ЭЗОТЕРИКА • ПСИХОЛОГИЯ • ЗДОРОВЬЕ

Неведомый мир

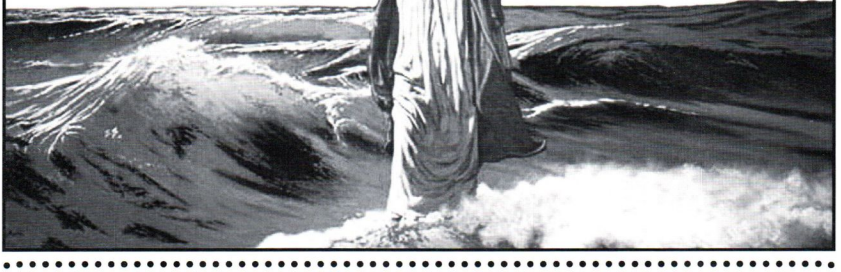
11 (151)
2011

ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ И ВСЕЛЕННОЙ

Жил-был миссионер, который прославился на весь христианский мир тем, что привел в лоно Церкви очень много людей, посещая самые глухие уголки мира.

Однажды его корабль пристал к маленькому острову, на котором жил всего лишь один человек. Миссионера поразили его ясные глаза, но еще больше поразило то, что этот человек ничего не слышал о Боге. И он горячо и долго проповедовал ему слово Божье. И во время проповеди у него возникло ощущение, что еще никто и никогда так ясно его не понимал. Потом он рассказал об основных молитвах, и они вместе помолились Богу. В конце дня, очень довольный проделанной работой, миссионер отплывал от острова. Но тут он увидел Чудо: кто-то шел по воде от острова к кораблю, вернее, не шел, а бежал. В великом Божьем страхе упал миссионер на колени, уверенный в том, что видит божьего ангела или, быть может, даже самого Бога.

И тут из уст идущего по воде он услышал: «Эй, приятель, постой. Я забыл последнюю молитву, ты не мог бы ее повторить еще раз».



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы желаете получать журналы **«Неведомый мир»** и **«Библиотека журнала «Неведомый мир»** с января 2012 года, подписку необходимо оформить

ДО 14 ДЕКАБРЯ!!!

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ УКРАИНЫ

Библиотека журнала "Неведомый мир"

«Библиотека журнала «Неведомый мир» — ОТДЕЛЬНОЕ издание, в котором публикуется классика эзотерики и малоизвестные рукописи современных авторов. Эта книга-журнал объемом 160 страниц выходит 6 раз в год.

Подписные индексы: «Неведомый мир» — **22872**
«Библиотека журнала «Неведомый мир» — **08162**

Неведомый мир 11(151)2011

Издается с июня 1997 г.

Зарегистрировано Государственным комитетом информационной политики, телевидения и радиовещания Украины **свидетельство КВ7318 от 20.05.2003 г.**

Учредитель — *Вороньков А.И.*
Издатель — *ФЛП Вороньков А.И.*
61017 г. Харьков, а/я 1755

Язык издания — *русский*
Сфера распространения — *общегосударственная, зарубежная*

Главный редактор
Александр Вороньков

Почтовый адрес редакции:
61103 г. Харьков а/я 559

(057) 343-65-44
761-30-93
098-213-96-99

E-mail: nevmir@yahoo.com

Подписной индекс 22872

◆Ответственность за содержание статей и объявлений несут авторы и рекламодатели.

◆Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

◆Рукописи, рисунки, фотографии не рецензируются и не возвращаются.

◆При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Журнал не является руководством по самолечению. Прежде чем применять любые советы и рекомендации авторов статей, обязательно посоветуйтесь с врачом!

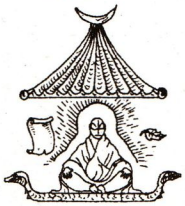
Цена — договорная

Отпечатано в типографии «Фактордрук»
Свидетельство ХК №120
г. Харьков, ул. Саратовская, 51
тел.: 717-53-56
Тираж 7000 Заказ_____

Ноябрь 2011 г.

©Журнал «Неведомый мир» 2011

Содержание



Искусство жить.....2

Медитации.....8

Экология семьи.....8

Феномен антиципации: сердце тоже видит.....12

Освободи любовь!.....18

Медицина и жизнь.....20

Вован.....26

Религиозные темы в новом освещении.....28

Космическая психология.....32

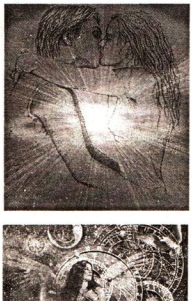
Законы магии.....36

Реальность жизни.....42

Еда как источник энергии жизни.....48

Короткие новости.....54

В мире аудио и видео....56



ПОДПИСКА
на журнал
«Неведомый мир»
принимается ПОСТОЯННО во всех почтовых отделениях Украины
Подписной индекс: 22872

журнал
Библиотека
журнала "Неведомый мир"
Издается с 2004 года. Выходит один раз в два месяца. 160 страниц.
Подписка принимается ПОСТОЯННО во всех почтовых отделениях Украины
Подписной индекс: 08162

(Продолжение, начало в №№ 4-10 /2011)

МУДРОСТЬ — ПЛОД ОЗАРЕНИЯ

Помните, что мудрость всегда распинают на кресте, потому что напичканные знаниями люди ее не выносят.

Мудрость обнажает, она разрушительна.

Мудрость не связана со временем, не связана с вашим жизненным опытом.

Мудрость — не умозаключение.

Мудрость — это прозрение, откровение.

Она внезапна, подобна вспышке молнии. Она недоказуема. Она столь неожиданна и так не совпадает с вашим жизненным опытом и вашей жизненной ситуацией — каким образом ее можно обосновать? Какие доказательства мог дать Иисус? Он отдал свою жизнь, но так ничего и не доказал.

Мудрость — это то озарение, где познаваемое и познающий становятся одним целым, когда видящий и видимое становятся одним целым. И никто не может передать вам мудрость. Можно дать знание. Но мудрость вы можете обрести только сами.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ДО СМЕРТИ?

Когда спрашивают, есть ли жизнь после смерти, то хочется ответить вопросом: а есть ли жизнь после рождения? Это более актуальный вопрос, многие родились, но лишь у немногих есть жизнь. То, что вы родились, еще не значит, что вы живы. Вы существуете, это несомненно, но жизнь — это нечто большее, чем существование.

Нужно что-то еще, иначе человек просто произрастает и умирает. Начиная с рождения идет постоянное умирание. И очень редко можно встретить живого человека. И по-настоящему живые люди не интересуются проблемой: «Есть ли жизнь после смерти?» Настоящая жизнь не оставляет места смерти.

Смерть существует постольку, поскольку вы не знаете, что такое настоящая жизнь, вы бессознательны в жизни, не видите ее вечности. Когда вы познаете жизнь, смерть перестанет для вас существовать. Внесите свет в темную комнату — и темнота исчезнет, познайте жизнь — и смерть исчезнет.

Смерть невозможна, ибо то, что есть, было и будет всегда. То, что есть, не может исчезнуть. Но это надо пережить самому, это не теория.

Почему задают вопрос: «Что будет после смерти?» Из-за того, что ничего так и не произошло до смерти. Если жизнь так и не получилась после рождения, как вы можете верить, что она получится после смерти?

ЛЮБОВЬ НЕ СОВМЕСТИМА С ПРИТВОРСТВОМ

Любовь не знает объекта, у любви нет адресата. Любовь есть только к Богу. Если вы действительно любите женщину, то вы увидите, что женщина исчезла, и на ее месте стоит Бог. Если вы в любви смотрите на дерево, то вы вдруг видите, что дерево исчезло и появился Бог. Любовь не бывает к частичному, она бывает только к Богу. Любовь — это синоним молитвы.

Если вы изображаете любовь или молитву, то никогда не узнаете настоящей любви. Любовь случается, она не зависит от наших усилий. Любовь нечто высшее, чем вы, ее нельзя добиться, ею нельзя управлять. Помните это и оставайтесь открытыми. Не притворяйтесь. Не играйте в любовь. Не имитируйте любовь.

Если любовь придет, будьте благодарны, а если уйдет, ждите ее снова. И если вы не будете притворяться, то однажды вы почувствуете, что любовь пришла, цветок распустился. И когда любовь распускается в вашем сердце, ее аромат поднимается к Богу.

Она будет течь многими путями, через вашего ребенка, мужа или жену, друга, дерево, море. Любовь — это нечто предназначенное для целого. Любовь — это ключ, открывающий все замки.

СМОТРИТЕ БЕЗ СЛОВ

Смотрите и не позволяйте словам вмешиваться. Смотрите без слов. Смотрите без думания — и внезапно всё вокруг станет свежим и новым.

Этому нужно научиться, хотя каждый ребенок знает это. Данная способность приходит с рождением, это нечто врожденное. Но затем общество заставляет ребенка учиться. И то, что делает общество, это ни что иное, как создание вербального шаблона внутри.

Каждый ребенок до пяти лет делает 70% всех открытий. Каждый ребенок до 5 лет гениален, столько открытий! Не бывает глупых детей. Но постепенно общество превращает ребенка в механизм. Общество не может позволить себе иметь много гениев, так много открытых свободных людей.

Они создают хаос. Настоящий человек — это опасность. Только изредка кто-то спасается из заключения общества. Иногда их терпят, но когда гениальности, свежести, уникальности становится слишком много, то... Иисуса распяли, Сократа отравили...

ЖИЗНЬ — БЕСПРИЧИННЫЙ ДАР

Вы живы, у вас есть жизнь. Вы не заработали этого. Вы не сделали ничего, чтобы получить это. Это беспричинный дар. И он так ценен, что невозможно представить, как его можно заработать или заслужить. Он за пределами всех ценностей.

Можете ли вы представить, что вы могли бы сделать, дабы получить больше жизни? Как вы сделаете это? Вы не можете создать ни единого момента в жизни. Жизнь — это дар. Поэтому восхваляйте, молитесь, благодарите.

И когда вы будете благодарить, всё вокруг станет более красивым, ярким, выразительным. Внезапно ваши чувства откроются, станут более воспринимающими, и вся жизнь превратится в праздник. Просто празднование того, что «я здесь», просто счастье от того, что «я могу дышать, могу видеть, танцевать, могу любить» — истинное наслаждение и благодарность поднимутся в вас.

Это состояние благодарности — непрекращающееся состояние духовного человека.

ВЕСЬ МИР — СКОПЛЕНИЕ РЕАКЦИЙ

Действие всегда хорошо, реакция всегда плоха. Что значит термин «реакция»? Это значит, что вы действуете бессознательно. Кто-то манипулирует вами. Кто-то что-то сказал, что-то сделал, и вы реагируете. Настоящий хозяин ситуации кто-то другой.

Кто-то приходит и оскорбляет вас, и вы реагируете, вы гневаетесь... Вас восхваляют, и вы улыбаетесь, вы счастливы. Оба случая одинаковы. Вы — раб, и другие знают, как нажимать кнопки. Вы ведете себя как механизм. Вы — автомат, вы еще не человек.

Действуйте, не реагируйте. Не будьте игрушкой в руках других. Ум предсказуем. Сознание — это полная свобода. Мы реагируем в соответствии с нашей обусловленностью. На основе желания соответствовать. И нами манипулируют тогда, когда мы сами хотим манипулировать.

ОПОМНИТЕСЬ! ВЫ — ЗРИТЕЛЬ

Если вы можете быть свидетелем в какой-то ситуации, то вдруг вы оказываетесь вне ее, вы перестаете быть ее частью.

Например, вы смотрите фильм. Вы — только зритель, но рано или поздно вы забываете о том, что вы зритель — вы становитесь частью истории, частью сюжета. Вы улыбаетесь, вы кричите, вы плачете, вы увлечены — а на экране ничего нет, лишь игра света и тени.

Вы утратили способность свидетельствовать. Сейчас вы отождествились с происходящим на экране. И даже тени, движущиеся на экране, стали для вас реальностью.

Вот два противоположных результата: если вы отождествились, нереальные вещи становятся реальными. Если вы не отождествились, то даже реальные вещи становятся нереальными.

Если вы стали осознающими, тогда вы можете выйти из эфемерной, иллюзорной жизни в храм реальности. Несознательность ведет вас только к жизни во сне.

СЧАСТЬЕ — СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Ваше счастье — это качество вашего сознания, оно не имеет ничего общего с внешними вещами. Если вы счастливы, будучи нищим, только тогда вы можете быть счастливым, будучи императором.

Пока вы не пробудились, всё вокруг будет делать вас более и более несчастным. Как только вы пробудились, всё вокруг начинает приносить поразительное счастье, изумительное блаженство.

Оно не зависит ни от чего другого, просто оно зависит от глубины вашего существования, вашей восприимчивости, вашей открытости.

Если вы рубите дрова — радуйтесь красоте этого. Перестаньте думать о чем-то другом и сравнивать. Сам этот момент поразительно прекрасен. Будьте в нём.

ВСЕ ПУТИ УВОДЯТ ОТ ЦЕЛИ

Вам даются пути и методы только для того, чтобы утомить вас, изнурить вас, и однажды от глубокого изнурения вы просто отбросите все поиски. Устав от путей и методов, от поисков и исследований, вы просто упадете на землю, и внезапно мир снизойдет на вас. И вы засмеетесь, потому что это всегда возможно.

Именно из-за вас этого не происходило, вы убегали от этого. Все пути ведут куда-то, но цель-то — здесь. Ни один путь не приведет вас к самому себе.

Поэтому не идите медленно. Будьте усердными. Выкладывайтесь, работайте на все 100%, чтобы вы могли устать настолько, что отбросите все усилия, и, лежа на земле, вы станете осознающими реальность, которая всегда с вами.

Но не путайте это с усталостью от безделия, мечтаний, лени и надежд. Если вы идете по пути к Богу, то не стойте на пути Бога, не мешайте Ему идти к вам.

ОШИБКИ УЧАТ

Единственное, что вы можете сделать неправильно, это оставаться в колебаниях. Единственный грех, который вы можете совершить — оставаться в нерешительности и откладывать. Будьте решительными, даже если вы иногда совершаете ошибки, ничего страшного.

Ошибки многому учат. Даже если вы сбились с пути, не бойтесь. Идите смело и будьте бдительны. Рано или поздно вы осознаете, что вы заблудились, и найдете свою правильную дорогу. Если вы остаетесь дома и никуда не идете из страха сделать что-то неправильно, вы пропустите путешествие по имени Жизнь.

Вы, может быть, и не сделаете ошибок, но ваша жизнь будет

несостоявшейся. Будьте мужественны. Имейте мужество быть. Кто не совершает ошибки, тот не движется и не растет. Нет ничего неправильного в совершении ошибок. Поймите одно: не совершайте одной и той же ошибки снова и снова.

Эго — это своеобразный компьютер, он создает программы, а затем сам по этим программам и работает.

НЕ ТОЛЬКО ВЫ ИЩЕТЕ БОГА, БОГ ТОЖЕ ИЩЕТ ВАС

Путь сердца означает путь любви. Иногда употребляют глупые выражения «делать любовь», «заниматься любовью». Но как можно заниматься любовью? Можно любить. Такое отношение возникает от того, что люди не живут, а занимаются жизнью.

Как можно делать любовь? Когда есть любовь — вас нет, деятель исчезает. Любовь просто происходит. Она происходит спонтанно, беспричинно, внезапно, как гром среди ясного неба. Она — дар, так же, как и жизнь — дар.

Как можно научить любви? Как можно заставить любить? Многие делают вид, что любят. Многим приходится любить. Любовь становится обязанностью. Что может быть абсурднее этого...

Но любовь — это происшествие. Это — сошествие Бога в сердце. Попробуйте кому-нибудь приказать любить себя. Сделают вид, что любят. И всё. Но если вы открыты для любви, то вы открыты и Богу. Ибо Бог есть любовь. Любовь — это начало Бога и конец. Любовь — это путь к Богу.

ВЫ ВСЁ ИЗБРАЛИ САМИ

Когда вы становитесь просветленными, то и весь мир становится просветленным. И все люди становятся просветленными. И вы увидите: то, что они делают — это их выбор. Если они хотят обманывать себя или обманывать других это совершенно нормально — они свободны в этом.

Если они хотят поиграть в игру еще немного, это совершенно нормально. Почему бы и нет? Еще несколько десятков жизней выдуманной игры — это их решение.

Забудьте об остальных. Посмотрите лучше на себя. Готовы ли вы прекратить это жульничество, эту игру, в которую вы играете сами с собой.

Для просветленного даже пение птиц, шелест листьев — откровение Бога. Бог и в вас, и внутри всего. Что мешает вам видеть это? Может ли кто-нибудь указать кому-то путь к цели? Нет, ибо вы — всегда в цели.

БОГ — СИНОНИМ БЫТИЯ

Бог не отделен от жизни. Бог — синоним бытия. Жизнь таинственна, — но очень проста. Вы не можете разгадать ее. Вы можете прожить ее, можете радоваться ей, можете проникнуть в нее...

И открывается дверь за дверью... бесконечное путешествие в стране откровений; вас ожидают всё большие и большие откровения и открытия... но жизнь не головоломка, которую вы можете разгадать. Чем больше вы проникаете в нее, тем более неизвестной она становится. Чем больше вы познаете, тем больше вы знаете, что вы ничего не знаете.

И приходит такой момент, когда все знания и теории кажутся тщетными, и вы жаждете только одного — прильнуть к свежему и вечному источнику жизни. Прильнуть и напиться, а не размышлять над формулой воды.

Как только вы обратитесь вовнутрь, вы рассмеетесь. Вы так долго искали то, что у вас было всегда и никогда не терялось.

МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ — ВЕЧНОСТЬ

Настоящее — это не часть времени. Настоящее — это вечность. Она внутри вас.

Бог не может быть целью. Когда вы не делаете из Бога цель, Он приходит к вам. Вы не идете по направлению к Богу. Как можно идти по направлению к Богу? Куда вы пойдете? Он здесь и сейчас, Он везде.

Нельзя из Бога сделать объект или мишень, а из желания — стрелу, летящую к мишени — Богу. Либо Бог везде, и вы не можете из него сделать цель, либо Он здесь и сейчас, и тогда вы тоже не сможете сделать из Него цель.

Никто никогда не достигал Бога. Когда вы избавитесь от навязчивой идеи достичь Бога, внезапно Бог придет к вам отовсюду, со всех сторон. Он проникнет в каждую клеточку вашего существа. Будьте здесь и сейчас, радостным, вдохновляющим и открытым.

У АБСОЛЮТА ВСЁ АБСОЛЮТНО

Сказано: «Стучите, и откроют вам», но внемлите другому: «Перестаньте стучать, услышьте, как Бог стучится в вашу дверь, и откройте ее».

Почему вы так не любите себя? Стесняетесь себя? Почему испытываете чувство вины? Вы больше не встаете во весь рост. Вы не смеете сказать: «Я есмь». Вы отвергаете свою уникальность, чудо своего бытия.

Посмотрите на розы, они не сравнивают себя с более красивыми розами. Они рады себе и остаются собой. Они живут с Богом прямо сейчас. Пусть это будет основой вашего существования: «Живите с Богом сегодня, сейчас».

Как прекрасна роза. Она совершенна в каждый момент своего существования. И если вы не живете с Богом сейчас, вы живете в кошмаре.

Совершенство — это не цель, оно уже здесь. Как сотворённое Богом может быть несовершенным?

ЭГО — ТОЛЬКО ТЕНЬ

Эго — это самая тонкая субстанция в мире. Фактически, оно не существует, отсюда эта тонкость. Реально эго — только тень, у него нет независимого существования.

И поэтому куда бы вы ни пошли, тень следует за вами. И если вы начнете убегать от тени, тень побежит за вами. И вам покажется, что невозможно избавиться от тени. Но это не невозможно. Не бегите, это не способ уйти от эго.

У него нет существования, поэтому оно так сильно. Из-за того, что его нет, вы не можете уйти от него. Просто зайдите в тень большого дерева, оглянитесь вокруг — тени больше нет здесь.

Большое дерево — это медитация. Найдите защиту в медитации, и эго исчезнет. Когда эго исчезает, остается безбрежное бытие.

НЕТ СЧАСТЬЯ В БУДУЩЕМ

Часто люди говорят: «Мы хотим быть счастливыми». Вся их жизнь мотивирована — они хотят быть счастливыми — и их очень жаль. Потому что счастье не мотивация. Вы можете быть счастливы в этот момент или вы никогда не будете счастливы.

Вы не можете сказать: «Я хочу быть счастливым завтра». Но поймите, для счастья не нужно никаких предварительных требований. Вы можете быть счастливыми прямо сейчас, такой, какой вы есть. Кто мешает вам? Кто заставляет вас быть несчастливым?

Но вы говорите: «Прямо сейчас я должен быть несчастлив, а завтра я хотел бы быть счастливым». И завтра будет то же самое, получится как сегодня. Сегодня — это вчерашнее завтра. Если ваша логика такова, счастье никогда не произойдет. Ибо оно уже происходит.

Просто будьте счастливым. Дайте счастью шанс. Просто оставайтесь счастливыми 24 часа. Если вы ловите себя на мысли, что вы несчастливы, встряхните себя и будьте счастливы. Всё зависит от вашего решения. Величие не в том, что вы делаете. Величие в осознанности, с которой вы это делаете.

ТВОРЧЕСТВО — НЕ ДЕЙСТВИЕ, А СОСТОЯНИЕ

Запомните, творчество не имеет ничего общего с каким-то видом деятельности. Творчество связано только с качеством вашего сознания. Всё, что бы вы ни делали, может стать творческим, если вы знаете, что значит творчество.

Творчество означает наслаждение работой, как медитацией, выполнение любой работы в глубокой любви. Если вы любите своего ребенка, то приготовление обеда для него станет творческим актом.

Человек понимания — это непрерывное творчество. Даже то, как он сидит, есть творческий акт. Даже его смерть — это творчество. Когда мы говорим о творчестве, то не имеется в виду, что вы должны стать великими художниками, великими поэтами. Пусть ваша жизнь станет поэзией, живописью, танцем.

ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД СЛАДОК

Фактически, глубокое желание чего-либо существует в вас, потому что жизнь запланировала осуществление этого для вас. В тот момент, когда вы начинаете бороться с чем-либо, вы придаете этому огромную силу и привлекательность. Всё, что запрещено, приобретает огромную власть над вами, потому что ум постоянно создает на эту тему фантазии.

Попробуйте с чем-нибудь бороться. Вам могут сказать, что трогать свой нос — грех. Отнеситесь к этому серьезно. Три недели думайте, что трогать свой нос — грешно, и вы с ума сойдете! Вы будете искать место, где никто не увидит вас, и прикасаться к носу. И вы будете испытывать наслаждение, а потом вы будете чувствовать вину за то, что потворствовали греху.

Что случилось? Внезапно нос стал центром вашего ума. Вы начнете мечтать о носах, самых разных носах, видеть во снах самые разные носы, а утром у вас возникнет чувство вины, и вы пойдете к священнику и будете каяться, что снова совершили тот же грех. Вот как это работает.

ЭГО ВИДИТ ТОЛЬКО ЭГО

Если вы одержимы эго, вы повсюду будете видеть только эгоистичных людей. Таков закон проекции. Как только вы становитесь скромным, весь мир становится скромным. Внезапно эго исчезает не только из вас, но одновременно из всего мира.

Эго никогда не встречается на пути неэгоистичного человека. Дело в том, что остальные утратили эго, как только он его утратил, он не может видеть эго в других.

Запомните самое главное — через что бы вы ни проходили, всегда старайтесь найти причины в себе. Не беспокойтесь, что другие эгоистичны. Если они таковы, их собственное эго накажет их в достаточной мере.

Когда вы видите, что кто-то эгоистичен, немедленно обратитесь внутрь, закройте глаза и попытайтесь найти в себе причину. Почему вы почувствовали, что этот человек эгоистичен? Чем-то обижено ваше собственное эго.

Если вы нашли причину внутри себя, ее можно оставить или преобразить. И когда вы лишитесь эго, внезапно вы ощутите блаженство, поразительное блаженство. Лучше подумайте о себе, о своем существе, о напрасной трате жизни.

ЛЮБОВЬ ВСЁ ОБНОВЛЯЕТ

Любовь — это состояние постоянного открытия.

Если вы слушаете в любви, учитель может говорить многие годы, и вы будете открывать всё новое и новое, будете вдохновляться и будете взволнованы.

Любовь делает всё новым.

Любовь никогда не становится бременем.

Любовь не накапливает прошлое. Если вы слушаете через ум, то скоро почувствуете тяжесть, усталость, вдохновение уйдет, новое закроется для вас. Ум слишком стар для нового, ибо накопил слишком много прошлого — теорий, догм, формул, несчастий, сравнений. Ум всегда скучает и всегда отягощен.

Но если вы слушаете из сердца, тогда открытие, восприятие всего окружающего как откровения будет продолжаться.

Любовь всегда волнует и вдохновляет, так как любовь всегда нова. Сердце никогда не скучает. Слушайте сердцем, и тогда вы узнаете, что всё — послание божественности: и утренняя роса, и мерцание звезд, и смех младенца.

Когда вы говорите что-то бытию — это молитва. Когда вы слушаете бытие — это медитация.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ — ИЗМЕРЕНИЕ РАЯ

Всё, с чем вы сталкиваетесь в других, — это проекции вашего собственного ума. Таков духовный подход. Если вы думаете, что что-то приходит от других — это подход безответственного человека, это политический подход.

Поэтому политики жаждут изменить других. Они проводят реформы, устраивают революции и перевороты в обществе, но не в себе. Мир очень трудно изменить. Ваша жизнь коротка, а мир не меняется тысячи лет. Только вы можете измениться, ибо только вы можете стать сознательными. Сознательность — это настоящая революция.

Сознательность — это преображение. И если у вас появляется желание кого-то изменить, найдите в себе то, что надо изменить. Все проблемы, весь ад вокруг создан вашей бессознательностью, безответственностью.

Человек, зажегший светильник своего внутреннего существа, уже живет в раю, ибо сознательность — это рай.

МЕДИТАЦИЯ — ПОЛЕТ НАД ПОЛЕМ КАРМЫ

Мудрый — это человек, который смотрит в лицо жизни без слов, отстранившись от всех доктрин, догм, верований. Ему нечего доказывать. Он ничего не решает заранее. У него нет навязчивых идей. Он не накапливает знания. Он свеж, девственен, невинен. И поэтому он никогда не разочаровывается. Он просто открыт, чуток, он впитывает реальность, как губка. Именно в этом состоит медитация.

Медитация — это отбрасывание ума, всего хлама, который хранится в нем — доктрины, формулы, теории о реальности, чтобы сама реальность могла проникнуть в вас.

Мудрый не логичен, он просто реален, — а реальность парадоксальна. Он гибкий и текучий, как вода. Какие бы формы ни давала ему реальность, он доступен. Он всегда говорит: «да».

Медитация не является вмешательством в процесс кармы; это, скорее, прыжок из нее. Это прыжок из порочного колеса, порочного круга. Колесо будет вращаться и процесс будет идти до конца сам по себе. Вы не можете положить этому конец, но вы можете оказаться вне его, а раз вы будете вне его, то он будет казаться вам иллюзией.

Тело является частью кармы, оно является частью механического круга причин и следствий, но сознание может быть за пределами тела, оно может превзойти тело. В действительности при отсутствии медитации вы вмешиваетесь в карму каждый момент.

В медитационном состоянии вы становитесь просто зрителем. Всё ощущается так, как будто это происходит во сне или в кинофильме. И если вы становитесь свидетелем, то карма завершается.

И если по закону кармы вам предназначено много страдать, а вы теперь стали свидетелем и не собираетесь рождаться вновь, то тело в этой жизни выстрадает все страдания, которые были предназначены для многих жизней.

И так случалось много раз, что просветленный должен был выстрадать много телесных мучений, потому что теперь у него не было будущего рождения. Это тело должно было быть последним, поэтому все кармы и все процессы должны были на нем завершиться.

Не вмешивайтесь в кармы, а превзойдите их, а если вы вмешиваетесь, вы создаете еще больше страданий. И знайте никто не может пострадать вместо кого-то другого. Каждый страдает из-за самого себя.

ГДЕ ВОЛНА, ТАМ ОКЕАН

Не мешайте Богу прийти к вам. Дайте дорогу Богу. И тогда Он будет в каждом цветке, в каждой птице, вы встретите Его повсюду, ибо Он — всё. Это поразительно, что мы продолжаем Его не видеть.

Однако вы требуете чего-то постоянного. Но можно ли волну сделать неизменной? Нельзя. Единственный способ — заморозить ее, но тогда это будет не волна, а кусок льда. Исчезнет жизнь, динамизм, рост.

Вы влюбились в женщину и хотите сделать любовь неизменной, вечной. Вы в опасности, вы пытаетесь сделать волну неизменной. Когда приходит любовь, не ждите от нее постоянства. Не думайте, как ее сделать постоянной с помощью брака.

Такие моменты любви очень редки. Не медля, входите в эти моменты, погружайтесь в эти волны и найдите океан. Когда вы почувствовали любовь-волну, то где-то рядом должна быть любовь-океан!

Океан любви есть Бог. Так что не ищите постоянства, иначе будете разочарованы. Ведь тот, кто ищет постоянства, является непостоянным сам.

ЧЕЛОВЕК — ЭТО ТОЛПА

С самого детства каждый пытается быть кем-то другим, потому что вы не знаете, кто вы, а жить без личности очень трудно. И есть только две возможности: или вы идете внутрь — а это чрезвычайное приключение, риск, и требуется большое мужество, или вы подражаете другим — кусочек от одного, от другого, и вы становитесь лоскутным одеялом.

Когда вы что-то говорите, понаблюдайте, откуда это приходит. От отца, матери, друга, учителя, священника? И продолжайте отбрасывать всё то, что пришло от других. Для роста необходимо глубокое очищение от чужих голосов, установок, от внутренних разговоров. Вы не можете имитировать рост. Оставьте все имитации, и вы будете знать, кто вы.

Сначала всё будет смутным, неясным, хаотичным, но если вы мужественны, постепенно всё станет на свои места, и вы осознаете свое существо. И каждый момент станет новым рождением.

Почему это не так? Вы слишком привязаны к прошлому. Если вы хотите, чтобы каждый момент был новым рождением, вы должны в каждый момент умирать для прошлого. Умереть для прошлого — чтобы родиться здесь и сейчас.

УМ — КОЛЛЕКЦИЯ ТЕНЕЙ

Человеческий ум очень негативен. Он испытывает только неудовлетворение, недовольство. Он коллекционирует ощущения боли, страдания, уныния. И всякий раз, когда вы страдаете, вы отождествляетесь со страданием. Вот почему вся ваша жизнь превращается в ад.

Вы всегда пропускаете положительное и собираете отрицательное. А жизнь является не таким уж страданием, каким вы ее сделали; страдание является лишь нашей интерпретацией, нашим подходом, нашей позицией. Учитывали ли вы моменты счастья, радости?

Вы их не замечали, не становились ими, но вы учитывали каждую боль, обиду, страдание, вы их постоянно накапливали. И поэтому вы представляете из себя постоянно разрастающийся ад; и это ваш собственный выбор. Ум накапливает отрицательное, становится отрицательным. А подобное привлекает подобное — и всё отрицательное прилипает к вам.

Но пора выходить из своего ада. И это возможно, если ваш ум превратится из отрицательного в положительный, если ваше мышление станет позитивным, а не негативным. Поэтому, сфокусируйте свое внимание на счастье на радостном, и это не вопрос количества.

С завтрашнего утра всякий раз, когда вы ощущаете нечто прекрасное, нечто приносящее радость, осознайте это. Есть много моментов, когда небеса очень близки к вам. Рассвет, распускание цветов, пение птиц, смех ребенка, прикосновение возлюбленного, улыбка друга — это счастье.

Оглянитесь вокруг и найдите элементы радости, и наполнитесь ею, в этот момент забудьте про всё другое. Позвольте. Станьте единым с ней. Пусть она сияет, благоухает и звучит внутри вас. И это можно накапливать. Проделайте это в качестве эксперимента в течение дня.

Если вы сможете почувствовать, что положительное ведет вас в совершенно другой мир, то вы уже не откажетесь от этого. Тогда вы будете смотреть другими глазами на мир и на себя.

Ищите прекрасное, забудьте безобразное. И наступит момент, когда безобразное тоже станет прекрасным. Имейте дело с блаженством, и, рано или поздно, страданий не будет. Для положительного ума всё является прекрасным.

ГРАНИЦЫ ТЕЛА — ГРАНИЦЫ ВСЕЛЕННОЙ

Ваше тело не является чем-то отдельным от существования. Тело неотделимо от существования. Ваше тело — целая Вселенная. Оно неразрывно связано со всей Вселенной. Попытайтесь понаблюдать, где ваше тело, в действительности, кончается. Или вы считаете, что ваше тело ограничено поверхностью кожи?

Если солнце погибнет, то мгновенно вы умрете. Ваше тело не может существовать без солнца, которое так далеко. Солнце включено в состав вашего тела, иначе вы не можете существовать. И вы являетесь частью его лучей.

На самом деле кожа не является верхним слоем, ваш внешний слой распространяется повсюду, он включает в себя даже солнце, атмосферу, из которой вы вдыхаете воздух и в которую вы выдыхаете. У тела нет границ. Или, иначе говоря, границы Вселенной являются границами вашего тела.

В вас вовлечена Вселенная, вы вовлечены во Вселенную, поэтому ваше тело не является просто вашим, оно — целая Вселенная, и вы пребываете в этой Вселенной. Где находится ваша сущность — в голове, в руке?

Она нигде и везде в вашем теле. Нигде, потому что, когда вы укажете точно ее местоположение, вы упустите целое. Она везде, до границ Вселенной.

(Продолжение следует)

ВВЕДЕНИЕ

Грамм практики лучше, чем тонны теории.
Свами Шивананда

Большинство техник и практик, изложенных здесь, являются авторскими. Их можно смело относить к воображению, фантазиям, идеям автора и иже с ним. Однако это не совсем так. Как только человек раскрывается на пространство вечности, через него в наш мир врывается свежая струя знаний о нас же самих и о нашей божественной природе. Название «авторские» — это лишь перестраховка или взятие ответственности на себя за изложенный материал. Есть с кого спрашивать. Важно же то, что данные техники медитаций работают. Работают мощно и безотказно, так как опробованы на себе и отшлифованы добровольными стараниями многих последователей. Резонанс от практик для каждого человека бывает свой. Все зависит от степени развития сознания. Один человек побеждает в себе невежество и болезни, тогда как другой постарается это невежество преобразовать в добродетель.

Сами техники медитаций так и останутся мертвыми схемами, если вы, практикуясь, не приложите к ним настойчивость, жажду познания, душу и творчество. Только тогда техника превратится в духовную практику и принесет реальную пользу. Никогда не спешите выполнять упражнения, а также делать скоропалительные выводы. Перед любой духовной практикой обязательно ознакомьтесь с необходимой техникой безопасности.

За каждой медитативной техникой скрываются некие глубинные аспекты, которые невозможно понять рациональным умом. К ним можно пробиться только посредством иррационального и трансцендентного. При этом каждый практикующий увидит только то, что уже готов увидеть и способен осознать.

Готовьтесь к медитациям как к самым значимым моментам своей жизни. Постигнув с их помощью нечто, не спешите разбазаривать свой опыт или забалтывать его в спешке. Проживите с ним некоторое время, наблюдая со стороны за своими изменениями и изменениями окружающего мира. Не стремитесь и к результатам — они придут тогда, когда вы этого менее всего ожидаете. Мои многолетние наблюдения за учениками показывают, что возраст, профессия и пол роли не играют — к просветлению души и ясности сознания приходят люди покладистые, легкие, умеющие доверять другим и много над собой работать. Если после первых практических опытов вы вдруг ощутите разбитость или обострение хронических болезней, не пугайтесь — все хорошо, вы подняли проблему на поверхность и у вас появился реальный шанс растворить ее в поле своего сознания.

Выберите две, от силы три медитации и следуйте им. Две или три медитации в течение нескольких недель. Тогда ваши устремления к тем или иным качествам станут частью сознания.

Любая техника медитаций требует как минимум 45 дней регулярной практики, чтобы новые качества сознания воспринимались естественным образом.

За каждой техникой медитаций стоит длительный поиск истины и многолетняя практика.

Зачем нужна медитация?

Вопрос «Для чего нужна медитация?» чрезвычайно злободневен. Ответить на него возможно лишь через практику самопознания. Все, к чему люди стремятся, — это познать: «Кто мы есть?» Во внешнем мире ответов на этот вопрос не существует. Все, что люди делают, не имеет смысла для мироздания. Человеческая жизнь для Природы — сплошное наказание. Но, углубившись в свой микрокосм, открываешь бездну миров и уровней сознания, расширяя которые, проявляешь новые смыслы и ставишь новые цели. Нирвана, или просветленный ум, — это лишь начальный этап следующего витка жизни.

Медитация нужна для:

- *дисциплины ума, или контроля за своей низшей природой. Для этого потребуется взять на себя ответственность за все, что с нами происходит, и объявить войну всем вредным привычкам. Отсечь пристрастия и все, что забирает нашу жизнь: азартные игры, пустое времяпрепровождение, лень, неорганизованность и т.д. Высвободившуюся энергию потребуется направить на новые цели и новые возможности. Например: я не был поэтом — я стал им; я не был путешественником — я разрешил себе путешествовать; я испытывал страх высоты, поэтому я полюбил горы и прыжки с парашютом;*
- *обращения внимания внутрь себя, а не на внешние обстоятельства;*
- *обретения внутреннего учителя;*

- *обретения недвойственности — просветленного, или ясного, сознания;*
- *обретения мира в душе, понимания себя и своих истинных ценностей;*
- *накопления большего энергопотенциала;*
- *обретения сверхчувственных способностей;*
- *раскрытия новых качеств и потенциала своего сознания;*
- *понимания самого себя и законов мироздания;*
- *возможности проявлять в себе качества Высшей Природы: любить, радоваться, сострадать, создавать новую реальность и новые миры;*
- *воссоединения души с духом.*

Перечислять, для чего нужна медитация, можно долго, но главное, что необходимо помнить, — что это универсальное лекарство от неведения и невежества. Все наши страдания создает неведение — незнание, кто мы такие есть, в чем смысл жизни и как устроен мир.

Практика и еще раз практика позволит вам вылепить из себя совершенно новое существо, способное не только поглощать, но и излучать в пространство волны любви и спокойствия. Это и есть путь внутренней алхимии, когда из гадкого утенка вырастает белоснежный лебедь. Если это произойдет при вашей жизни, то вы обретете рай в душе и последующее перерождение в более высоких мирах.

Медитация несет с собой повышение качества жизни:

- *Восстановление физического и психического здоровья. Обретение чувства глубинного спокойствия, дружелюбия, умиротворения, уверенности в себе, душевного равновесия.*
- *Повышение интеллектуальных и аналитических способностей, глубины восприятия реальности.*
- *Осознанное управление психической деятельностью и освобождение от стрессов.*
- *Освобождение от догм социального программирования.*
- *Сознательное привлечение в поле своей деятельности удачи, благополучия, успешности и т.д.*
- *Улучшение памяти.*
- *Повышение выносливости организма и устойчивости к различным заболеваниям и природным явлениям.*
- *Расширение сознания и обретение новых способностей и качеств.*
- *Увеличение энергетического потенциала.*
- *Расширение сферы интересов и раскрытие творческих способностей.*
- *Осознание своего предназначения и ясность в выборе целей.*
- *Познание себя и мира.*
- *Гармонизацию жизненного пространства.*
- *Более тонкое восприятие красоты и обретение «вкуса жизни».*

И безусловно, существует конечная или бесконечная цель медитации — достичь полной осознанности. Странник превращается в Волшебника.

Странник — это человек, пробудившийся от тяжкого сна неведения. Странник устремлен к истинным знаниям, осознанию себя и своей Божественной Природы. Умудренный опытом странник не станет ни от чего отказываться и ни к чему жестко привязываться. Но это знание придет к нему после многолетних скитаний по просторам внутренней Вселенной. Странник еще не знает, куда, как и зачем идти. Он доверился пространству и голосу интуиции.

Волшебник — духовный наставник, или свидетель. Он живет в тонких мирах нашего сознания, но может проявиться в материальном теле. Когда Волшебник приходит в материальный мир, то он знает, куда, как и зачем идти. Он — ученик Высшей Природы. Волшебник на каждом отрезке пути таинственным образом отождествляется с тем или иным духовным течением или учителем. Волшебник всегда сокрыт в глубине сердца. Его метод обучения основан на невидимом покровительстве и невмешательстве в личные дела.

Техника безопасности

Представленные техники медитаций требуют здравого смысла и разумной меры достаточности. За кажущейся простотой техник сокрыты подводные течения и рифы. Поэтому нелишним будет напомнить читателю о необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях духовными практиками. Этот принцип важно соблюдать в любом деле. Легко расшатать сознание, а вот обрести его ясность — сложно. В духовных практиках очень важен «царь в голове», так как есть вероятность угодить в большие неприятности. При насильственном открытии центров сознания проявляющаяся сила космоса может сделать вас или гением, или безумным. Чаще развитие идет по второму сценарию. На поверхность всплывут все обиды и тревоги, когда-либо вами переживаемые и хранящиеся в банке памяти. Дай Бог, чтобы в это время возле вас был учитель, который своим полем облегчал бы все мытарства и страдания низшей природы.

Я настоятельно рекомендую практикующим читателям соблюдать разумную осторожность при погружении вглубь своей тонкой природы. Если бессознательное заполнено до отказа страхами, стрессами, неведением, медитация мощно поднимет их на поверхность. С подобным проявлением предшествующего опыта может справиться лишь духовно раскрытый человек. Первое, что делают мистики после раскрытия «третьего глаза», это стирают свои негативные воспоминания и впечатления по всем своим прошлым воплощениям.

Важно также соблюдать системный подход к медитациям. Следует помнить, что медитация является лишь инструментом самопознания, но не целью духовного развития. Системность заключается в том, что каждая медитация захватывает лишь свой слой сознания и несет свою вибрационную частоту. Следующая — следующий и т.д. Чтобы обрести новые качества сознания, требуется их вырастить изнутри.

Проще этот путь совершить через руководство учителя и наработку послушания. Послушание — это контроль своего ума, или эго. По мере уменьшения своей эгоистической природы (кармы) высвобождается большее количество энергии. Наша витальная энергия связана стрессами и невежеством. По мере очищения сознания высветляется все пространство жизни.

Тогда учитель дает посвящение — ввод в новое состояние сознания, или вибрационную частоту, концентрируясь на которую, ученик нарабатывает качества Высшей Природы регулярной практикой. Даже если ученик получил инициацию, это еще не значит, что он смог это поле сознания удержать. Вот для этого и требуется системность.

Основное правило техники безопасности, которое мало кем осознается и соблюдается, это перенаправление высвобождающегося ресурса энергий (в результате практик медитаций) не в свое бессознательное, а в духовное тело и эфирного двойника. Тогда энергия будет использована не по старым — привычным — схемам матрицы, а для накопления духовных заслуг и расширения сознания. «Стяжайте Царствие Небесное на Небесах». Как это сделать, поговорим ниже. Здесь дополнительно неплохо срабатывает ментальная формула: «Всю высвобождающуюся энергию от практик медитаций я направляю на погашение своих долгов в прошлом и на осветление своего будущего». Следующее, что важно знать, — все, что мы делаем Высшей Природе, всегда идет нам на пользу. Тогда Высшая Природа автоматически сглаживает все ломки духовного роста. Без опоры на Высшее Сознание любое пробуждение новых способностей и возможностей вызовет сопротивление низшей природы. Срабатывает закон инерции, система не хочет изменяться.

Правила безопасности при занятиях медитациями

● *Не рекомендуется заниматься после еды.*

● *Не следует практиковать вблизи сильных источников электромагнитных полей и других источников опасности.*

● *Нежелательно проводить медитацию в местах скопления людей, за исключением коллективных медитаций и специальных практик.*

● *Не следует входить в медитацию при сильных эмоциональных, умственных и физических перегрузках, за исключением техник, направленных на снятие подобных симптомов.*

● *Нежелательны занятия для людей с повышенной судорожной готовностью, страдающих эпилепсией и психическими заболеваниями.*

● *Для людей с ослабленным здоровьем противопоказаны глубокие трансовые состояния, катарсис, ударные техники пранаям.*

● *Умственное перенапряжение и чувство дискомфорта в процессе медитаций нежелательны.*

● *При появлении во время медитаций негативных зрительных образов не рекомендуется пугаться — во избежание усиления негатива. Не следует придавать им слишком серьезного значения. На этой стадии требуется много работать над очищением подсознания от накопленных стрессов через соблюдение принципов Ямы и Ниямы. Правила Ямы-Ниямы выступят лучшим средством самоконтроля.*

✧ **Правила Ямы**:

а) непричинение вреда всему живому (людям, животным, растениям) никогда и никаким образом — ни мыслью, ни словом, ни делом;

б) воздержанность и умеренность во всех проявлениях, особенно это касается чувственных удовольствий;

в) неворовство, запрет на присвоение чужого;

г) искренность и правдивость по отношению к себе и другим людям;

д) необладание, запрет на желание обладать.

✧ **Правила Ниямы**:

а) соблюдение внешней и внутренней чистоты;

б) довольство тем, что есть, пренебрежение к неудобствам любого рода;

в) самодисциплина, накопление внутренней энергии и направление ее к высшему;

г) постоянное самообразование, самообучение, развитие ума, интеллекта, поиск новых знаний;

д) посвящение себя и своих дел Богу.

● *Не рекомендуются чрезмерные занятия и форсированный штурм защит своего подсознания. Все должно происходить вовремя и в меру. Нежелательны бесконтрольность и хаотичность выполнения практик.*

● *Важны правильные сочетания упражнений в одном цикле занятий, а также должное внимание к потребностям физического тела. Все медитации на концентрацию внимания требуется заканчивать медитациями на расслабление и отдых.*

● *Во время медитации ученик испытывает различные состояния сознания и ощущения в теле.*

Не следует пугаться ощущений в теле и переживаемых состояний: движения энергетических токов и волн, покалывания, зуда, тяжести, жара, озноба, сонливости, кратковременного нарушения координации движений, слез, отхаркивания мокроты, капели из носа, зевоты, бурчания в животе, онемения участков тела, зрительных образов, цветовых пятен, запахов, звуковых эффектов, эйфории, утомленности, беспричинной радости, агрессии, состояния опьянения, тошноты и т.д.

● *Появление симптомов повышенной раздражительности и нервозности будет свидетельствовать о разблокировке негативных программ подсознания. В этом случае не стоит пугаться, но медитацию следует временно прекратить и заняться повседневными делами. Переизбыток энергии желательно перенаправить в духовное тело.*

Практики могут привести к сокрушительному пересмотру системы мировоззрения и жизненных установок. Этот этап неизбежен для каждого практикующего. Он следует за этапом эйфории и восторга. Это этап разумного отрезвления, но он может привести к ломке тела и моральному кризису. Пространство жизни[1] — не курорт для слабонервных. Предостережение снимает с автора ответственность за неразумные действия или бездействие читателей.

Подготовка к медитации

От приготовления к медитации много что зависит, важен настрой на встречу с высшим

[1] Пространство жизни — это все, что окружает нас. Это бесконечное море бесконечных возможностей. Это все, что мы видим, все, что мы ощущаем, все, о чем думаем, все, о чем мечтаем. Но это также и то, что мы еще не способны видеть, ощущать, слышать, осознавать. Основной закон жизни: выживает самый безупречный. Выживает тот, кто ежесекундно побеждает лень, невежество и оцепенение. Тот, кто имеет намерение достичь своей Высшей Природы.

таинством. Для медитаций с концентрацией внимания на объекте начинающим необходимы специальные условия и техники. Предварительно помещение убирается и проветривается, устраняются все внутренние и внешние раздражители и т.д. В комнате желательно смоделировать соответствующее освещение, комфортную температуру, выполнить ритуалы настроя на работу. Каждый, кто занимается медитацией, создает свой собственный ритуал для настройки сознания на работу или пользуется традиционным, наиболее подходящим к ситуации. Одежда должна быть удобной, из натуральной ткани.

Об авторе: Доля Роман Васильевич — биоэнерготерапевт, автор серии книг по эзотерической философии, парапсихологии и духовной мистике. Сфера его интересов связана с поиском духовных путей эволюции человека, загадками человеческой психики, эзотерической философией, религией, йогой, поэзией, магией, духовным и информационным целительством.

Создатель центра самопознания «Дух времени Романа Доли». Групповые занятия: эзотерика, интегральная йога, таро, астрология, камни-самоцветы, творческое развитие ребёнка, детская ИЗО-студия.

Контакты: **097-915-67-77, (057)702-31-73, (057)762-37-33, 099-786-28-01, 097-500-08-48 www.romandolia.ru**

МЕДИТАЦИЯ НА ОЧИЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА ОТ НЕГАТИВНЫХ ВИБРАЦИЙ

Полем сознания (воображением) в центре комнаты нарисуйте образ ослепительно-белого шара. Шар очищает пространство и сжигает (трансформирует в свет) все негармоничное. Образ шара постепенно увеличиваем в размерах, пока он не заполнит весь объем комнаты. Нарисуйте воображением ослепительный шар у себя над головой. Далее, расширяя сознанием его границы, заполните внутренним светом объем своего физического тела и поле ауры. Побудьте в этом состоянии некоторое время, с закрытыми глазами всматриваясь во внутренний экран. На внутреннем экране постепенно станет светло как днем. Исследуйте пространство света внутри себя и если будете обнаруживать в этом пространстве затемнения, то своим вниманием просветляйте эти места. Физическое тело станет «терять границы», а сознание неожиданно станет более спокойным и ясным.

Данная техника относится к *шаткармам* — йоговским очистительным упражнениям.

Эффект. Происходит очищение внутреннего и внешнего пространства, просветление сознания, а из поля ауры устраняются чужие мыслеформы и негативные сущности.

После этого надо расстелить на полу коврик. Вначале это будет обычный коврик, а далее он превращается в некое мистическое пространство. Как только вы его касаетесь, то автоматически отбрасываете напряжение суеты и погружаетесь в иную реальность. Со временем коврик сам становится источником магической силы. Словами христианства — намоленным местом. Естественно, что, кроме медитативных занятий, данный коврик не должен использоваться.

Для защиты своего поля сознания хорошо подходит ритуальное действие Крест Боддхи — благодарение мира и посыл энергий любви из сердечного сплетения на четыре стороны света.

Также можно провести прокачку эфирного тела[2] с использованием Иисусовой молитвы или ключевых мантр. На глубоком вдохе, концентрируя внимание на сердечном центре, читайте первую часть Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий...» Чтение молитвы сопровождайте погружением сознания вглубь сердечного сплетения. Ментально можете представлять, что глубоко-глубоко в духовной проекции сердца живет Иисус Христос и ваша задача — дотянуться до него тончайшими потоками сознания. На выдохе направьте привлеченную энергию Иисуса Христа в свои физическое и эфирное тела с чтением второй части: «...помилуй мя грешнаго».

[2] Подобную прокачку эфирного тела можно смело рекомендовать сериями по три раза в день, а также, по мере необходимости, при стрессах, депрессии, упадке сил, тяжелой физической работе.

Любая техника медитаций считается качественно выполненной, если тело обретает легкость, а сознание проясняется. Вместо Иисусовой молитвы можно читать мантру Гаятри или другую духовную формулу.

Мантра Гаятри:

ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ БХАРГО ДЕВАСЬЯ ДХИМАХИ ДХИЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЯТ.

Также перед медитацией рекомендуется воскурить благовония, вознести молитву-обращение к своему духовному учителю, божеству (Высшему Сознанию), наставнику. Данный ритуал, если он искренен, позволит ученику объединить свое поле сознания с полем учителя или божества, тогда его поле легче будет достигать требуемых состояний.

Теперь желательно достичь расслабления мышц, снятия напряжения головы и отстранения хаоса мыслей. Внутренний взгляд следует направить в бесконечность. В йоге внутренний взгляд направляется на область темечка, в обитель высшего сознания. Ученик создает настрой на пространство внутренней тишины через кодовую фразу: «Все, что происходит во внешнем мире, мне не мешает, а только помогает». Сознательный настрой на работу превращает шумные разборки соседей по многоквартирному дому в приятный фон океанического прибоя.

Как только в вас пробудятся внутреннее спокойствие тишина, можете обратиться к основной практике.

(Продолжение следует)

Роман Доля

Феномен антиципации: сердце тоже видит

Наверное, каждый хотя бы однажды ловил себя на мысли: то, что происходит, уже когда-то было или нечто, очень похожее, уже случалось. Бывало, что возникало такое чувство, будто знаешь, что произойдет в следующую минуту. Странно, но довольно часто мы знаем, что скажет или сделает собеседник, правда, не всегда осознанно. Все это в житейской психологии называется интуицией, а в научном мире — антиципацией. Оба определения сводятся к тому, что люди неким образом могут получать информацию, недоступную органам чувств, тем не менее информация воспринимается с помощью бессознательного восприятия; такая способность была признана шестым чувством.

Феномен антиципации мало изучен, он интересен тем, что его описывают восточные религии как метод самопознания, в науке же антиципация — психофизиологический феномен, которым обладает и пользуется каждый, даже не догадываясь об этом.

Это явление изучается с незапамятных времен; шаманы, духовные наставники, провидцы — «интуиты», следуя определению К.Г. Юнга, до сих пор существуют.

Итак, первая попытка научного объяснения интуиции принадлежит К.Г. Юнгу — именно он выдвинул теорию о коллективном бессознательном, как о вместилище бесформенных идей. К.Г. Юнг говорил о существовании универсального мышления, которое происходит повсеместно, и которое получило название коллективное бессознательное. Из этого следует, что каждый человек располагает громадным потенциалом знаний и опыта. Интуиция обеспечивает прямую связь между сознанием и коллективным бессознательным, что позволяет осмысленно интерпретировать опыт и в нужный момент безошибочно направлять духовную активность (предугадывать будущее). Позже похожую идею выдвинул Вернадский в своей концепции ноосферы.

Основой для подобных предположений является то, что интуитивные озарения всегда приходят внезапно — в интуитивных процессах отсутствует процесс принятия решений, — это вопрос-ответ, человек даже не задумывается, почему. Так было совершено множество великих открытий, например, открытие Ньютоном закона всемирного тяготения. Антиципация включена практически во все жизненные события.

Проблема изучения антиципации заключается в сложности выделить нормы развитости интуиции. Понятно лишь то, что это связано с особым типом восприятия, которое воспринимает ту информацию, которая недоступна другим каналам восприятия.

Доктор Уинслоу Холл выделяет три пути (вида) познания окружающего мира:

— ***Путь Красоты*** — человек находит нечто близкое, необычное и красивое в обыденных вещах. Это эмоциональный путь, необычное видение реальности.

— ***Путь Интеллекта*** — интенсивное фокусирование на происходящем, проблеме, чтобы понять причины ее возникновения (формальный аспект).

— ***Путь Души*** — этот путь включает в себя и вышеперечисленные, но он руководствуется еще и внутренними побуждениями, вызванными созерцанием действительности и ее восприятием.

Личные чувства и желания отходят на второй план, интуиция является объективным взглядом на действительность, всякое чувство и эмоция будут ее сбивать. Позже данное предположение было подтверждено в различных исследованиях.

Интуиция является вектором для мысли, подобно ощущению, которое провоцирует чувство. Интуиция «интересуется исключительно неосязаемым, и, будучи независима от времени, она независима также от чувства». Это во многом объясняет, почему ответы могут приходить совершенно неожиданно и инстинктивно.

Интуиция, хотя и не осознаваема, но все же направляет активность человека. По мнению доктора Диббли из Восточного Колледжа Оксфорда, существует два типа мышления:

— ***таламус***, как область локализации инстинктивных реакций;

— ***кора головного мозга*** — местонахождение связанных между собой способностей интеллекта и интуиции. Эта позиция хорошо согласовывается с восточным учением, которое связывает функционирующий и координирующий центр всей низшей природы с областью гипофиза, а точку контакта высшего «Я» и интуиции — с областью шишковидной железы.

Таким образом, получается, что человек осознает информацию от неких каналов восприятия (души), и, как правило, это восприятие верно. Когда человек может не только воспринимать и осознавать интуитивные знания,

но и руководствоваться ими, он достигает более высоких уровней развития. Когда такое восприятие слишком высоко развито, эти переживания захватывают сознание и человек теряет контроль над ситуацией, так как начинает видеть знаки там, где их не может быть.

Интуиция, как правило, спонтанно возникает и так же исчезает, обычно проявляясь особо сильно в экстремальных ситуациях и при проблемах. Интересно, что она действительно мгновенно решает многие проблемы, но только когда человек отпускает ситуацию, не пытается руководствоваться стереотипами и принимает происходящее.

Удивительно, насколько схожими оказались духовные представления с результатами современных исследований антиципации.

«У сердца свои доводы, которых не знает разум», — писал французский физик Блез Паскаль. Три столетия спустя ученые доказали, что Паскаль был прав: часть человеческих мыслей — мысли контролируемые (хорошо обдуманные и сознательные), а гораздо большая часть — мысли машинальные (пассивные и бессознательные). Автоматическое мышление работает «за кадром», оно незаметно логике. Каждую секунду организм воспринимает как минимум 10 миллионов битов информации (80% — визуально, как зрительное восприятие цветов и форм). Мозг не в состоянии обработать всю эту информацию, и лишь от 20 до 30 ощущений становятся осознаваемыми, то есть примерно одна трехсоттысячная. Ощущения всегда, даже неосознанно, воспринимаются в бессознательных сравнениях с тем, что уже было ранее.

Избирательность восприятия есть и в бессознательном: так, человек привыкает и не замечает (сознательно) бой часов или звонок чужого телефона, а, услышав свою мелодию, реагирует не задумываясь. Исследования показывают, что абсолютно все, что происходит с человеком — его телом, зрением, слухом и т.д., — воспринимается и сохраняется в кратковременной памяти. Бессознательное слышит все, даже если сознание отключено. Например, американский психолог Дэниел Шактер зачитывал пациентам, лежавшим под наркозом, перечни слов, а потом, когда они возвращались к действительности, предлагал им на выбор несколько списков слов. Как правило, люди выбирали слова из «знакомого списка». На бессознательном уровне мозг не только накапливает информацию, но и взвешивает, оценивает и сортирует ее.

Мозг интуитивно выуживает из огромных массивов сведений нужные, важнейшие для себя. Важная информация переходит в интуитивный опыт. С точки зрения физиогномики, у человека возникает напряжение, когда мимика не соответствует сказанному собеседником, — все так или иначе в разной степени способны читать друг друга. Пока наше сознание анализирует сказанное, подсознание впитывает увиденное. Метод НЛП основан, отчасти, на бессознательных ассоциациях. Мало кто поймет, что собеседник ему приятен отчасти потому, что в его речи присутствуют фразы или жесты любимого человека, однако ассоциативно он ему быстрее доверится.

Успехи многих мошенников, будь то «экстрасенсы» или карточные шулера, тоже заключаются в прекрасном знании физиогномики, позволяющем им выведывать многие секреты сидящих рядом людей.

Живя обычной повседневной жизнью, человек обладает набором стандартных реакций, но в нестандартных ситуациях личность нуждается во внешнем толчке, им может быть случайно произошедшее событие, оно является катализатором бессознательных (интуитивных) идей.

Откуда же берется бессознательное знание? И почему некоторые люди хвалятся своей феноменальной интуицией, а другие все время наступают на одни и те же грабли?

Определение интуиции, как механизма интуитивного опыта, дает достаточно полное объяснение данному феномену. Интуитивный опыт, обладает своеобразными свойствами, он бессознателен по двум причинам:

- *во-первых, он образуется помимо воли человека и вне поля его внимания*;

- *во-вторых, он не может быть произвольно актуализирован личностью и проявляется только в определенной ситуации.*

Ничего не исчезает в никуда и не берется из ниоткуда — все, что ни попадает в поле человеческого внимания, не исчезает совсем, но и не доступно сознательному контролю. Интуитивный опыт накапливается вне сознательного желания человека, проявляется только в его действиях или в ситуациях, похожих на ранее случавшиеся, чаще всего, когда все остальные логические варианты решения проблем закачиваются. В бессознательном постоянно происходит процесс сравнения того, что происходит, с тем, что было ранее.

Таким образом, все, что происходит с человеком, происходит как бы в двух измерениях:

- *реальность, деятельность* — непосредственное достижение цели, сознательный процесс, настоящее;

- *интуиция* — личность воспринимает абсолютно все происходящее, но, в силу слишком большого объема информации, не осознает большую ее часть.

Необходимым условием для активной работы интуиции является полный отказ от интеллектуализирования и попыток осознать интуитивное чувство, и, как оказалось, логика полностью блокирует интуицию. При столкновении с проблемной ситуацией человек вначале использует готовые логические способы решения. Однако, если проблема является для личности творческой, нестандартной, этих способов оказывается недостаточно. Личность обращается к интуитивному опыту, фиксируясь на тех свойствах и отношениях, которые не доходят до уровня логического осознания.

Так, в эксперименте, проводимом Я.А. Пономаренко, явно прослеживается разнонаправленность интуиции и логики: политипная панель, где от испытуемых требовалось надеть по определенным правилам серию планок на панель. Форма итогового расположения планок на панели была побочным продуктом действия. После того как испытуемые относительно легко выполняли задание, им давалась следующая задача, состоявшая в нахождении пути в лабиринте. Идея эксперимента заключалась в том, что оптимальный путь в лабиринте повторял по форме итоговое расположение планок в задаче «Панель». Результат оказался следующим: если в обычных условиях, проходя лабиринт, испытуемый совершал 70-80 ошибок, то после решения задачи «Панель» — не более 8-10.

Самое удивительное, однако, состояло в том, что стоило только потребовать от испытуемого объяснять причину выбора пути в лабиринте, как число ошибок резко возрастало.

Следовательно, человек может функционировать в различных режимах. В хорошо осознанном логическом режиме человек не имеет доступа к своему интуитивному опыту. Если же он опирается на интуитивный опыт, тогда сознательный контроль и рефлексия действий невозможны. Как только человек прислушивается к тому, что слышит, тут же включается анализ, а значит, и сомнения в правильности действий.

Практический жизненный опыт — основа интуитивного опыта. То, что однажды случилось, останется навсегда в дальних уголках психики. Интуитивный опыт ригиден и может задавать стереотипы, так как это как бы воспоминание и сравнение, новое не может быть объективно воспринято. Так, например, может не нравиться определенный тип людей, в таком случае интуиция подскажет опасность от общения, но может и ошибиться, поскольку нет абсолютно одинаковых людей, даже в чем-то очень похожих между собой.

Часто человека, который всегда прав, называют мудрым, умным, сообразительным. Кто-то скажет, это везение, а кто-то, опять же, скажет, что дело в феноменальной интуиции. На самом же деле умение быстро понять суть проблемы, увидеть ситуацию в целом и решить ее молниеносно возможно только с помощью интуитивного опыта.

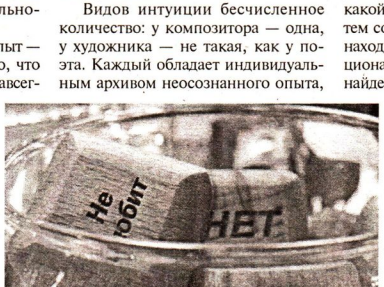
Логическое мышление — это цепочка. От деталей формируется образ целого.

Интуитивное мышление — это целостный образ, в котором детали далеко не всегда важны. Они отходят на второй план, они учитываются, но бессознательно.

Герберт Саймон приводил аналогию с шахматистами: люди, умеющие играть в шахматы, не очень различаются размером кратковременной памяти, которая необходима для этой игры, но все же одни побеждают, а другие нет. Саймон предположил, что они обладают большим количеством паттернов, описывающих типичные фигурные структуры на шахматной доске. Столкнувшись с новой позицией, хороший шахматист видит не 20-30 разрозненных фигур, а несколько знакомых конфигураций. Возможно, природа интуиции заключается в способности мгновенно ухватить ситуацию, благодаря наличию соответствующим образом структурированного прошлого опыта.

Любой опыт индивидуален, процессы формирования и применения интуитивного опыта различны. Это может касаться: а) скорости образования этого опыта, его обширности и стойкости; б) способности к его применению.

Видов интуиции бесчисленное количество: у композитора — одна, у художника — не такая, как у поэта. Каждый обладает индивидуальным архивом неосознанного опыта,



а мышление включает в себя разнообразные образы-сценарии:

- *Теоретический*, если человек отдает предпочтение логике и мыслит понятиями. Образы соединяются с теоретическими знаниями, и человечество получает новое открытие.

- *Практический*. Практик всегда стремится оптимизировать свою деятельность и естественно, что интуитивный опыт направлен на решение такой задачи. Особенно часто его применяют в технике и маркетинге.

- *Эмоциональный* (эмпатия). Человек эмоционально чувствительный, мыслящий таким образом, развивает психологическую интуицию. Быстро понимает и оценивает собеседника, чувствует его потребности. Объективные логические знания не могут, например, позволить психологу почувствовать клиента.

- *Непосредственное предвидение* — интуитивное восприятие ситуации, происходящей с другими людьми и т.п. Связано с тонкими сферами. Это наиболее сложный тип, так как люди обладающие такой интуицией, воспринимают огромный поток информации, но в сознание проникает больший объем информации, по сравнению с другими людьми, и человек не всегда может с ней справиться. Так, например, современные ученые объясняют феномен ясновидца Вольфа Мессинга. Он мог найти кошелек, спрятанный в зрительном зале, лишь держа за руку его обладателя. Данный феномен объясняется очень развитым восприятием и чувствительностью, так как этот номер осуществлялся путем контроля пульса (он ходил по залу и в какой-то момент выбирал сектор, затем сокращал пространство и в итоге находил кошелек). Для усиления эмоциональной реакции он говорил: «А найдем ли мы эти денежки?»

Поскольку интуиция всегда бессознательна, все люди обладают различной чувствительностью и модальностями, соответственно, и способы проявления интуиции различаются:

Интуиция как инстинктивная реакция — чувство опасности или дискомфорта во внешне нормальной ситуации. Это базовый уровень, все люди, так или иначе, сталкивались с такими ситуациями. Можно назвать ее инстинктом самосохранения, это защитные механизмы.

Диспозиционная интуиция — существуют различные причины предрасположенности человека к определенным действиям. Такие паттерны поведения нередко ведут к неосознаваемому выбору решения, которое, как кажется человеку, возникло непонятно как, но, на самом деле, обусловлено имеющимися у него позициями, начиная от устойчивых черт характера и кончая моментальными психическими состояниями.

Перцептивная (чувственная) интуиция — она связана с бессознательным восприятием (субсенсорное восприятие). Эту интуицию можно назвать социальной, так как она сопровождает все грани общения. Хороший коммуникатор, обладает развитой чувственной интуицией.

Ассоциативная (имажинативная) интуиция — наглядно-образное мышление, в процессе которого выстраиваются длинные ассоциативные цепочки образов. Ассоциации

проходят бессознательно, а на уровень сознания всплывают лишь «интуитивно» полученные итоги комбинирования, анализа и синтеза.

Логическая интуиция. Хотя интуиция не работает при активности сознательной логики, А.С. Кармин полагает, что в некоторых случаях логические операции происходят настолько стремительно, что окончательный результат является человеку «сам собой», как не опосредованная, внезапная догадка.

Эвристическая интуиция. Связана с бессознательными механизмами взаимодействия между чувственно-наглядными образами и понятиями. Переход от понятия к образу и наоборот. Психофизиологически это вполне объяснимо: любая эмоция вызывает физиологическую реакцию, выражающуюся в изменении пульса и т.д.

Легко объяснить, но как много людей смогут повторить этот трюк Мессинга, почувствовать мельчайшие изменения пульса? Сам Мессинг утверждал, что он не знает, как это работает и, возможно, он говорил правду, его способности обусловлены чрезвычайно развитым опосредованным восприятием и вниманием к мельчайшим изменениям, а значит, богатым интуитивным опытом.

Бессознательное воспринимает все происходящее, и только некоторая информация выходит на уровень сознания и еще меньше действительно осознается, поэтому великих шахматистов, художников и иллюзионистов так мало. На самом же деле каждый обладает такой сверхчувствительностью, мозг действительно знает правильный ответ намного раньше, чем человек осознает некую закономерность. Исследователь из университета Айовы (США) Антонио Дамасио вполне валидно доказывает это. Вот результаты его эксперимента.

Перед испытуемыми лежали четыре колоды карт: две — голубого цвета, две — зеленого. На каждой карте была указана сумма, которую игрок должен был получить или отдать в банк. Перед началом игры никто не догадывался, что в голубых колодах были крупнее и выигрыши, и суммы, которые предстояло потерять, а в зеленых выигрыши были скромнее, зато выпадали чаще. Переворачивая карты наугад, игроки примерно через полсотни попыток соображали, что к чему, и теперь брались лишь за зеленые карты, не желая терять деньги. Однако датчики температуры и влажности, закрепленные у них на руках, свидетельствовали, что интуитивно они «знали всё» уже через десяток попыток. С этого момента их организм испытывал стресс всякий раз, когда они брались за карту голубого цвета. Но им потребовалось еще сорок «проб и ошибок», чтобы «дойти умом» до нужного решения. К этому времени их организм уже «бил в набат»: их руки начали потеть от напряжения. По-прежнему не в силах обосновать свой выбор, они все-таки делали его. Таким образом, «человек не знает того, что он уже знает».

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОГО И ИНТУИТИВНОГО ОПЫТА

Любой психологический феномен находит свое отражение в социальных отношениях. Естественно, что антиципация является чрезвычайно важной во всех сферах социальных отношений. Незаметно, зато очень эффективно в бессознательном присутствуют следующие элементы:

- ***схемы*** — шаблоны мышления — автоматически, интуитивно, избирательно руководят восприятием и интерпретацией опыта. Неважно, что было сказано, важно, что было услышано, часто это разные вещи, — все зависит от того, как личность автоматически интерпретирует звуки, а это обусловлено личным опытом и соответствующими установками;

- ***эмоциональные реакции*** — мгновенные реакции, нет времени на обдумывание. Один-единственный мельчайший нейрон передает информацию от глаз или ушей к сенсорному распределительному центру мозга (таламусу) и обратно к центру эмоционального контроля (амигдале) еще до того, как мыслительный процесс понимает, что что-то произошло;

- ***компетентность*** (антиципационная) — человек может интуитивно знать ответ на вопрос. Ситуация сама подскажет, какая информация хранится в памяти накопленной из опыта и как ей воспользоваться. Так, мастера игры в шахматы интуитивно распознают стандартные комбинации, которых новички не замечают. Люди выбирают, с кем из незнакомцев заговорить в новой компании.

Одни вещи — факты, имена, события прошлого — запоминаются эксплицитно (сознательно); другие — навыки и привычки — имплицитно (косвенно), без явного осознания того, что человеку это известно.

Еще одно доказательство интуитивного видения — случаи слепоты. Люди, потерявшие из-за хирургического вмешательства или инсульта часть коры головного мозга, могут обладать функционально ограниченным полем зрения. Глядя на ряд нарисованных палочек, попадающих в эту «слепую область», такие люди утверждают, что ничего не видят. Правильно угадав, какие палочки перед ними — вертикальные или горизонтальные, они искренне удивляются, что все было верно. Это свидетельствует о наличии скрытого знания: люди на самом деле знают больше, чем им кажется. Ученые предполагают существование микроэлементов сознания — единиц параллельной обработки информации, действующих незаметно (Д. Майерс).

Пациенты, больные прозопагнозией, страдают из-за нарушения в области мозга, ответственной за распознавание лиц. Они могут смотреть на родные лица, не узнавая в них своих близких. Но интуитивно они их узнают и эмоционально реагируют — сердце бьется сильнее, и это физиологический признак неосознанного узнавания.

Хотя подсознательные стимулы не превышают порога сознательного восприятия, они все же фиксируются. Если человеку показывать геометрические фигуры, затрачивая менее 0,01 секунды на каждую, он скажет, что видел не более, чем вспышку света. Однако впоследствии отдаст предпочтение тем формам, которые видел. Он интуитивно видит то, чего не рассмотрел сознательно. Такое распределение снимает часть нагрузки с сознания и переводит многие действия в автоматизмы.

В социуме существуют некие правила и модели поведения: с друзьями, подчиненными, любимыми, начальством, новыми знакомыми и т.д., но никто и нигде не изучает эти модели, при этом все их соблюдают в той или иной степени. Психологи могут трактовать символику невербального поведения, однако люди других профессий так же, хотя и неосознанно, могут подстроиться к собеседнику, почувствовать

какую именно модель поведения следует избрать в данный момент.

Как человек составляет знание о собеседнике? Разве люди говорят друг о друге? Как правило, на первых этапах знакомства люди говорят на общие темы, при этом состояние собеседника улавливается периферией сознания. При этом жесты и мимика не интерпретируются сознанием, а переходят непосредственно в интуитивный опыт. При общении и восприятии собеседника правое полушарие принимает активное участие, так как составляет образ собеседника. Такие особенности сознания объясняют, почему многие интеллектуально одаренные люди не могут адаптироваться в обществе, и в целом имеют меньше социальных контактов: они пытаются использовать интеллект и найти логические связи в ситуациях, где нужно накапливать интуитивный опыт и идти за чувствами, а не за готовыми моделями (стереотипами поведения).

Слишком частое обращение к интуиции также препятствует установлению благоприятных социальных контактов. Люди искусства часто сами указывают на свою интуитивность. Творческий человек испытывает сложности в общении, так как его ощущения — его реальность, поэтому произведения поэтов и художников передают энергию автора, но сам автор не следует общим стереотипам поведения. Интуиция, возможно, связана со способностью передавать «смысл» произведением Дух, это очень трудно сформулировать, но его можно передать. Понимание «духа» самых тонких граней общения, ситуации, профессии может быть связано с интуитивным опытом.

Можно предположить, что способность к сверхчувствительному восприятию, если только она существует, также связана с интуитивным опытом. Говоря об интуиции, трудно не вспоминать эзотерику и прочие ненаучные, но такие загадочные и старинные верования. Человека всегда тянет к чему-то мистическому. Эта притягательность интуитивна, и с помощью духовных практик можно построить свой бизнес. Дело в том, что интуицию может услышать только «свободный разум». Если человек уравновешен и находится в расслабленном состоянии, он может накапливать интуитивный опыт, а затем, услышав интуитивные сигналы, следовать им. Есть народное поверье: «Своим предсказывать нельзя». Дело в том, что интуиция безоценочна. Это объективность. В случае же с близкими людьми включаются чувства, желания, страхи, и, естественно, отношение к полученной информации будет субъективным. Оценка ситуации и чрезмерная заинтересованность в ее решении уводят человека по ложному пути.

Антиципация непосредственно связана с личностными свойствами. Взаимосвязь прогностической компетентности со свойствами личности, обеспечивающими успешность адаптации (уравновешенность, общительность), является прямой, а со свойствами личности, обуславливающими нестабильность психической сферы (невротичность, депрессивность, реактивная агрессивность, эмоциональная лабильность), является обратной. Таким образом, неразвитая интуиция указывает на возможные нарушения в системе психической адаптации личности. У невротизированных или психически больных личностей эти механизмы нарушены.

МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНТУИЦИИ

Часто люди не могут адекватно оценить силу воздействия того или иного фактора, а вот бессознательное с удовольствием воспользуется этой информацией. Случается так, что факторы, оказывающие наиболее сильное влияние, воспринимаются как безобидные, а незначительные факторы — напротив, как очень важные. Так, Ричард Нисбетт и Тимоти Уилсон попросили студентов Мичиганского университета высказать свое мнение о документальном фильме. Пока часть из них просматривали фильм, снаружи ревела мощная электропила. Многие из студентов решили, что этот душераздирающий вой повлиял на их оценку фильма. Однако это не так: их оценка почти полностью совпала с реакцией тех, кто смотрел фильм, не отвлекаясь на шум. Не познав себя, другого не увидишь: многие не могут точно описать свое поведение в той или иной ситуации, если подобных в их жизни еще не случалось, не все способны прогнозировать свое поведение (без прошлого не узнаешь будущего).

Основой интуиции является опыт. На нем базируются последующие сравнения. Соответственно, если у человека по какой-то причине его недостаточно, то и сильной интуиции в данной области у него быть не может. Опытные врачи гораздо чаще ставят диагноз интуитивно, чем осознанно. Медицинские тесты, которые еще необходимо правильно расшифровывать, часто служат лишь еще одним рациональным подтверждением интуитивных знаний.

В интуитивном процессе участвуют три типа мышления:

- ***интеллектуальное*** — сознательное восприятие ситуации, ее анализ и т.п.;
- ***дивергентное*** — средний блок восприятия, который трансформирует информацию и выделяет важные детали. Так, человек пересказывает не всю ситуацию или диалог, а суть и свое ее восприятие;
- ***бессознательное*** — образное восприятие ситуации и информации; собственно, именно в нем остается интуитивный опыт.

Взаимодействие этих типов биполярно: логически человек проживает ситуацию, дивергентное мышление пропускает (трансформирует) информацию, и важные ее детали переходят в бессознательное. И наоборот, в определенной ситуации бессознательное актуализирует опыт, и в данном случае дивергентное мышление является интуицией, так как сознание включается в последний момент, часто постфактум.

Как уже было сказано, расслабленность и готовность воспринимать информацию помогает слышать интуитивные ответы. М. Люшер выделяет четыре нормальных чувства себя для гармоничного самоощущения и развития интуиции:

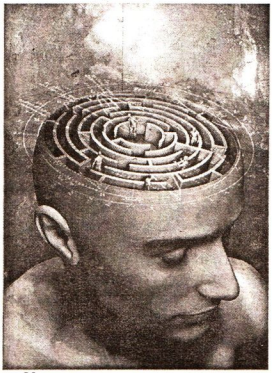
- ***самоуважение*** — принятие себя и своих чувств (самопознание);
- ***уверенность в себе*** — важно не только слышать, но и доверять услышанному. Все, так или иначе, идут за лидером, но далеко не у каждого хватит смелости пойти за собой;
- ***внутреннее удовлетворение*** — внутренне уравновешенный человек. Это умение совмещать интуитивный опыт и мышление для его понимания, а не рационализировать;
- ***внутренняя свобода*** — открытость перед собой, умение чувствовать свой организм и духовные потребности. Творческие люди, как

правило, свободны, однако не многие знают, что делать с этой свободой.

Нормальные чувства себя находятся в постоянном динамическом процессе. Они превращаются в негативные «атрибуции», если вместо уверенности в себе появляется «приобретенная беспомощность» или депрессия, если вместо самоуважения закрепляется приобретенное чувство неполноценности. Творчество спасает от этих невротических чувств, потому что во время творческого процесса невротические чувства остаются выключенными. Поэтому арт-терапия так эффективна.

Откуда берутся суеверия, почему сны имеют значения, сонники и гороскопы работают? Интуицию всегда старались приписать чему-то мистическому, поэтому суеверия тесно с ней связаны. Не у всех и не всегда сбываются предсказания, но если бы закономерности не было совсем, их попросту не существовало бы. Например, сонник: во-первых, не всем людям снятся сны, во-вторых, не все их помнят и, наконец-то, далеко не каждый пойдет их толковать. Но если все же пойдет, то пойдет искать книжку дома на полке. Исходя из вышеприведенных теорий, человек к тому времени, как увидит трактовку интересующего сна, уже будет знать на него ответ, исходя из его интуиции. А если предположить, что где-то раньше он уже слышал эту трактовку, можно прийти к выводу, что этот сон был посланием бессознательного, а интуитивный опыт сконструировал образ и передал именно через понятный сознанию образ.

Только психически здоровая личность обладает адекватной антиципацией. У человека с психическим заболеванием будут наблюдаться отклонения и в эффективности его антиципации. Так, при шизофрении нарушена опора на вероятностную структуру прошлого опыта, поэтому больные с большей легкостью извлекают из прошлого опыта маловероятные ассоциации и редко делают успешные высоковероятные прогнозы. У пациентов с невротическими расстройствами наблюдается снижение антиципационных способностей по всем параметрам (временному, пространственному, личностно-ситуативному). Они не доверяют себе, пытаются все предусмотреть и учесть, таким образом, все, что им мог бы сказать их опыт блокируется сомнениями. Присутствует склонность к моновариантному типу прогнозирования, предпочтению благоприятных исходов; как следствие, такие люди подвержены обидам, разочарованиям, кризисам, обладают низкой стрессоустойчивостью.



Исследования неврологов показывают, что нарушения способности преднастройки, готовности прогнозировать и просчитывать вероятность предстоящих событий являются одной из причин возникновения неврозов. Неумение преднастраиваться к собеседнику изолирует личность.

При эпилепсии прогнозирование строится по моновариантному типу, снижены временная и личностно-ситуативная прогностическая компетентность; испытуемые с психастеническим и тревожно-фобическим синдромами склонны к поливариантному прогнозу, т.е. планируют большое количество возможных исходов события, но делают это некачественно, мало учитывая их вероятность, плохо прогнозируют социальные ситуации и поведение других людей.

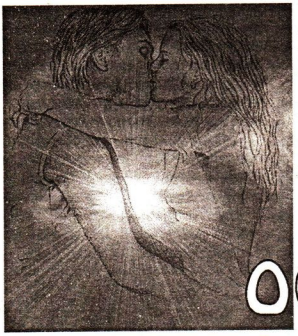
Истерические личности не способны структурировать время, не запоминают ошибочные прогнозы, предпочитают прогнозировать только радостные события и благоприятные исходы; личности с шизоидными расстройствами отличаются моторной неловкостью и испытывают трудности экстраполяции конкретного жизненного опыта в силу высокой концентрации на внутреннем мире; эмоционально-неустойчивые — ригидны и малоуспешны в предвидении коммуникативных ситуаций; при параноидных расстройствах подозрительность и эгоцентризм обусловливают склонность к негативным прогнозам и нечувствительность к иным вариантам исхода, кроме собственного.

Таким образом, антиципационная компетентность — это одно из свойств здоровой личности. В контексте защиты личности и приобретения нового опыта бессознательное не только сохраняет его, но и конструирует воспоминания. Многие воспоминания — это «откорректированные данные», хранящиеся в банке памяти. Психика конструирует воспоминания, переосмысливая информацию по-новому. Это представление о том, как все должно было быть в прошлом, с теперешних позиций личности. Таким образом, на подсознательном уровне пересматриваются и корректируются воспоминания, подгоняются под нынешние знания и ценности, — нет ни хорошего, ни плохого: все зависит от того, с какой стороны на это посмотреть. Люди, чьи установки изменились, часто настаивают на том, что они всегда думали так, как сейчас.

Кроме того, существует тенденция видеть прошлое более утрированным, часто людям свойственно видеть свое прошлое в «розовом свете»: в воспоминаниях приятное кажется еще более приятным. Если же итог события негативен, то и воспоминания будут утрированно мрачными. Диана Холмберг и Джон Холмс исследовали этот феномен среди 373 молодых супружеских пар. Большинство новобрачных говорили, что они очень счастливы. Когда два года спустя опрос повторили, те, чей брак оказался неудачным, вспоминали, что все у них было плохо с самого начала.

Говорить о силе и важности интуиции можно долго, приводя все новые и новые аргументы, но все они сводятся к следующему выводу: хотя о самом механизме работы известно не так много, ее влияние на жизнь человека не вызывает сомнений. Поверить в себя, отказаться от стереотипов общества — самое страшное и сложное, но если личности это все же удается, интуиция становится верным спутником и помощником во всех сферах жизни.

Эллина Карепова



ОСВОБОДИ ЛЮБОВЬ!..

Осознай, что ты сам выбираешь,
Какими глазами тебе смотреть
на мир.
Ты видишь то, что ищешь,
И при этом ищешь то,
во что веришь.
Смотри глазами любви, и увидишь
ЛЮБОВЬ
А все, что не любовь, — это страх.
Повернись к страхам лицом,
и Ты преобразуешь их в любовь!

Стори Уотерс

Свобода — это дар оставаться собой

Одна из величайших радостей человека — быть понятым и принятым. Безусловно, изначально нужно научиться понимать и принимать себя. Ведь только так мы способны принять других. Причем тут свобода, казалось бы? А разве мы не ограничиваем друг друга тем, что не позволяем ни себе, ни другому быть собой? Иметь свои желания, потребности, переживания, эмоции... Интересы, увлечения, точку зрения, мнение... На самом деле, истинное и искреннее принятие не состоится без понимания.

Насколько легче было бы женщинам и мужчинам понимать друг друга, если бы они знали некоторые интересные особенности. Джон Грей, автор книг о взаимоотношениях, делится в своем бестселлере «Женщины с Венеры, Мужчины с Марса» секретами взаимопонимания.

«В мужчине автоматически чередуются две потребности: то близости, то независимости».

Как часто я слышу от женщин: «Что случилось? Я не понимаю! Он был таким нежным, заботливым, и вдруг ни с того, ни с сего начал отдаляться!.. Он даже не объясняет причину. Что я сделала не так?»

Женщинам свойственно в такой момент паниковать и искать причину в себе. На самом деле, в определенный момент мужчина начинает терять себя в контакте с партнершей. И у него возникает потребность как бы отойти, отдалиться от неё на время, чтобы ощутить свою самостоятельность и автономность. И как правило, удовлетворив свою потребность в независимости, он стремится вернуться, чтобы стать еще ближе. И вот тут женщины допускают следующую ошибку: они отталкивают вернувшегося мужчину, потому что чувствуют обиду и боль.

Понимая психологические особенности друг друга, мы облегчаем себе жизнь. А если жить друг с другом легче и приятнее, то мы дышим свободнее. И мы ведь помним, что любовь расцветает в свободе?..

Ожидания, претензии, упреки — убийцы свободы, медленно, но верно умертвляющие любовь

Когда чувства свежи, и мы только начинаем узнавать друг друга, мир кажется волшебным и идеальным, а заодно с ним, и наш возлюбленный. Ну кто не мечтал о чудном эликсире, который позволял бы сохранить это небывалое ощущение полета первых дней?

Но проходят недели, месяцы, и пелена начинает спадать. И вот тут-то нас подстерегают эти хищники. Мы даже поначалу не замечаем, как они, словно вирусы, проникают в нас и начинают исподтишка размножаться. Еще чуть-чуть, и мы в ловушке.

Мы ожидаем, что наш партнер будет таким, каким был, допустим, полгода назад, тем самым, по сути, запрещая ему быть таким, каков он в настоящий момент. Ожидая, что отношения будут неизменны и только на пике чувств, мы отрицаем, прежде всего, природу. Всё в этом мире циклично, и нам придётся принять то, что, кроме весны и лета были, есть и будут осень и зима с их прохладой и дождями. Потом мы начинаем ожидать, что Он должен дарить цветы регулярно, или познакомить с родителями, или поговорить, наконец, о Нас серьёзно. Это не прекратится даже после того, как он подарит, познакомит, женится, и у вас родится пара чудных малышей. Потому что теперь Он должен зарабатывать столько-то — не меньше, должен заботиться, должен быть вот таким и таким, должен понимать, должен любить, в конце концов!

Упс. Должен любить?..

Должен??.

Ожидания — это стены нашей собственной тюрьмы. Помимо того что мы делаем несчастным партнера, который ощущает, будто мы бегаем вокруг него с линейкой и подгоняем, подрезаем, штопаем, режем, дошиваем... мы сами всё добавляем и добавляем прутики к своей клетке.

Претензии и упреки — это гвозди, которыми мы заколачиваем ставни, разделяющие нас друг от друга.

Может, стоит об этом вспомнить, когда в следующий раз мы потянемся за молотком?..

«Никто никому ничего не должен»

Я иногда думаю, как было бы замечательно, если бы в воздухе всплывала в тот самый момент эта фраза. Например, красивым неоновым светом. Или с красной лампочкой перед самым носом. И еще буквально на десять секунд мир бы останавливался. То есть вообще. И вот персонажи замерли, слышны только биения сердец. Тудух.. Тудух.. Тудух... Никто никому ничего не должен!

Может, тогда в этой незыблемой тишине зашуршал бы мозг в попытке осознания?..

Оооо... Боюсь, первой реакцией будет: чтооо??? Не дооолжеен?? Еще как должен!

Да всё понятно. Изменить в одну секунду весь мир внутри себя невозможно и нереально. Ум будет сопротивляться и искать причины, кто, почему и сколько должен. И найдет, что характерно! Так с чего же начать?

С ответственности. За свою жизнь, за своё счастье. Мы пришли в этот мир не со свитком в руках, на котором написан список тех, кто обязан сделать нас счастливыми. Никто, ни единая душа не должна этого, кроме одной — Нашей. Истинное счастье приходит лишь тогда, когда мы сами берем ответственность за него в свои руки. Я не говорю: взваливаем на плечи, потому что добровольно принятая ответственность никогда не будет грузом. Когда мы становимся хозяевами своей собственной жизни, мы способны найти тот путь, который откроет радость в нашем сердце. И тогда мы превращаемся из ребенка, требовательно стучащего кулачком, научившись вслед за «мама» говорить «дай!», во взрослого, который протягивает на ладонях то, чем способен поделиться: тепло, понимание, любовь...

Эго спешит поработить и желает властвовать

Если мы пойдем вглубь на поиски истоков наших претензий и требований, обид и упреков, то увидим, что они берут начало в нашем маленьком «я». Наше эго способно стать тираном, если мы четко не определим его место в нашей жизни. Эго — это наша индивидуальность, наши особенности. Это то, что отличает нас от других. Но если оно начинает раздуваться, то уже нет места рядом для другого, такого же особенного и индивидуального «я». Оно пытается захватить всю территорию вокруг нас, незаметно порабощая, в первую очередь, нас самих.

Мы становимся агрессорами, причем выражаться это может в разной форме. Мы либо прём напрямую, как танк, расплющивая своими гусеницами всё отличное от нас, разрушая чью-либо свободу быть собой. Либо действуем еще более изощренно путем тонких манипуляций. С чувством вины, например. Эго знает, как легко можно набросить лассо на шею партнера. Уловки с чувством жалости — это, по сути, твердое намерение «привязать» партнера, особенно, когда тому уже дышать рядом с нами трудно.

Так что же с этим делать? Как научиться быть хозяином своего собственного «я», которое, будучи неуправляемым, неизменно растаптывает и свободу, и любовь?..

Страхи — пожиратели свободы

Как-то однажды я набралась смелости и решила взглянуть внутрь себя, задав себе этот вопрос. Я посмотрела на свое эго. Оно скукожилось на моей ладони и хотело одного — чтобы его просто любили. И всё. Господи... да ему ведь страшно. Банально страшно!

Страх не соответствовать кому-то или чему-то. Страх одиночества. Страх отдать и не получить взамен. И прочая, и прочая...

Страхи нас парализуют изнутри, тем самым пожирая нашу энергию. Это наши оковы, которые не дают нам ощутить чувство полета. Но если посмотреть на них с другой стороны — это двери, за которыми наша свобода. Хочешь освободиться — иди в свой страх, взгляни ему в глаза, признай его и войди в него. Ты увидишь, что это не более чем фантом. Как только ты сделаешь то, чего боишься, — страх растворится.

«Идите к обрыву», —
сказал он.
Они ответили: «Мы боимся».
«Идите к обрыву», —
сказал он.
Они подошли.
Он толкнул их...
И они взлетели.

Гийом Аполлинер

Путь к себе — это первый шаг на пути к **гармонии в отношениях.**

Обретение цельности и самодостаточности позволит увидеть мир шире, чем вектор отношений **«мужчина-женщина»**.

Ключ к истинной свободе — открытие своего индивидуального Я.

Быть интересной, многогранной, наполненной и глубокой — значит **быть желанной.**

Гармония в любви и отношениях возможна лишь между двумя самодостаточными и зрелыми личностями.

Любовь — это летать вместе и рядом, получая **наслаждение** от совместного полета. Посягательство на кусок неба или на крылья — первый шаг к падению в бездну...

Смеяться — значит рисковать показать свою глупость,

Плакать — значит рисковать показаться сентиментальным,

Стремление к другому — риск оказаться увлеченным,

Проявление своих чувств — риск показать свое истинное я.

Кто выставляет свои мысли и мечты на суд толпы — рискует их утратить.

Кто не любит — рискует никогда не узнать ответной любви,

Жизнь несет с собой риск смерти, надежда — риск разочарования.

Но мы должны идти на риск, потому что самая большая опасность — не рисковать ничем.

Тот, кто ничем не рискует, не делает ничего, ничего не имеет, и сам есть ничто.

Он может избежать страданий и печали, но он не способен обучаться, чувствовать, изменяться, расти, любить — он не способен жить.

Скованный цепями своих убеждений, он раб, лишенный свободы.

Свободен только тот, кто рискует.

Адам Джексон

Юлия Рябоконь

При копировании статьи ссылка на сайт www.dobro-pozhalovat.com.ua обязательна

К вопросам медицины и во многом зависящего от неё качества жизни, как и её продолжительности, приходится возвращаться не столь уж редко. Это интересует и волнует всех, несмотря на понимание того, что, в конечном счете, все мы смертны. Так что главный вопрос заключается в том, когда жизнь выставит нам этот самый «конечный счет». В него войдут, в первую очередь, генетические факторы, особенности среды обитания, социальные и экономические условия, в том числе образ жизни и жизненные интересы каждого из нас. Всего не перечесть.

В зависимости от этого продолжительность её регламентирована, что называется, свыше. О возможных максимальных её пределах (без учета почти неизбежных отягчающих факторов) много спорят ученые. С моей же точки зрения, вероятнее всего, он соответствует пожеланию, так часто звучащему у израильтян: «Жить до 120 лет!» А я, когда смотрю на изможденных, немощных людей, несмотря ни на что, доживших до 100 или даже до 115 лет, неизменно задаю себе вопрос: «А зачем?!» Все мы, слава Богу, не Мафусаилы (Мафусаил — дед библейского Ноя, спасителя всего живого, в том числе и человечества, проживший, по преданию, 969 лет!).

Известный российский юморист Аркадий Аверченко в начале двадцатых годов прошлого века писал: «Жизнь — это болезнь с летальным исходом, передающаяся половым путем...» О нём помнят немногие и часто выдают старую сентенцию за собственную. Но это не анекдот, а философская «правда жизни».

И все же каждому хочется пожить подольше, благополучнее и, несмотря на возраст, сотворить ещё что-то в этой жизни, порадоваться, глядя на детей, внуков и правнуков. Притом жизнью активной, творческой, а не просто пассивным, созерцательным существованием в ожидании неизбежного. Ну, как тут не прислушаться не только к мнению врачей, но и к советам и мнениям людей вроде бы «знающих», «бывалых», «осведомленных, слышавших и видевших»? К мнению разного рода многообещающих шарлатанов, рядящихся под «народных» целителей, «знающих» или «познавших секреты бытия», всегда готовых за мзду «поделиться» (мифической!) биоэнергетикой?

Таких «верующих» бесчисленное множество.

Иные из них мечтают даже о несбыточном бессмертии! Забывая шутливую, с оттенком грусти народную мудрость: «Жизнь — опасная штука, именно от неё умирают!» Или, как говорил один остроумный доктор: «Все мы умрем от скончания жизни...», и тут же добавлял, поминая о «пользе» разного рода диет: «Даже дети, вскормленные молоком матери и евшие только хорошо вымытую лесную землянику идеально чистыми руками, почти никогда не доживают до ста лет...»

И все же люди надеются, мечутся между различными мнениями и советами, хватаясь, что называется, «за соломинку». А жизнь безжалостна, она идет своим чередом через болезни, разного рода советы, увлечения и надежды и — ещё чаще — через очередную череду разочарований. А главное — противоречий, столь неизбежных в познании сути жизни, для чего продолжительности собственной жизни никогда не хватает. И им никогда не будет конца. Такова природа познания в биологических науках, а особенно во всегда эгоистическом человеческом аналитическом мышлении, с его индивидуальными различиями, разнообразие которых сравнимо разве что с неповторимостью отпечатков пальцев.

Все это по-разному сказывается на нашем восприятии жизни и, в конечном счете, на её особенностях, да и судьбе каждого из нас, тоже. Отсюда многозначная противоречивость медицины, не говоря уже о множестве разного рода парамедицинских, а по сути — знахарских, подходов, лишенных элементарного знания и здравого смысла.

Научная медицина непрерывно движется вперед через постижение природы человека и его страданий, будучи во многом зависимой от социальных факторов. Она, преодолевая внутренние разногласия, пытается постичь горизонты истины, которые, по мере приближения к ней, часто оказываются все более отдаленными. Но несмотря на это, порой ей удается распознать и понять глубинную суть ряда патологических процессов, и, по возможности,

избавлять страждущих от недугов. Ещё в первой половине прошлого века академик А.Д. Сперанский опубликовал привлекшую всеобщее внимание книгу «Общая теория медицины». Но в связи с новыми открытиями, иногда довольно далекими от истины, жизнь внесла существенные коррективы в эти представления.

Я хорошо помню его высказывание о медицине, сделанное в последние годы жизни (1950-1960): «Сейчас медицина, более чем когда-либо, бывает безжалостной, коварной, а в чем-то и безграмотной, а иногда и преступной, особенно платная. Это издержки социальной среды, человеческих качеств, в том числе и корысти. Парамедицина же (так в то время именовались различные околомедицинские, ненаучные методы, в большом числе рядящиеся под «народные» — К.У.), преступна безграмотностью и непредсказуемыми последствиями, ненасытной жадностью легкой наживы. И ту, и другую порой объединяет самонадеянность».

Несмотря на огромные достижения, происшедшие с тех пор в медицинской науке, с моей точки зрения, во взаимоотношениях её и человека изменилось не очень многое. Я уверен в том, что этот «грех» исходит от отсутствия, в большинстве, целостного философского подхода и законченного логического анализа, который, по сути этой науки, никогда не завершится. Отсюда заторможенная этапность в решении кардинальных вопросов, приближающих к спасительной истине. Запаздывание в осознании и необходимой коррекции сделанных ранее скоропалительных выводов.

Примеров тому множество.

Все знают, что главная опора нашего организма — костная система. На ней, как известно, держится все. Это, как говорится, «костяк организма». В норме любой его отдел чрезвычайно прочен. Нарушить это могут только тяжелые травмы, ведущие к переломам, трещинам, воспалительным процессам. Ортопеды хорошо знают, как трудно вызвать искусственный перелом кости в тех случаях, когда необходимо правильно совместить отростки при неправильно сросшихся переломах. Но у многих людей, особенно с возрастом, переломы наступают гораздо легче, порой при самой незначительной травме и даже нагрузке. В частности, столь частый перелом шейки бедра, лучезапястного сустава рук, ребер и т.п.

А причина, в большинстве случаев, одна — изменение структуры костной ткани, которую называют остеопорозом, наступающим вследствие уменьшения количества собственно костной ткани, недостаточности её обызвествления. Такой остеопороз иногда бывает местным, но чаще генерализованным, распространяющимся на всю костную систему. Обычно это связывается с недостаточностью кальция, содержание которого, по каким-то причинам, постепенно, особенно с возрастом, у многих «покидает» кости. Последнее не относится к врожденным остеопорозам, что установили ещё в начале прошлого века. И с тех пор, в качестве основного способа профилактики и лечения, используется назначение кальция, с целью возмещения потери.

Подобный подход, на первый взгляд, кажется логичным. Но к сожалению, такая терапия обычно малоэффективна, по той простой причине, что компенсаторно назначаемый больным кальций, особенно у пожилых людей, продолжает покидать организм, почти не добавляя костям необходимую прочность. Во всем мире это заболевание распространено весьма широко. Как видите, медики, получив однозначный ответ на вопрос «что происходит», сразу начали применять заместительную терапию, и применяют её в обязательном порядке до сих пор. Только в конце прошлого века ученые догадались поставить главный вопрос — «почему», почему это происходит? И получили, наконец, ответ — вследствие гормональных нарушений, в частности, снижения с возрастом функции половых гормонов. Согласитесь, что это в корне меняет возможные подходы к лечению подобных состояний. К сожалению, у многих, осознание необходимости сочетанной терапии до сих пор остается непреодоленным.

В организме причинность патологии почти всегда неоднозначна и многоступенчата. Поэтому для разрешения диагностической проблемы «где и что происходит?» в наше время в первую очередь необходимо обратиться к вопросу о причинности, ответив на главный вопрос — «почему?» Надо признаться, что при многих заболеваниях они пока ещё если и задаются, то только в зачаточном состоянии, и получаемые ответы на них слишком однозначны и, следовательно, до сих пор до конца не познаны.

Самый яркий и массовый тому пример — заболевания диабетом, как первого, так и второго типа. Упрощенное понимание его причинности как только недостаточности функции инсулярного аппарата надпочечников и регистрации наследственных факторов без знания их механизмов, приводит к однозначному использованию только компенсаторной терапии. Очевидно, что многим миллионам диабетиков придется ещё очень долго ждать глобального разрешения этой комплексной проблемы.

По сути своей, на протяжении всей жизни я, как и трудившиеся со мной научные сотрудники и врачи-исследователи, помимо упомянутых выше вопросов «где?», «что?» и «почему?», вынуждены были себе же постоянно и конкретно отвечать ещё на один, не менее важный и коварный, вопрос — «зачем?» Он касался направленной эффективности методов обследования и лечения.

В связи с кардинальными проблемами медицины передо мной постоянно возникает вопрос о холестерине. Об этом я много писал и раньше. Очевидно, что именно поэтому мне столь часто задают множество разных вопросов, тем более что очень многие «лечатся от холестерина». И это не удивительно, потому что я часто и сам себе задаю этот вопрос: «а зачем». Избежать такого лечения не может никто, у кого холестерол выше «нормы», особенно «плохой». Этого требуют современные (страховые?) постулаты медицины.

У меня с ним особые счеты — я не переношу лекарств относящихся к группе статинов (липитор и др.), хотя сейчас препараты этого ряда достаточно безопасны, но, как и у любого другого лекарства, эта безопасность только относительна. Кроме того, я «злопамятен». Препарат статинового ряда для этих целей впервые был синтезирован в Венгрии, в семидесятые годы и испытан на людях. Я был там в то время, когда о результатах наблюдений доложили Генеральному секретарю компартии страны, Яношу Кадару. Тогда выявилась масса серьезных осложнений. Ознакомившись с документами, «идейный человеколюб» написал резолюцию (привожу по памяти): «Запретить к употреблению в стране, разрешить только на экспорт». Как говорится — «без комментариев»...

С тех пор прошло много лет. Сейчас препараты этого ряда большинством подобных осложнений уже не грозят. Но прежде чем задавать самому себе «каверзные» вопросы, давайте посмотрим, что же, собственно говоря, представляет сам холестерин. Слово холестерин происходит от греч. *chole* — желчь, и *stereos* — твердый. Следовательно, это производное печени и желчного пузыря. Значение его для организма огромно. Он является биосинтетическим предшественником кортикостероидов и, следовательно, иммунных факторов, половых гормонов, желчных кислот, витамина Д, и мн. др. Количество холестерина в крови с возрастом увеличивается, по мере нарастания потребности в нём. От 65-70 мг/100 мл у новорожденных, 150мг/100мл у детей 7-8 лет, после 18-20 лет 205-220 мг/100мл, после чего повышается максимально до 195-235мг/100мл, оставаясь на этом уровне у мужчин до 50 лет, у женщин до 65 лет. При этом количество липопротеинов низкой плотности в холестерине до-стигает 70%, а высокой плотности — более 20%.

Это данные европейских ученых. Кстати, некоторые из них давно уже считают, что дальнейшее повышение холестерина в крови после 63 лет не имеет существенного значения. Мне, как и многим другим, непонятно, почему именно после 63, какие для этого основания? Надо особо подчеркнуть, что все приведенные цифры весьма усредненные. Индивидуальные «нормы» колеблются в весьма широких пределах. Поэтому приведенные выше данные никогда не следует принимать как аксиому.

Давно уже установлено, что существуют наследуемые особенности уровня холестерина, который может постоянно находиться на уровне, намного превышающем «норму», без каких-либо серьезных последствий для человека. Все мы генетически разные, как различны и индивидуальные обменные процессы в организме. Но все равно всех, что называется, «стригут под одну гребенку», стараясь привести к среднестатистической «норме». На мой вопрос «почему?» один простодушный доктор ответил: «Нас так учили...» Я не стал обижать его вопросом: «Чему учили — не думать?»

Другой врач на тот же вопрос ответил конкретнее: «С этим ничего нельзя поделать, по существующим правилам, это обязательное назначение, если нет противопоказаний». Получается, что генетические факторы вообще не в счет. Этот вопрос как бы повис в воздухе — на него пока нет ответа. Зато появилось пугающее врачей и пациентов сообщение немецких кардиологов об опасности отмены статинов снижающих уровень холестерина, которая может привести к повышению риска смерти от инфаркта (2002 г.). В то же время из университета Северной Каролины (США) пришло не менее тревожное сообщение, что приём статинов привел к потере памяти у 60 пациентов, которая улучшилась после отмены препарата. Мало того, по сообщению из Мельбурна, онкологическим больным, с целью повышения иммунитета, к противораковой вакцине специально добавляют тот же холестерин.

Известно также, что при тяжелых инфекционных заболеваниях количество холестерина в крови резко снижается (расходуясь на повышение иммунитета). Добавим к этому сообщение японских ученых, показавших, что недостаточность холестерина

увеличивает вероятность возникновения рака, заражения инфекционными заболеваниями и повышения риска смертности. Кроме того, ухудшает работу головного мозга, приводит к апатии и депрессии. Дорогой читатель, у вас не возникло чувство тревоги? Тем более что я не остановился на деликатном вопросе. На него лучше всего отвечает анекдот: «Как у вас с холестерином? — Нормально, женщины пока не жалуются».

Появление приведенных данных — не случайность. Это действительно сигнал тревоги, который заглушают только сверхприбыли компаний, производящих противохолестериновые препараты.

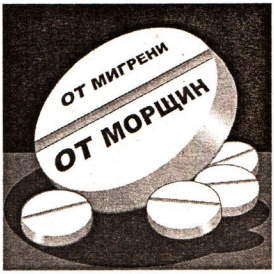
Вы уже, очевидно, обратили внимание на непримиримые противоречия в приведенных данных, констатирующих только то, что происходит. Но пока нет ответов на множество возникающих вопросов — почему? Почему холестериновые бляшки, этот источник большинства инфарктов, образуются только в отдельных местах: между слоями сосудистых стенок сосудов сердца и, реже, сонных артерий, но не в других местах? Почему у людей с «нормальным» или даже пониженным холестерином в крови столь же нередко (а по некоторым данным даже чаще) тоже образуются холестериновые бляшки и случаются внезапные инфаркты?

Почему тот же холестерин, составляющий 80 % желчных камней, является причиной желчнокаменной болезни, часто наследуемой? Какие процессы в печени, где вырабатывается основная масса холестерина, ведут к этому и, главное, — почему? Пока только отчетливо видна роль генетических факторов и, несомненно, гормональных, от них зависимых. Это подтвердили американские ученые из Кливлендской клиники штата Айова, выделившие ген, ответственный за развитие атеросклеротического поражения артерий, чем подтвердили очевидную роль наследственных факторов.

Поиски ответов на эти вопросы ведутся давно. Все хорошо знают имя академика Евгения Ивановича Чазова, в основном примелькавшееся как руководителя системы медицинского обслуживания верхушки коммунистического аппарата. А вместе с тем я его знал как замечательного ученого, врача-исследователя, руководившего одним из крупнейших в мире, кардиологическим центрм. Любой организм имеет собственную, достаточно мощную, защитную систему. И Евгений Иванович в своих исследованиях вот уже сорок лет идет «иным путем», нежели другие исследователи. Он исходит из того, что, «чем ближе лекарственное средство будет к тем веществам, которые вырабатывает сам организм, тем более оно станет безопасным и эффективным». В лечении инфарктов он с достаточным успехом использует недостающие в организме вещества, способные лизировать (разрушать) тромбы, закупоривающие сосуды сердца. С их помощью уже сейчас удается в 70% случаев полностью излечивать больных с инфарктами.

Причину же образования холестериновых бляшек ещё его учитель — академик Мясников — видел не столько в холестерине, сколько в состоянии самих сосудистых стенок. Позднее Е.И. Чазов подтвердил это, обнаружив, что «образованию бляшки всегда предшествуют воспалительные изменения в сосудистой стенке». А воспаление самой бляшки приводит к её распаду и образованию тромба. В его лаборатории уже синтезирован препарат, способный блокировать весь этот процесс и успешно лечить атеросклероз.

В связи с этим я могу лишь предположить, что образование холестериновых бляшек — это некая неизученная, очевидно, защитная реакция на местное воспаление, возникающая в сосудистой стенке, по непонятной пока причине. Что весьма вероятно. Возможно, что в недалеком будущем мы можем стать свидетелями нового подхода к лечению и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, если наука сможет ответить на главный вопрос — почему? Почему это происходит на самом



деле. Очевидное будущее — за определяющей все происходящее в организме генетикой. В этом я полностью согласен с Евгением Ивановичем Чазовым, как и с его оценкой состояния современной медицины вообще, так и сути явных отрицательных тенденций в её развитии.

Цитирую: «... современным врачам не хватает широты знаний. Мы проходили более фундаментальную подготовку. Врач не должен работать по инструкции, ведь ещё Мудров сказал, что лечить надо не болезнь, а больного». «Стандарты нужны не врачу, а страховым компаниям для оплаты медицинской помощи. Хороший врач — это врач с аналитическим мышлением, который сопоставляет, изучает, а не работает по инструкции. Это самое главное».

А пока нам придется использовать, «по инструкции», те же препараты из группы статинов, порой рискованные для некоторых людей, но неимоверно выгодные для их производителей, как и многие другие. Или, как однажды сказал без юмора известный юморист: «Сейчас дороже жизни только медицинские услуги...»

Невольно вспоминаешь великого английского писателя и драматурга Бернарда Шоу: «Исследователь, который в поисках истины все более и более дробит изучаемые явления, в конце концов, узнает все — ни о чем». Он, несомненно, был прав: всегда звенья процесса должны рассматриваться только в контексте целостного явления, в нашем случае — организма, системы, в которой все «дробинки» взаимосвязаны.

Их необходимо изучать и воспринимать как целое. И здоровье, и болезнь. Отсюда и противоречивость медицины во многих вопросах. В том числе и по отношению к холестерину, особенно к его уровню, так как снижение последнего может вести к дефициту иммунитета, недостаточности ряда гормонов, в первую очередь половых, вплоть до появления евнухоидного синдрома.

Мне вспоминается шутка знаменитого ученого Георга Селье, основоположника учения о стрессе, целостной реакции организма. Посмотрев в окуляр электронного микроскопа, усиливающего изображение в тысячи раз, он так сказал об его создателе: «И этот человек потратил столько времени и энергии, чтобы неимоверно сузить наше поле зрения!»

Поле зрения медицины, в любой области, не должно быть зауженным. Необходимо видеть любую медицинскую проблему во взаимосвязи с иными процессами, происходящими в организме, чтобы не навредить больному. Однако подобная ограниченность видения проблемы, как в научной, так и практической медицине в наше время встречается нередко. За примерами далеко ходить не надо.

В наше время депрессия стала самым распространенным заболеванием в мире. Это сложная, во многом спорная и противоречивая проблема. И в сложившейся системе лечения этой патологии меня постоянно смущает превалирующая однотипность проводимой терапии, почти не зависящей от формы заболевания. В основном даются препараты (т.н. антидепрессанты), углубляющие её до такой степени, когда больной перестает ощущать тяжесть своего состояния. И это вместо того чтобы одновременно стимулировать активность нервных процессов — метод, применяющийся издревле. Он отличается видением врачом перспективы излечения.

Мне всегда казались спорными вопросы столь распространенного в наше время «лечения» естественного, закономерного биологического процесса — климакса — гормонами. Более того, рискованным. Вряд ли стоит корректировать сложный естественный гормональный процесс, избавляя женщину от закономерных, пусть даже неприятных, ощущений, рискуя нарушить гормональные процессы в целостном организме. Не так давно накопленный отрицательный опыт подобной терапии заставил многих медиков отказаться от него.

А чего стоил длительный «противояичный психоз», исходивший из недр официальной медицины, спровоцированный холестериновой истерией! Он продолжался почти как Троянская война — больше 30 лет! И сейчас сохраняются его отзвуки в назначениях иных врачей, «по привычке» рекомендующих резкие ограничения в употреблении яиц. Одного из самых полезных продуктов, в котором существует все необходимое и безвредное для развития жизни, притом строго сбалансированное. Некоторые фирмы докатились до того, что стали выпускать «безхолестерольные», по сути, — «кастрированные» яйца, беря на себя смелость «исправлять ошибки природы», и, следовательно, Всевышнего...

Хорошо помню врачебные «сахарные рекомендации» в питании первой половины прошлого века, как необходимые «для развития ума». И последующие, об опасности его для зубов. А чего стоят появившиеся в то время статьи в центральной прессе, вначале о сахаре, а затем и о столь необходимой соли, под одним и тем же названием «Белая смерть». Надуманные ограничения необходимого бросали людей из одной крайности в другую, для некоторых из них не без неприятных последствий.

За свою долгую врачебную жизнь я наблюдал бесчисленное множество разноречивых, бесполезных, а иногда и опасных рекомендаций, как официозных, так и исходивших «из народа». Чего только не предлагали «во спасение» и для продления жизни! И в наше время эта «эпидемия» продолжается: очередные рекомендации и надежды мелькают длинной чередой. Их сменяют разочарования. Думаю, что в истории человечества нечто подобное было всегда, во все времена. Сейчас все это резко обострилось в связи с бесконечным расширением и ускорением информационных возможностей и возросшим человеческим самомнением.

В наше время в реальной жизни всё как бы смешалось. Одни (слава Богу, их большинство) с возникающими со здоровьем проблемами обращаются к врачам, и в большинстве их надежды оправдываются, но далеко не всегда, так как медицина во многом ещё не совершенна, а иногда и даже малограмотна. Другие ищут совета у «людей знающих и бывалых». Т.е. у разного толка целителей. Таких «верующих», как правило, в конечном итоге ждут разочарования, а то и запущенные, мало поддающиеся вследствие такого лечения, заболевания. Третьи обращаются к тем и другим и выбирают способы лечения далеко не всегда удачно — многих также ждут разочарования. Одних — из-за несовершенства медицинской науки, других — от общения с субъектами, не знающими сути человеческой биологии и происходящих в организме процессов. А чаще всего — от невежественной корысти.

Однажды мне пришлось консультировать врача физиотерапевта, приехавшего из недалекой периферии, с жалобами на «неизлечимые боли» в височной

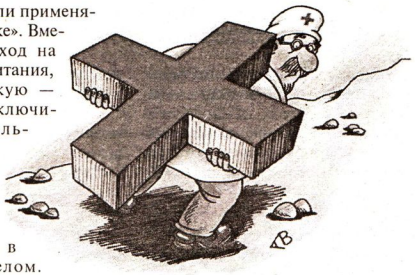
области. Разочаровавшись в эффективности применявшихся ранее методов лечения, он долгое время «лечился» у периодически гастролировавшего у них экстрасенса «с мировым именем», сулившего полное излечение.

— Боли в этой области периодически возникают вот уже третий год. Иногда появляется отечность. Даже в глаз отдают. В последнее время этим глазом стал хуже видеть. Что только не советовали! Различные лекарства, компрессы, физиотерапию, местные обезболивающие блокады. Все без толку. Пришлось обратиться к народной медицине. Экстрасенс со мной возится больше года. Но и эти расходы, весьма немалые, тоже не помогают... Что делать?

После осмотра стало обидно за пациента, тем более врача, которого наблюдали многие местные специалисты. У него оказалось не столь уж редко встречающаяся аутоиммунная болезнь — височный артериит. Проведенная несложная гормональная терапия избавила его навсегда от этого страдания. Думается, что этот случай довольно типичный и в комментариях не нуждается.

Медицина должна быть грамотной. Тогда подделки под неё, жалкие имитации, со ссылками на народность, знахарство, шаманство, самодеятельную (под видом научной) «диетотерапию», «натуропатию», «биотерапию», и мн. другие, во многом будут себя изживать. Всего, что предлагает «рынок» медицинских услуг, перечислить невозможно. Это, в большой степени, своими противоречиями, порой, что называется, «добивает» людей, в прямом смысле этого слова.

Следуя подобным советам, некоторым «медицинским», парамедицинским — имитирующим медицинские подходы, знахарским и просто бытовым, а то и возникающим в собственном воображении, можно существенно навредить самому себе. Особый же ущерб здоровью, несомненно, приносит разного рода реклама. Особенно диет, зачастую выдаваемых за «медицинские», а чаще «самодельные» или применяемые «понаслышке». Вместе с тем, переход на новую систему питания, независимо какую — раздельную, исключительно растительную, безуглеводную и любую иную, всегда резко изменяет характер обменных процессов в организме в целом. Ему долго приходится приспосабливаться, и не всегда это проходит безболезненно.



Всякого рода питание, совсем лишенное холестерина, жиров, а иногда и углеводов, не столь уж редко оказывает нам медвежью услугу. Опыт показывает, что основным фактором, обуславливающим патологическую полноту, являются гормоны, употребляемые для интенсификации производства белковых продуктов, данные о которых вы не найдете ни на одной этикетке. Это сложный вопрос, требующий самостоятельного обсуждения.

Не менее неоднозначны по своим последствиям столь часто рекомендуемые медиками увлечения спортом, фитнесом, занятиями в спортивных залах. У многих людей при этом вырабатывается своеобразная «спортомания». Журнал «Behavioral Neuroscience» в своё время опубликовал результаты исследований, показавшие, что люди, что называется, «подсаживаются» на упражнения не хуже, чем на наркотики. Не столь давно австралийский ученый Дункан Моррей из Университета Гриффита, обследовав 220 клиентов фитнес-клуба, обнаружил возможность у части из них стать настоящими «фитнес-наркоманами», со всеми вытекающими последствиями. При этом почти все авторы утверждают, что людям старше среднего возраста может быть противопоказан любой спорт (но не умеренные занятия физкультурой).

Больше того, немецкий профессор Питер Акст в книге «Радость лени» советует «просто растрачивать своё время, наслаждаясь ничегонеделанием». «Лень, кроме того, служит хорошей защитой от стресса». Не отказывая людям в праве на физическую нагрузку, он пишет: «Однако в некоторых случаях путь к долголетию может лежать не через спортзалы, изнуряющие забеги и купание в холодной воде. Для многих людей лучшим тренажером, обеспечивающим здоровье на долгие годы, может стать любимый диван, лучшим упражнением — дневной сон, а лучшим побуждением к «занятиям» — простая здоровая лень». Автор считает, что лучшая зарядка — это любая работа, дополненная нагрузками на свободные от неё мышцы.

Тут уж, как в старой песенке: «Думайте сами, решайте сами... », что выбирать для себя в этом противоречивом мире, где каждый следующий шаг должен диктоваться опытом и разумом.

Что же делать человеку, постоянно сталкивающемуся хотя бы с частью проблем, затронутых в этой статье? Откровенно говоря — не знаю. Будьте осторожны, и пусть каждый это решит для себя сам, обязательно посоветовавшись со своим доктором.

Недаром ещё мудрец древности, Фалес, живший в седьмом веке до нашей эры, постиг вечную истину:

«Что трудно? — Познать самого себя. Что легко? — Давать советы другим».

Будьте осмотрительны!

Академик
Константин Уманский

Вован

Вован был правильным пацаном. Как все в его возрасте — занимался спортом, немного пил, немного курил... в общем, как все. Потом — армия. Отслужил в ВДВ, здоровье позволяло. Пришёл домой, и чё делать-то?

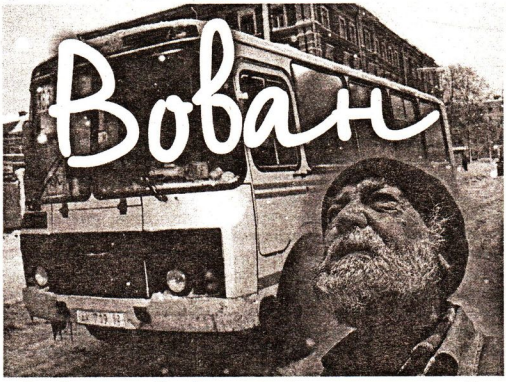
Подумал-подумал, да и пошёл в шофера. Свой интелект он оценивал как средний. Нет, болваном он не был, но зарабатывать умом ему явно не светило. Он это понимал, потому и пошёл в шофера. Уже шесть лет он крутил баранку. За это время Вован женился, обзавёлся ребёнком, вот-вот должен был появиться второй. Правда, вышла неприятность — врачи говорят, что скорее всего, прийдётся делать кесарево... Тут ещё и тёща в больницу попала. Теперь некому за малым присмотреть. Пришлось маме в деревню отвезти, пока тёща очухается. Очухается ли? Сердце, дело серьёзное!

Вован повернул ключ. Мотор не заводился. «Ну вот, ещё и это в общую кучу!» Зазвонил мобильный. Жена. Она говорит, что скорее всего сегодня всё решится. И ещё — чтоб он не волновался, она спокойна.

Она спокойна! Ну конечно — она же эзотерикой увлекается, книжки разные читает. Да при случае Вовану на всякие «знаки» указывает. «А Вовану — всё по барабану!» — это его любимая поговорка. Пришлось, правда, ей пообещать книжку прочесть... как её там... А! — «Зеркало». Что-то из мистики. Но читать он не собирался, так... сказал, чтоб её поддержать.

Наконец мотор завёлся. Вован подождал пару минут и двинул к первой остановке. Ленивым он себя назвать не мог, работать любил. Да и начинающийся «час пик» — лучшее время для заработка.

Первая остановка на маршруте Вована была далеко от жилых домов. Поэтому на ней всегда было несколько человек. Но зато дальше начнётся настоящий штурм маршрутки.



Четвёртым в дверях показался щуплый старичок. Он нерешительно ступил на первую ступеньку. Одет он был бедненько, но опрятно. Он посмотрел Вовану в глаза и сказал: «Сынок! Возьмёшь меня по пенсионному?»

Ух как злят водителей маршруток все эти «льготники»!!! Тут люди на работу едут, заработок, а они именно сейчас куда-то прутся!.. Зачастую «льготникам» стараются отказать... да и шеф наказывал брать их исключительно в редких случаях, ну ежели очень скандальный какой.

Но собственные проблемы делают человека более чувствительным и к чужим проблемам. «Садись, отец!» — Вован сказал это совершенно искренне. Старичок неожиданно шустро юркнул в хвост маршрутки. Поехали.

Маршрут был длинный. На середине маршрута снова зазвонил телефон. Звонила тёща. Диагноз не подтвердился и её выпишут завтра. Ну хоть одна приятная новость в этой куче проблем. Настроение слегка улучшилось.

Проехали центр. Маршрутка стала разгружаться. Вован подрулил к последней остановке. В салоне остался только щуплый старичок. Он подошёл к выходу, но остановился, гладя Вовану в глаза. В это время опять зазвонил мобильный. Голос жены радостно сообщил: «Вова! Всё нормально! У нас девочка — три восемьсот!»

От сердца отлегло! Вован был на седьмом небе! Пару минут он ничего не видел и не слышал. Была только Радость!

Немного успокоившись, Вован увидел, что старичок всё так же стоит в дверях маршрутки. Он почему-то улыбался. То ли Вован «заразил» его улыбкой, то ли он сам по себе. Старичок улыбнулся ещё шире и сказав «Спасибо, сынок!», вышел из маршрутки. Вован покурил и пошёл на второй круг.

Смена пролетела быстро. Наверное, это потому, что в душе была радость. В такие моменты время как бы не существует. Вован подрулил в диспетчерскую. Нужно было сдать деньги и ещё всякие мелкие формальности. Потом машину в гараж и к жене.

Однако у диспетчера было многолюдно. Более того, хозяин фирмы, в которой работал Вован, бегал по тесному помещению и орал. Из его крика не сразу стало понятно, в чём дело, но потихоньку прояснилось. Оказывается, в течение дня шесть машин из восемнадцати попали в аварии. Это был беспрецедентный случай! И хоть в авариях никто из людей не пострадал, всё же ситуация была необычной!

В стороне сидели «аварийщики» и тихо разговаривали. Они тоже были слегка в шоке. Такого на фирме никто не помнил. Ну самое большее — одна машина

в день попадала в аварию. Но чтоб сразу шесть!!!

Хозяин орал, что это заговор шоферов против него. Шоферы убеждали его, что они не придурки, ведь за простой они получают в три раза меньше. Так кого бы они наказали — шефа или себя?!

Наконец шеф ушёл. Шоферы уже более спокойно стали обсуждать случившееся. Никто не мог понять причину такой аномалии. Ну и Вован встрял. Рассказал, что дочь родилась, ну и другое.

Его слушали невнимательно, но до того момента, когда он упомянул утреннего старичка. Тут вдруг неожиданно все начали его расспрашивать о старике. В конце концов, выяснилось следующее — в аварию попали все, кто отказался взять этого самого старичка как льготного пассажира! Обзвонили тех, которые ещё на маршруте. Оказалось — старик ездил во всех маршрутках, причём почти в одно и то же время!!! И действительно — в аварию попали те, кто не взял старика как льготника!

От диспетчера к гаражу было километра два. Вован ехал в гараж. Немного стемнело и он включил фары. В ту же секунду свет фар выхватил из сумрака знакомую фигуру. Так это же тот самый старик!!! Вован затормозил и открыл дверь.

«Садись, отец, подвезу!», хотя, по правде, подвозить было некуда. Это была окраина города. Никакого жилья здесь нет и в помине! Да и к слову — Вован уже побаивался этого невзрачного старичка!

«Спасибо, сынок, я дома! Ты лучше с «Зеркалом» разберись!»

Вован машинально повернулся к своему зеркалу, но в ту же секунду вдуг понял — старик имеет в виду книгу, которую он пообещал прочитать! Повернувшись через полсекунды назад, он не увидел старика. Он почему-то понял — искать его бесполезно. Вован машинально закрыл дверь и поехал в гараж.

«Да! Вечером обязательно прочитаю!»

Триглас

***

Я живу! Я живу, чёрт возьми!
Разве этого мало для счастья?
Все мы были когда-то детьми,
Все мы взрослыми стали... отчасти.

И живём мы теперь наяву,
Обижаясь на каждое слово...
Но мы можем сказать: «Я живу!»
Разве нужно чего-то иного?

Видеть звёзды и листьев игру,
Видеть солнце и ночи начало,
Просыпаться в тепле поутру,
Вот и всё... разве этого мало?

И пускай нас кидает на дно,
И пусть нужно начать всё сначала,
Как молитву, твержу я одно:
«Я живу! Разве этого мало?

Быстротечна любовь? Се ля ви,
Об одном я всегда забывала —
Есть спасение в новой любви.
Целый мир! Разве этого мало?»

Неизвестный автор

***

Никогда, никогда, никогда
не сдавайтесь,
Как бы ни было трудно
по жизни идти.
На колени упав, вновь с колен
поднимайтесь,
Чтобы, стиснув зубы, до цели
дойти!

Никогда, никогда никого не судите,
Да не будете сами судимы тогда.
Постарайтесь понять, а понявши,
простите,
Бог обидчикам Вашим единый судья!

Никогда, никогда ни о чем
не жалейте,
Пусть не всё, что хотели,
Вы сделать смогли.
Всё зависит от Вас:
захотите, сумейте,
И преграды останутся все позади!

Никогда не жалейте о том,
то уж было,
Дней минувших, увы, нам уже
не вернуть.
Никогда не желайте того,
что будет,
Дней грядущих ещё не известен
нам путь.

Никогда, никогда не копите обиды,
Пусть обидчиков Ваших накажет
судьба.
Не дано им понять, что других
обижая,
Изначально они обижают себя.

Никогда, никогда не стесняйтесь
любимым
Признаваться в любви и творить
чудеса.
Пусть Любовью и Богом по жизни
хранима
В Вашем сердце живёт лишь одна
доброта!

Неизвестный автор

***

Мне прожитых лет не жаль!
Я возраста не стыжусь!
Уносятся дни мои в даль,
Как птицы — я ими горжусь!

А я пою тебе, Жизнь!
Тебя постигаю, учусь.
Когда-то на сотни брызг
Осколками разлечусь.

Кто-то возьмет в ладонь,
Кто-то приколет на грудь.
Кто-то наклеит в альбом.
Берите! Не жалко ничуть!

Упрямство — порок? Ну и пусть!
Жизнь! Я тебе — пою!
Я все равно достучусь,
И всю себя раздарю...

Наталья Емельянова

***

Не растрачивай силы напрасно —
Наша жизнь, к сожаленью, одна!
Хотя многое нам в ней неясно —
Цель должна быть любому видна!
Отдаляй от себя её тени,
Руководствуясь не только умом...
Не давай шанса собственной лени
Тормозить свой духовный подъём!
Время земное бесценно —
Осмысливай каждый свой шаг...
Учись, познавай непременно —
Кто есть твой коварнейший враг!
Люби, береги, что имеешь,
Что приобрёл — не потеряй!
Бесценным даром овладеешь —
Нуждающихся щедро одаряй!

Лориса

(Продолжение, начало в №№ 5-10/2011)

ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ

В Своём предсказании, которое дошло до нас в Библии, Иисус говорил о Последнем Времени и о Страшном Суде (Мф. 24, Мк. 13, Лк. 21).

Но Последнее Время не означает конца мироздания, как это часто предполагается; оно означает конец большого временного отрезка. После него начнётся новое время, в течение которого должно быть воздвигнуто Царство Божие на Земле — тысячелетнее Царство Мира.

Переход от старого времени к новому образует Мировой Поворот, связанный с Судом над миром, который также называется Страшным, или Последним, Судом.

Без Страшного Суда новое время не сможет начаться, потому что сначала должно произойти основательное очищение от всякого зла, чтобы основа для нового Царства была чистой и ясной.

Для человечества Страшный Суд означает время великого урожая, приносящее ему те плоды, которые оно вырастило в ходе тысячелетий своим волением. То, что при этом в основном преобладают плохие плоды, свидетельствует о враждебной позиции большинства людей по отношению к Богу и Его законам, и зачастую в такой резкой форме, которую превзойти уже невозможно.

Причина этого кроется в свершении, которое до сих пор обозначалось как «грехопадение» и принималось без постижения. Следствием грехопадения явились решающие изменения в развитии всего человечества. Как оно действительно происходило, до сих пор оставалось тайной, а без этого знания Страшный Суд не может быть понят...

Поэтому стоит подробнее рассмотреть грехопадение, принимая во внимание при этом библейское высказывание.

Люди, жившие на земле в дни детства человечества, были по своей сути ещё просты и естественны. Они охотно подчинялись законам природы и благодарно принимали всякую помощь, которая предоставлялась им из Светлых сфер.

В них всё больше пробуждался дух, а с его пробуждением росло и стремление к Свету.

Расцветали красота и мудрость. Земля становилась большим, цветущим, плодородным садом, подобным отражению садов небесного Рая. Но потом на великолепие этого земного рая начали постепенно опускаться тени и затемнять землю.

Люцифер, Архангел из Божественного Царства, который был послан в Творение, чтобы принести людям просветление земного рассудка, вместо принципа помогающей и поддерживающей любви своевольно ввёл принцип искушения. Вместо того чтобы научить правильно использовать рассудок в качестве необходимого инструмента на земле, он соблазнил людей к тому, чтобы односторонне взрастить рассудок и тем самым поставить его над духом. И люди поддались этому искушению.

С этого началось грехопадение. Это был решающий момент, в который человек задумался о самом себе, когда начал осознавать свою собственную личность, однако не со смирением и скромностью духа, а с расчётливой, заносчивой смышленостью земного рассудка. Он был сделан теперь мерилом всех вещей.

Люцифер никогда не мог бы принудить человека к тому, чтобы сделать это, потому что и он должен был считаться со свободной волей человека, закреплённой в его духовной природе. У людей был свободный выбор либо отразить искушение с Божьей помощью, либо уступить ему.

Вследствие несостоятельности людей ослабились связи со Светлыми сферами. Глубокая печаль из-за возрастающего помрачения человеческого духа наполнила многих помощников в потустороннем мире, которые постоянно заботятся о том, чтобы их опекаемые на Земле стремились ввысь. Вследствие этого человек сам закрылся от своей истинной родины, небесного Рая, из которого он однажды отправился в путь как бессознательное семя. Чем больше он удалялся от Бога, тем судорожнее пытался он вместо своего духа выставить на передний план свой преходящий мозг, производителя мыслей и рассудка. Духовное ощущение заменялось фантазией, которая опять же вызывалась рассудком в соединении с телесным чувством. Чувство прекрасного должно было уступить страсти к роскоши и тщеславию.

В конце концов люди стали рабами своего инструмента, искривлённого рассудка. Обсчет и обман, порабощение и насилие, чувственность и сладострастие, недовольство, зависть, ненависть

и убийство — вот лишь некоторые из дурных последствий этого.

А надо всем — соблазн великого искусителя: «*И вы будете, как боги!*» (Быт. 3, 5). Это означает, что человеческие духи, которые как самый последний осадок духовного рода дальше всего отстоят от Божественного царства, не устрашились и предельного — «быть, как боги», в своём безграничном высокомерии и чванном самовозвеличивании считать себя божественными или же в конце концов суметь стать такими.

Грехопадение убедительно изображено в Библии. Давайте выборочно прочтём некоторые строки об этом:

«*И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрёшь*» (Быт. 2, 16-17).

«*И сказал змей жене: нет, не умрёте; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло. И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что даёт знание; и взяла плодов его, и ела; и дала также мужу своему, и он ел*» (Быт. 3, 4-6).

Простыми и точными словами изображено в Библии такое решающее для всего человечества событие первого грехопадения. Если это описание мы приведем в соответствие с сегодняшней способностью понимания, то нельзя забывать, что здесь речь идёт об образной передаче духовного процесса. И искушение происходило не в небесном Раю, а на Земле, где люди уже некоторое время жили.

Библейские слова о том, как яблоко было предложено и взято, означали, что женщина осознала свои чары по отношению к мужчине и использовала их. Он не остался безразличен к этому и пытался со своей стороны привлечь внимание женщины путём накопления сокровищ.

Таким образом первый раз с помощью своего пробуждающегося рассудка человек сознательно и намеренно сделал нечто неправильное — он воспротивился Божьим законам.

Это было тем хуже, что он сделал это добровольно. Ведь уже тогда, в начале развития своего самосознания, у него была возможность следовать лишь Воле Божьей, вообще без необходимости узнавать и испытывать зло.

Но он позволил змею, под которым подразумевается рассудочный ум, в такой степени ввести себя в заблужденне, что пришлось говорить о смертельной угрозе для него. Однако угроза

смерти, о которой говорится в притче, относится не к земной, а к духовной, вечной смерти, к стиранию осознавшей себя личности. Она наступает тогда, когда человек должен быть отброшен как непригодный в Творении камень.

Люцифер прельстил людей односторонне развивать рассудок и через познание пробудил их тщеславие, больше того — желание насладиться им. Люди не смогли устоять перед искушением попробовать плод «древа познания».

В процессе медленного становления своего самосознания они познакомились с понятием добра и зла, однако использовали способность свободно принимать решения для того, чтобы обращаться к злу, и наслаждались ложным познанием из тщеславия и высокомерия.

Уже тысячелетия человечество по свободному волению подчиняется господству рассудка как следствию грехопадения и первородного греха. Однако наследуются не грехи как таковые, поскольку существует только телесное наследование, а наследуется лишь телесная причина первородного греха — чрезмерно развитый передний мозг (рассудочный мозг), который из-за его преувеличенного, неестественного использования постоянно таит в себе опасность подавлять дух.

Со временем это стало причиной болезненной перезрелости рассудка и незрелости духа. Самым роковым образом проявляются последствия вкушения от древа познания. Это превратилось в тяжёлую, очень часто смертоносную страсть, касающуюся всякого зла, которое вообще может быть сформировано людьми.

Иисус знал истинную причину грехопадения и всю тяжесть его последствий; Он знал, что и в будущем люди едва ли изменят свою ложную позицию. Исходя из этого знания, Он говорил о Последнем Времени и проявлениях Страшного Суда.

Сегодня мы стоим посреди возвещённого Иисусом Суда, и все знаки, скопление которых нельзя не заметить, указывают на то, что он приближается к своей высшей точке.

Здесь следует еще раз обратить внимание на один из таких отвечающих духу времени знаков — всеобщую растерянность, которая всё больше распространяется во всех областях. Когда Исайя пророчествовал о Божьем Суде, он упомянул о ней как о примете Последнего Времени: «*Замышляйте замыслы, но они рушатся; говорите слово, но оно не состоится; ибо здесь Иманул*» (Ис. 8, 10).

Иманул есть Воля Божья! И всё, что в нынешнее время Суда, а также позднее люди будут думать и делать, не наступит и не устоит, если они не согласуют это с Волей Бога, Которая находит своё выражение в Его Законах Творения.

Другой важный для настоящего времени знак, который до сих пор едва ли хоть один человек считал знаком Страшного Суда — это недоверие! Оно глубоко укоренилось в душах людей, и, как порождённое ими самими мучение, охватило всю землю. Люди страдают от него жесточайшим образом и, в конце концов, рискуют совсем отчаяться.

Если мы хотим лучше понять события Последнего Времени, то нам нужно рассматривать развитие человеческих духов во Вторичном Творении, находящемся ниже Рая, как школу жизни.

К этой школе относится пребывание людей на Земле, о которой Вильгельм фон Гумбольдт писал: «*Земля есть место испытаний и обучения, ступень к более высокому и лучшему, здесь нужно обрести силы для постижения внеземного*» (Письма, 1832).

Человечество находится сейчас на том последнем отрезке своего развития, которое равноценно экзамену на аттестат духовной зрелости. Потому что однажды закончится и эта школа жизни, куда человеческие духи были допущены для своего развития. Здесь тоже есть срок, до которого должны быть сданы «выпускные экзамены». И этот срок, который связан с окончанием Страшного Суда, уже наступил.

И тут всем душам, которые на пути к духовной зрелости в полном смысле слова «остались на второй год» в Вещественности, нужно наверстать много упущенного, так как они не старались получить знание о Творении и устроить свою жизнь в соответствии с ним. Этим они подготовили для себя не одну недобрую судьбу, от которой они должны теперь освободиться. Причины этого часто лежат далеко позади в прошлых земных жизнях. Многое из этого нельзя исправить в потустороннем мире, а лишь в земной жизни, потому что оно возникло в грубой вещественности Земли и по Закону Кругооборота должно быть здесь и закончено. Необходима повторная инкарнация.

Поэтому многие души, которые осознали это в потустороннем мире, торопятся к инкарнации на Земле, чтобы как можно скорее освободиться от тех тёмных нитей судьбы, с которыми они ещё связаны, чтобы их стремление к Свету снова стало ярким пламенем.

Это тоже знак Последнего Времени, видимый, правда, только в последствиях.

Ко многим видимым на Земле знакам присоединился теперь ещё один знак на небе: комета Когоутек, которая пришла к нам в 1973 году из неизвестных далей вселенной и вновь вернулась туда. Об этом много говорят и спрашивают, является ли эта комета Вифлеемской звездой или Великой кометой, ожидаемой для настоящего времени.

Согласно сегодняшнему мнению астрономов, ядро кометы состоит изо льда, водорода, пыли, камней и газов. Ее свечение вызывается Солнцем. При этом можно предположить, что эта комета по своему происхождению относится к вещественному миру Вторичного Творения.

Однако есть еще и другие виды комет, источник происхождения которых — духовные регионы, находящиеся выше Вторичного Творения. Они посылаются во Вторичное Творение для поддержания особых Миссий. Следовательно, говоря в общих чертах, комета, приходящая из духовного региона, в противоположность комете, которая приходит из вещественных регионов вселенной, должна иметь ядро совсем иного рода, со значительно более мощным излучением.

Такой кометой была Вифлеемская звезда. Она была послана из Первозданного Духовного царства, существующего высоко над человеческим Раем, чтобы свидетельствовать о Сыне Божьем. Её ядро было высокого духовного качества и, благодаря наложению различных тонких и в последнюю очередь вещественных оболочек, она стала видимой для людей.

Это означает, что она должна была обладать чрезвычайно сильным излучением и своей собственной высокой силой свечения.

Отец церкви Хризостомос (344-407) так и сообщает, что «*Вифлеемская звезда следовала в ином направлении, чем известные звезды; кроме того, она светилась и днём и силой своего собственного сияния превосходила даже лучи Солнца*».

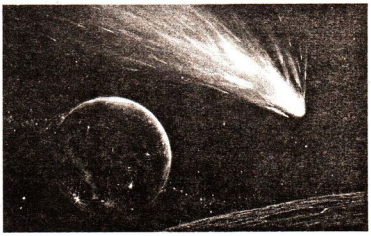
Великая комета, ожидаемая для нынешнего Поворота, будет иметь то же качество первозданного духовного, то есть будет иметь внутри себя пылающее высокоактивное ядро. Однако она не принесёт людям Послания Мира, как это было в случае с Вифлеемской звездой. Мощное давление её излучения, которое достигнет Земли, прежде чем звезда как источник этого излучения вообще станет видна, воздействует на грубую вещественность сначала ускоряя, возбуждая и очищая, и только затем созидая.

Излучения Великой кометы способствуют также ускоренному проявлению всей судьбы человека, которую он сам себе приуготовил, причем зло значительно преобладает.

Отсюда внезапное и одновременно пугающее скопление всякого рода тяжёлых, исполненных страдания отдельных и массовых судеб.

Никакая человеческая власть не в состоянии сдержать или предотвратить это воздействие звезды. Под её мощным воздействием выходит на свет, пробуждается и вскрывается всё зло, всякая ложь, даже если всё это было хорошо скрыто и завуалировано остротой и смышлёностью рассудка.

Это должно видимо проявиться перед всеми людьми, в каждой подробности, а затем исчезнуть как пустой плод, семена которого с самого начала были злыми. Ибо — каков посев, таков и урожай.



Это мощное свершение судеб, которое охватывает тысячелетия и чьей движущей силой является Великая комета, есть знак времени, который по своей отчётливости не оставляет желать лучшего.

Комета называется также «Сияющей звездой» и считается пылающей печатью Нового Союза, который Бог в последний раз заключает с людьми.

В одном древнем вещем предсказании о Последнем Времени есть слова, указывающие на явление, которое можно отнести к Великой комете: «И Бог даст тогда великий знак. Ибо засияет звезда, как бы похожая на светящийся крест, блистая и проливая свет повсюду с сияющего неба, и в течение немалого числа дней».

Иисус также указал на особый небесный знак, когда Он говорил о Последнем Времени: «*Тогда явится знамение Сына Человеческого на небе. И тогда восплачутся все племена земные и увидят Сына Человеческого, грядущего на облаках небесных с силою и славою великою*» (Мф. 24, 30).

Мы не знаем, когда это произойдёт, какого рода будет знамение Сына Человеческого; подразумевается ли под этим Великая комета или какое-то другое небесное откровение.

Как бы то ни было, знамение Сына Человеческого как огромный и величественный символ Божественной Любви по блеску и силе значительно превзойдёт все другие небесные явления и потрясёт дух людей в глубине их душ.

Таким образом комета Когоутек не является Великой кометой, так как она не имеет ее отличительных черт. Однако поэтому нам не следует думать, что ей нечего нам сказать.

Давайте рассматривать её как предвестника Великой кометы, как предостережение и как знак Мирового Поворота, во время которого мы сейчас живём, со всеми его переломными событиями и коренными изменениями, которые очень часто происходят в невероятно короткое время! И хотя её излучение было более слабого рода, оно не осталось без воздействия в космосе и повлияло на людей и на Землю.

Так, знаки Последнего Времени появляются всё отчетливее и чаще. В то время Иисус призывал людей бодрствовать, быть наготове и обращать внимание на эти знаки. Сегодня эти знаки призывают и предостерегают самим своим присутствием.

Подготавливая, они указывают на грядущее великое свершение и одновременно заставляют нас задуматься, как близка к двенадцати стрелка на мировых часах. Итак, самое время духовно пробудиться и снова найти правый путь, направление которого нам показывает комета — ввысь, навстречу Светлым Высотам!

Теперь люди должны, наконец, освободиться от всех земных привязок и пут, осознавая свои ошибки и не допуская их в будущем. Им не остаётся иного выбора, кроме как вновь поставить на первое место ощущение духа, которое называют также внутренним голосом, и вновь обратить особое внимание на совесть, к которой относится собственный внутренний голос и голоса потусторонних помощников. Большой помощью при этом является знание об истинной причине грехопадения.

Тогда, как и в давно прошедшие времена, Земля, возможно, снова станет отражением тех небесных Садов, неутолимое стремление достичь которых всегда должно оставаться в нас.

(Продолжение следует)

Уважаемые читатели!

Все материалы, которые мы предлагаем вашему вниманию, написаны на основе знания, изложенного в произведении немецкого автора Абд-ру-шина «В Свете Истины — Послание Граля». Если вас заинтересовали рассмотренные вопросы и вы хотите познакомиться с ними подробнее, обращайтесь в Издательство «Мир Граля».

Тел.: **(0482) 37-80-38**
E-mail: **gralua@farlep.net**
www.gral.odessa.ua
Почтовый адрес:
Издательство «Мир Граля»
а/я № 24, г. Одесса 65044

Счастье есть удовольствие без раскаяния.

Л.Н. Толстой

Несчастье — это нередко инструмент, с помощью которого Бог придает нам более совершенную форму.

Генри Бичер

Кто входит в дверь счастья через дверь удовольствий, тот обыкновенно выходит через дверь страданий.

Паскаль

Страданиями и горем определено нам добывать крупицы мудрости, не приобретаемой в книгах.

Гоголь

С судьбой следует обходиться, как со здоровьем: когда она нам благоприятствует, — наслаждаться ею, а когда начинает капризничать, — терпеливо выжидать, не прибегая без особой необходимости к сильнодействующим средствам.

Ларошфуко

Нам дарует радость не то, что нас окружает, а наше отношение к окружающему.

Ларошфуко

Человек может избежать несчастий, ниспосылаемых судьбой; но от тех несчастий, которые он навлекает на себя сам, нет спасения.

Л.Н. Толстой

Несчастен тот, кто не умеет переносить несчастий.

Биант

Если бы люди построили дворец Счастья, то самым большим залом был бы зал ожидания.

Жюль Ренар

Счастье приходит не тогда, когда вешаешь подкову, а когда снимаешь хомут.

В. Сумбатов

Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.

Спиноза

КОСМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Есть два уровня сознания человека: *рама* и *лама*. Рама — это сознание, при котором человек не научился управлять всеми чувствами, такими как злость, агрессия, зависть, вожделение. Эти все чувства постоянно выводят человека из равновесия. Мы все еще на уровне сознания рама, т.к. мы переживаем то за жену, то за детей, то за работу. Мы живем в человеческом материальном мире, и нам все важно. Когда человек умирает, у него стирается память, чтобы ему было легче жить в следующей жизни.

Есть уровень лама. Человек, живя в человеческом теле на этом уровне, научился руководить всеми человеческими чувствами и эмоциями. Его память Господь не стирает, в следующей жизни он рождается и все помнит. Душа развивается дальше, и все реинкарнации его душа уже помнит. Например, представитель буддизма Кармапа 17-й помнит свои прошлые жизни.

Дети, рождающиеся на уровне ламы, помнят свою прошлую жизнь. В нашем районе в Индии родился один мальчик, в 3-4 года он говорил, что он такой-то такой, живет в таком-то районе. Родители его поехали в то место. Нашли родственников, и действительно, там проживал такой человек, который больше трех лет назад умер. В три года малыш говорил родителям, что у него много земли, много имущества, и он — «большой» человек: «А вы меня учите и ругаете!»

Душа наша помнит все, — и это истина. Если даже мы родились в этом теле и ничего не помним. Мы родились, ничего не помня. Мы не помнили языка, ему нас научили родители, еще нас чему-то научили в школе. Получается так, что мы пришли в эту жизнь без информации. «Жесткий диск» в наших полушариях был чистым. Но это не значит, что информации о прошлых реинкарнациях у нас нет. Она есть на уровне тонких вибраций. Многие эзотерики и психологи хотят достать эту информацию из наших глубин. Часто они говорят, что надо посмотреть информацию по карме, посмотреть «корни» волнующей ситуации. Много эзотериков пытается так заглянуть в тайны кармы.

В этой жизни столько бывает различных ситуаций и эмоций! Иногда мы не спим из-за случившихся событий, нам тяжело. С кем-то поссорились, кто-то нас обидел, какие-то случились события, и от этого всего нам тяжело. Теперь представьте: к вашим проблемам в сегодняшней жизни добавить ваши жизненные ситуации в прошлом. Вы лучше будете спать? Будет еще хуже. Я когда-то сам этим начинал увлекаться и прошел этот коридор. Будучи еще студентом мединститута, я закрылся у себя в квартире, не хотел идти на занятия. Я обложился книгами и дисками С.Н. Лазарева и решил диагностировать карму. У меня наступила депрессия, я не хотел идти на занятия, с ужасом хватался за голову: «Что я делал прошлые восемь жизней?» Я видел себя, как я был врачом, как у меня были деньги, появлялась семья, дети, и каждый раз я умирал. В чем смысл жизни? Я снова учусь, буду врачом, опять женюсь, опять будут дети, и опять я умру... Что за жизнь? Какой я занимаюсь ерундой, не пойду учиться в институт!

Ко мне пришел мой друг, уговорил меня окончить институт, т.к. родители уже вложили много денег. Этот друг читал много Ошо, он стал применять его практику. Я до сих пор ему очень благодарен, что он вернул меня к жизни. Я видел все свои жизни, и мне ничего уже не хотелось. У меня была полная апатия, не было смысла жизни, у меня была полная депрессия. Я пережил это в собственном теле и в собственных ощущениях. После этого я сделал вывод, что нельзя копаться в своем прошлом. Я пришел к выводу, что это все пустота и трата времени, приобретение депрессии, и больше ничего.

Сегодняшнюю ситуацию можно взять и решить. Нет смысла копаться в прошлом, если Бог умнее нас. Он стер эту память на благо нам, чтобы мы не жили в прошлом, а жили в настоящем, чтобы мы стремились в будущее. В прошлом что было, то было. Нам дали еще один шанс жить еще лучше. В новом теле каждый раз даются новые шансы, чтобы мы улучшали качество жизни. Душа помнит все свои прошлые реинкарнации. Из души информация приходит к нам тогда, когда мы готовы к ней. Если мы готовы ее принять, мы ее ищем, мы ее находим и начинаем этот путь.

Когда мы живем на уровне ума, то душа не развивается. Вся наша система обучения идет к тому, чтобы с рождения развивать наш интеллект, к росту нашего ума. Что делается для души от первого класса до окончания института? Может, кто-то ходил танцевать, ходил на свидания, кто-то сочинял стихи. Может, кого-то из вас бабушка водила в церковь, кто-то из вас совершал духовные ритуалы дома, кто-то рисовал, пел. Всё?

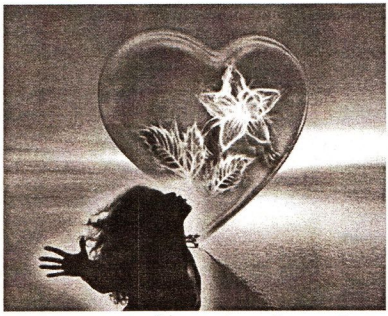
Что происходит с нами, когда наш интеллект растет? Душа имеет опыт прошлых реинкарнаций. Весь опыт прошлых жизней находится на вибрациях нашей души, в глубине, внутри нас. Наш ум от

рождения можно сравнить с компьютером. Душа — это «материнская плата», которая имеет информацию из всех наших прошлых реинкарнаций. Она все знает, опыты всех жизней написаны в душе. А ум при рождении мы получаем в виде чистого «жесткого диска», — он абсолютно чистый, нет ни слова в нем.

Поэтому у новорожденного ребенка «жесткий диск» в уме полностью пустой. Ребенок потихоньку начинает сравнивать настоящий мир с прошлыми опытами. Что-то отражается в этой жизни, но в основном каждый из нас рождается абсолютно не знакомым с этим миром, мы ни один язык не знаем, мы не знаем культуру и т.д. Смотря в какой семье и какой сфере мы рождаемся, такой мы набираем опыт. В основном это происходит после рождения, но на уровне энергетики в эмоциональном плане отражение уже идет на этапе формирование плода во время беременности. Затем мы всю жизнь наполняем «жесткий диск» на уровне ума. Его мы заполняем в течение всей жизни. Иногда у нас идет перегрузка, и это выравнивает душа. Когда информация принимается с душой, когда мы вникаем в состояние души, то она может балансировать перегрузку информации. Душа более мудрая.

Все действия мы совершаем благодаря уму. Но бывают такие ситуации, когда никто нас не учит, а мы даем информацию из души в ум. Это бывает в состоянии депрессии, в безвыходных ситуациях в жизни — информация из души переходит в ум. Но это происходит редко. В основном мы хотим принимать решения через ум. Ум имеет опыт от нашего рождения до сегодняшнего дня, все ситуации и полученную информацию, что человек читал, что слушал, что видел, с кем дружил, как его воспитывали родители. Больше, чем эта информация, он не имеет. И когда мы хотим найти выход из сложной ситуации с помощью ума, то он предложит только то, что заложено в нем. И ум может принять неверное решение. Сто процентов правильное решение ум никогда не принимает. Поэтому умом принятые решения иногда выливаются в наши страдания. Отсюда многие разрушения, ссоры, разводы, неправильные отношения, конфликты между родителями и детьми. И это все потому, что решение принималось с помощью ума. Если все ситуации можно было бы решать на уровне души, то они были бы верными. Потому что душа более опытна, она имеет опыт всех реинкарнаций. Возможно, человек в этой жизни имел много эмоций, которые впоследствии ему мешают трезво оценивать происходящее. Когда мы ситуацию пропускаем через вибрацию души, то она может фильтроваться, и ум получает только результат.

Что такое космическая психология, или психология души? Это одно и то же. В космической психологии любой вопрос рассматривается на уровне души, а ум становится наблюдателем. Когда все вопросы решает ум, а душа наблюдатель, то это является нашей ежедневной психологией. Обычно психологи все ситуации разбирают на уровне ума, раскладывают все по полкам и работают с этим. В космической психологии все рассматривается на уровне души, по земным и космическим законам, фильтруется все через негатив и позитив, при этом ум — наблюдатель. Какое решение душа приняла, такое принимает и ум. При ежедневном обучении мы развиваем свой ум. Он все острее и быстрее начинает включаться в рассуждения. А душу мы в такой процесс даже не включаем.



Очень редко происходит, когда душа рассуждает, а ум это принимает. При этом он только наблюдает. Когда человек влюблен, то ум не включается. Включается любовь, душа хочет с другой душой обняться. Душа совершает поступки, а ум делает выводы: «Наверно, я влюблен». В таком состоянии ум уже не может ничего делать.

Бывает, что нам кажется, что мы влюблены, у нас появляются сексуальные желания. Могут ли они быть показателями любви? У человека бывает энергетический голод, а секс — это та же энергетическая пища. Когда телу необходима энергия, то возникают сексуальные желания, которые нельзя сравнить с любовью. Иногда люди строят свои отношения на фоне полового голода. Когда голод удовлетворен, то вопросов друг к другу уже нет. Если голода нет, а чувства есть, секс отходит на второй план. Ошо говорил: «Если ты скажешь: «Я люблю тебя за твои красивые глаза», то это уже не любовь, а вожделение». Когда человек выражает любовь за красивые глаза, красивые губы, красивый нос, то это уже желания, им владеет голод. В настоящей любви человек любит не за что-то, а просто любит в целом.

Монах в церкви убирает полы, ухаживает за иконостасами, поет в хоре, читает молитвы. Ему никто не платит зарплату, он просто служит. Так и человек: когда влюблен, то у него не появляется секс на уровне души, у него появляется чувство служения, ухаживания. Он несет ее сумку, снимает шубу, он просто хочет за ней ухаживать. Она тоже хочет ему что-то вкусненькое приготовить. Когда появляется настоящая любовь, то появляется чувство служения. У монаха и у влюбленного парня просто появляется чувство любви. Если появляется чувство служения, то это любовь. Если же появляется желание иметь это все, то это уже голод.

Когда душа имеет свою власть, то ум уже бессилен. Между ними идет постоянная борьба. Чаще всего они работают по одному, иногда работает только ум, иногда только душа. Когда работает душа, и ум отключается, то нам хочется пойти в церковь, чему-то радоваться, гулять в парке. Но ум говорит: «Не ходи!» И люди сидят по два-три часа дома у телевизора. Стоит сесть в медитацию на 15 минут, положить руки, закрыть глаза, и ум тут же говорит: «Зачем ты время тратишь, ты мог бы сейчас позвонить тому-то...» Стоит сосредоточиться, как ум говорит: «Наверно, утюг не выключил, а газ?..» Ум найдет сколько угодно убеждений, лишь бы тебя отвлечь. Стоит закрыть глаза, и ум опять говорит: «Что ж я время трачу, ерундой занимаюсь?»

Мой Учитель говорит, что ум, как собака, 24 часа лает. Где бы вы ни были: в медитации, на занятиях, его задача — лаять. Вы кушаете — он молчит; вы спите — и он спит; но стоит вам пойти в церковь или сесть медитировать — он начинает постоянно вмешиваться и отвлекать вас.

Задача глаз — смотреть, задача ушей — слушать, задача языка — получить наслаждение от еды, функция ума — быть наблюдателем, сохранять и запоминать опыты, которые вы проходите в своей жизни. Чтобы собака не лаяла, ей надо дать еду. Уму мы всегда даем нагрузку. В тренажерном зале, смотря на каких тренажерах вы тренируетесь, те мышцы и качаются. Почему ум все время напоминает о себе? Потому что всю жизнь мы используем ум для развития нашего интеллекта, все наше обучение, как тренажеры для ума, а тренажеров для души нет. Ум набирает больше силы, потом появляется «горе от ума».

Один мужчина хотел открыть бизнес в Одессе, но, не начав дел, он стал сокрушаться и вдумываться в то, что у нас не такие законы, что открыть бизнес будет сложно, и он этим его и закончил. А другой его друг поехал в Чехию, открыл там бизнес. Ничего об открытии не думал, просто делал свое дело, и много не раздумывал над сложностями. Иногда интуиция больше подсказывает. Наличие ума, на самом деле, — это очень важно, но главное — в каком он состоянии. Все хорошо в меру. Любая новая информация, которая попадает в наш в ум, будет фильтроваться через уже имеющуюся и ранее занесенную в ум информацию. Только примет ли наш «жесткий диск» эту информацию или не примет? Любое направление, которое учит раскрывать душу, нацелено на то, чтобы ум выполнял правильную функцию.

Человек может медитировать или читать молитву с умом. Чем это закончится? Анализом, больше ничем. Ум говорит: «Этот автор хорошо пишет, а этот плохо». Иногда умом человек прочитал сто эзотерических книг, а затем они начинают в уме спорить. Ум может только анализировать, поэтому через ум ничего не идет. Ум все равно нужен, без ума тоже нельзя. Он нужен всем, но ум должен работать сбалансированно с душой. Душа имеет какой-то опыт, в один из моментов она начинает просыпаться.

Об авторе: **Харприт Сингх Хира** — руководитель международной организации «Advance Natural Healing System», кандидат медицинских наук, врач-кардиолог, основатель Индийской школы Рейки в Украине, Гранд Мастер Рейки, Мастер Аюрведы.
Контакты: (057)712-37-32, 098-393-98-19, 095-102-36-32
www.reiki-ua.com

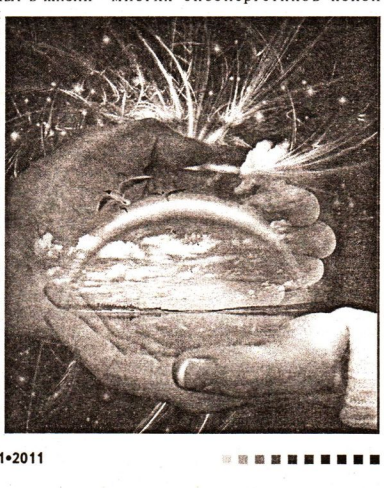
Если вы никогда не рисовали в этой жизни, и вдруг взяли в руки карандаш, и у вас получилось, то это значит, что информация из души перешла в ум именно тогда, когда вы попробовали рисовать. Вы никогда не писали стихи. Вы влюбились, и начали писать стихи. Откуда эти стихи идут? Они идут из души, они там находились. Ум просто анализирует, он принимает информацию, которая идет от души.

Один мужчина рассказал, что его отец написал стихи, которые они потом нашли в какой-то древней книге. Он в одной из прошлых жизней написал стихи, и в этой жизни он их же и написал, хотя в этой жизни он никогда книгу с этими стихами не читал. Иногда мы встречаем людей, и у нас складывается впечатление, что мы их давно знаем. Или мы что-то узнаем, и говорим: «Я это всегда знал». Просто эта информация всегда была на уровне души, но когда мы с ней ознакомились, то мы из души информацию перенесли на ум. Если у вас легко получается обучение в профессиональном плане, легко все дается, значит, вы об этой профессии знаете из опыта своей души. И этот опыт в жизни вы несете от души к уму. Получается, что вы информацию с одного «жесткого диска» перебрасываете на другой. Переслать информацию из вибраций души на вибрации ума — это уже процесс, который нас учит.

Центр кокона, центр нашего биополя, находится в центре груди. Центр тела находится ниже пупка, центр биополя находится посредине груди, центр сознания на уровне третьего глаза. Китайцы говорят: «нижний котел», «средний котел», «верхний котел», «три дань-тяня». В Рейки говорят — три тэндена. В индуизме, в ведах говорят: «брахма-грантхи», «вишну-грантхи», «рудра-грантхи». В любой цивилизации семь чакр (три энергетических котла) везде существуют. Если наша душа сильная, то наши биополя будут держаться. Если человек слабый, то его биополе будет сдвинуто туда, куда сдвигается душа. Если человек эмоциональный, то чакры и биополе сдвигаются вперед. Если биополе сдвинуто назад, то у человека ослаблена сила воли. Если у человека большая сила воли, у него сзади много энергии, он становится жестким и ничего не чувствует. Воли стало много, а эмоции ушли.

Иногда люди чувствуют правую и левую части тела отдельно. Кокон сдвинут влево, если человек думает все время о прошлом. Если много думает о будущем, то сдвинут вправо.

Если люди очень умные, то у них «горе от ума» — ноги не ходят. Весь кокон поднимается вверх и становится, как яблоко. Если человек эмоциональный, то у него кокон, как груша. Иногда люди обиженные, никому и ничего не говорят, у них кокон, как шарик. У многих биоэнергетиков кокон



восьмерка, они через пупок берут энергию из пространства, и на пупке она как восьмерка, как две капельки.

Кокон должен быть, как яйцо. Это идеальная форма. Энергия Земли и Космоса тянет, и кокон становится похож на яйцо. Много икон Иисуса Христа и Божьей Матери написано в форме яйца. Много символов Рейки я вижу написанных на иконах. Все есть в христианской религии, в т.ч. лечение наложением рук. Просто оно скрыто, оно не раскрывается для всех. Учение о Рейки есть во всех духовных школах.

Ум — это одна из оболочек нашей души. Душа имеет три оболочки. В центре душа, затем сознание, подсознание, разум, — как в одном шарике. Они не отделены друг от друга. Если одна оболочка сильнее другой, то это значит, что просто мы одну оболочку больше в своей жизни кормили. Разум — последняя оболочка. Сначала рассуждает разум, потом разум дает сигнал подсознанию, а сознание всегда между подсознанием и умом, сознание задумывается, как понять и что сделать. Когда эти оболочки балансируются, то у человека внутри наступает покой.

Когда у человека работает только сознание, то человек пытается всю жизнь что-то осознать, он читает, ищет, осознает. У такого человека сознание активно с рождения. У другого человека активно подсознание. В этом плане мы все разные. У кого подсознание активно, у того два пути: в положительную сторону или отрицательную. У человека с положительной стороной подсознания развита интуиция, он уже знает, сколько денег будет у него в кармане, он знает, что будет через пять минут. Он говорит: «Я не знаю, что и как у меня внутри так идет и почему я это делаю». Интуиция ведет этого человека к успеху.

У другого же человека интуиция идет через ум. Его интуиция пугает на каждом шагу, его ум начинает его же и запугивать. Если интуиция идет через ум, то она может быть подавлена. Если интуиция идет из души, то ум ей не мешает, человек принимает сразу то, что говорит душа. Если подсознание сформировалось после рождения в этом земном пути, то эта интуиция несет вред. Подсознание может быть наполнено страхами от рождения до настоящего момента. Если интуиция основывается на информации из прошлых реинкарнаций, то она положительная, и она помогает человеку, она несет успех.

Так же и разум. В нашей жизни принимает решение разум. В разуме есть информация от рождения до сегодняшнего дня. Разум может

мешать человеку в решении каких-то проблем. Когда принимает решение душа, то человеку становится легче.

Есть очень хорошая техника для объединения сознания, подсознания, разума и души.

Зажгите четыре свечи, расставьте их по краям представленного креста.

Положите руки возле свечей, прочитайте молитву «Отче наш».

Представляйте, что одна свеча — это ваше сознание, другая — подсознание, следующая — разум, следующая — душа. В нашем сознании есть хранители. Проговорите: «Прошу хранителей сознания, подсознания, разума и души балансироваться, трансформировать и нейтрализовать все, что мешает этому балансу».

Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании, все время разрешайте балансироваться сознанию, подсознанию, разуму и душе между собой. Через пятнадцать-двадцать минут можете тушить свечи и поблагодарить хранителей.

Огонь — это выход в параллельный мир. Через огонь отрицательная энергия может уходить в другое пространство, или положительная энергия может входить в наше пространство. Поэтому когда в церкви вы зажигаете свечу, то через нее вы передаете свою просьбу тому миру, и благословение того мира приходит к вам. Если вас что-то тревожит, если у вас негативные мысли, то зажгите свечу, направьте мысли в пространство огня, вы их отправите в свое время и пространство. Огонь — это дверь из нашего пространства в другое пространство. Поэтому маг пользуется огнем, бабки-целительницы тоже пользуются свечами и яйцом. Почему яйцо? Потому что это форма нашего биополя. В индуизме берется кокос, потому что он тоже имеет форму яйца. Яйцо — это форма. Информация снимается с одной формы на другую, с биополя на яйцо.

Если вы занимаетесь Рейки, то вы сами можете все делать. Когда человек проводник, то на него ничего не действует. Если вы занимаетесь Рейки, то вы проводите эту практику самостоятельно. Другому человеку вы ее не делаете. Расскажите ему, как надо проводить эту практику. Пусть он сам делает, потому что мы не имеем права вмешиваться в чужую карму. Если человек просит, только тогда мы можем ему помочь. Нельзя нарушать космические законы. Для себя вы можете это сделать. Для другого без его просьбы — не делать. Если же вы провели такую практику кому-то, то он обязательно должен платить. Если человек что-то отдал, то у вас пошла кармическая нейтрализация. Если вы ничего не взяли с человека, то инициатива вся остается на вас. Вы вторглись в чужой дом. В кино не пускают без билета? Так и в чужую карму не пускают без оплаты.

Если вы уловили вибрации души, то это значит, что у вас в руках есть мощный инструмент с рождения, которым вы не пользовались. Научитесь им пользоваться и добивайтесь успеха. Все люди могут делать всё, все способности вложены в нас.

Я вам желаю найти Учителя, к которому у вас лежит душа, и вы будете спасены от всех ошибок в вашей жизни. Он, как проводник, покажет, как вам дальше идти, если вы душой с ним будете связаны. У нас в Индии говорят: «Если миллион Солнц и сто миллионов Лун светит, то сколько будет света! Но если нет Учителя, все равно будет темно!» Проводник нам нужен в жизни. Проводник нужен такой, которому вы сможете доверять. Найдите в жизни Учителя. Учитель всегда поддержит вашу энергию, главное, чтобы душа приняла своего Учителя. Без Учителя тяжело идти.

Харприт Сингх Хира

Каждый человек, рано или поздно, приходит к тому, что тот багаж знаний, то понимание, которым он обладает на основании известных общественных категорий, именуемых официальными науками, совершенно недостаточен для того, чтобы понять, оценить или осознать все то, что происходит с ним и вокруг него. Сколько бы вопросов он ни задавал, он получает ответы, если вообще получает, в рамках того, что является официальным и признанным. Но тем не менее в голове в сознании и чувствах остаются пробелы, остаются нераскрытые моменты того, что мы можем назвать познанием окружающего мира.

Ведь если посмотреть на мир более пристально, попытаться детализировать и упорядочить его на какие-то рациональные составляющие, перед нами возникнет следующая картина. Мир общества, состоящий из официальных государственных законов, культуры, принципов и образов взаимоотношений людей между собой; и мир Природы, не связанный и совершенно не зависящий ни от воли человека, ни от воли общества. Эти два мира, хотят они этого или нет, вынуждены, обязаны находить некий общий язык, некие точки соприкосновения, которые позволяют им взаимодействовать, перенимать и передавать все те влияния, которые оказывают эти миры друг на друга.

Мне бы хотелось переместиться в эту точку, вернее, границу, своего рода берег двух миров. То, чего нет как факта существования, а есть лишь как образ и понятие. Почему так? А ведь, по сути, берега нет. Есть вода и ее граница с сушей, есть суша и ее граница с водой. Эти два понятия и образуют берег.

Поскольку понятия и условности берега пытались описывать не единожды, моя попытка не будет первой, и, естественно, не последней. Поскольку всегда и во все времена человек и человечество будет искать баланс между бытием и сознанием, первичностью и вторичностью, яйцом и курицей. Но мне бы не хотелось вдаваться в такие философские тонкости, поскольку цель моего рассказа в ином. А именно в том, чтобы проследить влияние двух миров друг на друга и вывести некие закономерности.

Мы назовем их Законами, поскольку, если рассматривать математический подход, они требуют доказательств и объяснения, и, в отличие от аксиом, не могут быть приняты просто на веру в безгрешность утверждения. Мы рассмотрим не только некоторые Законы, но и практическое применение знаний о них, проявлений их в нашем мире.

Пожалуй, начнем. «*И дал Господь скрижали Моисею, где были записаны Законы, по которым жить и по которым умирать*». Мы слышали эти слова много раз. Не единожды читали слова, записанные на табличках, скрижалях, данные одному из древнейших обществ на земле. Но понимали ли мы их смысл, понимали ли суть того, что там написано? Скорее всего, да, каждый по-своему, в меру своего удобства, если хотите, или желания. Почему именно удобства и желания? Да потому, что не всегда и не во всем мы готовы говорить правду, в том числе и самим себе. Мы готовы... Нет, не врать, но искажать и приукрашивать, видоизменять и адаптировать те знания, ту информацию, те мысли и выводы, которые возникают у нас. Это не хорошо, это не плохо. Это та данность, с которой живет человек. Он стремится к комфорту, удобству и довольству, и, оперируя этими исходными данными, он готов также оперировать информацией.

Но можем ли мы позволить себе такую роскошь? И да, и нет. Да, если хотим получить иллюзию комфорта, ощущение реальности и псевдодовольство. Но если мы хотим увидеть все эти составляющие так, как они есть изначально, так, как они существуют в самом человеке, без прикрас и преувеличения, то нельзя позволять себе врать. В сущности, кто вас услышит, кроме вас самих? Да никто. Так к чему лукавство? Если вы будете помнить об этом, то понимание и осознание, а далее и применение описанных Законов не составит для вас большого труда. Посмотрите на наш мир, посмотрите на процессы, происходящие с людьми. С вами, с теми, кто рядом с вами. У вас не возникало вопросов: а почему именно так, а не иначе? Почему этому все, а этому ничего? Почему этот счастлив, а тот нет? Почему что-то может и изменяет привычный ход событий, обладая некой сверхсилой и сверхвозможностями? Перечислять можно долго, очень долго, но, скорее всего, вам не терпится начать получать ответы на все эти вопросы, а не плодить новые в вашей голове.

Всему свое время. Вы получите на них те ответы, которые в состоянии понять и адаптировать относительно своего уровня понимания и восприятия. Именно так, поскольку, как бы нам ни хотелось, но определенный уровень образования, культуры и личной эмоциональной восприимчивости

оказывает весьма серьезное влияние на понимание человека.

Но посмотрим еще раз на сами вопросы. Они касаются не простых материальных форм и предметов, а жизненных ситуаций, ценностей мира души, человеческих взаимоотношений. Многое из происходящего вызывало злость, ненависть, разочарование, недовольство, недоумение, растерянность и многие другие подобные эмоциональные всплески, на которые сложно или невозможно было получить ответы. Нет, не те ответы, которые давали, а те ответы, которые человек готов принять. Поскольку принятие позволяло человеку адаптировать информацию и быть с ней согласным не только на основании некоего авторитетного мнения, а относительно собственной мудрости — знания, трансформированного при помощи собственного понимания.

Мы не будем описывать Законы шаг за шагом, постулат за постулатом, в силу того, что их немало. Но мы постараемся дать ясность в том, как увидеть действие Закона и увидеть сам Закон, чтобы не заглядывать каждые пять минут в книжку и не пытаться уяснить, нарушение или не нарушение Закона, правы вы или нет. Вы поймете, что самое главное в реализации и влиянии Закона лично на вас не то, что нарушение или отклонение от его норм может привести к различного рода последствиям, а то, что все эти последствия нарушения в той или иной степени влияют на вашу жизнь. А по сути, если перейти к началу цепочки действия, ваши поступки и ваши действия искажают и видоизменяют процессы. Так на кого пенять? А незачем, если вы не хотите прожить всю свою жизнь в постоянном внутреннем конфликте и смятении, беспомощности и раздраженности на весь свет. Ведь все равно, если не будете себя обманывать, все приходит к вам, как точке исхода и точке действия любого процесса, связанного с вами. И дело, в первую очередь, в вашей персональной ответственности и ваших персональных знаниях того, что вы делаете или намереваетесь делать. Думать и понимать. Это два непростых качества, которые стоит развивать в себе, в своей жизни.

ЗАКОН ПРЕДПОСЫЛОК

Никакая ситуаци не возникает без соответствующих предпосылок.

Например, если в театре, в первом акте, на сцене висит ружье, то оно выстрелит. Оккультисты при рассмотрении подобных ситуаций не столь категоричны и говорят, что оно может выстрелить. Но наличие предпосылки к действию налицо.

И система всегда размещает «ружья» ситуаций за некоторое время до начала действия. Впрочем, не стоит подходить к этому вопросу односторонне, подразумевая лишь формирование предпосылок для негативного развития процесса. Нет. Так же точно формируются предпосылки и для позитивного процесса. То же ружье может нести в себе защитные функции, а не угрозу хозяину. Но для того чтобы понять направленность предпосылок и то, что они формируют, необходимо внимательно и скрупулезно изучить все предпосылки, что чаще всего позволяет увидеть готовящееся «блюдо».

Но что возникающее в жизни человека можно считать предпосылками?

То, что практически не зависит от воли человека, либо не может быть объяснено им с логической точки зрения, что не зависит от воли человека — подарки, сувениры, появление предметов, как простейшие материальные предпосылки; также возникновение ситуаций через третьих лиц, то есть рассматриваемое нами как факт, данность. Конечно, теоретически и от части этого можно отказаться, выбросить, избавиться, разрушить волевым решением, но чаще всего это мало повлияет на возникающую ситуацию.

Причем это то, что можно увидеть невооруженным глазом, без углубления и вдумчивого анализа. Но есть и более тонкие, более «мелкие» составляющие, на которые стоит обращать внимание. Ведь они не возникли просто так. И они не исчезнут в никуда.

Что не может быть объяснено с логической точки зрения? — Появление предмета, возникновение ситуации, поступок, продиктованный абсолютно спонтанным «хочу». Человек не сможет ответить, зачем или для чего он делает так. Это, как правило, элементы возникающих предпосылок.

Для получения ясности, что и к чему ведет, обратите внимание на «Закон временных рамок», который поможет вам сориентироваться по времени возникновения предпосылок. Если они собрались за неделю — уровень личностный и связан с одной характеристикой одного Астрологического Дома, другими словами, незначительное событие. За месяц — уровень всего Астрологического Дома, событие серьезного личностного масштаба. В течение года — событие, которое изменит судьбу человека.

Также необходимо отметить и моменты, когда предпосылки формируют через вас. Предлагают вам совершить поступок, что-то выяснить, приобрести, без соотношения с настоящим временем. То есть сейчас вам это не надо, но надо будет позже.

Именно вследствие этого закона у людей находится то, что им необходимо сейчас, но появилось оно гораздо раньше. Или, например, поездка, которая возникла спонтанно, пусть даже причиной этого была какая-либо проблема, приносит необходимый и чрезвычайно важный результат. Смотрите на свою жизнь и на жизнь других людей, ищите и изучайте подобные предпосылки. Относитесь внимательно к возникающим предпосылкам, поскольку это крупицы будущей реализации. И от того, как вы четко видите их, насколько вы в состоянии им следовать или противостоять, будет зависеть реализация сюжета.

ЗАКОН АЛЬТЕРНАТИВНОГО ПОСТУПКА, ИЛИ «ЗАКОН ПОДЛОСТИ»

Препятствие возникает не потому, что оно хочет, а потому, что оно необходимо.

Вы часто могли слышать от окружающих, да и сами вы не раз говорили: «как это не вовремя?», «стоит только мне захотеть — и нет ничего, а как не хочу, так полно», «то транспорта невпроворот, а надо — нет» и многие другие подобные фразы,

примеров которых можно привести массу. Все они, в той или иной степени, говорят о том, что человек крайне недоволен происходящими событиями, и что его план, такой важный и нужный, почему-то не воспринимается окружающим миром.

Давайте в самом начале определимся с тем, что окружающему миру в целом совершенно не важно, складывается ли у вас ситуация или реализуете ли вы свой план. У него, у мира, нет к этому одного, единственного отношения, поскольку мир являет собой совокупность всех факторов — людей, природных процессов и всего того, что в нем существует.

По сути, мир в абстрактном понятии всего лишь механизм, набор определенных составляющих, с которыми вы, как и любой другой, вступаете во взаимодействие. Вы своим желанием, стремлением вписываетесь в эту картину мира. И далее все зависит от того, что качественнее. Ваш план? — и вы получаете нужный итог. План Вселенной? — срабатывает отмена, и вы не получаете ничего. У Вселенной есть свое мнение на вашу ситуацию, своя точка зрения, и вот тогда вступает в силу «закон подлости».

Но Вселенная, выражая свое мнение и отношение, действует таким образом не потому, что вы нравитесь или не нравитесь кому-то, а потому, что таков Закон. Если внимательно посмотреть на все эти события, то можно увидеть некоторые закономерности, которые часто люди опускают или не видят, в силу различного рода эмоций, которые их переполняют.

«Проблемы» возникают не всегда, не все время, а только в тот момент или в те моменты, когда человек собрался что-то сделать. То есть, по сути, они всего лишь откликаются на поступок или намерение его совершить. Человек не ограничен в достижении своей цели, но то, как он собрался это сделать, или то, где он собрался это делать, не складывается в единую картину и не происходит того, к чему стремится человек. В ситуации чаще всего нет никакого конкретного персонажа, которого можно обвинить в интересе к срыву планов. Или персонаж есть, но выступает в роли статиста, и ему нет никакой видимой (и реальной) выгоды, чтобы вы это не получили. Он выглядит, а на самом деле это так и есть, как жертва обстоятельств. Вот только под словом «обстоятельства», как вы уже знаете, фигурируют все те же законы Вселенной.

Какие же напрашиваются выводы? Что стоит понять из сложившейся ситуации?

Подобное «стечение обстоятельств», которое выражается в неудаче и невезении в данном конкретном месте, говорит о несвоевременности поступка. Надо было делать раньше или позже, но не сейчас, не здесь.

Вы видите лишь то, что хотите видеть. Но по тому, как складывается ситуация, можно сделать вывод, что ваше видение ошибочно. Не обязательно в целом, но в определенных местах точно. И ваша задача — осуществить анализ или разбор ситуации по-новому, имея корректировочные данные в виде влияния закона. И тогда «закон подлости» для вас станет всего лишь подсказкой к верному и грамотному движению в мире, где реализация ваших интересов и получение желаемого вполне реальны.

Эмоциональность, с которой люди часто воспринимают этот закон, в сути своей основана на человеческом эго, «хочу», которое человек должен незамедлительно и всенепременно реализовать. Но давайте зададим себе несколько вопросов:

— Почему ваше желание и стремление важнее стремлений тех, кто так же вовлечен в ситуацию?

— На что на самом деле реально повлияет изменение вашего плана?

Если на эти вопросы нет разумного и рационального ответа, то это лишь эмоции человека, эгоистично настроенного на свои поступки, и, как следствие, раздраженного на все, что идет вразрез с его отношением к процессу.

Сразу на память приходит пример. Собрался человек в дорогу. Но вспомнил, что взял с собой не все вещи. Потом, когда уже все загрузил в машину, вспомнил, что забыл купить что-то из еды. Пришлось проехать в магазин, прежде чем дальше двинуться в путь.

Все эти мелкие события вызвали у человека всплеск раздражения и негативных эмоций. Действительно, он потерял, как он считал, около 40 минут. Он бы уже ехал, но тут одни сплошные нестыковки.

Тем не менее он двинулся в путь, и спустя какое-то время оказался в большой пробке, из которой, в объезд, выбирался еще час. Но, умея мыслить и сопоставлять, он понял, что у этой пробки есть некая причина, по которой основную дорогу полностью перекрыли, и направили всех в объезд.

Заехав в придорожное кафе, он смог получить ответы на все вопросы, которые у него накопились с момента выезда из дома. На трассе, примерно в то время, как он должен был ехать по своему первоначальному расчетному времени, произошла страшная авария. Столкнулись две грузовые машины, а поскольку участок столкновения был скоростным, то еще несколько легковых добавились к нему, не успев сориентироваться.

В результате человек понимает, что из-за своей «забывчивости» и «неспешности» он «опоздал» на серьезную проблему в своей жизни, которая, вполне возможно, могла стоить ему жизни. Так стоило ли так злиться на то, что в конечном итоге стало благом?

Да, понятно, что не всегда и не во всем можно усмотреть такое фактическое благо. Этот яркий пример выбран лишь потому, что все тонкости и нюансы ситуации можно оценить, не прибегая к глубоким размышлениям. Но, во-первых, стоит к этому стремиться. А во-вторых, стоит искать причину произошедшего и происходящего с вами. И в-третьих, не злиться и не раздражаться, поскольку эти эмоции уж точно не позволят вам взвешенно принять решения в ситуации, которая и так уже начинает выходить из-под вашего контроля.

Иное название этого закона — «альтернативный поступок».

Действительно, если не получается так, как вы хотите, то стоит сделать по-другому, заменив компонент или шаг в ситуации на поступок иного характера. Чаще всего он находится под рукой, важно лишь обратить на него внимание.

Вы опаздываете на встречу из-за того, что вовремя не пришел автобус? Поймайте такси, если позволяют средства, или пройдите пешком. Вам необходимы иная обстановка и иное окружение для того, чтобы все еще раз обдумать.

Вы так давно хотели купить какую-то вещь, но, когда пришли, магазин оказался закрытым? Во-первых, это не единственный магазин, в котором продается эта вещь. Вполне возможно, что она может быть с браком или некачественная. Во-вторых, стоит понять, насколько важна для вас эта вещь. Вполне возможно, что есть что-то более важное, на что стоит потратить деньги и время.

Если вы столкнулись с проявлением «закона подлости», не ищите виноватых, тех, кто повлиял на ваши планы. Перестраивайте планы и свое отношение к ним. Это позволит вам дальше двигаться к достижению цели, сохранить силы, которые вы готовы потратить на сожаление и досаду.

И помните, что в случае действия такого закона самый «главный враг» — ваши собственные эмоции и ваше собственное отношение к ситуации. Постарайтесь безразлично оценить все, что с вами происходит.

ЗАКОН СВОБОДНОГО МЕСТА (ЗАКОН КНИЖНОЙ ПОЛКИ)

Для того чтобы что-то пришло в вашу жизнь, у вас должно быть свободное место для этого.

Объяснение Закона свободного места получило параллель с книжной полкой в силу того, что само понятие книжной полки в состоянии описать этот закон куда более просто и развернуто, чем все возможные аналогии. Естественно, данный закон могут применять люди, у которых есть «книжная полка», то есть что хранить, систематизировать, накапливать и расставаться. Можно сказать, что такая полка есть у всех, причем не одна. Но вся сложность заключается в том, чтобы найти в себе, в своем внутреннем мире понятие этой полки. Что она собой представляет? От чего необходимо избавиться?

Закон свободного места на примере книжной полки гласит: «Если вы хотите появления новых книг, избавьтесь от части старых. Тогда свободное место позволит появиться новым книгам».

У многих есть книги. Они хранятся на полках, они хранятся в книжных шкафах, формируя личную библиотеку. Но если рассмотреть библиотеку как некую аналогию информации, возможностей и просто вещей, полученных или имеющихся у человека, то можно сделать следующие выводы.

Обратите внимание на свои книжные полки. Сколько там книг? А сколько на самом деле вы и члены вашей семьи читали из этого? Чаще всего и в лучшем случае, около 20-30%. Иногда меньше, но книги, которые до настоящего времени остались не прочитанными, все продолжают как занимать место, так и выступать некоей аналогией ваших возможностей. Личных возможностей, выраженных в книгах.

Действительно, наше жизненное пространство в большей или меньшей степени отражает наш мир. В нем содержится то, что важно, нужно и необходимо для вас и тех, кто находится рядом с вами. Но так ли важно сейчас все то, что содержится в этом небольшом мире?

Давайте посмотрим, что же дает или может дать нам корректное соблюдение описываемого закона и какова его суть. И рассмотрим мы действие этого закона именно на основании простой личной библиотеки, как собрания того, чем вы пользуетесь и будете пользоваться.

Мы можем разделить хранящуюся у нас информацию на три составляющие, три информационных подразделения, классифицированные в зависимости от того, что там содержится и как используется.

Первое информационное подразделение — в него входят классика или каноны, знания, которые не стареют, независимо от века и времени. Такие книги и знания перечитываются и к ним можно обращаться в любое время. Как вы понимаете, это произведения, которым уже много лет. Обычно более 50. Они прошли проверку временем, с позиции общества и общественного восприятия и признаны, прежде всего, обществом, как материал или информация, которая достойна существовать в веках. Чаще всего эти книги упоминаются или изучаются в школьной программе, стоят на полках любого книжного магазина, издаются и переиздаются из года в год.

Такие книги формируют базис человека и они важны просто самим фактом существования. Но это в том случае, если они есть на самом деле.

Второе информационное подразделение — в него входит беллетристика или сиюминутная информация. Она была необходима только на определенном этапе развития человека. Далее она становится лишь воспоминанием. Это, прежде всего, бульварные

романы и развлекательные книги. Их смысл, их суть заключены в том, чтобы развлечь читателя, дать ему то, что интересно обществу на нынешний день. Но этот интерес год от года меняется, и информация, хранящаяся в таких книгах, устаревает.

Сюда можно отнести и так называемую идеологическую литературу. Ее ценность определяется моментом настоящей власти, но при смене власти, строя, общественной направленности, она становится, как минимум, не актуальной.

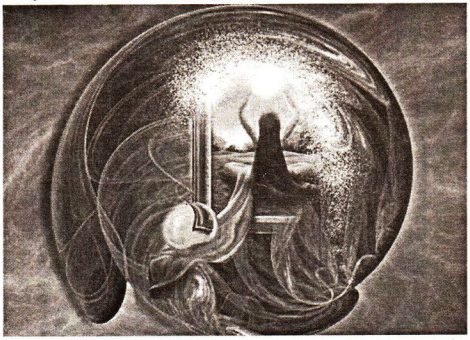
Такие книги, если взять их в руки, чаще всего вызывают поток воспоминаний и определенные эмоции, связанные с прошлым. Но чаще всего все, что вы могли почерпнуть из этих книг, ушло в прошлое и ничего, кроме ностальгии, не может вам дать.

Третье информационное подразделение — возможно важная информация. Обычно это информация (книги), которые не вошли во 2-е подразделение. Могли войти, но вы либо справились без них, либо событие, относительно которого они были необходимы, так и не наступило. Они не прочитаны, не использованы, но, как старые газеты или журналы, ждут своего часа. Ждут того, что, возможно, их когда-либо прочтут.

Есть и так называемая исключительная информация, то есть книги, которые не вошли ни в одно из трех подразделений. Это возможная классика. Она еще не прошла временной проверки в обществе, но интерес к ней, или, можно сказать, спрос, стабилен и актуален.

К книгам третьего подразделения стоит относиться с уважением и подозрением, поскольку очень часто они выполняют роль ружья на стене в пьесе, то есть могут быть востребованы в любой момент времени.

Выводы. Вывод первый — размер «книжной полки», информационного хранилища, у каждого человека индивидуален, но тем не менее ограничен. Как ограничены размеры книжного шкафа или полки. Следовательно, заполнив это хранилище до отказа, человек лишается возможности получить и систематизировать что-то новое.



Выходов из данного положения только два. Либо увеличить размер шкафа, или докупить полку. Это не часто удается, поскольку это очень значительный прорыв в жизни человека. Либо время от времени разбирать полку, удаляя из нее книги 2-го и 3-го подразделения. Это позволит появиться новинкам и дать возможность новому войти в вашу жизнь.

Вокруг человека, в его индивидуальной среде обитания, существует масса таких «книжных полок», отражающих его внутренний мир. И только разумное и грамотное распоряжение имеющимся позволит как дать дорогу новому, так и не позволит потерять что-то действительно важное.

Закон «книжной полки» применим практически к любому сегменту человеческой жизни. Чтобы появились новые знакомые, необходимо... нет, не избавиться от старых, хотя и это возможно, а изменить отношение к тому, зачем вообще нужны эти знакомые. Важность или не важность общения с тем или иным человеком многое значит для вас.

Чтобы успевать больше, надо понять, что именно важно для вас в вашей жизни, а что второстепенно или вообще призрачно. Какой прок делать то, что не дает результата, при этом даже не попробовав сделать то, что может быть перспективным, только потому, что у вас недостает времени и сил.

Когда вы столкнулись с действием «Закона свободного места» и не можете привлечь в свою жизнь что-то, что важно для вас, в этом случае вам нужно понять, что же на самом деле мешает вам и от чего стоит избавиться. Не воспринимайте слово «избавиться» как однозначное, фатальное и угрожающее. Все во многом зависит от ценности нового и ценности старого. Ведь выбор совершать именно вам и вы можете его отложить. Тем более, что, придя к какому-то решению, вы можете отложить сам поступок и посмотреть на реакцию окружающего мира. Чаще всего, если вы верно мыслите, она позитивна или нейтральна, указывая на то, что вы на верном пути, но жалость от самого расставания часто не позволяет вам объективно оценивать ситуацию.

ЗАКОН ПРЕОДОЛЕНИЯ

Необходимость прикладывать усилия и преодолевать препятствия при достижении цели зависит как от самой цели, так и от плана по ее достижению.

Не все в жизни происходит гладко. Не все то, что хочет человек, он получает «здесь и сейчас», без усилий и хлопот. Чаще бывает наоборот — усилий требуется масса. Есть ситуации, в которых необходимо преодоление тех препятствий, которые встают на вашем пути. Они делятся на две категории: прошлые препятствия и будущие препятствия.

Прошлые препятствия — ошибки, нарушения, недоработки, совершенные человеком в прошлом и мешающие реализации чего-либо в настоящем.

Причем ошибки прошлого не всегда видимым образом связаны с ситуацией настоящего. Наверное, это одни из самых сложных препятствий, поскольку человек, ведомый рефлексами, пытается найти ошибку или причину задержки в настоящем времени.

Но как найти эти ошибки, тем более в прошлом? Первое, с чего надо подходить к определению как времени совершения ошибок, так и сути самих ошибок, — это оценить уровень эмоционального состояния, вернее, уровень агрессии. Человек агрессивен в двух случаях. Первый — когда хочет что-то получить, что пока или вообще не принадлежит ему. Это своего рода активный захват желаемого. И второй вид агрессии — человек агрессивен, если хочет защитить то, что принадлежит ему или людям, которые тесно связаны с ним, от реальной или возможной агрессии извне.

Захват или защита — вот два ключевых побудителя агрессии.

Прошлое или будущее?

Если на задержку в достижении вашей цели возникает агрессия, направленная во внешний мир, вы раздражаетесь на кого-то, недовольны кем-то, конфликтуете, но все это происходит с реальными людьми, то вам мешает ошибка будущего.

Если же агрессия есть, а объекта не существует в реальности, то есть нельзя найти «виновного» в вашей неудаче, то агрессия направлена в ваше прошлое. Это значит, что агрессия, недовольство направлены внутрь себя, то есть на того, кто сам является причиной самой ошибки.

Агрессия, направленная в будущее, проще и понятнее прошлой по причине того, что возникла, как и задержка, из-за несоответствия вас и цели. То есть вы не достойны ее по каким-либо параметрам, и, выявив эти параметры и исправив их, вы получите желаемое.

Естественно, понятие «недостоин» несет несколько большую смысловую нагрузку, чем просто общественное понятие. Это совокупность всего действий, отношений, реакций, уровня, что позволяет иметь или не иметь что-то человеку. И это не что-то эфемерное, с чем вам не справиться, это реальное «хочу», но пока и в первую очередь по вашему участию, недостижимое.

Но что касается прошлого, то все сложнее, поскольку человек очень многое не хочет помнить, а уж признавать ошибки «молодости» тем более. Но это неизбежно, если цель ваших изысканий — получение желаемого с должным качеством и количеством, если, конечно, подобные характеристики применимы к получаемому.

Как искать ошибки и как исправлять?

Поиск и исправление ошибок прошлого начинается с ясной и твердой уверенности и большого желания разобраться. Это своего рода сигнал Вселенной. И вот тут начинается самое сложное. Вам дают ситуацию (она возникает в вашей жизни), которая идентична той, в прошлом, где была совершена ошибка.

Что требуется от вас? — Провести параллель настоящей и прошлой ситуации. Другими словами, найти ее в прошлом. Что это была за ситуация, вспомнить все компоненты и т.д. Реализовать настоящую ситуацию с максимальным качеством, сделав все возможное, чтобы ситуация развивалась в нужном вам ключе. Тем самым вы исправите в ней ошибки прошлой. Провести анализ прошлой ситуации, найти нарушения, упущения, ошибки и понять, как должно было поступить.

Возможно, провести коррекцию прошлой ситуации из настоящего: поговорить или извиниться перед людьми, участниками ситуации, что-то переделать и т.д. Это все определяется поместу, в зависимости от предпосылок.

И последнее — получить отклик Вселенной в том процессе, который «завис», застопорился из-за вашей ошибки. Он двинется. Может быть, вы получите полную реализацию. Может быть, он сдвинется только на шаг. В любом случае это отклик. Но... если процесс сдвинется, но не будет полностью реализован, это значит, что на этом процессе Вселенная предлагает вам проработать не одну, а несколько ошибок. Тогда все ваши действия двинутся по прежнему алгоритму.

Даже если вы выявили несколько ошибок, не стремитесь проработать их единовременно, поскольку Вселенная сведет их в одну ситуацию, и эта ситуация будет чрезвычайно сложная. Правильнее разбираться по деталям.

А когда шанса нет или его забирают? Когда ситуация-отражение прекращает свое существование, не дав вам должной реализации? Тогда все останавливается до следующего момента, определенного «Законом цикла». Любая ситуация имеет свой срок существования, который не всегда зависит от вашей воли и вашего отношения к ней. Время терпит и время не терпит — все взаимосвязано.

Бывает так, что к вопросу или ситуации, где совершена ошибка нас возвращают не единожды на протяжении нашей жизни. И каждый раз открывается что-то новое, что доселе не было известно и понятно. Вырос человек, выросли и его возможности, а некий камень на пути лежит. И тогда, получив возможность его рассмотреть, его можно и убрать.

Но все же не стоит путать преодоление препятствий с простым упрямством. Чаще всего преодоление ведет к определенной, реальной и четко сформулированной, цели. Упрямство же человека часто ведет к эгоистичной и эфемерной цели, при достижении которой никто ничего не получит, ни в прямом ни в косвенном выражении. Преодолевая проблему и прикладывая усилия вам стоит понимать, почему и для чего вы это делаете. Можно заниматься спортом и преодолевать свою физическую лень ради здоровья. В данном случае ясны и причины, и следствия. Но, не видя таковых в ситуации, вам стоит озаботиться тем, чтобы тратить силы не на действия, а на поиск ответов и причин происходящего. Именно они позволят отличить ошибку и движение в тупик ситуации от естественной сложности, которая бывает в любом процессе.

(Продолжение, начало в №10/2011)

ГЛАВА 2. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРАМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДСТВЕННИКАМИ, С БОГОМ

Три вещи засоряют ум и осложняют взаимоотношения: негативность, суждения и отсутствие равновесия.

Как складываются сегодня взаимоотношения между руководителем и подчиненными, продавцами и покупателями, родителями и детьми? И не спрашивайте... Почему? Каждая из сторон ищет выгоду во взаимоотношениях для себя и стремится взять больше, чем отдать. Возьмите, например, договоры аренды, трудовые договоры, договоры на выполнение услуг и др. Сторона, составляющая договор, обычно берет на себя минимум обязательств и требует максимального исполнения своих прав, вплоть до расторжения договора в одностороннем порядке.

— Ну и что тут такого? — спросите вы.— Нормальная практика.

Да, практика, за которой стоят наши отрицательные качества. Увы. Сегодня и дети могут выгнать из дома родителей. Да, сегодняшний мир жесткий и неуютный. Почему? Мы слишком далеко ушли от своей собственной природы и от Бога. То, что было для нас неестественно, стало естественным. Не имея соответствующих знаний, мы не понимаем, что корысть, ложь, высокомерие, нечестность во взаимоотношениях — не только не норма, это мои потери, мои убытки. Отрицательные качества — колючки, которые прежде всего колют меня. А если я выставляю напоказ собственные колючки, кто же захочет со мной работать и общаться? И если после переговоров потенциальный клиент не захотел подписывать договор или взрослый ребенок не хочет со мной общаться, причина во мне. Я проявил какие-то отрицательные качества. Бессмысленно обвинять другого. Это ничего не даст: не увеличит прибыль и не улучшит взаимоотношения. Бизнес просто увянет, а взрослый ребенок будет избегать встреч со мной. Вступая в любые взаимоотношения, важно помнить о своей изначальной природе. Я — бестелесная душа, которая пользуется этим физическим телом. Что же в этом случае изначально — душа или тело? Душа. Если это закрепить, оставаться в изначальном состоянии, будет легче, чем в приобретенном. Поэтому надо, когда мы говорим «я», чтобы вспоминалась изначальная бестелесная форма. Это должно стать естественным, стать привычкой. Подумали «я» и установились в бестелесном состоянии, т.е. в своем изначальном состоянии. Излучая вибрации покоя и умиротворенности, я не проявляю отрицательных качеств. Напоминайте себе: «Я — душа, крошечная точка света... Я — свет, сила, мощь, энергия... Я — вечный свет...Я — тишина, я — покой, я — безмолвие... Я — вечная и бессмертная...». Все просто. Но нужно внимание.

В течение дня мы множество раз используем слово «я». Я сказал то-то и то-то... Я сделал это... Я так думаю... Всякий раз, когда говорите я, проявляйте сразу же свою изначальную и вечную форму, тогда цель стать спокойным и любящим будет соответствовать практическим поступкам, они станут равными. И тогда не проявится эго, которое вносит напряжение в любые взаимоотношения. За день мы произносим «я» 25-30 раз. А если не произносим вслух, то наверняка думаем: «Я сделаю это... Я должен сделать то...» Осознавая свою изначальную природу и проявляя ее, легко установить гармоничные взаимоотношения со всеми.

Главные положительные качества, которые необходимо проявлять во взаимоотношениях со всеми — полезность, уважение, смирение, доброжелательность, внимание, простота.

♦ *БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ*

Полезность во взаимоотношениях с партнерами означает, что они получат от меня тот продукт и в те сроки, на которые рассчитывали. Кроме того, помня о полезности, я сделаю что-то дополнительно, сверх того, что прописано в договоре. А если партнер желает что-то получить в короткие сроки, я это сделаю бескорыстно, без дополнительной платы. Тогда я действительно полезен и нужен. При таком подходе, когда я понимаю, что быть полезным — прежде всего выгодно для меня, с любым партнером легко установить очень гармоничные взаимовыгодные отношения. У меня есть такой опыт. Мы заказывали рекламные буклеты в

одной типографии. И какие бы сроки мы ни называли, и какие бы условия ни выдвигали, мы никогда не получали отказа, и обязательства выполнялись очень точно. Какие мысли при этом возникают: «Какая хорошая организация... Как с ними легко работать... А сотрудники какие замечательные! Где они только нашли таких: и профессионалы, и при этом всегда простые и доброжелательные...» Вот это и значит быть полезными. Именно такие мысли должны возникать у партнеров, которые с вами работают. На любой наш звонок они реагировали моментально. Разве тогда возникнет мысль поменять партнера? Никогда. И даже если они повысят цены на услуги, я буду продолжать работать только с ними.

Подчеркну еще раз: быть полезным выгодно.

♦ *НИКОГДА НЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ ГНЕВ*

Никогда, ни при каких обстоятельствах, вступая во взаимоотношения с партнерами, сотрудниками, родственниками, не проявляйте раздражительности и гнева. Гнев — это очень плохо. Гнев проявляется тогда, когда я сам не удовлетворен и другие мной не удовлетворены. Даже если кто-то с гневом разговаривает с вами, не используйте гнев как оборонительное оружие. Гнев невозможно погасить гневом. Зачем подливать масла в огонь? Даже если вы не произнесли гневных слов перед тем, кто в гневе, если вы промолчали, но в вашем взгляде, на лице отразилось чувство гнева, это все-таки значит, что вы «брызнули маслом.

♦ *Л.Н. ТОЛСТОЙ «ГНЕВ»*

Чем выше считает себя человек, тем он легче держит зло на людей. Чем человек смиреннее, тем он добрее и меньше сердится.

Не думай, что добродетель в храбрости и силе: если ты можешь стать выше гнева, простить и полюбить того, кто обидел тебя, то ты делаешь лучшее, что можешь сделать человеку.

Правда, что ты, может быть, не в силах не рассердиться на того, кто оскорбил, обидел тебя. Но ты всегда можешь сдержаться от того, чтобы ни словом, ни делом не показать своего сердца.

Злость — всегда от бессилия.

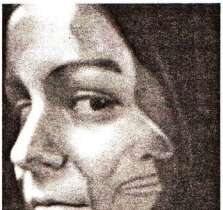
«Человек бранит, оскорбляет тебя — не поддавайся ему, не становись на тот путь, на который он хочет завести тебя, не делай того же, что он.» (Марк Аврелий).

♦ *ГНЕВ НА БРАТЬЕВ НЕРАЗУМЕН, ПОТОМУ ЧТО ВО ВСЕХ ЛЮДЯХ ЖИВЕТ ОДИН И ТОТ ЖЕ БОГ*

Если ты рассердился на человека, то это значит, что ты жил не божеской, а телесной жизнью. Если бы ты жил божеской жизнью, никто бы не мог обидеть тебя, потому что Бога нельзя обидеть, Он не может сердиться.

Для того чтобы хорошо жить с людьми, надо, когда сходишься с ними, помнить, что важно не то, что мне нужно, и не то, что нужно тому, с кем я сошелся, а то, что от нас обоих нужно Богу.

Только вспомни про это, когда поднимется недоброе чувство к человеку, и тотчас освободишься от него.



Ты говоришь, что вокруг тебя все дурные люди. Если ты так думаешь, то это верный признак того, что ты сам очень плох.

Часто люди думают выказать себя тем, что подмечают недостатки людей. А они этим только выказывают свою слабость.

Чем человек умнее и добрее, тем больше он видит добра в людях, а чем глупее и злее, тем больше он видит недостатков в других.

Правда, что трудно быть добрым с человеком развратным, с лгуном, особенно если еще он оскорбляет нас, но с ним-то, с этим именно человеком, и нужно быть добрым и для него, и для себя.

Жалко человека, когда он раздет, холоден, голоден, но во сколько раз больше надо жалеть человека, если он обманщик, пьяница, вор, грабитель, убийца! У одного человека страдает тело, а у другого то, что дороже всего на свете, — душа.

Хорошо пожалеть бедного и помочь ему, но самое хорошее то, чтобы не осудить развратного, а пожалеть его и помочь ему.

♦ *НЕОБХОДИМОСТЬ ЛЮБВИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ*

Для того чтобы общение с людьми не было страданием для тебя и для них, не вступай в общение с людьми, если не чувствуешь любви к ним.

С людьми нельзя обращаться без любви, так же как нельзя обращаться с пчелами без осторожности. Свойство пчел таково, что если станешь обращаться с ними без осторожности, то им повредишь и себе. То же с людьми.

Не чувствуешь любви к людям, сиди смирно, занимайся собой, другими вещами, чем хочешь, но только не людьми. Только позволь себе обращаться с людьми без любви, и не успеешь оглянуться, как станешь не человеком, а зверем, и людям повредишь, и себя замучаешь.

Если ты обижен человеком, то на обиду ты можешь отвечать как собака, как корова, как лошадь: либо бежать от обидчика, если обидчик сильнее тебя, либо огрызаться, бодаться, брыкаться. А можешь отвечать на обиду как разумный человек — можешь сказать себе: человек этот обидел меня, это его дело; мое же дело — делать то, что я считаю хорошим: делать ему то, чего я себе желаю.

♦ *НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬСТВО НАНОСИТ ВРЕД ТОМУ, КТО ЕГО ИСПЫТЫВАЕТ*

Как ни вреден гнев для других людей, он более всего вреден тому, кто гневается. И всегда гнев вреднее того, из-за чего гневаешься.

Не делать зла даже врагам — в этом великая добродетель.

Наверное погибает тот, кто обдумывает погибель другого.

Не делай зла. Бедность не может служить оправданием зла. Если будешь делать зло, станешь еще беднее.

Люди могут избежать последствий злобы своих врагов, но никогда не избегнут последствий своих грехов. Эта тень их будет преследовать по пятам до тех пор, пока не погубит их.

Пусть не делает зла другому тот, кто не хочет жить в печали и горести.

«Если человек любит себя, пусть он не делает зла, как бы мало оно ни было» (Индийский Курал).

Ты думаешь, что тот, на кого ты сердишься, твой враг; а твой главный враг — это тот гнев, который запал тебе в сердце. И потому скорее мирись с врагом своим, потуши в себе это мучительное для тебя чувство.

Капля за каплей наполняется ведро; так и человек становится полон зла, хотя бы он собирал его понемногу, если он позволяет себе сердиться на людей. Зло возвращается на того, кто его сделал, так же как пыль, брошенная против ветра.

Ни на небе, ни на море, ни в глубине гор, нет во всем мире места, в котором человек мог бы освободиться от того зла, которое в его сердце. Помни это.

Чем ниже понимает себя человек, тем он бывает добрее.

В Индии, в штате Раджастан, в Глобальном госпитале было проведено научное исследование, которое позволило сделать вывод, что, если гневаться всего несколько минут, последствия на здоровье сказываются в течение семидесяти двух часов. В течение последующих трех суток сердце работает ненормально. Нарушается пищеварение. Почки не выводят токсины. Ваши отношения с человеком, на которого вы разгневались, вконец испорчены: он не может забыть и простить вам это в течение шести месяцев. Стоит ли гневаться?

Причина гнева заключается в том, что время от времени мы проявляем зависть. Или, при виде чего-то такого, из семени пустых мыслей тоже вырастает гнев. Потому что пустые мысли — это семя. Из этого семени тоже вырастает гнев. А причиной для этого становится всего одно слово. Это одно слово — «почему». «Почему так?! Почему это произошло?.. Почему он это сделал?.. Почему они это делают?.. Почему он так сказал?.. Почему со мной никто не считается?..»

Выстраивается большая очередь из этих слов «почему». Так что нужно покончить с причиной гнева: «почему», «что», «как это будет?..» Просто создайте решительную мысль: «Я избавлюсь от гнева. Я обязательно это сделаю». Сделайте это с верой.

И еще. Если в момент необходимости вы не использовали ценную вещь: ваше изначальное состояние, состояние покоя, любви, доброжелательности, то разве ее назовешь ценной? Ценное — это значит, что вы ее можете своевременно применять для дела. Очень ценно находиться в духовном сознании постоянно, тогда вы просто забудете, что существует гнев, и ваше лицо будет всегда радостным, духовным. Руководители часто говорят: мол, если не сказать об этом жестко, сотрудники не поймут и не исполнят. Вы уже заранее создали эти чувства: мол, этот никогда не изменится. А значит, эта ваша вибрация уже заранее дошла до него. Используя гнев, вы никого не сможете исправить. Если вы гневаетесь, разве те исправятся? Исправился ли кто-то благодаря вашему гневу? Они еще больше упрямятся, а не исправляются! Они сопротивляются этому в уме. Если это тот, кто старше вас, то он сопротивляется в уме, на словах-то не может. А если это младший, он начинает плакать. Некоторые гневаются даже своим взглядом. Видели? И лицом тоже гневаются.

♦ *ПРИТЧА «ГНЕВ»*

Жил-был один очень вспыльчивый и не сдержанный молодой человек. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он понемногу научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом отцу и тот сказал, что теперь каждый день, когда ему удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься, — шрам останется.

Неудовлетворенность порождает гнев. Разрушение, о котором сейчас много пишут и говорят, — результат гнева, скопившегося в душах.

Все сказанное выше в равной мере относится к взаимоотношениям не только с партнерами, сотрудниками, родственниками, но вообще со всеми, с кем вы встречаетесь в жизни. Исполняйте взятые на себя обязательства, исполняйте точно, с хорошими чувствами — и проблем во взаимоотношениях не будет. А если вы что-то обещали, да так и не сделали, что вы сами будете чувствовать? Если вам все равно, то и от других вы получите такое же отношение, им будет все равно, есть вы или нет.

Подчеркну. Очень важно не забывать благодарить других за то хорошее, что они делают для вас, за внимание, которое проявляют к вам. Кто-то передал вам какую-то важную для вас информацию или фотографии, сделанные специально для вас, или просто передал открытку или маленький сувенир через

кого-то, не забудьте позвонить и поблагодарить. Делайте все вовремя, пусть никто вас никогда не ждет. Будьте внимательны сами, и к вам все будут относиться внимательно.

Наши взаимоотношения — это обмен энергиями. Судьба создается не тем, с какими людьми мы встретились, какие материальные блага приобрели, а тем, какие качества проявляли, какую сознательную энергию излучали, что чувствовали, совершая действия. Если в момент совершения действия ваш ум наполнен положительной энергией, — вы несете миру добро. Это закон.

♦ *ПРИТЧА «КОГДА СЕРДЦА БЛИЗКИ»*

Один святой пришел к реке, чтобы совершить обряд омовения, и увидел на берегу семью, члены которой в гневе кричали друг на друга. Он повернулся к ученикам, улыбнулся и спросил:

— Почему, когда люди сердятся, они кричат друг на друга?

Ученики подумали, и один из них сказал:

— Поскольку мы теряем покой, мы кричим.

— Но зачем кричать, когда человек рядом с вами? — сказал святой. — Ведь можно тихо сказать ему то, что вы хотели сообщить.

Ученики пытались отвечать, но их ответы не удовлетворили святого. И он объяснил:

— Когда два человека сердятся друг на друга, возникает огромное расстояние между их сердцами. Чтобы преодолеть это расстояние и быть услышанным, приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче приходится кричать, чтобы услышать друг друга на таком большом расстоянии. А что происходит, когда люди любят друг друга? Они не кричат, они говорят очень тихо. Потому что их сердца очень близко. Между ними почти нет расстояния.

Святой продолжал:

— А что, если они любят друг друга еще больше? Они не говорят, они шепчутся, они еще ближе друг другу благодаря любви. А потом им даже не нужно шептать. Они молча смотрят друг на друга, и этого достаточно. Настолько близки люди, когда они любят.

Он посмотрел на учеников и добавил:

— Когда вы не согласны друг с другом, не допускайте, чтобы отдалились ваши сердца. Не говорите слов, которые создают между вами пропасть. Иначе наступит день, когда вы зайдете так далеко, что уже не найдете дорогу обратно.

♦ *БЫТЬ СМИРЕННЫМ*

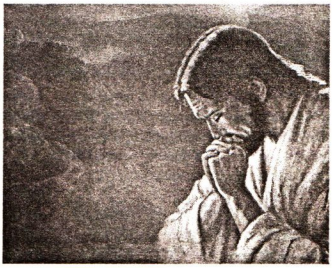
Всем нам сегодня во взаимоотношениях не хватает смирения. Покой и смирение идут рядом. Нет покоя — нет и смирения. Кажется, что мы вообще забыли, что есть такое качество. Насколько мы смиренны, настолько естественным образом становимся великими в сердцах всех. Смирение — это признак величия. Без смирения дарить счастье другим невозможно. Когда мы смиренны — мы свободны от эго. Проявляя смирение, мы получаем от других добрые чувства и чистые мысли.

Смирение должно быть в мыслях, во взгляде, в словах. А не так: мол, в моем отношении этого не было, просто сорвались такие слова. Нет. Какое отношение, такой и взгляд. Какой взгляд, такими будут и слова. Какими будут слова — так вы и будете вступать во взаимоотношения и контакты. Во взаимоотношения нужно вступать со смиренной природой, смиренными словами и в смиренном состоянии.

Если у вас в естественной форме есть смирение, т.е. простота, то сами собой приходят и другие качества. И если создавать каждую мысль и совершать каждое действие, будучи смиренным, тогда все те мелочи, которые предстают перед вами, чтобы противостоять, будут восприниматься так же, как воспринимается поведение маленьких детей зрелым человеком. Что бы те ни сказали по причине своей детской беспечности, что бы ни сделали, зрелые люди понимают: они не виноваты, они невинные маленькие дети. Если маленький ребенок дернет вас за нос или за ухо, разве вы разозлитесь? Вы понимаете: ребенок невинный, наивный. Это не выглядит как какая-то его вина. И если какой-то человек, будь то сотрудник или партнер, родственник или знакомый, как вам кажется, создает для вас проблемы и препятствия, воспринимайте его как маленького ребенка, невинную душу, проявите смирение, и вы не придете в смятение и не проявите ваши слабости, которые непременно сделают вас неудовлетворенным, а значит несчастным. Вам нужно это? Важно овладеть искусством понимать эти вещи.

♦ *Л.Н. ТОЛСТОЙ «СМИРЕНИЕ»*

Высшее благо человека в этом мире есть единение с себе подобными. Гордые люди, отделяя себя от других, лишают сами себя этого блага. Смиренный же человек уничтожает в самом себе все препятствия для достижения этого блага. И потому смирение есть необходимое условие истинного блага.



Человек может гордиться своими делами, потому что все то хорошее, что он делает, делает не он, а то Божественное начало, которое живет в нем.

Может быть смиренным только тот человек, который знает, что в его жизни есть Бог. Такому человеку все равно, как судят о нем люди.

Человек, считающий себя хозяином своей жизни, не бывает смиренен, потому что думает, что он ничем ни перед кем не обязан. Человек же, полагающий свое назначение в служении Богу, не может не быть смиренен, потому что постоянно чувствует себя далеко не исполнившим всех своих обязанностей.

Главное дело жизни всякого человека — это то, чтобы становиться добрее и лучше. А как же можно становиться лучше, когда считаешь себя хорошим?

Если человек стремится к Богу, то он никогда не может быть доволен собою. Сколько бы он ни подвинулся, он чувствует себя всегда одинаково удаленным от совершенства, так как совершенство бесконечно.

Мудрецу сказали о том, что его считают дурным человеком. Он отвечал: «Хорошо еще, что они не все знают про меня, — они бы еще не то сказали».

Самоуверенность — свойство животного; смирение — человека.

Смирение соединяет людей любовью.

Быть неизвестным людям и не печалиться об этом — в этом свойство истинно добродетельного, любящего других людей, человека.

Смирение соединяет человека с Богом.

Как вода не держится на вершинах, так и доброта и мудрость не бывают у гордых. И то и другое ищут низкого места.

Добрый человек — это тот, кто помнит свои грехи и забывает свое добро, а злой — наоборот, это тот, кто помнит свое добро и забывает свои грехи.

Не прощай себе, и тогда легко будешь прощать другим.

Доброго и умного человека можно узнать по тому, что такой человек считает других людей и лучше, и умнее себя.

Смиренных людей все любят. Мы все желаем быть любимыми, так как же не стараться быть смиренными?

Для того, чтобы люди могли хорошо жить, надо, чтобы был мир между ними. А там, где каждый хочет быть выше других, не может быть мира. Чем смиреннее люди, тем легче им жить мирной жизнью.

Ругают, осуждают — радуйся; хвалят, одобряют — бойся.

Не бойся унижения: если ты сумеешь принять его со смирением, оно во много раз окупится теми духовными благами, которые соединены с ним.

Возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится.

Остерегайтесь мысли, что вы лучше других, и что у вас есть такие добродетели, каких нет у других. Какие бы ни были ваши добродетели, они ничего не стоят, если вы думаете, что вы лучше других людей.

Хорошие качества взаимосвязаны. Но точно также взаимосвязаны и недостатки: если у вас есть гнев в явной форме, то, проверив себя, вы обнаружите внутри, вместе с гневом, жадность и эго. Просто одни пороки явные, а другие скрытые. Хорошие качества также взаимосвязаны. Можно проявить только уважение или смирение, а другие добродетели уже будут в них скрыты.

Итак, если каждый день проявлять одно-два положительных качества, у вас всегда будут достижения. А если будут достижения, вы всегда будете удовлетворены.

Есть легкий способ каждый день проявлять свои положительные качества. Даже в течение одного дня мы встречаемся с множеством людей: родные, близкие, знакомые, партнеры, сотрудники, соседи, попутчики и т.д., — пошлите каждому из них доброе пожелание и мысленно отметьте их хорошее качество. Поставьте цель — создать миллион или даже миллиард добрых пожеланий, и хорошее настроение вам гарантировано: и в работе, и в бизнесе все пойдет успешно.

Проявляя хорошие качества, я завоевываю сердца других. А то, что вошло в сердце, там и останется. Если вы завоевали чье-то сердце, ему захочется видеть вас и работать с вами постоянно.

А если я просто говорю и что-то обещаю, понимая, что не выполню обещания, у других все в одно ухо влетит, а в другое вылетит. И ни о каких долгосрочных взаимоотношениях тогда говорить не приходится.

Помню, я как-то слушала по радио передачу и неожиданно для меня там прозвучала фраза: "Общение с руководителем должно доставлять удовольствие подчиненному". Сегодня я сформулировала бы это так: "Общение со мной должно доставлять другим удовольствие".

Хотим ли мы таких взаимоотношений? Едва ли. Почему? Ведь для этого нужно много и кропотливо работать над собой. Хочется, чтобы изменились другие, но над собой работать не хочется. Слишком много отрицательного скопилось в душе.

Статус, должность, доход не имеют, по большому счету,

никакого значения. Президенту страны, директору, топ-менеджеру — всем нужно учиться концентрироваться на хороших качествах в окружающих нас людях. Иначе мы будем создавать отрицательные, порочные мысли, от которых, в первую очередь, будем страдать сами. Если я недоволен кем-то и в резкой, грубой форме, повышая тон, высказываю свое недовольство, кто будет страдать от этого в первую очередь? Я. Разве это мудро? Нет. Это потери. А где потери — там нет прибыли и тем более нет ни радости, ни счастья.

Изначальная природа любой души — покой и любовь, чистота, мудрость и счастье. Когда проявляются эти качества, мы в прямом смысле слова излучаем свет, отсюда и выражение "светится от счастья". И это не метафора. Это реальность. Свет добра наполняет человека и через него проливается на этот мир. За таким человеком успех следует, как тень.

Итак, главная истина: "Я — душа". Представление о себе как о руководителе — это отождествление себя со своей временной ролью, телом и всем, что с ним связано.

Судьба организации: выручка, портфель заказов, заработная плата сотрудников, атмосфера в коллективе напрямую зависят от характера руководителя, от силы его ума, которая проявляется в его словах и действиях. Есть легкий способ проверить свою силу. Спросите себя: "Все сотрудники организации желают мне добра?" Если сотрудники не исполняют приказов руководителя, партнеры не исполняют обязательств — это говорит о слабости ума руководителя. В этом не хочется признаваться. Но зачем обманывать себя? Вы ведь хотите успеха? Выход один: изменить взгляд на себя, проявить то положительное, что есть во мне, хорошие черты характера.

Характер создает судьбу. Характер руководителя отражает и компания, им созданная, и те принципы, которых она придерживается. Важно понять свою духовную природу и духовные законы. Они универсальны и подходят для всех. Руководитель, в жизни которого есть духовность, доброжелателен, здоров, счастлив. Нравственность для него — повседневная норма поведения. Качества личности руководителя создают атмосферу в коллективе. Если в коллективе царят покой и доброжелательность — такая организация будет процветать. При этом какими будут взаимоотношения между сотрудниками, руководителем и партнерами? Гармоничными. Это очень выгодно и практично: изменить взгляд на себя и стать мудрым, и при этом никакие материальные расходы не требуются.

Мир вокруг нас — это отражение нас самих. И мудрость в том, чтобы знать, чего ты хочешь в конечном счете и взять ответственность за свою жизнь на себя.

♦ *ПРИТЧА «ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ»*

Один человек мечтал о лучшей жизни. Ему не нравился дом, где он жил, одежда, которую носил, словом, всё, что его окружало. Он вопрошал: почему у кого-то есть всё, о чем только можно мечтать, а у меня ничего этого нет? «Вот если бы у меня был хороший дом, красивая жена, много денег, тогда я был бы счастлив!» — думал он целыми днями.

И однажды он повстречал Волшебника.

— Я слышал твои мысли, — сказал Волшебник, — и готов помочь тебе. Скажи, чего ты хочешь, и я все исполню.

Человек сначала даже не поверил своим ушам. Он очень обрадовался:

— Неужели так бывает? Вот так просто попроси — и все исполнится? Наверное, ты что-то хочешь взамен?

Но Волшебник ответил, что ему ничего не нужно:

— Ты так давно просишь, что я подумал, наверное, ты точно знаешь, что тебе нужно. Просто попроси, и все будет!

— Отлично! — обрадовался человек. — Мне нужен большой дом! Красавица-жена, и чтобы умела хорошо готовить. Еще мне нужно, чтобы у меня всегда было много-много денег!

— Хорошо, — ответил Волшебник. — Ты уснешь, а завтра утром проснешься, и у тебя всё это будет.

И действительно, на следующее утро человек проснулся в большом роскошном доме, его встречала улыбчивая красавица, которая была его женой. Завтрак уже был приготовлен. Все было великолепно. В банке был открыт счет на его имя, и сколько бы он ни тратил, счет всё время пополнялся.

Сначала человек был просто в восторге!

Но вот день летел за днем, месяц за месяцем, а в его жизни ничего не менялось. Он сам себе задавал вопрос: чего еще можно хотеть, ведь у меня и так всё есть? Но между тем он чувствовал, что желанного счастья так и не обрел. И он снова стал звать Волшебника. Тот пришел.

— Почему я несчастлив, ведь у меня всё есть?

— Я исполнил всё, что ты хотел. Так что наслаждайся своим счастьем.

— Я не могу. В моём огромном доме мне одиноко, красавица-жена не радует меня, И деньги, которых я так хотел, не приносят мне удовлетворения. Почему, ответь мне, Волшебник.

— Ты попросил у меня дом, но не попросил тепла и уюта в нём! Ты попросил у меня денег, но не попросил свободы, силы и радости, которые они могут дать.

Человек обрадовался:

— Спасибо! Я всё понял, — сказал он. — Хочу всего этого! Дай мне это!

— Ну, раз ты всё понял, тогда иди и создай всё сам! — сказал Волшебник и исчез.

А человек проснулся в своём прежнем доме, один, без жены и без денег. Он задумался: что же я хочу на самом деле?

(Продолжение следует)

Ирина Покровская
Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет

Еда как источник энергии жизни

(мы — то, что мы едим)

Можно с уверенностью сказать, что сегодня мы живём в эпоху глобального производства продуктов питания.

Конечно, не во всех странах тотальное изобилие пищи и не у всех ломятся столы от яств. Но во всех городах мира просматривается одна и та же тенденция к увеличению количества и разнообразия продуктов питания. Люди всегда любили поесть, но наша с вами современность просто изобилует количеством предложений на этом рынке.

Какой бы город ни посетил путешественник, повсюду кафе, бары, рестораны, пабы, киоски с выпечкой и бутербродами, бистро и прочее. Колоссальное количество того, что можно съесть и чем можно перекусить «на ходу». Культ еды в наше время достигает высочайших вершин. Со всех стран мира самые разнообразные национальные блюда разных народов приходят на рынок питания крупных и средних городов, дразня аппетит и вызывая урчание в желудке обывателя и самого искушённого гурмана. Гипермаркеты завалены вкусно пахнущими и аппетитно выглядящими вариациями разнообразных блюд. Прилавки ломятся от материализованных фантазий кулинаров. Творчество «креативщиков» настойчиво взывает к желудку покупателя, посредством красочной рекламы умоляя не проходить мимо очередного «шедевра кулинарии». Перечислить всё разнообразие продуктов и готовой еды физически невозможно. Вкусовые сочетания бесконечны, как и количество готовой пищевой продукции. Да если бы кто-то и попытался собрать всё, то к тому моменту, когда бы он перечислил все существующие ныне блюда, уже появилось бы столько же новых. Так что можно смело считать процесс появления новых блюд бесконечным. И это радует!

Мы всегда что-нибудь да едим. На завтрак, обед, полдник, ужин и в промежутках между трапезой человечество, в большинстве своём, что-нибудь да жуёт. Конечно, это в лучшем случае, когда мы едим по распорядку. А так, когда придётся, и что попадётся под руку. В природе вообще так устроено, что все живые организмы вынуждены питаться. Кто как и кто чем. Если нет питания, то организм чахнет, увядает и, в конце концов, прекращает своё существование в нашем земном мире. Питание — естественный процесс для всего живого на планете. Даже то, что принято считать неживой природой, как, например, минералы, тоже нуждается в подпитке и обновлении своего состава. Стоит только обратить внимание на рост кристаллов или образование пород, как становится понятно, что их рост тоже обусловлен наличием необходимой для этого питательной среды и ряда условий. Так что можно смело утверждать, что всё, что нас окружает, так же зависит от питания, как и мы с вами.

Доподлинно известно, что рост минеральных кристаллов и их разрушение зависят не только от химического или физического воздействия, но и от волнового воздействия: светового, теплового и электромагнитного, что, по сути, — энергетическое (как известно — всё энергия в том или ином виде). Так что энергию в знакомых нам формах можно отнести к тому, что и питает материю, и влияет на её качества. В быту мы сталкиваемся с этим на примере одежды, которая со временем становится ветхой, даже если её и не носили. Ветхость — это старение. Старение — распад. Любая материя подвержена старению, как следствию ослабления связей между её составляющими... А ослабление связей — это и есть потеря энергии.

Как магнит со временем теряет свои магнитные свойства, так и любая материя, а соответственно, и всё, что из неё состоит, подвержены энергетическому истощению, в зависимости от великого множества условий. Поэтому важно запомнить это свойство простых элементов. Ведь всё из них состоит, как, впрочем, и мы с вами.

Животные, как нам всем известно, подразделяются на плотоядных, травоядных и всеядных, то есть тех, кто питается мясом, растениями и тем и другим, соответственно.

Растения, в основном, питаются минеральными соками земли и энергией солнца в обязательном порядке, но даже среди них есть хищные, которые не прочь полакомиться насекомыми и даже грызунами.

Многочисленные виды грибков относятся к флоре, то есть к растительному миру, и с энтузиазмом участвуют в разложении любой биологической материи. Даже кристаллы, и те питаются и растут, благополучно набирая объём и вес, если находятся в оптимальной для этого среде.

И так как всё, что мы видим вокруг, состоит в своей основе из великого множества комбинаций достаточно небольшого количества элементов, то всё и все в окружающем нас мире, в принципе, годятся в пищу для местной (земной) флоры и фауны.

Минералы усваивают химические соединения и различные типы энергии, участвующие в их росте. Растения, в большинстве своём, поглощают только воду, минералы и солнечный свет (хотя есть и исключения в виде хищных растений). Животные поглощают и растения, и минералы и себе подобных, а человек — вершина эволюции животного царства готов съесть всё вышеперечисленное, лишь бы оно было вкусно приготовлено и красиво подано к столу.

Велико разнообразие жизни на нашей планете. И что поражает исследователей, так это то, что составные элементы этого многообразия не так уж и многочисленны. Д.И. Менделеев, а позже и его последователи разложили по полочкам все атомы, участвующие в построении нашего грубоматериального мира. Возможно, для вас не секрет, что всё, что мы видим и осязаем, да и мы сами состоим из комбинаций различных атомов, образующих молекулы.

Благодаря трудам многочисленных учёных мужей и дам разных веков, мы с вами знаем, что наше тело состоит из клеток, которые, в свою очередь, состоят из ядра и цитоплазмы. Клетки нашего тела и тела животных в основном «умные» (если можно так выразиться) — в них есть ядро. Ядро в клетке выполняет функцию управления всеми её действиями и поступками (как мозг в нашем теле). Только представьте себе! Мы с вами собраны из живых и «умных» клеток!

Все клетки нашего тела состоят из четырёх основных типов молекул, которые составляют основные строительные блоки. Это похоже на детский конструктор «Лего», где из простых форм (атомов) можно собрать сложные, а потом из этих сложных ещё более сложные. И поскольку из этих сложных молекул состоят живые организмы, их называют биомолекулами.

Биомолекулы, то, из чего мы сделаны, как и все животные, так же состоят из набора так называемых мономеров (мономер — молекула или субъединица, которая функционирует сама по себе или объединяется с другими подобными молекулами, чтобы сформировать полимер) и полимеров различного состава. Мономеры и полимеры, в свою очередь, представляют собой комбинацию разных атомов. Мономер углеводов, например, состоит из сложной комбинации атомов углерода, водорода и кислорода.

Так, в общих чертах, выглядит наш биоконструктор, где умелыми «руками» природы из меньшего собрано большее, из тонкого — грубое. Как пиксели на экране телевизора образуют видимый нам рисунок, так и мономеры, объединяясь в определённом порядке, создают полимер, который, в свою очередь, тоже пиксель, но для уже намного большего рисунка.

Логично было бы предположить, что раз мы собраны из атомов, то для ремонта и строительства наших клеток они-то и должны в нас попасть из окружающей среды...

Мы не будем глубже погружаться в дремучие для большинства дебри биохимии, биофизики, ботаники и физиологии. Наша с вами цель не в том, чтобы описать, как именно работает каждый механизм нашего тела и из каких деталей он состоит. Ответы на эти вопросы можно найти в учебниках биологии средней школы, трактатах о медицине и многочисленных трудах маститых профессоров. Мы лишь пытаемся рассмотреть в общих чертах то, как и для чего в наше тело поступают полезные, бесполезные и вредные вещества, питающие наши клетки и, как следствие — нас самих.

Нам это необходимо, чтобы лучше понимать себя и важную свою составляющую — собственное тело. Трудно не согласиться с известным выражением — «Мы — то, что мы едим». Ведь любая пища, попадая в нас, привносит с собой и свои свойства, становясь частью нас самих. А это, согласитесь, серьёзный аргумент в пользу того, чтобы внимательно следить за тем, что тянем в рот!

Еда расщепляется, распадается на составляющие фрагменты, служащие строительным материалом для наших клеток, давая им тем самым возможность выстраивать наше тело и дальше, поддерживая в нас жизнь. Наши внутренние системы, наши клетки, как бригады профессиональных строителей, выстраивают наше тело, волокна и ткани по точному «плану и чертежам» ДНК, из того материала, который к ним поступает извне. А поступает основной строительный материал в клетки из нашей с вами системы пищеварения.

Если вкратце, то клеткам нашего физического тела для полноценной жизни и работы необходимо:

- *Энергия для роста и развития.*
- *Нужный набор химических элементов в удобной для усвоения форме.*
- *Отсутствие агрессивной (разрушительной) среды вокруг клетки, или, иначе, наличие гармоничной среды для развития и роста.*
- *Своевременный вывод отработанных веществ.*

Конечно же, это не всё. Но в общих чертах, это и есть то, что нужно для качественной работы каждой отдельно взятой клетки в любом живом организме.

Казалось бы — какая малость. Но, когда клеткам недостаёт того или иного компонента для выполнения задачи, они хуже выполняют свою работу. Когда это происходит, сигнал об ухудшении процессов в виде электрического импульса по нервным магистралям поступает в мозг, и тут мы начинаем ощущать знакомое каждому чувство голода.

Как же найти и доставить клетке то, в чём она нуждается? Как добыть из внешнего мира все те элементы, которые так необходимы телу? Вот тут-то и необходима помощь нашего проводника в материальном мире, нашего мозга, нашего «бортового компьютера». Через внешние анализаторы (зрение, обоняние, вкус) он находит съедобные (по внешним характеристикам) предметы и, вынуждая нас пробовать их на вкус, определяет, есть ли в них те вещества, которые так необходимы клеткам тела. Если съедобное содержит то, что нужно, то начинается поглощение (с удовольствием) с последующим перевариванием, то есть расщеплением.

Пусть вас не смущает то, что мы говорим о таких вещах, которые всем и так известны. Этому есть причина. И причина проста. Если люди до сих пор едят всё подряд, не разбираясь в том, что приносит вред, а что пользу, то это явный намёк на то, что что-то ими упущено. Что-то не понято и что-то не осознано. Так что, давайте немного себе напомним об азах, в самых общих чертах, дабы чего важного не упустить.

Для определения съедобности того или иного продукта у человека есть вкусовые и прочие анализаторы, плюс готовые клише в мозге, сохранённые из базы собственного опыта. Вы наверняка наблюдали, как беременные женщины с удовольствием грызут мел, не брезгуя и школьными мелками. Это отнюдь не ностальгия по школьной поре. Они уверяют, что хотят почувствовать вкус мела, хотя, какой там вкус. Их интуитивно тянет к этому, потому что их организм требует дополнительный кальций для формирования костных тканей будущего ребёнка. Так и со всеми прочими веществами, которые становятся необходимы нашим строительным системам. Человек просто чувствует тягу к тем или иным продуктам питания, даже не задумываясь о том, дефицитом чего именно в организме вызвано внеочередное желание «поработать челюстями».

Расщепляясь в нашей пищеварительной системе на составные блоки, молекулы и атомы, необходимые вещества достигают клеток и с аппетитом усваиваются ими, а то, что не пригодилось в хозяйстве, выводится

наружу по достаточно сложной системе вывода токсинов, шлаков и прочих отходов.

Конечно, у человека и животных есть ум и память, что не позволяет постоянно тянуть в рот явно несъедобные предметы. В нашей памяти остаются впечатления, образы опробованного, что облегчает дальнейший выбор пригодного для еды. Так, в общих чертах, и происходит процесс питания как человека, так и животных. Все мы ищем съедобное, поглощаем, перевариваем и выводим отработанное.

Так действует всё живое на планете. И так делаем мы, люди.

Животные определяют съедобность на вид, на нюх, интуитивно и лишь потом на вкус. К сожалению или радости, животные находятся на том уровне развития, когда они ещё не обременены изощрённым интеллектом. Им для полноценной жизни пока достаточно инстинктов и интуиции, которые, зачастую, куда эффективнее логики. Но мы-то с вами существа разумные. Нам уже инстинктов не достаточно. Потому, найдя еду, мы ищем на ней этикетку с надписью, где указан срок годности, состав и нет ли каких противопоказаний.

В человеческом общежитии так устроено, что пристрастие к какой-либо пище передаётся по роду. Можно даже сказать, прививается с молоком матери.

В одной семье принято было часто есть одно. В другой питались иначе. Третьи вообще ели, что придётся. Вот и получается, что придя в жизнь, ребёнок ест, скорее, то, чем его кормят, а не то, что для него оптимально. Такова жизнь! — удручённо пробурчит скептик затёртую частыми повторениями фразу, и, как ни странно будет прав. Действительно, пока жизнь большинства людей с этого и начинается. Так они и живут дальше, питаясь привычно (по привычке) всю по-следующую жизнь. Но ведь детство однажды заканчивается, а привычка остаётся. И это, согласитесь, глупо — вытаскивать во взрослую жизнь привычки прыщавой юности или сопливого детства! Никто же не пытается надевать любимый подгузник своего младенчества. То, что было, не обязательно должно быть и дальше! То, что хорошо деду, может стать обузой внуку!

Но сегодня бытовой, распространённый принцип таков, что то, что хорошо родителям, то и для детей сойдёт. Получается, что организм ребёнка вынужденно настраивается на то, что в него забрасывают, запихивают и заталкивают с младенчества. А так как это делается теми же авторитетами (родителями), теми, кто вводил его в жизнь, то и воспринимается это как в порядке вещей, то есть нормально. Привычной и знакомой каждому иллюстрацией этого является любимый большинством родителей шантаж — «ложечку за маму, за папу, за бабушку...», и так до тех пор, пока не кончится либо каша, либо родственники.

Ребёнок в такой момент «покупается» на то, что якобы делает благое дело для всех перечисленных. Героически морщась, ест, расплачиваясь за многочисленность родственников переполненностью собственного желудка. Причём, как показывает опыт, переполненностью тем, чего так не хотелось есть.

Таким образом, большинство из нас, вырастая, приходит к пониманию, что не важно, чем мы питаемся, главное, чтобы это было «правильно», то есть вкусно и сытно и, конечно же, — как у всех. А дети, как утверждают те, кто когда-либо с ними сталкивался, кроме всего прочего великие «подражалы»! Дети копируют родителей во всём и, естественно, в еде. Так и случается, что, вырастая, человек ест то, что проходит по этим критериям в первую очередь, и ставит полезность и целесообразность на второй план.

Если родители говорят ребёнку, что полезно пить соки, а сами пьют кофе или пиво или же виски галлонами, то не удивительно то, что интерес ребёнка к кофе и горячительным напиткам возрастает. Если родители настаивают на полезности салатов и фруктов, смачно уминая при этом бифштекс или ростбиф, то мала вероятность того, что их дети прислушаются к их мудрым советам. Так, дети, которые однажды повзрослеют, привыкают подменять оптимальное обычным и привычным. Вот только насколько это целесообразно?

Многие отмахнутся и скажут, что, мол, времена нынче тяжёлые, и хорошо, что есть хоть какая-нибудь еда. И верно. Но... С этим можно согласиться там, где ничего не растёт и нет возможностей упорядочить питание. Но ведь не все бедствуют. И как быть с теми, кто может выбирать, но идёт на поводу привычного и общепринятого, вопреки разумному и целесообразному? Не все живут на дальнем севере, где, кроме белых медведей, моржей, ледяных глыб и родственников, пейзаж ничем другим не радует.

Не все живут среди пустыни, где под жарким солнцем не выживает ничто, кроме колючек, ящериц и верблюдов. Не все живут высоко в горах, где лишь лишайник и мох выдерживают разреженную атмосферу. Во многих же других случаях есть выбор того, что принимать в пищу. Даже в древние времена привилегией богатых была мясная пища, а бедняки довольствовались бобами и рисом, отчего и были намного здоровее хвалённого привилегированного класса, потому и жили дольше. Этот факт хорошо известен как, историкам, так и медикам.

Получается, что либо нас с вами не информируют о полезности тех или иных продуктов, либо нам всем глубоко наплевать на свою жизнь и здоровье. Но спросите кого угодно, хочет ли он быть здоровым и молодым, и ответ в большинстве случаев будет — конечно, да! Или — А кто не хочет?

Выходит, что люди просто не осведомлены о полезности и неполезности различных видов распространённой нынче еды. Ведь можно меньше болеть, давая телу возможность развиваться по закону оптимальности и целесообразности. Получается, что люди просто не догадываются о том, что привносит в нашу жизнь та или иная пища.

Похоже, что это банальный результат незнания и неосведомлённости в этом вопросе. Возможно, необходимо более детально рассмотреть все плюсы и минусы современной культуры питания и то, что из продуктов питания способствует нашему развитию и эволюции, а что ведёт к деградации и инволюции как каждой из клеток, так и организма в целом.

Ещё Платон отмечал целесообразность умеренного питания и предпочтительность здоровой пищи, объясняя это с позиции целесообразности и гармонии. А ведь он был и остаётся непререкаемым авторитетом по очень многим фундаментальным вопросам. Великий Авиценна также выделял культуру питания как средство продления молодости и здоровья. А ведь это светоч медицины! Могли ли они ошибаться? Скорее всего, нет. Это были образованнейшие люди своего времени. Даже сегодня их произведения являются прекрасными учебниками по многим дисциплинам. В их трудах можно

найти секрет физического долголетия и душевного здоровья. Они учили своих современников тому, что и сегодня не каждый знает по причине своей неосведомлённости и занятости. Их трактаты актуальны и по сей день.

«Строительные бригады» нашего тела работают постоянно, без перерывов и отпусков. Наш с вами организм так устроен, что обновление клеточной массы — процесс непрерывный и постоянный. Каждые семь лет наш организм полностью обновляется на клеточном уровне. Наши клетки, наши незаменимые внутренние труженики, как заведённые, делают свою работу, вне зависимости от того, какого качества материал мы им подбрасываем. План есть план. Тело не ждёт. Мы же не в анабиозе пребываем. И уж если качественного стройматериала нет, то собирают из того, что под руку попадется. То есть из того, что поставляет пищеварительная система. А пищеварительная система — это невероятно сложный завод по разбору разнообразных конструкций на простые и удобоваримые составляющие.

Тело требует, мозг даёт команду, человек забрасывает в рот всяческие «поделки» природы, в надежде, что в них найдётся нужная запчасть, а пищеварительная система всё это пытается разобрать на составные части и усвоить необходимое.

Природа многообразна. Потому и «поделки» бывают разные. Одни — как специально подобранный ремонтный комплект, другие же, как обломки чужеродных сложных механизмов. Питаться неподходящей пищей — это всё равно как разобрать чужеродный подержанный автомобиль на части для починки свой машины. Наш внутренний производственный конвейер не останавливается, работа по строительству тела кипит и днём, и ночью, с момента рождения до глубокой старости. Наше тело постоянно находится в процессе реконструкции и эволюционирования, год за годом приобретая соответствующую форму и соответствующие возрасту функциональные качества. И в зависимости от того, какую пищу употребляет человек, его тело — либо качественно собранный механизм, либо ширпотреб, слепленный из вторсырья. Причём именно от благоразумности снабженца (личности) и зависит качество засыпающихся в рот «стройматериалов».

Что является основными продуктами питания? Это мясо, яйца, рыба, морепродукты, овощи и фрукты. Угадаете, что из перечисленного не способствует эволюции человека и раскрытию его потенциала? Запомните свой ответ. А теперь давайте разбираться с точки зрения целесообразности и полезности.

Как бы ни нравилось человечеству поражающее разнообразием мясное меню, но всё же, самой оптимальной для человека разумного, является пища растительного происхождения. Так считали в древности и к этому приходят сейчас. Именно в растительном царстве, по мнению учёных, собрано всё то, что так затребовано нашими клетками, к какой бы из внутренних систем они не относились.

Растительная пища — это «ремонтные комплекты», содержащие в удобоваримой форме все необходимые детали для ремонта, восстановления и поддержания в хорошей форме нашего тела. Части же животных тел, более сложно организованных, очень сложно «разбирать», но наша система пищеварения справляется и с этой задачей, затрачивая при этом иногда слишком много наших сил. Вы и сами наверняка были свидетелями пониженной работоспособности после сытного обеда. Как правило, это бывает после обеда из блюд на основе мяса или яиц. «Утяжеляют», в том числе, и подливы и бульоны, и «безобидные» мясные добавки к блюдам. Утомление, как следствие подобного питания, можно наблюдать в каждом ресторане, баре или столовой. Характерная слабость в теле и тяжесть в желудке — симптомы, знакомые каждому, обильно вкусившему такую пищу, человеку. Нет того, кто не испытал бы это на себе. Но как отказать себе в таком привычном удовольствии, как хорошее мясное блюдо или традиционный омлет на завтрак?

Возможно, вас удивит, но человек, как один из видов живых существ, населяющих нашу планету, изначально существо травоядное. Этот факт уже не требует ожесточённых споров и дополнительных доказательств. В нашем теле всё указывает на то, что к животной пище наши предки привыкали тяжело и нехотя. Известно, что мы (человечество) всеядны только потому, что имеем особенность быстро приспосабливаться к любым условиям жизни как сознанием, так и телесно. Так и наши предки в одно время перешли на пищу другого сорта, не из прихоти, а под жесточайшим давлением обстоятельств. Ведь во времена глобального похолодания, вернее, ледникового периода, из растительной пищи остались только мамонты, да и те вскоре вымерли (-шутка). Вот и пришлось нашим допотопным предкам попробовать себя в роли мясоедов.

Человек не хищник по своей природе. Хищником его сделали обстоятельства. Потом обстоятельства изменились, а привычка бегать с копьём и жарить мясо на костре осталась.

Привычка переросла в традицию, в социальную позицию, в образ жизни, в статусность и прочее. Охотники, улюлюкая и сотрясая копьями, нападали на зверя и, гордые собой, несли добычу в поселение. Сама охота, как вы понимаете, — это состязание, где формирующиеся люди, в которых ещё больше животного, чем человеческого, доказывали своё превосходство над собратьями, демонстрируя друг другу быстроту реакции, ловкость и физическую силу. Конечно, не будь в нас этой животной составляющей, мы, возможно, и жили бы иначе, и вели себя более гуманно и питались по-человечески. Но факты таковы, что мы имеем животное происхождение. Как бы мы ни хотели этого, но в нас есть низшее, а вот поддерживать его или усмирить, это вопрос к каждому отдельно взятому человеку. Подобная пища, при всём том, что она бывает невероятно вкусно приготовлена, как ни крути, но питает и поддерживает наше низшее «я», хотя бы тем, что напоминает нам наше пещерное прошлое.

Естественно, наш с вами организм, как вы убедились из своей жизни, многое может пережить и переварить. Как автомобиль шатко валко может ехать на бензине с более низким октановым числом, так и мы можем жить, питаясь чем угодно. Человек адаптируется к еде достаточно быстро. Вопрос, скорее, в качестве такой жизни и состоянии организма. Ведь мы постоянно реконструируемся из того, что попадает в нас извне. Говорят даже, что наш желудок может переваривать гвозди. Но скольких любителей питаться гвоздями вы встречали в своей жизни?

Так и получается, при более детальном рассмотрении, что белковая пища животного происхождения, как бы искусно она ни была приготовлена, — это, к сожалению

или радости, не та пища, которая соответствует эволюции человека из животной формы в существо высшего порядка. Мясо, естественно, не из той категории веществ, от приёма которого гибнут, не успев составить завещание, и не из тех, о которых пишут на этикетке: «Минздрав предупреждает». Но, оглядываясь в историю Древнего Египта, можно найти любопытные факты наказания, где инструментом казни было варёное мясо. Смысл казни заключался в том, что заключённому три раза в день, в качестве пищи, давали только варёное мясо, вследствие чего он умирал от интоксикации в течении трёх недель. Удивительно, насколько люди изощрены в уничтожении друг друга. Любителям омлета полезно знать, что яйца птицы, а особенно курицы, давно известны как сильнейший аллерген. Насколько всё-таки силён наш организм, что позволяет нам питаться этим.

Мы рассуждаем в пользу растительной пищи не по прихоти и не ради моды. Как вы понимаете, дело вовсе не в гуманности «человека разумного» по отношению к братьям нашим меньшим, животным. Скорее, дело в различии между тканями животных и растений, между их сутью. Разница между ними колоссальна. Ведь растения не умирают так, как организмы животного царства. Распад белковых молекул животного происхождения начинается сразу же, как только нарушена целостность тканей или наступает смерть организма. А энергия распада, как вы понимаете, противоположна энергии жизни. А именно энергия жизни нас интересует в первую очередь в еде. Растения же сохраняют энергию жизни намного дольше, даже при нарушении целостности тканей. Они медленно угасают, в отличие от моментального перехода животных, сохраняя в себе жизненный импульс продолжительное время.

Сорванные с ветки плоды (в отличие от тех, которые упали сами) продолжают долгое время сохранять свежесть, как и срезанные или сорванные растения. Логично предположить, что всё, что растение сбрасывает, от чего избавляется, будь то плоды, ветки, листья, всё это уже не несёт в себе энергии жизни. Как змея оставляет кожу, так и растения избавляются от того, что перестало быть их частью. Только сорванный плод продолжает жить и долго остаётся свежим. Растения сохраняют свои свойства поставщика жизненной энергии до тех пор, пока энергия жизни не иссякла из их тканей. До этого момента их и не касается увядание.

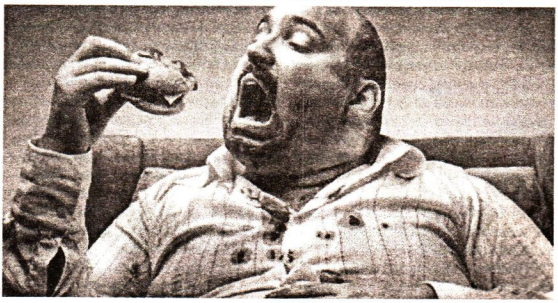
Увядание — верный признак того, что энергия жизни растения исчерпана, и, кроме химических составляющих в нём уже не осталось пользы. Конечно, витамины и минералы сохраняются, но это, как вы понимаете, далеко не самое ценное в пище. Лишь малая часть. Ведь растения — это аккумуляторы солнечной энергии. Вероятно, вы слышали выражение «напитанные солнцем»? Оно очень точно выражает суть. А как вы думаете, почему салаты из свежих овощей и фруктов дают такой прилив бодрости и удлиняют жизнь тем, кто делает их основным блюдом? Причина известна. Она в том, что именно растительная пища несёт с собой этот тип энергии. То, без чего жизнь на поверхности земли существовать не может — энергию солнца. Эта энергия как бы капсулируется в растительных клетках. Многие учённые давно знают об этом, многие догадываются, но, как оказалось, не всё, что уже известно учёным, является достоянием общественности. Люди сами, интуитивно и посредством личных наблюдений, выделяют свежую растительную пищу в особо полезный и целесообразный класс питания. И наверняка каждый из вас замечал, что овощи и фрукты, выращенные в южных регионах, где больше солнца, намного вкуснее их северных собратьев.

Растения являются таким продуктом, который поставляет в наш организм полный спектр «стройматериалов» для жизнедеятельности и репродукции клеток. Важно заметить, что увядшую, заплесневелую и подпорченную зелень, овощи и фрукты есть нельзя. Ведь загнивание, увядание, плесневение — это явный признак начала разложения. А как мы знаем, разложение — это явный показатель того, что энергия жизни исчерпана в данном растении. Если яблоко или помидор в одном месте подпорчен — это говорит о том, что в нём исчерпан ресурс жизни. Неразумно обрезать гниль и есть такой фрукт или овощ... Он мёртв. Ведь энергия разложения и энергия жизни — это энергии двух противоположных типов. Одна приходит на смену другой. А кому хочется вкладывать в себя то, что несёт программу распада? Вероятно, только тому, кто не совсем понимает происходящее в этот момент и кто не в курсе!

Не многие пока оценивают еду по таким признакам полезности, как энергетическая ценность. К сожалению, в качестве энергетической ценности продукта сегодня принято считать калории, но это только часть энергии, которая пополняет наши внутренние аккумуляторы. Не надо быть пророком, чтобы предсказать то, что в обозримом будущем люди пересмотрят пищевые приоритеты. А причиной этому станет понимание того, что именно привносит в нас еда.

В животной пище плюсов много меньше, чем хотят показать нам наши с вами современники.

Важно понять следующее — питание человека либо помогает его организму эволюционировать и ассимилировать жизненную энергию, получаемую из продуктов питания, либо деградировать, затрачивая свой энергоресурс на расщепление тканей животных.



Есть ещё одно важное упущение, касательное продуктов питания, которое делает современная наука по своей вечной занятости... И это свойства воды, которая, как вы понимаете, входит в состав всех продуктов питания. Даже сухофрукты и те содержат воду.

Доподлинно известно, что вода присутствует во всём, иногда в неимоверно малых количествах, но всё-таки есть. А это требует особенного внимания к ней, так как вода имеет свойство памяти.

Наиболее прогрессивные учёные изучают воду, и она преподносит им всё больше сюрпризов. Особая, кластерная структура воды позволяет ей запечатлевать в своей структуре огромные массивы информации о том, с чем она входила в контакт. Вода запоминает информацию, как знакомый нам всем флэш-носитель. Именно этим свойством воды пользовались и пользуются целители всех времён. А ведь человек имеет в своём составе 60-80 процентов воды!

А теперь включите фантазию и представьте, чем заряжена вода, присутствующая в тканях животных, которых приготовили в пищу? Какую информацию получают наши с вами клетки, когда мы допускаем к ним такую воду? Представили? Именно! Там и боль, и смерть, и животные страсти, агрессия, злость, и прочее, чего так не хотелось бы человеку разумному иметь в своём арсенале ощущений. В растительной пище такого «букета» программных инъекций не встретишь. Возможно, потому все просвещённые предпочитали растительную пищу животным изыскам. Во все времена отмечалась польза еды, приготовленной из того, что не отмечено знаком смерти — это растительная пища и молочные продукты. К молоку предъявлялось требования — оно должно было быть от здоровой коровы у хороших хозяев. Сыры, творог, сметана и кефир — считались полезными. С единственной, правда, поправкой — даже эта еда должна быть свежей.

Конечно, вода теряет память при переходе из одной стадии в другую — пар — жидкость — лёд... Но это имеет отношение к отдельно взятой воде. В случае с тканями животных, даже при кипячении и замораживании, память воды в тканях не изменяется особо. Потому мясные бульоны, подливы, добавки несут всё то же, что и их составляющее мясо.

Пища животного происхождения добавляет стресса и агрессии. Это её свойство было известно в древности. Потому воинственно настроенные кочевники добавляли мясо в корм коням, дабы добавить им свирепости. По той же причине воинов-стражей в древней Индии держали на мясной диете, что добавляло им агрессивности. Растительная пища даёт больше сил и здоровья. Пища, получаемая посредством умерщвления животного существа с центральной нервной системой и кровотоком (а она есть даже у муравья), приносит потребителю множество мин замедленного действия в каждую клетку его организма. Что уж тут удивляться очередям в аптеках и больницах. Серый цвет лица — сегодня стандартный, а психозы, нервные расстройства — реалии наших дней.

Почти все едят мясо, яйца, рыбу, икру, морепродукты... Это считается нормой и даже некоторые медики с пеной у рта готовы отстаивать мясоедение как источник некоторых аминокислот. По секрету сообщим, что наше с вами тело способно само производить необходимые аминокислоты для жизни. А в растительном царстве есть всё, что позволяет нашему телу делать это. И искренне радует, что не все медики застряли в прошлом. Есть и те, кто видят реальность, как она есть. Появляются множественные направления в диетологии — направленные на постепенный переход к растительной пище. Да и спрос на это всё повышается. Многие сегодня понимают, что переход на растительную пищу прибавляет спокойствия, рассудительности, силы. А в наш век конкуренции сосредоточенности, ума и интеллекта раздражительность и агрессия — всегда верный проигрыш. Вот только некоторые «торопыжки» пытаются заставить себя не есть мясо, резко перейдя на растительную пищу. А это опасно!

Известно, что на переход на растительное питание нужно в среднем три года. Для каждого человека по-разному. Всё зависит и от тела, и от культуры питания с детства. Причём, недопустимо насилие над телом, которое «подсажено» с детства на мясную пищу.

Человек, стремящийся к тому, чтобы начать питаться оптимально, начинает постепенно вводить в рацион всё больше овощных блюд, постепенно замещая ими привычную еду. Организм сам помогает такому человеку сделать следующий шаг. Так, шаг за шагом, неделя за неделей человек замечает, что мясная пища его более не привлекает и однажды он полностью прекращает есть сначала мясо и мясные блюда, яйца, потом рыбу и морепродукты...

При устремлённости человека его тело идёт ему навстречу, так как этот процесс перехода на оптимальное питание заложен в программе эволюции нашего тела, и потому встречает поддержку.

Опасно идти путём насилия над собой. В этом случае тело ещё не перестроилось на растительную пищу и дефицит привычной еды может провоцировать слабость, болезненность, раздражительность, что и ведёт к срывам и человек набивает живот гамбургерами или шашлыками, после чего корчится от несварения.

В природе всё протекает закономерно и целесообразно. У всего есть срок созревания. Самый лучший метод поменять что-либо в своей жизни — это начинать замещать привычное новым, пока новое не станет привычным, но уже своим, а не навязанным во времена сопливого младенчества! Это относиться к любым привычкам.

Всегда можно начать процесс улучшения себя. В нашем теле всё есть для этого, и только и ждёт, когда человек задействует нужные рычаги. Наше тело в принципе имеет достаточно механизмов защиты, чтобы не болеть вовсе, но для того, чтобы активировать хотя бы часть их, надо сделать шаг навстречу тому ресурсу, что скрыт в нашем теле.

Еда играет огромную роль в жизни человека. Выражение — «мы — то, что мы едим» точно определяет рабочие характеристики нашего тела и наших способностей в общем. Как в сказке про трёх поросят, качество домика зависело от характера и привычек самого владельца, так и наше тело — либо жалкий шалаш, либо хижина, либо храм. Прочность, долговечность, безопасность и красота здания, всегда зависят и от того, какие материалы применялись при его строительстве.

Так человек формирует себя. Так человек формирует свою жизнь. Только через осознание и допущение нового происходит процесс эволюции. А эволюция, как вы знаете, — это всегда новые возможности!

Диксон

Цифры и факты

Шесть минут чтения книги на две трети снижают уровень стресса. Это гораздо лучший показатель, нежели прослушивание музыки или прогулка.

К такому выводу пришли британские ученые. Помимо чтения книг, в качестве «стрессопонижающих» средств анализировались прогулки, прослушивание музыки, распитие чая или кофе и видеоигры.

Оказалось, что чтение книг снижает уровень стресса на 68%. Через шесть минут после того, как человек берет в руки книгу и начинает читать, у него нормализуется пульс и расслабляются мышцы.

Хорошо также снижает стресс прослушивание музыки — на 65%. Чашка чая или кофе понижает показатели стресса на 54%, а прогулка — на 42%.

Американские ученые получили новые данные о том, что под ледяной поверхностью спутника Юпитера Европы находится жидкая вода. А это значит, что там может существовать органическая жизнь, подобная земной.

Оказывается, есть не только психологическая причина непереносимости мужчинами женских слез, сообщили израильские исследователи. Ученые из Научного института Вейцмана в ходе исследования установили, что запах женских слез снижает уровень тестостерона в крови представителей сильного пола, следовательно, снижает их сексуальное желание.

Эксперт-эколог Ань Яньши собрал около пяти тонн фекалий панд, чтобы создать новый вид чая. Он считает, что богатое удобрение, каковым считается навоз бамбуковых мишек, поможет создать неповторимый аромат для чая, который он сможет продать по 50000 фунтов стерлингов за килограмм.

Панды имеют очень плохую пищеварительную систему, их организм усваивает только около 30% всего, что они едят, а их экскременты богаты волокнами и питательными веществами. «Фекалии панд при нагревании приобретают выдержанный ореховый вкус и очень характерный аромат», — говорит Ань Яньши.

Самый дорогой кофе в мире Kopi Luwak, который продается по цене около 100 фунтов стерлингов за фунт (453 грамма), — это зерна, которые съедают и пропускают через свой пищеварительный тракт индонезийские кошки — циветты.

ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЖИЗНИ ИЩУТ НЕ ТАМ, ГДЕ НАДО

Мы знаем наверняка, что жизнь в галактике Млечный Путь существует: она обитает на планете Земля. Наш мир является типичной скалистой планетой в обыкновенной звездной системе. Единственное, что отличает Землю от множества других планет — расположение в обитаемой зоне, которая допускает существование на поверхности воды в жидком виде. Поэтому астрономы ищут такие зоны в других звездных системах, справедливо полагая, что там жизнь наиболее вероятна.

До сих пор все программы по поиску внеземного разума направляли свой взор к центру Млечного пути, ведь там наиболее старые звезды и их очень и очень много. Но астрономы из Института астробиологии NASA пришли к выводу, что внутренняя часть галактики Млечный Путь, более близкая к ядру, может быть самым опасным для жизни местом. Несмотря на большую плотность звезд во внутренней части галактики (в радиусе 8100 световых лет от ее центра), большое количество взрывов сверхновых должно было стерилизовать большинство обитаемых планет. Получается, что в этом регионе, с наибольшим количеством звезд, шансов на появление обитаемых планет, выживание развитой жизни практически нет.

Сплошь усыпанное звездами небо — таким оно должно выглядеть с поверхности планеты в центре галактики. Однако возможно, что эту красоту не видит ни одно живое существо: сверхновые и приливные волны от гравитации других звезд там погубили все живое.

ДИЕТА С ВЫПИВКОЙ

Такая диета молниеносно распространяется среди американской молодежи. Молодые люди, зная о большом количестве калорий в алкогольных напитках, во время вечеринок или встреч с друзьями в пабах перестают закусывать после выпивки, достигая тем самым быстрого опьянения, экономя на еде и избегая лишних калорий.

У медиков есть новый термин для этого расстройства поведения — дранкорексия. Таким «недугом» страдает уже около 16% молодежи США — в основном девушки (их втрое больше, чем юношей).

Врачи предупреждают, что подобное поведение опасно быстрым развитием хронического алкоголизма с характерной для него личностной и интеллектуальной деградацией, да и вдобавок — с нарушениями пищевого поведения. И все это — с самых ранних лет. Диета в пользу выпивки — опасное и недопустимое занятие.

САМАЯ УСПОКАИВАЮЩАЯ МУЗЫКА

В поисках наиболее эффективной для успокоения и релаксации музыки специалисты в нейропсихологии провели эксперимент, ставший возможным лишь сейчас при наличии современных медицинских диагностических средств. Добровольцам, которые находились в состоянии стресса, давали прослушать различные мелодии, наблюдая при этом за состоянием их мозговой деятельности.

Параметры частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания и мозговой деятельности продемонстрировали, что самой расслабляющей мелодией оказалась Weightless британских исполнителей Marconi Union. Многие участники эксперимента, слушая ее, расслаблялись настолько, что просто засыпали в лаборатории. Уровень стресса при ее прослушивании гарантированно снижается на 65%.

Авторами исследования составлен список из 10-ти наиболее успокаивающих произведений:

1. Marconi Union — Weightless;
2. Airstream — Electra;
3. DJ Shah — Mellomaniac (Chill Out Mix);
4. Enya — Watermark;
5. Coldplay — Strawberry Swing;
6. Barcelona — Please Don't Go;
7. All Saints — Pure Shores;
8. Adele — Someone Like You;
9. Mozart — Canzonetta Sull'aria;
10. Cafe Del Mar — We Can.

ХИРУРГИ ОПРЕДЕЛИЛИ НОРМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Французская Национальная академия хирургии осудила необоснованные хирургические операции по увеличению размеров мужского полового члена. На таких вмешательствах настаивают мужчины, параметры которых, как они считают, не соответствуют анатомической норме. Между тем используемые в настоящее время методики коррекции размеров полового члена имеют лишь ограниченную эффективность и чреваты серьезными осложнениями.

С целью внести ясность в вопрос о нормальных размерах полового члена, Национальная академия хирургии приводит следующие данные: средняя длина полового члена в покое составляет от 9-9,5 см, в состоянии эрекции — 11-14,5 см; диаметр в покое — в среднем 2,0-2,5 см, в состоянии эрекции — 3,0-3,5 см.

ЧЕМ ВЫЗВАН ПРЕДСМЕРТНЫЙ СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

Британские исследователи предложили возможные биологические объяснения психологических симптомов, наиболее распространеных при клинической смерти.

Так, ощущение света в конце тоннеля может быть связано с нарушением периферического зрения из-за недостатка кислорода.

Видения духов или призраков могут быть связаны с недостатком дофамина в головном мозге. Этого нейропередатчика очень мало и у больных с болезнью Паркинсона, которые страдают от галлюцинаций и иллюзий.

Пациенты, перенесшие клиническую смерть, говорят о том, что пережили в этот момент чувство покоя и ощущение полной самореализации или же радости. Специалистам в психиатрии хорошо известно, что эти чувства могут возникать при приеме наркотика кетамина и повреждении нормальной работы нейронов.

По мнению исследователей, в предсмертных ощущениях человека нет ничего паранормального, и они являются проявлением функции мозга, когда он находится в экстремальных условиях и повреждается.

БУРНЫЙ СЕКС МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ АМНЕЗИЮ

Перенапряжение во время секса может привести к краткосрочной потери памяти, выяснили ученые. В качестве примера приводится случай 54-летней женщины, которая в панике обратилась в Вашингтонскую больницу, потому что после полового акта с мужем забыла все, что происходило с ней за предыдущие 24 часа.

Этот редкий феномен получил название «переходной глобальной амнезии». Эта амнезия — явление временного характера и мозгу не наносится какой-либо вред. Пока точно не известно, что вызывает подобное состояние, хотя некоторые ученые считают, что причиной может быть неправильная работа сосудистых клапанов в венах шеи. Вместо того чтобы закрываться, они остаются открытыми, позволяя таким образом протолкнуть кровь с малым количеством кислорода, которая должна течь вниз к сердцу, обратно наверх через яремные вены в область мозга, которая управляет воспоминаниями.

По статистике, в год фиксируется 3-5 случаев подобной амнезии на 100 тысяч человек. Обычно память возвращается через несколько часов. К переходной глобальной амнезии могут привести также тяжелые физические упражнения и даже поход в туалет.

РЕКОРД ГИННЕСА: ИНДИЙСКИЙ МАЛЬЧИК С 34 ПАЛЬЦАМИ

Годовалый индийский мальчик Акшат Саксена поставил новый рекорд книги Гиннеса — он родился с 34 пальцами на руках и ногах. У него по 7 пальцев на каждой руке и по 10 пальцев на каждой ноге. Большая часть «дополнительных» пальцев не функционировала, и ребенок уже перенес несколько операций по их удалению.

К сожалению, среди многочисленных мизинцев и указательных пальцев Акшата не оказалось ни одного большого пальца, поэтому врачи планируют реконструировать их с использованием удаленных лишних пальцев.

Причиной появления дополнительных пальцев является редкое генетическое заболеваниое полидактилия, которое может передаваться по наследству или появляться в результате случайной мутации.

НОЧНОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВОДИТ К ИСТОЩЕНИЮ И СТАРЕНИЮ

Залогом здоровья является сон. Особенно это нужно помнить тем, кто ведет исключительно ночной образ жизни, — этим людям стоит задуматься о том, что их ждет полное истощение организма и преждевременное старение.

Здоровье и сон — это два неразрывно связанных между собой понятия. Результатом пренебрежения режимом сна и бодрствования являются существенные изменения в организме. Причем далеко не в самую лучшую сторону. Раздражительность, подверженность стрессам, рассеянность, снижение иммунитета, отсутствие настроения — эти симптомы часто являются ничем иным, как явными последствиями постоянного недосыпания.

А потому отводимое на сон время стоит рассматривать как очень важную составляющую жизни. В противном случае нормальное функционирование организма будет нарушено. Восстановление структур организма, которое осуществляется исключительно в ночное время, просто не будет происходить.

Сколько же по времени должен длиться наш сон? Для среднестатистического человека необходим 1 час сна на каждые 2 часа бодрствования. Это связано с тем, что в течение дня иммунная система человека напряженно работает, ведя активную борьбу с бактериями и вирусами, пылью и дымом. Единственное время, когда организм имеет возможность восстановиться, это сон.

Ошибочно полагать, что исправить ситуацию можно отоспавшись вдоволь на выходных. Даже если вы будете спать все выходные, это не даст нужного эффекта и не компенсирует все предыдущие недосыпания, накопившиеся за неделю.

Цифры и факты

Спустя 18 лет после того, как израильтянка Орит Котер-Коэн заморозила свою оплодотворенную яйцеклетку, в больнице «Эмек» на свет появилась девочка, зачатая в 1993 году. У малышки, которую назвали Ширэль, есть две старшие сестры — Офир, которой 16 лет, и Лиан, которой 14 лет. Но фактически, Ширэль старше своих старших сестер — она была зачата 18 лет назад.

Испанские ученые пришли к выводу, что гранатовый сок может способствовать замедлению процессов старения. Оказалось, что у пивших гранатовый сок существенно сократился маркер, связанный с повреждением клеток, который вызывает ухудшение функционирования мозга, печени, почек и мышц, а также характерные изменения кожи.

Швейцарская компания GenePartner разработала методику выбора полового партнера по анализу ДНК. Соответствующие тесты уже продаются в сети.

Суть теста заключается в том, что пара, желающая проверить свою генетическую совместимость, заказывает набор для взятия соскоба с внутренней поверхности щеки. Образцы затем отправляются в компанию. По результату анализа определяется генетическая совместимость партнеров. Стоимость анализа составляет 249 долларов.

Подростки, которые часто употребляют газированные напитки, ведут себя агрессивно и жестоко. Это утверждают специалисты Университета Вермонта и Школы общественного здравоохранения при Гарвардском университете. Исследование показало, что 35% подростков, которые выпивали по меньшей мере одну баночку газированного напитка в неделю, совершали акт насилия по отношению к своим сверстникам. Как утверждают авторы исследования, кофеин, содержащийся в этих напитках, оказывает негативное влияние на поведение молодежи.

46% опрошенных женщин заявили, что они предпочтут остаться на две недели без секса, но не оставят на это же время свои контакты с Интернетом. Число мужчин, которые согласятся остаться без секса взамен на Интернет, значительно ниже: только 30% мужчин сказали, что они предпочтут интимным забавам киберигры.

ВЛАДИМИР ОСТАФИК. ЗВУКОВАЯ ПЕРЕДАЧА ЭНЕРГИЙ МЕСТ СИЛЫ. ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ МУЗЫКА ДЛЯ МЕДИТАЦИЙ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ. 10 АУДИОДИСКОВ.

Каждый диск несёт в себе определённо направленный поток энергии, который позволит значительно повысить ваше физическое, ментальное и духовное состояние, а значит, качественно улучшить миропонимание и сделать приятным времяпровождение на планете Земля.

Автор родился и живет на земле древней Карелии. Имеет наследственный Дар целителя. Прошел огромное количество Посвящений различных школ, течений, религий. Сонастройки на всех основных известных и неизвестных Местах Силы Планеты Земля. Имея свои методики и ключи, получает знания и сонастройки непосредственно от Сил Природы. Высококлассный специалист по работе с любыми видами энергий. Смог снять и активизировать весь Северный энергетический код, открыть Энергии Воттоваары — священных Знаний Древних Волхвов.

Музыка Владимира Остафика — особая тема, много людей познало ее чудодейственную силу, это прямая передача гармоничных реликтовых полей Севера. Музыкальные произведения имеют колоссальный энергетический потенциал, наполняют чистой энергией основные уровни, восстанавливают энергетику всех тел, включая и точечную сонастройку систем физического тела, дают прекрасное зземление и ощущение пространства в зоне воспроизведения композиций. Но главное, что в них вложены душа и сердце.

Вибрации, которые происходят при прослушивании, очень сильны, и каждый их почувствует. Рассказать о них невозможно. Для этого язык наш очень беден, их нужно ощутить самим.

Диск 1. UKKO.

Северный энергетический код. Энергии карельского шамана. Музыка исцеления. Даёт стимул иммунной системе и стремительному оздоровлению организма — как энергетическим оболочкам, так и физическому телу.

UKKO SUNNY — Вводная энергетическая музыка.

UKKO KARGARA — приобщение к северным энергиям.

В записи принимали участие музыканты проекта VATAGA.

Диск 2. WARRA.

MAY — целительская музыка. Работа со всеми энергоцентрами, но преимущественно с нижними. Является залогом для строительства прочного энергетического каркаса организма. Прекрасное заземление. Укрепляет энергетический фундамент организма, тем самым даёт материал для дальнейшего развития.

Диск 3. MAI — целительская музыка. Работа со всеми энергоцентрами, но преимущественно с 5, 6, 7. Музыка небесных сфер. Музыка покоя, единение со всем живым. Даёт прилив энергетических сил.

Диск 4. VOTTO. VOTTO VAARA — кладезь северных энергий.

Диск 5. SESSION.

Диск 6. ЛЕТА.

Диск 7. ЦИ.

Диск 8. РАДУГА. Диск записан под впечатлением энергетических влияний во время поездки в Перу. Энергии этого путешествия удалось перенести в музыку. «Радуга» поможет вам прочувствовать загадку и Силу этих мест..

Диск 9. OM NORD.

Диск 10. АНЕСТЕЗИЯ.

НАТАЛИЯ ПРАВДИНА. ВИДЕОФИЛЬМЫ

Наталия Правдина — талантливый человек, чье появление приносит радость окружающим. Миллионы людей, благодаря ее книгам, аудио и видеоматериалам нашли свой свой путь к счастью, любви, изобилию.

1. Энергия здоровья.

В этом видеокурсе вы найдете:

— Законы фен-шуй и талисманы, привлекающие энергию Здоровья в ваш дом.

— Уникальные упражнения, позволяющие обрести бодрость, гармонию энергетических потоков.

— Техники энергетического дыхания.

— Секреты ароматерапии.

— Мудры (йога для пальцев).

— Аффирмации и Мантру Здоровья.

2. Мистерия изобилия.

В этом фильме Наталия Правдина станет проводником в мир богатства и изобилия. Богатство — это не только купюры в нашем кошельке. Это и богатство возможностей, и изобилие здоровья, и щедрость человеческого общения.

Богатство — это ваш жизненный успех, разрешите себе стать богатым!

3. Я всё могу! Практикум по привлечению удачи.

Уникальный видеокурс знакомит нас с новыми методами и приемами: светлая энергетика, эмоциональная поддержка — всем этим щедро делится с нами удивительная женщина, которую многие называют феей.

4. Цигун.

Цигун. Авторский видеокурс Наталии Правдиной — оригинальная версия для тех, кто заботится о здоровье души и тела. Уйдут негативные эмоции: страхи, сомнения, злость. Ваше тело обретет молодость и здоровье.

5. Волшебные Мантры. Авторский курс Наталии Правдиной.

Мантры в исполнении Натальи Правдиной, солистов Мариинского и Александринского театров и специальный видеоряд, которые благотворно воздействуют на общее психологическое состояние, позволяют реализовывать свои желания.

6. В гармонии с собой. Мантры Мудры Медитации.

Впервые на одном диске три авторских комплекса, сочетающие специально подобранные мудры, мантры и медитации! Энергетические методы, которые позволяют достичь гармонии и добиться невероятных преобразований во всех областях жизни, раскроют весь потенциал ваших возможностей, поднимут настроение, дадут новый заряд жизненных сил.

7. Танцуем вместе с Наталией Правдиной.

Танец живота «Жемчужина Клеопатры».

8. Фитнес-йога.

Эти и другие аудио- и видеоматериалы по эзотерике и психологии, записи различных тренингов вы можете заказать по почте, позвонив по телефонам: (057)392-57-40, (050)218-38-55.

Центр самопознания Дух времени

Романа Доли

- Курс эзотерики
- Интегральная йога
- Работа с камнями-самоцветами
- Авторский курс Таро
- Сущностная астрология
- Славянское направление
- Восточные танцы
- Творческое развитие ребенка
- Детская ИЗО-студия

(057)762-37-33, 099-786-28-01, 097-500-08-48

www.romandolia.ru

Мы приглашаем Вас в Центр Рейки на бесплатное вводное занятие:

- 90 мин презентации всех обучающих программ центра
- время задать вопросы и получить на них ответы
- знакомство с сертифицированными инструкторами и выбор своих программ
- возможность ощутить энергию Рейки, пройти энергетическую диагностику, чтобы было о чем подумать и принять решение
- комфортная обстановка, общение в кругу единомышленников, объединенных одной целью — быть здоровыми, уверенными, богатыми духовно и материально

Ждем Вас каждую среду в 17:30 и субботу в 10:00 по адресу: **г. Харьков, ул. Краснооктябрьская, 7**

Контакты: **(057) 712-37-32, (095) 102-36-32, (098) 393-98-19 www.reiki@ua.com**

- ОБУЧЕНИЕ РЕЙКИ

1-я ступень — курс занятий, который состоит из 24 теоретических и практических семинаров.

2-я ступень — 18 занятий практического характера, призванные научить практикующего свободно пользоваться особыми символами системы Рейки.

3-я ступень — хилерские бесконтактные операции, операции небесной хирургии и многих других.

- Консультации о здоровье, о семейных отношениях, разрешении деловых вопросов
- Индивидуальные занятия
- Практика и благотворительные сеансы (суббота 10:00)
- Кружок Рейки — коллективная медитация для исцеления родных, города и Земли (среда 17:30)
- Занятия по целительству
- Семинары Учителя
- Тренинги по решению семейно-родовых проблем
- Проведение семинаров в других городах
- Выездные семинары на природе
- Целительская практика

Харьковский Клуб любителей камня Светланы Гураль

Семинар на тему «Магия камней»

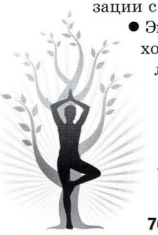
Тел.: 067-260-20-31

"Неведомый мир"

КЛУБ РАЦИОНАЛЬНОЙ ЭЗОТЕРИКИ

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ И ТЕЛА

- Мышечная и суставная гимнастика
- Медитации
- Динамические медитации
- Биоэнергетика, Цигун
- Дыхательные практики
- Техники саморегуляции и самоисцеления
- Духовные практики гармонизации с миром и с самим собой
- Экстремальные тренинги: хождение по битым стеклам, горящим углям, моржевание и др.
- Выездные семинары, турпоходы по Крыму и сакральным местам Украины.



Харьков

761-30-93; 063-761-30-93

ХАРЬКОВСКИЙ ТЕОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ОКО ИСТИНЫ»

Школа Валерия Богославского проводит набор слушателей. Обучение проходит по интегральной авторской программе, раскрывающей тончайшие аспекты человеческой личности и их взаимосвязь с пространством, временем и Иерархией Света.

Обучение 6 месяцев + практические семинары и тренинги + индивидуальное консультирование

Тел.: **098-05-05-824, 050-205-24-26**

БРАХМА КУМАРИС

Всемирный Духовный Университет —

международная некоммерческая благотворительная нерелигиозная общественная организация. Основан в 1936 году в Индии. Имеет более 8000 центров в 135 странах мира. Университет ведет просветительскую и образовательную работу с целью формирования совершенного образа жизни, иммунитета против нездоровых привычек и психического напряжения; постоянного повышения духовного и нравственного уровня, развития личности на принципах чистоты, доброжелательности, терпимости, самообладания, уважения и сотрудничества, стремления к самосовершенствованию.

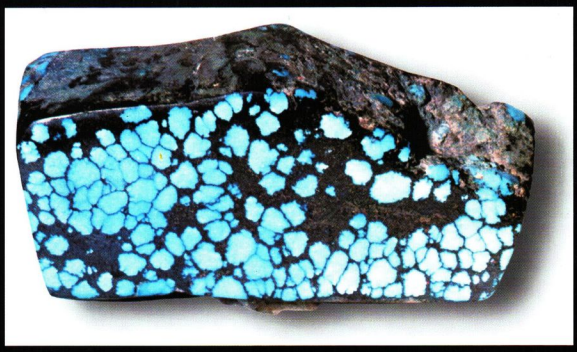
Приглашаем прослушать 15-ти дневный курс Раджа-йоги.

Обучение бесплатное. Тел. для записи:

(050)900-19-13; Киев (044)482-31-31;

Харьков (099) 240-10-94, (068) 362-15-54

Бирюза



Независимо от моды, бирюзу всегда считалась талисманом здоровья, долголетия, счастья и удачи. Особенно почиталась бирюза на Востоке. Считалось, что кто носит бирюзу, не умрет насильственной смертью.

В переводе с арабского слово «фирузаж» означает «камень, приносящий победу». С китайского языка переводится как «камень любви».

Бирюзу чаще всего обрабатывали в виде кабошонов. Персы считали, что обработанная так бирюза, имеющая форму женской груди, — помощник во всех любовных делах.

На Востоке в колыбель новорожденных девочек клали бирюзу, которую они в день свадьбы дарили новобрачному. Существует такое восточное поверье: «Когда из рук любимой ты получишь перстень с бирюзой, будет камень этот нежно-голубого цвета. Но как только она тебя разлюбит, потускнеет камень, изменит свой голубой цвет. Это знак того, что ты потерял любимую навек».

Бирюза бывает белесо-голубой, яблочно-зеленой, зеленовато-бурой, почти синей, с черными, белыми или

желтовато-коричневыми прожилками, непрозрачной или почти просвечивающей, и даже белой. Наиболее ценной считается бирюза голубая, зеленая оценивается намного ниже. Часто бирюза рассечена бурыми и черными жилками. Сегодня лучшая в ювелирном отношении бирюза поступает с северо-востока Ирана.

Бирюза — камень достаточно редкий, и среди ювелирных камней — самый подделываемый. На сегодняшний день, по некоторым сведениям, около 80% поступающей на рынок бирюзы — это облагороженные камни. Облагороженная и восстановленная бирюза — это бирюза, улучшенная при помощи пропитки смолами, маслами или парафином, а также окрашиванием. Визуально такая бирюза не отличается от природных камней и чаще всего продается по той же цене, иногда немного дешевле.

Бирюза — один из самых капризных камней. При неумелом хранении срок жизни камня не превышает несколько десятков лет. Если бирюза потеряла блеск, позеленела, говорят, что она умерла. Не любит бирюза косметику. Перед мытьем рук кольца с бирюзой надо снимать, а лаком для волос и духами пользоваться до того, как надели серьги. Хранить бирюзу лучше всего в шкатулках, но не вместе с украшениями с твердыми драгоценными камнями, например, бриллиантами, топазами, рубинами, сапфирами, которые могут поцарапать ее поверхность.

Ношение кулона из бирюзы на уровне сердца служит хорошей профилактикой заболеваний кровеносно-сосудистой системы, кроме того, если бирюзу оправить в серебро, она исцеляет болезни сердца. Для общего укрепления организма бирюзу, оправленную в золотой браслет, рекомендуется носить на правой руке. Еще древние считали, что этот минерал способствует обильному образованию молока у кормящей матери. Для этого бирюзу нужно окропить парным коровьим молоком и носить на уровне вилочковой железы.

Астрологи считают бирюзу особенно благоприятной для Стрельцов и Тельцов, хорошо уживается и с Козерогами, однако носить ее можно представителям всех знаков Зодиака.

Светлана Гураль

4 820148 420012 11011

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ *"Неведомый мир"*
ПРИНИМАЕТСЯ ПОСТОЯННО
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ УКРАИНЫ
Подписной индекс 22872