



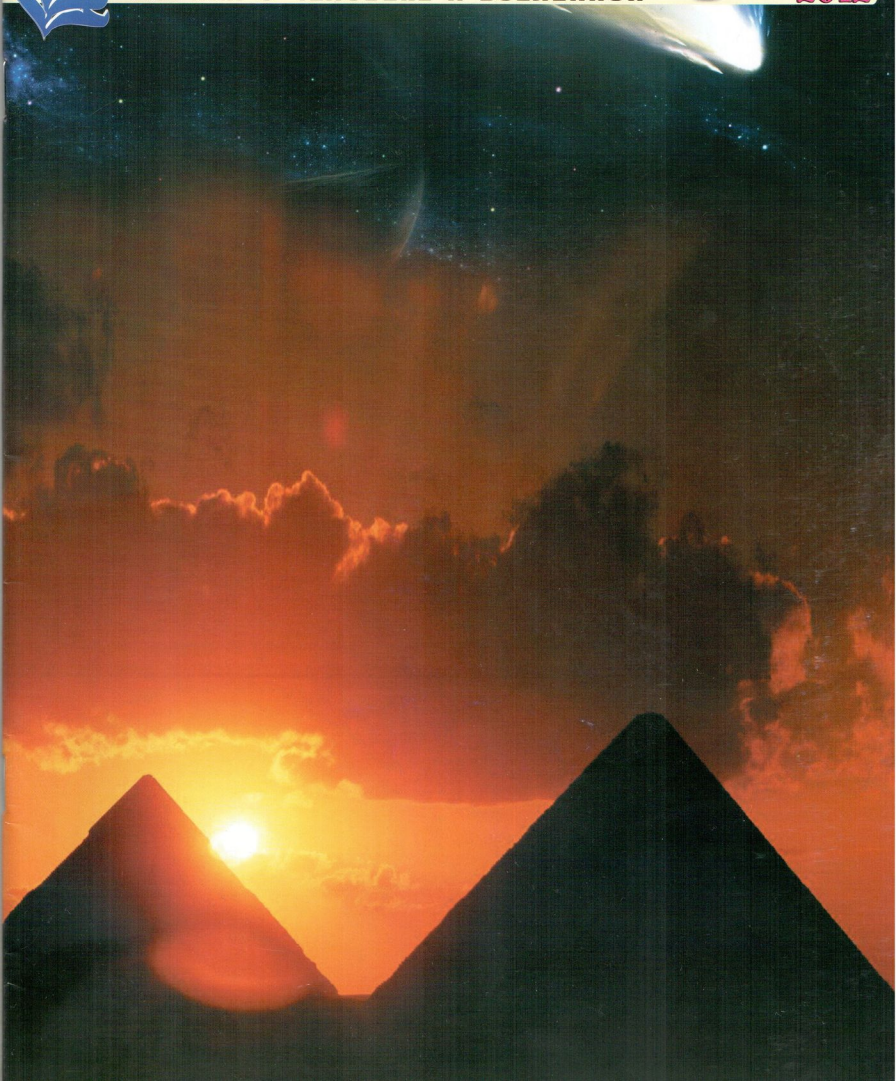
ЭЗОТЕРИКА • ПСИХОЛОГИЯ • ЗДОРОВЬЕ

Неведомый мир

5₍₁₅₇₎

2012

ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ И ВСЕЛЕННОЙ



Неведомый мир 5(157)2012

Издается с июня 1997 г.

Зарегистрировано
Государственным коми-
тетом информационной
политики, телевидения и
радиовещания Украины
свидетельство КВ7318
от 20.05.2003 г.

Учредитель — Вороньков А.И.

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

Язык издания — русский
Сфера распространения —
общегосударственная,
зарубежная

Главный редактор
Александр Вороньков

Почтовый адрес редакции:
61103 г. Харьков
ул. Космонавтов, 3

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

E-mail: nevmir@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
ссылка на журнал
обязательна.

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

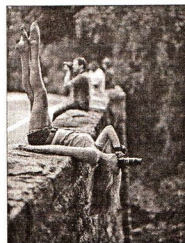
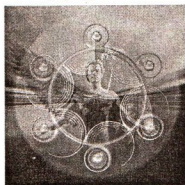
Цена — договорная

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

люди, которые действуют на общее благо, помогая посильно всем и тем самым помогая самим себе. Но и это должно идти изнутри. Только изменив 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 отно-
ше-ние не то, что происходит вовне. Происходящее вовне всего лишь резонирует с внутренним миром человека. Возможно, некто захочет оспорить этот факт. Что же... это вполне легко доказуемо. Разложим перед проголодавшимся осоз-
нан-ным вегетарианцем даже самые изысканные мясные блюда, и они не вызовут у него урчания в же-
лудке. Разложите перед некурящим самые изысканные сорта табака и самые дорогие сигареты и сигары, но этот шаг не вызовет у него вос-
торженного трепета курильщика. Заведите не приемлющего спирт-
но-го в элитные винные подвалы, и он не вынесет оттуда ничего, кроме наблюдений о том, как органи-
зован процесс производства вино-
делов. Покажите истинному му-
ре-цу, отказавшемуся от материаль-
ных благ, горы драгоценных укра-
ше-ний, и он отметит только искус-
ность мастеров, изготовивших их...
Только в случае, когда внешнее на-
хо-дит отклик во внутреннем, толь-
ко тогда внешнее может повлиять
на человека. Тополинный пух вызо-
вет аллергическую реакцию толь-
ко у аллергика, предрасположен-
но-го к аллергиям. Именно предрас-
по-ложенный к наркомании
возбуждается при виде разно-
об-разных наркотических ве-
ще-ств, которые никак не при-
влек-ут никого из тех, у кого
нет внутреннего соответствия
наркотическому опьянению.
Именно трусливый ищет по-
во-да для страха даже там, где
бо-яться 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 советовали те, «кто знает», представить себе, что цель жизни осуществилась. И если при представлении этого появлялся внутренний дискомфорт, пусть даже самый небольшой, то цель признавалась не истинной. Этот самый простой метод проверки целей на истинность помог огромному количеству людей, давая им возможность отделить «зёрна от плевел».

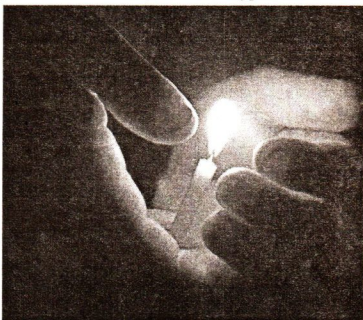
Мудрецы советовали ставить перед собой цель жизни настолько глобальную, чтобы реализация этой цели принесла благо как можно большему количеству людей или человечеству в целом. Выстраивая свою деятельность с таким расчётом, что она принесёт много пользы людям, человек как бы попадает в поток эволюции,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

Издrevле 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 впопыхах и вещью, сшитой на заказ хорошим мастером. Разница колоссальная! 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, посылаемый 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 попроситься, 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!

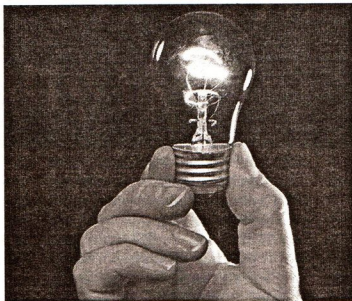
Если человек задумывается о цели жизни, то он должен понимать и то, что цель должна быть настолько большой, чтобы её невозможно было достичь за одну жизнь. Всё дело в том, что если подобная цель будет достигнута через пять, десять или



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, найдёт 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 рваться 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, развив нужные качества, например терпение, необходимое во всех аспектах жизни. Есть те, кто хочет одним прыжком достичь желаемого. Это не возможно, 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 к 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 неисчислимому источнику сил, творческой энергии и свершений. Но, стоит только ему задраить 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 желанна, 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 ведаящий об истинных ценностях выбирает фальшивые».

Диксон

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 дошло 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 совпала со скоростью движения волн сжатия, оно остается впереди фронта волны уже несколько миллиардов лет. Это обстоятельство имело большое значение для возникновения жизни на Земле.

Спиральные ветви содержат множество звезд высокой светимости и массы. А если масса звезды велика, порядка десятка масс Солнца, ее ждет незавидная судьба, заканчивающаяся грандиозной космической 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 развиться 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



было развенчано представление о нашем особом привилегированном положении во Вселенной.

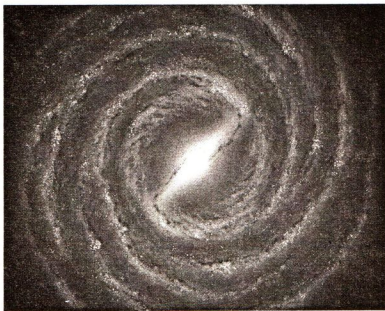
Где ядро?

Поняв, что мы находимся на периферии Галактики, ученые заинтересовались ее центром. Ожидалось, 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, прослеживаясь друг на друга, не позволяют понять, сколько их и как они устроены. 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 полоска. Это есть не что иное, как скопление межзвездного 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 находится миллиарды звезд, в том числе и центр нашей Галактики.

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

Суперобъект Стрелец А*

Увидеть ядро Галактики за этим пылевым облаком помогли



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 вырваться 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

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».

Еще одно подтверждение наличия сверхмассивной черной дыры в центре ядра нашей Галактики дало исследование движения звезд, находящихся в непосредственной близости от ядра. Так, в инфракрасном диапазоне астрономам удалось пронаблюдать движение звезды, проскочившей от центра ядра на ничтожном по галактическим масштабам расстоянии: всего в три раза превышающем радиус орбиты Плутона. Параметры орбиты движения этой звезды говорят о том, что она находится вблизи компактного невидимого объекта, обладающего чудовищным полем тяготения. Таким может быть только черная дыра, причем сверхмассивная. Ее исследования продолжают.

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, скопленный 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 и, 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 дальнейший 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 стал 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.

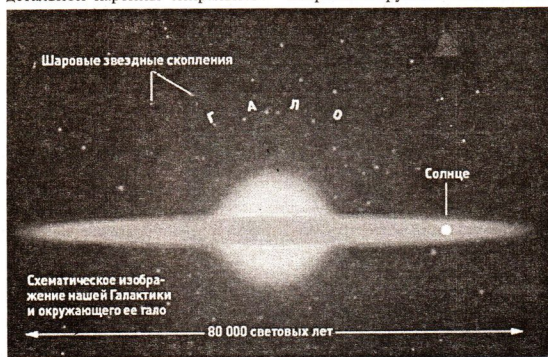
Молодые звезды в плоскости Галактики появляются благодаря наличию там огромного количества пыли и газа. Известно, что звезды рождаются за счет сжатия вещества в газопылевых облаках. Потом, в течение миллионов лет, новорожденные звезды «раздуваются» эти облака и становятся видимыми.

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. Вооружившись более мощными телескопами, можно отыскать и такие небольшие планеты, как Земля, а на них, быть может, и братьев по разуму.

Все звезды в Галактике движутся по своим орбитам вокруг ее ядра. Есть собственная орбита и у звезды по имени Солнце. Проследить 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 апекс и расположена в созвездии Геркулеса, на границе с созвездием Лиры.

Чтобы совершить полный оборот, Солнцу требуется ни много ни 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.



КАРМЫ

Главное — вновь научиться мечтать! Мне сложно заставить 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 пообедает. 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 соображают, как мне помешать. Все дело в безумстве идеи и быстроте ее воплощения. Здесь и саблезубый тигр становится союзником!

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

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

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 и 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

И для того чтобы реально преобразить 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 прапамять.

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 спектра, 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 — отсидеться 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 постоять свою модель мира. Его послушание будет носить формальный характер, тогда как его энергоинформационное поле будет разрушать гармонию.

Человек осознанный окружает себя людьми раскрытыми и совершенными, сосредоточенными на добродетелях и истине. Постепенно в более высоком поле сознания 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 среды 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 особым труда, если пастве удается набрать негатива больше, чем ее способно нейтрализовать поле гуру. Школу развалить труднее, если она опирается на отстроенного гуру, традицию и костяк людей, переболевших «генитальностью» роста.

Сколько существ — 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 отсылается не только к опыту души в человеческих воплощениях, но и вмещает знания о мистических силах стихий и первоэлементов, память о пребывании

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

Каждое событие должно происходить в строго определенное время, как в космическом, так и в микрокосмическом масштабах. Всякое взаимодействие между двумя людьми, а значит и мирами, порождает и свои новые следствия. И чем сильнее человек отождествляет себя с происходящими событиями, тем более точно он отображает судьбу.

СПАСЕНИЕ ЧЕРЕЗ САМОПОЗНАНИЕ

*Ты — смертное существо
И ты же вечен.*

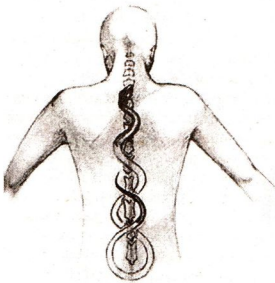
Познай себя в свете мудрости.

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. Религия — это важные остановки на отдых для нашего духа, но они базируются на застывших знаниях. В них большая часть паствы удерживается на букве закона, страхе наказания и надежде будущих преобразований, а также удовольствия в посмертном существовании.

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



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.

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

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 распушенным или аскетом в угоду сложившимся представлениям о свободе личности или воззрений 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 в 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 надрываться, — 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 фатальна, и тогда они обреченно борются или жалуются на судьбу, тогда как для других — поле активного исследования и преодоления.



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

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

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

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 маховика 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 позиций 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 системную причинно-следственных связей, прилагаемую ко всем мыслимым и немислимым формам существования.

В философской мысли Индии по этому поводу существует два мнения: одно мнение утверждает, что причина определяет следствие, тогда как вторая 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





Мусульманская традиция сообщает,



Разумеется, такой человек, как Кабир, не мог спокойно жить и проповедовать. Он был обречен на преследования властителей и клевету завистников. Однажды к султану Сикандру 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 гнусной 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 предстать пред ним, заявляя, что для него Государь — один лишь

Святой пришел в Магхар в сопровождении тысяч своих последователей и учеников, рыдающих и посыпавших голову пеплом. Кабир поселился в маленькой хижине на берегу реки Ами. Войдя в нее, он приказал принести ему два покрывала и цветы лотоса, велел закрыть за ним дверь и оставить его в

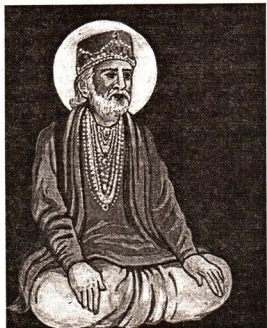
О, человек, ответь, зачем
тоскуешь ты о лучшей доле,
Ведь мы, как семечки, для
смерти — один во рту, другой в
подоле...

Сегодня ночью или завтра за-
стигнет смерть тебя в дороге,
Так сокол воробья сбивает, и
поздно вспоминать о Боге.

Застыла смерть у изголовья. Ты спишь, но скоро рухнешь в пламя.
Очнись, мой друг! Взывай с любовью к владыке истинному — Раде.

Все спят, и лишь один подвиж-
ник не спит и Господа зовет,
Он знает: смерть нас поджи-
дает невестой у своих ворот.

Твердит неумный человек:
мол, завтра вспомню я о Боге,
Проспал он свой короткий век,
и нынче же протянет ноги.



покое. Однако вскоре вломился раджа Бир Сангха и стал умолять Кабира дать разрешение после его смерти совершить обряд по всем законам индуистской религии, т.е. предать тело огню. Но тут же явился мусульманский наваб Биджли Хан и возопил: «Похоронить учителя по индийскому обряду! Лучше все мои воины полягут костями на этой земле! Я похороню учителя, как заповедовал пророк Мухаммад». Кабир воскликнул: «Будьте разумны! Не обсуждайте между собой этот вопрос и не беритесь за оружие!»

Вчера он спал, сегодня спит и
завтра спать намерен сладко,
Внезапно смерть его сразит,
как будто сокол куропатку.

Клевал он зерна, словно пти-
ца: так день прошел и пал туман,
Душа еще полна желаний, но
Яма бьет в свой барабан.

Борюсь я против двух врагов,
мне доля грустная досталась,
Ведь если даже смерть от-
ступит, меня за горло схватит
старость.

Ушли любимые друзья туда,
где гаснут все тревоги,
Все ближе очередь моя,
смерть притаилась на пороге.

Взмолилось дерево лесное —
о, дай сгореть мне до конца,
Чтоб вновь не очутиться в
жизне безжалостного кузнеца.

Едва восходит — и заходит,
лишь расцветает — умирает,
Все, что приходит, — то
уходит, и все, что светит, —
то сгорает.

Одежда на тебе порвется, и
даже имя канет в бездну,
Гляди, гляди, — изрек Учитель,
— я здесь, но завтра я исчезну.

Душа вопит: почто, безумец,
ты забываешь Хариджана,
Ведь будто бы морская пена,
земная жизнь непостоянна.

Вся наша жизнь — морская
пена, на скалы волны гонит ветер,
Однажды мы легко исчез-
нем, как будто звезды на рас-
свете.

Индусы взяли одно покрывало с цветами и предали его кремации, а пепел по сей день сохраняется в Бенаресе. Второе же покрывало мусульмане захоронили в Магхаре. Впоследствии там были выстроены два белоснежных надгробия: одно индусское, другое — мусульманское.

Кабир, вся эта жизнь — пустое,
сладки ль, горьки ль плоды желаний,
Тот, кто царем был и героем,
горит сегодня на масане.

От постороннего скрывала
она лицо своё и тело,
Еще вчера была прекрасна, но
на глазах у всех сгорела.

Она блистала как светильник,
была прекрасна лишь вчера,
Но нынче лебедь улетает, и
мусор вынести пора.

Пусть храм высок, прекрасный
 башни, но если здесь не помнят
 Раму —
 Напрасны и мольбы, и стоны
 — всех уничтожит мрачный Яма.

Кабир, зачем и чем гордиться,
ведь как бы ты ни жил донине,
Но схватит смерть тебя за
горло — в отцовском ль доме, на
чужбине?..

Сломали гриф, порвали струны,
и музыка лежит в пыли,
Ситар уже не заиграет, раз
музыканта увели.

Кузнечный горн еще пылает,
но навсегда ушел кузнец,
Хоть целы молот с наковаль-
ней, но кизнице настал конец.

Брёл странник по дороге
пыльной, в мешке заплечном нес
товар,
Но смерть его подстерегала,
он пылью стал — и весь базар.

Явился странник издалёка и
скоро в путь ему опять,
Остановился насладиться —
настигла смерть его, как тать.

Бедняга, как теперь сплестись,
когда не думал ты о Боге,
Уже и храм твой на запоре,
уже и старость на пороге.

Ты похудел, иссякли силы, и
хватит времени едва ли
На то, чтобы дойти до
цели... Так есть ли прок в твоей
печали?

Ты много зла скопил, безумец,
ведь шел, не разобрав дороги,
Взывать бессмысленно к Вла-
дыке, уже и Яма на пороге.

Мой друг, все время помни
Раму, отвергши помыслы дурные,
Как у привязанной скотинки —
все туже петелька на вые.

Кабиру угрожая ядом, кишмя
кишат у дома змеи,
Ночами страх меня терзает,
взываю к Богу, как умею...

Кабир, все счастье — только
в Раме, о люди, лишь Владыке
верьте,
Асуры, мудрецы и боги легко
попали в лапы смерти.

Непрочны и душа, и тело, но
человек понять не хочет,
Что, чем живет он беззабот-
ней, тем смерть сильнее над ним
хочочет.

Где разводившие огонь и где
рыдавшие смиренно —
Ушли, ушли, ушли, ушли... И вправ-
ду, эта жизнь — мновенна.

Родители навек ушли и нам
пора уже в дорогу,
И скоро нашим сыновьям в
путь собираться понемногу.

===== Душа =====

Не будь слугой своей души:
соблазнам мира многоголки,
Себя наматывай как нить на
ось веретена Владыки.

Мирские треволнения — ложь.
Спокойному ясна дорога.
Свои сомненья уничтожь, и ты
легко достигнешь Бога.

Сжигаю душу на огне, испеле-
лив свои сомненья,
Везде скитаясь, словно йог,
спяду я пряжу единенья.

Кабир, куда дорога к Богу,
душа в ночи крадется воровом,
Хотя уста и хвалят Раму, но
алчность может стать позором.

Убей изменчивую душу, кроши
ее, забудь про жалость,
Когда уже засеял грядку, по-
что страшиться урожая?

Когда не буду глух к сансаре,
к соблазнам видимого мира,
Пускай пылающие угли падут
на голову Кабира.

Душа способна зло творить,
хоть и немало знает, вроде...
Что толку с лампою бродить,
коль скоро упадешь в колодезь?

Есть в сердце зеркало души, в
зерцале том не видно лика,
Но лишь сомнение уйдет, во
тьме проявится владыка.

Я отдал душу господину, что
вне Владыки звать Кабиром?
Моя душа слилась с Единым,
как искра — с огненным эфиром.

Душа есть смысл, душа есть
соль, йог всемогущий и великий,
Кто властен над своей ду-
шой, тот будет приобщен к
Владыке.

Мне друг, кто ходит только в
красном, и ни единый человек
Так эту ткань не застирает,
чтоб красный цвет ее поплел.

Мой друг стремительнее вет-
ра, мой друг прозрачнее эфира,
Мой друг податливей воды,
он — совершенство для Кабира.

Душа нашла свою обитель, в
шуньяте сходятся все реки,
Обретший истинное знание с
ним не расстанется вовеки.

Не смог ты обуздать коня: ни
добродетели, ни веры,
Ни истины. С сего же дня же-
лания — прочь! Беги змиеры!

Кабир, погрязшая душа плоды
вкушает в мире страсти,
Скажи, как обуздать ее, не
зная истинного счастья.

О, беззаботная душа, мне
жаль, что нет с тобою сладу,
Раз Господа забыла ты, в аду
найдёшь себе награду.

За миг скопил ты кроры зла,
лишь окупился в море страсти,
Не слушал истинного гурю, и
над душой своей не властен.

Слона-безумца укроти, пусть
стоек будет перед битвой,
Коль попытается бежать,
назад гони его молитвой.

Слона-безумца укроти, кроши
его, ведь он упрямый,
Крестотка счастье обретет,
лишь увидав сиянье Брами.

В бумажной лодке проку нет.
Что человек перед волною?
Кабир, как Гангу переплыть?
Пять недругов спешат за мною.

Кабир, куда ушла душа? Еще
вчера ее я видел.
Но вдруг исчезла, словно дождь,
в долине мимоветный ливень.

Аскет подобен мертвецу, ведь
он в покое видит счастье,
Но оживает и мертвец, ко-
снувшись струн греха и страсти.

Рыбак поймает рыбу в сети,
разрежет рыбу на куски,
Но звук едва ее коснется —
она уж посреди реки.

Душа, взмывая в небо птицей,
над облаками пролетает,
Но всякий может оступиться
и снова рухнуть в сети майи.

Врата спасения узки. С зерно
горчичное, не боле.
Пройдешь ли ты сквозь них?
Душа, как слон безумный, просит воли.

Что о содеянном жалеть? А
раньше где ты был? Уснул?
Не станешь часто манго есть,
когда ты посадил бабул.

Храм — тело, а душа, как зна-
мя, трепещет на ветру страстей.
Ушла душа, и храм покинут.
Все разрушается теперь.

Покинь желания, душа, ведь
счастья все равно не будет,
Сбивали б масло из воды, —
так хлеб сухой не ели б люди.

Я тело натянул, как лук, пять
элементов слюноу стрелы,
Олея — душу застрелю, раз-
двину скудные пределы.



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

«Да не будет у тебя иных богов!» — очень многие люди подразумевают под этими словами слишком мало. Человек чересчур упростил 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-ру-шином в Послании Граля «В Свете Истины». Теперь мы предлагаем вашему вниманию книгу Абд-ру-шина — «Десять заповедей», — о заповедях, данных людям через Моисея много веков назад.

A group of people, mostly men in traditional Arab attire, are standing in a dark, arched tunnel. They are looking up at a large, illuminated, arched opening in the ceiling, which appears to be a large, arched window or a large, arched doorway. The light from the opening creates a strong glow and casts long shadows on the floor. The scene is dimly lit, with the primary light source being the opening in the ceiling.

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

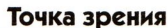
Десять заповедей

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 волеении 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 — женщину, а иной — земные почести, и при всём этом в конечном счёте все любят только... самих себя!

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 самоощущения и тем самым уничтожением навечно как её формы, так и имени!

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





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

Передоверяясь на таблетки, мы ослабляем свою волю, убиваем усердность 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

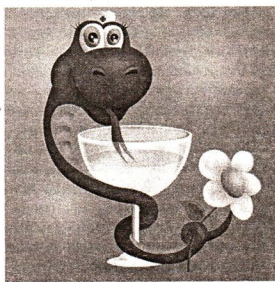


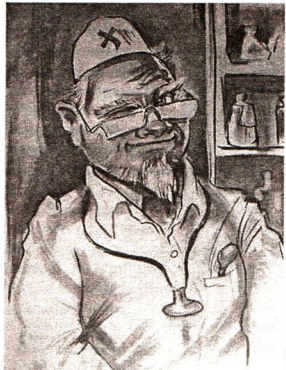
В прежнее время передозировка лекарств, неверное их использование, назначение были не столь опасны. Лекарства тогда представляли собою элементарные вытяжки либо каким-то другим способом изготовленные средства из растительного, минерального, животного сырья. Ныне — химические препараты мощнейшей силы,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

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, обращать вспять те 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 ненормальную, противоречащую

и сильных лекарств. Значит — не действуют, не помогают эти, изобретаемые постоянно, все новейшие, 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 лечиться должны не у врачей, а сами. И это дело воспитания. Медицина должна вмешиваться только в сложных случаях.





Образ красоты, что внедряют нам в головы, узкобедных 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, ситуационная задержка мочеиспускания, это и многое другое определяет, что среди больных хроническим простатитом свыше 70% тех, чей водительский стаж превышает 5 лет. Так что автомобиль — это не роскошь, а средство импотенции. В рекламе автомобилей, роскошных и дорогих, одновременно нужно показывать и эту проблему. Кто только бы их тогда покупал?

Наше здоровье — это тень исполина. 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

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

У каждого впереди большая старость. И, вдумайтесь — на 50 процентов от нас зависит, чтоб она была менее болезненная. А сколько усилий мы сами прилагаем? Нередко — ноль! Люди бегут к пенсии — доработаем, там отдохнем. И так работают, живут, что потом сил 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, разрывающей личность зависимости, в грязной бесчеловечной деятельности капиталистической — как бы людям продать какую-нибудь гадость и подороже. Зарабатывать побольше, чтоб 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 повноростом и не ловкостью тела вершится 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 в 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, душашую все лучшее в вас, петлю со своей шеи!

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

Игорь Ботов

Как видите, наше здоровье защищено 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 десяток 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 питаются. В рационе богатых много хлеба, копченостей, консервантов, крупы, но мало молока, свежих овощей и фруктов. У бедных — скудное, однообразное питание, с малым количеством биологически ценных продуктов. Недоедание приводит к снижению иммунитета, преждевременному старению и ранней смерти.

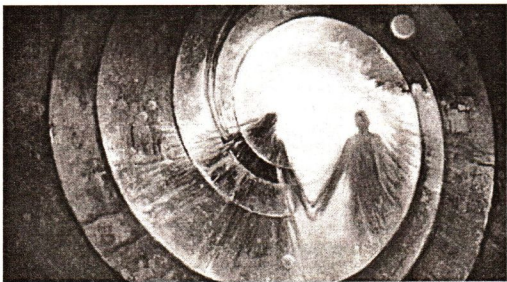
Здоров ли курящий?

Даже если в данный момент ничем особенно не болен, 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.





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



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

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

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 энергией 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 её обратно, многократно усиленную. Посещение церквей, прикосновение 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 церковь будут музеями, святыни — антиквариатом, не несущими для них никакой целебной силы.

Эгрегоры бывают любимы и их существование ограничено только вашей фантазией. Но независимо от их формы и содержания, ваша вовлеченность в энергообмен возвратит вам сигнал, многократно усиленный соответствующим эгрегором. Возможно, поэтому и говорят, что причиненное зло вернется злодею стократно, а доброе 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

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 ревнивецом, 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 полемым 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 не могут верить ни в болезнь, ни 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, слезается, отдаваясь во власть бессознательных процессов, которые увлекают человека вниз по течению реки болезни.

Путь к здоровью — это укрепление своего подсознательного эгрегора здоровья. Это тщательное, искреннее, любовное переживание всех своих положительных ощущений силы, активности, бодрости, хорошего самочувствия. Но этого мало.

Путь к здоровью — это образ достижения здоровья. Это не столько теория о том, как часто нужно поднимать гантели и делать зарядку, сколько желаемые действия, к которым вы стремитесь и которые вы хотите переживать по настоящему. Помните, что мы говорили о церквях и о святых? Если вы не верите, то хоть тысячу раз прикасайтесь к ним, и ничего не произойдет. Но если вы искренне верите, если вы стремитесь быть именно там, соприкоснуться, почувствовать, — то вас ждут настоящие чудеса. Так и с зарядкой, так и с гантелями, скакалкой и целебным голоданием: если эти действия вы совершаете через силу, то миллионы упражнений не принесут вам той пользы, которую они подарят человеку, по настоящему включенному в энергетику эгрегора здоровья.

Возьмите ради эксперимента лист бумаги и попробуйте на одной стороне листа писать ваши переживания от того или иного заболевания, которое досаждало вам раньше или от которого вы страдаете сейчас, а на другой стороне — впечатления от здоровья. Как правило, первый список составляется легко, сам собой, а второй — или бледная тень по сравнению с первым, или просто надуман и неискренен. Ваше здоровье, ваш эгрегор хорошего самочувствия — на второй части листа: и



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 уникален, 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, возвращает вас многократно усиленным.

Вы можете также помочь себе, если попытаетесь 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



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 аллории — 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 навстречу, мы полагаем, что наши возражения не имеют оснований. Мы забываем о своих чувствах и о своих страхах. Мы верим в очевидную ложь. Мы не одобряем тех, кто протестует. Короче, мы становимся покорными. Когда мы в чем-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 власть 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 его 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, которое во 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, улыбаясь, 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 неповиновение 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 железной решимости быть доброжелательным, но требовательным к себе и к окружающим, не мириться с тем, с чем мы не согласны, и снова и снова задавать 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 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?

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*,

Взрослый и *Ребенок*. Это 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.

Эго-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 особенности 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 эго-состоянии Критикующего Родителя люди используют свою власть с целью контроля других. С другой стороны, когда люди действуют, находясь в эго-состоянии Заботливого Родителя, они используют свою власть с целью оказания поддержки и заботы.

Критикующий Родитель — это контролирующее эго-состояние нашей личности. Однако он контролирует не только других людей, но и нас самих. Самостоятельность (автономность), 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 позволяем 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: суровое суперго, 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 принуждаем 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, неконтролируем 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, существуя глупые поступки, которых мы не

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

Однако существует также ряд поступков не эгоистичных, не 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 в не в свое дело. Критикующий Родитель обосновывает перед нами свои запрещающие команды соображениями морали и рациональности. На самом же деле правила, вводимые Критикующим Родителем, исходя от уважения к установившимся 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, лишённые 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 становятся 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 настоящего и придирчивого голоса, говорящего им, в каком отношении они — не такие. Голос Критикующего Родителя может звучать благоразумно, внушительно и спокойно и заставлять усомниться в любом важном решении, которое мы принимаем. Этот голос может быть отеческим, властным, моралистическим, прозякающим всеми мукami 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 опровергнуть 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 противостоят, 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 попытается подавлять нас своим красноречием и дутыми аргументами, Критикующий Родитель говорит нам, что мы слишком надменны, необразованны, недостаточно начитанны и просто несведущи для того, чтобы отстаивать свою точку зрения.

Не 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 злоеущее предчувствие, как страх смерти, заставляющий их подчиниться, сдаться, отказаться от власти, притвориться мертвым. Критикующий Родитель может преследовать нас в форме физических болей и недугов, кошмаров и бросающих в холодный пот приступов страха. В любом случае, будь то отчетливые вербальные послания или беспричинные ощущения ужаса и отчаяния, Критикующий Родитель подталкивает наши силы к сопротивлению и заставляет подчиниться тем, кто злоупотребляет своей властью.

Вне зависимости от того, какую форму принимает Критикующий Родитель, сколько долго он господствовал над нами в прошлом или сколько 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 действительно 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 и следуем его предписаниям, Критикующий Родитель будет иметь власть над нами. А потому важно осознать 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?». Несчастливыми 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 довольным 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, каким 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 избегании 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 пси-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.

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

Вывод 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, унижить, 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 не пустит 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 встряски чувствует себя опустошённым. Это своего рода эмоциональный и энергетический вампиризм, и обидчики

недоволен — не лучший партнер или сослуживец. Коллеги начинают относиться к нему с прохладцей, начальник «вдруг» начинает делать дополнительные замечания и, следовательно, появляется дополнительный повод выражать обиду и роптать. Таких людей в коллективе называют «козёл отпущения». Они свыкаются с этой ролью и проживают с ней всю жизнь, теряя при этом унижения, оскорбления и обиды ото 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:

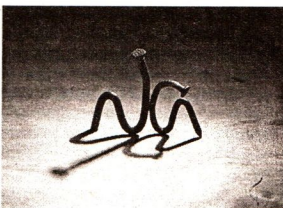
- от того, насколько справедливыми мы сами себя считаем, от оценки значимости обидчика (то, что мы можем стерпеть от начальника, мы не потерпим от подчинённого);

- 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 зацепиться. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях.

С заглавной 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 ампула пассивного получателя милости от других.

Есть несколько способов нейтрализовать любую обиду или оскорбление. Самый простой — её проигнорировать. Другой способ, когда на чьё-либо оскорбление 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 владеть над ней, только вы в состоянии её 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 обижаюсь 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, вольный 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 ребёнок). 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.

Есть 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 и т.п. При случае передайте этим людям на рассмотрение данный список и попробуйте у них выяснить, насколько ваши ожидания реальны. Скорее всего, вы ждете 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 «неверным» 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».



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, стреляя 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!

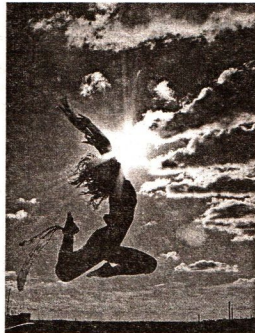
— Быстро! — тоном, не терпящим возражения, приказал я.

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 мишени, 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 выводил 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 ускорял 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 — музе, 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.

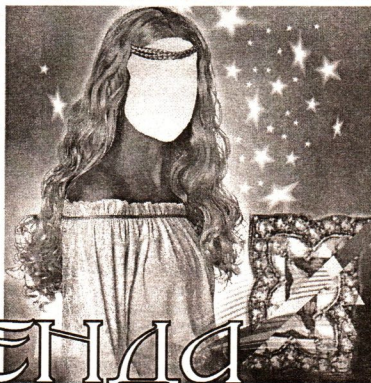
Поэтому в следующий раз, прежде чем решить сложную задачу, придумать что-то новое или сделать спортивный подход, обратите внимание на пульс. Может быть, его надо ускорить (если он апатично мал) или наоборот, замедлить (если он чрезмерно велик).

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 влеко́м:
 иль мечтой, иль обманом,
Он скачет так много ночей,
Серебряный рыцарь в доспехах
 из лунных лучей.

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 Колдуньи. 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 Народа. Это - история Фэйри, Народа Колдунов. Баллада длинная и изысканная, 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 расцвела 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 нигде не спешил.

Годы и десятки лет проходили. Ничто не нарушало счастливой любви молодых супругов. 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-амулет, оберегающий любовь, раздвоила его пополам, и

Карл Юнг

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



ХО-ОПОНОНО- ДРЕВНИЙ МЕТОД РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

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.

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

Если активна наша память, а чаще всего так и происходит, мы не почувствуем 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'опонопоно мы очищаем, нейтрализуем негативные мысли. Хо'опонопоно 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'опонопоно требуется присутствие человека, который выступает посредником, помогает конфликтующим сторонам разрешить их конфликт. Все участники должны показаться 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.

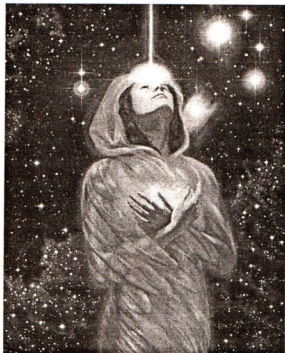
Существуют три составляющие собственного «Я», которые являются ключом к самоаутентичности. Эти три составляющие присущие всему живому: скрытое «Я», или Подсознание (unihipili (гавайск.) — дитя, подсознательное); Эго, или Сознание (uhane — мать, сознательное) и высшее «Я», или Сверхсознание (aumakua —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

Существует история о том, как работает метод хо'опнопоно. В эту историю можно верить или не верить, но в любом случае каждый из нас способен проверить действительность 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 глубоко-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 проблемы находится в самом пациенте. Врач полагает, что в сферу 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.

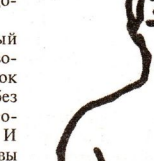
Полная ответственность за возникновение проблемы позволяет врачу стать полностью ответственным за решение этой проблемы. Используя метод покаяния, прощения и изменения, врач в состоянии изменить неправильные мысли внутри себя и превратить их в совершенные мысли, наполненные любовью и принятием: «Я раскаиваюсь 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

43



Благодаря фазе максимального выдоха (об особенности этого выдоха я расскажу в описании), который равноценен тому, что можно назвать маленькой смертью, в вас безопасным и естественным образом начинают пробуждаться те или



ОМШАНТИКА

иные сверхспособности. Я думаю, что вам не нужно много говорить о том, что фаза выдоха — это смерть, а фаза вдоха — это рождение, а жизнь — это, по сути дела, баланс между рождением и смертью. Всё это заключено в дыхании, работая с которым вы можете достичь очень и очень многого, начиная с банального — здоровья и заканчивая разными неординарными способностями, сиддхами и даже Просветлением.

чем-то похожа на перезагрузку. Если у вас есть компьютер, то наверняка вы сталкивались с ситуацией, когда операционная система начинает либо работать некорректно, либо «зависает», и единственное, что спасает в этой ситуации, — это перезагрузка системы. Эта практика похожа на такую перезагрузку, потому что всё в теле подстраивается под дыхание, и, когда вы полностью «выключаете» дыхание на несколько секунд, тело словно кратковременно «умирает» и затем возрождается обновлённым.

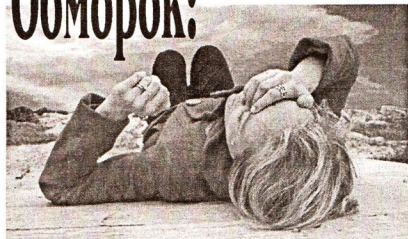
1. Сядьте на пятки, наклонитесь туловищем вперед и разместите ладони рук около колен, — вы слегка как бы упираетесь руками в пол. Туловище наклонено примерно на 60 градусов относительно пола, позвоночник прямой, голова с телом на одной линии. Это положение тела позволяет максимально вдыхать и выдыхать воздух лёгкими. Ни одно другое положение тела не позволяет это делать.

3. Далее вдохните и начинайте выдыхать воздух из лёгких. Сначала воздух будет выходить легко, почти самостоятельно, далее прикладывайте усилия для того, чтобы продолжать выдыхать, за счёт напряжения соответствующих дыхательных мышц. И вот наступает момент, когда вы понимаете, 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 открывать не нужно.

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

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 нелишним 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.

Назоблаженный 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 обморока бывают 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 садились на голодные диеты и часто доводили себя до изнеможения. Как следствие,

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

При внутреннем кровотечении, например при внематочной беременности, происходит разрыв фаллопиевой 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 нее 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 появлениях обморока следует обратиться к врачу.

Нередко обморок бывает вызван стрессовыми ситуациями, порой самыми «пустяковыми»: вид крови, медицинской иглы. Также поводом 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 мелькание 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 появляется 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 нелишними 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 ответственные за своё здоровье.





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 восьмеркообразного 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 находя выхода из создавшейся ситуации, пытаются восстановить внутреннее равновесие, стимулировать себя опьяняющими сознание 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;
4. Восстановление потенциала (мужского, женского);
5. Нарботка психической стабильности (восстановление здоровья — побочный эффект возвращения счастья и радости в вашу жизнь);
6. Восстановление гармоничного 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 ЕСМЬ Вселенная» — элитарное единение людей, стремящихся к духовной трансформации. Время фестиваля выбрано в соответствии с календарем майя, построенным на основе мегаволн, излучаемых центром Мироздания. Начало нового года и, соответственно, переполаризация 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 составляющих 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 всё 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 БЕСПЛАТНЫ!

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



Цифры и факты

Ученые Массачусетского технологического института представили свое новое революционное изобретение: водоотталкивающее и самоочищающееся стекло без бликов. 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 бликов. 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 Ив 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 углепласта 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.

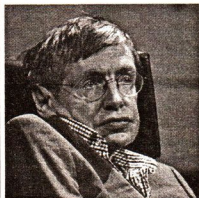
Новое исследование, проведенное британскими учеными из университета Кардиффа, показало, что жевание жвачки отрицательно сказывается на способности концентрироваться и запоминать. Особенно сильно это начинает проявляться примерно через 20 минут жевания.

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

Японская компания Сапоп станет первым производителем цифровых фотоаппаратов, который полностью перейдет на автоматизированное производство. Сапоп планирует заменить всех рабочих на своих заводах роботами к 2015 году. Сначала появятся автоматизированные заводы компании в Японии, а затем, если эксперимент признают успешным, роботов введут на предприятия 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 одного 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 юбилея с помощью голосового синтезатора. Его речь называлась «Краткая история меня», аналогично названию его знаменитой книги «Краткая история времени», в которой Хокинг на удивление доступно смог рассказать людям о самых сложных вещах астрофизики.

Стивен Хокинг советовал 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, возникших при падении тунгусского метеорита.

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

БИКРАМ ЙОГА

Вот уже в течение почти десяти лет в европейских странах широко распространяется «жаркий» 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, утверждают 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-

мецкие и американские исследователи пришли к выводу, что по крайней мере некоторые крупные травоядные динозавры начали вымирать по непонятным причинам еще до этого. Более всего за последние 12 миллионов лет мелового периода уменьшилось число гадрозавров и цератопсов. В целом, общее развитие динозавров протекало намного сложнее, чем предполагалось. Окончательное же вымирание динозавров было вызвано, по всей видимости, ударом астероида в комбинации с мощными извержениями вулканов в Индии.

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, — утверждают 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 под толщей земли в 100 раз больше, чем на поверхности. Собрать воедино всю информацию о водоносных горизонтах на континенте ученым удалось впервые.

Из-за перемены климата, за несколько веков превратившей Сахару в безжизненное пустыню, пополнение подземных водных резервуаров прекратилось. Некоторые из них последний раз наполнились более 5 тысяч лет назад. Новая детализированная карта показывает, что многие государства, ныне обозначенные как «не имеющие водных ресурсов», на самом деле располагают огромными запасами пресной воды.

Однако ученые предупреждают, что бурить высокопроизводительные скважины нельзя без тщательного изучения условий и особенностей в конкретной местности. Из-за отсутствия дождей водоносные горизонты почти не пополняются, поэтому широкомасштабная откачка пресной воды может опустошить их очень быстро. Однако если использовать ее экономно, проблеме нехватки пресной воды удастся решить в большинстве страдающих от засухи районов.

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 океаны земли в мезозойскую эру, страдали от болезни, напоминающей человеческий артрит. Об этом свидетельствуют характерные деформации на одной из челюстей рептилии, найденной в городском музее Бристоль. 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 повышение 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.

КАРТОФЕЛЬ ПРИЗНАН САМЫМ БОГАТЫМ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНОВ

В ходе нового исследования британские специалисты выяснили, что картофель имеет огромное количество питательных веществ, витаминов, минералов и приносит больше пользы организму, чем рекомендованные диетологами свекла, брокколи, бананы, орехи и авокадо.

Специалисты назвали картофель самым дешевым и полезным диетическим продуктом. Они рекомендуют употреблять овощ два

раза в день, что способствует нормализации кровяного давления и не приводит к увеличению веса.

Картофель в мундире содержит клетчатки 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 ЛЕКАРСТВО

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 чеснок входит диаллил сульфид, который особенно эффективен при проникновении через слизистые оболочки, охраняющие колонии

кампилобактерий. В ходе исследований стало ясно, что чеснок в 100 раз более эффективен, чем антибиотик эритромицин и ципрофлоксацин. В том числе и из-за того, что чеснок начинает «работать» сразу.

Ранее сообщалось, что ежедневное потребление чеснока поможет решить проблемы с давлением ничуть не хуже, чем курс медикаментозного лечения. Все дело в содержащемся в чесноке аллицине. Суточная доза вещества, достаточная для лечения гипертонии, содержится в зубчике чеснока средних размеров.



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 однодневным эстрадным жанром.

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



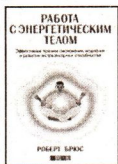
Роберт Брюс

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 животворной энергии.



Карла Шлоттербек

Карма взаимоотношений

Книга психолога Карла Шлоттербека на примере многих конкретных случаев объясняет, как кармические силы сводят вас вместе, а порой и отрываю друг от друга. Нередко ваши отношения являются следствием глубоких связей, возникших между вами в далекие времена и тянущих 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 воплощаются тысячи существ с других планет и из других измерений. Часто они не рождаются у земных родителей, а просто входят в тела и сознания 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. Рекомендуются 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. Эта книга выводит тех, 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: установление парадигмы ложных убеждений

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

Предсказанная отцом квантовой теории Максом Планком великая Матрица мирооздания 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, наделенный сознанием компьютер.

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

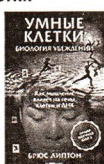


Брюс Липтон

Умные клетки

Со школьной скамьи нам известно, что всей нашей биологией управляют программы, заложенные в молекулы 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 возмещает 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. 050-55-777-86; (057)-751-36-90 (Харьков).

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

16-17 июня. Украинский Институт НЛП под руководством В.Панченко. Тренинг «Мастер эмоций». НЛП. 067-9584273 (Харьков).

16-17 июня. Балан Татьяна. Модуль №5 «Психосоматика». 050-55-777-86; (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 «Тверская 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». millo.investclubas.com. oless29@gmail.com (Балаклава).

5-16 июля. Липинская Светлана. «Танцевальный диалог в Словакии». Коммуникативно-творческий тренинг, отдых, оздоровление! 067-401-46-25 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 Харьковская». Спортивный комплекс «Локомотив». Начало в 9.00. Вход бесплатный. 097-348-78-43.

19-23 июля. Мельцер Борис Маркович. Встреча с внутренним ребенком: 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-Сомы-язык света, цвета, энергий кристаллов и растений. 068-530-31-41 (Киев).

21-22 июля. Один и Славяну Савицкий. «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 (Киев).

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

залив (Крым). Стоимость - 600 грн. 067-791-92-82, tantris@tantris.org.ua.

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

12 августа. Китанин Евгений Вячеславович. Игра «Код Крайнона». Вначале было слово, и слово имело код! Самопознание. www.igra-lila.ru, e-mail: evk200@mail.ru, Россия, г. Ростов-на-Дону.

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

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

25-26 августа. Один и Славяну Савицкий. «Сила своего Рода». 067-556-23-18 (Одесса).

СЕНТЯБРЬ

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

8-9 сентября. Один и Славяну Савицкий. «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 Славяну Савицкий. «Путь Волхва». 2-я ступень. Экскурсии по Местам Силы. 097-595-03-45 (Каменец-Подольский).

ОКТАБРЬ

2-7 октября. ТАВАЛЕ-фестиваль. Практическая психология и духовные практики. 900 человек! Харьков. Детский лагерь «Ромашка». tavale.com.ua, 097-520-28-51.

13-14 октября. Киев. Один Савицкий. «Волхвованье». 1-я ступень. 096-224-74-57, svt.mm@mail.ru



Вивианит

Мир
камня

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-зеленого 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 материю, пока весь скелет не станет вивианитовым, сохраняя 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 костями.

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 отсутствие 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 натурального).

Месторождения

Самые крупные в мире кристаллы (максимальный размер около 130 см), либо единичные, либо объединенные в лучистые друзы, добыты в озерных глинах Анлуа 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 **"Неведомый мир"**
ПРИНИМАЕТСЯ ПОСТОЯННО
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ УКРАИНЫ
Подписной индекс 22872