

Инна Сигал.
**ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ТВОЕЙ
ДУШИ**

Пусть Высшая Исцеляющая Сила пробудится внутри вас и откроет вам тайны вашего тела, разума, эмоций и души!

2 стр.



Лиз Бурбо.
**КНИГА, ДАЮЩАЯ
НАДЕЖДУ**

За любым физическим недугом кроется более глубокая проблема.

3 стр.



Ошо.
**ОТ МЕДИЦИНЫ
К МЕДИТАЦИИ**

Здоровье является нашей природой, болезнь — вторжением против природы.

4 стр.



Хариш Джохари.
**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ТАНТРЫ**

Тантра — знание, которое расширяет границы ума, тела и сознания.

5 стр.



Издательство
«София»

www.sophia.ru



Титул

Время читать и думать

Рекламная
газета

№ 24, 2014



РИЧАРД БАХ

Новое вдохновение для тех, кто следует зову своего сердца

НОВАЯ КНИГА РИЧАРДА БАХА «ИЛЛЮЗИИ II»

Каждая книга Ричарда Баха словно озарена особым, незабываемым светом радости. Есть в нем какая-то детская искорка, которая никогда не стареет, и, если только ваше сердце находится там, где ему и положено находиться, встреча с каждой из его историй всегда похожа на великое путешествие духа. Чтение «Иллюзий II» и рассказ о чудесном восстановлении после авиакатастрофы сродни новой удивительной встрече с Ричардом.

В этой книге автор рассказывает о том, что было пережито им после авиакатастрофы, в госпитале, когда он лежал в коме... В этом состоянии ему открывается новый уровень сознания, где ему необходимо сделать определенный выбор. На протяжении всего своего путешествия — начиная с отправной точки полностью разбитого физического тела и любимого самолета, — Ричард Бах, находясь время от времени в измененном состоянии сознания, встречается с самим собой, с Дональдом Шимодой (персонаж из «Иллюзий I»), со своей любимой собакой Лаки и со своей верной подругой по продолжительным совместным полетам — леди Пафф.

По мере повествования кривая его путешествия время от времени выходит за рамки обычного состояния сознания, чтобы в конечном итоге снова вернуться в привычные рамки пространства и времени — не только с целью остаться с самым близким человеком — Сабриной, подарившей Ричарду исцеляющие аффирмации, но и для того, чтобы восстановить Пафф, его родной и любимый самолет-амфибию, вернув ей тем самым жизнь и радость совместных полетов в текущем пространстве и времени.

Эта история способна серьезно вдохновить тех, кто находится в поисках более богатой впечатлениями и насыщенной жизни, и может привести к глубокому, обширному восприятию нашего циклического существования в пространстве и времени, которое мы привычно называем жизнью и смертью.



«Иллюзии». Я был уверен, что у этой книги никогда не будет продолжения. Прибавить к ней хоть одно слово? Переделать историю? Невозможно.

Я был уверен в этом в течение 35 лет после публикации книги, вплоть до 31 августа 2012 года.

В тот день впервые за мою летную жизнь — а я не получил ни единой травмы за 58 лет пилотирования — у меня возникла проблема. В результате я сам в течение нескольких дней был практически мертв, а мой самолет разбился вдребезги.

Очнувшись неделю спустя, я был неприятно удивлен: больничная палата! До чего же легко

умирать, когда ты уже побывал за порогом этого мира и знаешь, что «смерть» — это очень красивая и желанная часть жизни. Никакой боли, никаких страданий, безупречное здоровье.

Не знаю, зачем я выжил — возможно, за порогом смерти я дал какие-то обещания? У меня с самого начала не было ни малейших сомнений, что Пафф — мой гидросамолет — обязательно снова взлетит.

На пути в свой сегодняшний день у меня было крушение самолета, и околосмертный опыт, и твердая уверенность Сабрины в том, что я полностью оправлюсь от полученных травм, и общение с мессией Дональдом Шимодой из «Иллюзий», а также с другими учителями, и восстановление Пафф... о чем, собственно, и пойдет речь в этой повести.

Нет благословения, которое не может обратиться бедствием, и нет бедствия, которое не может обратиться благословением.

Жестокие бедствия, всегда ли они обрачиваются благословением? Надеюсь, да. Надеюсь, впредь я смогу переживать свои маленькие тихие приключения и писать о них — и мне для этого не потребуется больше умирать.

Ричард Бах. Декабрь 2013

НОВОЕ УНИКАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ «ЧАЙКА ПО ИМЕНИ ДЖОНАТАН ЛИВИНГСТОН»

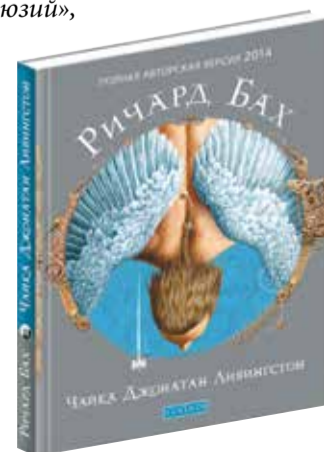
В этом издании впервые — никогда прежде не публиковавшаяся Часть IV и новое Послесловие Ричарда Баха. Это история для тех, кто следует зову своего сердца и устанавливает собственные правила... Для тех, кто знает, что в жизни есть нечто большее, чем видят наши глаза. Вы вновь обретете вдохновение, взлетая вместе с Джонатаном выше и быстрее, чем в самых смелых своих мечтах...

Эта удивительная история, возраст которой насчитывает уже более полувека, наконец-то издана в полностью завершеном виде. Нужно признаться, что после стольких лет публикации всеми любимой классики мы были очень удивлены, узнав, что у «Чайки» есть продолжение — никогда прежде не публиковавшаяся четвертая часть! С большим нетерпением ждали текст — и он, конечно же, нас не разочаровал. Соем надеяться, он также понравится и вам. Оказывается, когда-то давным-давно написанная четвертая глава к «Чайке» так расстроила и даже напугала самого Ричарда Баха, что он не решился включить ее в основное повествование. Но, несмотря на то, что писатель временно отложил ее в сторону, четвертая часть книги как будто продолжала жить своей жизнью, веря в себя вопреки всему... Она твердо знала то, что отказывался допустить сам Ричард Бах: ее время еще придет.

Прошло много лет.

И вот, наконец, случилось невероятное: найденная Сабриной под кипой ненужных деловых бумаг забытая рукопись четвертой главы «Чайки» заняла свое законное место в давно полюбившейся всем книге.

Итак, мы с радостью предлагаем вашему вниманию первое полное издание «Чайки» Джонатан Ливингстон».



Редакция издательства
«София»



ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ТВОЕЙ ДУШИ



Инна Сигал

Новая книга Инны Сигал посвящается Бесконечной Любви внутри каждого из нас. Если вы хотите найти простые, эффективные, интуитивно понятные методы, применимые к широчайшему кругу повседневных задач, эта книга для вас! Если вы хотите наполнить свою жизнь счастьем, любовью и процветанием, эта книга для вас! Инна Сигал дает множество подсказок и техник, которые помогут вам развить интуицию и превратить свою жизнь в духовную практику. Она показывает, как пробудить вашу силу намерения и активно заняться со-творением собственной реальности.

Книга «Тайный язык твоей души» посвящена вашей жизни — она рассказывает о том, как исцелить, трансформировать и полюбить ее! Моя цель состоит в том, чтобы пробудить в читателе визионерскую мудрость и вдохновить на использование определенных методик и практик, позволяющих вам эволюционировать и добиваться благополучия.

Значительная часть информации, упражнений и практик, изложенных в этой книге, основаны на моей новой терапевтической методике под названием «Визионерское интуитивное целительство» (Visionary Intuitive Healing®), которую я разработала, когда исцелила сама себя и тем самым в корне изменила свою жизнь. Избавляясь от множества недугов — беспощадная боль в спине, проблемы с пищеварением, псориаз и тревожность, — я не только обнаружила в себе способность прислушиваться к своему физическому телу, но и научилась обращаться к глубинной мудрости собственной души. С опытом я развила в себе способность точно «видеть», ощущать

и воспринимать интуитивную информацию о физическом, эмоциональном и энергетическом состоянии других людей. Я научилась чувствовать, почему у человека возникло то или иное заболевание, обнаруживая причины в его образе жизни и в способе обработки информации.

Моя способность воспринимать происходящие в тонких сферах процессы помогла мне разработать высокоэффективные и в то же время простые техники, помогающие людям исцеляться от физических недугов, избавляться от сковывающих их эмоций, работать с цветами и энергиями, а также подключаться к своему подсознанию и перепрограммировать его. Я всегда стремилась помочь людям развить свою интуицию и научить их применять ее в повседневной жизни. Кроме того, мне хочется помочь им исцелиться, трансформировать себя и эволюционировать — стать визионерами.

Книга «Тайный язык твоей души» стала плодом многолетнего опыта: я вела семинары «Визионерское интуитивное исцеление», работала с клиентами, сотрудничала с врачами и целителями, вела исследования, путешествовала и получала наставления свыше. Написание этой книги меня вдохновили вопросы, которые снова и снова задают мне люди — как лично, во время моих семинаров и сеансов исцеления, так и по электронной почте либо через СМИ.

За многие годы я убедилась, что независимо от того, в какой части мира я веду свои семинары, вопросы людей о глубочайших проблемах жизни остаются практически одинаковыми. Большинство интересуются, каким образом их мысли и эмоции влияют на здоровье, и спрашивают, обладают ли они способностью к самоисцелению. Наиболее животрепещущие темы — как избавиться от стресса и беспокойства, а также как научиться реализовывать поставленные цели и добиваться успеха.

Цель этой книги состоит в том, чтобы мягко и настойчиво побудить вас довериться своей интуиции и отважно вступить в новую жизнь, исполненную вдохновения и смысла. Год за годом многие и многие ученики спрашивали меня, где они могут получить больше информации по тем вопросам, которые я рассматриваю в этой книге. Иногда я могла порекомендовать им какие-то книги, которые прочла сама, но затем люди жаловались, что эти книги трудно отыскать, либо они не переведены на тот или иной язык, либо человеку просто некогда читать всю предлагаемую мною литературу. Кроме того, у меня есть собственные открытия, не описанные в других книгах — они пришли ко мне благодаря моей

способности видеть энергетическое поле человека и заглядывать в его тело, а также через мои собственные переживания, видения и внутренние голоса-проводники.

Итак, я с радостью предлагаю вам единую книгу, охватывающую огромное число задаваемых мне вопросов. Среди них такие деликатные темы, как поиск возлюбленного, подготовка к беременности, воспитание уверенных в себе и счастливых детей и многое другое. И хотя некоторые из этих вопросов могут волновать вас не постоянно, а только на определенных этапах жизни, они все равно исключительно важны, поэтому я рекомендую прочесть все главы, ибо они могут содержать информацию и техники, важные для вашего исцеления и эволюции.

Мы будем обсуждать различные способы и как связаться с собственной интуицией, раскрыть свое сердце, услышать свою душу и обрести благополучие в жизни. Хотя и не обязательно читать главы в том порядке, в каком они написаны, но так было бы лучше, поскольку через текст проходит много важных ниточек-связей, соединяющих различные темы. Даже если вам кажется, будто вы глубоко понимаете какую-то тему, я все же рекомендую прочесть главу полностью — возможно, она поможет вам вспомнить и упорядочить собственные знания либо даже откроет какие-то новые фрагменты жизненной мозаики.

Первый раздел книги посвящен развитию интуиции и пробуждению ваших врожденных сил. Я научу вас оттачивать интуитивные способности, познакомлю с различными аспектами вашей тени, покажу, как работать с энергетическими центрами, освобождаться от неблагоприятных эмоций и стресса и обретать внутреннюю силу.

Во втором разделе я предложу вам обратиться к путешествию души. Вы научитесь устанавливать связь с собственной душой, получите доступ к Божественной Энергии, откроетесь для необусловленной любви, больше узнаете о родственных душах, сможете поработать с прошлыми жизнями и узнаете, какова цель вашей души.

Третий раздел полностью посвящен привлечению, исцелению и трансформации отношений — с партнером, детьми, деньгами и окружающим миром в целом. Я верю, что через постижение своей жизни, обретение любви к себе и распознавание путей, которыми идет ваша душа, вы научитесь полноценно жить в текущем моменте и сможете более эффективно справляться с любыми практическими проблемами.

Наконец, в четвертом разделе рассмотрены различные способы, как избавиться от лишнего веса, исцелить разбитое сердце и прийти в себя после утраты. Здесь же я побуждаю читателя принять некоторые решения, которые дадут вам силу и уверенность в себе, а также обдумать возможность того, что смерть — не конец путешествия вашей души.

В книге я поделюсь с вами своим опытом, расскажу много историй из жизни моих клиентов, учеников, друзей и родственников. Я убеждена: никакая теория не может вдохновить вас и объяснить материал так же хорошо, как история из жизни. Более того, случаи из жизни нередко указывают на некоторые важные нюансы теории и помогают нам расширить сознание, чтобы увидеть новые возможности.

Инна Сигал

Медитация, чтобы лучше спать

Шаг 1

Голубой цвет поможет тебе расслабиться и успокоиться. Закрой глаза, сделай несколько медленных глубоких вдохов. Вспомни природу — что в ней голубое? Представь себе океан, небо, цветы. Можешь представить себе другие предметы или животных голубого цвета? Представь себе, что ты плывешь в прохладной и чистой голубой воде.

Шаг 2

К тебе подплывает дельфин и позволяет себя погладить. Тебе радостно, ты хочешь играть. Дельфин открывает рот, и ты видишь у него на языке большой голубой кристалл.

Дельфин кивает головой, позволяя тебе взять кристалл.

Дельфин говорит тебе, что если ты сожмешь кристалл в кулаке один раз, то сможешь полностью расслабиться. Если сожмешь кристалл дважды, то станешь дышать глубоко и медленно и забудешь обо всем, что тебя огорчает.

Если сожмешь его трижды, то испытаешь глубокое умиротворение и покой — к тебе легко и быстро придет сон.

Подумай, сколько раз ты хочешь сжать кристалл.

А теперь представь себе, что делаешь это.

(Если у вас есть кристалл, можете дать его ребенку в руку, чтобы он действительно жи-

вал его. Затем пусть положит его под подушку.)

Ощути, как твое тело расслабляется.

Представь себе, что вдыхаешь голубой цвет.

На выдохе скажи себе: «Я ощущаю мир и покой».

Пускай твои мысли понемногу замедлятся.

Повтори себе: «Я ощущаю мир и покой».

Почувствуй, как все больше и больше расслабляешься или погружаешься в сон.

Всякий раз, когда тебе станет беспокойно или ты огорчишься, представь себе, что сжимаешь в руке голубой кристалл и глубоко расслабляешься.

Приглашаем на семинары
Инны Сигал, которые пройдут
18–19 октября в Санкт-Петербурге
и 24–25 октября в Москве.
Подробности по телефону:
8-921-861-71-28 (Наталья)



Книга, дающая надежду

Чтобы добиться желаемого или, наоборот, нежелательного, человек использует одну и ту же энергию. Что, по-твоему, разумнее выбрать?

Эта книга будет полезна каждому, кто стремится научиться безусловной любви к себе, но особенно написанное здесь будет полезно тем, кто переболел раком или сейчас борется с этим заболеванием. Однако если ты решишь прочитать эту книгу просто для информации, уверяю тебя, что, начав применять на практике техники, описанные в этой книге, ты освоишь прекрасные методы профилактики рака.

Эту книгу следует воспринимать не разумом, а чувствами. Нужно остановиться и спросить себя, хорошо или плохо ты чувствуешь себя в связи с прочитанной информацией.

Я решила написать эту книгу о раке по совету моего издателя, поскольку ко мне все чаще и чаще стали поступать вопросы о возможных причинах этого заболевания. Я знаю, что на тему рака написано множество работ очень компетентными авторами, но в этой книге я хочу поделиться с вами обобщенными знаниями, которые я накопила за тридцать лет обучения теме «*Слушай свое тело*» во всем мире.

Сделать описанные в этой книге выводы мне удалось постепенно благодаря свидетельствам многочисленных участников семинаров *Школы жизни «Слушай свое тело»*, больных раком.

Должна признаться, что сначала я долго колебалась, ибо причина, или источник заболеваний — это достаточно обширная и спорная тема. Я также знаю, что если бы собралась написать эту книгу через десять лет, я бы знала гораздо больше. Но я уверена, что для создания такой книги мне не следует стремиться знать *все*. Впрочем, все знать невозможно. И это главное, что мотивирует меня продолжать учить людей, и, бесспорно, это основной источник моих новых знаний и открытий.

Я также многому научилась благодаря многочисленным членам моей семьи и моим друзьям, которых не минула эта болезнь. Кто-то из них справился с заболеванием, а некоторые — умерли. В этой книге ты будешь часто читать о ситуациях, пережитых разными людьми. Конечно же, они сами позволили мне поделиться их историями с читателями.

Как видишь, я по-прежнему продолжаю обращаться к моему читателю на «ты» — в надежде прикоснуться к самым тонким струнам каждого.

Обрати внимание: все, описанное в этой книге, — результат моих наблюдений. Я не стремлюсь считаться истиной в последней инстанции и не ставлю перед собой цели убедить кого бы то ни было в том, что удалось осознать мне. Прежде всего, я хочу поделиться тем, что восхищает меня саму, тем, что мне очень помогло улучшить качество моей собственной жизни и жизни многих других людей. Основная моя цель — поделиться с тобой моим видением и надеяться, что оно откликнется в тебе и благоприятно скажется на реализации потребностей твоей сущности.

Ты также обратишь внимание на то, что в конце книги нет списка использованной литературы

и что я иногда не указываю источников, на которых основаны мои открытия. Я читаю книги на эту тему вот уже сорок лет и далеко не всегда записываю имена тех, кто стал источником моих знаний. Если тебе нужны доказательства, значит, ты воспринимаешь все умом и таким образом рискуешь попасть под влияние эго.

Любую книгу по личностному или духовному росту следует воспринимать чувствами. Это означает, что нужно остановиться и спросить себя, хорошо или плохо ты чувствуешь себя в связи с прочитанной информацией. Именно так ты сможешь развить здоровое суждение, поскольку ты — единственный человек, принимающий окончательное решение о том, что он хочет усвоить или забыть из того или иного учения.

На страницах книги ты будешь встречать фразы, заключенные в рамку, на которые, возможно, тебе следует обратить особое внимание. Я рекомендую тебе перечитать эти фразы трижды, спросить у себя о своих чувствах и позволить им просто идти своим путем. Затем, если ты действительно хочешь ЗНАТЬ, пригодны ли эти знания для тебя, спроси себя об этом несколько раз.

В конце концов, любое убеждение стоит принимать только в том случае, если оно дает тебе ощущение гармонии и лучшего качества жизни. Следовательно, каждое убеждение, которое ты захочешь на некоторое время сделать своим, должно быть разумным для тебя. Напомню тебе, что каждое убеждение временно, поскольку в твоей жизни может появиться нечто новое, что заставит тебя отказаться от предыдущего.

Любое недомогание говорит об отсутствии любви к себе, что мешает нам слушать истинные потребности нашей души

«ВЕРИТЬ» — значит «СЧИТАТЬ ИСТИНЫМ». То, что является истиной для тебя в определенный момент, не обязательно будет истиной до конца твоих дней. Например, истиной может быть то, что пятилетнему ребенку не рекомендуют разговаривать с незнакомцами на улице. Но если, став взрослым, этот человек будет строго следовать подобной рекомендации, у него могут возникнуть серьезные проблемы.

Подход, рекомендованный в этой книге, может стать *дополнительным* к любому другому подходу, которым больной раком решит воспользоваться, так как он основан на метафизических и духовных законах. Я хочу помочь тебе обрести внутренний покой благодаря пониманию скрытой стороны рака.

Эта книга написана для любого человека, больного раком, или для тех, кто сопровождает такого больного, для тех, кто боится рака, помня, что в его семье эта болезнь настигла многих. **Особенно эта книга будет полезна тем, кто хочет избежать этого заболевания, сделать его для себя невозможным.** В действительности, основная и главная задача этой книги — *предупредить рак*. Прочитав некоторые статистические данные, описанные в первой главе, ты узнаешь, почему пришло время изменить эту статистику.

Вторая моя задача — помочь тебе прекратить считать рак предметом ужаса, ВРАГОМ, с которым мы должны сражаться любой ценой



Лиз Бурбо

или которому мы, бессильные и беспомощные, должны безропотно покориться. Я хочу помочь тебе осознать, насколько рак способен стать ДРУГОМ, который всеми силами стремится дать тебе надежду и возможность обрести внутреннюю гармонию.

Хочу уточнить: я учла, что эта книга может попасть в руки людям, которые никогда раньше не читали моих других книг и никогда не бывали на семинарах школы «*Слушай свое тело*». Именно поэтому я подробно поясняю некоторые понятия этого учения, что может показаться повторением

тем из вас, кто с основными принципами уже знаком.

Цвета обложки этой книги были выбраны в соответствии с содержанием, как и для других моих книг. Ведь все живое на планете имеет свой цвет, и каждый цвет отражает что-то особенное, бессознательно влияя на восприятие.

Розовый цвет снимает напряжение, тонко восстанавливает и улучшает здоровье, оказывает положительное воздействие на тело и дух. Именно этот цвет напоминает нам о потребности избавиться от бремени неприятных воспоминаний. Именно поэтому цветолечение приписывает розовому цвету целебные свойства, полезные для тела и ума и способные повысить вибрации тела.

Что касается бирюзового цвета, то он состоит из синего и зеленого: зеленый цвет очищает и уравнивает, а синий способствует расслаблению и отдыху. Бирюзовый цвет также стимулирует работу иммунной системы и способствует регенерации, что полезно для исцеления. Кроме того, этот цвет придает надежду и уверенность в себе.

К тому же при написании книг я всегда пользуюсь фиолетовыми чернилами. В частности, этот цвет помогает читать *чувствами*, а не *разумом*, как в случае, когда текст написан черным цветом.

Лиз Бурбо

ОТ МЕДИЦИНЫ К МЕДИТАЦИИ

Человек — это болезнь. Болезни приходят к человеку, но и сам он также является болезнью. В этом его проблема, но в этом и его уникальность. В этом его удача, но и неудача тоже. Ни одно другое животное на Земле не является таким комплексом проблем, тревог, напряжений, недомоганий и болезней, как человек. И все же именно это состояние сделало возможным для человека весь его рост, всю его эволюцию, ведь «болезнь» означает, что ты не хочешь довольствоваться своим положением, не можешь принять себя таким, каков ты есть. Все это придало человеку динамичность и сделало его неутомимым, — но в то же время это и его несчастье, поскольку он перевозбужден, несчастен и страдает.

Ни одно животное, кроме человека, не может сойти с ума. Если только сам человек не доведет какое-нибудь животное до безумия, оно не сойдет с ума само по себе. Животные не сходят с ума в джунглях, они становятся ненормальными в цирках. В джунглях животное не ведет извращенный образ жизни, извращенным оно становится в зоопарке. Ни одно животное не кончает жизнь самоубийством, на это способен лишь человек.

Понять и излечить болезнь, называемую человеком, пытались при помощи двух методов. Одним из них была медицина, вторым — медитация. И оба они применяются для лечения одной и той же болезни. Неплохо было бы понять, что медицина рассматривает каждую болезнь человека в отдельности — такой подход основан на анализе *частного*. Медитация рассматривает как болезнь саму личность человека. Медицина считает, что болезни приходят к человеку и покидают его, что они являются чем-то чуждым человеку.

Но постепенно эти расхождения сладились, и медицинская наука тоже стала говорить: «**Лечите не болезнь, лечите пациента**».

Это очень важное утверждение, и оно означает, что болезнь есть не что иное, как образ жизни, который ведет человек. Все люди болеют по-разному. Если я болею туберкулезом и вы болеете туберкулезом, это не значит, что мы будем одинаковыми больными. Может случиться так, что курс лечения, который излечит *мой* туберкулез, не принесет облегчения *вам*. Потому что, если смотреть в глубину проблемы, причина коренится в больном, а не в болезни.

Медицина борется с человеческими болезнями очень поверхностно. Медитация затрагивает человека глубоко изнутри. Другими словами, медицина пытается принести человеку здоровье снаружи, тогда как медитация стремится поддерживать здоровье в его внутреннем существе. Ни наука медитации не может быть полной без медицины, ни медицинская наука не может быть полной без медитации, ведь человек — это и тело, и душа.

Когда мы называем его «одновременно и тем, и другим», создается впечатление, что есть две вещи, как-то связанные между собой. Но фактически тело и душа человека — это два конца одного и того же шеста. Если рассматривать его под правильным углом, нельзя сказать, что человек — это душа плюс тело. Это будет неверно. Человек психосоматичен или сомато-психичен. Человек — это «умо-тело» или «тело-ум».

Насколько это вижу я, **часть души, находящаяся в пределах досягаемости наших чувств, является телом, а часть тела, находящаяся за пределами досягаемости наших чувств, является душой**.

Тело и душа — это две стороны одной и той же сущности. Болезнь может начаться с любой стороны. Она может начаться с тела и достичь души — фактически, что бы ни было сообщено телу, душа ощутит эти вибрации. Вот почему случается так, что человек, тело которого уже излечено от болезни, по-прежнему продолжает чувствовать себя больным.



Но отсутствие болезни еще не значит, что вы здоровы. *Здоровье позитивно*. Отсутствие болезни является всего лишь негативным состоянием. До сих пор медицинская наука ничего не смогла достичь в направлении, называемом здоровьем. Вся ее работа развивалась в направлении того, что называется болезнью. Если вы спросите медицинскую науку о болезнях, она попытается дать вам определения, но если вы спросите ее о том, что такое здоровье, она попытается вас обмануть. Она утверждает: *то, что остается, когда нет болезни, и есть здоровье*. Это обман, а не определение. Как можно определять здоровье болезнью? Это все равно, что определять жизнь смертью, свет — тьмой. Это все равно, что определять мужчину женщиной — или наоборот.

Здоровье является позитивным фактором, позитивным состоянием. Болезнь — негативным. Здоровье является нашей природой, болезнь — вторжением против природы

Нет, медицинская наука пока не сумела сказать, что такое здоровье. Естественно, она может только сказать нам, что такое болезнь. И тому есть причина. Причина эта в том, что медицинская наука может воспринимать только извне, только телесные проявления — а извне можно понять только болезнь. Здоровье можно понять изнутри человека, из глубины его глубочайшего внутреннего ядра и души. Есть замечательное индийское слово *свастьхья*. Английское слово «здоровье» не синонимично слову *свастьхья*. «Здоровье» (англ. *health*) происходит от «исцеления» (англ. *healing*), а с ним ассоциируется болезнь. Здоровый — значит «исцеленный», тот, кто выздоровел от болезни.

Смысл *свастьхья* другой; *свастьхья* — это тот, кто достиг внутреннего спокойствия, тот, кто достиг самого себя. *Свастьхья* — это тот, кто может находиться внутри себя, и поэтому *свастьхья* — это не только здоровье. В действительности, ни в одном другом языке мира не существует слова, сравнимого со словом *свастьхья*. Слова, существу-

ющие во всех других языках мира, — это синонимы либо болезни, либо отсутствия болезни. Сама наша концепция *свастьхья* заключается в не-болезни. Но отсутствия болезни недостаточно для *свастьхья*. Требуется что-то еще — нечто с другого конца шеста, нечто от нашей внутренней сущности. Даже если болезнь начинается снаружи, ее вибрации эхом отдаются на всем протяжении души.

Предположим, я бросаю камень в спокойное озеро: волнение возникнет только в том месте, где камень упадет в воду, но рябь достигнет берегов озера, куда камень не падал. Подобным образом все, что происходит с нашим телом, порождает рябь, которая достигает души. И если клиническая медицина лечит только наше тело, то что же произойдет с той рябью, которая распространилась до самых берегов? Если мы бросили камень в озеро и сосредоточиваемся только на том месте, куда упал камень и где вода успокоилась, что же произойдет со всей рябью, которая теперь существует независимо от камня?

Когда человек заболевает, вибрации болезни проникают в душу, и поэтому болезнь продолжается даже после того, как тело прошло курс лечения и излечилось. Болезнь продолжается, потому что эхо ее вибраций резонирует внутри человека до самых глубин его существа, а на это у медицинской науки пока нет решения. Мы можем излечить болезнь, но не можем исцелить больного.

Болезнь может также возникнуть и на другом конце. На самом деле в том состоянии, в котором пребывает человек, болезнь уже присутствует. В состоянии, в котором пребывает человек, у него внутри много напряжения. Человек никогда не рождается заверренным. И есть некоторые вещи, которые он должен сделать, чтобы стать заверренным. Это состояние незавершенности является его болезнью. Вот почему двадцать четыре часа в сутки он встревожен. Не из-за своей бедности беспокоится бедняк, как мы обычно думаем. Мы не осознаем, что при достижении богатства изменяется только уровень беспокойства, а само беспокойство остается прежним.

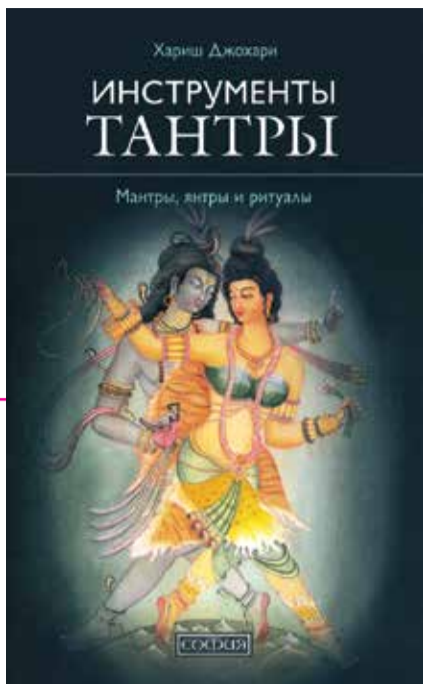
Истина в том, что бедняк никогда не испытывает такой тревоги, как богатый, потому что у бедного есть хотя бы оправдание своим проблемам — он беден. У богатого нет даже этого оправдания.

Он не может даже указать на причину своей тревоги. А когда тревога не имеет явной причины, она становится ужасной. Наличие причин приносит некоторое облегчение, некоторое утешение, ведь человек надеется, что ему удастся устранить эти причины. Но когда беспокойство возникает без всякой причины, все усложняется.

Медицина пытается поверхностно освободить человека от болезни на телесном уровне. Но помните: даже освобожденный от всех своих болезней человек не освобождается от своей главной болезни — бытия человеком. Эта болезнь «человековости» заключается в жажде невозможного. От этой болезни ничто не помогает; эта болезнь делает тщетным все, чего человек достигает, и придает значимость тому, чего у него нет.

Лекарством от болезни «человековости» является медитация. От всех остальных болезней у медицины есть лекарства, но от этой болезни лекарство есть только у медитации. Медицинская наука станет полной в тот день, когда мы поймем внутреннюю сторону человека и будем работать и с ней, потому что, согласно моему пониманию, находящаяся внутри нас больная личность создаст тысячу и одну болезнь и на внешнем, телесном уровне.

И как я уже говорил, когда бы ни заболело тело, — рябь, вибрации ощущаются душой. Подобным образом, если душа больна, рябь достигает уровня тела.



Инструменты для Тантры

Тантра — древняя индийская метафизическая система, связывающая все традиционные духовные науки и использующая основы каждой из них для создания действенных практических формул. Книга Хариша Джохари считается классикой современной литературы о Тантре. Она насыщена информацией, которую невозможно найти ни в каких других источниках на западных языках. Джохари подробно раскрывает принципы действия и устройство важнейших «инструментов» Тантры — звуковых (мантры), визуальных (янтры), дыхательных (свара-йога) и интегральных (ритуалы).

Тантра — это целостный подход к изучению Универсума с позиции Индивидуума; это исследование макрокосма через изучение микрокосма. Чтобы обеспечить практические средства осознания высочайших идеалов философии в повседневной жизни, Тантра пользуется всеми науками — астрономией, астрологией, нумерологией, физиогномикой, парапсихологией, математикой, геометрией и другими. Вместо того чтобы разделять различные сферы человеческого знания и распределять их по категориям, Тантра объединяет их, словно нанизывая бусинами на общую нить. Возникающие при этом прекрасные четки становятся уникальным инструментом совершенствования физической, умственной и духовной жизни человека.

Иными словами, Тантра исследует само дерево жизни, не ограничивая себя изучением какой-либо одной из его ветвей. Это дерево, этот макрокосм являет собой беспредельную совокупность разнообразных составляющих, соединенных в единое целое всеобщим законом (*дхармой*), присущим самой их природе. Тантра стремится постичь этот закон, благодаря которому мир разнообразных явлений упорядочивается и превращается в мир относительного существования (*майи*); кроме того, целью Тантры является использование этого закона для поощрения эволюции сознания личности.

Можно также сказать, что цель Тантры заключается в расширении осознания во всех состояниях сознания — в бодрствовании, сновидении и сне без сновидений. Для достижения этого необходимо «депрограммирование» и «перепрограммирование» нашего человеческого компьютера. Первичное программирование обеспечивается нашим рождением в определенном месте и в определенное время, а также воздействием наследственности и окружающей среды. Если человек доволен своими достижениями и не испытывает в жизни особых затруднений, он не ощущает и потребности в переменах. Однако если его жизнь становится сложной, если человек пытается найти какой-то выход за пределы ограничивающей его программы, ему необходим определенный метод изменения себя. Тантра предлагает методологию и инструменты для подобной работы над собой. Она учит человека выявлять различные факторы, оказывающие влияние на его мысли и чувства, и преодолевать преграды, мешающие его развитию. Очищая свои мысли и чувства посредством тантрических

практик, человек учится создавать внутри себя покой, гармонию и упорядоченность.

ШАКТИ

Многие считают Тантру «культом Богини-Матери». Это не совсем точно, хотя один из аспектов Тантры действительно можно было бы называть культом *шакти*. *Шакти* — универсальный принцип энергии, силы, или созидательного начала. Эта энергия персонифицируется женским образом *Шакти* как Вселенской Матери. *Шакти* неотделима от того, кто ею владеет, — от *шактимана* («держателя силы»), мужского начала, или Вселенского Отца. Авторы Упанишад называют *шактимана* Брахманом, а в тантрической традиции его имя — Шива.

По существу, Вселенная является порождением этой пары противоположностей: статичного (*шактиман*) и динамичного (*шакти*) начал. Внешняя сторона любого явления представляет собой творческий аспект динамичной силы, но внутри каждого творения динамичного начала пребывает статичная сила — ядро феноменального существования.

Разыгрываемая *шакти* пьеса не имеет ни начала, ни конца. Несмотря на безостановочность этой энергии, ее движение представляет собой упорядоченный цикл, в котором периоды движения сменяются периодами покоя. В период движения претерпевает множество изменений (*викрити*) и искажений. В течение периода покоя она приводит в порядок свою структуру, в результате чего непрерывный процесс сотворения, сохранения и разрушения — возвращения к упорядоченности и нового сотворения — продолжается вечно. В Тантре считается, что, пока существует сам феноменальный мир, его творцом, хранителем и разрушителем является Вселенская Мать. По этой причине ее следует почитать как аспект Божественного.

Какая же сила приводит в движение эту вечную пьесу, по ходу которой возникает иллюзорный мир явлений? Сила желания (*иччха-шакти*); это желание присуще тому, кто лишен каких-либо признаков, — не имеющему ни имени, ни формы аспекту Божественного (*Брахману*, или *Ниш-кал-Брахману*). Тантра выполняет грандиозную работу, изучая этот принцип желания.

ЖЕЛАНИЯ И ЧАКРЫ

Поскольку Тантра считает желание первичной движущей силой Вселенной, она не призывает своих последователей отказываться от желаний. Прочие духовные учения рекомендуют избегать желаний, которые, согласно принципам этих учений, становятся оковами и препятствиями на пути к достижению высшего сознания. Последователи других учений пытаются покорить желания путем аскетизма или сжигания семени желания в пламени знания, чтобы это семя не смогло пустить ростки. Однако при этом возникает парадокс: чтобы достичь отсутствия желаний, человек должен обладать очень сильным желанием избавиться от желаний!

Желания непосредственно связаны с шестью психическими центрами, которые называют *чакрами*. Проходя в своем естественном течении — и в согласии с движением Земли в космосе — сквозь различные чакры, энергия наделяет силой дремлющие в этих чакрах желания. Это заставляет человека испытывать в течение суточного цикла то одни, то другие желания. Наша физическая действительность непосредственно зависит от силы тяготения Земли, от создаваемой небесными телами окружающей среды и от пронизывающих нашу планету электромагнитных потоков.

Постоянное присутствие желания перерастает во влечение и любовь к объекту желания. Человеческая душа подвержена сильному влиянию своего объекта желания и обусловлена его качествами. Большая часть желаний сосредоточена на физическом теле и его удобствах. Люди становятся рабами собственных инстинктов, составля-

ющих низшую область личности, и в результате оказываются жертвами волнения, одиночества, возбужденности, беспокойства, неудовлетворенности, эгоистичности и страданий. Все религии и учения, которые стремятся улучшить человеческое поведение, пытаются одолеть эти трудности, призывая своих приверженцев к почитанию таких абстрактных принципов, как истина, сострадание, доброжелательность, терпимость, самопожертвование, непредвзятая оценка окружающих, преданность возвышенному, стойкость и всепрощение. Однако для того, чтобы применять эти принципы, человеку необходимы *практические* методы. Одно только понимание таких идеалов отнюдь не делает нас мудрыми или счастливыми.

Желания не относятся к сфере «Я», индивидуального сознания — они связаны с шестью чакрами, и потому все желания можно классифицировать как соответствующие той или иной чакре. Чакры представляют собой область проявления пяти грубых элементов — *акаши* (эфира, или пространства), воздуха, огня, воды и земли — и их источника: тонкого элемента под названием *махат*. Чтобы превзойти желания, человеку следует возвыситься над этими элементами, а этого можно добиться только путем подъема покоящейся в основании позвоночника дремлющей энергии (*кундалини*).

Об авторе



Хариш Джохари родился в 1934 году в деревне Фаридпур (штат Уттар-Прадеш). Мальчик с детства был наделен острым умом и многогранным художественным талантом.

Своими обширными знаниями Хариш во многом обязан семье. Его отец занимался ведической астрологией и хатха-йогой, изучал веданту, двоюродный дед написал более сотни книг по различным вопросам индуизма. Подолгу работая над скульптурами в храмах, Джохари близко знакомился с жившими там святыми. Он расспрашивал их о богах, которых должны были изображать его изваяния, о связанных с ними учениях, легендах, ритуалах и религиозных практиках. Постепенно у художника выработалось уникальное, хотя и вполне традиционно-индуистское, понимание материи, ума и духа. Одновременно Джохари совершенствовал свое мастерство живописца. Фирменный стиль рисунка Джохари является смесью трех исторических форм индийского искусства: лица, кисти рук и стопы следуют традиции фресок пещерного храмового комплекса Аджанта; пропорции фигур — традиции пещер Элефанта; позы и движения — традициям пещер Эллары и храмов Кхаджурахо. Это уникальное сочетание позволило художнику создать картины, впечатлившие искусствоведов Запада и Востока. Джохари создал собственную школу, воспитавшую таких мастеров, как голландский художник Питер Вельтевреде, иллюстрировавший впоследствии его книги.

Хариш Джохари оставил тело 20 августа 1999 года. Ученики говорят, что он был «завершенным» человеком и наслаждался жизнью как божественной *лилой* — игрой космического сознания. Хариш Джохари любил учить других искусству осознанной жизни и был убежден, что любое знание живо лишь тогда, когда им делятся.



ВВЕДЕНИЕ В МИР КАББАЛЫ

Авторитетное современное объяснение древней духовной традиции

Согласно традиции, Каббала ведет свое начало от Авраама, который был посвящен в *Хохма Нестора* («Тайную Мудрость») Мелхиседеком около четырех тысяч лет назад. В действительности же она намного старше, и корни ее восходят к доисторическим временам. Каббала — это средневековое еврейское название эзотерического Учения, которое можно найти в сердце каждой духовной традиции — от примитивных до самых прогрессивных, — где подлинным источником мистического опыта и знаний является преемственность.

Термин *Каббала* был впервые использован в средневековой Испании Шломо ибн Гвиरोлем — испанским еврейским философом, поэтом и мистиком XI века. Это еврейское слово имеет несколько значений. Основное из них — «воспринимать» или «получать», что можно интерпретировать по-разному. С исторической точки зрения, эта традиция эзотерических знаний передавалась из поколения в поколение в устной или письменной форме. Это горизонтальная преемственность. Но есть еще вертикальная. То есть то, что получено вследствие непосредственного мистического опыта. Можно изучать старые каббалистические тексты, но их нельзя назвать настоящими первоисточниками, хотя они и были написаны мистиками, потому что читать о высших мирах и посещать их — это две разные вещи.

В древние времена еврейские мистики были известны под разными именами. Одних называли «Ведающими поле», то есть Бытие. Других — «Колесничими», то есть теми, кто достиг видения, описанного пророком Иезекиилем, и узрел высшие миры, представленные образами огромной Колесницы, Престола и Огненного Человека, которые символизируют три высших космоса. Были и те, кого называли «Погружающимися в Колесницу», то есть теми, кто уходил вглубь себя и созерцал человеческий микрокосм — внутреннюю миниатюру Бытия. А некоторых именовали просто «Знающими», что означало, что они постоянно осознавали как внешнюю, так и внутреннюю невидимую реальность.

Эти различия описаны в книге «Исход». Здесь «сыны Израиля» противопоставляются «дому Израилеву». Это подразумевает различие между молодыми душами и душами более зрелыми, представленными предводителями племен и священнослужителями-левитами, которые понимали глубокий смысл Учения Торы. Разделение на эзотерическое и экзотерическое символизируется двумя скрижалями, которые Моисей принес с горы Синай. Одну скрижаль следовало изучать и воплощать в практику днем, это означает, что она должна была быть представлена широким массам в ее самой очевидной форме. Другую же — осторожно созерцать посвященным и следовать ее предписаниям ночью, втайне, чтобы открыть эзотерическое или скрытое мистическое содержание Торы.

Согласно традиции, Библия имеет четыре уровня понимания. Низший уровень понимания — буквальный; второй — символический; третий — метафизический; а самый высший — это непосредственный мистический опыт.

Библия начинается с истории Творения. Это, согласно Каббале, вторая стадия проявления. Первая же, как указывает изначальная устная

традиция, начинается с появления пространства из Нечто. Это происходит, когда Абсолют обращает свой взор внутрь Себя, чтобы позволить возникнуть Бытию. В этой пустоте эманировали десять Божественных Чисел, или *сефирот*, и двадцать две еврейские буквы, представляющие высшие и низшие законы, которые управляют всеми мирами и их обитателями. После того как этот изначальный Божественный мир заполнил пространство, начался духовный уровень Творения. Семь Дней Творения описаны в письменной библейской традиции как космический процесс, в котором Огонь, символизируемый Светом, и три других элемента — Воздух, Вода и Земля — образовали упорядоченный космос. После этого возник мир Формирования, или Эдем, а за ним — материальный мир Действия.

В повествовании об Авраме мифы и легенды сменяются историей. С этого места в Библии эзотерические принципы вплетены в реальные события. Аврам был родом из города Ур, находившегося на территории современного Ирака. Развалины этого торгового, промышленного и культурного центра сохранились до наших дней. Здесь мы встречаем первого библейского персонажа, который был реально жившим человеком. В еврейском фольклоре Аврам предстает как образованный горожанин, не веривший в идолы, которые его отец продавал в своей лавке. Изучив пантеон месопотамских богов, Аврам пришел к выводу о том, что должно существовать Абсолютное Божество, управляющее всем Бытием. Под влиянием вещего сна, в котором ему было велено отправиться в далекую страну, Аврам начинает поиски Абсолюта. Это символизирует первый шаг очень долгих духовных поисков. Подобно многим искателям, он тщетно ищет в далеких странах, пока не осознает, что путешествие должно быть не горизонтальным, а вертикальным. Когда происходит это осознание, он встречает Мелхиседека — «Царя Справедливости» — недалеко от того места, где позже возник Иерусалим. Для каббалиста эта важная встреча символизирует синхроничность внешнего события и определенной точки развития. Наступление подобного момента означает, что человек готов к посвящению в то, что многие духовные традиции называют термином Путь.

Согласно легенде, у Мелхиседека не было ни отца, ни матери, что указывает на его сверхъестественное происхождение. Каббала учит, что изначально он был известен как Енох, что означает «Посвященный». В Библии Енох — единственный праведник древнего порочного поколения. Чтобы избежать контакта с безнравственным обществом, Енох проводил много времени наедине с собой в глубокой медитации. Во время одного из таких путешествий вглубь себя он вышел из тела, и ему были показаны высшие миры и их обитатели. Ему была раскрыта вся человеческая история в образе огромного занавеса, который висел перед Небесами. В нем каждая нить представляла душу, а ее длина — предназначенное путешествие во Времени. После этого и других видений Еноху сообщили, что он должен основать первую школу души, в которой земные цари будут получать духовное образование. Монархи символизируют наиболее развитых людей своего времени. После окончания обучения каждый из этих мастеров вернулся в свою страну и основал местную эзотерическую традицию.

Когда миссия Еноха на Земле завершилась, он был взят на Небеса, минуя процесс смерти, и преобразился в архангела Метатрона. Таким образом, Енох-Метатрон был первым человеком, достигшим полной Самореализации. В истории Аврама он предстал в облике Мелхиседека, но позже он появился в виде Илии. После того, как ему были раскрыты тайны Бытия, Аврам стал звать Авраамом — «Отцом множества племен». Это означало, что ему предстояло стать источником множества школ души.

Изначально Аврамова версия Учения была получена его сыном Исааком. После этого она перешла к Иакову, а затем — к одному из его сыновей, Левию. Моисей принадлежал к роду Левия. После откровения на горе Синай Учение перешло к новым священнослужителям. Позже носителями Традиции были судьи и пророки. После разрушения второго Храма в римский период эзотерические аспекты Торы были сохранены раввинами-мистиками. Они передавали его из поколения в поколение на протяжении многих веков, меняя его внешнюю форму в соответствии с особенностями времени и места, но сохраняя внутреннее содержание.



От автора

Времена меняются, но вселенские законы неизменны. В библейскую эпоху эзотерическое знание сохранялось при помощи символизма. В Средние века, когда религия находилась под влиянием греческой философии, иудейские мистики связали эллинскую метафизику с сакральной геометрией семисвечника в Соломоновом Храме. Лестницу из видения Иакова неоплатоники истолковали как «Великую Цепь Бытия». В такой среде зародилась Каббала. К сожалению, за столетия сущность этого Учения была в значительной степени утрачена. То, что сегодня называют Каббалой, представляет собой массив разрозненных версий изначальной системы. Примером таких версий может служить концепция разбиения Божественного мира, приведшего к появлению зла, которую

выдвинул в XVI веке Исаак Лурия (Ари). Изящная же модель Лестницы Иакова почти забыта. Необходимо восстановить исконное целостное Учение и связать его с нашим временем. Эта книга рассказывает об историческом развитии Каббалы и ее практических методах в свете современных естественных наук и психологии. Метафизическая схема, называемая Лестницей Иакова, объясняет, как каббалистическое Древо Жизни, или человеческое существо, взаимодействует с четырьмя макрокосмическими мирами Существования на физическом, психологическом, духовном и Божественном уровнях. Я очень рад этому изданию, поскольку мое эзотерическое обучение началось в русской школе души, основанной Георгием Гурджиевым и Петром Успенским. Мои деды жили в России XIX века, и для меня большая честь представить современную Каббалу стране, которую они называли своим домом.

Зев бен Шимон Халеви

ДНЕВНИК РЕДАКТОРА

Астральная динамика. Новое, переработанное издание

Ошеломляющее впечатление от ставшей уже классической книги Роберта Брюса не отпускает меня до сих пор. Она настолько пропитана его энергией, что не подключиться к ней просто невозможно. Во время редактуры предыдущего издания «Астральной динамики» у меня были две короткие проекции — просто на энергии книги. Но дело даже не в этом. Оказалось, что (хотя Роберт Брюс даже не упоминает об этом) его невероятно простые и убедительные практики работы с энергией можно очень легко использовать как целительские! После окончания работы над книгой мне очень хотелось написать автору и попросить у него разрешения выбрать из книги страницы о работе с энергией и издать их отдельно. Но оказалось, что такая книга есть! Это Energy Work («Работа с энергетическим телом»)! Конечно же, мы с удовольствием перевели и издали ее в том же году. Теперь мы рады представить вашему

вниманию совершенно новое, юбилейное издание «Астральной динамики». Это практически полностью переработанная, усовершенствованная и исправленная версия прежней книги Роберта Брюса, которую нам прислал несколько лет назад вместе с собственным переводом Денис Дратов из Нижневартовска, — пользуюсь случаем поблагодарить его за энтузиазм и растущее мастерство (он не только перевел книгу и работал над ней больше года, но и сильно улучшил иллюстрации оригинала). Огромное Вам спасибо, Денис!

От всей души желаю всем, кто интересуется ВТО и работой с энергией, получить вместе с этой обновленной книгой Роберта Брюса новую радость и еще большую Силу, а также новые навыки проецирования. Это абсолютно реально.

Ина Старых,
главный редактор издательства «София»

АСТРАЛЬНАЯ ДИНАМИКА

Все о внетелесных переживаниях

Вокруг нас всегда существовали другие миры и пространства, но очень немногие замечают их или бывали там, даже если они в них верят. Читая эту книгу, вы сделаете первый шаг к уровню понимания, к которому стремятся многие, не говоря уже о том, чтобы его достичь.

Предложенные в этом издании новые техники, идеи и методы эффективны и легки в исполнении. Мощная комбинация концепций и методов позволяет осмыслить внетелесный опыт (ВТО) и найти этим переживаниям практическое применение, а техники делают этот опыт более доступным и достижимым.

В основе всех рекомендаций в этой книге — мой личный опыт. Бесчисленные внетелесные переживания у меня случались с четырех лет, к тому же я всегда предпочитал говорить и писать только о том, к чему мог прикоснуться сам. Все это позволило мне обрести глубокое понимание феномена ВТО и в теории, и на практике. Я уже давно осознал, как мало мы знаем о ВТО и других измерениях реальности. Частично это объясняется естественным для нас линейным, ограниченным тремя измерениями подходом ко всему в нашем мире и его влиянием на наши убеждения. И хотя такой подход оправдывает себя, когда мы имеем дело с материальной вселенной, он подводит нас, когда мы проникаем в четвертое измерение и за его пределы.

Намного важнее усовершенствованных техник представленные в этом издании «Астральной динамики» новые идеи. Так, например, один только эффект расщепленного сознания уже является огромным прорывом в новую реальность и позволяет объяснить многие прежде ставящие нас в тупик аспекты феномена ВТО. Это позволяет нам также проникнуть в тайну того, почему так трудно инициировать внетелесные переживания, несмотря на их фактическую общедоступность.

В двух словах, во время ВТО наше сознание расщепляется на работающие независимо друг от друга копии — физическое тело/сознание, проецируемое тело/сознание и тело сновидения/сознание. Такое сложное разделение вызывает множество проблем при воссоединении, когда аспект физического тела/ума пробуждается и три отдельных, принадлежащих одному временному промежутку потока воспоминаний должны соединиться в единый поток. Содержание полученной таким образом памяти или, наоборот, отсутствие этого содержания зависит от привычных человеку убеждений, от происходящих в памяти процессов и от его высшего «Я». Понимание самой концепции, умение с этим работать или работать, несмотря на это, существенно важно для успешного развития ВТО.



Книга «Астральная динамика» — это и рассказ о том, что происходило с самим автором, и подробное описание техник, и рекомендации по исправлению возможных ошибок, и теория, помогающая развиваться. Это настоящее сокровище, независимо от того, скептик вы или умудренный опытом астральный путешественник, новичок или любитель посещения других миров, не покидая своего кресла.

Новое издание «Астральной динамики» переписано автором процентов на 90%. Со времени издания первой версии была значительно усовершенствована система работы с энергией, что отражено в данном юбилейном издании, посвященном десятилетнему выходу книги. У работы с энергией множество применений, включая самоисцеление, духовное развитие и развитие психических способностей.

Внимательный и мотивированный читатель найдет в этой книге все, что нужно, чтобы превратить теорию в практику.

Если после внетелесного переживания у нас не остается о нем воспоминаний, можно считать, что переживания просто не было.

В действительности инициировать внетелесное переживание или войти в осознанное сновидение несложно. Проблема в том, чтобы вы могли вспомнить полученный опыт, а для этого требуются определенные условия. Есть некое магическое состояние, пребывание в котором позволяет успешно восстанавливать в памяти сновидческие переживания. В этом состоянии человек пребывает некоторое время при пробуждении, когда его сознание как бы мерцает, находясь между явью и сном. Умение входить в ВТО и запоминать свои переживания подразумевает понимание и использование этого промежуточного состояния сознания.

Важность ВТО и осознанных сновидений становится ясной, когда вы поймете, насколько эти состояния приближают вас к высшим духовным аспектам реальности. Известно, например, что визуальные проблемы в состоянии ВТО обычно разрешаются, когда вы даете команду «Пусть будет свет!» или «Хочу видеть это ясно!». Размышляя о том, как в ВТО работают команды, приходишь к выводу, что это наше высшее «Я» проявляет себя в действии непосредственно. И здесь нам начинают открываться основные принципы действия аффirmаций и процесса манифестации. Вне тела человек оказывается гораздо ближе к своему высшему «Я», чем к своему физическому телу/уму, поэтому аффirmации и команды оказывают непосредственное воздействие на тонкие области реальности. Достижение тех же результатов в физической реальности потребует большего времени и усилий, но принципы здесь одни и те же.

Сознательное вхождение в состояние ВТО не настолько сложная задача, как большинство это себе представляет. Все мы проецируем наше тело во время сновидений. Другое дело — восстановление воспоминаний о сновидческом опыте, которое сильно затруднено, поскольку наше сознание в таких состояниях расщеплено. Тем не менее каждый человек способен инициировать и вспомнить свое внетелесное переживание, если уделит время пониманию того, как это работает, и усвоит несколько базовых навыков, тогда все остальное — уже дело практики. Это все равно, что научиться ездить на велосипеде, только здесь вы учитесь не удерживать физическое равновесие, а балансируете на лезвии бритвы между состояниями сновидения и бодрствования.

Роберт Брюс



НЭЙГУН: РАБОТА С ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Работа с энергетическим телом — важный аспект любой китайской «внутренней» практики, будь то боевые искусства, цигун, нэйгун или медитация. Рано или поздно практикующий выходит на уровень непосредственной работы с активными точками, меридианами и специфическими «внутренними органами» китайской медицины. Перед вами первая на Западе книга, в которой описывается, как можно почувствовать свое энергетическое тело и его отдельные меридианы и точки и как воздействовать на них своим сознанием для достижения конкретных результатов. Дамо Митчелл, родившийся в семье практикующих и изучавший китайские внутренние искусства с детства, излагает свою теорию энергетического тела и дает упражнения по работе с ним. Эта книга поможет вам понять меридианы как систему и использовать их для устранения энергетических дисбалансов, проявляющихся на физическом уровне как заболевания. Рекомендуются всем, кто изучает и практикует боевые искусства, цигун, китайскую медицину.



Дамо Митчелл

с энергетическим телом и сознанием. Во-вторых же, и в-главных, понимание, приобретенное опытным путем, часто заменяется чисто интеллектуальным знанием. Слишком много людей,

прочитав о какой-либо области даосизма, считают, что полностью усвоили всю теорию. Моя книга — попытка исправить этот недостаток современного способа обучения внутренним искусствам.

Большая часть фундаментальных знаний цигун и нэйгун основана на понимании энергетического тела, и в особенности системы меридианов. Любой человек, хорошо знакомый хотя бы с одним из разделов китайской медицины, наверняка имеет общее понятие о меридианах и знает некоторое количество точек, расположенных на них. Обычно первичное знание меридианов люди получают путем изучения различных схем и диаграмм. Затем в ходе врачебной работы они получают практическое понимание различных точек при их стимуляции у пациентов. Но редко бывает так, чтобы система меридианов изучалась на собственном теле путем сосредоточенного самопознания. В наше время, когда у нас есть доступ ко всем теориям энергетического тела, истинное понимание этих теорий на собственном опыте, к сожалению, стало большой редкостью.

Чтобы познать энергетическое тело, мы должны сначала разобраться, из чего оно состоит. Нам необходимо исследовать духовные энергии пяти стихий. Это не просто теоретическая концепция. Эти пять вибраций формируют основу сложной сети энергетических каналов, соединяющих ум и тело с обширным космосом, в котором мы живем. В этой книге я описываю пять стихий, меридианы и акупунктурные точки на меридианах («меридианные точки») и предлагаю читателю испытать их природу, в соответствии с инструкциями выполняя внутренние упражнения, которые задействуют тело, дыхание и ум.

К сожалению, многие люди постоянно живут в состоянии нездоровья. В западном мире недомогания, вызванные нестабильным эмоциональным состоянием и негармоничным образом жизни, часто переходят в более серьезные заболевания. Совершенно обесиленные из-за потери связи с собственным телом, больные люди часто принимают различные лекарства или постоянно проходят какие-либо процедуры, стремясь к временному избавлению от боли. Но если мы сможем установить связь со своим энергетическим телом и изменить его природу, выполняя внутренние упражнения, у нас, скорее всего, получится восстановить нарушенное равновесие до начала серьезного заболевания. Установление связи с собственным энергетическим телом и его исследование придают сил и помогают понять природу своей ци, а также предоставляют возможность изменить ее и снова привести в состояние гармонии. Цигун — один из методов, которые можно использовать для этой цели, но он требует от нас выхода на такой уровень, когда мы сможем чувствовать и перемещать свою энергию, используя силу ума. Это практика непосредственной работы с тем, что я называю Небесными Потоками.

Дамо Митчелл

Спрашивайте книги
издательства «София»
в магазинах:



Москва
БЕЛЫЕ ОБЛАКА
ул. Покровка, 4
<http://clouds.ru/>



Москва
**КУЛЬТУРНЫЙ
ЦЕНТР И МАГАЗИНЫ
«ПУТЬ К СЕБЕ»**
Ленинградский проспект, 1,
тел. (499) 257-31-76
www.inwardpath.ru



Москва
**ДОМ КНИГИ
«МОЛОДАЯ
ГВАРДИЯ»**

ул. Б. Полянка, 28,
тел. (499) 238-50-01, (495) 780-33-70



Москва
**СЕТЬ МАГАЗИНОВ
«БУКВА»**

<http://mybukva.ru/>



Санкт-Петербург
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДОМ КНИГИ**
Невский проспект, 28,
тел. (812) 448-23-57
www.spbdk.ru



Санкт-Петербург
ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ
Владимирский пр., 23,
тел. (812) 380-85-14



Санкт-Петербург
**МАГАЗИН
ИЗДАТЕЛЬСТВА
«ВЕКТОР»**

пр. Обуховской обороны, 105,
ДК Крупской, Уличная площадка, КП 2,
павильон 37, тел. (812) 412-59-93 (доб. 12)
Часы работы: Вт.-Вс. с 10-00 до 17-30



Новокузнецк
**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
«ПЛАНЕТА»**

ул. Кирова, 94, тел. (3843) 70-38-83
www.planetbooks.ru



Казань
**АИСТ-ПРЕСС
КНИЖНЫЕ МАГАЗИНЫ**

ул. Мира, 43, тел. (843) 230-04-14
<http://www.aistpress.ru>



Тюмень
ФОЛИАНТ

ул. Республики, 249, строение 4,
тел. +7(3452) 37-90-70
www.foliant72.ru