеты — переход будет легким и безболезненным. Дело в том, что мы ни от чего не отказываемся, пока не наполним рацион и всю жизнь множеством приятных и восхитительных активаторов нейробиохимических процессов.*

Фактически, я снабжу вас несложными в обращении инструментами, пользоваться которыми можно будет всю жизнь. В составленном мной альтернативном списке продуктов-активаторов перечислены варианты более здорового питания, заменяющие распространенные продукты-ловушки, а среди моих любимых рецептов вкусных активирующих блюд числятся пицца и мак-н-чиз! К тому времени, когда вы начнете исключать из своего меню вызывающие привыкание продукты, вы полностью подсядете на крючок здоровой пищи.

Майк Дау



# ЦИГУН

## ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Руководство для самостоятельной практики



«Цигун для женского здоровья и долголетия» — это первая книга цигун для женщин, которая:

- содержит в себе эксклюзивную информацию о специальных упражнениях цигун, переданную Деборе от китайского мастера цигун и хуфура с 40-летним стажем;
- вводит понятие «центра женской силы», подробно не рассматриваемое в книгах западных авторов;
- обучает специальным упражнениям цигун, предназначенным для женщин разных возрастов для лечения и профилактики распространенных женских заболеваний;
- рассказывает о многочисленных реальных случаях исцеления из практики автора.

Цигун поможет вам обрести благополучие, увеличит вашу жизненную энергию, сбалансирует гормональный фон и избавит от стресса. Всего лишь 15–30 минут в день, и вы вернете себе свою энергию, необходимую для поддержания формы и спокойствия ума и разума.

Каждая женщина хочет быть здоровой и подтянутой, выглядеть молодо и привлекательно. Но мы и не догадываемся, что владеем самым могущественным средством для достижения этой цели. Это средство — наше дыхание.

Дыхание — врожденный дар, который каждый человек может в себе

В последние десятилетия люди западного мира все чаще обращаются к Востоку в поисках секретов здоровья и активного долголетия, и одной из самых востребованных систем оздоровления является цигун. Точнее говоря, цигун — это целый класс систем упражнений, которых насчитываются десятки и которые внешне могут существенно отличаться друг

от друга. Но во всех упражнениях цигун есть нечто общее — сочетание телесных поз и движений, дыхательных техник и концентрации внимания. Эти тонко воздействующие упражнения в равной степени расслабляют и бодрят. Они очень полезны для здоровья. Движения легко запомнить, они не требуют такого напряжения, как *йога* или *пилатес*, их легче освоить женщинам любого возраста и комплекции.

Женский оздоровительный цигун, которому посвящена эта книга, позволит вам позаботиться о своем благополучии и избавиться от таких распространенных недугов, как приступы жара, предменструальный синдром (ПМС), проблемы с сердцем, бессонница и остеопороз. Сделав простые программы упражнений частью своей повседневной жизни, вы восстановите жизненные силы и эмоциональное равновесие, увеличите свой энергетический за-

пас, замедлите старение, урегулируете гормональный фон и научитесь легко снимать напряжение.

о естественных ритмах тела и скрытых в нас резервуарах энергии. На протяжении тысячелетий у китайцев был доступ к этим источникам силы, и цигун — один из древнейших целительных методов, основанных на концепции управления энергией.

В специальной литературе и Интернете можно найти множество рассказов о китайских мастерах цигун, которые, полностью овладев своей энергией, научились рассасывать раковые опухоли одним мановением руки, исцелять пациентов на расстоянии или делать свое тело практически невесомым! Они достигли столь чудесных и таинственных способностей благодаря занятиям цигун, и эти тренировки позволили им управлять своим разумом и телом. Хочу обрадовать вас: вам не обязательно быть мастером цигун, чтобы тоже получать огромную пользу от этого древнего искусства.

### Чудесное искусство цигун

Согласно древним китайским текстам, жизнь человека должна длиться до 200 лет, но сегодня мало кто переходит даже столетний рубеж. Хотя средняя продолжительность жизни в развитых странах мира растет, качество жизни ухудшается из-за неправильного питания, стресса и бесконечной занятости. Мы забыли

Главный постулат цигун заключается в том, что наши ум и тело неразделимы, и то, что внутри нас, можно изменить сосредоточением ума. Внутреннюю энергию ци можно направлять в определенные области тела, чтобы избавляться от болезней и омолаживать свой организм. Научиться этому может каждый. Цигун

«Бесценная информация о системе исцеляющих упражнений, способных улучшить здоровье и жизнь каждой женщины».

Кристина Нортрап, д-р мед. н.

развить, обрета с его помощью прекрасное здоровье или удивительным образом исцелившись. Можете себе представить, что и в золотые свои годы вы будете жить полноценной жизнью без лекарств и счетов за услуги врачей? Все, что для этого потребуется, — *пятнадцать минут ежедневных упражнений цигун*. Это дыхательная гимнастика, которая родилась в Китае и уже много веков дарит людям здоровье и долголетие. *Ци* — это внутренняя энергия, жизненная сила. *Гун* означает «работа» или «развитие». Таким образом, цигун — это практика развития собственной жизненной энергии, которая позволяет людям быть здоровее, выглядеть значительно моложе своего физического возраста и поддерживать гармонию тела, сознания и духа.

**Цигун — это очень простое волшебство. Это мастерство, которым может овладеть каждый человек. Он подходит для всех уровней физической подготовки и идеален для всех возрастов.**

научит вас накапливать и правильно распределять свою жизненную силу. Занимаясь регулярно, вы сможете сохранить внутренние органы в рабочем состоянии, наладить метаболизм и частоту ударов сердца, выглядеть и чувствовать себя моложе своих лет.

### Цигун и женщины

История цигун в Китае — это в основном история мужчин, но были и мастера-женщины, прославившиеся как целительницы. Некоторые из них были способны «покорить красного дракона» (т. е. остановить менструальный цикл), чтобы перенаправить репродуктивные энергии на высшие духовные цели. Я лично знала в Китае даосскую монахиню, которая успешно сделала это, практикуя цигун, — она была чрезвычайно ярким и душевным человеком. Когда я спросила ее, какое бы упражнение она посоветовала женщинам делать ежедневно, она научила меня визуализации, схожей с медитацией *жэнь-чун* (см. главу 6), утверждая, что для современных женщин эта медитация будет особенно успокаивающей и полезной.

Изучая восточную медицину, я стала ученицей мастера цигун доктора Вана (имя изменено по его просьбе). Во время моего обучения в начале 1990-х годов мы с доктором Ваном открыли клинику цигун-терапии в калифорнийском городе Санта-Барбара. Там я была свидетельницей того, как бесплодные женщины беременели, исчезали кисты, проходила хроническая слабость, уходили клинические депрессии и даже смертельно больные раком пациенты шли на поправку. Многие женщины обращались к цигун-терапии как к последней надежде на исцеление.

Доктор Ван научил меня определять состояние пациента еще с порога, наблюдая за тем, как он двигается и говорит, какое у него выражение лица. Он очень внимательно слушал рассказы пациентов, а в это время

сплетал диагноз их мысленных, эмоциональных, физических и духовных потребностей. Благодаря познаниям в западной и традиционной китайской медицине он диагности-

ровал и лечил болезни, которые не могли вылечить другие врачи.

Уже в самом начале обучения я имела возможность убедиться, сколь замечательный целебный эффект производят эти обманчиво легкие

упражнения. Когда у моей семидесятипятилетней мамы давление поднялось до опасного уровня и не снижалось после приема лекарств, я составила для нее специальный комплекс упражнений цигун (он приведен в главе 19). В течение месяца давление у нее впервые за последние десятилетия стало нормальным!

Еще один случай: к нам в клинику пришла женщина, которая уже два года пыталась вылечиться от бесплодия. С помощью диагностических методов китайской медицины мы пришли к заключению, что причиной застоя и блокады энергии в области таза и репродуктивных органов стал ее подавленный гнев. Мы подобрали для нее упражнения цигун, чтобы вывести гнев из тела, и медитацию, успокаивающую тревогу. Прошло несколько недель. Женщина выглядела лучше, стала энергичней и радостней, чувствовала, что у нее больше сил, и справлялась со стрессом, всегда оставаясь в хорошем настроении. Через полгода она забеременела, а сейчас у нее уже трое здоровых детей.

Хотя доктор Ван много раз «исцелял» меня и других женщин, его основным советом (и главным принципом в цигун-терапии) было «*Заботиться о себе и учиться методом самоисцеления*». Он всячески подчеркивал, что исцеление — это не событие, а процесс.

Ежедневно выполняя упражнения из этой книги, вы ближе познакомитесь со своим собственным телом и научитесь понимать, когда и где в вас нарушается равновесие, *прежде чем это нарушение проявится как болезнь*.

Цигун — это система, которая дарит нам глубокое, хотя и постепенное исцеление, активируя наши внутренние физические, ментальные и духовные силы. Я видела, как многие женщины преобразились с помощью цигун, и надеюсь, что эта книга вдохновит вас по-новому заботиться о себе.

Дебора Дейвис

## Об авторе



Дебора Дейвис имеет бесценный 25-летний опыт работы с различными методами альтернативного целительства: фитомедициной, акупунктурой, гипнотерапией, массажем, экстрасенсорикой. Она выпускница Университета Восточной медицины в Санта-Барбаре и обладательница специальной лицензии для профессиональной деятельности в сфере акупунктуры и фитомедицины, выданной департаментом медицины штата Калифорнии, Национальной комиссией сертификации акупунктуристов и экзаменационной комиссией Орегона.

Дебора Дейвис также получила профессиональный сертификат специалиста по Клинической гипнотерапии, выданный Трансперсональным институтом гипнотерапии в Лос-Анжелесе и степень бакалавра по специальности «этноботаника».

В 1990 г. Дебора начинает изучение целительного цигун под па-

тронажем китайского хирурга и буддистского Мастера цигун. Она становится преподавателем женского целительного цигун и — в результате — автором долгожданной первой книги: «Цигун для женского здоровья и долголетия». Одновременно выходит DVD Деборы: «Дух цигун: китайские упражнения для долголетия».

Дебора впервые осознала свои экстрасенсорные способности еще в детстве, когда начала видеть повторяющиеся вещие сны. Этот дар подтолкнул Дебору к знакомству с последующему изучению энергетической медицины и шаманской системы исцеления. Она училась вместе с целителями из разных стран, и с тех пор ее жизненной задачей стало непрерывное углубление знаний об энергетическом целительстве и лечении травами.

Используя техники и мудрость, собранные по крупице за годы проведенных исследований, Дебора проводит семинары по интуитивному самоисцелению, на которых делится знаниями о том, как можно настроиться на внутренний «учителя», чтобы инициировать программу глубинной и продолжительной трансформации.

Дебора Дейвис профессионально занимается акупунктурой, цигун и интуитивным/шаманским исцелением в Ашленде, штат Орегон.

В настоящий момент все внимание Деборы сосредоточено на преподавании цигун и работе над следующей книгой: «Женский цигун и интуитивное самоисцеление».

## СОВЕТАЕМ ПРОЧИТАТЬ

Дайана Стайн

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Полное руководство  
по естественным методам исцеления

Эта книга — совершенно замечательное введение в разные виды целительства. Выберите те из них, куда влекут вас интерес и интуиция.

Все методы женского целительства хороши и могут много дать тем, кто ими занимается, — как для самолечения, так и для лечения других людей. Исцелите недомогание, прежде чем оно станет настолько серьезным, что потребует медицинского вмешательства. Мы стараемся справиться с болезнями самостоятельно, призвав на помощь собственную силу и могущество.

Книга содержит информацию по самопомощи, работе с другими людьми и теории целительства. В нее вошли сведения о наложениях камней, о Рэйки, об Уравновешивании полюсов, о китайской медицине и точечном массаже, о рефлексотерапии, мышечном тестировании и методе маятника, о прикладной кинезологии, о витаминах, лекарственных растениях, гомеопатии, эликсирах из цветов и драгоценных камней.

Цель этой книги — дать возможность женщинам вспомнить то, что является самой сущностью их природы, хотя с равным успехом будет интересна и мужчинам.



Армстронг Линда

### «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Каждый, кто интересуется вопросами здоровья и долголетия, наверняка слышал о пяти чудесных упражнениях, при помощи которых тибетские ламы испокон веков достигали омоложения тела и ума. Линда Армстронг описывает секреты той же практической системы, но применительно к ЖЕНЩИНЕ, живущей в сегодняшнем динамичном мире. Современную женщину, волнуя не только здоровьем и просветлением, но и внешняя КРАСОТА. Живите долго, оставайтесь привлекательной, достигайте великих целей, следуя древней мудрости этой книги, написанной современной женщиной.

Мы можем победить старость. Мы способны повлиять на процесс старения. Да, все мы состаримся, но процесс старения должен стать для нас процессом развития и совершенствования, а не угасания. Заботясь о целостности и защите ауры, ежедневно практикуя упражнения на растягивание позвоночника и выполняя дыхательную гимнастику, умело используя массажные техники омоложения и регулярно очищая и оздоравливая мысли и эмоции, мы запускаем колесо времени в обратном направлении. Все, что мы делаем и над чем работаем сегодня, принесет плоды завтра. Владея инструментами и техниками омоложения, мы превратим процесс старения в путь расцвета и совершенствования.



# Форрест-йога: танец с драконами



Революционные практики исцеления тела и духа



Эта книга — вызов общепринятым представлениям о йоге! Описанная здесь уникальная йогическая практика позволяет использовать стрессовые энергии обыденной жизни для телесной, эмоциональной и духовной трансформации.

Форрест-йога учит общению с собственным телом и, посредством тела, — с Духом. Она исцеляет, расширяет возможности тела и сознания и помогает жить в полную силу.

Благодаря этой практике ее автор Ана Форрест победила тяжелейшие болезни и стала одной из ярчайших звезд современной йоги.

Грохочущий гром, мечущиеся молнии, жестокие ветры и бури — вот то, чем была наполнена моя жизнь. Я говорю не о возмущениях в верхних слоях атмосферы, а о своем трудном детстве. В четыре года я попробовала алкоголь, в шесть начала курить, а несколькими годами позже стала употреблять травку и таблетки. Я также говорю о свирепых бурях, бушевавших в моем организме: паралич, эпилепсия, мигрени и булимия. Эти бури разрушали меня, оставляя глубоко во мне свои отпечатки, пока я не придумала, как направить их энергию на самоисцеление. И еще — я научилась озвучивать истины, которые сообщал мне каждый раскат грома и каждая вспышка молнии в моем теле и в моей душе.

Теперь я понимаю, что один из моих даров — индуцировать катклизмы и быть голосом Истины. Я та, чье предназначение — говорить о сложных и обычно скрываемых вещах, открывать красоту мира, учить и исцелять. Чтобы исцелить себя, я сначала должна была научиться управлять наполнявшими мою жизнь хаотичными и неистовыми энергиями. Я открыла, что

я — проводник, помогающий другим людям находить их собственные Истины, что именно я могу помочь им справиться с их бурями и найти избавление от боли и что предназначение моей души — вести других людей через сильные изменения.

Поиск учителей и техник, способствовавших моему продвижению вперед, привел меня к великим мастерам Индии, в пещеры Гималаев и к народной медицине американских индейцев. Чтобы убедиться в том, что сказочные обещания не врут, я овладела самыми сложными и странными эзотерическими практиками, которые только можно найти в древних текстах целителей. И я отбрасывала те концепции, в которых, на мой взгляд, не было истины. Я изучала йогу под личным руководством Б. К. Айенгара. Самый важный урок, который я от него получила, — не повиноваться диктату учителя, если ты считаешь, что его характер не соответствует тому, чему он пытается тебя учить. Смирная женщина, помогавшая индийским беднякам, и садху — необузданные святые индийские женщины и мужчины подарили мне гораздо больше знаний об истинном исцелении и истинной

мудрости, чем гуру с непомерно радужной репутацией, окруженные массой последователей.

Почти шесть лет я провела в индейской резервации, где сначала должна была научиться превращать свои внутренние бури в собственных друзей. Пройдя обучение как Хранительница Трубки и Целительница, я познала силу ритуалов. Я изучала техники энергетического исцеления у получившей международное признание Целительницы Розалин Брюйер. Как в древних, так и в современных традициях я отвергала все, что не работало, и делала частью своего опыта то, что работало. Так был создан уникальный подход к исцелению, который я назвала форрест-йогой. Я изучала и преподавала йогу более тридцати шести лет и теперь в этой книге хочу представить вам техники трансформации жизни, выкованные в горниле моего опыта и проверенные на тысячах учеников, обученных мною за это время.

Книга познакомит вас с системой практик, основанных на йоге и народной медицине американских индейцев. Особенностью данной системы является обращение к про-

блемам, а также физическим, эмоциональным, ментальным и духовным стрессам, с которыми сталкиваются в наше время абсолютно все. Целитель из племени лакота Черный Лось пережил времена, трудные для его народа. Описывая отчаянную духовную опустошенность людей его племени, он сказал: «Радужный Обруч Народа был сломан». Говоря «Радужный Обруч», он имел в виду людей, живущих в гармонии, подобно соседствующим друг с другом цветам радуги, а «Народ» — это все без исключения обитатели Земли, включая животных. Форрест-йога — мой вклад в воссоздание Радужного Обруча Народа. Она — мое жизненное призвание и мой Обет Духа.

Многие люди обращаются к форрест-йоге потому, что в их душах и телах бушуют бури. Многие испытывают боль, хотя порой не понимают, что это за боль. Они пытались глушить эту боль едой или телевидением, сексом или работой, алкоголем или наркотиками, но потом решили найти другой, новый путь. Некоторые обращаются к форрест-йоге по той причине, что вообще ничего не чувствуют (в чем мы действительно преуспели — так это в



умении отключать свои чувства) и хотя снова начать жить в своих телах. Есть и люди, которых приводит к Форрест-йоге стремление воссоединиться с глубинными аспектами своей сущности, хотя они еще не научились высказывать это свое стремление и даже не знают, как его назвать. Разумеется, есть и такие, которые просто хотят иметь подтянутую йогическую задницу, как у Кристи Тарлингтон, — таким людям я тоже не отказываю в помощи.

Первое, что я делаю, — это помогаю им всем научиться прислушиваться к тому, что говорят их тела. В этом заключается моя работа: учить людей не пропускать мгновения, когда их тела говорят с ними с глубочайших уровней бытия, а затем доводить трансформацию до конца, направляя их рост, исцеление и эволюцию. Трансформация обычно дается нелегко, однако мне не раз доводилось быть свидетелем того, как люди проходят через настоящую внутреннюю революцию.

Развитие нередко начинается с квантового скачка — это прекрасное мгновение, даже если оно и пугает. Когда у вас появится возможность такого скачка, сможете ли вы его узнать? Будете ли вы готовы к такому скачку? Удовольствие, которое

я получаю, становясь повивальной бабкой трансформации, неизменно наполняет меня энергией и придает силы. Вот почему я пишу эту книгу.

Хотя каждый из нас ведет свою собственную уникальную борьбу, мы танцуем в общем-то с одними и теми же чудовищами: страхом, болью, нежеланием изменяться, готовностью сдаться перед лицом неудач и боязнью открыть свое сердце. Я много раз танцевала танго с каждым из этих мучителей человеческих душ — и мой танец еще не окончен. Поэтому в каждой из глав я буду рассказывать вам мои собственные истории — о том, чему они меня научили, как я использовала полученные мною уроки, чтобы помогать столкнувшимся с похожими трудностями людям, и как вы можете применить эти знания прямо сейчас.

Я построила эти уроки вокруг того, что называю Духовным и Физическим Аспектами. Речь идет не о наборе каких-то банальностей, которые якобы могут все мгновенно исправить, и не о красивых, но бессмысленных позах (как говорил Солнечный Медведь, один из старейшин резервации в штате Вашингтон: «Если на этом не может расти кукуруза, какой в этом прок?»), а о

духовных и физических упражнениях, которые может выполнять каждый, если только он готов вложить в практику капельку труда.

Я делюсь своими историями с моими учениками и поведаю их в этой книге вам, ведь хотя опыт каждого человека уникален, все мы ищем одного и того же — не просто исцеления, но связи с чем-то намного большим, чем мы сами. Я называю это *что-то* Духом. Теперь, когда я испытала радость связи с Духом, мною движет желание реализовать его в себе, идти его путем и показать вам, что вы можете сделать то же самое. Для этого вы должны открыть в себе и почувствовать то, что давно погребено в ваших телах, — только так вы исцелите свои раны. Вам предстоит пересмотреть решения, которые вы принимали исходя из страха и под воздействием ваших травм. Эта работа поможет вам принять свои переживания и обрести мудрость.

Наши тела зывают к нам и всегда говорят правду, нужно только прислушаться к ним. Я хочу помочь вам услышать рассказываемые вашими телами истории и познать скрытую в них истину.

Я преподаю свою уникальную систему йоги и, что более важно, учу

использовать обретаемую в итоге осознанность так, чтобы она приносила исцеление телу и духу, давая людям возможность самим управлять своей жизнью и творить ее. Я надеюсь, что моя книга поможет вам не только исцелиться, но и постичь то, что наполняет вашу душу, питая ее. И пусть она поможет вам внести ваш собственный вклад в дело восстановления Радужного Обруча Народа и одаривать их своим изобилием!

В традиции американских индейцев, где я нашла столько мудрости и вдохновения, слово Красота (с заглавной «К») означает особое восприятие мира, исполненное тонкого равновесия и гармонии. Идти в Красоте — одно из главных условий для того, чтобы прожить жизнь правильно. Я верю, что это личная ответственность каждого — идти путем, который указывает нам Дух. Это и называется «Идти в Красоте». Если вы хотите этого в своей жизни, учитесь слушать голос своего Духа. И отправляйтесь в путь.

Да будет наш путь Путем Красоты!

Ана Тайгер Форрест

## СОВЕТАЕМ ПРОЧИТАТЬ

Гизела Леони Тешке

### ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ ЖЕМЧУЖИН И СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

#### Секреты красоты с древним секретом молодости Питера Кэлдера

Хотите стать моложе?

Хотите сохранить молодость на многие годы?

Хотите быть всегда красивой?

Гизела Тешке, врач-косметолог с богатой практикой и тренер по Пяти тибетским ритуалам Питера Кэлдера, предлагает нам свою необыкновенную книгу, в которой соединились советы косметолога и учителя и где рекомендации автора подкреплены многочисленными свидетельствами тех, кому они помогли и помогают.

Простые упражнения, пища, уход за кожей, своим телом, умом и душой... медитации и аффирмации... И все это — языком простым и увлекательным.

Рекомендуется всем женщинам — и не только, ведь и мужчины хотят быть красивыми и молодыми.



Суза Францина

### ЙОГА ЗРЕЛОЙ ЖЕНЩИНЫ

#### Уникальная альтернатива гормональной терапии

Эта книга — для женщин, вступающих в так называемый «период зрелости». В ней приводятся тщательно отобранные йогические упражнения и практические рекомендации, которые помогут вам если не обратить гормональные процессы вспять, то, по крайней мере, сделать их мягкими и безболезненными.

Вы сможете:

- справиться с перепадами настроения и температуры тела;
- укрепить кости, иммунную и сердечно-сосудистую систему;
- преодолеть депрессию и усталость, избавиться от бессонницы
- выйти на новый уровень сексуальной привлекательности.



Суза Францина

### ЙОГА ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

#### Красота, энергия и здоровье в любом возрасте

Йога способна вернуть нам утраченное с годами здоровье и продлить активную жизнь на несколько десятков лет. Об этом написано много книг, но эта — особенная. Ей просто нет равных по доступности и корректности изложенного материала. Причем доступности для тех, чье тело отвыкло от физических нагрузок, с возрастом утратив силу, гибкость и подвижность.

В книге даются особые приемы исполнения классических упражнений в предельно упрощенных вариантах. Но все упражнения сохраняют действенность классической йоги. Адресуя свою работу тем, кто в силу своего состояния должен проявлять в практике особую осторожность и осмоторительность, г-жа Францина уделяет внимание таким тонкостям и нюансам техники исполнения упражнений, которые подавляющее большинство других авторов нередко упускают. Книга рекомендована не только всем практикующим йогу, но и профессиональным инструкторам.



Барбара Рен

### ПРОБУЖДЕНИЕ КЛЕТОК

#### Уроки самоисцеления

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 небезразлично как собственное здоровье, так и здоровье близких людей.

# Война мировоззрений

## Наука и духовность

**М**ировоззрение другого человека — самая непостижимая штука на свете. Оно есть у каждого из нас. И каждый верит, что его взгляд на мир отображает реальность.

Что происходит при столкновении двух мировоззрений? В 399 г. до н.э. трое афинских граждан обвинили Сократа в том, что он отвергает традиционных богов и вместо них пытается ввести новых (кроме того, ему вменяли в вину растление молодежи). Наказанием за такое несовпадение во взглядах на мир — или на богов — была смерть. На суде Сократ отказался признать свою неправоту или покинуть Афины — хотя прекрасно понимал, что его наверняка ждет обвинительный приговор. Платон сообщает, что Сократ сказал судьям: «До тех пор пока я в силах дышать и мыслить, я не перестану заниматься философией». К сожалению, во многих уголках планеты столкновение мировоззрений до сих пор порой оказывается чревато насилием и убийством.

Эта книга посвящена столкновению мировоззрений (правда, в нашем случае обошлось без рукоприкладства). Идея книги родилась, когда два совершенно незнакомых человека встретились во время телевизионных дебатов на тему «Будущее Бога». Мероприятие проходило в аудитории Калифорнийского технологического института, и публика состояла, главным образом, из ученых и студентов, хотя присутствовали и простые люди, включая местных поклонников Дипака Чопры. Каждый из них пришел со своими личными верованиями (естественно, в некоторых случаях это были религиозные верования) а также со своим мировоззрением (которое порой имеет гораздо более глубокие корни, чем верования).

Во время дебатов в Калифорнийском технологическом институте Дипак Чопра выступал на стороне мировоззрения, которое часто называют духовным. Поскольку в какой-то момент речь зашла о физике, он спросил у аудитории: «Есть ли в зале физики?» Никто из физиков не откликнулся — ни Леонард Млодинов, ни другие. Тем не менее после окончания дебатов ведущий обратился к находившемуся в зале Леонарду (зная, что тот является физиком) и спросил, есть ли у него вопросы к Дипаку. Вместо того чтобы спрашивать о чем-либо, Леонард предложил дать Дипаку несколько уроков квантовой физики. Под аплодисменты и смех зрителей Дипак принял это предложение. Так мы начали общаться и обнаружили огромные расхождения в наших мировоззрениях. Осознав, что диспут вышел далеко за пределы столкновения двух сугубо личных мнений, мы решили перенести свой диалог на страницы книги.

Наука ведет нас путем, позволяющим раскрывать секреты мироздания, возбуждать силы природы и создавать новые технологии. При этом инструментами для выявления истинного положения вещей служат разум и научные наблюдения, лишенные любой эмоциональной окраски. Духовность же обращает свой взор на незримый трансцендентный мир, находящийся внутри нас. Наука исследует мир, каким он есть и явлен нашим пяти чувствам и мозгу, тогда как духовность постулирует, что Вселенная наделена смыслом и имеет какую-то цель. С точки зрения Дипака, величайшая задача духовности состоит в том, чтобы дать миру нечто такое, чего не может дать наука, — в частности, ответы, лежащие в сфере сознания.

Какое же из мировоззрений является верным? Дает ли наука полное описание Вселенной или же древние учения и методы — такие как медитация — могут открыть нам некие тайны, заведомо находящиеся вне сферы современного научного мировоззрения? Пытаясь разобраться в этом, мы в данной книге рассматриваем столкновение двух мировоззрений на трех уровнях: космос, или физическая Вселенная; жизнь; человеческий мозг. Кроме того, мы исследуем наивысшую загадку — Бога. В части *Космос* мы дискутируем о происхо-

ждении Вселенной, о ее природе и о том, куда она движется. В части *Жизнь* мы поговорим об эволюции, генетике и происхождении жизни. Часть *Сознание и Мозг* посвящен вопросам, касающимся тела и сознания. В части *Бог* речь пойдет не о том, какое божество управляет нашим миром, — но о более широкой концепции божественного присутствия во Вселенной.

Эта книга охватывает в общей сложности 18 тем, по которым авторы написали по одному эссе. Каждый из нас независимо описал свой взгляд на обсуждаемые предметы, но тот, чье мнение представлено в главе вторым, уже имел на руках текст своего оппонента и мог выдвигать контраргументы. Поскольку контраргументы в целом представляются аудитории более убедительными, чем аргументы, мы стремились к тому, чтобы это преимущество было разделено между нами поровну.

Каждый из нас глубоко верит в отстаиваемое им мировоззрение. В наших словах есть ярость и страсть — но также и взаимное уважение. Никто не может игнорировать вопрос о том, как он воспринимает мир, мчащийся нам навстречу с ошеломляющей скоростью. И лучшее, что нам, и писателям, и читателям, остается — это с головой окунуться в дискуссию. Что может быть важнее?

Дипак Чопра, Леонард Млодинов



### От переводчика

Листая переводные книги, мы нередко обнаруживаем где-нибудь в самом начале две-три странички, озаглавленные «Отзывы о книге» (или «Похвалы книге»). Мне совсем не нравится переводить эти странички. Казалось бы, почему? Текст небольшой и несложный — чего нос воротить? А дело в том, что сплошь и рядом от этих отзывов веет неискренностью — даже в тех случаях, когда книга действительно хороша. Может быть, я глубоко ошибаюсь, но возникает у меня подозрение, что авторы, публикующиеся в том или ином американском издательстве, просто по очереди хвалят других авторов, при этом едва взглянув на обложки превосходных книг. Такой себе круговорот похвал в природе. Возможно, этого требуют условия договора с издательством. Возможно, тут имеет место своего рода писательская галантность по отношению друг к другу... Или это вообще пишут агенты, а авторы только подписывают. Не знаю.

А вот в отношении отзывов на книгу Дипака Чопры и Леонарда Млодинова «Война мировоззрений» было совсем другое чувство. Переводя их, я то и дело внутренне восклицал по примеру Ста-

нславского: «Верю!» Это один из редких случаев, когда я могу искренне советовать читателю: когда к вам в руки попадет эта книга, взгляните на отзывы! Они правдивы.

Дипак Чопра едва ли нуждается в том, чтобы его представляли читателям «Софии». Американский врач, писатель и духовный учитель с индийскими корнями, Чопра не является сторонником какой-то определенной религии. Он просто знает, что Космос жив и разумен, и пытается поделиться своим знанием с нами. При этом, естественно, Дипак ссылается не только на свой собственный опыт, но и на опыт самых разных религий и мистических учений Востока и Запада. Если вы пока еще не знакомы с творчеством этого замечательного человека — зайдите на его страничку в разделе «авторы» на сайте «София».

Блестящий физик-теоретик и популяризатор науки Леонард Млодинов менее известен. Между тем этот человек написал две книги в соавторстве с самим Стивеном Хокингом, три самостоятельные научно-популярные книги для взрослых и две книги для детей. Тесно сотрудничал с великим американским физиком Ричардом Фейнманом. Преподает в Калифорнийском технологическом институте. Любителям научно-фантастического сериала «Звездный путь» будет интересно узнать, что он принимал участие в работе над сценарием для одного из сезонов.

Итак, уже из этой краткой информации об авторах становится понятно, что на страницах своей совместной книги Чопра и Млодинов сражаются от имени так называемого «духовного» и «научного» мировоззрений. Возможно, вам попадали в руки тексты, где заядлые материалисты презрительно фыркают по поводу «религиозных предрассудков», без разбора сваливая в одну кучу и религиозных фундаменталистов любого толка, последователей «Нью-эйдж» и просто бытовых носителей магического мышления, верящих в приметы... С другой стороны, есть тексты сторонников духовного взгляда на Мироздание, где авторы сетуют на косность представителей научного истеблишмента, которые упорно отказываются видеть очевидное: Космос — живой. Нередко и та, и другая сторона приводят очень остроумные и сокрушительные аргументы... Вот только уходят они в пустоту. Опоненты слишком далеки друг от друга.

А в нашем случае стороны сошлись вплотную и вместе рассказали читателю, что они думают о таких фундаментальных явлениях нашей действительности, как Космос, Жизнь, Разум, Бог... Каждый из авторов выработывал свою позицию осознанно и долго (фактически, всю жизнь). Оба умны и закалены в дискуссиях. Оба понимают необходимость диалога между наукой и духовностью — иначе они не брались бы за совместную работу, а написали бы по еще одной разгромной книге, сокрушающей воображаемого оппонента.

У них получилась потрясающе интересная беседа... Хотя и здесь то и дело возникает ощущение, что эти люди не слишком хорошо слышат друг друга. И в этом не недостаток, а еще одно достоинство «Войны мировоззрений» — глухота авторов служит нам уроком, ибо напоминает о нашей собственной глухоте при общении с людьми, чей взгляд на мир радикально отличается от нашего. Однако оговорюсь, что так происходит не все время: намного чаще авторы ведут по-настоящему живую и увлекательную дискуссию...

Вот, собственно, и все, что я хотел рассказать об этой книге. Если увидите ее, не проходите мимо — откройте, полистайте... Честно говоря, у меня тут личный интерес: мне жаль было расставаться с этой книгой и очень хотелось бы однажды увидеть продолжение Войны мировоззрений — например, в виде дискуссии читателей на форуме «София» ([www.sophia.ru](http://www.sophia.ru))

Евгений Мирошниченко