

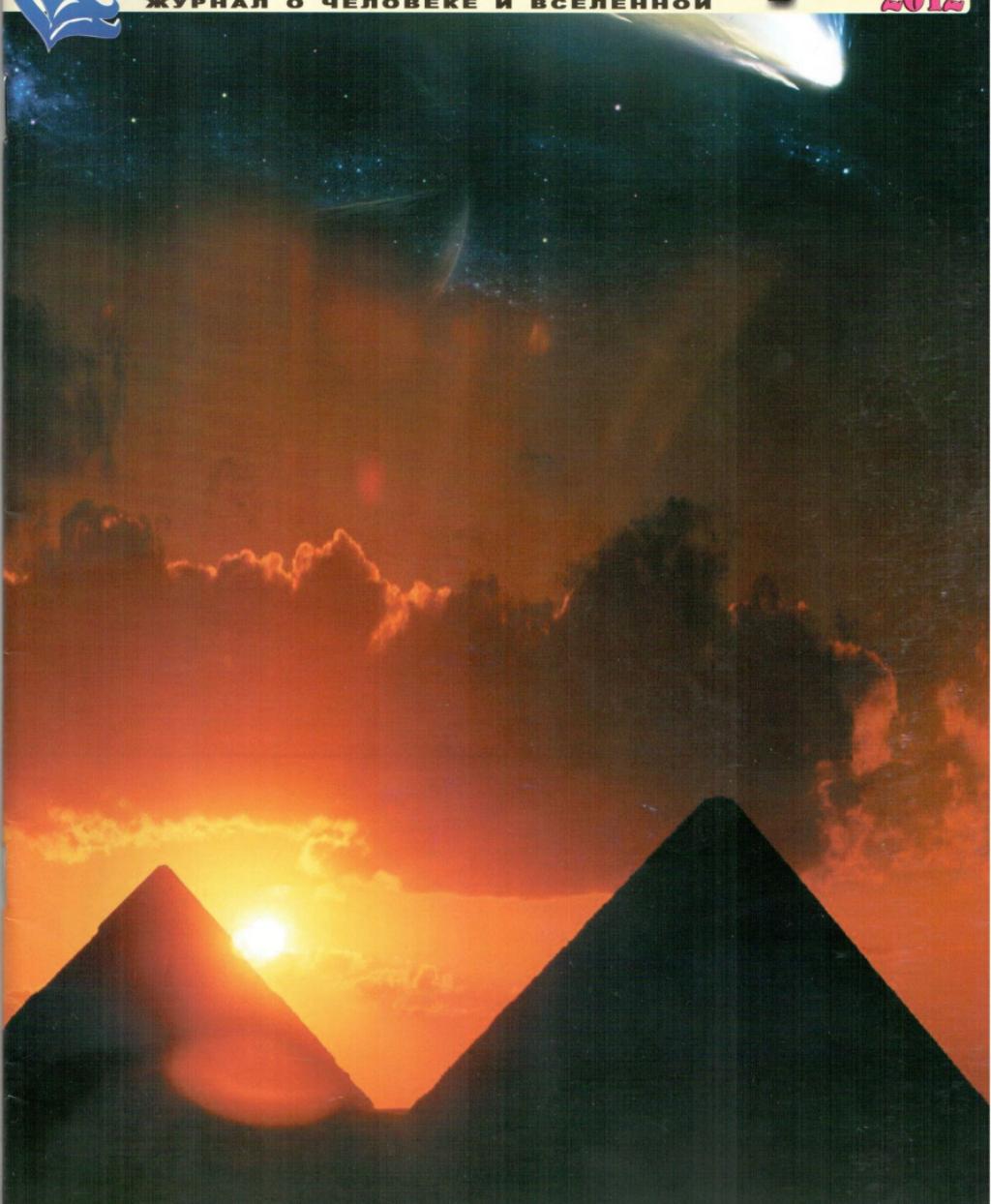


ЭЗОТЕРИКА • ПСИХОЛОГИЯ • ЗДОРОВЬЕ

# Неведомый мир

ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ И ВСЕЛЕННОЙ

5 (157)  
2012



# Неведомый мир

5(157)2012

Издается с июня 1997 г.

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

Учредитель — Воронков А.И.  
Изатель —  
ФЛП Воронков А.И.  
61017 г. Харьков, а/я 1755

Язык издания — русский  
Сфера распространения —  
общегосударственная,  
зарубежная

Главный редактор  
**Александр Воронков**

Почтовый адрес редакции:

61103 г. Харьков

ул. Космонавтов, 3

(057) 343-65-44

761-30-93

098-213-96-99

E-mail: nevimir@yandex.ru

**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  
сыска на журнал не обязательна.

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

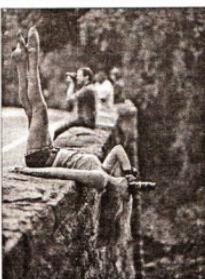
Цена — договорная

Отпечатано в типографии  
«Фактордрук»  
Свидетельство ХК №120  
г. Харьков, ул. Саратовская, 51  
тел.: 717-53-56  
Тираж 7000 Заказ 4166

Май 2012 г.

©Журнал  
«Неведомый мир» 2012

## Содержание



Цель жизни.....	2
Млечный путь.....	8
Законы кармы.....	13
Кабир.....	18
Десять заповедей.....	22
Здоровье.....	25
Эгрегор вашего здоровья.....	28
Покорность, или почему мы допускаем контроль со стороны других.....	30
Чтобы быть счастливым, надо быть сильным!.....	33
Про обиды и обиженных.....	39
Вдохновение.....	36
Легенда о Потерянных во времени.....	38
Хо'опонопоно — древний метод решения проблем.....	40
Омшантика.....	44
Диета — друг или враг?.....	46
Гимнастика для глаз.....	48
Обморок: как оказать первую помощь?.....	49
Школа здоровья и духовной трансформации человека «Первоцвет».....	50
Короткие новости.....	54
В мире книг.....	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**



# ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

Посадить дерево, вырастить сына, построить дом... Очень часто именно эту фразу можно услышать в ответ на вопрос — в чём смысл твоей жизни? Вот только при ближайшем рассмотрении этот ответ начинает казаться несколько странным и надуманным. Почему сына? Почему дерево, а не кактус, например, или герань? Почему дом, а не дворец, сарай, квартиру или редут? И вообще, ЭТО И ЕСТЬ ВСЁ, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ЖИТЬ? И если только ради этого, то всё как-то грустно, уныло и безрадостно! Родить сына? Тысячи дочерей и сыновей появляются на свет и планово, и внепланово, причём пока больше внепланово. Множество деревьев растут сами и без того, чтобы их высаживали. Бригады умельцев-строителей за умеренную плату выстраивают целые микрорайоны частного сектора. Как-то не очень тянет вышеперечисленное на цель в жизни каждого, отдельно взятого, человека.

Есть великое множество людей, которые думают, что цель в жизни именно в том, чтобы насладиться всеми «вкусностями» жизни по полной и оставить после себя кучу детей, квартиру, машину, дачу и, если повезёт, то и кругленькую сумму на счету в какой-нибудь Швейцарии. Они, доживая до преклонных лет, чувствуют странное чувство неудовлетворения от прожитого и нажитого.

Странно. Ведь это противоречит их устремлениям! Оглянитесь вокруг! Вы увидите достаточно большое количество тех, кто уже посадил дерево и теперь мается, не зная, куда бы ещё приложить талант и руку. Есть те, кто уже нарожал детей, благо, что дело не самое трудёмкое ( случается и по двенадцать, и более детишек в сельской местности), но смысл жизни от них как-то ускользнул в процессе этого занятия. Есть и те, кто выстроил себе хоромы, посадил кучу деревьев, наплодил огурцов, которые разбежались по сторонам в поисках лучшей жизни, но не готов назвать проделанное смыслом собственной жизни.

Есть такие, кто поставит на пьедестал смысла жизни карьеру, но, дойдя до вершины служебной лестницы (если повезёт), они чувствуют всё тот же голод и пустоту, что так долго толкали их вперёд. Есть те, кто считает власть и влияние смыслом жизни, но, глядя на мешки под глазами политиков пенсионного возраста и «сильных» мира сего, мы видим лишь утомлённых и потерянных стариков, которые заблудились в потёмах своих желаний и так и не насытились ими сполна.

Спросите трейдера, красными глазами следящего за изменениями курса котировок, о смысле жизни... Спросите бизнесмена, который не вылезает из пабов,

ночных клубов, стрип-баров, варьете и казино — что для него смысл жизни? Спросите чиновника, «обременённого» служебной машиной и государственной дачей, о смысле жизни, и с большой долей вероятности получите ответ, что самое важное для них — это влияние, деньги, связи. Уточните у них, а для чего им влияние, деньги и связи. Они скажут, что для того, чтобы поставить детей и внуков на ноги и дать им влияние, деньги и связи. А для чего их dettaят этот «походный» набор?

Они такому вопросу удивятся и, возможно, даже удивятся искренне. С большой долей вероятности, их удивление будет честным! Ведь они даже представить себе не могут то, что вышеперечисленное не сделает никого счастливым, как не сделали их и многих других, им подобных. Они-то сами по собственной волне превратили свою жизнь в погоню за тем, чего можно лишиться в один миг, и им страшно себе даже допустить мысль о том, что это, ради чего они страдали и терпели унижения и лишения, всего лишь хлебный мякиш, на который они попались, как озёрный карп в озере жизни. Им стыдно признаться, что их провели, лишив того, что придавало в юности «вкус бытия». Весь юношеский героизм и желание сделать что-либо для общего блага, то есть то, что двигало в детском и подростковом возрасте и помогало строить грандиозные планы, погрязло под наслоениями личных выгод и корыстных мотивов. Когда такие люди шли «в бизнес» или «во власть», они поначали стремились исправить мир, улучшить систему, усовершенствовать механизмы взаимодействия, то есть применить свои устремления во благо. Они мечтали о большой любви и прочной семье, успехах и достижениях, а взамен остались с семьёй — расплаззающейся по швам, как рубаха с китайского рынка, доступом к платным утехам и возможностям тем или иным образом приобщиться к «левым финансовым потокам». Если говорить о чиновниках, то они, возможно, и не думали о накоплении капитала в самом начале

своего «пути во власти». Но, попав в «лоно» системы, они «вкусили плод», предложенный искушёнными ранее, и свернули «левее» от своей первоначальной цели.

Свернув не туда, человек не сразу обращает внимание на то, что тропинка всей дальше и дальше уводит в дебри, выбраться из которых всей сложнее и сложнее. И когда вдруг человек замечает, что забрёл в топь, из которой, по его мнению, ему не выбраться, то самое простое из того, что приходит в его голову, это расписать другим это болото как райские кущи, дабы оправдать своё там пребывание.

Лишь немногие сохраняют «во власти» видение изначальной цели и то, ради чего они туда стремились, будучи движимы светлыми порывами. Таких людей немного, но именно онидвигают политику, науку и прогресс. Остальные же используют систему как дойную корову, лишь для наполнения собственных карманов и играют в игры между собой. Они, как пиявки висят на возможностях и, насытившись, отпадают, привлекая на своё место знакомых, детей, родственников, знакомых знакомых и прочих, на кого можно влиять. Именно благодаря таким экспонатам общая картинка «людей у руля» выглядит достаточно уродливо. В бизнесе тоже часто можно встретить людей с явным устремлением забраться на самую высокую ёрдочку финансового курятника... И в чём же смысл этакой жизни? Опередить остальных, оставив их останки на истоптанных ступенях карьерной лестницы? Пройти по головам до самого пика власти, чтобы оттуда, с высота, взирать на массу претендующих на трон, окружённый подхалимами и завистниками, и отбивать атаки претендентов на хлебное место? Скупить все портфели акций, связать всех вокруг долговыми обязательствами и наравливать их друг на друга лишь для укрепления собственных позиций на рынке собственных должников? Это и есть та хвалёная цель, ради которой стоит жить?

Если цель младенца в детском садике в том, чтобы приватизировать все горшки и сдавать их в

аренду своим сопелёночникам за фантики от конфет, то его представление о мире явно ограничено стенами яслей. Но ведь мир в целом не ограничен тем, что представляется единственно возможным тому, кто дальше соски ничего не видел. Страшно становится тем, кто, выходя за стены детского садика, обнаруживает новые горизонты и новые правила, к которым он не готов, лишь по причине того, что пока он пересчитывал горшки и ничего не стоящие во внешнем мире фантики, другие готовились к будущим условиям за стенами этого маленько мира, развивая свой творческий потенциал и превращая его в опыт сотрудничества и позитивного взаимодействия. Ограниченнное мышление не позволяет допустить то, что садик — это не единственное место жизни, а когда время пребывания в нём закончится (а оно закончится для всех и каждого), то каждый вынесет из него только опыт взаимодействия с окружающим миром и ничего более. Но, выйдя во внешний мир, становится понятно, что, то, что в садике казалось логичным и правильным, больше не работает! Ни фантики, ни угрозы, ни подкупы, ни горшки... Внешний мир очень приветлив к тем, кто входит в него дружелюбно и с добрыми мыслями. Он, как огромное зеркало отразит тот посыл, который исходит из человека, и если исходит добро, то мир улыбнётся в ответ, но если это зло, то отражённая гримаса

заставит его горько пожалеть о своих мрачных мыслях. Как же найден тот, кто «с пелёнок» не готовится к большому миру!.

Некоторые считают, что мир за гранью так называемой, смерти если и существует, то живёт по таким же правилам, как и этот, привычный нам, мир. Некоторые дети предполагают, что мир за оградкой садика очень похож на их... Им кажется, что если здесь можно украсть и спрятать, то и там получится. Если здесь можно вырывать кусок хлеба у соседа, то и там этот навык пригодится. Что ж... Их ждёт разочарование. Ничто из игрушек этого мира не получится взять в тот мир. Ничто из нажитого, ничего из накопленного, ничего из присвоенного. Это и есть Саааамая Большааая проблема тех, кто, не зная правил того мира, куда он отправится после, готовит себе там множество ловушек, беря с собой лишь дурные привычки. Если бы те, кто движим корыстью, властью над более слабыми собратьями и уголением собственных возможений знали то, что именно это уговаривает им за порогом, то быстро нашли бы массу методов усмирить свои аппетиты. Их бы даже не пришлось уговаривать и совесть. Если бы они понимали то, что основная и невероятно долгая по человеческим меркам жизнь проходит именно там, то и их поведение здесь коренным образом изменилось бы! Но мало тех, кто это знает, ведь эти знания не передаются ни в средней школе, ни в



колледже, ни в университете. Ещё меньше тех, кто помнит своё пребывание там, хотя все до одного оттуда. Много тех, кто об этом догадывается, а отсутствие «очевидных» и общепризнанных, с научной точки зрения, доказательств мешает им определиться с мыслями, действиями и поступками.

Пока множество людей по-прежнему склонны доверять известному возгласу «Живём один раз!», их жизнь наполнена страхами, сомнениями и тоской по чему-то неизвестному, но чего так сильно хочется. Они настолько привыкли считать видимый глазами мир единственно существующим, что перестают даже рассматривать факты того, что этот мир всего лишь малая часть некоего другого, намного более величественного и интересного мира. Но, не признавая существования чего-то большего, они сами себя загоняют в рамки ограниченности и стараются жить в них, как жил бы слон в маленькой клетке. И ладно бы, если бы фактов о том, что невидимый нами мир так же реален, как и тот, в котором мы живём, не было вовсе. Так нет же. Таковых фактов не то чтобы много, их огромное количество. Такие факты везде. Как в глубоком прошлом, так и в нашем настоящем. И как только человек допускает саму возможность того, что этот мир — всего лишь малая часть чего-то намного большего и великого, а его теперешняя жизнь всего лишь один из шагов его великого путешествия, то и с целью этой конкретной жизни ему становится попроще.

И как только ему становится проще, так сразу же начинают появляться и новые возможности, и новый взгляд на трудности и закамуфлированные под проблемы жизни новые достижения.

Специально для тех, кто сомневается, напомним уже в который раз, что живём мы не один раз. Это, если под словом «живём» подразумевать время от рождения до так называемой смерти. Таких «живём» в нашей истинной жизни — много настолько, что наш заштормленный общественным мнением мозг даже представить себе не может. Это как слепой от рождения не особенно доверяет зрячemu, когда тот рассказывает о полутонах, красках, цветах и далёких, видимых ему, горизонтах. Если представить себе мир, в котором слепы большинство, то общественное мнение слепых мало отражает истинную реальность, видимую только зрячим, у которых по каким-либо причинам «прорезались глазки». Но реальность не зависит от того, зряч человек или держит глаза закрытыми. Реальность такова, какова есть, и законы, по каким она существует, писал не человек. Слепота времени. Мало кто хочет всю жизнь проходить с закрытыми глазами, лишь потому, что так ходят все те, кого он знает. Мало кто пойдёт переходить оживлённую трассу с закрытыми глазами. Однажды придётся открыть глаза даже тем, кто очень сильно этого не хочет.

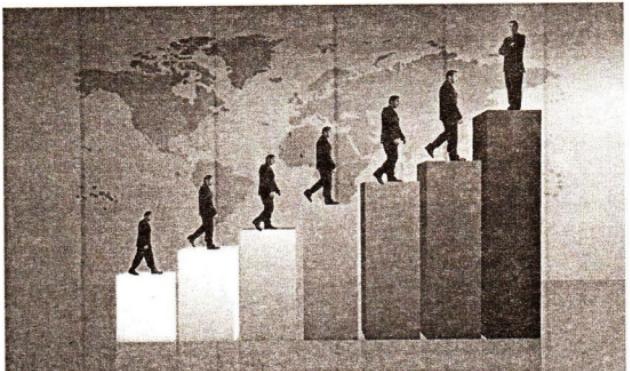
Большой сюрприз ожидает тех, кто рассчитывает на то, что когда он умирает, то с ним умирает и вся остальная реальность.

Они наивно предполагают, что их «смерть» — это конец всему, а не-знание того, что «за гранью», якобы развязывает руки. Они потому позволяют себе многое из того, что никогда не сделали бы, если бы знали, что смерть — это всего лишь один из переходов обратно... туда, куда мы возвращаемся и откуда мы все неоднократно приходим.

Для понимания этого процесса мудрецы рекомендовали сравнивать смерть со сном в человеческой жизни, где есть день — активное бодрствование и ночь — время мнимого забытья. Почему мнимого забытья? По той причине, что далеко не все забывают, что с ними происходило ночью в той реальности, что мы привыкли обобщать под одним словом — сон, в то время, когда тело, тихо спасаясь или громко храпя, отдыхает. Но... каждый наш день, хоть и прерывается паузой для восстановления сил, когда мы спим, всё же является продолжением жизни. А жизнь состоит из тысяч дней и ночей, большинство из которых мы даже не помним, но они, так или иначе, формировали события нашего сегодняшнего дня. Отличие лишь в том, что мы не помним наши прежние жизни настолько хорошо, как прожитые дни. Хотя... Разве вы помните все дни своей жизни, или же часть из них недоступна для воспоминаний?

Для примера взгляните на человека, который после большой по-пойки просыпается с головной болью и не в состоянии вспомнить события прошедшего дня, обнаруживая на себе лишь следы прошедших событий в виде отпечатка подошвы ботинки на лице и оторванном рукаве пальто. Он пытается восстановить события по подсказкам и рассказам очевидцев, но даже это не всегда помогает. Так и события прошлых жизней простираются в настоящем в виде приятных или неприятных событий и стечений обстоятельств. Вот только очевидцы событий прошлых жизней так же находятся во вновь воплощённом состоянии и потому, ничего не помнят, и рассказать-то ничего не могут.

Человек сам определяет своими мыслями, действиями и поступками, каков будет его завтрашний день или последующая



жизнь. Понимая, что он не вспомнит события этой и предыдущих жизней, он не будет готов к ответным ударам судьбы, которые, как бumerанг, возвращаются. А возвращаются они через неопределенный промежуток времени, который никак не предугадать с таким уровнем знаний, как у современного человека. Мудрый не будет бросать бumerанги зла, памятуя о том, что Вселенский закон равновесия с поражающей воображение точностью вернёт их все, до единого, своему отправителю. Мудрый будет сеять добро, понимая и то, что засеянное им сегодня, прорастая со временем и давая новые всходы, дождётся и его следующего прихода.



Слышатся люди, которые говорят, что не хотят ничего знать и думать о будущем, по причине того, что им нравятся сюрпризы. Но сюрпризы бывают разные и не всегда приятные. А иногда и вовсе трагичны. Тот, кто ожидает сюрпризов, отдаёт свой кораблик жизни на волю ветров и волн, которые, кстати, сам и породил в прошлых воплощениях. Он-то думает, что заслужил какого-нибудь вкусного Вселенского пряника или конфетки, но понимая, что его ожидания построены не на знании, а на желаниях. Это как если бы ребёнок ковыряя гвоздиком в электрической розетке, ожидая приятного сюрприза или невероятного приключения! Ну да, его действительно ждут новые знакомства в трав-мпунках или реанимации, и это в лучшем случае! Ленивец, ожидая внешнего толчка для того, чтобы проснуться или взоргнуться чем-то, не понимает, что внешний толчок может оказаться либо мягким щелкпом, либо ударом, либо пинком. Ожидая только приятного от «судьбы», человек встречает «неприятное» волнами возмущения и недовольства (мол, как это — Меня!!! И сапогом!!! За что?!)...

Потому своей негативной ре-акцией на эти толчки — «а чаще — удары судьбы» — порождает недовольством и обидами волны новых бумаерангов, которые вернутся к нам новыми «зуботычками» и другими подобными «сюоризациими»

судьбы». Он наивно ожидает приятных сюрпризов, как ребёнок подарка, не понимая того, что он сам создаёт волны, которые прибывают к его берегу либо гнилую тину со дна океана, либо семена новой жизни, и всё это в прямой зависимости от посевянного. Такие люди как бы ждут, чтобы что-то или кто-то сделал их счастливыми. Они ждут фею, принца на белом коне, олигарха или, на худой конец, доброго волшебника, который взмахом чековой книжки или волшебной палочки однажды разрешит их проблемы...

Но... счастье — это не то, что приходит извне. Всё идёт изнутри человека. Человек получает в жизни лишь то, что соответствует его внутреннему наполнению. И получает это по принципу соответствия, или иначе — созвучия. Только изменив внутреннее, можно изменить внешнее. Перемены внешнего не дают ничего, кроме временной иллюзии благополучия. Посадите дальтоника в цветник, и он так и не сможет насладиться цветовой гаммой окружающего. Дайте глупому человеку денег, и он не поумнеет от их изобилия. Дайте обезьяне бриллиант, и она выбросит его в грязь...

Когда человек ставит своей основной целью жизни то, что требует от него постоянного развития и роста, то тем самым он всё больше узнаёт о мире и себе, постепенно формируя этим самого себя. Узнавая больше о себе и законах мироздания, такой человек, меняясь внутренне, меняет и доступность того или иного в окружающем его мире. Направляя знания на то, чтобы набить себе карманы, которые никак не получится забрать,

с собой туда, откуда пришёл, человек обрекает себя на многие трудности. А большинство трудностей можно было бы избежать, если бы знания и опыт были направлены не для достижения собственного благополучия и сбережения накопленного, а на обеспечение общего блага. В этом кроется величайший секрет мироздания, который, по непонятной (или понятной) причине, знают лишь немногие. А истина в том, что не только внукам и детям нашим останется эта земля!!! Не врагам и непонятно кому топтать эту землю!!! А нам самим на этой планете и жить дальше, каким бы фантастическим не казалось это утверждение!!! И какой мир мы оставим после себя, в тот мир мы же и придём, не помня себя гетероцентрических, вкушающих плоды своих же дел. Оставив после себя помойку и врагов, мы и придём в мир насилия и гнили, притягивая к себе кармическим магнитом «ситуационно-отработки» за прошлые глупости или благие дела. Высаживая сад, мы получаем шанс вернуться в прекрасное место, когда посаженныеами зёрна дадут всходы.

Выбирая труд на общее благо, человек вдруг обнаруживает, что получает не только моральное удовлетворение от своих дел, но и прибыль, если это бизнес. Делая общество более благополучным, человек, как единица этого общества, и сам становится более благополучным. Это закономерность, которая прослеживается во множестве примеров. Сотрудник какой-либо компании, заботясь о благополучии компании в целом, растёт вместе с этой компанией. Сотрудник, преследующий лишь достижение собственных благ внутри компании, не приносит большой пользы. Наоборот! Иногда он превращается в паразита, парализующего деятельность целого отдела или всей фирмы. История хранит миллиарды подобных примеров.

Человек, как часть человечества, может вырасти, только помогая вырасти всему человечеству в целом! Это достаточный стимул для тех, кто обладает этим знанием. Именно поэтому и появляются

люди, которые действуют на общее благо, помогая посильно всем и тем самым помогая самим себе. Но и это должно идти изнутри. Только изменяя себя, своё отношение к вещам и жизни, можно изменить мир вокруг себя! Пусть этот процесс не быстрый, но верный.

К сожалению, мало кто понимает причину того, почему надо изменить себя, чтобы изменить окружающий мир. Человека делает несчастным или счастливым отнюдь не то, что происходит вовне. Происходящее вовне всего лишь резонирует с внутренним миром человека. Возможно, некто захочет оспорить этот факт. Что ж... это вполне легко доказуемо. Разложите перед проголодавшимся осознанным вегетарианцем даже самые изысканные мясные блюда, и они не вызовут у него урчания в желудке. Разложите перед некуриющим самые изысканные сорта табака и самые дорогие сигареты и сигары, но этот шаг не вызовет у него восторженного трепета курильщика. Заведите не приемлющего спиртного в элитные винные подвалы, и он не вынесет оттуда ничего, кроме наблюдений о том, как организован процесс производства виноделов. Покажите истинному мудрецу, отказавшемуся от материальных благ, горы драгоценных украшений, и он отметит только искусность мастеров, изготавлившими их... Только в случае, когда внешнее находит отклик во внутреннем, только тогда внешнее может повлиять на человека. Тополиний пух вызывает аллергическую реакцию только у аллергика, предрасположенного к аллергиям. Именно предрасположенный к наркомании возбуждается при виде разнообразных наркотических веществ, которые никак не привлекут никого из тех, у кого нет внутреннего соответствия наркотическому опыту. Именно трусливый ищет повод для страха даже там, где бояться нечего.

Если цель жизни, при достижении её, даёт лишь временную эйфорию, а после провоцирует ещё больший аппетит, большую жажду или же приводит к апатии и пресыщению, то

это явный показатель того, что цель оказалась фальшивкой. Так и говорили те, «кто знает», представить себе, что цель жизни осуществлялась. И если при представлении этого появлялся внутренний дискомфорт, пусть даже самый небольшой, то цель призналась не истинной. Этот самый простой метод проверки цели на истинность помог огромному количеству людей, давая им возможность отделить «эрона от плевела».

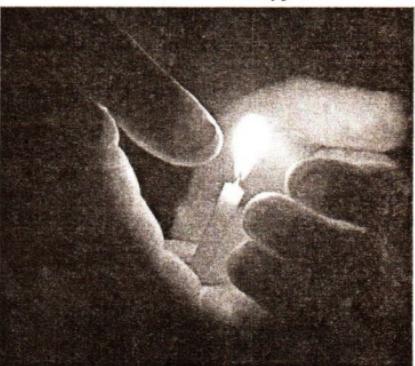
Мудрецы советовали ставить перед собой цель жизни настолько глобальную, чтобы реализация этой цели принесла благо как можно большему количеству людей или человечеству в целом. Выстраивая свою деятельность с таким расчётом, что она принесёт много пользы людям, человек как бы попадает в поток эволюции, который подпитывает, защищает и поддерживает его деятельность. Когда человек посыпает свой бизнес РАБОТЕ НА ОБЩЕЕ БЛАГО, то и бизнес, и любое творчество приобретают особое свойство.

Издревле был известен закон воздаяния, знание которого помогало многим успешно вести дела, если речь заходила о бизнесе. Он заключался в следующем: любой производитель либо товаров, либо услуг должен всегда стремиться к качеству того, что делает, ибо только в этом случае к нему начинает идти поток благодарности от довольных покупателей в виде денег. Также он должен всегда искать новые пути разнообразить ассортимент и улучшать качество производимой продукции или оказываемых услуг, дабы удержать свои позиции в конкурентной

среде. Во вселенной всё находится в движении и тот, кто не держится прилагаемыми усилиями в спирали эволюции, может сорваться в спираль инволюции. Потому, направляя силы на развитие (себя, своей компании, сотрудников), человек, тем самым, находится «в потоке». Таким образом, то, во что он «вложил душу», несёт пользу и радость обладателю его товаров и пользователю его услуги. А в бизнесе довольный клиент — это постоянный клиент! Человек, стремящийся насытить свою жажду наживы или власти иными путями, используя «грязные» приёмы, конечно, может сорвать куш, но это не принесёт ему удовлетворения. Все знают разницу между ширпотребом, сделанным в попыхах и вешью, сшитой на заказ хорошим мастером. Разница колossalная! Проверено тысячелетиями! Только то, что творилось для других, как если бы для себя, способно породить обратную волну благодарности. А благодарность — это абсолютно уникальный тип энергии, посыпаемый всегда исключительно искренне. Каждому человеку надо научиться быть благодарным. Причём благодарность больше нужна самому тому, кто благодарит, чем тому, к кому она направлена.

Ждать благодарности от других не надо. Рассчитывать на благодарность не стоит. Быть благодарным необходимо всегда. Но искусственно благодарность не вызвать. На «спасибо» можно напроситься, но не факт, что оно будет от чистого сердца. Благодарность — это то, что невозможно подделать. Необходимо просто действовать, улучшая качество своих действий, зная то, что, создавая полезное и доброе, человек и сам улучшается. Затраты, направленные на собственное развитие, окупаются сторицей!

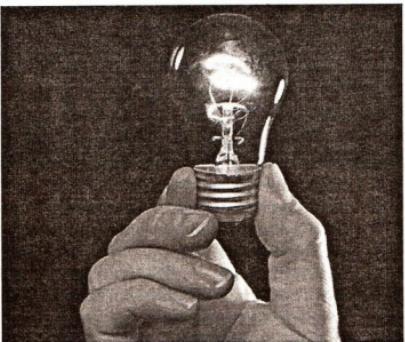
Если человек задумывается о цели жизни, то он должен понимать и то, что цель должна быть настолько большой, чтобы её невозможно было достичь за одну жизнь. Всё дело в том, что если подобная цель будет достигнута через пять, десять или



двадцать лет, то и смысл жизни будет утерян, а, соответственно, жить станет незачем. Зато, когда цель огромна, то и сам путь к такой цели становится тропой преодоления, достижений и успеха. Человек, стремящийся к большим достижениям, зайдёт намного дальше, чем человек с маленькими целями. Один из секретов долгой молодости заключается в том, что если человек занят любимым делом, которое приносит ему моральное удовлетворение, то процессы старения замедляются, поддерживая тело и мозг в рабочем состоянии. Мало кто знает и то, что, занимаясь творчеством, человек как бы получает доступ к дополнительному источнику силы, которая напитывает его каждый раз, когда он расходует свою энергию в процессе. В данном случае человека можно рассматривать как конденсатор, который при правильном использовании не только не теряет ёмкость, а наоборот, увеличивает её. Творческий подход ко всему в жизни, стремление к гармонии (красоте) и открывают доступ к дополнительному источнику сил. Это надо помнить всегда!

Посадить дерево, вырастить сына, построить дом... Разве это может стать смыслом жизни для человека, который хочет действительно использовать свой скрытый ресурс максимально? Конечно же, нет. Есть ещё кое-что, что необходимо знать тем, кто предпочитает ставить маленькие цели. Расходуется энергии на достижение малой цели ровно столько же, сколько расходуется на достижение большой. Так что ставить маленькие цели — это как минимум нецелесообразно и как максимум вредно. Привыкая к тому, что малое даётся с таким трудом, человек даже и мечтать перестаёт о Великом. В его сознании нет понимания того, что если бы он направил ту же энергию на достижение большей цели, то промежуточные результаты многократно бы уже превысили все его малые цели.

Если человек хочет найти смысл жизни, то это поистине хороший знак! Сам факт того, что человек в поиске, говорит о том, что смысл его жизни действительно есть, и его действительно можно и нужно найти. Но обрести смысл жизни можно только в движении. А движение необходимо задать устремлением к той цели, которая достойна большого пути. Только достойная и большая цель может давать силы стремящемуся к ней на протяжении многих лет и даже веков (как бы странно не показалось данное утверждение, но многие учёные продолжают работать над своими открытиями и



в тонком мире, после так называемой смерти). Только достойная цель может питать путника достаточно долго. Есть люди, которые хотят малыми силами достичь больших целей. Есть те, кто не готов набраться мужества и поработать над собой, разив нужные качества, например терпение, необходимое во всех аспектах жизни. Есть те, кто хочет одним прыжком достичь желаемого. Это не невозможно, но... силы, потраченные на прыжок, должны будут восстановиться, а потому человек какое-то время будет обессилен (пример — гепард, который после каждой гонки должен долго восстанавливать силы). И пока он будет восстанавливаться, его обойдёт тот, кто набрал «крейсерскую скорость» и стабильно идёт вперёд. Мало того, если мы говорим о бизнесе, то за время его отдыха даже ситуация на рынке может измениться. Так, имеют постоянный доход стабильно работающие компании,

имеющие долгосрочные планы и гибкий маркетинг, в отличие от компаний-однодневок, которые созданы для получения единовременной прибыли. Отсюда и поговорка — «тише едешь — дальше будешь».

Большая цель требует настойчивости, устремления и постоянного движения вперёд. Движение в цели порождает опыт прохождения пути. Опыт помогает преодолеть непредвиденные преграды, создавая новые навыки. Новые навыки помогают рационально и оптимально расходовать силы, что даёт возможность подняться на те высоты, о которых раньше и в сладких снах не снилось и не мечталось.

Тот, кто выбирает достижение материальных благ в качестве цели, обрекает себя на внутреннюю неудовлетворённость. Тот, кто выбирает для себя путь совершенствования, и не важно, в каком деле, если это путь добра, то он получает доступ к неистощимому источнику сил, творческой энергии и свершений. Но, стоит только ему задрать нос, возгордиться своими успехами и остановиться, почивая на лаврах, как источник сил медленно сойдёт на нет, лишив его идей, энергии и, как следствие, удовлетворения. Истинная цель должна быть желанной, но недостижима. И тогда каждый шаг — это очередное достижение на пути. И тогда каждый шаг — источник вдохновения для следующего. И только когда именно сам путь к заветной цели и станет для человека целью жизни, то только на этом пути он найдёт и смысл своей жизни. А вот на пути к своей цели можно и выстроить дом, и посадить сад, вырастить прекрасных детей, помочь им найти свой путь и прожить насыщенную, полную творческих успехов и достижений жизнь, получая удовлетворение от каждого прожитого дня.

Мудрые говорят — «только не ведающий об истинных ценностях выбирает фальшивые».

Диксон



Осознать связь Млечного Пути, перекинувшегося через ночной небосвод, с понятием «наш дом» довольно трудно. В век, горящий электрическими огнями, Млечный Путь для жителей городов практически недоступен. Увидеть его можно только вдали от городских огней, причем в определенное время года. Особенно красив в наших широтах он бывает в августе, когда проходит через область зенита и, словно гигантская не бесная арка, возвышается над спящей Землей.

### На берегах молочной реки

Тайна Млечного Пути не давала людям покоя на протяжении долгих веков. В мифах и легендах многих народов мира его называли Дорогой Богов, таинственным Звездным Мостом, ведущим в райские кущи, волшебной Небесной Рекой, наполненной божественным молоком. Полагают, что именно он имелся в виду, когда старинные русские сказки говорили о молочной речке с кисельными берегами. А жители древней Эллады звали его *Galaxias kuklos*, что означает «молочный круг». Отсюда и происходит привычное сегодня слово Галактика.

Но в любом случае, Млечный Путь, как и все, что можно увидеть на небе, считался священным. Ему поклонялись, в честь него строили храмы. Между прочим, мало кто знает, что елка, которую мы украшаем на Новый год, есть не что иное, как отголосок тех древних культов, когда Млечный Путь представлялся нашим предкам осью Вселенной, Мировым Древом, на невидимых

ветвях которого зреют плоды звезд. Именно на Новый год Млечный Путь «стоит» вертикально, словно поднимающийся из-за горизонта ствол. Вот почему в

скопице звезд», для невооруженного глаза сливающихся в сплошную белую полосу. Галилей был поражен, он понял, что неоднородность, даже клочковатость строения белой полосы объясняется тем, что она состоит из множества звездных скоплений и темных облачков. Из комбинации и создает неповторимый образ Млечного Пути. Однако почему неяркие звезды концентрируются в узкую полосу, понять на тот момент было невозможно.

В движении звезд в Галактике ученые различают целые звездные потоки. Звезды в них связаны друг с другом. Не стоит путать звездные потоки с созвездиями, очертания которых часто могут быть простой игрой природы и представлять собой связанную группу только при наблюдении из Солнечной системы. На деле же бывает, что в одном созвездии оказываются звезды, принадлежащие разным потокам. Например, в известном всем ковше Большой Медведицы лишь пять звезд из середины ковша принадлежат одному потоку, первая же и последняя в характерной фигуре — уже из другого потока. И при этом в одном потоке с пятью средними звездами находится знаменитый Сириус — ярчайшая звезда нашего неба, принадлежащая совсем другому созвездию.

### Проектировщик Вселенной

Еще одним исследователем Млечного Пути стал в XVIII веке Вильям Гершель. Будучи музыкантом и композитором, он занимался наукой о звездах и изготовлением телескопов. Последний из них был весом в тонну, имел диаметр зеркала 147 сантиметров и



длину трубы целых 12 метров. Однако большинство своих открытий, которые стали закономерной наградой за усердие, Гершель сделал при помощи телескопа, вдвое меньшего этого гиганта.

Одним из самых важных открытий, как его называл сам Гершель, был Великий План Вселенной. Метод, который он применил, оказался простым подсчетом звезд в поле зрения телескопа. И естественно, в разных частях неба обнаружилось разное количество звезд (участков неба, где проводился подсчет звезд, получилось более тысячи). На основе этих наблюдений Гершель сделал вывод о форме Млечного Пути уже как о звездном острове во Вселенной, которому принадлежит и Солнце. Он даже нарисовал схематический рисунок, из которого видно, что наша звездная система имеет неправильную вытянутую форму и напоминает гигантский жернов. Ну а поскольку этот жернов окружает наш мир кольцом, то, следовательно, Солнце находится внутри него и расположено где-то вблизи центральной части. Именно так нарисовал Гершель, и это представление дожило в умах ученых почти до середины прошлого века.

На основании выводов Гершеля и его последователей получалось, что Солнце имеет в Галактике, называемой Млечным Путем, особое центральное положение. Такая структура была чем-то похожа на геоцентрическую систему мира, принятую до эпохи Коперника, с той лишь разницей, что раньше центром Вселенной считалась Земля, а теперь Солнце.

И все же оставалось непонятным, есть ли за пределами звездного острова, иначе — нашей Галактики, другие звезды? Телескопы Гершеля позволили приблизиться к разгадке и этой тайны. Ученый обнаружил на небе множество слабых туманных светящихся пятен и исследовал наиболее яркие из них. Увидев, что некоторые из пятен распадаются на звезды, Гершель сделал смелый

вывод, что это не что иное, как другие звездные острова, подобные нашему Млечному Пути, только очень далекие. Именно тогда он предложил, во избежание путаницы, писать название нашего Мира с прописной буквы, а остальных — со строчной. Так же произошло и со словом Галактика. Когда мы пишем его с прописной буквы, то имеем в виду наш Млечный Путь, когда со строчной — все прочие галактики. Сегодня термином Млечный Путь астрономы называют и «молочную реку», видимую на ночном небе, и всю нашу Галактику, состоящую из сотен миллиардов звезд. Таким образом, этот термин употребляется в двух смыслах: в одном — при разговоре о звездах на Земном небе, в другом — при обсуждении устройства Вселенной.

Наличие спиральных ветвей у Галактики ученые объясняют гигантскими волнами сжатия и разрежения межзвездного газа, идущими по галактическому диску. Из-за того, что орбитальная скорость Солнца почти совпадала со скоростью движения волн сжатия, оно остается впереди фронта волны уже несколько миллиардов лет. Это обстоятельство имело большое значение для возникновения жизни на Земле.

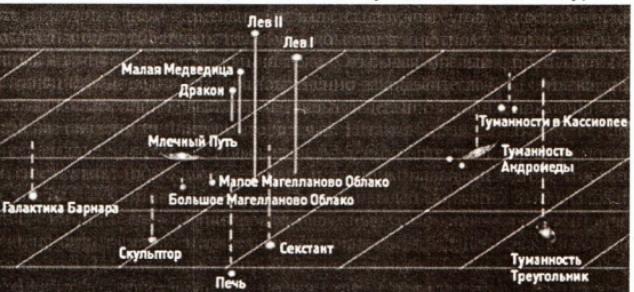
Сpirальные ветви содержат множество звезд высокой светимости и массы. А если масса звезды велика, порядка десятка масс Солнца, ее ждет незавидная судьба, заканчивающаяся грандиозной катастрофой — взрывом, называемым вспышкой сверхновой звезды. При этом вспышка бывает настолько сильной, что эта звезда светит, как все

звезды галактики, вместе взятые. Такие катастрофы астрономы часто фиксируют в других галактиках, однако в нашей последние несколько сот лет подобного не происходит. При взрыве сверхновой возникает мощная волна жесткого излучения, способная уничтожить все живое на пути. Может быть, именно из-за уникального положения в Галактике нашей цивилизации удалось выжить до такой степени, что ее представители пытаются познать свой звездный остров. Получается, что возможных братьев по разуму можно искать только в тихих галактических «закутках», наподобие нашего.

## Цефеиды — маяки Вселенной

В понимании строения «собственной» Галактики большую роль сыграли исследования туманности Андромеды. Туманные пятна на небосводе были известны давно, но их считали либо клочками, оторвавшимися от Млечного Пути, либо сливающимися в сплошную массу далекими звездами. Но одно из таких пятен, известное как туманность Андромеды, было самым ярким и привлекало к себе наибольшее внимание. Его сравнивали и со светящимся облаком, и с пламенем свечи, а один астроном даже считал, что в этом месте хрустальный купол небес тоньше, чем в других, и на Землю сквозь него льется свет Царства Божьего.

Туманность Андромеды действительно захватывающее зрелище. Если бы наши глаза были более чувствительны к свету, она



предстал бы нам не маленьким вытянутым туманным пятнышком, где-то в четверть лунного диска (это ее центральная часть), а образованием, в семь раз превышающим полную Луну. Но и это еще не все. Современные телескопы видят туманность Андромеды такой, что на ее площади умещается до 70 полных лун. Понять структуру туманности Андромеды удалось лишь в 20-х годах прошлого века. Это сделал с помощью телескопа с поперечником зеркала 2,5 м американский астрофизик Эдвин Хаббл. Он получил снимки, на которых красовался, теперь уже сомнений не было, гигантский звездный остров, состоящий из миллиардов звезд, — другая галактика. А наблюдения отдельных звезд туманности Андромеды позволили решить еще одну задачу — вычислить расстояние до нее. Дело в том, что во Вселенной существуют так называемые цефеиды — переменные звезды, пульсирующие благодаря внутренним физическим процессам, изменяющим их блеск. Эти изменения происходят с определенным периодом: чем период больше, тем выше светимость цефеиды — энергии, выделяемой звездой в единицу времени. А по ней можно определить и расстояние до звезды. Так, например, цефеиды, выявленные в туманности Андромеды, позволили определить расстояние до нее. Оно оказалось огромным — 2 миллиона световых лет. Впрочем, это только одна из ближайших к нам галактик, которых, как оказалось, во Вселенной великое множество.

Чем мощнее становились телескопы, тем яснее очерчивались варианты строения наблюдаемых астрономами галактик, которые оказались очень необычными. Среди них есть так называемые неправильные, не имеющие симметричной структуры, есть эллиптические,

а есть — спиральные. Вот они-то и кажутся наиболее интересными и загадочными. Представьте себе ярко сияющую сердцевину, из которой выходят исполинские светящиеся спиральные ветви. Есть галактики, у которых ярче выражена именно сердцевина, а у других доминируют ветви. Существуют и галактики, где ветви выходят не из сердцевины, а из особой перемычки — бара.

Так к какому же типу отнести наш Млечный Путь? Ведь, находясь внутри Галактики, понять ее строение намного труднее, нежели наблюдая со стороны. Ответить на этот вопрос помогла сама природа: галактики по отношению к нам «разбросаны» в самых разных положениях. Одни мы можем видеть с ребра, другие «плашмя», третьи — в различных ракурсах.

Долгое время считалось, что ближайшая к нам галактика — Большое Магелланово Облако. Сегодня известно, что это не так. В 1994 году космические расстояния были измерены более точно, и первенство получила карликовая галактика в созвездии Стрельца. Однако совсем недавно и это утверждение пришлось пересмотреть. В созвездии Большого Пса обнаружился еще более близкий сосед нашей Галактики. От него до центра Млечного Пути всего 42 тысячи световых лет.

Всего известно 25 галактик, составляющих так называемую Местную систему, то есть сообщество галактик, непосредственно

связанных друг с другом гравитационными силами. Поперечник Местной системы галактик равен примерно трем миллионам световых лет. В Местную систему помимо нашего Млечного Пути и его спутников входит и туманность Андромеды, ближайшая к нам гигантская галактика с ее спутниками, а также еще одна спиральная галактика созвездия Треугольника. Она повернута к нам «плашмя». Доминирует в Местной системе, безусловно, туманность Андромеды. Она в полтора раза массивнее Млечного Пути.

### Окраина звездной провинции

Если цефеиды туманности Андромеды позволили понять, что она находится далеко за пределами нашей Галактики, то изучение более близких цефеид позволило определить положение Солнца внутри Галактики. Первопроходцем здесь был американский астрофизик Харлоу Шепли. Одним из объектов его интереса стали шаровые звездные скопления, настолько плотные, что их сердцевина сливается в сплошное сияние. Наиболее богатая шаровыми скоплениями область расположена в направлении зодиакального созвездия Стрельца. Известны они и в других галактиках, причем эти скопления всегда концентрируются вблизи галактических ядер. Если предположить, что законы для Вселенной едины, можно сделать вывод, что подобным образом должна быть устроена и наша Галактика. Шепли отыскал в ее шаровых скоплениях цефеиды и измерил расстояние до них. Оказалось, что Солнце расположено вовсе не в центре Млечного Пути, а на его окраине, можно сказать, в звездной провинции, на расстоянии 25 тысяч световых лет от центра. Так второй раз после Коперника



было развенчано представление о нашем особом привилегированном положении во Вселенной.

Где ядро?

Поняв, что мы находимся на периферии Галактики, ученые заинтересовались ее центром. Оказалось, что у нее, как и у других звездных островов, есть ядро, из которого выходят спиральные ветви. Именно их мы видим как светлую полосу Млечного Пути, но видим изнутри, с ребра. Эти спиральные ветви, проецируясь друг на друга, не позволяют понять, сколько их и как онистроены. Более того, ядра других галактик ярко сияют. Но почему же этого сияния не видно в нашей Галактике, возможно ли то, что у нее нет ядра? Разгадка пришла опять-таки благодаря наблюдениям за другими. Ученые обратили внимание, что в спиральных туманностях, к типу которых относили и нашу Галактику, бывает отчетливо видна темная проплойка. Это есть не что иное, как скопление межзвездных газа и пыли. Они-то и позволили ответить на вопрос — почему мы не видим собственного ядра: наша Солнечная система расположена как раз в такой точке Галактики, что гигантские темные облака загораживают ядро для земного наблюдателя. Теперь можно ответить и на вопрос: почему Млечный Путь раздваивается на два рукава? Как оказалось, его центральную часть заслоняют мощные пылевые облака. В действительности, за пылью находятся миллиарды звезд, в том числе и центр нашей Галактики.

Исследования также показали, что если бы пылевое облако не мешало нам, земляне наблюдали бы грандиозное зрелище: гигантский сияющий эллипсоид ядра с бесчисленным количеством звезд занимал бы в небе площадь более ста лун.



невозможно для крупного образования. Значит, этот объект компактный и им может являться только черная дыра. Кстати, чтобы превратить Землю в черную дыру, ее нужно сжать до размера спичечного коробка.

Вообще, в центре нашей Галактики обнаружено немало переменных рентгеновских источников, которые, возможно, являются более мелкими черными дырами, группирующимися вокруг центральной сверхмассивной. Именно за ними сегодня наблюдает американская космическая рентгеновская обсерватория «Чандра».

телескопы, работающие в таких диапазонах спектра электромагнитных излучений, которым пылевой щит не помеха. Но большинство из этих излучений задерживается атмосферой Земли, поэтому на сегодняшнем этапе существенную роль в познании Галактики играют космонавтика и радиоастрономия. Оказалось, что центр Млечного Пути хорошо светится в радиодиапазоне. Особенно заинтересовал ученых так называемый радиоисточник Стрелец А\* — некий объект в Галактике, активно излучающий радиоволны и рентгеновские лучи. Сегодня можно считать фактически доказанным, что в созвездии Стрельца расположен таинственный космический объект — сверхмассивная черная дыра. По оценкам, масса ее может равняться массе 3 миллионов солнц. Этот объект чудовищной плотности имеет столь мощное гравитационное поле, что из него не может выбраться даже свет.

Естественно, сама черная дыра не светится ни в каком диапазоне, но падающее на нее вещество излучает рентгеновские лучи и позволяет обнаружить местонахождение космического «чудовища». Правда, излучение Стрельца А\* слабее, чем то, что обнаружено в ядрах других галактик. Возможно, это связано с тем, что падение вещества осуществляется неинтенсивно, но когда оно происходит, фиксируется вспышка рентгеновского излучения. Один раз яркость объекта Стрелец А\* увеличилась буквально за минуты — подобное

**Внутри орионова рукава**  
Об устройстве спиральных ветвей нашей Галактики информации очень мало. По виду Млечного Пути можно судить лишь о том, что Галактика имеет форму диска. И только с помощью наблюдений за излучением межзвездного водорода — самого распространенного элемента во Вселенной — удалось в некоторой степени реконструировать картину рукавов Млечного пути. Это стало возможным опять же благодаря аналогии: в других галактиках водород концентрируется как раз вдоль спиральных рукавов. Там же расположены и

области звездообразования — множество молодых звезд, скоплений пыли и газа — газопылевых туманностей.

В 50-х годах прошлого века ученым удалось составить картину распределения облаков ионизированного водорода, находящихся в галактической окрестности Солнца. Выяснилось, что существуют по крайней мере три участка, которые можно было бы отождествить со спиральными рукавами Млечного Пути. Один из них, ближайший к нам, ученые назвали рукавом Ориона-Лебедя. Более далекий от нас, соответственно, близкий к центру Галактики назван рукавом Стрельца-Киля, а периферийный — рукавом Персея. Но исследуемая галактическая окрестность ограничена: межзвездная пыль поглощает свет далеких звезд и водорода, так что понять дальнийший рисунок спиральных ветвей становится невозможным.

Однако там, где не может помочь астрономия оптическая, приходят на помощь радиотелескопы. Известно, что атомы водорода излучают на длине волны 21 см. Именно это излучение и стало изучать голландский астрофизик Ян Оорт. Картина, полученная им в 1954 году, впечатляла. Спиральные ветви Млечного Пути можно было теперь проследить на огромных расстояниях. Сомнений больше не было: Млечный Путь представляет собой спиральную звездную систему, похожую на туманность Андромеды. Только вот детальной картины спирального

узора Млечного Пути мы пока не имеем: его ветви сливаются одна с другой и определить расстояние до них очень трудно.

## Звездные итоги

На сегодняшний день известно, что наша Галактика — это гигантская звездная система, включающая сотни миллиардов звезд. Все звезды, которые мы видим над головой в ясную ночь, принадлежат нашей Галактике. Если бы мы могли переместиться в пространстве и взглянуть на Млечный Путь со стороны, нашему взору предстал бы звездный город в виде огромной летающей тарелки поперечником в 100 тысяч световых лет. В ее центре мы бы увидели заметное утолщение — бар — диаметром 20 тысяч световых лет, от которого в пространство уходят исполинские спиральные ветви.

Несмотря на то что внешний вид Галактики говорит о плоской системе, это не совсем так. Вокруг нее простирается так называемое гало, облако разреженного вещества. Его радиус достигает 150 тысяч световых лет. Вокруг центрального утолщения и ядра находится множество шаровых звездных скоплений, состоящих из старых холодных красных звезд. Харлоу Шепли называл их «скелетом тела» нашей Галактики. Холодные звезды составляют так называемую сферическую подсистему Млечного Пути, а его плоскую подсистему, иначе — спиральные рукава — составляет

«звездная молодежь». Здесь немало ярких, выделяющихся звезд высокой светимости.

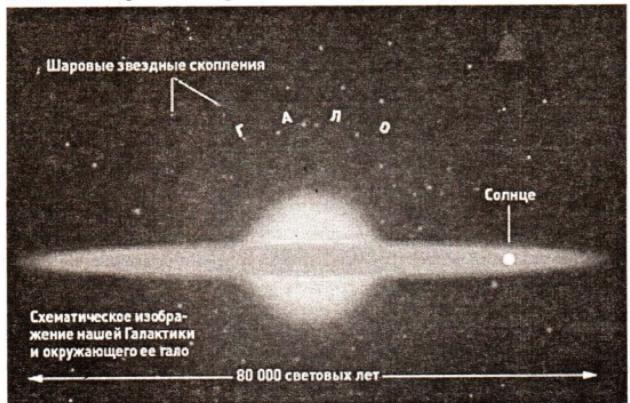
Молодые звезды в плоскости Галактики появляются благодаря наличию там огромного количества пыли и газа. Известно, что звезды рождаются за счет сжатия вещества в газопылевых облаках. Потом, в течение миллионов лет, новорожденные звезды «раздувают» эти облака и становятся видимыми.

Земля и Солнце не являются геометрическим центром Мира — они расположены в одном из тихих закоулков нашей Галактики. И по всей видимости, это особое местоположение идеально подходит для возникновения и развития жизни.

Вот уже десять лет ученые умеют обнаруживать крупные планеты — размером не меньше Юпитера — у других звезд. Сегодня их известно около полутора сотен. Это означает, что подобные планетные системы широко распространены в Галактике. Воружившись более мощными телескопами, можно отыскать и такие небольшие планеты, как Земля, а на них, быть может, и брачтев по разуму.

Все звезды в Галактике движутся по своим орбитам вокруг ее ядра. Есть собственная орбита и у звезды по имени Солнце. Пролистать путь Солнца через Млечный Путь очень сложно. Но современные телескопы могут обнаружить и это движение. В частности, определить, как меняется вид звездного неба при перемещении Солнца относительно ближайших звезд. Точка, в направлении которой перемещается Солнечная система, называется апексом и расположена в созвездии Геркулеса, на границе с созвездием Льры.

Чтобы совершить полный оборот, Солнцу требуется не много и мало 250 миллионов лет, которые составляют галактический год (скорость движения Солнца — 220 км/с). Земля уже облетела вокруг центра Галактики 25-30 раз. Значит, ей именно столько галактических лет.



**Роман Доля**



# ЗАКОНЫ КАРМЫ

## ОТ АВТОРА

Главное — вновь научиться мечтать! Мне сложно заставлять себя мечтать. Рациональный ум обязательно объяснит, зачем мне этого не следует делать. Там — у входа из пещеры меня поджидает саблезубый тигр. Только я вкушу запах свободы, как он плотно мною победает. И именно здесь у него есть мощнейшие помощники: страх и голод. Страх, что у меня ничего не получится и не хватит сил выдрать ему клыки. Голод — тяга к своей истинной природе. И тогда всему вопреки я заставляю себя придумывать безумные мечты. На безумные мечты у меня еще нет цензуры — сверхсознательных запретов на развитие, пришедших от мамы, папы, дедушек, прабабушек, пра-пра-прадедушек и гипноза окружающих людей. Они еще не приобрели «ценный» опыт в этом вопросе, а потому и не ображают, как мне помешать. Все дело в безумстве идеи и быстроте ее воплощения. Здесь и саблезубый тигр становится союзником!

Мои «доброжелатели» не успевают создать заслон, как я начинаю действовать. Главное — решить, что мне это точно надо! Дальше все отстраивается само собой. Все, что я считал для себя безумными мечтами еще десять лет назад, — я уже воплотил в жизнь.

Странствия души в сансаре по бесчисленным мирам и ее перетекание из одной формы в другую обусловлены тягой к совершенству и самопознанию. Так мы выходим на массу вопросов касательно самих себя: «Кто мы?», «Откуда пришли?», «Куда идем?», «В чем смысл жизни?». Пробуя искать ответы на эти вопросы, человек пробуждается от сна неведения и раскрывает в себе осознающее сознание. Далее человеку уже не следует забывать кто он, откуда пришел и куда идет.

Пробуждение — это стремление познать правила игры, по которым собирается картина мира. Оно обусловлено желанием стать создателем своей игры, что заложено в каждого индивидуума свыше. Однако чтобы стать творцом своей собственной вселенной, важно отыграть

свою роль в своем спектакле талантливо, безупречно и с удовольствием. Лишь тогда откроется та заветная дверь к высшей реальности, о наличии которой я смутно подозревал, но даже и не мечтал о встрече с ней.

При работе над рукописью я поставил для себя задачу как можно доступнее осветить базовые законы кармы, а также найти практические рекомендации, как сделать свою жизнь ясной и гармоничной.

Закон причин и следствий на Востоке называют Законом кармы. Под кармой понимается прессинг бессознательных напряжений, наложений заблуждений, страхов, ограничений и неведения. Все это

# ЗАКОНЫ

порождено запутанностью ума, потерей ориентиров и привязанностью ума к своим ограничениям. Под кармой понимается и удивительное хитросплетение причинно-следственных связей, вызывающих к жизни нечто совершенно не прогнозируемое. Ум держится за свою иллюзию, за свою картину мира, что и порождает все виды страданий. Так человек отпадает от вселенского потока благоденствия, где страдание — это плата за неведение.

Если этот текст в ваших руках, то у вас уже есть инструменты к его пониманию. Следовательно, вы уже накопили духовные заслуги — потенциал к самоанализу и поиску своего направления движения. Рассматривайте его не как литературное произведение, а как пособие к исследованию и восприятию своей тонкой природы. Пособие не дает понимания истины, оно лишь помогает отстроить свое направление поисков.

Ни одна строчка в этом труде мне не принадлежит, как ничто и никогда не принадлежало. Даже если я говорю от своего имени и с позиции своего опыта. Все наши знания заимствованы. Тем не менее я вложил немало сил и времени на создание этой книги. Моя подпись — лишь адрес, по которому можно предъявить свои права на знание своей правды. Даже потребность

сесть за компьютер и трудиться над рукописью, а по сути, — над своим усовершенствованием есть садхана, или поклонение Высшей Природе.

## **Глава 1**

# **СПАСЕНИЕ**

Тот, кто видит, что Сознание есть всё, наслаждается бесконечным блаженством. Достигается это понимание изучением писаний и в обществе мудрых. Это первый шаг. Размышление и вопрошение — второй. Непривязанность или психологическая свобода — третий. Четвертый — это обрывание оков тенденций и обусловленностей. Счастье от осознания — шаг пятый, здесь человек живет будто бы в полусне. Самосознание — это шестой шаг, в котором мудрец погружает в океан блаженства и чувствует словно бы в состоянии глубокого сна. Седьмой шаг — трансцендентальный, это само Освобождение, в нем есть прекрасное единство и чистота, помимо этого оно вообще неописуемо. Первые три состояния — это состояния бодрствования, сна со сновидениями, сна без сновидений. Четвертое — состояние труя. Пятое — состояние глубокого самадхи, потому что оно состояние блаженства. Шестое — состояние недвойственного осознания. Седьмое — вообще ни словами сказать, ни первом отписать. Тот, кто достиг такого состояния, становится чистым существованием вне субъективно-объективных разделений. Для него безразлично: жить или умереть. Он един со всем, свободен от индивидуальности.

# Йога Васиштха

для чего?

Удивительно все происходит: каждый слышит только то, что может слышать. Причем слышит лишь то, чего на самом деле не желает слышать. Человек хочет, чтобы ему говорили о любви, а сторожа подсознания ищут обратного подтверждения. Страх, что я недостоин, или меня не любят, самым неожиданным образом выпрыгивает на поверхность и вместо притяжения в свою жизнь любви, в ней прорастает гнев, обида и борьба за свои права. Даже там, где это не надо

делать, даже там, где нас по-настоящему любят и даже там, где нас и не думали любить. Маленький намек или повод, и вот лавина накопленной по Роду агрессии все сметет на пути. Ум обязательно докажет своему хозяину его правоту. Он сделает все, чтобы я ни в коем случае не изменился; сделает все, чтобы хозяин остался в сетях своего ложного Эго.

Если жажда или тоска по истинной реальности захватила вас всего целиком, то, двигаясь по одному из ее притоков, вы рано или поздно доберетесь и до самого Источника. Источника радости, вдохновения, творчества, любви и неиссякаемого блаженства. Это путь к своему духовному пробуждению. На этом пути путнику, ищущему высшую справедливость, обязательно встретятся организованные формы религии. Это те формы, которые подтверждают существование Источника и то, что перед ним уже прошли толпы страждущих. Они обязательно предложат карты или приблизительные маршруты к освещению своей затмленной (эгоистической) природы.

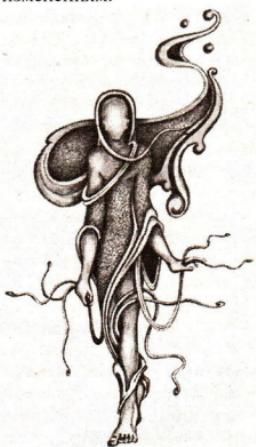
Продираясь сквозь пустыни и джунгли всевозможных троп, дорог, хитроплетений религиозных догм, противоречивых и противоречащих повествований, толп священников и бизнесменов от духовности, сложно не заблудиться. Подняться над безбрежным океаном духовных устремлений, метаний, поисков и пролить свет на все это многообразие можно лишь одним методом — выйти за пределы того, что волнует и отравляет жизнь. Это возможно сделать через многократное усиление своего стремления и фокусировку сознания на Высшей Реальности.

Следует сжечь все, что мешает нам постичь истину, все без остатка. Только тогда придет умиротворение души и утонченное упование бытием. Это вне одной религии или писания. Бесполезно ограничивать неограниченное одним писанием или одним взглядом на истину. Только тогда мы окажемся на празднике жизни, не подвластные внешним и внутренним воздействиям низшей природы. Только тогда мы будем друзьями Будды, Кабира или Иисуса, а не их последователями.

Когда вы задаете себе этот вопрос, жизнь круто меняется. Из потерпевшего человек неожиданно превращается в исследователя и творца своей жизни. Чуть-чуть изменили акценты — и все изменилось.

Тем не менее ответы на уже поставленные вопросы лежат в области нашего бессознательного или того, как мы закодированы и собраны. Эту сложнейшую конструкцию нашего сознания можно назвать машиной ума, привычками сознания, это или матрицей, механически собирающей лишь свою картину мира. Другой человек собран уже по-другому и будет обладать своим — индивидуальным — пониманием себя и мира. Естественно, что у меня ничего нет, кроме своего мировоззрения и миросозерцания. Это то, что, с моей точки зрения, незыблемо и правильно. И если я хочу утвердиться в правильности своей картины мира, то как мне удастся вмести в себя мир другого человека? Это возможно только через выход за пределы своих представлений или того гипноза, в котором я живу. Но это равносильно смерти! Это выход на Пурпурную — истинное сознание.

Машине нашего индивидуального сознания мчится по неизвестной нам траектории и часто к сомнительной цели. Машина имеет свой тормозной путь и не может развернуться на 180 градусов сразу, даже если мы это захотим. Она обладает силой инерции к любым изменениям.



И для того чтобы реально перестроить машину своего сознания, требуется системная работа, понимание, в какую сторону следует крутить руль, как нажимать на газ и как выжать из нее сверхусилие. Потребуется выпрыгнуть за пределы ограничений своего ума, а это достигается силой. «Царствие небесное силой берется». И здесь мы сталкиваемся с тем, что в наш мир врывается генетическая память предков и память прошлых жизней. В наш мир врывается подсознательный опыт, а иногда и пропамять.

Накопленный в бесчисленных своих странствиях опыт души является бессознательным фундаментом нашей психики, формирующим вкусы, пристрастия, вожделения, способности, приоритеты, предназначение, болезни, повторы кармических ситуаций и всего того спектакля, что мы понимаем под словом «жизнь». Именно он определяет направление развития нашей личности. И хотя мы все физически находимся в одном физическом мире, наша индивидуальная предрасположенность создает для каждого из нас совершенно неповторимую индивидуальную картину бытия.

В монастырь или духовную школу осознанно послушник приходит лишь для того, чтобы отстроить совершенно несвойственные его сознанию конструкции. Однако большая часть людей приходит из бессознательных — сугубо эгоистических — желаний. Кто-то — отсидается в стороне от шторма кармы, кто-то, чтобы утвердиться в своей картине мира, кто-то в надежде, что, совершая внешнюю обрядовую форму поклонения, он обретет спасение, а кто-то от полной безнадежности. Войдя в новый коллектив, ученик вместо послушания будет делать все, чтобы отстоять свою модель мира. Его послушание будет носить формальный характер, тогда как его энергoinформационное поле будет разрушать гармонию.

Человек осознанный окружа-  
ет себя людьми раскрытыми и со-  
вершенными, сосредоточенными  
на добродетелях и истине. Посте-  
пенно в более высоком поле со-  
знания дурные наклонности и  
привычки уступают место новым

устремлениям. Эти изменения однозначно гарантированы. Можно сказать, что старые привычки вытесняются новыми.

Процесс этот чрезвычайно болезненный. На первом этапе он будет напоминать перетягивание каната. С одной стороны сосредоточатся все ограничения и ущербность дедушек, бабушек, мам, пап и сроды воспитания, с другой — желание и стремление вырваться из страхов, нищеты, повторов негативных ситуаций и страданий. Без понимания того, что демоны привычек просто так не отпустят свою жертву, вся духовная работа обречена на полный провал.

Развалить любую духовную школу не представляется особого труда, если пастве удается набрать негатива больше, чем ее способнонейтрализовать поле гуру. Школу развалить труднее, если она опирается на отстроенного гуру, традицию и костяк людей, переболевших «гениальностью» роста.

Сколько существует — столько и миров, причем все мы находимся в сложной причинно-следственной зависимости друг от друга. Под воздействием обстоятельств личной кармы мы проявляемся в совершенно разных условиях и временах: войны и мира, благоденствия и нищеты, прозябания или славы. Эта многослойная и многоуровневая взаимосвязь всех событий и явлений порождена моим осознанным или неосознанным опытом, действиями или бездействиями в прошлом. Она относится не только к опыту души в человеческих воплощениях, но и вмещает знания о могущественных силах стихий и первоэлементов, память о пребывании



души на всех этажах эволюции: от микробы до человека. Я не говорю уже о том, что наше тело отстроено на фундаменте растительного, минерального и животного миров.

Каждое событие должно про-  
исходить в строго определенное врем-  
я, как в космическом, так и в мик-  
рокосмическом масштабах. Всякое  
взаимодействие между двумя людь-  
ми, а значит и мирами, порождает  
и свои новые следствия. И чем силь-  
нее человек отождествляет себя с  
происходящими событиями, тем бо-  
лее точно он отображает судьбу.

## СПАСЕНИЕ ЧЕРЕЗ САМОПОЗНАНИЕ

*Ты — смеральное существо  
И ты же вечен.  
Познай себя в свете мудрости.  
Кроме тебя нет ничего...*

Углубление в духовную жизнь невозможно для людей, стоящих на уровне развития животного или демона. В первом случае это растительно-травоядная жизнь, а во втором — творение всевозможного зла, о чем подобный человек даже и не догадывается. В своем мире он «борется за свои права». Духовный человек поневоле обособляется от низших вибраций, сосредоточиваясь на высшем состоянии неземной радости и внутреннего покоя. Духовный человек свободен от догматизма, эгоизма, фанатизма, кастовых и расовых различий. Весь мир для него — только Истина.

Любая организованная религия фиксирует сознание прихожан на идее спасения. Под спасением понимается загробный рай, обретение состояния святости (просветления) или нирваны. Религии — это важные остановки на отдых для нашего духа, но они базируются на застывших знаниях. В них большая часть пастыри удерживается на букве закона, страхе наказания и надежде будущих преобразений, а также удовольствий в посмертном существовании.

Христианский догматизм та-  
лантильно прививает чувство вины  
за свои греховные желания, в  
буддизме эксплуатируется идея  
страдания, в иудаизме муссируется  
богоизбранность одного народа.

в исламе больше уделяют внимания букве, а не постижению внутренней сути. Многие люди с головой уходят в философию и психологическое фехтование, другие — через духовные практики — стремятся к обретению сверхчувственных способностей.

Над всеми этими ограничениями поднимаются лишь те, кто уже действительно прикоснулся к реальности и познал истину. Для этих людей уже неинтересны игры в «свою песочницу». Они знают, что главной основой всех религий является истина. Им некогда отвлекаться на несущественное; все, что они делают — это прославляют Бога (Целостность) через вдохновенный труд на благо целого, через проявление любви, самосовершенствование, творчество, служение.

Этих людей можно назвать одним словом — пробудившиеся. Их цель — раскрывать душу человека до тех пор, пока красота и любовь мироздания не прорастут в них совершенством для выражения божественной гармонии. Методы и действия этих людей сложно объяснить с позиции земной логики. Именно поэтому они подвергаются гонениям со стороны ортодоксального большинства. Эти люди возвращают в себе свой рай, в котором они испытывают блаженство уже сейчас. Здесь нет места страхам, нищете, обидам и мести. Они понимают, что пока индивидум не разовьет в себе способность видеть истину, она для него не существует. По ошибке он будет принимать добро за зло, а зло за добро. Умение отличить одно от другого выгодно отличает мудреца от обычного человека.

Человек есть не что иное, как «самопостижение», а это значит: познающий достигает такой степени осознанности или совершенства, на которой он может познать самого себя. Знать себя — это суметь овладеть своей внутренней природой, как в теории, так и на практике. Это понимание тайны своего бытия: откуда мы пришли, куда идем и зачем.

Чтобы достичь ступени настоящего самопознания, требуется совершенство. Знать, что мы созданы по образу и подобию Бога (Высшей Природы), недостаточно. Тогда каждый из нас был бы уже святым. Важно соответствовать своему знанию и преодолеть все стадии постижения, отделяющие человека (проявление) от Бога (Всего Сущего).

### МИФЫ О ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ

Обретая внутри своего космоса мудрость, наш разум овладевает ею и его потенция уже достаточно, чтобы создать во внешнем мире то, что нам необходимо для более полного и гармоничного развития.

Мотивация к самопознанию возникает по разным причинам. Обычно, когда все ужасно и человек болен физически или духовно, у него рождается страстное стремление к преодолению препятствий, нищеты, неприятностей и боли. Тогда он ищет возможность изменить или исцелить ситуацию, но зачастую не самого себя. Это происходит через тренинги, чтение духовной литературы, паломнические поездки, встречи с интересными людьми, занятия по самопознанию, преодоление бессознательных ограничений и страхов.

На этом этапе школы, тренинги, религии, святые выступают лишь как опоры в желании утвердиться в правильности только своей картины мира. И если они «не оправдали высокого доверия», то должны быть преданы анафеме. Человек будет искать обществом тех людей, которые его поймут. Это будет продолжаться до тех пор, пока не произойдет осознание, что менять следует не окружающий мир, а самого себя.

Однако как только интенсивность страдания падает, человек прекращает заниматься. Здесь выступают способом бегства от духовного неблагополучия. Движение же к самопознанию — это стремление наполнить каждый день вдохновением и творчеством. Лишь тогда нет рутины повседневности, а есть живое присутствие.

Существует ряд мифов или стереотипных мнений по поводу занятий духовными практиками. Один из самых распространенных базируется на мнении, что духовными практиками занимаются ущербные люди, а «успешные» ведут комфортную, полную удовольствий, жизнь. Этот миф разбивается вдребезги, как только на человека нападает депрессия или случаются сбои со здоровьем. Если человек не проявляет своих талантов, данных от природы, и не видит перспективы дальнейшего развития, его будет съедать глубокая тоска по внутреннему рабо и неудовлетворенность от своей жизни. И здесь никакое пиво, друзья и боулинг не помогут.

Дух времени обязательно заставит человека развиваться. Если тот откажется менять привычную картину мира и систему привычек, то дальше еще проще — на переплавку. Воплощение будет признано напрасным. Душа отправится на повторную реинкарнацию, но уже в более жестком режиме воспитания.

Следующий миф, что мы достаточно неудачно собраны и нам недостает многих качеств, которые мы можем приобрести лишь в конце жизни после усиленной работы над собой. Многим монахам обещают за преданность и догматизм спасение в загробной жизни или просветление в конце этой. Все это так и не так одновременно. В нас уже есть то многое, которое только необходимо обнаружить, раскрыть или развить.

Собственно, нам не требуется копировать других в бесконечной погоне за чужой птицей счастья. Важно проявить то свое и добрать то недостающее, подо что мы заточены на эту жизнь. И это не сетевой маркетинг от духовности, не фитнес, не йога-студия и не организованная религия. Если человек прилагает усилия в раскрытии своих природных качеств в том направлении, под которое он пришел себя реализовывать, то успех принесет наверняка.

Миф, что путь самопознания должен быть тяжелым и тернистым — очередная иллюзия. Он не должен быть искусственным — кем-то надуманным или навязанным.

Не обязан человек быть распущенными или асектом в угоду сложившимся представлениям о свободе личности или возврений духовных лидеров. Тогда задача самопостижения — вспомнить себя, понять, что надо именно мне и быть собой! Это не ломка, а естественный рост. Это условия, при которых человек наилучшим образом реализует себя. Наша жизнь естественна и прекрасна, и в этом процессе мы живем и развиваемся.

Расширение сознания и осознанность подразумевают, прежде всего, удовлетворенность жизнью, понимание того, что я живу так, как этого хочу и что именно я являюсь хозяином своей судьбы. Возникает понимание причин происходящего, способность планировать будущее, движение по своей линии жизни. Осознанность — это и способность понимать и актуализировать свои эмоции и чувства, умение слышать свое «я», знать предназначение, а также что и как делать в конкретной ситуации и целом.

### ПРИЧИНА ИЛИ СЛЕДСТВИЕ

Странный это мир. Глядишь и удивляешься: один человек ползет вверх из последних сил, в кровь ободраны пальцы и сломаны ногти, тогда как другой легко поднимается на воздушном шаре и с искренним удивлением взирает на «последний» отчаянный рывок безумного путника. — Зачем надрываешься, — думает он, — лети себе и лети вперед. Это ведь так просто! Захотел — полетел на один край Земли или на другой. Мир — как на ладони, и чего они сидят на одном месте? Зачем держатся за бессмысленную работу и ничего замечательного в жизни не видят?

Мысли вслух

Наша жизнь предопределена причинами, по которым разворачиваются все события текущего момента. Эта предопределенность для одних людей фатальная, и тогда они обреченно борются или жалуются на судьбу, тогда как для других — поле активного исследования и преодоления.



**Об авторе:** Доля Роман Васильевич — биоэнергетик, певец, автор серии книг по эзотерической философии, парapsихологии и духовной мистике. Сфера его интересов связана с поиском духовных путей эволюции человека, загадками человеческой психики, эзотерической философии, религией, йогой, поззией, 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](http://www.romandolia.ru)

Причина, вызвавшая нас к жизни, удивительно милосердна, но всегда остается за рамками человеческого понимания. Все в мире развивается по некому тонкому плану, или замыслу: от галактик и Вселенных до самых мельчайших элементарных частиц. Все стремится к духовному развитию — разнообразию и совершенствованию. Это движение разворачивает спираль Мироздания. Причина порождает следствие и в свою очередь следствие уже является новой причиной. Так возникает дробление целого на многообразие форм и кажущуюся сложность происходящего. Тем не менее все подчиняется простым и понятным базовым законам, по которым все и происходит. Один раз осознав, прочувствовав и приняв эти знания, человек становится другим, и жизнь его уже другая.

Однако не все так просто в понимании этого невообразимого маxовика времени и механизма кармы. Простое и истинное не принимается нашим умом и кажется архисложным. Наш ум не в состоянии принимать простые истины, так как не знает, что это такое. Он все усложняет и запутывает по привычке и не видит истинной природы сознания.

Все гениальные открытия связаны с особым состоянием сознания — вдохновением или предвосхищением. Это то, что стоит над природой профанного ума.

Каждая причина производит целый ряд следствий, тогда как множественные следствия могут приводить к одной причине. Поэтому так трудно объективно найти причинно-следственную связь того или иного события. Объяснить теорию кармы с позиции физики, биологии, химии и даже психологии практически невозможно. Наиболее близко к объяснению тонкоматериальной реальности подошла квантовая физика. Однако научные понятия однобоки вследствие своего материализма; одними физическими взаимосвязями или психическими явлениями не объяснишь существование кармы. Полноценная доктрина закона кармы может представлять лишь единую систему причинно-следственных связей, прилагаемую ко всем мыслимым и немыслимым формам существования.

В философской мысли Индии по этому поводу существует два мнения: одно мнение утверждает, что причина определяет следствие, тогда как второе заявляет, что следствие порождает причину. В первом случае работает линейность времени; во втором — нелинейность, или относительность, времени. С моей точки зрения, работают обе системы одновременно. Зачастую я получаю в своих поисках поддержку из будущего: или, работая с будущим, выхожу на задачу настоящего. Тем не менее в дальнейшем изложении я буду придерживаться варианта линейности времени, где причина порождает следствие.

(Продолжение следует)  
Роман Доля



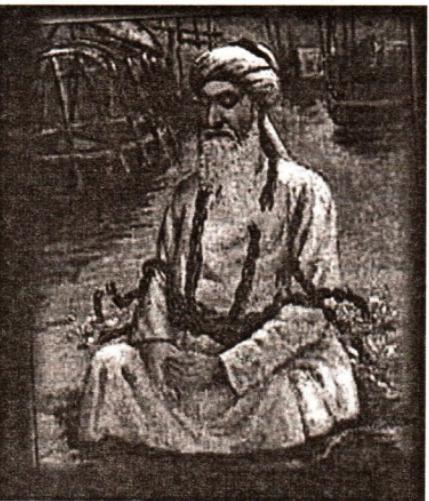


Имя Кабира (1440–1518), великого поэта средневековой Индии, хорошо известно каждому индийцу, известно оно и за пределами Индии. Он жил в эпоху, когда две культуры — индуизм и ислам — сливались в интересный и своеобразный феномен культуры — индо-мусульманский синтез, который повлиял на разные области жизни индийцев: религиозную, философскую, литературную, художественно-изобразительную. Неудивительно, что в поэзии Кабира ярко проявился этот синтез. Признание им возможности для каждого человека

которое актуально и в наши дни.

Согласно индуистской традиции, Кабир был сыном вдовы брахмана, которая, чтобы скрыть позор, бросила его на берегу Ганги, где его нашли ткач-мусульманин Ниру и его жена Нима. Они-то и взяли к себе на воспитание мальчика — будущего известного поэта.

Мусульманская традиция сообщает,



# Кабир

личного общения с Богом фактически отрицало правомерность каственных и имущественных привилегий, уравнивая всех людей перед лицом единого Творца. Он, рожденный индусами, а воспитанный мусульманами, неустанно повторял, что он не индус и не мусульманин. Не принимая обряды и обеты обоих сторон, Кабир говорил: «...Бог не в храме, а в сердце человека». «Умирая, хиндур взывают: «Рам!» Мусульмане — «Кхуда!» Говорит Кабир: «Тот будет всегда жив, для кого оба имени значат одного Бога». «На востоке живет Хари, а на западе обитель Аллаха. Вглядись в свое сердце, там ты найдешь и Карима, и Раму. Откуда пришли хинду и мусульмане? Кто повел их разными дорогами?»

Путь к спасению он видел не в соблюдении обрядов и изощренных физических упражнениях, а в духовной чистоте, искренней любви к Богу; именно Его личность находилась в центре внимания Кабира. Отказываясь от внешнего богочтения, он признает опыт единения и возможности созерцания Бога, основанный на любви.

Мятежные речи поэта восстановили против него брахманов, мулл, дервиш, лжесвятых. По наущению богословов разных толков Кабир неоднократно подвергался гонениям. Но несмотря ни на что, прожил долгую жизнь, оставив нам бесценный дар своего творчества,

как один брахман привел к Рамананде (индийский философ и проповедник 1400–1470 гг.) свою dochervdovu, и Рамананд, несмотря на ее вдовство, предрек ей рождение сына. Вскоре у брахманки родился прекрасный мальчик, но она, боясь позора, отнесла младенца на берег озера Лахар Талиб и оставила его там. Проходившие мимо Нима и Ниру взяли подкидыша на воспитание. Чтобы наречь ребенка, они пригласили кади (мусульманского богослова). Кади открыл Коран и нашел там сразу четыре имени: Кабир, Акбар, Кибра и Кибуля, все они означают «великий» и служат только для прославления величия Господа. Кади казалось невероятным назвать сына бедняков-ткачей таким возвышенным именем. Он стал перелистывать Откровение в поисках иного имени, но, увы, везде он читал: Кабир, Акбар, Кибра и Кибуля.

Существуют и другие версии его рождения. Говорят, что однажды гуру Рамананд, проходил мимо озера Лахар Талиб, увидел странное сияние, исходящее от поверхности воды. Рамананд изрек, что такое сияние может исходить лишь от ребенка, которому судено стать великим святым. Мусульманская чета ткачей — Ниру и Нима, пришедшие на берег озера, увидели прекрасного малыша, плывавшего на листе лотоса. После некоторых сомнений они решили усыновить

младенца, так как сами были бездетны. Ребенок изрек, что он послан семейству ткачей из-за благих деяний доброго Ниму в предшествующей жизни, и сам он явился в мир, дабы еще раз попытаться спасти человечество от нескончаемых страданий иллюзорного бытия — круга сансары.

По преданию, у Кабира было двое детей — Камал и Кумали, мальчик и девочка. Однажды Кабир вместе с шайхом Такки сидел на берегу Ганги. Вдруг он увидел тело мертвого ребенка, плывущее по реке. Кабир вытащил ребенка и оживил его. Шайх был ошеломлен и сказал: «Ты совершил сегодня чудо (камал)». На что Кабир ответил: «Что ж, пусть дитя носит имя Камал».

Разумеется, такой человек, как Кабир, не мог спокойно жить и проповедовать. Он был обречен на преследование властителей и клевету завистников. Однажды к султану Сикандару Лоди явилась толпа недоброжелателей Кабира — мусульман и хинду. Они шли среди бела дня с пылающими факелами и кричали, что все царство пребывает во мраке из-за глупой проповеди Кабира, который не уважает ни одной из религий и сам полагает себя Брахманом и Великим Учителем. Разгневанный султан призвал Кабира, но тот не спешил представить перед ним, заявляя, что для него Государь — один лишь



Рама. Кабир придерживался учения ниргун-бхакти, то есть Любви к неизвестному Богу — Абсолюту, не обладающему формой, качествами и атрибутами (ниргун), и часто называл его Рамой, но это не тот хорошо известный Рама — герой эпоса «Рамаяна», а одно из имен Непроявленного Абсолюта.

Кабир мечтал о справедливом обществе, в котором блаженство обретает только тот, кто не гонится за мирской славой, считает других равными себе и неуклонно следит своему долгу. Основой этого общества должны стать не только бхакти (любовь к Богу), но и према (взаимная любовь всех людей). Бог должен находиться в сердце человека, чтобы сердце могло через любовь к Богу проникнуться любовью к людям.

Когда, наконец, поэт был доставлен во дворец, Сикандар Лоди спросил его: «Отчего не бояешься ты моего гнева, почему не пришел по первому зову?» — «Я смотрел чудный спектакль», — отвечал ему Кабир. «И что же ты видел?» «Я видел часть мира сквозь игольное ушко, через которое прошли тысячи верблюдов и слонов». «Ты лжешь!» — воскликнул разгневанный султан. «Знаешь ли, Владыка, — отвечал Кабир, — как велико расстояние меж землей и раем? Знаешь ли ты о Шахах, сколько живых существ разгуливают по этим просторам? И меж тем все они отражаются в глазах Верного. Разве не похож глаз святого на игольное ушко?»

Сикандар Лоди, сраженный мудростью поэта, отпустил его с миром.

Однако шейх Такки, придворный султана, был раздосадован успехами Кабира при дворе и не переставал оговаривать поэта перед своим властителем. Он утверждал, что бенаресский проповедник сеет смуту и искушает как хинду, так и мусульман, и, полагая себя воплощением Божества, впадает в оскорбительную для Аллаха ересь. Особенное недовольство окружающих вызывало то, что Кабир не желает жить ни как хинду, ни как мусульманин, но утверждает, что Бог обитает в каждом сердце. Мало того, он, бедняк, человек презренной касты, называет себя Кабир — Великий, хотя так прличествует называть только Бога или падишаха.

Сикандар Лоди снова призвал к себе поэта-ткача и спросил его: «Каково твоё настоящее имя, работник?» Кабир ответил: «Имя мое — Великий, имя мое — во всех трех мирах, вода, воздух и времена года — все это Я. Я — создатель Вселенной». Султан растерялся. Такого ему еще не доводилось слышать. И, чтобы впредь более никому не повадно было воображать себя создателем Вселенной, он приказал заковать Кабира в цепи, привязать на шею камень и утопить в Ганге, что и было исполнено. Возликовали враги Кабира, когда он исчез под водой. Но через мгновение люди на берегу увидели Кабира сидящим на оленевьем шкуре и плывущим против течения.

Далее его пытались сжечь. Кабира посадили в железную клетку и разожгли костер. Но пламя не достигало святого, и он ехался от прохлады. «Он колдун, чародей и маг!», — кричали завистники. Султан испугался и велел, связав по рукам и ногам, бросить его под ноги разъяренному слону. Слон, однако, даже не приблизился к Кабиру. Взбешенный султан сам усился на слона и двинулся на поэта. Однако Кабир, сколь ни плачевно было его положение, не испугался, а слон, приблизившись к нему, встал на колени. Тогда уж и Сикандер Лоди, испугавшись, пал ниц перед Кабиром и разрешил поэту расправиться с его врагами по собственному усмотрению. Но, дабы подобное не повторялось впредь, властитель изгнал поэта из Бенареса, приговаривая: «Так будет спокойнее».

Поэтическое наследие Кабира распределяется между двумя традициями — устной и письменной. К устной традиции относятся в первую очередь те стихи-гимны, которые бытуют в среде его религиозных последователей — членов ордена кабирпантов. Сюда же следует отнести афоризмы и изречения Кабира, распространявшиеся далеко за рамки ордена в широких массах Северной Индии, и в какой-то мере слившимися с фольклором. Такие произведения обычно невелики по объему (преобладающую долю их составляют двустишия), но довольно многочисленны.

В письменную традицию включены сочинения речений Кабира — «Биджак», «Кабир Грантхавали», а также гимны, вошедшие в священные

книги различных традиций, как, например, включенные в священную книгу сикхов «Адигрантх». Самым важным собранием Кабира является «Биджак», который является важнейшим объектом поклонения и священной книгой ордена кабирпантов.

Один из главных мотивов, повторяющихся в стихах Кабира, — нравственное совершенствование человека, что должно привести к улучшению мира в целом. Истинная вера заключается не в формальном соблюдении религиозных обрядов и предписаний, а в «очищении сердца».

Мысль о том, что любовь «попутственно растворилась», особенно дорога Кабиру: Любовь и Правда не в святых местах — они всюду, Любовь и Правда; и прежде всего — в повседневных делах человека. Особое место в творчестве Кабира занимает лирическая символика любви, связанная с разлукой — «вираха». Концепция разлуки, в основе которой лежит идея страстного желания соединиться с Божественной Душой, нашла яркое отражение в традициях бхактов и суфии. Кабир, как и поэты-суфии, подчеркивает единство разлуки и любви, их неразделимость, стремление одного раствориться в другом. И в этом проявляется общность концепции любви Кабира и суфийской лирики. Квинтэссенция стихов и жизни Кабира составляет идея любви к Богу, любви равной и всеобъемлющей. Святой поэт учит, что человек не раб божий, а друг; не раб, склоняющийся перед ним, а любящий, который видит в нем свою опору. Вера в единство человечества и ценность служения Единому Богу, находящемуся в сердце каждого человека, является основой подвижнической жизни Кабира.

Согласно легенде, Кабир жил 119 лет, 5 месяцев и 27 дней и ушел из жизни в 1518 г. в местечке Магхар, недалеко от Горакхпур. По преданию, все, умершие в Магхаре, обретают спасение. Когда Кабир почувствовал приближение смерти, он стал собираться в Магхар. Весь город был охвачен печалью, и люди просили святого не уходить из Бенареса. Однако Кабир ответил, что каждый должен умереть там, где ему должно, а тот, кто расстается с жизнью в Магхаре, будет жить вечно.



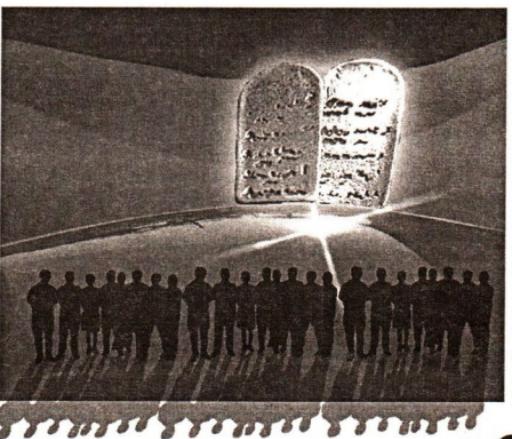


### ◊ Первая Заповедь:

Я ГОСПОДЬ, БОГ ТВОЙ! ДА НЕ БУДЕТ У ТЕБЯ ИНЫХ БОГОВ, КРОМЕ МЕНЯ!

Тот, кто способен прочесть эти слова правильно, уже увидит в них приговор для многих, не соблюдающих эту высшую из всех Заповедей.

«Да не будет у тебя иных богов!» — очень многие люди подразумевают под этими словами слишком мало. Человек чересчур упростиł это для себя! Идолопоклонниками он в первую очередь считает, вероятно, лишь тех людей, которые стоят на коленях перед рядом деревянных фигур, каждая из



Уважаемые читатели! Почти все наши предыдущие материалы были написаны, опираясь на знание, данное Абд-рушином в Послании Граля «В Свете Истины». Теперь мы предлагаем вашему вниманию книгу Абд-рушина — «Десять заповедей», — о заповедях, данных людям через Моисея много веков назад.

Издательство «Мир Граля»

От такого ужаса должно уберечь соблюдение этой Заповеди. Это есть наивысшая Заповедь, ибо она остаётся самой необходимой для человека! Ведь, к сожалению, он чересчур легко поддаётся какой-либо склонности, которая в конце концов порабощает его! Но то, чему он позволяет стать склонностью, он превращает таким образом в золотого тельца, которого ставят на высшее место и тем самым как идола или кумира рядом со своим Богом, а очень часто даже и выше Его!

# Десять заповедей

которых в отдельности изображает какого-нибудь определённого бога, быть может, думает также о поклоняющихся дьяволу и прочих заблудших, о которых он в лучшем случае вспоминает с состраданием, но при этом не думает о себе.

Посмотрите же на себя спокойно и проверьте, не принадлежите ли и вы к таковым!

У одного есть ребёнок, который для него на самом деле дороже всего, ради которого он готов на любую жертву, из-за которого он забывает всё остальное. Другой ставит выше всего земное наслаждение, и в конце концов при наилучшем волении не способен отказаться от этого наслаждения ради чего-то другого, если ему предъявляется подобное требование, оставляющее за ним добровольное решение. Третий опять-таки любит деньги, четвёртый — власть, пятый — женщины, а иной — земные почести, и при всём этом в конечном счёте все любят только... самих себя!

Это есть служение кумирам в самом истинном смысле. От этого предостерегает первая Заповедь, запрещает его! И горе тому, кто её не соблюдает буквально!

Это нарушение тотчас же отплатит тем, что такой человек будет постоянно оставаться связанным с землёй, когда он перейдёт в Эфирно-вещественный мир. Но в действительности он лишь сам связал себя с землёй из-за склонности к чему-то, находящемуся на земле! Это удерживает его от дальнейшего подъёма, он теряет предоставленное ему на это время и подвергается опасности не выйти своевременно из Эфирно-вещественного мира путём воскресения из него в Светлое Царство свободных духов!

Тогда он будет вовлечён в неизбежное разложение всей вещественности, которое служит очищением для её возрождения и нового формирования. А это является для человеческой души духовной смертью всего личного самоосознания и тем самым уничтожением навечно как её формы, так и имени!

К сожалению, существует слишком много «склонностей», которые человек сам себе создал и которым, по своей большой беспечности, он охотно предаётся! Склонность является пристрастием к чему-либо земному, как я уже указывал. Таковых, конечно, существует ещё очень много.

А кто приобретает какую-нибудь склонность, привязанность, тот «привязывается», как правильно передаёт само слово. Из-за этого он привязывается к грубой вещественности, когда попадает в потусторонний мир для своего дальнейшего развития, и тогда не может легко от неё освободиться, то есть тормозится, задерживается! Можно даже назвать это проклятием, которое тяготеет над ним. Процесс тот же, всё равно, какими словами вы его выразите.

Однако если в земной жизни человек ставит Бога превыше всего, не только в своём представлении или на словах, но в ощущении, то есть истинно и искренне, в любви, полной благоговения, которая связывает его так же, как и склонность, то



благодаря этой связи в её таком же воздействии он тотчас же начнёт стремиться дальше ввысь, когда придет в потусторонний мир, ибо он берёт с собой почитание и любовь к Богу, которые поддерживают его и в конце концов возносят в Рай — обители чистых, оживодившихся от всякого бремени духов, связь с которыми ведёт только к Божественной Светлой Истине!

Поэтому строго следите за соблюдением этой Заповеди. Это предохранит вас от многих неблагоприятных нитей судьбы.

## ❖ Вторая Заповедь: НЕ ПРОИЗНОСИ ИМЕНИ ГОСПОДА, БОГА ТВОЕГО, НАПРАСНО!

Имя пробуждает и формирует в человеке понятие! Тот, кто обесчестит имя или осмелился его обесчестить, тем самым обесчинит понятие! Помните об этом всегда!

Но из всех десяти Заповедей эту ясную Заповедь Господа меньше всего соблюдают, то есть чаще всего нарушают. Тысячекратны виды такого несоблюдения. Если человек считает, что многие из них совершенно безобидны и являются лишь поверхностными оборотами речи, тем не менее они остаются нарушениями этой строго данной Заповеди!

Именно эти тысячекратные, якобы безобидные несоблюдения унижают Святое Имя Божье, а тем самым и понятие о Боге, которое всегда тесно связано с именем, лишают Его святости перед людьми и даже перед детьми, оскверняют Его неприкословенность из-за повседневного употребления и низведения до обычного оборота речи!

Людей не останавливает даже то, что при этом они выставляют себя на посмешище. Я не хочу приводить ни одного из многочисленных выражений, так как это Имя слишком возвыщено и священно! Но любому человеку следует хотя бы в течение одного дня проследить за этим, и он, вероятно, будет потрясён чрезвычайно большим количеством нарушений второй Заповеди людьми обоего пола, от мала до велика, вплоть до детей, едва способных построить правильную фразу. Ибо как поют старики, так вторит и молодёжь!

По этой причине именно уменьшение Бога часто оказывается первым, чему учится молодёжь в лишь кажущихся такими безобидными нарушениями Божьих Законов!

Но воздействие этого является наихудшим из всех нарушений! Оно просто опустошительно распространяется среди всего человечества, не только среди христиан, но и среди мусульман, иудеев и буддистов. Всюду слышится одно и то же, до отвращения!

Тогда что же для человека может ещё означать Имя «Бог»! Оно обесценено, на него обращают меньшее внимания, чем на самую мелкую монету! Гораздо меньше, чем на изношенное платье. И этот человек Земли, обычно мнящий себя таким умным, считает это безобидным и грешит в этом отношении более сотни раз в течение одного дня!

Где же рассудительность, где малейшее проявление ощущения? И вы тоже относитесь к этому совершенно безучастно, спокойно слушая, когда самое святое из всех понятий так втаптывается в грязь повседневности!

Но не заблуждайтесь! Тем самым счёт долгов в потустороннем мире безжалостно увеличен для каждого, кто грешил в этом отношении! И не так легко искупить именно этот грех, потому что он влечёт за собой далеко идущие скверные последствия, которые будут сказываться до третьего и четвёртого поколения, пока среди этого ряда поколений не появится человек, который придет к познанию и положит конец этому злоупотреблению.

Поэтому старайтесь бороться против этой вредной привычки среди близких вам людей. Но прежде всего со всей ещё имеющейся у вас энергией обрежьте сначала ваши собственные нити кармы, чтобы счёт долгов не становился больше, чем уже есть. Не рассчитывайте на лёгкое искупление на том основании, что до сих пор вы ничего плохого при этом не думали! Тем не менее вред от этого точно такой же. И грех против Заповеди, безусловно, остаётся! Ведь вы её хорошо знали.

Если вы не старались как следует уяснить себе её значение, то это ваша вина! Поэтому вам и не может быть сделано никакой скидки! Слушайте и поступайте так, чтобы ещё на земле вы смогли многое искупить.

Иначе ужасающим будет болото, которое вас ожидает, когда вы придёте в потусторонний мир, и которое будет препятствием на пути, ведущем ввысь.

Однако не только отдельный человек, но и власти в течение столетий производили своё неповиновение этой Заповеди тем, что принудительною порядком требовали принесения клятвы от людей, насильственно толкая их на нарушение этой Заповеди под угрозой тяжких земных наказаний, когда те сопротивлялись их требованиям. Потустороннее же наказание гораздо тяжелее, и оно падает на всех тех, кто требовал принесения клятвы, а не на тех, кто под давлением должен был её приносить. Ведь и Христос сказал совершенно ясно:

«Да будет слово ваше: да или нет, а что сверх того, то от лукавого!»

А ведь власти имели силу придать нужный вес этому «да» или «нет», наказывая за лжесвидетельство, даваемое на суде, так же, как и за клятвопреступление! Этим они могли повысить ценность слов перед судом до того уровня, который был нужен им для вынесения решения. Поэтому не было необходимости принуждать людей нарушать Заповедь Божью!

Но ёщё хуже поступали церкви и их представители, которые, призываю Бога, подвергали страшнейшим пыткам своих близких, призыва Бога, скажи им, если не погибли раньше от пыток.

Всем хорошо известный и прославившийся своей жестокостью римский император Нерон в своём гонении на христиан не был таким скверным, таким достойным осуждения, как многие церкви со своим огромным списком грехов против Законов Божьих! Во-первых, он не столь многих подверг пыткам и убил, а во-вторых, не с такими лицемерными обращениями к Богу, которые в таком виде должны считаться одним из величайших богохульств, что в состоянии совершил человек.

Нет никакой пользы, когда те же самые церкви сегодня осуждают то, что в своё время, к сожалению, совершилось ими слишком долго; ведь прекратили они это не добровольно!

Да и в настоящее время они поступают не иначе во взаимной, лишь более скрытой, вражде и в другой, более современной форме! И здесь со временем изменилась лишь форма, но не живое ядро! А ведь только



это ядро, которое так охотно скрывают, имеет значение перед Судом Божиим, внешняя форма — никогда!

И эта современная, лишь кажущаяся безобидной форма была порождена тем же невыразимым духовным высокомерием представителей всех церквей, каким оно было до сих пор. Где же нет высокомерия, достойного осуждения, там встречается пустое самомнение, опирающееся на земную власть церквей. Эти пороки довольно часто порождают самую неподобающую вражду, которая переплетается и с земными расчётами на распространение своего влияния, вплоть до стремления к большому политическому значению.

И всё это с именем «Бог» на устах, так что мне хотелось бы, подобно Сыну Божию, ещё раз крикнуть: «Своим поведением вы превратили дома Отца Моего в вертепы разбойников, считая, что они должны быть вам на славу! Вы называете себя служителями Слова Божиего, а стали служителями своей гордыни!»

Всякий католик считает себя перед Богом гораздо лучше протестанта, хотя для этого нет никакого основания, а всякий протестант считает себя более знающим, более продвинувшимся вперёд и тем самым более близким к Богу, чем католик! И это все те, кто утверждает, что является последователем Христа, что строит свою жизнь по Его Слову.

Безумны обе стороны, опирающиеся на то, что пред Волей Божией вообще никакого значения не имеет! Именно они все грешат против второй Заповеди намного больше, чем последователи других религий; ведь они злоупотребляют Именем Божиим не только на словах, но и на деле, всем своим образом жизни, даже в своём так называемом богослужении.

Они дают всякому мыслящему и внимательно наблюдающему человеку лишь устрашающий пример бесодержательных форм и пустого мышления. Именно в безграничном высокомерии, заставляя поверить себя и своё окружение в то, что они уже обладают местом на небесах прежде иноверцев, они позорят понятие о Боге сильнее всего!

Внешние церковные обряды, крещение и многое другое тут ни при чём! Только внутренняя суть человека должна предстать перед Судом! Заметьте это себе вы, высокомерные, кому уже предсказано, что в день

Суда, много о себе воображая, они будут гордо шествовать со знамёнами, в парадном облачении, чтобы радостно получить свою награду. Но они никогда не достигнут Царства Духа под ножки Престола Божьего, потому что награду, которая полагается им, они получат прежде, чем придут туда. Ледяное дуновение сметёт их как шелуху, не имеющую никакой ценности, так как у них нет внутри чистого смирения и настоящей любви к ближнему!

По роду своему они сильнейшим образом злоупотребляют Именем «Бог», являясь величайшими нарушителями второй Заповеди!

Все они служат Люциферу, а не Богу! И тем самым глумятся над всеми Заповедями Бога! От первой до последней! Но главным образом над этой второй, нарушение которой в данном случае является самым низким осквернением понятия о Боге в Именем Его!

Остерегайтесь вперед легкомысленно относиться к этой Заповеди! Отныне строго следите за собой и своим окружением! Помните, что если вы точно выполните девять Заповедей, а одну не соблюдаете, то в конце концов вы всё-таки погибнете!

Если Заповедь даётся Богом, то это уже доказательство того, что кней нельзя относиться легкомысленно, что она должна выполняться во что бы то ни стало! Иначе она не была бы дана вам.

Не осмеливайтесь молиться, если вы не способны всей душой выбирать вместе со словами, и остерегайтесь представать перед вашим Богом бездумными болтунами, ибо тогда вы будете виновны перед Ним в злоупотреблении Именем Божиим.

Прежде чем просить Его о чём-нибудь, обдумайте серьёзно, действительно ли это крайне необходимо! Не запутывайтесь в формальных молитвах, таращите которые в определённое время стало дурной привычкой в практике всех религий. Это является не только злоупотреблением, но и поношением Именем Бога!

В радостях или горестях горячее ощущение без слов имеет гораздо большую ценность, чем тысяча словесных молитв, даже если это внутреннее ощущение длится лишь долю мгновения. Ведь такое внутреннее ощущение всегда искренне и нелицепрено! Поэтому оно никогда не является злоупотреблением понятия о Боге.

Это священный момент, когда человеческий дух, прося или благодаря, готов пасть ниц перед ступенями Божьего Престола! Это никогда не должно становиться бормотанием по привычке! Так же и со сторонами служителей церкви!

Человек, который способен употреблять Имя Божие во всех возможных и невозможных повседневных случаях, не имеет ни малейшего представления о понятии «Бог»! Как человеческий дух, он должен обладать способностью предошутить Бога хотя бы один раз в своей земной жизни! Но этого одного раза было бы достаточно, чтобы у него пропала всякая охота к легкомысленному нарушению второй Заповеди! Тогда он вечно будет нести в себе потребность произносить Имя «Бог» только в высшей чистоте всей своей внутренней сущности!

Кто этим не обладает, тот очень далёк от того, чтобы быть достойным даже Слова Божьего, и ещё менее — войти в Царство Божье, наслаждаться Его близостью, дарующей блаженство! По этой причине и запрещено изготавливать образ Бога-Отца по человеческому разумению! Всякая попытка такого рода приведёт лишь к жалкому умалению, так как ни человеческий дух, ни человеческая рука не способны узреть в видении даже малейшую часть действительности и закрепить её в земном образе! В этом отношении величайшее произведение искусства будет лишь глубочайшим умалением. Одно только Око в своём невыразимом сиянии даёт намёк на всё.

Вот как велико то непостижимое для вас величие, которое вы сосредоточиваете в слове «Бог» и которое с легкомысленной дерзостью часто осмеливаетесь употреблять как самое обыденное из пустых и неодуманных выражений! Вы должны будете дать отчёт за такое ваше поведение!

(Продолжение следует)

#### Уважаемые читатели!

Если Вас заинтересовали расмотренные вопросы и Вы хотите познакомиться с ними подробнее, обращайтесь в Издательство «Мир Граля», г. Одесса.

Телефон/факс: (0482) 37-80-38

E-mail: gral\_ua@i.ua

[www.gral.odessa.ua](http://www.gral.odessa.ua)

Почтовый адрес:

Издательство «Мир Граля»,  
а/я № 24, г. Одесса, 65044.





Миллионами лет нас создавала, творила природа. И организм наш выплел под этот определенный, миллионами лет наработавшийся, образ жизни. То, как мы живем, особенно последний век, полностью расходится с образом жизни, на который ориентирована наша физиология. Никто не говорит о том, что нужно продолжать и все будущие века с дубиной на плече бегать за мамонтом. Но жизнь наша социальная, общественная — враждебна нам как индивидуальному биологическому существу, она есть преступление перед нашим организмом. Сидим всю жизнь, вот и болезни позвоночника, смотрим немереное количество букв и цифр, вот и зрение летит, через тело не даем физическую разрядку загнанному уму, взбудороженным, всколоченным чувствам, вот и сердце пошаливает, нервы, психика. Отравленная природа, что мы обозвали средой, чтоб еще больше отдалить ее от себя, а возвысить себя в своих глазах, ибо я — это я, а она только среда, мстит нам отравлением, медленным разрушением нашего организма.

По заложенным в нас генетическим возможностям человек может жить 120-140 лет. Некоторые своим примером нам это доказывают. Большинство же, наоборот, не проживает и половины этого, природой установленного срока. Нужно укреплять себя естественными путями. Поднимать свой организм в целом, усиливать слабые места. И те, что есть, и что возможно, будут. Работать над профилактикой, обращаться к болезни, что есть. Мы же запускаем себя на легких, обратимых стадиях, потом пьем таблетки. Этим отмахиваемся окончательно от зова организма к нормальной жизни. Продолжаем вести не-нормальную, противоречашую

здоровью, и на таблетках. Пока не свалимся окончательно.

В процессе лечения нередко назначается несколько лекарств сразу. Какие бури реакций ответных возникают в организме, трудно вообразить. По некоторым

Возьмем только один пример — анальгин. В ряде стран — США, Норвегии, Австрии, арабских странах — он запрещен, в ряде стран — Германии, Бельгии — только по рецепту. В Израиле его инъекции делают только в режиме стационара. В Италии — запрещен для внутривенного употребления, как и в больших дозах для уколов. У нас — хоть залейся. Кто прав? Прав-то может быть только один. Науке, медицине каких стран больше верить? Решайтесь, друзья, сами. Пока не поздно стало.

Следует помнить: лекарством была и есть природа.

Лекарства от природы более родственны человеческому организму. Ибо тоже, как и человек, развивались природой миллионы лет. Они не обладают такой силой, как химия, но не губят, не дают столь осложнений. Дело только нашего ума, воспитания не доводить дело до химии. Таблетки оттого и назначаются краткими курсами, что они вредны при длительном использовании. А загорать и обливаться, пить зеленый чай, гулять на свежем воздухе, разрывать накопившиеся за рабочий день стрессы дозированной физической разнообразной, на все группы мышц, нагрузкой, можно каждый день. Без осложнений будет. Даже наоборот. И аллергии не будет на свежий воздух.

Передоверясь на таблетки, мы ослабляем свою волю, убиваем устремленность познать особенности своего организма. Нужно поднимать весь иммунитет организма в целом. Тогда, окрепшее в целом, тело подлечит и больное место. Лечить же это одно место химией, ослабляя при этом весь организм, то, что ныне практикуется — это оцените сами, насколько верно. Хотя бы по тому, что заболеваемость людей растет, болеют всё с более молодых лет, всё тяжелее, и это — на фоне все более сильных



## ЗДОРОВЬЕ

данным, от 3 до 5 процентов госпитализируемых людей лечатся «от лекарств». Как ни парадоксально это звучит.

Но мы привыкаем к самым чудовищным случаям, к самой чудовищной статистике. Ценим только себя.

От вредоносного действия лекарств умирают в 10 раз больше, чем от хирургических ошибок.

Сейчас рынок. Кругом торгуют. Раньше меж лекарством и больным обязательно стоял врач. Фармацевт ныне сам дает советы, рекомендует, что купить. И нередко рекомендует самое дорогое.

В прежнее время передозировка лекарств, неверное их использование, назначение были не столь опасны. Лекарства тогда представляли собою элементарные вытяжки либо каким-то другим способом изготовленные средства из растительного, минерального, животного сырья. Ныне — химические препараты мощнейшей силы, действие которых на поколения не изучалось. Препарат апробируется непосредственно на людях. А если через годы найдут его опасным — извините, и все!

и сильных лекарств. Значит — не действуют, не помогают эти, изобретаемые постоянно, все новые, мощнейшие лекарства. Значит, принцип должен быть другим. Химию оставить для запущенных случаев, когда сам человек не может справиться с болезнью. А 99 процентов больных выявлять и лечить на ранней стадии, когда болезнь только начинает формироваться и доступна лечению природными, безвредными средствами.

И эти 99 процентов лечить ся должны не у врачей, а сами. И это дело воспитания. Медицина должна вмешиваться только в сложных случаях.

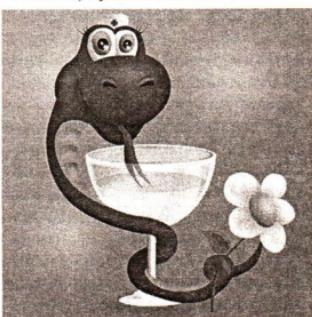
Единые по сути болезни в разных странах лечат по-своему. Порою, что законно в одной стране, чуть ли не преступный метод лечения в другой. Немецкие врачи прописывают сердечных средств в 6 раз больше, чем в аналогичных случаях врачи Англии и Франции. Французский врач прописывает ректальные свечи в 7 раз чаще, чем английский доктор. Всасывание лекарств через прямую кишку французы считают более надежным путем, нежели через желудок. Чопорность англичан помешала широкому распространению у них свечей. Но в консервативной Англии меньше выпускается лекарств, меньше операций на душу населения, а уровень здоровья не хуже, чем в других странах, где людей часто оперируют и вливаят в них тонны лекарств.

Традиционная в веках связь врач-пациент разорвана ныне новыми технологиями. Увлекшись технологичными методами обследования, врач упустил душу больного. А она осталась такой, как и в прошлые века: одинокой, заброшенной, страдающей, несчастной. Нет контакта душ — пациент чувствует себя одиноким, даже при самом высоком уровне обследования и лечения. Лечить, как и воспитывать, нужно только через свою душу. А ныне каждый отвечает только за свою часть организма больного. Умение выслушивать, слушать больного подменило обследованием. «Если больному после беседы с врачом не стало легче,

это не врач!» Сколько же нужно изгнать врачей из больниц и поликлиник, если следовать этому справедливому, хотя и древнему, правилу!

Наши граждане быстро «стареют». Снижается доля детей в структуре населения. Число здоровых детей сокращается с каждым годом. Что такое больной ребенок, каждый понимает. Это ограничения в учебе, росте, становлении личности, отсутствие четких, больших перспектив в жизни. Жизнь нередко проходит мимо таких людей. Кто будет работать, воспроизводить новые поколения? И это будущее уже приближается. Тысячи детей не узнают красок, радостей жизни. А будь постоянное, планомерное укрепление их здоровья по различным народным, зарекомендовавшим себя тысячелетиями, методикам, подбираемым под состояние здоровья, все могло бы быть, хоть в какой-то мере, иным. То есть медленное, многофункциональное развитие, когда все время жизни ребенка работает на его оздоровление, почему-то не становится нормой нашей жизни. А вот упускать время, когда болезнь развивается, с каждым годом только усиливается, и пить таблетки только в период обострений, а потом о болезни вновь забыть, — это слепое, обрекающее нас на муки, мышление многим свойственно.

Беречь себя, свое здоровье нужно всегда. Человек не для пенсии сговорен. Не для пенсии и должен жить. И не только на пенсии лечиться, думать о себе.



Всем давно известно исследование: здоровье зависит от образа жизни на 50 процентов, от наследственности — на 20, от среды, как бедзушно мы в последнее время стали называть природу, чтобы легче было ее грабить, вредить ей, — на 20, от медицины — на 10.

Известно-то это давно, а что толку? Разве направляет общество половину своего внимания усилий? Нет, пытаются требовать здоровье с медицины. Пустые, напрасные хлопоты!

Разберемся с этой медициной. Бюджет платит деньги, конечно, нищие, недостаточные, но на все население. 50 процентов заболеваний от образа жизни. Так где работа по изменению этого образа жизни у людей? 20 процентов болезней от среды — где работы по изменению среды?

И наконец, раз с медицины только одной спрос, на кого тратятся медицинские деньги, которые выделяются на все население страны? На отдельную часть — хронических больных. Которым не хочется бороться со своим весом, как и с другими отягощениями духа и тела. Остальные все, кто еще не болеет, а таких большинство, и которых еще можно вылечить, ибо болезни у них только начинаются, — все они лишены как раз профилактической помощи, ничего не получают. Ибо все деньги, нищие, опять добавлю, все усилия медицины идут на, в большей части, потакание больным в их слабости. И где тут справедливость? И где тут будет здоровым население страны? Вот и думайте сами о себе, на медицину надеяться нечего!

В известных скрижалях вавилонского царя Хаммурапи (13 век до нашей эры) есть следующие сроки: «Если врач сделает человеку тяжелый надрез бронзовым ножом и причинит смерть этому человеку или снимет бельмо человека бронзовым ножом и повредит глаз тому человеку, то ему должно отрезать пальцы!» С рабами же так: «...если он снимет бронзовым ножом его бельмо и повредит глаз, то он должен отвесить серебром половину покупной цены раба».





Как видите, наше здоровье зашищено хуже, чем в древнем Вавилоне. Мы и хуже свободного вавилонца защищены, и даже как за раба, за нас столько не заплатят, если вред причинит медицина. Назовет если кто древние законы кровожадными — так только тот, кому выгодно нынешнее положение. Когда люди полностью бесправны и беззащитны. Древние законы были справедливыми. Куда лучше наших. Наказали бы так десяточек нынешних «гиппократов», остальные трудились бы добросовестнее. Каждый, кто сталкивался в жизни с бездушием в этой сфере, согласится со мной.

И богатые, и бедные люди неправильно пытаются. В рационе богатых много хлеба, копченостей, консервантов, крупы, но мало молока, свежих овощей и фруктов. У бедных — скучное, однообразное питание, с малым количеством биологически ценных продуктов. Недоедание приводит к снижению иммунитета, преждевременному старению и ранней смерти.

#### Здоров ли курящий?

Даже если в данный момент ничем особенно не болеет, кто назовет его здоровым? Здоровье — это сочетание физического и психического здоровья. Красота — это гармония. А тут — наркомания, что по сути есть рабство, саморазрушение. Курение давно признали наркоманией, просто ходу не дают этому решению. Невыгодно кому-то.

Образ красоты, что внедряют нам в головы, узкобедрых и длинноногих, мало сочетается с нормальными возможностями к материнству, главной все-таки жизненной функцией женщины.

Нет в организме человека ни одного органа, который смог приспособиться к длительным поездкам на автомобиле. Сидячее положение, облегающая одежда приводят к перегреванию органов, нарушению кровообращения в органах малого таза простатит и геморрой — болезни водителей. Миллионы лет нас создавала природа не для длительной вибрации, не приспособлен к ней наш организм. Отсюда, от вибрации, спазм кровеносных сосудов, особенно у курящих и с предрасположенностью к подобным заболеваниям. Хроническое отравление выхлопными газами, ситуациянная задержка мочеиспускания, это и многое другое определяет, что среди больных хроническим простатитом выше 70%, чей водительский стаж превышает 5 лет. Так что автомобиля — это не роскошь, а средство импотенции. В рекламе автомобилей, рожконых и дорогих, одновременно нужно показывать и эту проблему. Кто только бы их тогда покупал?

Наши здоровье — это тень исполнения. Тень того человека, которым мы могли стать. Мы — тень не свершившихся побед и подвигов, радостей духа и тела.

И молодость, и старость по-своему хороши. Всегда есть возможность улучшить себя. Нужно только начать восхождение к высотам силы от своей личной слабости, шаг за шагом, преодолевая и постигая себя. Правильно оценивать все жизненные обстоятельства — факторы

здравья или разрушения. Самым главным фактором здравья должны стать мы сами.

У каждого впереди больная старость. И, вдумайтесь — на 50 процентов от нас зависит, что она была менее больная. А сколько усилий мы сами прилагаем? Нередко — ноль! Люди бегут к пенсии — доработаем, там отдохнем. И так работают, живут, что потом силь нет, и здоровья не остается на пенсию долгожданную.

И ради пенсии всю жизнь — под нож! Все годы молодости, расцвета, красоты, силы, все — в постоянных гонках. В служебной, грязной, разымающей личность зависимости, в грязной бесчеловечной деятельности капиталистической — как бы людям продать какую-нибудь гадость и подороже. Зарабатывать побольше, чтобы больше тратить на все эти ненужные вещи, на это поддержание своей представительности, быть рабом общества потребления... Какая это глупость! Преступление против самого себя.

Цицерон писал, что лучшим оружием против старости являются интересы ума и выработка в себе достоинств характера. Не силой мышц, не проворностью и не ловкостью тела вершатся в мире великие дела. Мудрость, авторитет, здравые, осмысленные решения — эти факторы не только не исчезают с годами, но все более укрепляются, развиваются у многих людей в зрелом возрасте. Старости нужно сопротивляться, а недостатки, связанные с нею, возмещать усердием. При этом надо поддерживать не только тело, но и гораздо большей степени ум и дух, ибо чудесные плоды нашего познания мира не покинут вас до конца жизни, и сознание хорошо проведенной жизни и память добрых дел — великая для человека радость.

Оглянитесь и посмотрите — как много вещей, которые вам вовсе не нужны. Ослабьте свою зависимость от мнения окружающих, снимите эту, душающую все лучшее в вас, петлю со своей шеи!

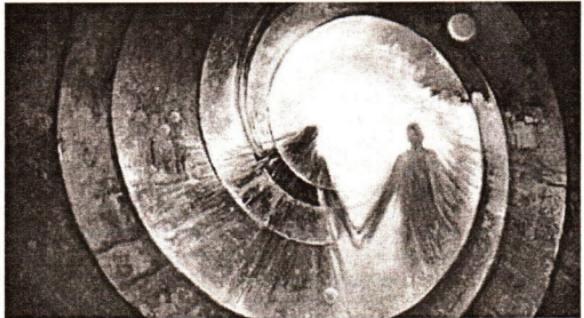
Стремитесь освободиться. Чтоб лишь две вещи вас волновали: звездное небо над вами и нравственный закон внутри вас!

**Игорь Ботов**





В эзотерических разговорах от посвященных людей очень часто можно услышать загадочное слово — эгрегор. В самом простом объяснении эгрегор означает некоторую энергетическую (космическую)



# ЭГРЕГОР ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

совокупность определенных идей. Сходные идеи, сходные эмоции, сходные верования в энергетическом смысле объединяются в мощные силовые поля, пропитанные этими идеями, мыслями, верованиями. Чем больше людей разделяют ту или иную веру, тем сильнее эгрегор данного верования. Считается, что наиболее сильными являются религиозные эгрегоры, так как во всем мире миллионы и миллионы людей подчинены этим идеям и напитывают соответствующие эгрегоры энергетики своей веры.

Этот процесс энергетических вливаний в полевое коллективное образование очень важен для человека, присоединенного к любой эгрегориальной данности, — и важен он потому, что человек не только отдает свою энергию эгрегору, но и получает ее обратно, многократно усиленную. Посещение церкви, поклонение к христианским святыням в этом смысле объясняет тот фантастический эффект очищения и оздоровления, которые они приносят истинно верующему. Здесь важно именно верить истинно, иначе эгрегор не оказывает на вас ровным счетом никакого влияния. Поэтому посещение верующими церкви приносит им огромное облегчение, а неверующим — нет. Для последних церкви будут музеями, святыни — антиквариатом, не несущими для них никакой целебной силы.

Эгрегоры бывают любыми и их существование ограничено только вашей фантазией. Но независимо от их формы и содержания, ваша вовлеченность в энергобмен возвратит вам сигнал, многократно усиленный соответствующим эгрегором. Возможно, поэтому и говорят, что причиненное зло вернется злодею скотски, а добро дело не останется без внимания эгрегора добра. Можно предполагать, что существует эгрегор мира и эгрегор войны — может быть, еще более сильные, чем религиозные. Существуют эгрегор болезни и эгрегор здоровья. Существуют тысячи или миллионы эгрегоров. И в любом из случаев, о каком бы вы ни подумали, в какой бы вы ни верили, — его энергия возвращается к вам.

Не правда ли, несколько удивительно, что психолог всерьез интересуется такими словами, темами и разговорами? Но на самом деле этому есть свое вполне практическое объяснение, и в процессе нашего разговора вы легко сможете ухватить самую суть психологической эгрегориальности. Все дело в том, что эгрегор является зеркальным отражением нашего подсознания, нашего бессознательного, которое еще во времена Фрейда было признано таинственной и могучей силой внутри нас. И все, что сейчас было сказано про эгрегор, справедливо для подсознания. Каждый ваш шаг, каждая сильная эмоция, каждое верование немедленно включаются в

один из многочисленных эгрегоров в вашем подсознании. И очень быстро вы получите ответный сигнал, который, как уже было сказано, многократно усилен.

Можно согласиться, что тысячи людей верят в одну и ту же вещь, и от этого образуется эгрегор снежного человека

или эгрегор ревности. Тысячи эмоций и мыслей сплетаются в один энергетический узел, сжимаются, как пружина. Но откуда у одного единственного человека в подсознании возьмется сильный эгрегор? Отвечаю: его происхождение всецело зависит от вашего опыта и содержания ваших мыслей при соприкосновении с теми или иными ситуациями. Например, в вашем подсознании существует эгрегор радостных переживаний. Чем чаще это с вами происходит, тем сильнее в эгрегоре радости аккумулируется соответствующая энергия. И так далее. Заметьте, что люди, как правило, устойчивы в своих эгрегориальных предпочтениях на протяжении всей своей жизни. Ревнивец остается ревнивцем, так как его эгрегор ревности очень силен и все время возвращает ему сигналы ревности. Оптимист всегда настроен на позитивный результат, накапливая целебную энергию положительных эмоций. А психологи, в сущности, помогают людям научиться отсоединяться от негативной эгрегориальной сущности и подключаться к живительным источникам позитивных эгрегоров. Таким образом, люди расстаются с эгрегорами страха, обиды, раздражения, боли, болезней и многих других отрицательных энергетических образований в нашем подсознании.

Один из наиболее ключевых эгрегоров в космосе подсознания любого человека — это эгрегор здоровья. Проблема многих болезней, с

точки зрения психологии, заключается не в том, что люди болеют, а в том, что они не умеют быть здоровыми, не умеют переживать свое собственное здоровье, свое хорошее самочувствие, свой заряд бодрости, активности и желания сделать что-то важное и интересное. Эгрегориальность же болезни, напротив, колоссальна: накоплен огромный опыт по обстоятельному переживанию всевозможных болячек, недугов и симптомов. Мы даже можем сделать ошеломляющий вывод: чем больших успехов достигает медицина в вопросах лечения заболеваний, тем больше становится самих заболеваний. Потому как полевая структура медицины практически полностью является эгрегором болезни, а не здоровья.

Присоединение к эгрегору болезни, переживание собственных негативных ощущений, страдания приводят к закономерному результату, о котором вы уже догадываетесь: от этого болезнь только усиливается и организму требуется гораздо больше усилий, чтобы справиться с отрицательным полевым давлением подсознательного эгрегора болезни. Многие люди не могут выздороветь не столько потому, что медицина плоха, сколько потому, что они не могут ни о чем думать, кроме одного-единственного — той болезни, от которой они пытаются избавиться всеми возможными способами. Частые обострения и рецидивы болезни означают, что человек получает именно то, что он востребовал из своего подсознания, а именно — энергетику заболевания. Сигнал усиливается, и вместо излечения приходит утяжеление заболевания.

Животное болеет исключительно редко, наверное, потому, что практически не имеет эгрегора болезни. Заяц или енот могут вернуться в болезнь, но в здоровье, и их поведение регламентируется исключительно биологическими механизмами, которые можно рискнуть назвать совершенными. Но это не значит, что эгрегориальные механизмы подсознания являются несовершенными. Это лишь значит то, что биологические и энергетические механизмы в человеке работают в противоположных направлениях: в

то время как организм изо всех сил пытается справиться с заболеванием, психологическая энергетика всячески ему противодействует, активизируя и усиливая весь накопленный опыт, связанный с переживанием боли и болезни. Разум сильнее тела. Разум может остановить сердце, сделать тело нечувствительным к боли и многим воздействиям. Поэтому тело часто пасует, сдается, отдаваясь во власти бессознательных процессов, которые увлекают человека вниз по течению реки болезни.



если вы достигнете такого результата, что настоящих приятных впечатлений от здоровья у вас будет больше, чем неприятных — от разных болячек, которые время от времени досаждают, — то тогда вы будете болеть очень редко и выздоравливать очень быстро, при минимуме всяких лекарств или вообще без их участия.

В каждом случае процесс присоединения к эгрегору здоровья уничтожен, потому как, в отличие от космических проявлений эгрегориальности, где энергия складывается из потоков многих людей, подсознательная энергия аккумулируется за счет позитивного опыта и умения на нем сосредоточиться, переживать его, помнить о нем. В вашем опыте есть сотни тысяч, миллионы единиц хорошего настроения, прекрасного самочувствия, положительных эмоций, энтузиазма, силы, активности. Чем больше вы фокусируетесь на них, тем быстрее и лучше идет процесс выздоровления, тем сильнее обратный сигнал, который, как вы помните, возвращается вам многократно усиленный.

Вы можете также помочь себе, если попробуете создать не только эгрегор здоровья, но и другие эгрегоры: силы, творческой активности, мудрости, любви, интереса и многих других. Не жалейте бумаги, чтобы записывать как самые ценные воспоминания, так и переживания настоящего. Напоминайте себе о том, что вы любите, что вам нравится, что вы цените, как можно чаще. И ваша жизнь изменится. Изменится так, что иногда это похоже на чудо. Правда, психологи не верят в чудеса. Зато они верят в человека, который, при правильном и оптимистичном отношении к себе и окружающему миру, может творить такие вещи, которые многие назовут чудом!

Вит Ценёв

Клод М. Стайнер

# Покорность, или Почему мы допускаем контроль со стороны других

Почему одни люди имеют ярко выраженную склонность подчиняться авторитетам, тогда как другие — нет? Быть может, это вопрос силы воли? Или же одни люди просто рождаются слабыми, а другие сильными? А может быть, мы учимся быть сильными или слабыми у наших родителей? Что является причиной тех значимых различий в характерах людей, которые определяют, будут ли эти люди мириться с господством других или выступать против него?

## Покорность, или почему мы допускаем контроль со стороны других

Вы сидите в парке на скамейке солнечным, но прохладным, весенним днем, наслаждаясь утренним солнцем. Ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как тепло, идущее от солнечного света, разливается по всему вашему телу. Вы счастливы и довольны, а ваше сознание уносится в счастливые мечты. Внезапно над вами нависает тень. Вам сразу становится холодно, вы открываете глаза и видите мужчину, который загораживает от вас солнце. Он в изящном, но не деловом костюме и галстуке, симпатичный, непринужденный, с седеющими висками. Вы улыбаетесь и говорите: «Добрый день».

— Добрый день, — отвечает мужчина, но не сходит с места.

Его лицо повернуто к вам против солнца, поэтому вы не можете разглядеть черты его лица. «Он, вероятно, не осознает, что перекрывает солнечное тепло», — думаете вы про себя.

— Извините, но вы загораживаете мне свет.

— Я знаю, — отвечает он.

Вы в недоумении и решаете разглядеть его внимательнее. Он выглядит учтивым, но серьезным,

и кажется, не стремится спровоцировать вас. Он меняет позу и снова загораживает вам свет. Ваша растерянность все увеличивается.

«Почему он так себя ведет?» — спрашиваете вы себя. Вы предполагаете, что у него есть на то всякая причина, и что от вас, вероятно, ускользает смысл его поведения. Вы не хотите обижать этого миловидного человека. Вы не хотите никаких проблем. Он выглядит дружелюбным, но вы немного испуганы. Должно быть, здесь какая-то ошибка. Вы снова закрываете глаза, но вас начинает охватывать раздражение. Спустя несколько секунд, пытаясь выглядеть спокойным, вы спрашиваете:

— Почему вы загораживаете мне свет?

На что мужчина вполне серьезно отвечает:

— Я рад, что вы задали этот вопрос. То, что я это делаю, имеет очень большое значение. Более того, вы уже меня извините, но я должен сделать это по отношению к вам и еще кое-что.

Он подходит к вам и наступает каблуком вам на ногу. Вы шокированы; он, несомненно, вас с кем-то путает. Безусловно, он не мог намеренно наступить вам на ногу.

Подавляя стон, вы кричите:

— Вы стоите на моей ноге!

— Да, я знаю, — отвечает он.

— Но почему? — взываете вы к нему снова, тщетно пытаясь скрыть раздражение.

На это он с совершенно серьезным видом отвечает:

— Наверное, вам трудно в это поверить, но причина, по которой я стою на вашей ноге, слишком сложна для вашего понимания. Я могу лишь вам сказать, что она имеет решающее значение для безопасности

и экономического процветания страны. Если нам запретят делать это, страна погрязнет в хаосе террора. Уверяю вас, вы не пожалеете, если позволите мне продолжать без вся-  
кого сопротивления. Все остальные именно так и поступают, и мы не можем позволить вам подрывать наши усилия по защите наших национальных интересов.

Мужчина выглядит одновременно серьезно и зловеще. Вы считаете себя добродородческим гражданином. Но в то же время у вас мало опыта; вы не слишком искушены в вопросах политики. Вы подавляете желание задать ему несколько вопросов из страха обнаружить свое невежество. Этот человек выглядит образованным. Судя по его манерам и одежде, он, скорее всего, успешный бизнесмен или профессор университета. Мужчина чувствует, что вы не сопротивляетесь, и явно этим доволен: «Вы хороший человек: это, безусловно, заслуга ваших родителей. Не смутянь. Ваши дети будут гордиться вами».

Вы начинаете привыкать к боли. Вы оглядываетесь по сторонам и видите многих людей, которые находятся в той же ситуации, что и вы. Повсюду мужчины в костюмах наступают людям на ноги. Все вокруг улыбаются или пытаются улыбаться. Дела обстоят не так уж плохо. Вам становится легче, поскольку вы знаете, что поступаете так, как подобает, и не устраиваете скандал: вы заслужили уважение этого мужчины и чувствуете себя готовым помочь и законопослушным гражданином, идущим на сотрудничество.

Вдалеке вы видите нескольких человек, по-видимому, пытающихся сопротивляться. Они отпихивают доброжелательных джентльменов, наступающих им на ноги, и бросаются бежать по улице, выкрикивая: «Прочь с наших ног!» Почему они отказываются сотрудничать? Как они смеют ставить под угрозу безопасность и будущее нашей страны? Вы испытываете облегчение, видя, как на них надвигается строй полицейских, которые останавливают демонстрацию и арестовывают тех, кто не хочет мирно расходиться. Справедливость торжествует.

Незнакомец отшел в сторону, больше не загораживая от вас солнце. Вы снова откинулись на скамейку, закрыли глаза и сосредоточились на

солнечном тепле и трелях птиц. Вы уже почти не чувствуете боли от ноги незнакомца. Вас клонит в сон и вам снится, что вы бежите по лугу, а на ваших ногах выросли крылья. Вы совершенно свободны — вы можете даже летать. Но затем вы внезапно просыпаетесь и понимаете, что это был всего лишь сон. Вы сидите на скамейке в парке, никто не стоит на вашей ноге; просто ваши новые ботинки немного жмут.

Цель данной аллегории — прояснить, каким образом мы допускаем и оправдываем тонкие игры власти, разыгрываемые над нами. Мы не протестуем против тех неприятностей, которые доставляют нам люди, обладающие властью. Мы редко просим аргументировать необходимость того, что нам приходится терпеть. Когда мы видим, как другие соглашаются и идут наавстречу, мы полагаем, что наши возражения не имеют оснований. Мы забываем о своих чувствах и о своих страхах. Мы верим в очевидную ложь. Мы не одобляем тех, кто протестует. Короче, мы становимся покорными. Когда мы в чём-то сомневаемся, то сомневаемся в себе. Если мы чего-то не понимаем, мы решаем, что виной тому наша собственная глупость. Если мы не хотим чего-то делать, мы решаем, что мы ленивы. Если мы слишком утомлены, чтобы противиться тем, кто притесняет нас, мы думаем, будто мы просто слишком слабы.

Оспаривать, задавать вопросы и ставить под сомнение авторитеты, отказываться идти навстречу, открыто критиковать действия окружающих и защищать свои права — все это требует гораздо больше сил и умения, чем присутствует у большинства из нас. Мы не хотим рисковать тем, что мы имеем, навлекая на себя гнев власти предержащих. Быть несговорчивым и упрямым — трудно и рискованно. Поэтому мы молча соглашаемся и «сотрудничаем», что по сути дела означает, что мы подчиняемся.

Первый шаг к тому, чтобы обрести власть без использования игр власти с целью контроля других — это научиться быть непокорным. Вы свободный человек, и эта свобода является источником власти, если только ее пользоваться. Однако вы проводите большую часть своей жизни, подвергаясь манипуляциям и притеснению со стороны других людей. Отказ подчиняться контролю, идущему

против вашей воли и разумения, высвобождает вашу собственную власть, позволяя использовать ее на то, что вы считаете для себя благом.

Покорность — это качество, кото-

рое в многих из нас воспитывают наши родители, школа и все детские учреждения. Мы приучаемся делать то, что нам говорят, без лишних вопросов, поскольку мы, в конце концов, всего лишь дети. Покорность предполагает, что мы не задаем очевидных вопросов, не говорим о том, чего мы хотим, не выражаем свой гнев, огорчение или другие чувства, когда мы их испытываем, не настаиваем на своих правах и не защищаем их, ульбаемся, когда нам грустно, и в целом принимаем все как есть, не возмущаясь по этому поводу. Мы настолько привыкли думать о покорности как о добродетели, что одна лишь мысль о поощрении непокорности кажется нам дурной и даже опасной. Однако гражданское неповинование является многовековой традицией, составляющей часть любого заслуживающего упоминания исторического движения.

Непокорность — вовсе не обязательно бунтарская черта и проявление насилия, хотя она может, а порой и должна, являться таковой. Мы говорим преимущественно о непокорности, исходящей из уважения к себе и из железнной решимости быть доброжелательным, но требовательным к себе и к окружающим, не мириться с тем, с чем мы не согласны, и снова и снова задавая вопрос: «Почему?» — до тех пор, пока не получим удовлетворительный ответ.

## **Покорность и критикующий родитель**

Почему одни люди имеют ярко выраженную склонность подчиняться авторитетам, тогда как другие — нет? Быть может, это вопрос сильной воли? Или же одни люди просто рождаются слабыми, а другие сильными? А может быть, мы учимся быть сильными или слабыми у наших родителей? Что является причиной тех значимых различий в характерах людей, которые определяют, будут ли эти люди мириться с господством других или выступать против него?

Для ответа на эти вопросы желательно обладать хотя бы начальными знаниями, касающимися транзактного анализа. В транзактном анализе мы рассматриваем поведение людей как разделенное на три четко различных образа бытия, называемых «эго-состояниями»: *Родитель*, *Дети* и *Собеседник*.

**Взрослый и Ребенок.** Эти эго-состояния представляют собой три различных варианта поведения, которые может выбрать любой нормальный индивид.

Эго-состояние Родителя говорит людям, что хорошо, а что — плохо, и что следует делать. Родитель может быть внимательным, заботящимся о людях и пытающимся защитить их от всякого вреда, а может быть критикующим и назойливым, контролирующим их с помощью игр власти и грубого обращения.

Взрослый мыслит и действует рационально, принимает оптимальные решения без эмоций и в соответствии с логическими правилами.

Ребенок включает спонтанные и эмоциональные, детские аспекты индивидуальности.

Это-состояние Родителя может проявляться в двух формах: Заботливого Родителя или Критикующего Родителя. Ребенок также проявляется в двух формах: Адаптивного Ребенка, находящегося под влиянием Критикующего Родителя, или Естественного Ребенка, поощряемого и поддерживаемого Заботливым Родителем.

Основной функцией Критикующего Родителя является контролирование людей. Это источник игр власти и ограничивающих свободу других злоупотреблений властью, которым все мы подвержены. Такой тип поведения заложен в большинстве из нас от рождения, и либо поощряется, либо пресекается окружающими нас людьми, в особенностях родителями и учителями. Обе формы Родителя, как Заботливый, так и Критикующий, имеют свои предубеждения. Предубеждения Критикующего Родителя направлены против Ребенка, а Заботливого Родителя — в его пользу. В это-состоянии Критикующего Родителя люди используют свою власть с целью контроля других. С другой стороны, когда люди действуют, находясь в это-состоянии Заботливого Родителя, они используют свою власть с целью оказания поддержки и защиты.

Критикующий Родитель — это контролирующее эго-состояние нашей личности. Однако он контролирует не только других людей, но и нас самих. Самостоятельность (автономия), непокорность и в конечном счете свобода определяются степенью нашей неподверженности влияниям Критикующего Родителя — как внешним, так и внутренним. Это означает, что мы не используем Критикующего Родителя —

нашу способность к контролю — против самих себя и не позволяя другим использовать ее против нас. Самостоятельность также освобождает нас от стремления достичь контроля над другими как способа удовлетворения своих потребностей и желаний.

## Как функционирует Критикующий Родитель

Критикующий Родитель представляет собой согласованную, усвоенную нами совокупность критических и контролирующих точек зрения. Он представляет собой вездесущую проблему, вторгающуюся в человеческие жизни, и известен под различными именами: сурвое суперэго, катастрофические ожидания, негативность, низкая самооценка, когнитивные ловушки. Критикующий Родитель присутствует в жизни каждого человека. Однако та степень, до которой функционирует Критикующий Родитель, существенно различается между людьми.

Это-состояние Критикующего Родителя функционирует двумя способами. На внешнем уровне, когда мы используем его по отношению к другим, он проявляет себя в форме игр власти, как это имеет место в случаях, когда мы приглашаем людей следовать нашим желаниям. Внутренне он проявляет себя как наш «внутренний голос».

Разговаривая «в нашей голове», Критикующий Родитель удерживает нас от совершения того, что мы могли бы сделать, угрожая нам расплатой в случае неповиновения.

По сути своей послание, сообщаемое Критикующим Родителем, гласит: «Ты не такой, как надо», в частности:

«Ты плохой» (грешный, ленивый, злой и т.д.).

«Ты некрасив» (у тебя некрасивое лицо, тело и т.д.).

«Ты ненормален» (психически, эмоционально, ты иррационален, не-контролируем и т.д.).

«Ты глуп» (ты умственно отсталый, неспособен последовательно или ясно мыслить и т.д.).

«Ты обречен» (болен, безнадежен, самодеструктивен и т.д.).

«Тебя не будут любить».

Существует ряд эгоистических форм поведения, которые считаются аморальными; к их числу относятся ложь, воровство и насилие. Мы избегаем этих форм поведения, руководствуясь нашими нравственными принципами. С другой стороны, существуют глупые поступки, которых мы не

совершаем, поскольку они безрезультатны или могут нанести нам вред; к ним относится вождение в нетрезвом виде, переезд или прогулки в холодную погоду без теплой одежды.

Однако существует также ряд поступков не эгоистичных, но глупых, но которые мы все же не совершаем, поскольку наш Критикующий Родитель не позволяет нам делать этого. Нам становится стыдно, страшно или не хочется ввязываться ни в свое дело. Критикующий Родитель обосновывает перед нами свои запрещающие команды соображениями морали и рациональности. На самом же деле правила, вводимые Критикующим Родителем, исходят от уважения к устоявшимся авторитетам. Он держит нас в повиновении при помощи угрозы, что, если мы не будем подчиняться, мы будем изгнаны из племени и брошены умирать в одиночестве, лишенные любви. Эта древняя угроза, пришедшая из первобытных времен, вызывает страх в сердце практически каждого человека.

Критикующий Родитель держит нас в повиновении и подчинении авторитетам, заставляя чувствовать, что мы — не такие, как надо, и таким образом любые наши убеждения и чувства ставятся под сомнение, если только они не встречают одобрения со стороны тех, кто имеет над нами власть.

В сознании некоторых людей Критикующий Родитель существует в виде настойчивого и придирчивого голоса, говорящего им, в каком отношении они — не такие. Голос Критикующего Родителя может звучать благородально, внушительно и спокойно и заставлять усомниться в любом важном решении, которое мы принимаем. Этот голос может быть отеческим, властным, моралистическим, грязным нам всеми муками ада.

Большинство из нас слышит голоса, звучащие в наших головах и говорящие нам о том, что в нас не так и что неправильного в наших поступках. Если люди нам лгут, а мы хотим оспорить их утверждения, Критикующий Родитель скажет нам, что мы не имеем права задавать столь дерзкие вопросы. Если некто пытается запугивать нас, Критикующий Родитель будет говорить, что мы слабы, и не в силах противостоять, и что бы мы ни сделали, мы потерпим поражение. Если некто пытается отнять то, что принадлежит нам, Критикующий Родитель будет уверять нас, что мы не заслуживаем этого предмета, что мы недостаточно усердно трудились,

чтобы заработать его, и что он бы все равно долго не продержался в нашей собственности. Если же кто-то пытается подавлять нас своим красноречием и дутыми аргументами, Критикующий Родитель говорит нам, что мы слишком надменны, необразованы, недостаточно начитаны и просто неведущи для того, чтобы отстаивать свою точку зрения.

Но все люди в равной степени ясно осознают, что именно говорит им Критикующий Родитель. Некоторые из нас воспринимают слова Критикующего Родителя так же отчетливо, как если бы они были записаны на магнитофонную пленку, проигрываемую в их голове. Другие ощущают Критикующего Родителя как некое зловещее предчувствие, как страх смерти, заставляющий их подчиниться, сдаваться, отказаться от власти, притворяться мертвым. Критикующий Родитель может преследовать нас в форме физических болей и недугов, кошмаров и бросающихся в холодный пот приступов страха. В любом случае, будь то отчетливые вербальные послания или беспричинные ощущения ужаса и отчаяния, Критикующий Родитель подтасовывает наши силы к сопротивлению и заставляет подчиниться тем, кто злоупотребляет своей властью.

Вне зависимости от того, какую форму принимает Критикующий Родитель, сколь долго он господствовал над нами в прошлом или сколь непреодолимой нам кажется его власть, мы можем бросить ему вызов. Критикующий Родитель продолжает функционировать лишь до тех пор, пока мы готовы терпеть его и принимать его в качестве законной составляющей нашего внутреннего мира. Для того чтобы победить его, мы должны признать, что его приказы ничем не обоснованы и что действительным источником этих слов являются другие люди, а мы интерпретировали эти слова и теперь к ним прислушиваемся. И до тех пор пока мы прислушиваемся к этому голосу, верим следуем его предписаниям, Критикующий Родитель будет иметь власть над нами. А потому важно осознавать проявления Критикующего Родителя внутри нас самих и других людей, чтобы активно противостоять им. Сила нашего Критикующего Родителя во многом зависит от того, чувствуем ли мы себя обладающими властью или лишенными ее в нашей повседневной жизни.



# Чтобы быть счастливым, надо быть сильным!

Спросите любого человека, чего он больше всего хочет от жизни, и самым распространенным ответом, который можно услышать, будут слова: «Я просто хочу быть счастливым». Почему же тогда счастливых людей так мало? Почему одной из самых быстро развивающихся областей в производстве лекарств являются антидепрессанты? Почему так мало людей, считающих себя счастливыми?

Возможно, мы ищем счастье совсем не там, где его можно найти?

Истинное Счастье заключается не столько в отсутствии подавленности и страданий, сколько в ощущении радости, удовлетворения и восхищения жизнью.

## Первый секрет Истинного Счастья — сила отношения

Наше счастье основано на нашем отношении к жизни. Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум. Если надеяться на лучший результат, то чаще всего мы будем добиваться его! Счастье — это выбор, который можно сделать в любое мгновение и в любом месте, повсюду. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. Надо искать во всем и в каждом что-то положительное. В любой трудной или стрессовой ситуации следует задать себе четыре вопроса: «Что в этой ситуации замечательно?», «Что в ней могло бы быть замечательным?», «Что еще не совершенно?», «Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию и получить удовольствие от этого процесса?». Несчастными или счастливыми нас делают только наши мысли, а не внешние обстоятельства.

## Второй секрет Истинного Счастья — сила тела

Движение влияет на чувства. Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо. Заниматься следует регулярно — по возможности, ежедневно, — как минимум, в течение 30 минут. Следует избегать депрессантов, таких, как кофе, чай, алкоголь, богатых сахаром продуктов и искусственных добавок, и стараться употреблять побольше фруктов и овощей, грубых зерен и бобовых.



## Третий секрет Истинного Счастья — сила жизни в мгновении

Счастье кроется не в годах, месяцах, неделях и даже не в днях, но его можно найти в каждом мгновении. Мы можем извлечь лучшее из своей жизни только в том случае, если будем извлекать лучшее из каждого мгновения. Жизнь в текущем мгновении рассеивает сожаления, преодолевает беспокойство и снижает стресс. Помните, что каждый новый день является новым началом, новой жизнью.

## Четвертый секрет Истинного Счастья — сила представлений о себе

Говорят, что «человек является тем, что он о себе думает». Мы такие, какими себя считаем. Если я недоволен собой, то я недоволен и всей своей жизнью. Поэтому для того чтобы обрести счастливую жизнь, следует научиться быть доволившим самим собой. Каждый человек уникален.

Ежедневно высказывайте самому себе позитивные утверждения о том, каким человеком вы хотели бы стать. Ведите себя так, как будто вы такой, какими хотели бы быть. Спрашивайте самого себя, что вам нравится в самом себе и к чему в себе вы относитесь с уважением.

## Пятый секрет Истинного Счастья — сила цели

Цели придают нашей жизни смысл и содержание. Если у нас есть цель, мы сосредоточиваемся на достижении удовольствия, а не на избавлении от страданий. Цели становятся тем, ради чего стоит подниматься с постели по утрам. Цели делают трудные периоды более легкими, а хорошие времена — еще более приятными.

## Шестой секрет Истинного Счастья — сила смеха

Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья. Смех

усиливает способность к сосредоточению и повышает умение решать задачи. В любых обстоятельствах наверняка можно найти смешные стороны, если только поискать их. Вместо вопроса: «Что плохого в этой ситуации» спрашивайте себя: «Что в ней смешного?» или «Что в ней могло бы быть смешным?»

## Седьмой секрет Истинного Счастья — сила прощения

Умение прощать является ключом, открывающим дверь Истинного Счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обиды. Прощайте других. Прощайте самого себя.

## Восьмой секрет Истинного Счастья — сила умения давать

Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим. Чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше обретаем сами. Каждый день можно творить собственное счастье, отыскивая способы подарить его окружающим.

## Девятый секрет Истинного Счастья — сила взаимоотношений

Качество жизни определяется качеством взаимоотношений с людьми. Никто не живет на необитаемом острове. Каждый человек испытывает потребность в других. Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими. Радость, которой делятся, — двойная радость; проблема, которой делятся, — половина проблемы. Относитесь к каждому человеку так, словно никогда больше его не увидите.

## Десятый секрет Истинного Счастья — сила веры

Вера является фундаментом Истинного Счастья. Без веры не может быть продолжительного счастья. Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

(Адам Джексон,  
«10 секретов счастья»)

Мы привыкли считать, что в обидах нет «ничего такого». Однако чувство обиды очень сильно осложняет нам жизнь. Обида вскрывает нашу природную психо-защиту изнутри, и с эмоциями мы теряем море энергии...

Некоторым людям подсознательно нравится состояние обиженности. Они всячески культивируют в себе это состояние: дуют губы, кривятся, отворачиваются и делают печальный, оскорблённый вид. Им нравится, когда перед ними извиняются, и это ощущение вызывает в них не иначе как чувство собственной важности перед обидчиком. Но все люди, так или иначе, страдают от обид.

Тогда возникает резонный вопрос: зачем они «включают» обиду? Зачем позволяют себе обижаться и оскорбляться?

Выход очевиден — от душевной слабости, нежелания развиваться.

Обида очень часто возникает, когда ожидания человека не совпадают с реальностью. И если человек живёт эмоциями, а не разумом, то он обречён обижаться постоянно, потому что наша реальность никогда не будет соответствовать тем ожиданиям, которые нам с детства внушает окружающая среда.

С другой стороны, чем более человек образован, тем меньше у него всяких предрассудков в голове, меньше внушённых глупостей и несбыточных мечт. Тем меньше шансов его обмануть, обидеть, унизить, оскорбить. Ибо разумный человек на такие выпады или обстоятельства только пожмёт плечами и пойдёт дальше своей дорогой, не опускаясь на уровень обидчика или оскорбителя и не давая ему повода «подлить масла в огонь».

Мудрый человек просто проигнорирует обиду и непустит её в свой разум, не позволяя ей внешне управлять собой. Ведь РАЗУМНЫЙ (просветлённый ум) человек сам управляет собой, и сам решает, как, согласно своим познаниям о тех или иных процессах, адекватно реагировать на внешние раздражители. И никогда не пойдёт на поводу у внешних раздражителей, которыми являются обидчики или какие-либо жизненные обстоятельства. Ведь, как правило, человек после эмоциональной вспышки чувствует себя опустошённым. Это своего рода эмоциональный и энергетический вампиризм, и обидчики-

# Про обиды

## и обиженных

провокаторы пытаются вывести кого-нибудь из состояния равновесия своими колкими фразами.

Глупо идти на поводу — обижаться на того, кто преднамеренно желает оскорбить, унизить. Это значит, быть подконтрольным чужой воле, а не своему разуму. И тем более глупо обижаться на человека, который не хотел тебя обидеть, потому что это именно ваша реакция, ваш выбор — обидеться или нет.

*Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам; люди большого ума всё замечают и ни на что не обижаются...*

Ларошфуко

Есть люди, которые взяли себе в привычку обижаться на кого-либо, особенно на своих самых близких людей. В действительности обида — смертельный яд для души и для отношений, делающая счастье невозможным в принципе и поглощающая массу сил, которые можно было бы направить на другие созидательные действия.

Каждый человек сам отвечает за свои поступки, свои мысли, свои реакции. Даже тогда, когда он якобы не в силах справиться сам с собою. И каждый человек может полностью контролировать себя, свои эмоции, свои поступки. И стоит начать с себя, чтобы найти корни своих проблем.

А справиться с обидой не составляет никакого труда, если для начать, как минимум, хотя бы осознать, что такая проблема существует. Осознание проблемы — это уже половина решения. Зная и понимая природу

обид, можно с лёгкостью взять свои эмоции под контроль, не позволяя им управлять собой. Тогда вы становитесь полноправным хозяином своих эмоций, своих поступков. Никто кроме вас самих не сможет управлять вами, и вы не будете позволять делать это кому-либо или чему-либо извне.

Виноват всегда тот, кто обиделся, а не тот, кто обидел. Так как обидеться — это всегда выбор самого человека.

Некоторые люди почти всегда обижаются автоматически, не успевая при этом включить критическое мышление и осознать, что же на самом деле происходит. Такая обида — шаблонная реакция, стереотип поведения, контролируемый на подсознательном уровне. Получается простой механизм: «раздражитель — реакция», «оскорбление — обида».

Чаще всего чувство обиды — это попытка объяснить наши собственные неудачи пристрастным отношением к нам других людей или жизненной несправедливостью. То есть просто перекинуть свои проблемы на других. Закомплексованный, слабый человек обижается постоянно. Человек неуверенный в себе и своих возможностях, как правило, считающий себя хуже других, и тем самым хранящий постоянную злобу по отношению к другим людям, всегда найдёт повод в очередной раз обидеться. Таким образом, демонстрируя свою обиду, старается привлечь к себе внимание окружающих его людей.

Обидчивый человек постепенно попадает в порочный круг. Человек, который беспрерывно сетует и обижается, постоянно чем-то



недоволен — не лучший партнер или сослуживец. Коллеги начинают относиться к нему с прохладой, начальник «вдруг» начинает делать дополнительные замечания и, следовательно, появляется дополнительный повод выражать обиду и роптать. Таких людей в коллективе называют «козёл отпущения». Они ссыкаются с этой ролью и проживают с ней всю жизнь, терпя при этом унижения, оскорблений и обиды от всех и от каждого, кто хоть на чуточку сильнее их духом или физически. Эти люди обижаются даже на шутки.

Человек же, сильный духом, разумный не обижается. Он прекрасно понимает, что происходит в таких ситуациях, когда кто-либо пытается спровоцировать его на обиду, и просто не допускает этого. Обид не существует в его реальности, и поэтому они не могут им управлять.

Избавиться от своей обидчивости можно только постоянным саморазвитием. Будучи ясно мыслящим, человек не позволяет обстоятельствам извне управлять им, он легко пресекает любые попытки воздействия на него.

Разумный человек не обижается, разумный человек делает выводы.

Наша обида зависит от целого ряда причин:

- от того, насколько справедливыми мы сами себя считаем, от оценки значимости обидчика (то, что мы можем стерпеть от начальника, мы не потерпим от подчинённого);

- от возможных последствий (чем это опасно для нас);

- от того, насколько мы себя контролируем;

- от личного восприятия обиды.

Чувство обиды, даже если оно основано на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы и со временем становится эмоциональной привычкой. Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, вы начинаете мысленно входить в роль человека, подвергающегося гонениям.



Вы носите с собой это чувство, которое постоянно ищет внешний крючок, чтобы за него засечься. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях.

С затенённой обидой вы просто не в состоянии вообразить себя самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах человеком, не можете быть хозяином своей судьбы. Бразды правления переходят в руки других. Следовательно, обида несовместима с творческой целеустремленностью, где вам принадлежит активная роль, а не амплуа пассивного получателя милости от других.

Есть несколько способовнейтиализировать любую обиду или оскорбление. Самый простой — её проигнорировать. Другой способ, когда на чье-либо оскорблении вы отвечаете словом-оберегом «Спасибо» (спаси бог) и тем самым просите защиты у своего бога или богов.

А обидчик, тем временем, будет в растерянности, так как он-то ожидал услышать в ответ любое оскорбительное слово, чтобы тем самым направить на вас ещё более мощный поток оскорблений. Алгоритм поведения обидчика будет сломан, и вы спокойно сможете удалиться, пока он будет обдумывать причину такого вашего нестандартного и неожиданного для него поведения.

Здесь полезно вспомнить, что чувство обиды у вас вызывают не люди, события или обстоятельства. Это ваша собственная эмоциональная реакция. Только вы можете властвовать над ней, только вы в состоянии ее контролировать, правда, если сумеете понять, что чувства обиды и жалости к себе ведут не к счастью и успеху, а к поражению и страданиям.

Для начала запомните и осознайте:

1. **Вы и только вы лично определяете свои жизненные цели.**

2. **Никто вам ничем не обязан.**

3. **Вы сами добиваетесь осуществления своих желаний, сами обеспечиваете собственный успех и счастье.**

Если вы сможете, постарайтесь для начала не попадать в ситуации, в которых вы испытываете чувство обиды и тем более не провоцировать их.

Если же избежать обиды не удалось, применяем следующую технологию:

1. **Почувствуйте себя маленьким ребенком, который ощущает себя беззащитным и обиженным.**

2. **Признайтесь самому себе, что вы испытываете чувство обиды: «Да, я обижалась на ...».** Важно акцентировать для самого себя, что это не вас обидели, а вы обижаетесь на кого-то.

3. **Определите причину вашей обиды, т.е. каковы были ваши ожидания по отношению к этому человеку.**

4. **Посмотрите на ситуацию со стороны: вы взрослый самостоятельный человек, волный поступать так, как считаете нужным.**

Человек, который вас обидел тоже вполне самостоятельный человек (даже если вы обижаетесь на своего собственного ребенка). И у него тоже есть свобода выбора в своих действиях, он волен поступать так, как ему хочется (даже ваш собственный ребенок). Если вы согласитесь с этой мыслью, вам будет очень легко сделать следующий шаг.

5. **Действовать! И немедленно!!!**

Попросите этого человека выполнить то, что вы от него ожидаете, если, конечно, для вас это действительно важно.

Еще один способ работы с собственной обидчивостью:

1. **Запишите на листе бумаги все, что вы ждете от родных или друзей: как они должны вас воспринимать, что им следует о вас думать, как им надо о вас заботиться и все вам прощать т.п.** При случае передайте этим людям на рассмотрение данный список и попробуйте у них выяснить, насколько ваши ожидания реальны. Скорее всего, вас ждет не слишком приятное открытие: реальность вряд ли будет соответствовать вашему о ней представлению.

2. **Затем составьте другой список: чего окружающие ждут от вас?** Можно попросить нескольких друзей составить подобные же «списки ожиданий» в отношении вас. Быть может, вы сами регулярно обижаете близких «неверными» поведением, поскольку не соответствуете их ожиданиям.

3. **Обсудите соответствие этих списков, и вы увидите, насколько ваши ожидания совпадают (или не совпадают) с ожиданиями ваших близких.** Так вы предотвратите в корне целую кучу конфликтов, и обид у вас и на вас будет куда меньше.

Итак, если вас кто-то обидел, вспомните мудрую пословицу «На обиженных воду возят».



*Вдохновение входит в нас, как сияющее летнее утро, только что бросившее туманы тихой ночи, забрызганное росой, с зарослями влажной листвы. Оно осторожно дышит нам в лицо своей целебной прохладой.*

К.Г. Паустовский

Бывают дни, когда у нас опускаются руки, мы теряем энтузиазм и желание что-либо делать. И это значит, что нам нужна подпитка, вдохновение.

Вдохновение не появляется из ниоткуда. Как сказал Джек Лондон: «Не стоит ждать вдохновения, надо горьться за него».

Мы можем черпать свое вдохновение в самых простых вещах.

Это может быть что угодно: дети, природа, музыка и т.д. Все, что мы видим, может быть источником вдохновения. Все зависит от наших интересов и увлечений. И хорошо было бы, чтобы это состояние было продолжительным.

Вот несколько советов, где можно черпать вдохновение:

- общайтесь с энергичными и позитивными людьми — это один из лучших способов оставаться вдохновленным;

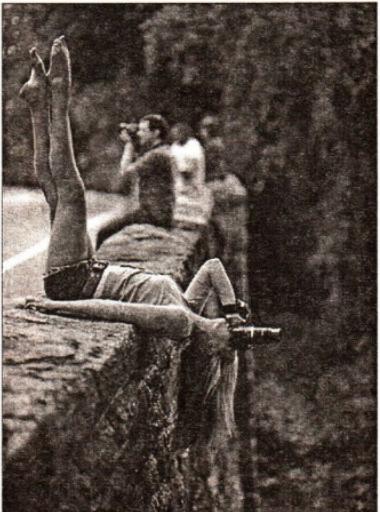
- выходите, выезжайте на природу;

- заводите новые знакомства. Новые люди — это новые впечатления;

- вырвитесь из повседневной рутины — посмотрите на вещи под другим углом: выберите новый маршрут, посетите новые места;

- найдите время для молчания — это очень здорово, когда вы можете думать, не отвлекаясь;

- больше двигайтесь — тогда идеи начнут кружиться вокруг. Вдохновение любит активных. Если вы будете вдохновение ждать, находясь вне дела и активности, ждать придется долго. Скука и тоска — враг вдохновения. Чаще будьте в деле и в хорошем настроении, вдохновение придет к вам само.



# ВДОХНОВЕНИЕ

Хорошо, когда у нас есть свои любимые ритуалы, свои ключи вдохновения.

Принято считать, что вечером, ближе к ночи, вдохновение приходит чаще. Возможно, это и так, но на первых порах, потом этот ресурс быстро исчерпывается. Более продуктивны тихие утренние часы, когда город за окном только просыпается.

С вдохновением любое действие делаешь с удовольствием: утреннюю зарядку, уборку квартир и т.д. С этим ощущением, когда все по силам, все получается можно прожить весь день! И когда всё удачно складывается, укрепляется вера в себя, а когда веришь в свои силы, то и дело «спорится», и так по нарастающей.

Очень важно в жизни отыскать, как неиссякаемый родник, свой собственный источник вдохновения. И когда он начнет питать нас своей живительной влагой, тогда райский сад нашей жизни будет цветсти и плодоносить. Ведь вода в этом роднике волшебная, живая. Оценив вкус этой кристально чистой воды, уже не хочется искусственных и

мертвых её заменителей, появляется желание и потребность возвращаться к этому роднику снова и снова, наполняться им и черпать в нем вдохновение.

Вдохновение — состояние легкости, возможности творить.

В толковом словаре много значений слова вдохновение и характеристики тех психологических состояний, которые дает вдохновение человеку. Вдохновение — это воодушевление, увлеченность, муз, творческий порыв, творческий подъем, подъем духа, окрыление, ликование, душевный подъем, энтузиазм, горение.

Каждый из нас хоть раз в жизни точно испытывал

вдохновение, когда душа

ликует. И в этот момент хочется танцевать, петь, летать, делиться своей радостью с другими людьми. Приходит удивительное чувство единения, сопричастности с миром. Только каждый человек силу вдохновения использует по-своему. Кто-то просто внутренне проживает этот момент, не пытаясь его проявить во внешнем мире. А кто-то пишет стихи, музыку, картины; создает что-то новое, выращивает растения, выводит новые математические формулы.

Практически все мы в той или иной степени занимаемся творчеством.

Во всех сферах нашей жизни деятельности очень важную роль играет вдохновение.

В состоянии вдохновения мозг работает удивительно четко, решения возникают точные и быстрые. И конечно, каждый из нас хотел бы, чтобы вдохновение посещало его почаще.

Современные психологи считают, что можно и нужно научиться входить в состояние вдохновения. Станиславский учил актеров вызывать состояние вдохновения именно в ту



минуту, когда это необходимо. Спортсменов учат, как входить перед соревнованиями в определенное состояние эмоционального возбуждения.

Вот интересная история из книги А. В. Алексеева «Преодолей себя!».

«Шло первенство СССР среди юниоров по стендовой стрельбе. Одна из девушек перед последней серией оказалась на втором месте, проигрывая лидеру 5 мишеней. И вышла стрелять эту последнюю серию, что называется опустив руки.

Я подошел к ней и подсчитал пульс. Как и следовало ожидать, он был 88 ударов в минуту, в то время как в оптимальном боевом состоянии у этой спортсменки сердце должно биться (это было раньше проверено многократно) 120–126 раз в минуту!

— Дай-ка мне ружье! — как бы с трудом сдерживая гнев, приказал я девушке.

— Зачем? — с недоумением, даже с испугом спросила она.

— Дай! — резко повторил я.

Она нерешительно вручила мне оружие.

— А теперь видишь ту березку? — Я указал на березку, стоявшую метрах в двадцати в стороне от линии огня.

— Вижу... — все еще ничего не понимая, проговорила девушка.

— Так вот, быстро туда и обратно!

— Зачем?

— Быстро! — тоном, не терпящим возражений, приказал я.

И девушка побежала. Когда она вернулась, ее пульс был около 130 ударов в минуту: она была возбуждена и даже сердита.

— Вот так и держись! — приказал я, возвращая ей ружье.

Тут она поняла, что к чему. И, сумев удержать на протяжении всей серии это оптимальное для нее возбуждение, отыграла проигранные мишеня, психологически сломала соперницу и выиграла золотую медаль.

Эту девушку звали Галина Хомутова, и вскоре она стала чемпионом мира по стендовой стрельбе.



Такое состояние в спорте называется «оптимальная боевая готовность» — именно тот оптимальный уровень силы волнения, который помогает побеждать.

В таком состоянии тело становится послушным, ловким и сильным.

Когда человек испытывает эмоциональный подъем, прежде всего у него увеличивается пульс, зрачки расширяются, дыхание учащается, повышается тонус мышц, усиливается потоотделение, увеличивается секреция адреналина и норадреналина.

Самым простым способом зафиксировать изменение эмоционального состояния является измерение пульса. И что самое интересное, чтобы войти в состояние вдохновения, нужно увеличить частоту пульса.

Теперь становится понятно, что та же разминка для спортсменов призвана не только разогреть мышцы, но и добиться того уровня пульса, который будет оптимальным для успешного выполнения той или иной задачи.

Именитый спортивный психолог Анатолий Алексеев много занимался со сборной СССР по пулевой стрельбе. Для каждого из спортсменов он вывождал четкую формулу оптимального пульса. Для большинства из них она оказывалась в районе 130–140 уд/минуту. Даже отклонения в 10–15 ударов резко уменьшали результативность стрельбы. Именно А. В. Алексеев

еще в начале 1970-ых обратил внимание всех тренеров на исключительную важность частоты пульса непосредственно перед выполнением упражнения.

Вывод: если у вас недостаточный пульс — вы не готовы к борьбе. Медленный пульс — это пульс состояния покоя. Вдохновение и покой несовместимы. Поэтому если вам нужно вдохновение, найдите способ увеличить пульс! Только увеличенный пульс приведет вас в нужное для вдохновения эмоциональное состояние.

Однако эту величину пульса нужно подбирать именно для ваших задач и именно для вашего конкретного организма.

Пульс можно увеличивать разными способами: немного побегать, поприседать, просто ускорить дыхание, а можно воспользоваться образными представлениями.

Например, рекордсмен мира по плаванию Стив Холланд укоряя пульс именно последним способом — он еще до старта (а потом и на всей дистанции) представлял, что его преследует гигантская акула. Результат — два мировых рекорда на дистанции в 800 и 1500 метров.

Итак, подведем итоги. Представление о вдохновении — муз, которая уходит и приходит, когда ей вздумается, устарело. Вдохновения можно добиться волевым усилием.

Существуют различные практики достижения вдохновения, но все они сводятся к регулированию уровня пульса.

Поэтому в следующий раз, прежде чем решить сложную задачу, придумать что-то новое или сделать спортивный подход, обратите внимание на пульс. Может быть, его надо ускорить (если он апатично мал) или наоборот, замедлить (если он чрезмерно велик).

Как видите, все достаточно просто — возможно, не всегда мы пользуемся всем, что нам дано. Вдохновляйтесь и будьте вдохновением для других!

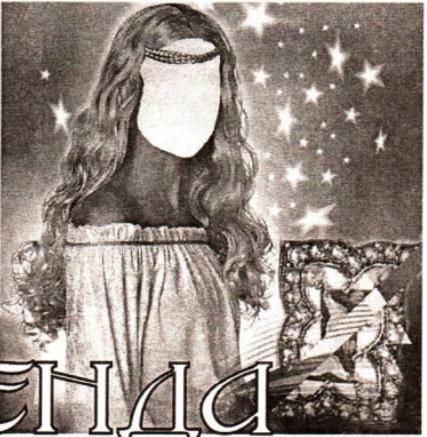


По дикому лесу, за призрачной  
лентой тумана,  
За шлейфом возлюбленной  
сказочной феи своей,  
Со взором потухшим,  
тоской и отчаяньем пьяный,  
Не ведая, чем он влеком:  
иль мечтой, иль обманом,  
Он скакет так много ночей,  
Серебряный рыцарь в доспехах  
из лунных лучей.

С эльфийским мечом,  
притороченным к луке седельной,  
Стегая гнедого,  
рожденного тьмой скакуна,  
Себя потерявший, гонимый  
тоской беспредельной,  
Давно заблудившийся  
в сказочных снах Сопределья,  
Лишившись навеки покоя и сна...  
Тяжелая ноша —  
на нем есть и долг, и вина...

некоторые были подобны своим бессмертным родителям — и духом, и плотью. Такова была дочь одного из Богов, рожденная смертной женщиной. Люди ведь смертны, хотя в те времена они вернули себе способность жить долго, много дольше, чем теперь. Девочка-фея росла медленно, как растут Колдуны. За столетия ее

так что никто не скажет теперь, сколько времени провели вместе молодые люди. Только однажды они пришли к ее отцу, поклялись перед ним быть вместе и сотворили магию, связавшую нерушимыми узами два бессмертных духа. Не успел отец остановить детей. Разные есть обряды. Можно связать жизни, можно связать Пути. Дети же выбрали самый мощный обряд, связывающий Дух. Таков был выбор юной феи, так как этот обряд давал бессмертие Богов ее возлюбленному. Знали влюбленные, какое наказание следует за нарушение этой магии, но им казалось, что ничто не сможет разорвать их союз. Испугался отец — многие тысячи лет и многая мудрость были за ним. Знал он, как опрометчиво доверчива юность, но поздно было. Магия свершилась и нерушимые узы связали двоих.



# Легенда о Потерянных во Времени

Так начинается Баллада о Потерянных Во Времени, которую поют люди Малого Народца. Это — история Фэйри, Народа Колдунов. Баллада длинна и изысканна, а я не столь сильна в стихосложении, чтобы взяться за ее полный стихотворный перевод. Поэтому я просто расскажу эту историю.

Давным-давно, еще в первую Эпоху человечества, тогда, когда люди и Народ Колдунов жили рядом, у Колдунов появились дети. По-прежнему союзы Колдунов между собой оставались бесплодными (и по сию пору так), но стали рождаться дети в союзах Колдунов и людей, дети-полукровки, дети-полубоги. Ведь Народ Колдунов был Богами для людей. Немного было этих детей, но и среди этих немногих лишь

жизни сверстники-люди давно уже стали взрослыми, а она только расцветала красотой юности. В эту пору прибыло в замок ее отца посольство лорда-человека. Среди людей был молодой рыцарь. Он тоже нес в своих жилах кровь Колдунов, но был человеком. Ну и конечно, как такое и случается, два чистых сердца раскрылись навстречу друг другу. Никто не торопил рыцаря возвращаться в свои земли, и молодые люди проводили вместе все время. Он рассказывал ей о мире людей, которого она почти не знала, а она учила его магии. Те полукровки, что рождались смертными людьми, тоже были способны к магии, но Боги о том не знали, — это стало открытием юных влюбленных. Тогда время текло иначе, и никто никуда не спешил,

Годы и десятки лет проходили. Ничто не нарушало счастливой любви молодых супружес. Он учился всему тому, что нужно знать бессмертному. Она помогала ему и училась вместе с ним. Потом прошли еще годы, и вот она уже счастливо смеялась над колыбелью маленького Фэйри. Но у рыцаря был еще долг перед лордом-человеком. Во исполнение этого долга, чтобы обрести полную свободу от обязательств, рыцарю следовало отправиться на несколько лет в далекие земли. Должна была бы его жена отправиться вместе с ним, но боязно ей было уезжать из родительского дома в чужой мир людей, да и с малышом не хотелось расставаться. Поэтому создала она кристалл-амulet, оберегающий любовь, разломила его пополам, и



каждый из них повесил половину себе на шею. Строго наказала она мужу не дать ни одной чужой руке коснуться камня, даже случайно. Так расстались они.

Несколько лет прожил рыцарь вдали от любимой. Скоро ему уже было время возвращаться, и радовался он, предчувствуя встречу. Однако жила в той стране женщина-колдунья. Колдунья, спросите вы? Ну да. С тех пор, как влюбленные открыли способность смертных полукровок творить колдовство, люди узнали и стали учиться. Много раз пыталась колдунья зачаровать рыцаря, но амулет защищал его от чар, а любовь к жене заполняла сердце и он не замечал красоту других женщин. Поняла колдунья, что есть у рыцаря оберег сильнее ее человеческих чар. Тогда колдунья стала помогать рыцарю в его делах и стала ему другом. Рыцарь был чист сердцем и честен. Он помыслить не мог, что дружба эта может быть из хитрости. Вот пришли последние дни. Рыцарь устроил прощальный пир для своих друзей. И колдунья была там. Веселый был пир. Много сладкого вина было выпито, много песен и баллад спето. Жарко было на пиру. Расшировала рыцарь ворот своей куртки. Спросила его о чем-то колдунья и он склонился к ней, чтобы ответить в шуме веселья. Быстро, как змея, скользнула ее рука к его вороту и коснулась камня. Чужая рука коснулась, и рассыпалась магия оберега. В тот же миг чары колдуньи обрушились на рыцаря, стирая его память. Когда минутой позже кто-то из друзей заговорил о расставании, вскочил рыцарь и обнявши, что нет ему причин уезжать от друзей.

— Остаюсь я с вами, друзья мои! — сказал рыцарь. — А вот и женщина, которую я люблю! Пусть этот пир будет нашим свадебным празднеством!

С этими словами взял он за руку колдунью, посмотрел ей в глаза и поцеловал долгим поцелуем. Все еще боялась колдунья силы магии амулета. Потому спросила она рыцаря:

— Что за камень у тебя на шее?

— Камень? Просто камень. Он красив и зелен, как твои прекрасные зеленые глаза. Возьми его себе! — с этими словами он снял с шеи умерший амулет и отдал ей.

И остался рыцарь в той далёкой стране. Скоро родила колдунью ему одного за другим пятерых ребятишек. У людей дети рождаются быстро и легко. И не вспоминал рыцарь свой дом и жену. А дома пока никто, кроме феи-жены, не догадывался о том, что случилось. Удивлялись, что рыцарь задерживается, но ждали его со дня на день. Только она понимала, что случилось непоправимое, чувствуя ледяной холод своей половинки камня. Стала она грустна, не пела больше, не смеялась забавам маленького сына. Тогда и отец ее стал догадываться. Страшно ему стало и горько. Но закон есть закон. Отправил он зов рыцарю с требованием вернуться и закончить службу. Получив зов, рыцарь только удивился тому, что забыл про службу, но жену свою пока не вспоминал. Попрошалась с колдуньей, которую и считал женой, с детьми и отправился в путь. Только когда пересек он незримую волшебную границу между мирами Богов и людей, спали с него чары колдуньи, вспомнил он все. Страшная болезнь скажала его сердце, захотел он умереть, но не мог, ведь был он бессмертен.

И вершился Суд. Суров закон Богов. Очень суров, но справедлив. Была тяжкая вина на рыцаре. Предал он нерушимые узы, хоть и невольно. Но не меньшая вина лежала на фее. Исполни она свой маленький долг, отправясь она в путешествие с мужем, не нарушил бы он долг больший. А потому приговор Богов был таков: будут бессмертные души обоих отняты от бессмертных тел. Будут они оба рождаться вновь и вновь в телах смертных, человеческих. Многие жизни будет она убегать от него. Многие жизни будет искать он ее. Но каждый раз, встречаясь, не будут они узнавать друг друга. Эти многие жизни и есть тот дикий лес, с которого начинается баллада.

И будет так до тех пор, решили Боги, пока не простиг каждый из них вины другого. В чем же тут сложность, спросите вы? Да в том, что каждый из них винил только себя. Как простить вину тому, за кем вины не видишь? Большую мудрость нужно обрести, чтобы понять это и свершить.

Чем же кончилась эта история? В том-то и дело, что она еще не кончилась. Баллады Колдуновются, пока сюжет не завершен. Когда же ставится последняя точка, это становится историей Колдунов и сказкой людей. Все так же убегает фея от своего любимого через дебри рождений и смертей. Все так же он стремится ее догнать. Все так же каждый из них снедает тоской и раздавлен чувством своей вины. И их тоска касается сердец смертных, творя несчастливость, заставляя людей убегать от настоящей любви, затененной болью. Немногие люди принимают эту боль ради того, что за нею скрыто.

Там, где теперь дом Народа Колдунов, в тихой гробнице, укрытые магией, лежат без жизни бессмертные тела супругов, ожидая свершения. Когда сбудется предначертанное, тогда последний раз примут они смерть, чтобы вернуться к жизни самими собой. А что же их сын? — спросила я певцов. Разное пропели они. Одни сказали, что растет мальчик в доме своего dela, ожидая возвращения родителей. Другие пропели, что ушел он в лес рождений и смертей вместе с матерью, облегчив ее путь. А колдунья? Колдунья дожила свою жизнь и умерла, чтобы родиться вновь. Только след ее чародейства остался в вехах. С тех самых пор, из века в век, из Эпохи в Эпоху, живет в человеческих сердцах инстинктивное недоверие к магии, неосознанный страх перед теми, кто ею владеет. Ведь тогда впервые колдовством было сделано то, что люди назовут злом, хотя магия здесь абсолютно ни при чем. То, что было сделано колдуньей, — сделано человеческой хитростью.

*Daene Sidhe*

*Тот, кто смотрит вне себя, — спит, тот, кто начинает смотреть внутрь себя, — просыпается.*

Карл Юнг

Каждый из нас имеет свои переживания и страдания по поводу различных ситуаций, которые кажутся неразрешимыми. Так что же такое страдания, и что можно сделать, чтобы жить в гармонии и счастье?

В одном из гавайских учений говорится, что всяческие недоразумения, страдания в нашей

## ХО'ОПОНОПОНО — ДРЕВНИЙ МЕТОД РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

жизни возникают от мыслей, которые отягощены душевными переживаниями о прошлом. Мы сами создаем свою собственную реальность прямо сейчас, и это происходит бессознательно без какого-либо контроля с нашей стороны.

Наши проблемы — это воспоминания о прошлом, которые мы переживаем раз за разом. И когда это происходит, мы теряемся, впадаем в депрессию, тоску, печаль. Но у нас все же есть выбор: либо оставаться с этими тягостными воспоминаниями, либо освободиться от них посредством их преобразования и возвращения разума в первоначальное состояние, неотягощенное проблемами.

Существует такой метод, который помогаетнейтрализовать и стереть деструктивные мысли, которые и приводят к внутренней дисгармонии и к болезням. Называется он хо'опонопоно. Это древнее искусство разрешения конфликтов или проблем. В переводе с гавайского языка это слово означает «исправить ошибку», «сделать верно».

В нашей жизни случаются моменты, когда мы переходим в состояние свободной памяти, но большую часть времени мы позволяем мусору, который мы называем воспоминаниями, управлять нами.



Когда нами руководят воспоминания, то мы находимся в определённом моменте времени и месте, испытываем определённые затруднения, неуверенность, внутренний хаос, сомнения. Вместо того чтобы позволять воспоминаниям, которые воспроизводят наши старые ощущения, мысли и реакции, руководить нами, можно просто преобразовать их.

Мы несем полную ответственность за весь свой жизненный опыт: за то, что мы думаем, говорим и делаем, и, вы будете, возможно, удивлены, еще и за то, что говорят, делают идумают другие, окружающие нас люди. Это означает, что если в нашей жизни появился человек, у которого есть проблема, то это и наша проблема тоже. Мы не имеем права обвинять кого-либо или что-либо в том, что происходит. Мы только можем взять на себя ответственность, что означает принять происходящее, признать его своим и изменить себя.

Возможно, это сложно понять, ведь обвинять кого-либо значительно проще. Вот это и есть вопрос об ответственности за свою жизнь, за всё происходящее. В буквальном смысле весь мир является нашим собственным творением.

Мы не должны беспокоиться о том, что происходит с нами в любой конкретный момент. Это и есть возможность стать свободными, — свободными от прошлого, от своих воспоминаний и привязок. Это возможность создать гармонию и умиротворение в своей душе. Именно в состоянии «обнуления» рождается вдохновение и происходят чудеса.

Хо'опонопоно — процесс прощения, раскаяния и преображения. Каждый раз, когда мы пользуемся этим методом, мы принимаем на себя полную ответственность и просим о прощении. Мы учимся пониманию того, что всё, что происходит в нашей жизни, является следствием наших собственных «программ».

В хо'опонопоно проблема рассматривается не как суровое испытание, а как возможность. Проблема — это просто повторение воспоминаний из нашего прошлого. Она появляется, чтобы дать нам шанс посмотреть на ситуацию глазами любви и действовать по вдохновению.

Если активна наша память, а чаще всего так и происходит, мы не чувствуем вдохновения, не говоря уже о том, чтобы следовать ему. Воспоминания заставляют

думать и сомневаться, вдохновение даёт свободу. Большинство из нас живут воспоминаниями и не осознают этого.

Самостоятельно разум не способен решить эти проблемы, потому что разум только управляет. С помощью хо'опонопоны очищаем, нейтрализуем негативные мысли. Хо'опонопона позволяет высвободить энергию этих тягостных мыслей, или заблуждений. Мы не очищаем человека, место или событие, а нейтрализуем собственную негативную энергию, связанную с этим человеком, местом или событием. Необходима постоянная концентрация на очищении, очищении, очищении.

В традиционном хо'опонопоне требуется присутствие человека, который выступает посредником, помогает конфликтующим сторонам разрешить их конфликт. Все участники должны покаяться друг перед другом, при этом ведущий следит, чтобы конфликт не возобновился, чтобы каждый участник попросил о прощении у всех присутствующих.

В современном варианте хо'опонопоно посредник не нужен. Всё происходит внутри человека.

Существуют три составляющие собственного «Я», которые являются ключом к самоаутентичности. Эти три составляющие, присущие всему живому: скрытое «Я», или Подсознание (unihipili (гавайск.) — дитя, подсознательное); Эго, или Сознание (uhane — мать, сознательное) и высшее «Я», или Сверхсознание (aumakua — отец, сверхсознательное). Когда эта «внутренняя семья» находится в согласии, человек приближается к Богу. Это равновесие вносит в жизнь гармонию. Таким образом, хо'опонопоно помогает восстановить баланс вначале в самом человеке, а затем во всём, что его окружает.

Существует история о том, как работает метод хо'опонопоно. В эту историю можно верить или не верить, но в любом случае каждый из нас способен проверить действенность прощения и благодарения в своей жизни.

Доктор Ихалеакала Хью Лин был четыре года врачом в психиатрической больнице для криминальных заключённых на Гавайях. Отделение для душевнобольных преступников было очень опасным. Персонал увольнялся практически каждый месяц. Доктор Лин никогда не видел своих пациентов, он просто знакомился с их историями болезней. Во время работы с документами он работал только над собой. И в это же самое время начались заметные сдвиги в сторону улучшения состояния пациентов. Уже через несколько месяцев тем пациентам, которых держали взаперти, разрешили выходить из комнат. Другим, которым предписывались сильные медикаменты, стали их отменять. Даже персонал стал охотнее приходить на работу. Прекратилась текучка кадров.

Что же было основой для решения этой проблемы? Доктор Лин просто исцелял ту часть себя, которая привлекла в его жизнь этих людей. Он осознал то, что весь его мир, всё то, что он пережил, он создал себе сам.

Доктор Лин разглядел глубокую истину: «Если ты берёшь на себя полную ответственность за свою жизнь, то всё, что ты видишь, слышишь, пробуешь на вкус, трогаешь или воспринимаешь каким-либо другим образом, является твоей ответственностью, потому что это возникло в твоей жизни. Это означает, что терроризм, президент, экономика и всё, о чём вы

узнаёте, в том числе и то, что вам не нравится, является тем, что вы должны исцелить. Всё это проекции из вашего внутреннего мира. Проблемы, которые со всем этим связаны, — только ваши проблемы. Чтобы эти проблемы решить и что-то изменить, вы должны сначала изменить себя».

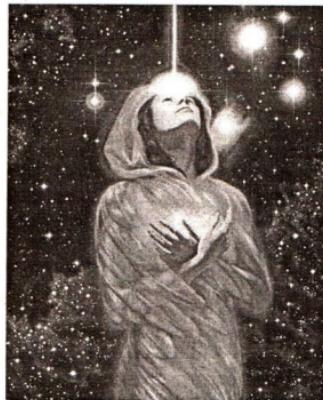
Что же делал доктор Хью Лин конкретно, когда изучал личные карточки пациентов?

«Я просто очищал часть моей души, которую разделял с этими людьми. Я просто всё время твердил: «Мне очень жаль» и «Я люблю тебя», всё время твердил. Это всё, что я делал».

В традиционных методах целительства врач руководствуется уверенностью в том, что источник проблем находится в самом пациенте. Врач полагает, что в сфере его ответственности входит помочь больному в решении его проблем. Чтобы научиться эффективно решать проблемы своих клиентов, врач должен желать нести стопроцентную ответственность в создании проблемной ситуации, т.е. считать, что источником проблемы являются его неправильные мысли, а не ошибки пациента.

Полная ответственность за возникновение проблемы позволяет врачу стать полностью ответственным за решение этой проблемы. Используя метод покаяния, прощения и изменения, врач в состоянии изменить неправильные мысли внутри себя и превратить их в совершенные мысли, наполненные любовью и принятием: «Я раскаиваюсь в тех своих неправильных мыслях, которые стали причиной проблем у меня и моего пациента: пожалуйста, прости меня».

Доктор Лин говорит, что его работа напоминает очищение самого себя. Так и есть. Во время самоочищения его мир становится чистым, потому что он и есть этот мир. А всё, что за пределами его самого, — проекция и иллюзия. Для него единственным способом очищения является произнесение фразы «Я люблю тебя» по отношению к Божественной



Сущности, которую можно назвать Богом, Любовью, Вселенной или любым другим словом.

«Вы можете выбирать один из двух путей в жизни, — говорит доктор Хью Лин, — руководствуясь памятью или вдохновением. Воспоминания — это воспроизведение старых программ. Вдохновение — это послание от Бога. Вам нужно научиться поступать по вдохновению. Единственный способ услышать Бога и получить вдохновение — стереть свои воспоминания. Всё, что вам нужно сделать, — это освободить свою память». Например, беспокойство о необходимости снижения веса является простым воспроизведением программ памяти, и эти воспоминания заменяют состояние гармонии.

Если мы намереваемся сделять что-то, то начинаем бороться с этим. Когда мы пребываем в нулевом состоянии, в состоянии пустоты, в котором не существует ограничений, нам не нужны стремления или намерения, мы просто начинаем действовать. Например, желание передать — это память, а не вдохновение. Оно появляется в результате выполнения программы. Если проигнорировать программу, проявить свободу воли, выбрать не борьбу, то можно снять эту программу. Доктор Хью Лин предлагает лучший метод: любить программу, пока она не растворится.

«Всегда будет тебя окружать прекрасное, чистое, высокое и благородное для тебя, когда ты следуешь по пути собственного «Я». Иди по этому пути — значит осознанно жить совершенной жизнью, наполненной божественными мыслями, намерениями и поступками. И напротив, ставя на первое место свои греховные мысли, ты своими руками выбираешь несовершенную жизнь, наполненную болезнями, смятением, обидами, угнетением, осуждением и бедностью», — говорит доктор Хью Лин. — «Не имеет значения, что произойдет, даже если я к этому не готов. Процесс, о котором я говорю, представляет собой постоянное

бесконечное обнуление, т.е. я могу находиться в нулевом состоянии».

Существует четыре аффirmации, которые необходимо повторять снова и снова, обращаясь к Богу,

«Я люблю тебя».

«Мне очень жаль».

«Пожалуйста, прости меня».

«Благодарю тебя».

Попробуйте прямо сейчас проговорить вслух эти фразы и посмотрите, что происходит внутри вас. Пусть это будет ежедневная ваша мантра, которая будет обнулять установки, из-за которых невозможно ощущать себя счастливым в жизни. Фразы можно адресовать себе и другим: вашим близким, друзьям, знакомым или незнакомым людям.

Как любая мантра или молитва, она приближает к тому, куда направлен внутренний взор. Если произносить ее от отчаяния, то в еще большее отчаяние и погрузишься. И наоборот. Так что необходимо контролировать то эмоциональное состояние, в котором произносишь эти фразы.

Проговаривайте эту мантру постоянно, как только почувствуете любой негатив.

Первая стадия хо'онопонопо — очищение энергии. Происходит не простонейтрализация энергии, а её высвобождение, в результате чего освобождается пространство. В буддизме это называется Пустотой. На завершающем этапе вы позволяете Богу прийти и заполнить эту пустоту Светом.

Чтобы применять хо'онопонопо, не нужно точно знать, в чём заключается проблема или ошибка. Всё, что нужно, — это определить что-либо, от чего страдает ваше тело, разум или душа.



I am sorry  
Please forgive me  
I love you  
Thank you

Как только вы обозначили проблему, необходимо немедленно начать очищение, проговаривая: «Мне жаль. Прости меня. Я люблю тебя. Благодарю тебя».

Главным препятствием для нашего благополучия является недостаток любви. Хо'онопонопо позволяет восполнить этот недостаток.

«Но как доказать людям, что мы на все сто процентов отвечаем за собственные проблемы? — спрашивает доктор Лин. — Если вы хотите решить проблему, работайте над собой. Например, если она кроется в другом человеке, просто спросите себя: «Что происходит во мне, что заставляет этого человека идти на конфликт?» Люди всегда появляются в вашей жизни, чтобы как-то задеть вас. Осознавая это, вы можете найти выход из любой ситуации. Каким образом? Просто сказать: «Мне жаль, что всё так произошло. Прости меня».

Если нам не нравится что-то в другом человеке, значит, и нам это тоже присуще. Ваша задача — изменить это, изменив себя. И когда это удается сделать, другой человек тоже изменяется. В конце концов, изменяется весь мир. Как только мы захотим избавиться от мусора и стать пустыми и чистыми, вдохновение сразу же наполнит всё наше существо.

Жизнь — это привычка, поэтому я стал прививать себе привычку жить хорошо.

Джо Витале

«Вы представляете, что было бы, если бы все осознавали свою полную ответственность? — говорит Хью Лин. — Десять лет назад я пообещал себе, что позволю себе съесть сливочное мороженое, если смогу прожить целый день, не осудив никого и ни за что. Мне ещё ни разу не удалось сделать это! Я стал замечать, что больше контролирую себя, но никогда не могу выдержать весь день».

Воспользуйтесь методом хо'онопонопо для исцеления своих болезней. Поговорите с вашим телом. Скажите ему: «Я люблю тебя. Мне нравится, как ты выглядишь.



**Благодарю тебя за то, что ты со мной. Если я тебя чем-то обидел, пожалуйста, прости меня».** Остановитесь и осмотрите своё тело. Пусть ваш взгляд будет полон любви и благодарности. «**Благодарю тебя зато, что я пребываю в тебе. Благодарю за то, что перемещаешь меня. Благодарю тебя за то, что яышу, за то, что бьется моё сердце.**

Рассматривайте своё тело как партнера в вашей жизни, а не как слугу. Говорите со своим телом так, как вы говорите с маленьким ребёнком. Станьте с ним друзьями.

Вы говорите эти фразы не для того, чтобы быть прощённым Богом. Вы говорите их, чтобы очистить самого себя. Выговарите их Богу, но они для очищения вас самого. Поэтому, говоря: «Я люблю тебя», «Мне очень жаль», «Пожалуйста, прости меня» и «Благодарю тебя», вы устраниете программы, которые находятся в вас и не позволяют оказаться в чистом состоянии — состоянии любви.

Оказывается, что любить себя — это самый лучший способ улучшить себя, и, когда мы улучшаем себя, мы улучшаем свой мир.

Оказывается, что всё, что мы бы хотели улучшить в своей жизни, всё это находится в одном-единственном доступном месте — в нас.

И самое главное: в ответ на свои молитвы люди получают скорее то, что они чувствуют, чем то, о чём они говорят. Большинство людей молятся от отчаяния... А это означает, что они получат то, что чувствуют — еще больше отчаяния!

«Заботься хорошо сам о себе. И когда ты это начнёшь делать от всего сердца, тогда ты принесёшь пользу и другим», — говорит Доктор Хью Лин.

Если хотите действительно добиться успеха, то работайте над собой.

Повторяйте мантру хо'опонопоно каждый день как можно чаще. Вспоминайте о ней каждый раз, когда на вашей дороге возникнет препятствие. Произносите ее с душой и открытым

сердцем, и вы сможете изменить течение жизни и исцелить других через свое обращение к Богу, Высшему Разуму или Вселенной. Хо'опонопоно очистит ваше подсознание и уберет негатив из событий и окружения. Проблемы обычно решаются сами по себе. Обратите внимание: достаточно этих четырех фраз, только произносить их надо осмысленно. Запишите где-нибудь эти слова и живите ими, и в вашей жизни зажжется яркий свет, дающий надежду и свободный проход сквозь тернии удручающей повседневности.

Хо'опонопоно — метод решения проблем, снятия стресса, а также исправления ситуаций. Он может помочь нам, и не важно, какие обиды, гнев, противостояние, страх мы чувствуем. Этот метод работает, даже когда просто произносишь слова, весь организм как будто замирает в моменте здесь и сейчас, и просто течешь с потоком божественной энергии.

Хо'опонопоно работает для всех, даже если сначала не испытывая любви и благодарности. Эти чувства приходят, когда действительно понимаешь, что такая ответственность, когда проблемы и неприятности воспринимаешь как Благословения.

Если мы расслабляемся и принимаем потоки энергии, начинаем изменять мысли, то на каждую нашу мысль Вселенная отвечает. Создайте свои мысли и чувства. Они найдут способы, как сбываться. Откройте двери в новый мир, действительно у каждого есть внутренняя вселенная. Этот мир бесконечный.

Умение отпускать и принимать происходящее как данность по методу хо'опонопоно — это самый легкий способ обретения счастья.

Итак:  
«Я люблю тебя».  
«Мне очень жаль».  
«Пожалуйста, прости меня».  
«Благодари тебя».  
И будьте счастливы!



## ГАВАЙСКИЕ ПОГОВОРКИ

**'IKE NO I KA LA O KA 'IKE, MANA  
NO I KA LA O KA MANA.**

Есть время для знаний и есть время для действий.

• Пришло время применить свои знания на практике.

**MAI KA PIKO O KE PO'O O KA  
POLI O KA WAWAE, A LA'A MA NA  
KIHI "EHA O KE KINO.**

От макушки головы до подошв ног и в четырех углах тела.

• Убедитесь, что ваша цель на благо всех тех, кто вокруг вас.

**AIA KE OLA I KA WAHA; AIA KA  
MAKE I KA WAHA.**

Жизнь во рту; смерть во рту (слова могут оживить, слова могут уничтожить).

• Прислушивай к себе и выбирай свои слова мудро.

**A'ONE PAU KA 'IKE I KA HALAU  
HO'OKANI.**

Все знания не преподаются в одной школе.

• Не думайте, что у кого-то есть ответы на все вопросы.

**A'ONE PU'U KI'EKI'E KE HO'A'O  
IA E PI'I.**

Нет такой скалы, на которую нельзя было бы подняться.

• Помните, что все возможно в бесконечной Вселенной.

**WELA KA HAO!**

Куй железо, пока горячо!

• Время действовать, а не думать. Воспользуйтесь возможностями, которые перед вами.

**HE 'OLINA LEO KA KE ALOHA.**

Радость в голосе любви.

• Прекратите критиковать и начните хвалить.

**AIA NO I KA MEA E MELE ANA.**

Пусть певец сам выбирает песню.

• Вы имеете право и возможность выбирать свой собственный путь.

**IKE 'IA NO KA LOEA I KE KUAH.**

Специалист узнает по алтарю, который он построил.

• Практическое решение исходит из практического подхода.

• Развивая свои навыки, вы умно-

жите свои знания.

**AIA KE OLA I KAHIKI.**

Здоровье и процветание находятся в области Kahiki (во внутреннем мире).

• Чтобы изменить свою жизнь, вы должны изменить свое мнение.



Это очень мощная дыхательная техника, которая позволяет словно перезагрузить систему Вашего тела, обновляя его, даря чистые и сильные энергии, очищая сознание и приближая его к Просветлению, путём максимальной работы с очень важными фазами дыхания: полным выдохом и полным вдохом.

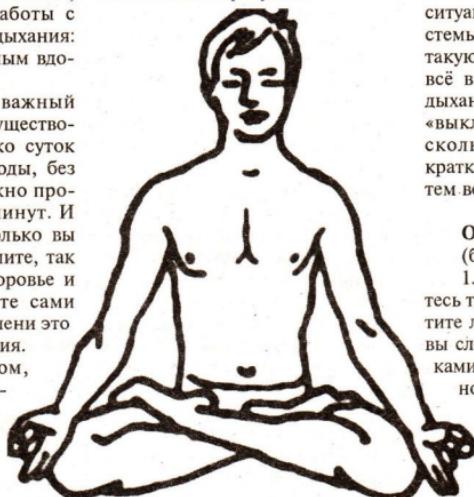
Дыхание — очень важный элемент человеческого существования. Можно несколько суток прожить без еды, без воды, без сна, но без дыхания можно прожить лишь несколько минут. И если от того, что и сколько вы едите и пьёте или как спите, так сильно зависит ваше здоровье и самочувствие, то можете сами представить, в какой степени это может зависеть от дыхания.

А дышат, в основном, все неправильно. На-столько неправильно, что порой возникает вопрос: «А дышат ли они вообще?» — потому что в основном это дыхание либо холостое и поверх-ностное, как у умирающего чело-века, либо дёрган-ное и спазматическое, как у че-ловека, находящегося в агонии.

Я предлагаю вам свою новую практику, которая быстро восста-новит природный объём лёгких, усилит их, запустит правильный цикл дыхания и настроит ваше тело на здоровый и совершенный ритм, потому что этот ритм задаётся дыханием. Также данная прак-тика является мистической прак-тикой, — она развивает различные сверхспособности. Вы знаете, что люди, возвращающиеся из клини-ческой смерти, начинают обладать неординарными способностями. Кто-то начинает видеть ауру вокруг людей и предметов, кто-то предсказывает будущее и ви-дит прошлое, кто-то вспоминает прошлые свои рождения и т.д. Так вот, омшантика — это практика из этой категории.

Благодаря фазе максимального вы-доха (об особенностях этого выдо-ха я расскажу в описании), кото-рый равнозначен тому, что можно назвать маленькой смертью, в вас безопасным и естественным обра-зом начинают пробуждаться те или

чем-то похожа на перезагрузку. Если у вас есть компьютер, то наверняка вы сталкивались с си-туацией, когда операционная си-стема начинает либо работать не-корректно, либо «зависает», и единственно, что спасает в этой ситуации, — это перезагрузка си-стемы. Эта практика похожа на такую перезагрузку, потому что всё в теле подстраивается под дыхание, и, когда вы полностью «выключаете» дыхание на не-сколько секунд, тело словно кратковременно «умирает» и за-тем «возрожда» ся обновлённым.



## ОМШАНТИКА

иные сверхспособности. Я думаю, что вам не нужно много говорить о том, что фаза выдоха — это смерть, а фаза вдоха — это рожде-ние, а жизнь — это, по сути дела, баланс между рождением и смер-тью. Всё это заключено в дыхании, работая с которым вы можете до-стичь очень и очень многого, начиная с банального — здоровья и заканчивая разными неординар-ными способностями, сиддхами и даже Просветлением.

Это очень мощная практика, вы сразу заметите, что вы словно родились заново, в сознании по-явился свежесть и ясность, тело словно получило огромный заряд чистой, молодой и очень светлой энергии. У каждого могут быть свои ощущения, но ощущения свежести и обновления будут чув-ствовать все. Также эта практика

### ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ (базовый вариант)

- Сядьте на лягушки, наклони-тесь туловищем вперёд и размес-тите ладони рук около колен, — вы слегка как бы упираетесь ру-ками в пол. Туловище наклоне-но примерно на 60 градусов относительно пола, позво-ночник прямой, голова с телом на одной линии. Это положение тела позволяет максимально вы-дыхать и выдыхать воздух лёгкими. Ни одно другое положе-ние тела не по-зволяет это делать.

- Подышите в этом положе-нии спокойно и успокойтесь. Воз-можно, для этого вам потребует-ся сделать 2-3 спокойных и мед-ленных вдоха и выдоха.

- Далее вдохните и начинай-те выдыхать воздух из лёгких. Сначала воздух будет выходить легко, почти самостоятельно, да-лее прикладывайте усилия для того, чтобы продолжать выдыхать, за счёт напряжения соответствую-щих дыхательных мышц. И вот наступает момент, когда вы по-нимаете, что больше выдохнуть вы уже не можете. Теперь сделайте 3-4 микровыдоха. Это похоже на лёгкий кашель, но только не через рот, а через нос. Рот откры-вать не нужно.

- Когда вы делаете данные микровыдохи, то вы продолжаете выдыхать воздух, который вы не



могли выдохнуть при обычном выдохе. Выхдая, не вдыхайте снова, не делайте этой ошибки. Вы делаете микровыдох и закрепляйтесь на этой позиции, затем следует следующий микровыдох — вы снова немного выдыхаете и т.д.

5. Так вы выдыхаете весь воздух из лёгких (это состояние похоже состоянию лёгких в утробе матери). После чего сделайте задержку дыхания на выдохе. Держите задержку около 3-5 секунд. Во время выдоха позвоночник немного прогибается назад. Не прогибайтесь сильно, это очень и очень незначительный изгиб, он лишь является следствием полного выдоха воздуха из лёгких, но не средством, помогающим выдыхать. Голова также слегка опускается вниз (тоже очень незначительно опускается).

6. После этого начинайте делать вдох. Пусть воздух вначале сам входит в лёгкие, как при рождении ребёнка. Затем вдыхайте, используя соответствующие дыхательные мышцы. И вот наступает момент, когда вы понимаете, что естественным образом вы больше вдохнуть уже не сможете. Поэтому теперь начинайте делать микровдохи. Это похоже на то, как если бы вы решили вдохнуть аромат цветка или просто шмыгнуть носом. Вы удивитесь, но вы сможете так вдохнуть ещё воздух в лёгкие. Сделайте таких микровдохов около 3-4, при этом нисколько не выдыхайте, идёт только вдох, никаких выдохов.

7. После этого задержите дыхание. Позвоночник очень немного прогибается вниз. Голова слегка поднимается вверх. Этот прогиб практически незаметный, он очень незначительный. Руки это время могут чувствовать некоторое напряжение, словно слегка давят на пол. Под горлом мышцы слегка напряжены (горловой замок).

8. Примерно через 10-20 секунд начинайте выдыхать, начинай новый цикл.

9. Сделайте такие вдохи-выдохи около 3-5 раз.

#### Агни-омшантика

Выше я описал базовый вариант омшантики. Сейчас я расскажу её другой вариант, с

использованием энергии огня, которая очень сильно очищает и сжигает всё плохое внутри нас.

Чтобы практиковать агни-омшантику, нужно поставить перед собой свечу на расстоянии примерно 10-20 см от коленей впереди вас.

Далее вы делаете всё тоже самое, что и в базовом варианте, только вдыхая, вы чувствуете, что выдыхаете энергию огня в себя, во всё своё тело. На задержке дыхания представьте (чувствуйте), что энергия огня полностью заполняет всё ваше тело.

Когда выдыхаете, представляйте, что всё плохое из вас выдыхается в огонь. На задержке дыхания после выдоха представляйте, что всё плохое, вышедшее из вас, горает в огне и более к вам никогда не вернётся.

#### Другие варианты омшантики

По принципу агни-омшантики можно делать другие её разновидности. Например, использовать вместо огня Солнце (сурья-омшантика). Вы также можете использовать изображения, например своего Гуру или Святого, тогда это будет гуру-омшантика, или изображения своего божества или божеств в виде статуэток, например: Будды, Шивы, Кришны и т.д., тогда это будет мурти-омшантика.

При более хорошем освоении омшантики вы можете просто визуализировать объекты перед собой, т.е. проводя практику без физического объекта, строя форму в своём воображении. Например, просто представляя медитирующую Будду перед собой и т.д. Также можно представлять перед собой просто яркий духовный свет и работать с ним. Принцип работы такой же, как и в агни-омшантике. Например, если вы работаете с изображением какого-либо Гуру, то на вдохе вдыхайте его способности, его божественные качества, его состояние просветлённого сознания и т.д. А на выдохе отдавайте ему то, от чего вы бы хотели избавиться в себе, чтобы он помог вам в этом — помог избавиться от ваших недоверий и т.д.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

1. Базовый вариант я описал, как делать в идеале. Если нет времени на это или не позволяют условия, то можно упростить практику, вплоть до того, что вы можете делать омшантику просто идя по улице (например по парку), сидя где-то на скамейке и т.д. Делается всё точно также, только старайтесь, чтобы воздух был вокруг не загазованным и наиболее чистым.

2. Вы всегда дышите в данной пранаяме только носом и никогда через рот.

3. Не проводите практику после еды, должно пройти как минимум 3 часа.

4. Дышать более естественно для человека диафрагмой, т.е. вдох начинается животом, снизу — за счёт опускания диафрагмы, и затем лёгкие заполняются воздухом до верха при помощи рёберных мышц.

5. Если вы не тренированный человек, у вас слабое тело, то лучше осваивать данную практику постепенно. Т.е. делать не несколько микровдохов и микровдохов, а только один, или даже в самом начале вовсе без них, делать такие дыхательные циклы не 3-5 раз, а например 1-2 раза. Постепенно добавляйте нагрузку.

6. Вполне достаточно проводить данную практику один раз в день (например утром), но можно делать и большее число раз.

Мне не известна ни одна практика, которая могла бы так быстро очистить вас от остаточных отрицательных энергий, это то же самое, как помыть бутылку полностью, в то время как обычное дыхание, с обычным выдохом — это постоянное неполное очищение вашего сосуда-тела, отсюда новые порции воздуха снова и снова наполняют постоянно грязный сосуд, что приводит к разного рода проблемам. Данная практика очищает сосуд полностью, что дарит хорошее здоровье, избавление от заболеваний и хорошее самочувствие.

Сергей Веретенников





## Диета — друг или враг?

Каждый человек, будь то пятнадцатилетняя девочка или тридцатилетний мужчина, в борьбе с лишними килограммами и погоне за привлекательностью не раз садились на изнурительные диеты, дабы получить желаемый результат. Некоторые выбирают диеты пожестче, чтобы быстрее добиться желаемого результата, а те, кто не могут справиться со своим буйным аппетитом, выбирают приемлемые для организма и себя, любимых, диеты. Но не первые, не вторые в погоне за идеальным телом не думают о вреде, наносимом организму.

Диета — это среднее арифметическое между голоданием и полным подчинением своим вкусовым наклонностям. Найти эту золотую середину нелегко, а ввести ее в свой ежедневный образ жизни еще сложнее.

Похудение принимает форму эпидемии. На данный момент существуют диеты на любой вкус, одни из которых обещают снижение веса на максимальное количество килограммов за минимальное время, другие призывают голодать, третьи — отказаться от белков или углеводов и еще сотни различных вариантов.

Голодать вечно человек не может, а после мучительного достижения некоторого результата и отмены диеты вес начинает вновь стремительно нарастать, сводя на нет все предыдущие усилия. И все же многие опять возвращаются к диетам...

Все процессы в нашем организме происходят благодаря самому универсальному биохимическому топливу — глюкозе.

Снижение в крови уровня глюкозы улавливается специальными рецепторами, расположенными в гипоталамусе.

Получив сигнал из гипоталамуса, мозг направляет деятельность организма в сторону удовлетворения возникшего спроса. В голове начинает крутиться лишь одна мысль: «Есть хочу! Есть! Поесть бы чего-нибудь!»

И полностью расщепленный запас гликогена даст максимум 480 ккал. Не многовато.

Но работать же организму необходимо, и он, как «рачительный хозяин», выдаст в «топку» самое ненужное — больные и ущербные клетки.

Так вот поголовать несколько дней ради уничтожения больных клеток возможно,

но ради уничтожения жировых отложений — нереально. В первые дни диет, голоданий жировые отложения даже не начинают расходоваться.

Допустим, диета продолжается и после сжигания больных клеток, что же дальше? Думаете, организм приступает к сжиганию жировых отложений: НЕТ!

Дальше организм запускает в действие механизм «сонной мухи», т.е. он начинает замедлять обмен веществ. Чтобы «хозяин тела» не очень-то растрачивал калории, которые и так уже, по мнению организма, негде брать, пусть он лучше больше спит, меньше двигается.

Через несколько дней диеты человек становится сонным, неактивным, вялым. Единственное желание — в постельку, на диванчик, в кроватку. Понятно, что и думается намного хуже, вернее, практически никак не думается.

Это я наблюдала на примере своего супруга, который периодически «впадает» в сухие голодающие. На некотором этапе уже и голос его становится еле слышным.

Итак, человек уже даже практически не живет, но еще крепко держится за диету. Человек же волевой, решительный. И все

Почувствовав голод, мы стараемся сразу же его удовлетворить. «Слушаю и повинуюсь», — говорим мы своему организму.

Поели хорошечко и вкусенько и восполнili уровень глюкозы в крови. Организм удовлетворен и на некоторые времена успокоен.

А если вдруг уровень глюкозы снизился, а мы заняты другим более неотложным и важным делом?

Заметьте, если мы чем-то увлечены или у нас просто нет времени поесть, мы не замечаем чувства голода.

Вспомните, когда вы занимаетесь генеральной уборкой или читаете любимый роман, смотрите сериал и т.д., о еде вспоминаете только тогда, когда на экране или на страницах вырисовался аппетитный кусок мяса или еще что-нибудь вкусненькое.

Гипоталамус, как очень умный механизм, поняв тщетность своих усилий по заманиванию пищи в организм, даст команду печени расщепить некоторое количество гликогена — полимера глюкозы, запасаемого клетками печени и используемого как оперативный энергетический запас организма, ибросить образовавшуюся глюкозу в кровяное русло.

Но запас гликогена не так уж и велик. В печени его общая масса не превышает 120 граммов.

но ради уничтожения жировых отложений — нереально. В первые дни диет, голоданий жировые отложения даже не начинают расходоваться.

Допустим, диета продолжается и после сжигания больных клеток, что же дальше? Думаете, организм приступает к сжиганию жировых отложений: НЕТ!

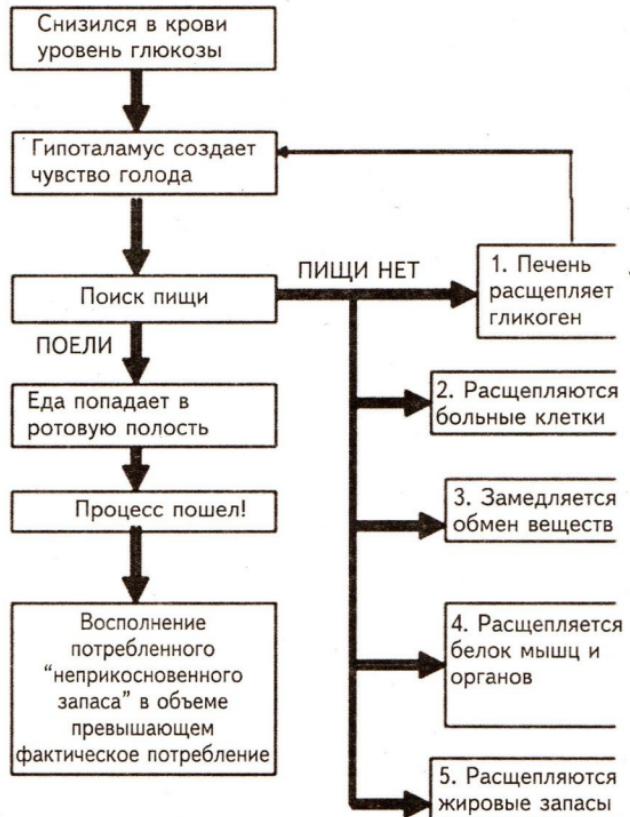
Дальше организм запускает в действие механизм «сонной мухи», т.е. он начинает замедлять обмен веществ. Чтобы «хозяин тела» не очень-то растрачивал калории, которые и так уже, по мнению организма, негде брать, пусть он лучше больше спит, меньше двигается.

Через несколько дней диеты человек становится сонным, неактивным, вялым. Единственное желание — в постельку, на диванчик, в кроватку. Понятно, что и думается намного хуже, вернее, практически никак не думается.

Это я наблюдала на примере своего супруга, который периодически «впадает» в сухие голодающие. На некотором этапе уже и голос его становится еле слышным.

Итак, человек уже даже практически не живет, но еще крепко держится за диету. Человек же волевой, решительный. И все





А теперь представьте, что организм «сидит на голодном пайке» неделю, две, несколько месяцев... А потом прежний уровень питания...

Ура! Голод закончился! Но может вернуться! Надо что-то делать!!! А делает организм тоже самое, что делают послевоенные бабушки или люди, пережившие дефицит советских времен. Обращали внимание, как они запасаются ящиками мыла, мешками крупы? И это несмотря на то, что эти продукты уже десятками лет свободно лежат в продаже. А их память о дефиците или голоде сильнее, СТРАШНЕЕ и побудительнее.

Созданный запас продуктов создает им уровень спокойствия в преддверии мифического голода или дефицита. Так и организм, хоть раз переживший недостаток пищи, создаст резерв в виде жировых отложений, которые он сможет расщепить в случае голода. Но! Бывший (до голода) уровень жировых отложений организмом уже считается «ненадежным», маленьким, и организм создаст неприкословенный запас уже больший, чем был до этого.

То есть организм по своей сути, а скорее всего путем эволюции через многочисленные войны и годы голода, выработал политику «супердействия»: максимум копить, минимум отдавать. Из резервов во время голода он выделяет лишь крохотную часть, и ту потому заставит восполнить вдвое, с процен-тами за пользование резервами.

Думаю, у многих есть либо собственный опыт, либо друзей знакомых, которые после диет набирали в весе еще больше, чем были до диеты.

Я и сама через это проходила, можно привести опыт наших «звезд» кино и эстрады, которые как резиновые бабы, то сдуваются...

Но мы придумали, что организм должен получить определенный набор полезных веществ, и не нам это сломать.

**Ксения Есенина**

равно организм не приступает к сжиганию жировых клеток, он начинает «кусать» мышцы, ибо белок более легкоусвояемый продукт по сравнению с жиром.

А если у вас мышечной массы нет, то «в топку» пойдут белки, составляющие ткань внутренних органов. Это страшно и очень вредно!!!

И лишь после того как организм использовал все свои возможности по «нахождению источников энергии» для себя, и вступает в действие тот механизм, ради которого люди сидят на диетах: наконец-то организм в глюкозу трансформирует жир.

**Вывод 1:** При ограничении поступления источников энергии (пищи) в организм жировые

клетки будут последними использованы организмом как источник энергии. И диеты в 2-3 дня, и даже недельные, не эффективны для сжигания жировых запасов.

Супруг мой уверяет меня в том, что голодовки делает с целью обновления и оздоровления клеток. Согласна, что это имеет место быть, но, несмотря на это, он приходит в ужас, когда в очередной раз стрелка весов выдает безжалостное приведение веса после выхода из голодовки.

Кроме того, каждый день наш организм нуждается в различнейших микрэлементах, витаминах и т.д., а голодание и диеты (в большинстве случаев) ограничивают поступление многих полезных веществ в организм.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Мы предлагаем вам гимнастику для глаз, которая улучшит ваше зрение и поможет расслабить глаза после длительного зрительного напряжения. Эти упражнения были разработаны Вильямом Бейтсом.

**Первое упражнение:** Во время утреннего умывания надо закрыть глаза и брызгать в лицо сначала теплой, а потом холодной водой, а, умывшись вечером, в начале использовать холодную воду, а потом теплую. Упражнение надо выполнить 20 раз, оно улучшает кровоток в глазах.

**Второе упражнение:** Локти рук должны опираться на стол, глаза закройте ладонями и держите их так пять минут. Тепло, исходящее от ваших ладоней, и темнота помогают глазам расслабиться. Упражнение надо повторить 2-3 раза в день.

**Третье упражнение:** Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч и начинайте раскачиваться из одной стороны в другую всем телом. Вы должны найти какой-либо удаленный предмет и сфокусировать на нем ваши глаза. Периодически моргайте. Сделать это упражнение 50 раз.

**Четвертое упражнение:** Так называемая «Фокусировка». В каждую руку надо взять карандаш. Держать их надо вертикально, только один на расстоянии 15 см от глаз, а другой на расстоянии вытянутой руки. Сначала сфокусируйте взгляд на одном карандаше, потом надо моргнуть и сфокусировать взгляд на другом карандаше. Это упражнение надо выполнять в течение нескольких минут и делать его два раза в день.

## Специальная гимнастика для женщин

Кожа вокруг глаз у женщин тонкая и раньше начинает стареть. Это выдает возраст женщины. Но если проявить упорство и трудолюбие,

делая специальную гимнастику для глаз и век, то вы укрепите мышцы, которые поддерживают кожу, не давая ей растягиваться и тем самым замедляя ее старение.

Во время выполнения упражнений голова должна находиться в неподвижном состоянии и держать ее надо прямо.

**Упражнение № 1.** Глаза отведите влево так, как будто хотите рассмотреть что-то за своей спиной, а затем медленно, с напряжением поднимите глаза вверх и вправо. Таким образом, вы поворачиваете глаза по часовой стрелке. Опустите глаза вниз и опять в исходное положение. Дайте глазам секунду отдохнуть и повторите упражнение в обратном порядке.

**Упражнение № 2.** Закройте глаза, а потом медленно открыйте их, одновременно направляя взгляд вдаль. Постепенно смыкайте веки. Вы должны закрыть глаза как можно плотнее. Упражнение повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 3.** Плотно прижмите веки обоих глаз друг к другу. Указательный и безымянный пальцы рук прижмите к закрытым векам, таким образом, чтобы указательный палец достаточно сильно давил на внешний угол глаза, а безымянный палец прижал бы внутренний угол глаза, в то время как средний палец должен прилегать к середине брови. Надавливая на глаза надо несильно. Попробуйте прищурить закрытые глаза, преодолевая давление пальцев. Сделать 3-4 раза.

**Упражнение № 4.** Закрывайте и затем широко открывайте глаза, смотря при этом вдаль. Указательные пальцы поставьте на наружные уголки глаз и сделайте глубокие давящие движения. Медленно закройте правый глаз, держа при этом указательные пальцы на наружных углах глаз, что помешает плотному смыканию века. Открывая правый глаз, одновременно закрывают левый, затем, закрывая левый глаз, открывайте правый. И так 6-8 раз.

**Упражнение № 5.** Откройте глаза указательным и средним пальцами обеих рук. Средний палец должен фиксировать наружный уголок нижнего века, а указательный — верхнего. Попробуйте подмигнуть. Постарайтесь, подмигивая, в этот момент

вращать глазными яблоками во все стороны. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение № 6.** Пальцы поставьте точно так же, как и в упражнении № 4, затем закройте глаза и попытайтесь нахмуриться, свести брови к середине лба, одновременно противодействуя нажатием пальцев. Сделайте упражнение 3 раза.

А теперь несколько полезных советов, которые помогут вам правильно ухаживать за кожей вокруг глаз.

Синяки под глазами можно убрать с помощью специальных масок.

**Маска первая.** Устраним синяки под глазами и снять воспаление с век можно с помощью лечебного крема. Сделать его вы можете сами. Возьмите 25 г сливочного масла или любого жирного крема, добавьте 10 мл водного настоя ромашки и лилового цвета и 5 мл кастрорового масла. Смесь надо тщательно растереть. Утром нанесите крем на влажную кожу. Вечером взять ватный тампон, смочить его в отваре ромашки и лилового цветка и «вбить» эту смесь в кожу.

**Маска вторая.** Возьмите зелень свежей петрушки и растолките ее в фарфоровой чашке. Полученную кашицу нанесите на нижние и верхние веки на 10-15 минут. Очень помогает маска из свежего картофеля, натертого на мелкую терку. Она убирает мешки под глазами. Эффект такой маски можно усилить, добавив в нее молоко и муку в равных пропорциях.

**Маска третья.** Еще один старинный рецепт крема для того, чтобы убрать мешки под глазами. Возьмите лепестки, пестики и тычинки розы, жасмина или белой лилии, один желток и 25 граммов сливочного масла. Все это тщательно разотрите. Готовый крем хранить в холодильнике не больше недели. Нанесите этот крем под глаза, и вы увидите, какой будет результат! Можно брать цветы ландыша или фиалки.

**Маска четвертая.** Освежают кожу примочки из свежезаваренного чая. Возьмите марлевые или ватные тампоны, смочите их заваркой и остудите, чтобы они не пекли веки глаз. Затем наложите пропитанные настоем тампоны непосредственно на веки и оставьте их минут на десять.



Потеря сознания — явление распространённое. Более 30% людей хотя бы раз в жизни сталкивались с ним. И поскольку каждому из нас довелось или ещё придётся наблюдать обморок, то непринципиальным будет узнать о способах оказания первой помощи.

## Обморок:



### как оказать первую помощь?

Обморок — самая легкая форма сосудистой недостаточности. Проявляется он внезапной и обычно кратковременной потерей сознания, вызывается острым кислородным голоданием мозга.

**Назоогаальный обморок.** Составляет примерно половину всех обмороков. Причинами для обморока могут быть: стресс, сильная боль, испуг, переутомление, страх, духота, хроническое недоедание. Возможно развитие такого обморока без всяких причин. Возникает он обычно при вертикальном положении. Но если человека уложить, то обморок быстро проходит.

**Ортостатический обморок.** Возникает он при попытке пострадавшего резко принять вертикальное положение: встать со стула или с постели, подняться из положения на корточках. Такие обмороки характерны для ослабленных людей, которые перенесли длительное заболевание с постельным режимом.

**Повышенная чувствительность каротидного синуса.** Если раздражить зону, где сонная артерия расширяется перед разветвлением, допустим, массажем, тесным воротничком или резким поворотом головы, это может вызвать внезапный обморок. Они опасны тем, что могут вызвать инсульт и внезапную смерть.



### Причины обморока

Давайте сначала разберёмся с тем, что вызывает обмороки. При внешне схожих проявлениях потери сознания причины обморокаывают самыми разнообразными. Они всегда являются тревожным симптомом неблагополучия в организме.

Известно, что в XIX веке девушки гораздо чаще падали в обморок. Причиной же было всеобщее ношение корсетов. В погоне за узкой талией сались на голодные диеты и часто доводили себя до изнеможения. Как следствие,

профессиональной болезнью светских дам был «хлороз» — проявление анемии, характерным признаком которого был бледно-зеленоватый оттенок кожи. Анемия была главным фоном развития обморочных состояний.

При внутреннем кровотечении, например при внематочной беременности, происходит разрыв фалlopиевой трубы и питающих её артерий. Кровь изливается в пространство малого таза и скапливается там. У больной появляются все признаки надвигающегося обморока, а затем она теряет сознание. Но как только она примет горизонтальное положение, питание мозга восстанавливается и больная приходит в себя. Вот тут и начинаются казусы. Лежа она чувствует себя лучше, но у неё начинаются такие сильные боли, что она вынуждена сесть. А как только сядет, снова теряет сознание. Это симптом «Ваньки-встаньки». Заметив такой симптом, больную надо немедленно везти в больницу.

Физиологическими причинами обмороков также могут быть сердечно-сосудистая недостаточность, диабет, хроническое заболевание лёгких и

ряд других заболеваний. Именно поэтому при первых проявлениях обморока следует обратиться к врачу.

Нередко обморок бывает вызван стрессовыми ситуациями, порой самыми «пустяковыми»: вид крови, медицинской иглы. Также по воду для обморока может послужить беременность, пребывание в душном помещении, кровопотеря, длительная неподвижность и нахождение в сидячем положении.

### Симптомы обморока

Характерными признаками обморока являются тошнота, головокружение, звон в ушах, потемнение и мельканье в глазах. Появляется слабость, снижается артериальное давление, дыхание становится поверхностным. Длится обморок от нескольких секунд до нескольких минут. Следует заметить, что обморок в большинстве случаев является у сидящих, стоящих и идущих людей. У лежащих он обычно не возникает.

### Оказание первой помощи

Приступ потери сознания вызван сужением кровотока к головному мозгу. Поэтому прежде всего, больного нужно уложить в такое положение, чтобы ноги были выше туловища. Откройте окно. Ослабьте воротник, а также всё, что затрудняет свободное дыхание. Дайте понюхать нашатырный спирт, но осторожно, чтобы он не попал на слизистые оболочки и тем самым не вызвал ожог. Обрызгайте лицо водой. Если больной не приходит в себя в течение нескольких минут, вызывайте «скорую помощь».

### Профилактика

Крайне полезны регулярные физические упражнения, поскольку они укрепляют кровеносные сосуды и улучшают кровообращение. Также непринципиальными будут ежедневные часовые прогулки на свежем воздухе. Если вы ощущаете приближение обморока, глубоко подышите. Это улучшит кровоток в вашем организме.

Помните, что обмороки могут быть следствием серьёзных нарушений в организме, поэтому стоит обязательно проконсультироваться с врачом. Не откладывайте это, ведь только вы ответственны за своё здоровье.





**Паломники спросили  
у мастера:  
— 2012 год прине-  
сёт нам конец света?**

**— Нет, 2012 принесёт нам конец  
тымы!!! Развейте тыму внутри Вас,  
и она развеется в масштабах всей  
нашей планеты-матушки.**

**И тогда Вы станете сви-  
детелями Величайшего  
Восхождения Духа во всей  
истории человечества...  
По вере воздастся Вам...  
Блажен, Кто верует...**

**Всё зависит от Вас, до-  
рогой читатель. Ведь даже  
один человек может изме-  
нить всё на этой планете,  
а нас так много...**

Под улюлюканье голли-  
вудских блокбастеров на-  
ступил 2012 год, которого  
с опаской и нетерпением  
ожидало все человечество.



- Формируется Шестая Рasa лю-  
дей — людей будущего.
- Подходит к завершению очеред-  
ной цикл по Майяскому календарю.
- Возрастает интерес к тому, что  
будет происходить в будущем в соот-  
ветствии с различными пророчествами

зависит качество вашей жизни и су-  
ществование самой ЖИЗНИ на всей  
планете.

■ И самое главное — мы все за-  
висим друг от друга. И каждый име-  
ет ВОЗМОЖНОСТЬ жить счастливо  
в этом несказанно прекрасном и уди-  
вительном мире, наполняя  
его своей радостью, любо-  
стью и творчеством.

Каждый день ЖИЗ-  
НИ обогащает нас но-  
вым опытом, знаниями,  
мыслями, чувствами, же-  
ланиями, и все это по-  
могает нам осознавать  
себя, творить окружаю-  
щий нас МИР. Повы-  
шать уровень своей реа-  
лизации, усиливая этим  
творческие возможности  
окружающих нас людей —  
«не хлебом единым жив  
человек».

## Школа здоровья и духовной трансформации человека «Первоцвет»

Несмотря на предсказания много-  
численных гуру о конце света, эво-  
люция на нашей планете продолж-  
ается по строго определенным  
циклам, заданным еще при творе-  
нии Земли и всего сущего на ней.  
Пришло время открытия всех не-  
проявленных, но изначально при-  
сутствующих в нас знаний, возмож-  
ностей, способностей и снятия всех  
запретов на их реализацию. В этом  
и заключается вся красота и тра-  
гизм ситуации. В соответствии с  
Кодексом Мироздания, во времена  
окончания циклов необходимо  
осознать и осмыслить — подвести  
итог всего реализованного или не-  
реализованного в них. Полностью  
завершить все ситуации, намере-  
ния, присутствия в любых объек-  
тах, процессах, действиях. В неко-  
торых восточных мировоззрениях  
это называется отработкой кармы.  
И тех, кому удастся максимально  
обнулить карму, ожидает награда:  
**РАЙСКИЕ КУЩИ.** Как же про-  
являются эти законы и все си-  
туация в нашем социуме?

■ Продолжается постепенный  
переход к космической Эпохе Водо-  
лея (начавшийся в 1999 году).

и предположениями. Существует мне-  
ние о том, что 18 ноября 2012 года  
начнется сдвиг земной коры, связанный  
с изменением положения оси на-  
шей планеты, который повлечет за со-  
бой глобальную планетарную катаст-  
рофу. Многие в это верят и уже пост-  
роены города-убежища для спасения  
тех, которые смогут за это дорого  
заплатить. Хотя смысла в этом прак-  
тически нет. Ведь каждый литосферный  
сдвиг приводит к изменению со-  
отношения плотных пород земли и  
пустот, что приводит к разрушению  
подземных построек. Значительно ра-  
циональнее направить усилия на воз-  
врат гармонии в нашу жизнь. Еще одна  
страшилка: всемирное затопление —  
законы космоса гласят: если в каком-то  
месте убыло, то в другом ровно  
столько же добавилось. Если на Зем-  
ле есть места, где лед тает, то есть  
места, где он замерзает, и средний  
уровень воды, о котором многие пе-  
реживают, будет поддерживаться на  
Земле в равновесии.

■ На самом деле жизнь каждо-  
го человека является богатством для  
всей Вселенной, и только от того, в  
каком вы находитесь СОСТОЯНИИ,  
о чем вы думаете и чего желаете,

Сказано: «чужой беды не быва-  
ет», т.е. помогая другим повысить  
уровень их возможностей, мы, на  
самом деле, помогаем себе, наше-  
му прошлому и будущему, которые  
сливаются в нас в единое ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС.

Мы все составляем единый орга-  
низм: Человек — Человечество —  
Земля — Солнечная система — Га-  
лактика — Вселенная... Проблема в  
одной части системы включает  
компенсаторные механизмы, а все  
остальные, более здоровые и силь-  
ные части целостной системы, вы-  
нуждены делиться с нею своими  
жизненными силами и ресурсами.

На этом этапе развития нашей  
галактики Солнечная система, вместе с Землей, стремится к ее  
центру, описывая спирали циклического движения. Энергии Во-  
доляя постепенно накапливаются на Земле, которая ориентируется  
своим полюсом в направлении  
Веги (будущей полярной звезды)  
из созвездия Лира.

Лира — созвездие высшей гар-  
монии, входящее в надпитаничес-  
кий пояс (находящийся над созвез-  
диями Зодиака и содержащий в себе



наиболее гармоничные проявления всей нашей Галактики).

В планетарной системе звезды Вега существует цивилизация духовного порядка. Все существа, ее населяющие, обладают ясновидением, ясночувствованием, творят в единении с законами Вселенской гармонии, где каждое чувство и каждая мысль проистекают лишь из благих побуждений. Таким образом, влияние Духовной матрицы Веги наполняет духовный план нашей планеты и, соответственно, влияет на нравственность землян.

Человечеству придется учиться жить в более высоковибрационном информационном поле. Духовные, психические и физические тела людей должны будут измениться, в соответствии с новыми характеристиками ноосфера, иначе они не смогут выдержать влияния этих условий и будут вынуждены постепенно уходить на другой план бытия, проходя через смерть.

Совсем недавно Глобальная Сеть Прогнозирования Землетрясений попыталась дать объяснение странным звукам, исходящим с неба, которые регулярно фиксируются в разных частях земного шара. Эти акустико-гравитационные волны, возникающие на границе атмосферы-ионосфера Земли, наполняют окружающее пространство излучениями из МАТРИЦЫ МИРОЗДАНИЯ ВСЕЛЕННОЙ, т.е. глобального духовного центра и из других, более развитых, по сравнению с нашей цивилизацией, систем.

Все мы — земляне — вынуждены очень быстро привыкать к наполненности пространства новыми видами электромагнитных, ядерных, фотонных и других видов излучений.

Подтверждение проявления этих явлений на физическом плане мы можем проследить по психо-соматическому состоянию людей. Психологи, психотерапевты и врачи знают об осенне-весеннем обострении течения психических и хронических заболеваний. Люди сенситивные и имеющие проблемы со здоровьем очень чутко реагируют на изменения в электромагнитных излучениях окружающего нас мира. Люди видящие прослеживают потоки новых энергий, новую цветовую гамму, яснослышащие — повышение или понижение уровня вибраций, которые иногда вызывают даже болевые ощущения в ушах.

Естественные условия жизни, при которых вложились души прежних поколений людей, за последние 13 лет очень быстро изменились. Адаптация к новым условиям происходит намного быстрее, качественнее и во всем спектре возможностей у тех, кто имеет в своей генотипической структуре ген духовности.

Исходя из принципа Всеобщности: «в каждой точке Вселенной есть вся информация о всей Вселенной», эти глобальные процессы эволюции переносятся на все живые существа, объекты и процессы, в них происходящие. Весь проявленный мир, а также процесс под названием человек собирается, действует и реализуется посредством творящих сил вселенной — пяти стихий (элементов):

Дерево — символ рождения, роста в нашем организме. Управляет состоянием печени и, соответственно, всеми дисфункциями, которые могут возникнуть в результате нашей жизнедеятельности.

Огонь — символ максимальной активности — отвечает за сердце и состояние всей сердечно-сосудистой системы.

Металл — символ упадка (снижения активности) — управляет легкими. Для того чтобы не ощущать тоски и печали, необходимо почаще выезжать на природу и дышать свежим воздухом.

Вода — символизирует минимальную активность и отвечает за состояние почек и, соответственно, жидкостей организма (крови, лимфы).

Эти четыре элемента древние мудрецы называли основой каждого цикла развития. Земля, отвечающая за сезоны, является центром природных явлений, так как все эти циклические изменения характерны именно для планеты Земля и на ней происходят. Вышеописанная система основана на внутренних и внешних взаимодействиях, тормозящих и стимулирующих работу целостного макро- или микроорганизма. Каждая система стремится достичь состояния ПРЕДЕЛЬНОЙ ГАРМОНИИ. В этом и заключается смысл и цель бытия, по большому счету, не достижимого, т.к. предельная гармония есть то ИЗНАЧАЛИЕ, из которого мы все вышли. Гармония имеет очень широкий диапазон проявлений во Вселенной. Нижний ее спектр

представлен темными мирами, верхний — мирами высшего духовного проявления.

ЧИСТОТА является фактором, определяющим, в какой части диапазона гармонии находится рассматриваемый объект. В нашем мире чистота воспринимается по-разному: люди часто забывают о чистоте нравственной и в основном обращают внимание на чистоту физическую. Нравственность — это не только задумчивый взгляд, остановившийся на прекрасной картине или помощь, оказываемая ближнему, невзирая на его отчаянные попытки сделать свой выбор, а осознание целостной картины мираЗдания, своего места в нем и пути личной реализации. Составляющими чистоты есть: духовность, позитивное мышление, правильное питание и водный режим, а также физическая активность. Поэтому очищение окружающего нас мира нужно начинать с очищения своих, хотя бы трех, тел: духовного, душевного, физического.

Духовная чистота дает возможность правильно видеть глобальные цели, пути их достижения в единстве с Законами Мироздания.

Душевная чистота помогает поддерживать состояние психического комфорта, стабильно находиться на уровне вдохновения, радости, творчества, другими словами, дает возможность поддерживать состояние открытого любящего сердца и свободного от комплексов сознания.

Физическая чистота реализует все задания ВЫСШЕГО Я в проявленном мире материи, т.е. помогает творить, заниматься искусствами, совершенствовать мастерство, что позволяет вселять огонь души в творения сынов и дочерей человеческих.

В результате наших действий в этом направлении произойдет чудо — появится тонкая квантовая настройка, дающая человеку ощущение «Я-МИР» — одно из проявлений гармонии.

Каждый человек на Земле хочет быть любимым, счастливым и успешным, но не каждый из землян может осознавать и контролировать свою жизнь, поступки и управлять своими желаниями. Этому есть множество объяснений: генотип с деструктивными тенденциями, экологическая ситуация в странах и народах, неправильное питание, неумение позитивно мыслить,



духовно-психологическая эксплуатация людей денежно-государственной системой...

Основная проблема нашей цивилизации совсем не в проблемах Земли, катализмах, планетарных катастрофах, а, как ни банально это звучит, в людях, которые ее населяют. Вот тут и начинаются ВСЕ противоречия, которые сводятся к одному: идет человек по пути своей реализации или просто существует.

Извдано известно, что существуют только три основных пути реализации жизненного предназначения человека:

**Нижний путь развития**, когда человек идет по жизни с «заявленными глазами», каждый раз становясь на одни и те же грабли, но умудряясь при этом не делать никаких выводов и оставаться в совершенной уверенности, что виноваты все вокруг: родственники, правительство или еще кто-нибудь, но только не он: «Я во всем прав и это есть истина в последней инстанции!»

Отсутствие самокритичности всегда имеет судьбоносное влияние на человека и окружающий его мир, формирует деструктивные схемы мышления, отягощает генотип, что оказывается на здоровье, условиях жизни, способности любить. И пока человек не осознает всё это, он катится в пропасть не-бытия, часто этот факт выясняется уже после возможности что-либо исправить. Такие люди верят в безысходность и в предрешенность судьбы, в армагеддона и надвигающиеся катастрофы.

Сожаления о бесцельно прожитой жизни, замещение своей реализации рождением детей, которые, под давлением авторитарных родителей, воплощают их жизненные планы, а не свои собственные. Такие условия жизни формируют целые поколения людей, не умеющих получать радость от проделанной работы, гордиться своим участием в замечательном проекте по накоплению мудрости, знаний, умений и формирования практических навыков. Негативная жизненная позиция, как вирус, распространяется в

окружающем этих людей пространстве и поражает других, забирая у них радость творчества, способность любить, гармонию.

**Средний путь развития** человека похож своим движением на синусоиду или качающийся маятник, который то поднимается, то опускается. Путь его проходит по размежеванным циклам колебаний, он дает возможность человеку исправлять и корректировать «свежесделанные» ошибки или возвращаться к уже приобретенному опыту с желанием его усовершенствовать или изменить. Поскольку он вынужден тратить драгоценное время жизни на поиски «единственно верных решений», путь его жизненной школы происходит медленно. Т.к. человек нестабилен в своих решениях, он выбрасывает качества сосредоточения, концентрации на принятии единственно правильного решения сразу. Это усиливает его ментальные данные, но, к сожалению, не разовьет его духовных возможностей в просекции его реализации на земле.

**Высший путь** — состояние полной реализации жизненных планов под руководством и водительством высших сил, которые дают понимание целей, событий на высшем уровне сознания. Другими словами, нахождение в состоянии яснознания или постоянного присутствия канала, соединяющего с Ведущими и Ведающими.

Это такое состояние, когда, проснувшись ранним утром, ощущаешь себя частицей Мироздания, исполняющей волю Творца, сотворившего тебя и приславшего в материальный мир совершенствовать свои таланты. Водимый им, находясь в

состоянии любви и радости, берешь на себя ответственность воспринимать все, что посыпает тебе мир как благо, даже если с первого взгляда оно таким не кажется. В этом состоянии всегда присутствует ощущение внутренней наполненности и ощущение, знание, что все идет именно так, как и должно быть.

Для того чтобы постоянно находиться в сопостроенности с Творцом — Высшим Я — и быть в полной уверенности позитивного течения дневных забот, можно воспользоваться методами коррекции своего состояния:

- прочесть молитву, помедитировать;
- перенестись сознанием в блажестное, вдохновляющее место;
- вспомнить счастливые, радостные моменты своей жизни;
- иметь достойные цели и планы.

Все эти установки и мыслеобразы будут создавать в вашем психо-духовном теле весь день, и даже если обучающих моментов будет очень много, они будут восприниматься менее болезненно.

Для физического тела необходимо зарядка, т.к. жидкости организма (кровь, лимфа), находящиеся в периферических отделах нашего тела, имеют свойство застаиваться и изменять свое качество, в соответствии с окружающей средой, трансформирующую каждого из нас. В эту среду входят семья, родственники, коллеги, знакомые — весь ваш круг общения.

В крупных городах необходимо затронуть тему передвижения в общественном транспорте, нахождения в общественных местах. Чтобы не ощущать вибраций окружающих и не набираться от них всевозможных эмоциональных состояний, для человека полезно в это время читать интересные, воодушевляющие книги, молитвы, мантры или визуализировать приятные аспекты жизни.

Все окружающие нас предметы, физические и космические тела изливают в пространство спектр качеств, им присущих. Если человек имеет хроническое заболевание, то подсознательно пытается



компенсировать недостаток жизненных сил в определенном органе или системе органов за счет соседей, по воле случая оказавшихся вместе с ним на определенной территории. Сенситивные люди могут ощущать потоки уходящих из их организма сил; термин «выжатый, как лимон» очень подходит к этому случаю. Потом им приходится или восстанавливать свои истощенные силы или напрягать пространство своим истощенным организмом.

Хотелось бы, чтобы каждый человек стал светочем миру, понимая и принимая на себя ответственность за свое здоровье, реализацию и судьбу. Пришло время открытия всех непроявленных, но изначально присутствующих в нас знаний, возможностей, способностей и снятия всех запретов на их реализацию. Ведь чудесных исцеляющих энергий на Земле сейчас очень много. Остается только захотеть собрать свою целостность. И трудиться для достижения этой цели. Иногда этого очень сложно достичь, т.к. люди часто находятся в зависимости от мнения своих родных. Семья — очень сложная структура. Она заключает в себе как возможности, так и препятствия личностного развития каждого из ее членов. И только от нас зависит, кого мы выбираем в спутники своей жизни, тех, с кем мы согласны делить счастье быть рядом.

ВЫСШАЯ ТВОРЧЕСКАЯ СИЛА из ядра нашей БОЖЕСТВЕННОЙ СУЩНОСТИ проявляется через физическое тело. И действует через три точки восемеркообразного потока. Верхний полюс — это мозг (ум). Нижний — это половой центр, а середина — это сердце, находящееся на границе высшего и низшего. Сердце — единственный центр, излучающий целительные силы зеленого спектра и соединяющий в целостную систему весь организм. Издавна известно, что только «Любовь спасет Мир».

В эпоху Водолея самое важное — открыть и поддерживать чистоту своего сердца, ибо ускорение всех процессов в связи с завершением космических циклов привело к пагубным последствиям — в мире стало очень мало счастливых, радостных и здоровых людей. Научно-технический прогресс, состояние экологии, низкий уровень

культуры полностью изменили течение жизни человека. Многие люди живут годами в стрессе и депрессии, не находит выхода из создавшейся ситуации, пытаясь восстановить внутреннее равновесие, стимулировать себя опьяняющими сознания и разрушающими душу и тело средствами.

Исходя из всего выше сказанного предлагаем вам выход из этого замкнутого круга: Школа здоровья и духовной трансформации человека «Первоцвет» — индивидуальный путь эволюционного восхождения для всех желающих. Универсальный набор знаний: практик, методик позволяет, не взирая на начальные условия (возраст, уровень вашего сознания, состояние здоровья, генетические предрасположенности), существенно повысить возможности вашей реализации на 70-95%.

На семинарах даются фундаментальные знания. Каждый ищущий получает индивидуальную программу по работе со своим внутренним пространством. Восстановление гармонии трех составляющих — духа, души и тела — происходит через работу с эгрегорами (христианским, ведическим, буддистским) в 3-х аспектах целостной личности.

Физический уровень — восстановление происходит с использованием индивидуального комплекса экологически чистых препаратов и продуктов ежедневного потребления, схем правильного питания и водно-питьевого режима, двигательной активности, очищающих и структурирующих наше внутреннее пространство.

Психический уровень (Душа) — восстановление происходит за счет проработки психических состояний (гнева, обид, тоски, страхов, печали...), выход из этих состояний экономит для нашего здоровья и творчества колоссальное количество жизненных сил.

Работа на этих уровнях производится по определенной схеме:

1. Очищение внутреннего пространства;
2. Проработка негативного опыта (кармы) в системе эгрегоров;

3. Открытие своего предназначения;

3. Восстановление потенциала (мужского, женского);

4. Наработка психической стабильности (восстановление здоровья — побочный эффект возвращения счастья и радости в вашу жизнь);

5. Восстановление гармонично-го потенциала семьи, коллектива.

Духовный уровень — изменения происходят в целеполаганиях, жизненных ценностях, состоянии морали и нравственности.

Эффективность метода — возможность ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ВАШЕЙ ЖИЗНИ раз и навсегда.

В рамках Школы проводятся выездные семинары, тренинги, фестивали.

С 21.07.2012 г. по 30.07.2012 г. в городе Керчь будет проходить III Международный фестиваль «Я ЕСТЬ Весенняя» — элитарное единение людей, стремящихся к духовной трансформации. Время фестиваля выбрано в соответствии с календарем майя, построенным на основе мегаволны, излучаемых центром Мироздания. Начало нового года и, соответственно, переполяризация пространства по этой системе происходит 26.07. 2012 г. и заканчивается 25.07.2013 г. На современном этапе развития человечества это наиболее точная система анализа сущности и со-ставляющих факторов Человека, Пространства и Времени.

Тема: «Начало Нового года и новой жизни».

Основная задача участников — осознать свои неизмеримые возможности, соединиться с ними в наивысшем их проявлении и реализовать все прописанное на уровне Матрицы Мироздания

Запись желающих осуществляется по тел:

050-222-12-26; 093-360-22-72;  
(044)332-04-83; 096-963-47-67;  
099-521-03-22.

pervocvet.com.ua  
e-mail: art-evolution@yandex.ru

Сергей Бондарь  
Виктория Стукач

#### Вниманию тренеров и ведущих психологических и эзотерических школ, групп личностного развития и т.д.!

Вы имеете возможность рассказать о деятельности вашей организации тысячам читателей нашего журнала, разместив статью в рубрике «Школы личностного и духовного развития». Публикации БЕСПЛАТНЫЕ.

Тел.: 8(0572) 761-30-93 E-mail: nevmir@yandex.ru



## Цифры и факты

Ученые Массачусетского технологического института представили свое новое революционное изобретение: водонапыкающее и самоочищающееся стекло без блоков. Стекло создается путем нанесения на поверхность тонких слоев специальных материалов и выборочного травления. В конечном итоге на поверхности стекла создаются крошечные выступы в виде конусов, которые отталкивают воду и позволяют избежать блоков. Ученые надеются, что в будущем такие стекла будут использоваться в смартфонах, планшетах, телевизорах и даже устанавливаться в автомобилях и окнах офисных зданий.

Известный швейцарский конструктор и бывший пилот истребителя Ива Росси пролетел над Рио-де-Жанейро на уникальном летательном аппарате собственного изобретения. Полет продлился 11 минут. Летательный аппарат Ива Росси состоит из двух 2,5-метровых крыльев из углепластика с прикрепленными к ним четырьмя реактивными двигателями. Росси удалось развить скорость 186 миль в час. Для посадки он использовал парашют, изготовленный из композита карбона и кевлара.

Новое исследование, проведенное британскими учеными из университета Кардиффа, показало, что жевание жвачки отрицательно сказывается на способности концентрироваться и запоминать. Особенно сильно это начинает проявляться примерно через 20 минут жевания.

В своей новой книге «Наследие: Генетическая история еврейского народа» Гарри Остэр, медицинский генетик, профессор Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке, утверждает, что евреи отличаются от остальных народов, и представляют собой отдельную расу.

Японская компания Canon станет первым производителем цифровых фотоаппаратов, который полностью перейдет на автоматизированное производство. Canon планирует заменить всех рабочих на своих заводах работами к 2015 году. Сначала появятся автоматизированные заводы компании в Японии, а затем, если эксперимент признают успешным, роботов введут на предприятиях за пределами страны.

## СТИВЕНУ ХОКИНГУ ИСПОЛНИЛОСЬ 70 ЛЕТ

Одному из самых великих физиков современности Стивену Хокингу исполнилось 70 лет.



На чествовании юбиляра в Кембридже присутствовал целый симпозиум ученых, поклонников гениального физика. Сам юбиляр на торжестве не присутствовал из-за состояния своего здоровья.

Хокинг с 21 года страдает тяжелым неврологическим заболеванием, он не может двигаться и говорить. Но его мощный интеллект сохранен и восхищает. У него сохраняется движение только одногодового пальца, которым он управляет компьютером.

Стивен Хокинг знаменит в мире своими фундаментальными работами в области происхождения Вселенной, природы черных дыр, теории гравитации и проч.

Но все же ученый произнес речь на торжестве в честь своего юбиляра с помощью голосового синтезатора. Его речь называлась «Краткая история меня», аналогично названию его знаменитой книги «Краткая история времен», в которой Хокинг на удивление доступно смог рассказать людям о самых сложных вещах астрофизики.

Стивен Хокинг посоветовал всем людям придерживаться девиза: быть любопытными и никогда не сдаваться, а ученым «помнить о том, что нужно смотреть на звезды, а не под ноги».

## ЗЕМЛЕ УГРОЖАЕТ АСТЕРОИД, ОПАСНЕЕ ТУНГУССКОГО МЕТЕОРИТА

В «Роскосмосе» считают, что в 2036 году высока вероятность столкновения астероида Апофис с Землей, что может принести больше разрушений, чем падение тунгусского метеорита. В 2029 году Апофис сблизится с Землей на сравнительно малое расстояние — около 30 тысяч км. При этом его траектория получит возмущение в гравитационном поле Земли и в одном из последующих циклов движения в 2036 году имеется

определенная вероятность столкновения астероида с нашей планетой. По оценкам, разрушения на Земле, вызванные потенциально возможным соударением с Апофисом, могут быть в несколько раз больше разрушений, возможных при падении тунгусского метеорита.

Апофис был открыт в 2004 году американской национальной обсерваторией Китт-Пик в Аризона. Небесное тело имеет диаметр около 300 метров.

## БИКРАМ ЙОГА

Вот уже в течение почти десяти лет в европейских странах широко распространяется «яжаркий» вариант йоги, под названием Бикрам йога. Популярность ее растет, а слухи о ее удивительном эффекте передаются с головокружительной скоростью из уст в уста.

Бикрам йога — это новый модный вид спорта. Особенностью ее является то, что проводится она в помещениях при температуре 40°C и 40% влажности. Ее поклонники считают, что физические упражнения в таких условиях являются лучшим способом для оксигенации

крови и растяжения (расслабления) всех мышц.

Этот вариант йоги с 26 позами был создан когда-то Бикрамом Чоудхури. Благодаря ей Бикрам в свое время успешно преодолел последствия серьезной травмы.

Бикрам йога помогает исцелить мышечные контрактуры и сделать мышцы, связки и суставы более пластичными. Кроме того, как и всякая йога, она обеспечивает не только физическое расслабление, но и эмоциональное равновесие, благодаря развитию умения психического контроля за эмоциями.

## ГИПЕРТОНИЯ И ДИАБЕТ УГРОЖАЮТ ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ

Ожирение, повышенное давление и диабет приобретают характер эпидемии. Таков вывод нового доклада Всемирной организации здравоохранения. Его авторы отмечают стремительное распространение этих хронических заболеваний по всему миру.

По данным ВОЗ, каждый третий взрослый житель планеты страдает от повышенного давления, а каждый десятый — от диабета. И если раньше эти заболевания преследовали главным образом население развитых стран мира, то теперь они атакуют государства третьего мира.

Так, 50% взрослого населения Африки имеет повышенное давление, причем подавляющее большинство об этом даже не подозревает.

Эксперты ООН также обнаружили, что четверть всех взрослых жителей Западного полушария страдает от ожирения. При этом женщины более подвержены тучности, чем мужчины. Это обстоятельство увеличивает их шансы получить диабет, сердечно-сосудистые и ряд онкологических заболеваний. По данным ВОЗ, сегодня ожирением страдают около полумиллиарда жителей планеты.

## ДИНОЗАВРЫ НАЧАЛИ ВЫМИРАТЬ ЕЩЕ ДО ПАДЕНИЯ АСТЕРОИДА

Вымирание динозавров около 65 миллионов лет назад обусловлено не только падением астероида. Число видов динозавров уменьшилось еще до этого, уверяют ученые. Более всего пострадали большие травоядные животные.

Огромный астероид, упавший на Землю в Мексиканском заливе 65 миллионов лет назад, поднял в атмосферу столько пыли, что в течение многих лет солнечный свет не проникал на Землю. Следствием этого стало массовое вымирание животных, жертвами стали и динозавры. Так до сих пор думали ученые. Теперь не-

## АФРИКА СИДИТ НА ЗАПАСАХ ПРЕСНОЙ ВОДЫ

Засушливый африканский континент обладает огромными запасами пресной воды в подземных горизонтах. Под Ливией, Алжиром и Чадом накоплены грунтовые воды, которые могли бы покрыть территорию этих стран 75-метровым слоем, — уверяют ученые Британского геологического общества и лондонского Университетского колледжа. Они составили самую подробную на сегодняшний день карту водных ресурсов Африки с учетом скрытого потенциала подземных горизонтов и выяснили, что водные запасы подтолкнули земли в 100 раз больше, чем на поверхности. Собрать воедино всю информацию о водоносных горизонтах на континенте ученым удалось впервые.

Картофель в мундире содержит клеточки в пять раз больше, чем средний банан, и в три раза больше витамина С, чем авокадо, больше селена, чем семечки и орехи. Можно отказаться от различных витаминных комплексов, если использовать этот овощ в своем ежедневном рационе.

## ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЧЕСНОК В 100 РАЗ ЭФФЕКТИВНЕЕ ЛЕКАРСТВ

Ученые выяснили, что при пищевых отравлениях, вызванных кампилобактериями, чеснок помогает лучше, чем лекарственные препараты. Как правило, этот вид бактерий находится на поверхности домашней птицы и в ее внутренностях. Так, большинство отравлений возникает при употреблении куриной печени.

Ученые из университета Вашингтона в США выяснили, что в чесноке входит диалил сульфид, который особенно эффективен при проникновении через слизистые оболочки, охраняющие колонии



## Цифры и факты

Nokia запустила в продажу две бюджетные модели сотовых телефонов на 2 SIM-карты, пытаясь восстановить пошатнувшиеся позиции на развивающихся рынках. Модель Nokia 110 будет продаваться по 35 евро, поставки начнутся во втором квартале. Стоимость модели 112 составит 38 евро, продаваться она начнет в третьем квартале, сообщила компания.

Древние морские ящеры плиозавры, населявшие окраины земли в мезозойскую эру, страдали от болезней, напоминающей человеческий артрит. Об этом свидетельствуют характерные деформации на одной из частей рептилии, найденной городским музеем Бристоля. Плиозавры — крупные морские хищники времен Мелового и Юрского периодов — были широко распространены в океанах и морях древней Земли. Длина их тела могла достигать 15 метров, масса — нескольких десятков тонн, а по форме они больше всего напоминали современных крокодилов.

Ученые идентифицировали ген, который замедляет распространение опухоли поджелудочной железы, что открывает путь для целевого лечения одной из самых опасных форм этого заболевания. После обнаружения гена, названного USP9X, в ходе исследования рака поджелудочной железы у мышей, международная команда исследователей установила, что он играет ту же роль в организме человека.

Ежедневное употребление одного стакана гранатового сока повышает сексуальное желание. Это выяснилось в ходе исследования, проведенного Университетом королевы Маргарет в Эдинбурге. По данным ученых, у тех, кто принимал участие в исследовании, уровень тестостерона вырос с 16 до 30 процентов. Как отмечают ученые, в качестве побочного эффекта повышения уровня тестостерона также может способствовать улучшению настроения человека, и укреплению его памяти, и даже избавить от стресса.

Картофель, свекла, хлеб и алкоголь входят в четверку самых популярных продуктов в рационе граждан Украины. Об этом сообщил на пресс-конференции во Львове президент Ассоциации диетологов Украины Олег Швец.



Уильям Уокер Аткинсон

## Чтение мыслей на практике

Выдающийся менталист Уильям Аткинсон (известный как Йог Рамачарака) профессионально занимался чтением мыслей и проводил публичные сеансы. В этой небольшой работе он описывает теоретические принципы, дает множество практических методик и проводит четкую границу между подлинным чтением мыслей и одноименным эстрадным жанром.

Используя методики, разработанные Аткинсоном, вы сможете не только производить впечатление в веселой компании, но и лучше понять, как устроено человеческое сознание.

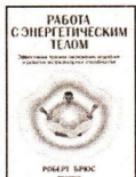


## Роберт Брюс Работа с энергетическим телом

Роберт Брюс разработал чрезвычайно эффективную и простую методику работы с внутренней энергией.

С ее помощью можно повысить свой энергетический уровень и избавиться от недомоганий; лучше контролировать свой аппетит и облегчить борьбу с лишним весом; развить духовные и экстрасенсорные способности; научиться исцелять себя и других; значительно омолодить свое тело.

Заниматься по этой методике может каждый независимо от возраста, состояния здоровья и опыта духовных или энергетических практик. С ее помощью вы научитесь пробуждать свои энергетические центры и проводить по телу поток сильной живительной энергии.



## Карла Шлоттербек Карма взаимоотношений

Книга психолога Карла Шлоттербека на примере многих конкретных случаев объясняет, как кармические силы сводят вас вместе, а порой и отрывают друг от друга. Нередко ваши отношения являются следствием глубочайших связей, возникших между вами в далекие времена и тянущихся из воплощения в воплощение.



Книга поможет вам сделать эти скрытые силы доступными сознанию и освободить себя от обязательств прошлого, сделать внутреннюю жизнь глубже и обогатить взаимоотношения в настоящем.

## Ханна Биконсфилд Добро пожаловать на планету Земля

Сейчас, в период Великого Перехода, на Земле в человеческой форме воплощены тысячи существ с других планет и из других измерений. Часто они не рождаются у земных родителей, а просто входят в тела и сознание уже взрослых землян. Если вам кажется, что вы один из таких «заместителей» из другого мира, эта книга для вас. Она поможет вам вспомнить свою миссию на Земле и подскажет, как гармонично встроиться в этот мир. Другой важный информационный слой книги посвящен метафизике контакта с внеземными цивилизациями. Новая Земля уже совсем близко, и возможно, именно вам суждено играть важную роль в ее становлении.



## Гизела Леони Тешке Пять тибетских жемчужин и секреты красоты

Гизела Тешке, врач-косметолог с богатой практикой и тренер по Пяти тибетским ритуалам Питера Кэлдера, предлагает нам свою необыкновенную книгу.

Простые упражнения, пища, уход за кожей, своим телом, умом и душой... медитации и аффирмации... И все это — языком простым и увлекательным. Рекомендуется всем женщинам — и не только, ведь и мужчины хотят быть красивыми и молодыми.



## Вианна Стайбл Тета-исцеление: Продвинутый уровень

Тета-исцеление — один из мощнейших целительских методов XXI века. Esta книга выведет тек, кто его практикует, на высший уровень мастерства.

В первой книге «Тета-исцеление», уже ставшей бестселлером, описываются техники, позволяющие использовать скрытые ресурсы мозга для развития, самоисцеления и исцеления других людей. В новой книге дано углубленное описание метода, увеличивающее возможности человека, а также множество новых исцеляющих программ.



Тета-исцеление бросает вызов болезням, с которыми не справляется современная медицина!

Грегг Брейден

## Матрица сознания: устранение парадигмы ложных убеждений

«Чтобы радикально изменить собственную жизнь, требуется только одно — знать коды своего сознания». Грегг Брейден.

Предсказанная отцом квантовой теории Максом Планком великкая Матрица мироздания все больше и больше обнаруживает себя не только в научных экспериментах, но и в повседневном опыте тысяч и тысяч людей. Становится все более очевидным, что Вселенная работает как огромный, на данный момент компьютер.

Эта новая книга Грегга Брейдена содержит исходные коды наших отношений с реальностью.



## Брюс Липтон Умные клетки

С школьной скамьи нам известно, что всей нашей биологией управляет программы, заложенные в молекуле ДНК. Но оказывается, сама ДНК управляет сигналами, поступающими в клетки извне. И этими сигналами могут быть в том числе наши мысли.

Человек может изменять свое тело, контролируя свое мышление. Это открытие возвещает новую эпоху в истории медицины — и, скорее всего, новую ступень в эволюции человека. Авторитетный биолог и медик доктор Брюс Липтон объясняет основные принципы «биологии убеждений» очень просто и доступно — даже для тех, кто давно не слышал слова «хромосома».



Марк Рич

## Энергетическая анатомия

Книга познакомит вас с мощными и неизвестными энергетическими структурами, которые до этого не были описаны подробно. Обучившись с помощью несложных, но требующих серьезной работы методов, вы разовьете способность осознанно видеть и чувствовать динамику и силу создаваемых вами энергетических отношений. Это поможет лучше осознавать и использовать жизненно важные энергетические структуры для улучшения своего здоровья, благосостояния и отношений с другими людьми.





## ПСИХОЛОГИЯ И ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ В УКРАИНЕ.

### Июнь

**15 июня.** Балан Татьяна. «Тайм-менеджмент». Бизнес-тренинг. 050-555-777-86; (057)-751-36-90 (Харьков).

**16-22 июня.** Каменец-Подольский. Один и Славуня Савицкие. «2 ступень Школы «Древо Рода». (Путь Волхва, Духовная Сила Исцеления, Волхование)». Экскурсии по Местам Силы. Праздник Купала. 097-595-03-45.

**16-17 июня.** Украинский Институт НЛП под руководством В.Паченко. Тренинг «Мастер эмоций». НЛП. 067-954273 (Харьков).

**16-17 июня.** Балан Татьяна. Модуль №5 «Психосоматика». 050-555-777-86; (057)-751-36-90 (Харьков).

**16-22 июня.** Школа личностного роста Лиз Бурбо (Канада) проводит в Киеве свои семинары по методике «Слушай свое тело».

095-489-98-49.

**16-23 июня.** Центр Цигун Практик. Цигун «Железная рубашка», укрепление органов. Палаточный лагерь на реке Ворскла. 050-635-25-59.

**22-24 июня.** Е. Файдыш (Москва). Выездной семинар «Ландшафтная геомантия. Древнее искусство привлечения позитивной жизненной энергии». 067-724-53-24, 066-956-19-06. (Харьковская обл.).

**23-24 июня.** Семинар «Успех мужчины. Счастье женщины». Организаторы: центр системного моделирования «Ладья». 067-19-48-568; 095-86-06-196 (Харьков).

### ИЮЛЬ

**2-7 июля.** Бакота. Международный Фестиваль Духовного Целительства «Тиверская Радуга». Праздник Паликопы. Экскурсии по Местам Силы. 096-217-02-80, 066-536-18-00, 097-169-64-91.

**4-8 июля.** Самышкина Олеся. Конференция по инициационной терапии «Магия и логика любовных отношений». millio.investclubas.com. oless29@gmail.com (Балаклава).

**5-16 июля.** Липинская Светлана. «Танцевальные диалоги в Словакии». Коммуникативно-творческий тренинг, отдых, оздоровление! 067-401-46-25 [www.lipinska.com.ua](http://www.lipinska.com.ua)

**06-15 июля.** Павел Светлый, Михаил Овчинников, Маргарита Матвиенко. Базовый курс по Живым Рунам. 050-567-55-79, 098-341-84-38. Щёлкино, Крым.

**7-8 июля.** Бакота. Один Савицкий. «Кармическое исцеление Души и Тела». 096-217-02-80, 066-536-18-00, 097-169-64-91.

**12-16 июля.** Самышкина Олеся. Интенсив «Марсиане и Венерианки: долго, счастливо и вместе».

oless29@gmail.com (Балаклава).

**12-20 июля.** Центр Цигун Практик. Базовый тренинг «Внутренней алхимии». 050-635-25-59. Палаточный лагерь на берегу моря, Крым.

**15 июля.** Международный турнир по кендо «IX Кубок Харькова». Спортивный комплекс «Локомотив». Начало в 9.00. Вход бесплатный.

097-348-78-43.

**19-23 июля.** Мельцер Борис Маркович. Встреча с внутренним ребёнком: как стать счастливым. Эриксоновская и Ошо-терапия. 093-750-14-29 (Киев).

**20 июля.** Потапова Инна — психолог, консультант Аура-Сомы. Мастер-класс, «Волшебная сила цвета и аромата». Аура-Сома—язык света, цвета, энергий кристаллов и растений. 068-530-31-41 (Киев).

**21-22 июля.** Один и Славуня Савицкие. «Путь Волхва». 1 ступень. 067-796-07-96 (Одесса).

**21-29 июля.** Олег Андриенко. Тренинг-интенсив в Крыму «Путь к Себе». +7 (985)455-10-53.

**28-29 июля.** Потапова Инна — психолог, консультант Аура-Сомы. Тренинг «Цветотерапия — панацея от всех недугов». 068-530-31-41 (Киев).

**31 июля - 15 августа.** Экотур «Большое Чуйское путешествие». Горный Алтай. 067-724-53-24.

### АВГУСТ

**7 августа.** Мельцер Борис Маркович. НЛП-Практик: достижение успеха в саморазвитии и бизнесе. НЛП и эриксоновский гипноз.

[support@borismeltser.com](mailto:support@borismeltser.com) (Киев).

**10-16 августа.** Второй международный фестиваль Йоги, Тантры и массажа «YoTa-fest» в Казантипском

заливе (Крым). Стоимость - 600 грн. 067-791-92-82, [tantris@tantris.org.ua](mailto:tantris@tantris.org.ua).

**11-12 августа.** Каменец-Подольский. Богит, Говда, Звенигород. «Паломническая хода по Местам Силы». Обрядодеяние на Святых Местах Подолья. 097-595-03-45.

**12 августа.** Китанин Евгений Вячеславович. Игра «Код Крайона». Вначале было слово, и слово имело код! Самопознание. [www.igra-lila.ru](http://www.igra-lila.ru), e-mail: evk200@mail.ru, Россия, г. Ростов-на-Дону.

**18-19 августа.** Одесса. Один и Славуня Савицкие. «Использование Духовной Силы для исцеления руками». 1 ступень. 067-796-07-96.

**18-19 августа.** Потапова Инна — психолог, консультант Аура-Сомы. «Аромат поющий Радуги». Цветотерапия, звукотерапия, ароматерапия. 068-530-31-41 (Киев).

**25-26 августа.** Один и Славуня Савицкие. «Сила своего Рода». 067-556-23-18 (Одесса).

### СЕНТЯБРЬ

**1-2 сентября.** Одесса. Один и Славуня Савицкие. «Тайны молодости, красоты и долголетия, или Славянская Здрава». 1 ступень. 067-556-23-18 (Одесса).

**8-9 сентября.** Один и Славуня Савицкие. «Славянская Здрава». 2-я ступень. Экскурсии по Местам Силы. 097-595-03-45 (Каменец-Подольский).

**22-23 сентября.** Один Савицкий. «Использование Духовной Силы для исцеления руками». Духовная Сила исцеления». 1-я ступень. 096-224-74-57 (Киев).

**29-30 сентября.** Один и Славуня Савицкие. «Путь Волхва». 2-я ступень. Экскурсии по Местам Силы. 097-595-03-45 (Каменец-Подольский).

### ОКТЯБРЬ

**2-7 октября.** ТАВАЛЕ-фестиваль. Практическая психология и духовные практики. 900 семинаров! Харьков. Детский лагерь «Ромашка». [tavale.com.ua](http://tavale.com.ua), 097-520-28-51.

**13-14 октября.** Киев. Один Савицкий. «Волхование». 1-я ступень. 096-224-74-57, [svt.mm@mail.ru](mailto:svt.mm@mail.ru)



## Мир камня

# Вивианит

Вивианит (синяя земля, синяя железная болотная руда) — минерал, водный фосфат железа. Впервые описан как минерал немецким геологом А. Вернером в 1817 году и назван в честь Джона Генри Вивиана (1785–1855), английского политика и минералога из Труро в Корнуолле, открывшего этот минерал.

Вивианит встречается в виде пластинчатых и игольчатых прозрачных светло-зелёного цвета кристаллов, на воздухе быстро изменяющих окраску на индигово-синюю вследствие частичного окисления. Также встречается в виде лучистых и волокнистых агрегатов, конкреций, землистых шариков и желваков.

Для вивианита очень характерны шестоватые и призматические кристаллы. Нередко попадаются кристаллы до 15 сантиметров в длину. В Камеруне в слоях глины находили кристаллы длиной до одного метра.

Вивианит часто участвует в процессе окаменения костей и зубов крупных доисторических животных, постепенно замещая органическую материну, пока весь скелет не станет вивианитовым, сохранив первоначальную форму и структуру, но меняя цвет на голубой. Так, в Германии был найден окаменелый панцирный птерозавр, у которого все костные ткани замещены вивианитом.



В Чехии найдены останки лошади, в нижней челюсти которой были кристаллы вивианита. В одном из захоронений в Швеции обнаружены снежно-белые кристаллы вивианита, которые выросли на истлевших стеблях



растений рядом с человеческим скелетом и лошадиными kostями.

Из-за сходства с бирюзой вивианитовые корки, которые часто находят на зубах мамонтов и мастодонтов, называют «зубной бирюзой».

Цвет — светло-синий, синий, темно-синий или черный.



Если расколоть или поцарапать вивианит, скол или царапина будут бесцветными или чуть беловатыми. Затем они быстро приобретут сначала голубой, а потом темно-синий или зелено-голубой цвет, и, в конце концов, станут практически черными. Эта особенность вивианита объясняется тем, что минерал образуется в отсутствии кислорода. При контакте с воздухом содержащееся в вивианите двухвалентное железо начинает окисляться до трехвалентного, что влечет за собой изменение цвета.

Используется как минеральный пигмент для приготовления синей краски (индиго натуральный).

### Месторождения

Самые крупные в мире кристаллы (максимальный размер около 130 см), либо единичные, либо объединенные в лучистые друзы, добыты в озерных глинах Англа около Нгаундере в Камеруне. Красивые прозрачные

кристаллы встречаются на месторождениях Льяльягуа в Боливии, Бингем в штате Юта и штате Айдахо. Встречается вивианит также на территории России, Украины, Англии.

### Талисман и амулет

Вивианит используют для очистки помещения от отрицательной энергии. Для этого нужно ночью выставить камень на открытое место под свет луны, а при восходе солнца убрать. Практикующие маги выставляют этот камень к окну каждую ночь, а в полнолуние совершают обряды, в процессе которых вивианит соединяет мага с Луной.

Талисман из вивианита избавляет владельца от избытка солнечной энергии и наполняет энергией Луны, наделяет колдовским даром, предвидением, способностью ворожить и гадать.



### Применение в целительстве

Вивианит используют в литотерапии для укрепления иммунной системы. Камень снимает стрессы, избавляет от различных фобий, успокаивает психику, лечит от бессонницы и ночных кошмаров.

Наполненный лунной энергией, вивианит способен излечивать кожные заболевания — экземы, дерматиты, псориазы.

### Гороскоп

Рекомендуется всем знакам Зодиака, кроме Овна, стрельца и Льва.

**Светлана Гураль**

**ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ "Неизвестный мир"**  
**ПРИНИМАЕТСЯ ПОСТОЯННО**  
**ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ УКРАИНЫ**  
**Подписной индекс 22872**

