



ЭЗОТЕРИКА • ПСИХОЛОГИЯ • ЗДОРОВЬЕ

# Неведомый мир

8 (160)

2012

ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ И ВСЕЛЕННОЙ



КЛУБ РАЦИОНАЛЬНОЙ ЭЗОТЕРИКИ



# Перекрёсток Мир

В программе занятий:

- Эзотерические духовные практики
- Телесно-ориентированные техники:
  - суставная гимнастика
  - биоэнергетика
  - цигун
  - динамические медитации
    - дыхательные практики
- Техники саморегуляции и самоисцеления
- Массаж и мануальная терапия
- Тантрические техники
- Методы и приемы целительства
- Экстремальные тренинги: хождение по битым стеклам, горящим углям, моржевание и др.
- ★ Занятия в зале и на природе, выездные семинары, турпоходы, просмотр и обсуждение фильмов, чаепития, встречи с интересными людьми



Харьков, тел.: 063-76-13-093;  
098-21-39-699; 761-30-93

## Эзотерический магазин «Здесь и сейчас»

Небесные фонарики, благовония, книги, сувениры, нэцкэ.

г. Харьков, ул. Чеботарская, 19.

(М. Центральный рынок, выход на улицу Чеботарскую). Тел.: 712-24-39, 712-20-04

Каковы истинные  
взаимосвязи между Богом  
Его Творением и  
нами людьми?

**ВАЖНО ЗНАТЬ**

Независимо  
от ложных  
преданий,  
толкований  
и традиций

Бесплатная  
брошюра  
28 стр.

> [www.vazhno-znat.in.ua](http://www.vazhno-znat.in.ua) > Одесса 0482 378038

Центр самопознания Дух времени

Романа Доли

Открытая встреча состоится  
28 августа 2012 года,  
начало в 18.00



Идея Центра проста: будить в человеке его высшие качества сознания и творческие способности. Пробужденный человек всегда осознан, нацелен на самопознание, понимает, чего хочет от себя и жизни. Проснувшись, он стремится жить и наслаждаться жизнью.

Занятия будут интересны людям, стремящимся к самопознанию, здоровому образу жизни, любви и самореализации.

В Центре проводятся занятия:

- Курс Эзотерики — ведущий Роман Доля
- 1 курс Приготовление
- 2 курс Очищение
- 3 курс Совершенствование — мастер-класс
- Интегральная йога — ведущий Роман Доля
- Суццастная астрология
- Таро ● Руны ● Работа с камнями-самоцветами
- Коллектив «Алиса» — восточные танцы, трап, пилатес, пластика тела
- Арт-студия «Традиция» — обережная кукла, вышивка, народный календарь, народный костюм
- Мастерская «Кудесник» — прикладное творчество: оригами, вытынанка, живопись, форма из цвета
- Творческое развитие ребенка — сенсорика, память, внимание, мышление, воображение (от 2 лет)
- Детская хореография — приглашаем детей от 3 лет и старше

Харьков, тел.: (057) 762-37-33; 099-786-28-01; 098-951-26-28 [www.romandolya.ru](http://www.romandolya.ru)

## Гавайский танец Хула в Харькове

Информация по телефону:  
**+38-050-166-35-28**



Даже при высочайшем духовном руководстве ученики Иисуса не могли передать больше того, чему они были научены.

Последовали человеческое понимание, толкования и догмы. Поэтому возникает оправданный вопрос, насколько предания веры, которые защищаются сегодня, соответствуют истинному учению Христа, если принять во внимание, что даже спустя короткое время уже не удалось точно воспроизвести услышанное. Многие слова Иисуса, несомненно, были более высокими и глубокими, чем переданы (они дошли до нас).

От Него, как от Всеведущего, у нас есть Его величайшее обетование:

«Ещё многое имею сказать вам, но вы теперь не можете вместить. Когда же придет Он, Дух Истинный, то наставит вас на всякую истину... (Ин. 16, 12-13)

Указания на исполнение этого обетования в наше время Вы найдёте в брошюре «Важно знать».



# Неведомый мир 8(160)2012

Издается с июня 1997 г.

Зарегистрировано  
Государственным коми-  
тетом информационной  
политики, телевидения и  
радиовещания Украины  
свидетельство KB7318  
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!**

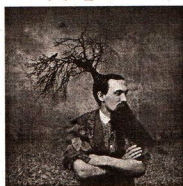
**Цена — договорная**

Отпечатано в типографии  
«Фактордрук»  
Свидетельство ХК № 120  
г. Харьков, ул. Саратовская, 51  
тел.: 717-53-56  
Тираж 7000 Заказ 6588

**Август 2012 г.**

© Журнал  
«Неведомый мир» 2012

## Содержание



**Обломки всего и вся.....2**

**Великий прорыв.....7**

**Законы кармы.....10**

**Ганс Кристиан Андерсен..16**

**Психология  
в лечении человека.....20**

**Как начать жить хорошо...27**

**Кем ты был в прошлой  
жизни.....30**

**Полет души.....33**

**Введение в современную  
магию.....36**

**Десять заповедей.....40**

**Как путешествовать по  
странам Азии с бюджетом  
10-20 долларов в день...43**

**Большие перемены.....46**

**Как я вылечился от вегето-  
сосудистой дистонии....48**

**Короткие новости.....54**



**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**





ее можно переработать и даже осмысленно воспринять. Пространственных преград между людьми практически нет: можно без проблем разговаривать с любой точкой планеты, а попасть в эту точку реально через несколько часов. Нам стало комфортнее? Однако природа платит за нарушение ритмов: по болезням психики и нервной системы двадцатый век обогнал все другие столетия.

Одиночество оказалось при-  
шущим скорее жителям мегаполи-  
сов посттехнологической эры,  
чем обитателям средневековых  
поселений. Количество связей и  
контактов между людьми растет,  
но уменьшается прочность  
продолжительность этих кон-  
тактов. Мы сейчас вынесем за  
скобки вопрос о том, какая мо-  
дель бытия предпочтительнее.  
Важно то, что современное по-  
коление живет в условиях, немы-  
слимых для всей череды их  
предков. Что означает «проч-  
ность и продолжительность»  
межличностных контактов?  
Раньше человек брал продукты  
у своего бакалейщика и лечил  
у своего врача, причем все  
они жили на одной улице. Те-  
перь время супермаркетов и по-  
ликлиник. Речь не о том, что  
предпочтительнее, какой вари-  
ант лучше и какой хуже. Речь  
всего лишь о том, что с немы-  
слимой стремительностью (на  
протяжении жизни одного по-  
коления — это очень быстро для  
мировой истории) меняется  
привычный уклад. Количество  
разводов растет прямо пропор-  
ционально «гражданской свобо-  
де» на душу населения. У чело-  
века становится больше прияте-  
лей, но меньше друзей. Нет  
большого одиночества, чем сре-  
ди толпы равных тебе.

Вообще, кризис семьи как пресловутой «ячейки общества» в нашем веке — явление глубокое, симптоматичное и с далеко идущими последствиями. Основной субстанцией, склеивающей семью в единое целое на протяжении тысячелетий, был первородный инстинкт господства, властвования в чистом

виде. Понятие «глава семьи» приобрело в наше время звучание, сходное с ироническим. Раньше оно, как все мы знаем, отнюдь не было таковым...

В чем была основа традиционной семьи, существовавшей веками? Мужина был единственным лицом, кто обладал правом принятия решений. Женщина обходилась без этого права, дети до определенного возраста — тоже. Когда определенный возраст все-таки наступал, ребенок воспринимался как полностью независимый и самостоятельный субъект. Если речь идет о Европе, — то духовная связь с родителями почти всегда порывалась. Если мы смотрим на более патриархальный Восток, — то там сын нес определенные морально-нравственные обязательства перед отцом до самой смерти.

Таков базис. Приоритет мужчины основывался на ряде мировоззренческих предпосылок. Главное в том, что между полами признавались различия не только физиологического, но и социально-психического толка. Сегодняшняя реальность словно поставила перед собой задачу все различия нивелировать, однако, несмотря на равенство политических и экономических прав, в современном обществе успеха преимущественно достигают мужчины. Перехитрить природу оказалось не под силу даже двадцатому веку. Не так уж сложно признать, что природа не зря определила людям быть разными. Однако социализм, либерализм и вообще основанный на эгалитаризме утилитаризм (куда входят и коммунизм, и либеральная демократия) никогда этого не признают... Жизнь выше теорий: люди отличались, отличаются и будут отличаться. По возрасту, расовому, национальному

и половому признакам. Как бы это ни раздражало эгалитаристов. Различия те же, что и тысячу лет назад...

Вернемся к кризису семьи. Есть все основания считать его фундаментальным: когда рассыпаются кирпичи, рушится все строение. То есть в некотором смысле кризисы экономического, политический, социальный, культурный и мировоззренческий выступают как следствия. Разрушения более низкого уровня системы ведут к падению уровня более высокого. Это один аспект. Второй же в том, что лишенный в своем доме счастья человек более опасен. Склонен не любить этот мир — а отсюда уже все беды.

Предыдущие столетия исходили из того, что у мужчин и женщины несколько разные роли в мире. Изменять реальность (в любом плане, в любом смысле, но не изменяя) — как бы благородная задача мужчин. Сохранять стабильность ставилось в задачу «слабого пола». Прилагательные «сильный» и «слабый» тогда имели свой смысл и звучали без иронии. Изменять мир — цель, требующая больше энергии и знаний, чем поддержание в нем любви и уюта. Соответственно, самоценность мужчин осознавалась выше. Соответственно, выше была их власть. Чтобы любить, зачем вообще нужна власть? Женщинам она была не нужна, и им ее не предоставляли. Власть нужна, чтобы что-то делать. Деятельной половине были созданы все условия для господствования...



В немного отдаленные времена исходило из некоего принципа, произносить который вслух не считали нужным, что не мешало строить свою жизнь в соответствии с ним: женщина, у которой любовь не на первом месте в порядке приоритетов — не совсем женщина, а мужчина, у которого, наоборот, любовь стоит приоритетом — не совсем мужчина. Исходя из этого, совершенно ясно, что о равноправии не может быть и речи. Неравноправие вытекает из различия функций. Семья однополярна, поскольку в ней наличествует реальный глава. Когда семья однополярна — она стабильна как система. Современная семья двухполярна. Или многополярна: дети слишком часто и со слишком раннего возраста становятся субъектами, участвующими в принятии решений. Как всякая демократия, она имеет тенденцию обращаться временами и в охлократию. А уж нестабильность свойственна ей как атрибуту.

лет продолжает философствовать на эту тему, причем неизменно приходя к ответу, что государство в принципе не только не нужно, но вредно, опасно, воплощает в себе дьявольский «Вавилон» и достойно того, чтобы сгинуть.

классовом, но регламентированном до мелочей американском обществе или в советской казарме, где формально все равны, но господствует «дедовщина». Между швейцарским банкиром и клерком швейцарского банка разница в статусе меньше, чем между первым и последним заключенным в современной нашей тюрьме, где тоже, кстати, все формально равны. Поэтому несколько наивным представляется мнение, что именно деньги есть источник неравенства и всех связанных с этим страданий, — два вышеприведенных примера доказывают, что деньги скорее сглаживают различия, чем вызывают их к жизни. Можно поставить простой эксперимент: отобрать у людей все деньги и выслать их на необитаемый остров. Или запереть в охраняемом бараке. Определяющими факторами сразу станут вместо финансовых различий физическая и психическая сила. И через некоторое время мы гарантированно увидим ТАКОЕ неравенство...





...Одним словом, существующая цивилизация истощает себя в своем мировоззренческом ресурсе, что ставит ее на грань и экзистенциальной катастрофы.

## 7. Время магов

Картина малоутешительная. Приняв за факт ее предпосылки, принимаешь и то, что из них следует. При этом опасность — а таковая наличествует — не является порождением внешних по отношению к системе сил, а выступает как логическое завершение противоречий, накопленных в самой системе. Можно привести ряд примеров, подтверждающих реальность «Восстания против Разума» в будущем, поскольку нечто подобное имело место в не столь отдаленном прошлом. Например, феномен нацистской Германии можно интерпретировать почти так, как это угодно конкретному интерпретатору. То, что происходившие события не исчерпываются и не объясняются всплеском банального национализма — почти очевидность. Новые данные о режиме, просуществовавшем всего 13 лет, но успевшем навсегда вписать себя в мировую историю, только еще более озадачивают исследователя.

В школах действительно учили странным вещам. То, что здесь фигурировало как примета одного из наиболее шокирующих вариантов грядущего — применительно к нашему примеру рассматривается как исторический факт. Например, теория Коперника вошла в противоречие с

«арийской космогонией» Герби-  
гера — что ж, тем хуже для тео-  
рии Коперника! Ей в самом деле  
пришлось потесниться, чтобы у-  
ступить место представлению  
весьма странным: что земля внут-  
ри поляя, что звезды есть огром-  
ные куски льда, а вместо одной  
луны на небе присутствуют це-  
лые четыре. Оригинальный  
взгляд на мироздание для раци-  
оналистически рассуждающего  
ума? Здесь есть место многому,  
но только не иронии по поводу  
«арийских» представлений на  
тему космоса, ибо эти представ-  
ления в конечном итоге ПОБЕ-  
ДИЛИ то, что мы традиционно  
называли научной картиной  
мира. Она была объявлена в свое  
время не более и не менее как  
«еврейской картиной мира», что  
само по себе служило ей приго-  
вором. А преподавать начали  
«арийскую космогонию»...

Известен взгляд Бержье и Повеля: по ту сторону Рейна возводился не заурядный тоталитарный режим (мало ли на земле заурядных тоталитарных режимов?), а совершенно особый мир, не имеющий ничего общего с нашим. Буквально: основанная на ритуальных жертвоприношениях цивилизация магов.

Разница между Европой и этим страшным для ее понимания миром пролегла отнюдь не в типах государственного устройства и не в форме устройства общественной жизни. Различие было в разнице взгляда на Вселенную, в принципиально разных и диаметрально противоположных отношениях к фундаментальным вопросам нашего бытия.

Итак, третий рейх — восстание против гуманизма и рационализма, столетиями господствующих в Европе. Теперь представим — это вполне возможно представить, — что нацизм побеждает, получая в награду возможность обустроить планету в

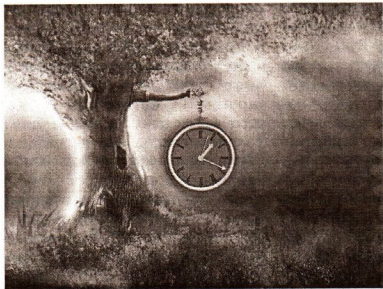
соответствии со своим мистическим взглядом. Попытаемся представить эту обустроенную планету. Какой будет философия? Наука? Искусство? Какими бы ни были эти проявления человеческого духа — а они такие или иначе есть в любом типе цивилизации, — это будет настолько чуждо современности, что начинаешь почти физически ощущать эту разницу.

Еще один признак все укрепляющегося в правах антирационализма — популярность в интеллектуальной среде концепций, отталкивающихся от чего угодно, но не от разума.

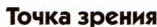
...Хотелось бы отметить любопытную характеристику веры, данную известным философом Мирабом Мамардашвили. Мы верим ТОЛЬКО в то, что не очевидно. Нельзя, допустим, верить в стол. Можно верить в бога. Можно верить в любую НЕОЧЕВИДНУЮ вещь. Самое забавное — то, во что мы верим, иногда действительно появляется на свет, — как раз благодаря тому, что мы в него верим. Допустим, любовь и добро возможны лишь постольку, поскольку в них верят. Вообще же их в мире нет. Поверим — будут. Раз существует слово «любовь», то ведь должно быть и нечто, что оно означает, не так ли?

Мы же стремимся только доказывать. Не все вещи в мире можно доказать, но это иногда не довод в пользу их отсутствия. Деля ставку на рациональные доводы, мы действительно забыли некоторые грани бытия. Есть надежда вспомнить о них, пока система жива и пока мы сами способны к жизни. Разделив мир на черное и белое, оставив в нем только «да» и «нет», мы сами сузили горизонт восприятия и поставили миропонимание на грань кризиса. Рационалистическое мировоззрение спасет себя, если сумеет оторвать взгляд от привычного, — пока разум самосозерцает привычное, он спит. А сон разума, как известно, рождает чудовищ...

**Александр Силаев**







Всем известно, что смысл жизни в счастье. Но почему-то ищем

A black and white photograph of a man's face in profile, wearing a VR headset. He is looking towards a glowing, spherical object that is emitting a bright light and surrounded by a cloud of particles or dust. The background is dark and textured.

Чтобы заслужить уважения, нужно самим проявить уважение. А чиновники как издевались над людьми, так и продолжают, если еще не хуже, т.к. страха не стало. Примеров тьма,

По этому поводу расскажу о разговоре с одним пастором. Я ему сказал: «Как вы можете называть людей «рабами Божьими», если сам Иисус говорил: «Вы боги». Он мне: «Покажи это место в Библии». И когда я показал, он сделал очень большие глаза: «Надо же, я это место перечитывал много раз и не видел». На что я ему ответил: «Это еще раз доказывает, что человек видит только то, что хочет видеть». И еще, как можно, уча людей «не судите...», осуждать другие конфессии. Вель сейчас

Более того, складывается впечатление, что Бог допускает существование и деятельность этого сатаны и чуть ли не уступает ему в могуществе. А не логичнее ли допустить, что Бог дал людям свободу воли и свободу выбора ради эволюции, чтобы они в борьбе с жизненными препятствиями росли, закаляя свой дух? Но люди по своей слабости и нежеланию взять на себя ответственность за свою жизнь перекладывают ее на других, в том числе и на Бога («На все воля Божья»). А, видя, что это не дает результатов и боясь обидеть Бога, нашли «козла отпущения», в виде третьего лица — сатаны, сваливая все зло, которое они творят сами, на него. Так, видимо, и появилось понятие справедливости, которое стало важнее жизни. И за эту иллюзорную справедливость велись религиозные войны, жигались люди, проводились кровавые жертвенные обряды. И хотя сейчас этого уже нет, но вневещное сознание в головах сидит, и не только у верующих. Очевидно, это будет продолжаться до тех пор, пока будем жить «по справедливости», а не по любви, другими словами, по обидам и мщению, а не по прощению, по подозрительности, а не по доверию, по злобе, а не по доброте и т.п.

К очень большому сожалению, истинных верующих становится все меньше и меньше. Потому, что в головах людей прочно сидит миф об управляющем нами бородатом дедушке, сидящем на облаке и исчезающем

Я ниряг всю свою интуицию и нашел общий знаменатель, через который, как общее понимание Бога, можно было объединиться, а не противопоставлять себя друг другу, верующим и неверующим. Для этого нужно всего лишь немного проявить один логику, другим воображение. Итак, я думаю, что ни те, ни другие не будут возражать, что жизнь — это проявление Бога или любого другого научного понятия проявления движущей силы, потому как «жизнь — движение». А сейчас чуть более трудный тест на логику. Религия говорит, что «Бог — это все», и это правда. С другой стороны, наука утверждает, что «все есть энергия», и это тоже верно. А теперь, что мешает убрать слово «все» и превратить в одно тождество: «БОГ есть разумная ЭНЕРГИЯ!» Для большего убеждения более сопоставляющейся стороны дополнил библейскими фразами: «Божье Царство берется силой (энергией)» и «Божье Царство — внутри нас».

Те же, кто будет все это оспаривать, находить какие-то противоречия, то это не вина их, а беда, в том, что они, как компьютеры,

А сейчас вернемся к нашему отставанию и его причинам. Оно происходит у нас, как следствие, по технологическим причинам. Возьмем для примера одну из передовых по этой части страну — Японию. Сопоставим некоторые факты, которые публиковались в газете «Аргументы и факты», еще в начале перестройки. Каждый второй рабочий у них — изобретатель или рационализатор, а



у нас только один на тысячу. Они считают, что самое прибыльное и перспективное вложение средств — в человека, которое через двадцать лет окупается в десятикратном размере. После войны Япония вложила в образование 25% бюджета, по сравнению с нашими 7%, и реформы у них в большей степени проводились не по форме, а по содержанию. Но все равно, компании имеют еще свои переподготовительные школы, в которых основное внимание обращается на человеческий фактор.

Приведу, в качестве примера, еще одну сторону нашего отставания — консервативную. В 1968 году мне довелось побывать на международной технической выставке «ЭКСПО-68» в Ленинграде. Особенно блистал на ней японский павильон. Но меня поразило больше всего то, что не всем японцы охотно предоставляли для просмотра свою научно-техническую документацию. Особенно опасались они немцев и американцев. Нас же они совершенно не боялись, говоря, что у нас от момента изобретения до внедрения уходят годы, а у них месяцы. Поэтому, пока мы что-то увиденное у них внедрим, у них оно уже устареет. А старое не жалко и выбросить. Я привел этот пример, чтобы наглядно показать, какие причины приводят нас в разряд отсталых стран. И этот консерватизм и безответственность закладываются в нас с детства. Мы плодим бюрократов, потому что бюрократы — это не начальники, а безответственные люди. А безответственность — следствие неуверенности в себе, порождаемой авторитарным воспитанием.

Хочется поговорить еще об одной, и, пожалуй, самой важной вещи, которая тормозит прогресс. Мы иногда пытаемся что-то изменить, но у нас не получается. А причина в том, что игнорируем наши убеждения. То есть, как говорят ученые: «теория должна предшествовать практике», так и в жизни у каждого человека, убеждения предшествуют его поведению. Другими словами, «сознание определяет бытие». И если мы хотим что-то изменить, то прежде нужно изменить



Об авторе: **Евгений Солнечный** — педагог-психолог, журналист, писатель, автор эзотерических книг: «Новые дети», «Новая педагогика», «Новая жизнь», «Ближний космос» и др. Проводит семинары по эзотерическим темам: «Жить не боля», «Холодное дыхание», «Внетелесный опыт». Организует группы «здорового образа мысли» и «школы позитивного мышления» в городах Крыма. Называет себя «детским правозащитником» и создал в Севастополе благотворительный информационный центр «Дети индиго», в котором учит родителей правильным взаимоотношениям с детьми. Тел.: 097-816-52-21; 066-469-66-30 e-mail: evg-solnechniy@mail.ru

свои убеждения. Мы же все время пытаемся что-то изменить вне нас. Проводим реформы, не задумываясь, что воплощать их в жизнь будут люди с негативными, недоверчивыми убеждениями.

На мой взгляд, основная причина отставания заложена в неправильном, нетворческом воспитании и образовании детей. В той же Японии не наказывают двойками за «отсебятину», за нестандартное изложение материала, т.е. не по учебнику. А может, причина заложена глубже? Может, она кроется в различии восточного и западного мировоззрений? Ведь у них никто не говорит, так, как у нас, что «от меня ничего не зависит». Наоборот, с молоком матери впитывается ответственность не только за всю страну, но, согласно восточной философии, даже за всю Вселенную. Ответственность не только за дела, но даже за мысли. И матери у них постоянно твердят своим детям: «Ты все сможешь!»

Общество же, где отсутствует свобода, где готовят не Человека, а винтика, биоробота и раба, не знает смысла жизни, заключенного в самосовершенствовании, стимулируемом удовольствием от учения. В нем еще в детстве отбивается один из побудительных инстинктов эволюционного прогресса — познавательный. Он там не нужен и даже вреден. В противном случае такого положения, какое присутствует сейчас, не допускалось бы.

Не зная механизм закрепления поведенческих реакций, мы из поколения в поколение воспитываем детей, «как нас воспитывали», т.е. на негативе, на наказаниях. Мы замечаем лишь негативные поступки, чем их и закрепляем, а положительные считаем само собой разумеющимися. Другое педагогическое невежество допускается в том, что родители делают упор на словесное воспитание, тогда как дети воспитываются примером,

особенно негативным, когда поступки расходятся со словами. Такое «воспитание» порождает ложь.

А еще хочется обратиться к средствам массовой информации. На вас лежит огромная ответственность за идеологическое воспитание людей. Запуская в эфир негатив, вы сеете уныние. А страх и любовь — несовместимы и вытесняют друг друга. Страх разрушает, любовь создает, и чего больше, то и работает. Жизнь отъезжает на наши мысли. Вспомните песню: «Я люблю тебя, жизнь, и уверен, что это взаимно». И когда вы выбираете негативный принцип, вы рубите сук, на котором сидите. Не расквашивайте лодку, в которой мы все сидим. Привычное кредо «От меня ничего не зависит» уже не проходит. И каждая негативная мысль может стать последней каплей, подтолкнувшей общепланетарную катастрофу. Мать Земля уже стонет от скопившейся негативной энергии.

Сейчас по «Интеру» идет хороша передача «Школа доктора Комаровского». И хотя он учит здоровому образу жизни, сейчас этого явно недостаточно. Сейчас это нужно учить и здоровому образу мыслей, помня народную мудрость: «Что посеешь, то и пожнешь». У меня готова книга по психоментальной культуре (а кроме нее, есть еще и книги: «Новые дети», «Новая педагогика», «Новая жизнь»). Думаю, что таких книг, по крайней мере у нас, пока еще нет. И я предлагаю озвучить основные ее положения на широкой аудитории, если она действительно будет востребована нашей страной. Но, конечно, чтобы она заработала, как национальная идея, нужно, чтобы была поддержана знаменитостями и стала модой. Вот такая моя гражданская позиция.

*Евгений Солнечный*





(Окончание, начало в №№ 5-7 / 2012)

## ЧТО НЕ ПОДВЛАСТНО СМЕРТНЫМ

*Истинный путь к мудрости узнается по трем признакам: Он должен начинаться с Любви Всеобъемлющей. Он должен найти применение в твоей жизни, иначе мудрость заржавеет, как меч, который ни разу не пустили в дело. И наконец, это такой путь, по которому вслед тебе смогут пройти другие.*

Пауло Козльо

Сложно разобраться в механизме воздействия кармы и выборе воплощения. Каждое осознанное действие или бездействие порождает свой кармический остаток, который будет состоять из следов — *самскар* (впечатлений), ведущих к различного рода последствиям. Последствия — *васаны* — бывают двух типов: сохраняют воспоминание о совершенном действии и создают клише — склонности.

Именно склонности побуждают людей запутываться в сетях кармы, создавая все новые и новые остаточные впечатления. Память прошлых воплощений еще больше запутывает человека, не позволяя ему бескомпромиссно отыграть свою роль по этой жизни. Если человек вспоминает, что его жена была врагом в прошлой жизни, то о какой любви может быть речь? Именно поэтому Природа блокирует память, чтобы мы не отходили от своей дхармы.

После смерти человека его душа вместе со всеми кармическими следами, самскарами и васанами, соединенными в поле сознания индивидуума (дух), готовится к перерождению. Весь этот комплекс и будет определять, в каком месте, социальном слое, в каком теле родится человек, его продолжительность жизни и что он будет испытывать по мере созревания плодов кармы: удовольствие или страдание. Характер этих плодов будет зависеть также от того, насколько наш разум будет отождествлять себя с теми или иными действиями или

Когда человек настраивает себя на Чистое сознание и проявляет в себе пространство любви, красоты и служения, то он содействует своему освобождению. Бог или ясное сознание будут высветляться в человеке все более ярко по мере освобождения его от кармических пут. Если в человеке преобладает гуна саттвы, то он не привязывается к результатам своей деятельности. Страсть — это раджас. Тамас — это бездумные действия. И только те, кто сосредоточил свой ум на Боге и высших благах, остаются незатронутыми кармой.

Согласно ведическим источникам, есть пять неблагоприятных поступков, которые невозможно погасить (отмолить) в данном воплощении. Это: убийство отца или матери, разрушение духовного течения или ашрама (сюда входит и предательство своего духовного учителя), искажение информации, изнасилование и азартные игры.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ КАРМЫ

## Техника медитации

Всем сердцем обратитесь к Божествам кармы, Золотому Будде, Духовным Родителям просьбой помочь в сложной трансформации. Владыки кармы проявляются в мистическом пространстве сердечного Огня. Об их присутствии можно судить по внезапно наступившей неземной тишине, по ощущению высшего присутствия, по тончайшему прикосновению прохладной «паутинки».

Теперь сознанием соберите все, что вам мешает жить: суету, нерешенные проблемы, боль, утрат, скорбь, жадность, лень и т.д. Все это сосредоточьте в себе или вокруг тела в некой оболочке Иллюзорного тела, которую вы мысленно сами и создадите.











ними, забывая, что это наши проблемы, отразившиеся в других. Это наша ненависть к самому себе. Но что взять с зеркала? Все, что мы пожинаем сейчас, есть всходы тех семян, что были засеяны нами в прошлом. Все встречи кармические. Мы засеяли семена в прошлом, потому встретились в настоящем.

Наш образ жизни — это роль в игре с самим собой. В игре с собой, в боях без правил! Правила еще предстоит узнать и научиться ими пользоваться. А по-сему бьем вслепую себя наотмашь, так как не ведаем, что творим. Срабатывает метод кнута и пряника. Продвижение на ощупь оптимизма не вызывает.

Незнание правил, по которым ведется игра жизни, и есть пресловутое неведение и незнание настоящей цели игры и кто мы такие. Будда учил, что все наши страдания от неведения — омраченного ума. Омрачение — это незнание правил игры под названием жизнь. Когда мы не знаем правил игры, результат будет всегда не в нашу пользу. К сожалению, так и происходит.

Закон кармы тяжело усваивается только по одной причине — наш ум думает, что он знает правила игры. Наш ум стремится быть полезным своему хозяину и всячески ему помогает. Вот здесь и возникает понимание, что ни одно доброе дело не остается безнаказанным. Наш «добрый враг» спрятался там, где мы его не то что не видим, но даже предположить не можем, что он есть. И вот два человека создают семью и отстаивают свои правила игры. Результаты — страдание.

## ЗАКОН СВОБОДНОЙ ВОЛИ И ВЫБОРА

*Ответственность предполагает наличие способности отвечать — способности жить, воспринимать, чувствовать.*

*Мы часто превращаем обычную ответственность в обязаловку, мало чем отличающуюся от мании величия. Мы взваливаем на себя ответственность за другого человека.*

*Но на самом деле ответственность означает лишь, что «я — это я. Я просто развил в себе то, чем я могу быть».*

*То есть ответственность — это возможность отвечать за себя, быть полностью ответственным за себя — и ни за кого больше в этом мире. И это главная черта характера взрослого человека.*

Фредерик Перлз

Летопись жизни каждого человека скрупулезно фиксируется внутренним наблюдателем (свидетелем). В состоянии гипнотического транса или в сновидениях память может до мельчайших деталей воспроизвести любую сцену не только из данного воплощения, но и из прошлых жизней. Компьютер управляет программами, которые владельцу внешне не видны. Часть программ передается генетическим путем, другая часть закладывается семьей, кое-что откладывается на уровне памяти народа или расы; львиная доля программного обеспечения, оговорюсь, состоит из памяти прошлых воплощений. Подобные программы могут быть не только позитивными, но и разрушительными.

Приобретаемый в процессе многих жизней массив переживаний, размышлений, знаний, эмоций и чувств выстраивает физическое тело с его индивидуальными качествами. Точно также выстраиваются неповторимые энергетические и полевые структуры. Этот комплекс и определяет индивидуальность человека. На Востоке его называют кармой, согласно которой раскрывается своя палитра красок на данное воплощение.

Мы несвободны от жизни! Самый главный, неоспоримый и могущественный закон кармы — мы не свободны от жизни! Мы не свободны от Игры. Сбежать невозможно! Мы — в законе! Выход за кон игры — сознательная задача Духа (нашей сущности), к которой он упрямо нас ведет.

Тогда человек вырывается за пределы своей человеческой природы и становится сам Законом! И уже Он устанавливает правила, которые правят свою Игру.

Самая серьезная победа над ужасающей манифестацией кармы — это победа своего смертного сознания. В христианстве это: «...смертью смерть поправ». Стоит только один раз прикоснуться к своему бессмертному сознанию, как иллюзия смерти исчезает. Человек понимает, что он не свободен от жизни! Он во власти могущественного сознания, вызвавшего его к жизни.

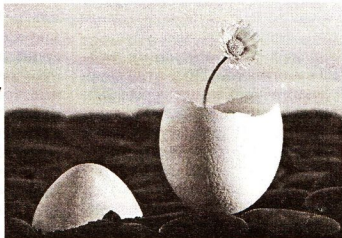
Все, кто убеждался, что за пределами физической смерти жизнь лишь начинается (как правило, через переживание стадий умирания), отбрасывают все омрачающее сознание привычки и становятся целенаправленными людьми. Их цель — воссоединение с самим собой, или — воссоединение со своим Духом.

## РОСТОК

*Лишь тот сможет зваться мужем, кого попутный ветер не увлечет, а встречный не сломит.*

Тит Ливий «История»

Прорастить сквозь ограничения своего сознания: привычки, идеализации, тупость, заблуждения, страхи и прочую «генеральность» можно лишь при одном условии: мы должны этого страстно хотеть. Хотеть не просто потому, что нам надоело ходить в своей жизни кругами, а потому, что по-настоящему хочется определить свой потолок возможностей и даже сверхвозможностей. Чтобы продать в себе гипноз рутины, требуется совершить сверхусилие.



накопили в себе силу, которую требуется отдать в мир. Когда вы почувствуете, что зернышко пробудилось и готово выбросить росток, сконцентрируйте все свое внимание на его силе роста. Росток легко раздвигает толщу асфальта. Точно также он должен разжать вашу ладонь. Ощутите и впитайте в себя эту силу, это торжество жизни. Это ваша бессмертная суть.

Для занятий выберите себе хорошо проветриваемую и тихую комнату. Старайтесь выполнять свои практики всегда в одном и том же месте, на своем коврике для медитаций и в удобной одежде для занятий. Если нет возможности быть дома, то практикуйте в любом месте, мысленно представляя себя в своей комнате. Здесь важно не прерывать занятия ни на один день.

Положите на ладонь зернышко пшеницы и крепко его сожмите. Закройте глаза и сожмите кулак так, чтобы ваше зернышко слышало ваше ментальное и физическое сверхусилие. При сжатии представьте, что вы зернышко и волна инерции давит вас с неимоверной силой. Давление создается страхами, вредными привычками, заблуждениями, суетой, тревогой, вождельными, иллюзиями, пристрастиями, завышенными обязательствами и всем, что только может вас давить.

Пришло время ощутить в себе эту силу. Эта сила бессмертна и безгранична, перед ней бессильны даже самые идеальные замки. Вы — зернышко, способное прорасти сквозь все преграды. Вы

Основной закон Вселенной — это Закон Изобилия. Из рога изобилия можно взять столько, сколько вмещает наше сознание. Вмещает много — возьмем много, вмещает мало — возьмем мало.

Того, кто живет в позитивной картине мира, принято называть счастливым человеком. О таком человеке говорят, что у него позитивная карма. Тот человек, который живет в негативной картине мира — собирает негативный урожай, и, соответственно, у него негативная карма.

Общий бессознательный настрой человека определяется воспитанием, памятью прошлых воплощений, генетической памятью и определенными условными рефлексами на различные ситуации, выработавшимися в течение уже данной жизни. Ментальные конструкции, ставшие бессознательными привычными впечатлениями и привычками, притягивают из пространства по закону резонанса подобные события, окружение и состояния.

Мир, который мы вокруг себя собираем, собирается по матрице —

В свой мир человек не может привлечь больше денег, удовольствий или событий, чем его личная сила. Это уже наработанные — автоматические — качества сознания.

Человек, живущий в позитивной картине мира отзывчив, гибок, оптимистичен, целеустремлен, прост и ясен. Его жизненный девиз — служение ясности, красоте, любви и гармонии.

Секрет обладания силой и любыми благами заложен в нашем преобладающем настрое и способе мышления. Осознанно перестраивая и расширяя границы индивидуального сознания, мы способны изменить свою картину мира или создать ту, которую хотим.

Для человека пробужденного — вышедшего из-под гипноза коллективной картины мира или социальной кармы — ясность, любовь, красота и гармония идеализируются. Такой человек посвящает все, что он делает, своей Высшей Природе, а для Бога требуется все делать безупречно. Подобное служение приближает подвижника к совершенству и делает более живым и осознанным.

Бог или Высшая Сознательная Природа — это кристаллическая ясность, любовь, красота и гармония Первоисточника. Наполненность этим состоянием Вселенной является дыханием Бога или Святым Духом в христианстве. Это состояние пронизывает все Сущее. Единое Сознание, Бог, Высший Разум или Дух — это суть одно.





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

## ЗАКОН РАЗВИТИЯ ИЛИ ЖЕРТВЫ

сторону. Основной закон космоса — не мешать! Не мешать получать свои уроки.

## Памятка

Основная проблема, мешающая нам осознанно перестраивать свою жизнь, это сила инерции. Согласно закону сохранения энергии, каждому действию всегда есть равное противодействие. Любое действие, событие, изменение происходят только тогда, когда наше сознание их уже способно вместить в себя. То, что материализуется — это зрелая карма. То, что материализуется, уже есть внутри нас.

К осознанию этих истин еще необходима готовность. Все происходит в меру понимания на данный момент времени и внутренней готовности к преобразованиям. Если я уже осознаю, что не надо так поступать, например, обижаться, но еще не могу справиться со своими эмоциями, это может порождать чувство вины и усугублять мои страдания. Внутренняя готовность к чему-то новому или преобразованию старого отстраивается не сразу. Интенсивность кармы или внутренние сопротивления изменениям зачастую перевешивают по силе волю и потенцию к освобождению.

Если я, жертвуя для мира нечто, допущу сомнение, закон жертвы не работает. Я зря старался и лишь сильнее привязал себя к стихии жадности. Но еще лучше, чтобы никто не пришел и не потребовал мой долг; важнее, чтобы я сам пришел и предвосхитил требования. А вот с этим бывают большие проблемы. Важно и здесь понимание меры разумной достаточности. Чтобы и карму закрыть, и нахлебников не вырастить. Бывает и так, что нам дают, а мы не можем принять — нет права брать или нечем. Зачастую один человек любит, а другой терпит его любовь.

Все, чего я достиг во внутренней сданке — это то, что по-настоящему мое. Это мое, что сокровище, это мой свет ясности. Эту драгоценность так трудно обрести, но так легко потерять. Стоит только потерять бдительность, как несовершенная природа моего эго по инерции увлечет меня вниз. Собственно, мои заслуги и есть та духовная защита от влияния тонкоматериальных сущностей и паразитов невидимого мира, которые только и ждут от меня падения. Конечно, мир наполнен миллиардами ангельских сущностей, буддами и бодхисаттвами, но они помогают нам лишь тогда, когда мы делаем шаг в их

2. Тот, кто отдает управление своей жизнью в чужие руки, обречен на вторые роли.

3. Сила сконцентрирована не снаружи, а изнутри нашего сознания. Если внутри нас гармония и порядок, то и снаружи — гармония и порядок.

4. Гармония во внешнем мире определяется нашей способностью контролировать эмоции и мысли и умением направлять их в созидательное русло.

5. Жизнь — это постоянное засеивание поля бессознательно-го мыслеобразами — новыми мечтами, идеями, ожиданиями, надеждами, и одновременно — прорастание и сбор урожая прошлого.

6. Без четкого понимания: «Чего же я хочу?» поле жизни засеивается семенами неясных ожиданий, смутных надежд и иллюзорных результатов.

7. Страданий можно избежать, лишь генерируя в себе оптимизм, смелость, надежду, энтузиазм, ясные цели, доверие и веру. Опора на перечисленные качества позволит обрести ясность ума, полет фантазии, веру в свои силы и практические навыки для осуществления своей мечты.

## Роман Доля



Ганс (Ханс) Кристиан Андерсен (1805-1875) — датский писатель и поэт, автор всемирно известных сказок для детей и взрослых: «Гадкий Утёнок», «Новое платье короля», «Тень», «Принцесса на горошине».



Андерсена, поскольку в ранней биографии Андерсен писал, что в детстве играл с принцем Фритсом, впоследствии — королём Фредериком VII, и у него не было друзей среди уличных мальчишек — только принц. Дружба Андерсена с принцем Фритсом, согласно фантазии Андерсена, продолжалась и во взрослом возрасте, до самой смерти последнего. После смерти Фритса, за исключением родственников, один лишь Андерсен был допущен к гробу покойного. Причиной этой фантазии явились рассказы отца мальчишка, что он родственник короля. С детства будущий писатель проявлял склонность к мечтанию и сочинительству, часто устраивал импровизированные домашние спектакли, вызывавшие смех и издёвки детей.

Кристиан Андерсен. Самому сказочнику не раз приходилось сталкиваться с презрением и пренебрежением к себе. Ему не раз жестоко внушали, что из «таких», как он, ничего не выйдет.

Родители будущего сказочника были разного склада люди. Мать безупречно заботилась о муже и ребенке. Отец отличался живым умом и охотно пошел бы учиться, но из-за бедности вынужден был довольствоваться судьбой сапожника. Но какими бы разными ни были супруги, они хорошо уживались, и Ганс Кристиан не замечал никаких серьезных конфликтов.

В своей автобиографии «Сказка моей жизни» Андерсен создает впечатление, что его детство было счастливым. Хотя родители едва сводили концы с концами, он получал все, что ему было нужно, и был, как ему тогда казалось, роскошно одет

# Ганс Кристиан Андерсен

*Моя жизнь — это прекрасная сказка, богатая событиями, благословенная.*

Ганс Кристиан Андерсен

Сказка началась в Дании 2 апреля 1805 года.

В ту пору Оденсе был провинциальным городком с едва ли семью тысячами душ населения. Но по тем временам это был солидный город, один из крупнейших в стране после Копенгагена. На центральных улицах стояли роскошные дома богатых купцов и помещиков. В окраинах селился бедный люд. По улицам бродили толпы бездомных, они переходили от одного дома к другому и просили милостыню.

На окраинной улице Оденсе жила семья будущего сказочника. Семья была небольшая: отец — башмачник, мать — прачка. И был у них мальчик: худенький, тщедушный, с прозрачными голубыми глазами.

В Дании существует легенда о королевском происхождении

Позже, будучи уже зрелым писателем, Андерсен напишет сказку «Рыбья болтовня», в которой опишет историю знаменитого датского скульптора Бертеля Торвальсена. В сказке дети хвастаются друг перед другом, подражая взрослым. «Из тех, чья фамилия на «сен», никогда ничего путного не выйдет!» Фамилия бедного мальчугана тоже кончалась на «сен». Однако мальчик был убежден: в жилах у него течет самая «настоящая кровь»! Через несколько лет этот мальчик стал знаменитым скульптором. А рассказал обо всем этом в сказке человек, фамилия которого тоже кончается на «сен» — Ганс

оптовские обноски, перешитые по росту. Родители любили друг друга и своего сына. После смерти отца в 1816 г. семье стало еще тяжелее. И мальчику пришлось работать ради пропитания. Он был подмастерьем сперва у ткача, затем у портного. Потом Андерсен работал на сигаретной фабрике. В раннем детстве Ганс Кристиан был замкнутым ребенком с большими голубыми глазами, который сидел в углу и играл в свою любимую игру — кукольный театр. Это единственное своё занятие он сохранил и в юности.

Мать писателя мечтала, что сын овладеет каким-нибудь ремеслом, и пыталась несколько раз определить его в ученье. Все попытки сделать из мальчика мастера так и не удались, его тянуло к книгам и к театру. Среди других детей его выделяли безусловные актерские способности, умение рисовать и вырезать из бумаги разные затейливые фигуры и узоры, хороший голос, знание множества отрывков из драматических произведений.





В возрасте 14 лет Андерсен поехал в Копенгаген, мать отпустила его, так как надеялась, что он побудет там немного и вернётся. Когда она спросила причину, по которой он едет, покидая её и дом, юный Андерсен тотчас ответил: «Чтобы стать знаменитым!» Он поехал с целью устроиться на работу в театр.

Андерсен попросил у книгопечатника рекомендательное письмо к танцовщице мадам Шаль, которая, как он слышал, имела большое влияние в театре. Книгопечатник не знал ни ее, ни странного мальчика, но самостоятельность Андерсена и его самоуверенность произвели на пожилого господина такое впечатление, что он действительно написал пару слов неизвестной актрисе. С этим письмом и своими сбережениями — всего 13 риксдалерами — в кармане и небольшим узелком одежды в руке он отправился в путь.

Андерсен твердо решил: он будет актером или певцом в королевском театре.

Рекомендательное письмо не произвело на танцовщицу Шаль никакого впечатления. Зато самого Андерсена — долговогого, неуклюжего подростка — она приняла за сумасшедшего. Таким же неудачным был визит Андерсена к директору театра. Но мальчик не оставил мечты о театре. С лета 1820 года — чуть больше года спустя после приезда в город — он обходным путём попал в театр. Солист балета Дален взял его в балетную школу. Ханс Кристиан был долговязым подростком с удлинёнными и тонкими конечностями, шеей и таким же длинным носом, он являлся квинтэссенцией Гадкого Утенка. Но благодаря его приятному голосу и его просьбам, а также из жалости, Ганс Кристиан, несмотря на неэффективную внешность, был принят в Королевский театр, где играл второстепенные роли. Его всё меньше и меньше задевали, а затем началась возрастная ломка голоса.

Андерсену пришлось распрощаться с театром, и, окончательно, с мечтами о карьере актёра.

Андерсен тем временем сочинил пьесу в 5-ти актах и написал письмо королю, убедив дать деньги на её издание. В эту книгу входили также стихи. Ханс Кристиан позаботился о рекламе и дал анонс в газете. Книга была напечатана, но никто её не покупал, она пошла на обёртку. Он не терял надежды и понёс свою книгу в театр, чтобы по пьесе был поставлен спектакль. Ему было отказано с формулировкой «ввиду полного отсутствия опыта у автора». Но ему предложили учиться из-за доброго к нему отношения, видя его желание.

Разные люди помогали неопытному Андерсену в Копенгагене, некоторые увидели в нем проблески поэтического дарования. Статский советник Ионас Колин был одним из самых деловитых и влиятельных высших сановников Дании. Он не только добился для Андерсена стипендии, но также взял на себя обязанность вести его финансы. Посочувствовавшие бедному и чувствительному мальчику люди ходатайствовали перед королём Дании Фредериком VI, который разрешил учиться в школе в городке Слагелсе, а затем в другой школе в Эльсиноре за счёт казны. Это означало, что больше не нужно будет думать о куске хлеба, о том, как прожить дальше. Ученики в школе были на 6 лет младше Андерсена. Он впоследствии вспоминал о годах учёбы в школе как о самой мрачной поре своей жизни, из-за того что он подвергался строгой критике ректора учебного заведения и болезненно переживал по этому поводу до конца своих дней — он видел ректора в кошмарных снах. Выдержал он его только за счёт своих друзей, которых не хотел разочаровывать, а кроме того, за счёт поразительного упорства, с которым он преодолевал все невзгоды.

В 1827 году Андерсен завершил учёбу. До конца жизни он делал приписку множество грамматических ошибок — Андерсен так и не одолел грамоты.

В 1828 году он сдал в университете экзамен на аттестат зрелости. Теперь вопрос о его будущем больше не мог отодвигаться. В какой области ему учиться дальше — или, может быть, ему вовсе не следует учиться? Ионас Коллин произнёс красивые спасительные слова: «Идите с богом той дорогой, для которой вы поистине созданы, так будет, право же, лучше всего!» Это подтвердило и собственные чувства Андерсена: он призван стать писателем.

Итак, теперь ему предстояло попытаться жить творчеством. Никто из его коллег-писателей не мог прокормиться только литературным трудом. Почти все они где-нибудь служили. У Андерсена службы не было. Зная это, легко понять его лихорадочное творчество последующих лет. Кроме потребности писать, сказочник постоянно лелеял надежду отправиться в большой мир. К сожалению, у него не было достаточных средств, но фонд для нужд народа ежегодно выделял по ходатайству стипендии молодым художникам и учёным. Молодые таланты уезжали, во-первых, чтобы приобрести новые знания и новый опыт, материал для будущей работы, а во-вторых, чтобы оторваться от привычных условий и тем самым обрести себя и новые взгляды на мир и людей.

Андерсену посоветовали подать прошение королю. Однако без рекомендаций влиятельных лиц о субсидии нечего было и думать. Писатели Ингерман и Эленшлегер, Тиле и Хейберг, а также знаменитый физик Эрстед охотно взялись помочь Андерсену.

В декабре 1832 года все они дали ему рекомендации как поэту, отметив, что Ханс Кристиан



умеет изображать картины природы и человеческой жизни. Что ему нельзя отказать в живой фантазии, в чувстве и уме, что он мужественен в борьбе с трудностями. Тиле же прозорливо заметил: поездка Андерсена будет счастьем не только для него, но и многое даст поэзии Дании.

Получив субсидию от короля, Андерсен в апреле 1833 года выехал из Копенгагена во Францию. В Париже сказочник посетил Гейне и Гюго, побывал в Шильонском замке, где ему показали темницу, в которой ещё сохранились цепи и имя «Байрон», вырезанное самим поэтом. Гуляя по каменным плитам замка, Андерсен тут же сочинил и записал такое стихотворение:

*Громады скал передо мной  
И мрачный замок над водой.  
А душу мне волнует вновь  
Свобода, Байрон и любовь!  
Ум и дух нас возвышают,  
Знате нынче ум, не род!  
Короли — те умирают.  
А свобода век живёт.*

Ганс пересёк Альпы с их гигантскими утёсами, бездонными пропастями и снежными лавинами и оказался в Италии. «Если Франция — страна разума, а Дания и Германия — страны сердца, то Италия — королевство фантазий, — размышлял молодой писатель. — Всё здесь — одна сплошная картина!»

Однако путешествие начало уже приносить свои плоды, и первым из них был роман «Импровизатор» (1835), который сделал писателя известным за пределами Дании. В этот же период он написал пьесу «Свадьба Ренцо», «О.Т.», «Только скрипка!»

В 1836 году общество Дании выпускало газету «Датский народный листок», в которой писатель опубликовал три своих небольших произведения: «Жив ещё старый

бог!», «Талисман» и «Эта басня сложена про тебя». Одна из трёх историй очень поучительна и в какой-то мере автобиографичная. «Эта басня сложена про тебя» — рассказ о собаке, которая бегала из одного замка в другой, мечтая, где бы пообедать. «А ну-ка, догадайся, кто тот глупец, что бегает, пока не свалится с ног, но так ничего и не находит ни здесь, ни там?» — лукаво спрашивает Андерсен. Сам писатель вынужден был бегать из одной редакции в другую и не выпускать из рук пера, чтобы как-то существовать.

Итак, к концу 30-х годов Андерсен стал уже довольно известным писателем.

Многие считают, что подлинная литературная слава его началась после романа «Импровизатор». Но ближе к истине друг Андерсена Эдвард Коллин: «Найдутся, пожалуй, люди, — писал он, — которые скажут, что начало его популярности следует, скорее, отнести к 1835 году, когда Андерсен словами: «Шел солдат по дороге: раз-два! раз-два!» вступил в царство сказок». (Так начинается первая известная сказка Андерсена «Огниво».) В то время Андерсен издал первый выпуск сборника «Сказки, рассказанные детям».

Сказка постоянно жила в душе Андерсена. Куда бы он ни шёл, дорога неизменно приводила его к сказке, её драгоценные зёрна обнаруживались во всём, что бы он ни писал в стихотворениях, в путевых очерках, в романах. Ведь ещё в 1829-1830 годах Андерсен собирался создать в будущем «цикл датских народных сказок» и в течение всей своей жизни выпустил несколько сборников под разными названиями. После первого сборника появилась вторая — «Новые сказки» (1844-1848), а за ним — «Истории» (1852-1855) и «Новые сказки и истории» (1858-1872). Писатель не случайно менял названия сборников и включал в них определённые сказки. Незадолго до смерти Андерсен с огорчением говорил, что люди судят о его сказках неправильно, не зная, когда написана та или иная сказка, и, следовательно, не могут оценить по достоинству актуальность некоторых из них.

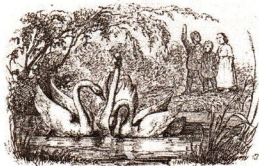


В первый сборник Андерсен включил, в основном, сказки близкие по содержанию и по стилю к народным сказкам. В них прославлялось мужество, ум и любовь, искрилась весёлая задорная шутка.

Сказки были разные. Были пересказы и переделки народных — «Огниво», «Маленький Клаус и Большой Клаус», «Принцесса на горошине», «Дорожный товарищ», «Дикие лебеди», «Русалочка» и «Свинопас». Были сказки, основанные на датских народных поверьях: «Аисты», «Райский сад», «Оле-Лукойе». Были и такие, где использовался сюжет сказок других народов: «Нехороший мальчик», «Новое платье короля» и «Сундук-самолёт». В этот же сборник впервые вошли сказки, которые придумал сам писатель, — «Цветы для маленькой Иды», «Дюймовочка», «Ромашка», «Стойкий оловянный солдатик». Но откуда бы ни происходил сюжет, маленькие слушатели были в восторге. Сам Андерсен очень скоро понял цену своим сказкам и в течение многих лет рассматривал их только как побочное занятие. Сказки читали и ими восхищались не только в Дании, но и за рубежом, и всё в большей и большей степени взрослые.

Андерсен писал и для детей, и для взрослых. Это было творчество в два этажа, выражаясь по-андерсеновски: язык и сказочное окружение он сохранил, но идеи за ними предназначались отцу и матери, которые читали вместе с детьми.

Эта оригинальная форма сказочного повествования развивалась у писателя постепенно, она





достигла совершенства после 1843 года. Все его шедевры: «Жених и невеста», «Гадкий утёнок», «Ель», «Девочка со спичками» и другие — были созданы в этот период. В 1857 году вышло ещё два сборника, но с новым заглавием. Теперь он называл их «Истории» — ему хотелось более широкого обозрения. На то были основания; правда, два этих сборника содержат несколько сказочных описаний, например: «Домовой у лавочника» и «Истинная правда», но в них есть и многое другое: «История года» — это большая лирическая картина природы; «Весёлый нрав» — забавный фельетон; «Сердечное горе» и «Пропащая» — ситуации и судьбы, взятые из действительности; «Через тысячу лет» — фантазия о будущем; «Под ивою» — новелла. Все сказки Андерсена выражают кредо его души и непосредственного чувства, в них говорится о делах маленьких и незаметных созданий, и они разъясняют нам, что жизнь богаче и шире наших ограниченных представлений о добре и зле, она неисчерпаема.

Всю жизнь Ханс Кристиан Андерсен прожил холостяком, так и не дождавшись долгожданного «созвучия душ». Последней была любовь к знаменитой оперной певице Иенни Линд, приехавшей в Копенгаген осенью 1843 года.

2 апреля 1875 года в доме Мельхиоров было отпраздновано 70-летие Андерсена. Каждое блюдо в меню было названо в честь какого-либо произведения писателя, в особенности в честь его сказок: «Соседи» (устрицы), «На утином дворе» (индейка), «Суп из колбасной палочки» (бульон) и т.д. В королевском театре в честь Андерсена давали его пьесу «Первенец». Андерсен присутствовал на представлении. «Какой прекрасный,

величественный день — и как брено моё тело...» — записал Андерсен в своём дневнике.

Дневники и письма последних дней жизни хранят следы его страданий. Можно было ожидать, что нарастающая слабость остановит его литературное творчество. Тем не менее среди несомненного упадка у него бывали периоды прилива неистожимой энергии, и он снова писал. Насколько ясен был его ум, видно по тому, что в последние годы жизни он создал такие сильные и оригинальные сказки, как «Дриада», и «Великий морской змей», и повесть «Счастливчик Пьер». Но это были последние всплески жизненной силы. Андерсен страдал раком печени. Его положение было безнадёжно.

Смерть наступила 4 августа 1875 года. В последние дни у него не было болей, и под конец он тихо и незаметно впал в бессознательное состояние. На похороны Андерсена пришли студенты, депутаты города Оденсе, иностранные послы, министры и сам король. Перед ним склонили траурные знамена. Похоронили короля сказок в фамильном склепе Коллинов. В Дании был объявлен национальный траур. 11 августа газета «Отечество» напечатала стихотворение:

*В могилу наш король сошёл,  
И некому занять его престол.*

В самом деле, корону короля сказок Дании и всей Скандинавии не унаследовал никто.

Героиня сказки Андерсена «Русалочка», которой поставлен памятник в Копенгагене, стала символом столицы Дании. Начиная с 1967 года по решению Международного совета по детской книге, 2 апреля, в день рождения великого сказочника, отмечается Международный день детской книги. В связи с 200-летием со дня рождения 2005 год был объявлен ЮНЕСКО годом Андерсена.

Сказка его жизни была богата событиями, её можно назвать и прекрасной, но благословенной она была лишь временами. Удивительная сказка, как сама жизнь.



\*\*\*

*Не беда появиться на свет в  
утином гнезде, если ты выпил-  
из из лебединого яйца!*

\*\*\*

*Ради красоты и потерпеть  
не грех.*

\*\*\*

*Где не хватает слов, гово-  
рит музыка.*

\*\*\*

*Слезы — вот драгоценней-  
шая награда для сердца певца.*

\*\*\*

*Жизнь сама по себе являет-  
ся самой прекрасной сказкой.*

\*\*\*

*Жизнь как красивая мелодия,  
только песни перепутались.*

\*\*\*

*Жизнь каждого человека —  
это сказка, написанная пальцами  
Бога.*

\*\*\*

*Сказка — это то золото,  
что блестит огоньком в дет-  
ских глазках.*

\*\*\*

*Приносить пользу миру —  
это единственный способ стать  
счастливым.*

\*\*\*

*Любовь — это страстное  
желание, а удовлетворенное же-  
лание проходит.*

\*\*\*

*Я желаю тебе добра, пото-  
му и браню тебя — так всегда  
знаются истинные друзья!*

\*\*\*

*Когда отдаляешься от гор,  
только тогда видишь их в под-  
линном облици, так же и с  
друзьями.*

\*\*\*

*Всяк хорош по-своему! Не  
всем же быть благородными,  
надо кому-нибудь и дело делать,  
как говорится!*

\*\*\*

*Нет более опасного оружия  
против чёрта, чем чернила и  
книгопечатание: они когда-ни-  
будь окончательно сживут его  
со света.*

**Ганс Кристиан Андерсен**



## Транзакционный анализ (Эрик Берн)

Трансакционный анализ не имеет никакого отношения к трансу. Наиболее понятный перевод этого

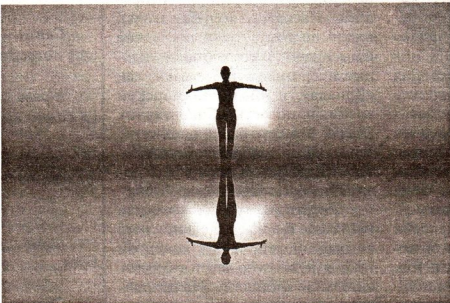
словосочетания — “анализ общения между людьми”. Все, что происходит между людьми, Берн называет транзакцией. Наиболее типичные из них — игры, удары, развращения, ритуалы, уход, работа.

И если вы до сих пор об этом направлении ничего не слышали, то немедленно пойдите в библиотеку, возьмите и

Смысл этого эксперимента заключался вот в чем. Мысль является актом не только мышления, но и движения. В случае “мышления про себя” происходят незаметные движения мышц речевого аппарата. Обычно эти движения окружающими

Торндайк. Любой акт, вызывающий в данной ситуации удовольствие, будет повторен в такой же ситуации в будущем. И наоборот, акт, вызывающий в данной ситуации дискомфорт, повторен, вероятно, не будет. То есть все наше поведение основано на “пробах и ошибках” в сочетании с состоянием “удовольствие — дискомфорт”.

Сначала в американской психологии стало привычным трактовать человека как большую белую крысу, но затем из "белой крысы", в понимании бихевиористов, человек превратился в маленького робота со своеобразной программой. Живая машина способна действовать целесообразно, изменяя по-



# ПСИХОЛОГИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

прочитайте две книги Эрика Берна: "Игры, в которые играют люди" и "Люди, которые играют в игры".

## Бихевиоризм

“Фрейдисты ошибаются. Невроз — это просто плохая привычка. Предметом психологии является не сознание, а поведение”, — так в двух словах можно пояснить суть бихевиоризма. Отсюда и название: от английского слова *behaviour* — поведение.

До бихевиоризма методом психологии была интроспекция, то есть суждение человека о своих внутренних процессах. А подобные суждения всегда субъективны и ошибочны. Поэтому от суждений представители данного направления перешли к экспериментам над людьми и животными.

Например, Эдвард Торидайк вначале экспериментировал с дошкольниками. Он мысленно представлял различные слова, объекты, числа. Сидящий напротив ребенок должен был угадать, о каких вещах думает экспериментатор. В случае успеха ребенок получал конфетку.

не воспринимаются. Но нельзя ли научиться читать речевые микродвижения, а тем самым и мысли? Оказалось, что можно. Но почему-то до сих пор практически это используется достаточно редко.

Когда администрация университета запретила Торндайку опыты над детьми, он занялся животными: стал обучать цыплят навыкам прохождения лабиринта, а кошек и собак — выбирать из “проблемного ящика”. Попад в ящик, животное могло выйти из него и получить подкормку только приведя в действие специальное устройство. Животные вначале бросались в разные стороны, царапали ящик, кусали его, пока одно из движений не оказывалось удачным. Действуя методом проб и ошибок, животное случайно добивалось успеха. При последующих пробах число бесполезных движений уменьшалось, что в ходе эксперимента отображалось графически.

Принцип “проб, ошибок и случайного успеха” присущ как животным, так и человеку, считает

ведение в соответствии с изменившимися условиями.

Огромное влияние на бихевиоризм оказало учение Павлова об условных рефлексах. Иван Петрович Павлов к тому времени приобрел авторитет крупнейшего психолога мира, именно психолога, а не физиолога, каковым он прославился уже в начале XX века после присуждения ему Нобелевской премии за работы по пищеварению.

## Гештальтпсихология

В те же годы, когда в США вспыхнул бихевиористский бунт против психологии сознания, в Германии группа молодых исследователей организовала течение, впоследствии захлестнувшее весь мир психологии, психиатрии, социологии. Это течение получило название гештальтпсихология ("гештальт" *(нем.)* — нечто единое, форма, структура).

Американские психологи получили первую информацию о гештальтизме в 20-е годы, однако встретили ее безразлично. В 30-е годы, спасаясь от Гитлера, в Америку хлынула волна эмигрантов



из Германии. Эта волна и занесла туда молодых гештальтистов, которые смогли впоследствии завоевать мир своими идеями.

Итак, что же такое гештальтизм? Его философия очень близка идеям целостности и нетрадиционного лечения. По сути, гештальт — это то же самое, что в биоэнергетике называется эгрегором. А именно: нечто целое, состоящее из взаимодействующих между собой частей.

Из частей состоит любое целое. Этим “целым” может быть что угодно — человек, группа людей, страна, компьютер, молекула и так далее. Но целое — не сумма частей, а нечто большее, способное функционировать благодаря единству этих частей. Например, компьютер — это не только набор чипов и деталей, а нечто, что способно работать благодаря взаимодействию этих чипов. Молекула — это не только сумма составляющих ее атомов, а взаимодействие атомов между собой. Любая кинофильм состоит из постоянно меняющихся кадров, то есть фотографий, но фильм — это нечто качественно иное, большее, чем сумма фотографий.

Таким образом, и человек — это не арифметическая сумма почек, сердца, нервной системы и других органов, а нечто большее, что составляет единство человека как целого. Возможно, сейчас любой читатель может сказать: “А я это и так знаю”. Но это сейчас, а до гештальтистов над этим никто не задумывался. Это с одной стороны, а с другой, и сейчас сплошь и рядом врач-кардиолог за сердцем не видит целого пациента, а уролог, прошу прощения, за простатой.

Пойдем дальше. В психике человека существуют отдельные элементы — эмоции, ощущения, восприятия, представления и так далее. Зачастую для описания состояния человека или его реакции на что-либо люди используют описание всего лишь одного компонента, вычленив его из гештальта (эгрегора) всей психики.

Например, когда мы говорим “он рассердился”, то описываем

только эмоции, или же говоря “она чувствует боль”, описываем сферу восприятия. Но нельзя довольствоваться описанием только одного элемента, в то время как реагирует целое. Другими словами, для понимания всего процесса нельзя обращать внимание лишь на часть, упуская связь этой части с целым. Да и восприятие само по себе — это не сумма зрительной, слуховой информации, осязания и так далее. Это некий гештальт, создающийся процессами более высокого уровня, чем сумма ощущений.

Отстаивая позицию целостности, сторонники гештальтного взгляда на мир, естественно, отстаивают единство психического и физического, души и тела, на что не обращают особого внимания представители других философий.

Если человек танцует, присутствует лишь сумма психического и физического? Конечно, нет. Или если человек испытывает какие-либо чувства, например, радость или страх (процессы чисто психические), то другие могут сделать вывод об этих состояниях, видя акты чисто физические — моторику, мимику человека. Видим одно, а делаем заключение о другом — и не ошибаемся. На этом также основана визуальная диагностика и гештальтирование пациента в целостности (см. соответствующие разделы).

А сейчас следует то, что абсолютно совпадает с убеждениями представителей гештальтпсихологии и энергетического эгрегора. Наряду с телесным зрением, утверждают гештальтпсихологи, имеется психическое, духовное зрение. Под духовным зрением подразумеваются невербальные ассоциативные процессы, происходящие на грани сознания и бессознательной сферы. Сюда же относится и интуиция — способность схватывать психическим зрением обстановку в целом, то есть гештальтировать ситуацию, и затем делать правильный вывод.

Слово “интуиция” в гештальтпсихологии заменено более точным словом — инсайт. Это слово можно перевести как “озарение”

или “мгновенное схватывание ситуации”. Инсайту отводится центральное место при гештальтировании (оценке) чего-либо — человека, ситуации, положения в стране, во Вселенной. Подлинное мышление является инсайтным, а инсайт — это способность мгновенно схватывать целое.

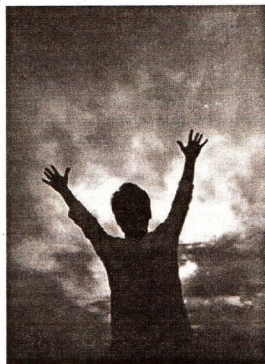
Способность гештальтировать поле восприятия — это уже не просто мышление, а стереомышление, или, образно говоря, стереозрение.

У бихевиористов способ поведения отбирается путем делительных поисков, проб, ошибок и случайного успеха, а у гештальтистов — мгновенно, путем интуитивного озарения, интуиции, инсайта. Человек может долго и безуспешно решать какую-то задачу. В “один прекрасный момент” его “озаряет” и он, воскликнув “Эврика!”, начинает четко представлять, в чем заключается решение задачи. Так делается большинство открытий.

### Экзистенциализм

Экзистенциализм (“экзистенция” — существование) — философско-психологическое течение, возникшее во Франции в конце 30-х годов. Одним из его создателей является Жан-Поль Сартр.

Экзистенциальное восприятие всего происходящего основано на случайности и абсурдности действительности, на переживании человеком абсурдности своего









него “флюидами”, то есть излучениями, которые передаются от человека к человеку на расстоянии. Эти флюиды являются суггестивными, эмоциональными, влияющими на межличностные симпатии и антипатии и определяющими поведение. Эти флюиды сплавляют и сороят людей.

## Дзен-буддизм

Возникшее в Японии, это учение быстро распространилось в Западной Европе и США. В основе лежит религия буддизма, проповедующая сатори, то есть "мгновенное просветление" (вместо слова "сатори" в гештальттерапии используется слово "инсайт"). Этого просветления нельзя достичь тренировками. Его нужно в себе открыть, оно — истинная природа человека.

Монастыри дзен-буддизма в США, особенно в Калифорнии, не редкость. Помещение всегда довольно аскетично, в центре — фигура Будды. В монастырь любой человек может приехать или на утреннюю медитацию, или на целый день, или на любой другой срок. Утренняя медитация начинается в 6 и 9 часов утра. Сначала все сядут и медитируют (кто на подушке, кто на пятках, кто в позе “лотоса”) лицом к стене. По удару гонга медитация продолжается в движении, — все медленно ходят по кругу (у меня это ассоциировалось с замедленной киносъемкой). 2 удара гонга — ритм возрастает и достигает обычной ходьбы. Одно сменяется другим, другое — третьим. Заканчивается все распитием особо заваренного чая, проповедью приятного лысого гуру и, по желанию, живой беседой с ним по любым интересующим вас вопросам.

## Анонимные алкоголики

*Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.*

Молитва о душевном покое

Группы "Анонимные алкоголики" существуют в 120 странах.

Они объединяют людей, бросающих пить. Это так называемые “группы поддержки”, существующие сами по себе, без психотерапевта, без лидера, бесплатно (это обязательные условия). Прийти туда может любой пьющий человек, желающий избавиться от этого пристрастия. Этому помогает соблюдение 12-ти традиций и прохождение 12-ти шагов. Участники группы собираются как хорошие знакомые, с распитием чая, с шутками. Там они находят новых, так же как и они, бросающих пить, интересных людей. Никого постороннего там быть не должно, в процессе собрания люди открывают друг перед другом то, что они не могут открыть человеку, не прошедшему через алкоголизм. А почему человек, не пьющий в течение 15 лет, все равно считает себя алкоголиком?

Потому что от алкоголизма нельзя излечиться. Алкоголик не может "перестать быть алкоголиком", но он может не пить и не иметь тяги к спиртному.

Существуют также группы “Анонимные родственники алкоголиков”, “Анонимные наркоманы”, “Анонимные курильщики”, “Анонимные обжоры” и так далее. Все они основаны на 12-ти шагах и 12-ти традициях. Мне же в Сан-Франциско (“для общего развития”) довелось посетить группу “Анонимные люди, зависящие от любви и секса”. Участники подобных групп страдают от чрезмерной, разрушающей и, как правило, безответной любви. Освобожаясь от любовной зависимости, они обретают равновесие.

**СОЭВУС**  
(Г.Н. СЫТИН)

Г.Н. Сытиным был разработан научный метод составления собственных оригинальных лечебных текстов, оказывающих целенаправленное воздействие на организм. Он получил название метода словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека, сокращенно СОВУС.

У метода давняя история, тесно переплетенная с непростым жизненным путем его создателя.

А началась она холодным декабрьским утром 1943 года, когда рядовой Георгий Сытин поднялся вместе со своим взводом в атаку. До вражеских окопов он не добежал: осколок ударил в руку, потом близкий взрыв снаряда — и темнота. Беспамятство после тяжелой контузии длилось долго, а последствия ее могли поставить крест на судьбе молодого парня. Выпадение памяти. Ограниченная подвижность. Инвалид в двадцать с небольшим лет. И вот в этот трудный период своей жизни Г.Н. Сытин нашел опору в психологии, которой начал увлекаться еще в школе.

Для медицины же метод Сытина представляет особую ценность в тех случаях, когда по каким-то причинам лечение лекарственными средствами невозможно. Он не дает нежелательных побочных эффектов и является щадящим для пациентов.

Тысячи людей обязаны Георгию Николаевичу своим выздоровлением. Конечно, наибольшую пользу метод СОЭВУС приносит тем, кто подходит к нему с доверием и надеждой. Но в практике Сытина известны и парадоксальные случаи, когда настрои оказывали целительное воздействие на людей, не только не признававших метод, но и оказывающих активное противодействие лечению. Эти пациенты сначала отказывались пользоваться настраивающими, срывали при их прослушивании наушники, открыто смеялись над методом лечения. Но через некоторое время даже самые строптивые пациенты обнаруживали, что лечение оказывает на них благотворное воздействие. Тогда начинал сходить на нет скептицизм, появлялось доверие к настраивающим и, более того, — потребность в них.

Метод Г.Н. Сытина применялся и при лечении поражений, вызванных радиоактивным излучением. В частности, он проверялся при лечении пациентов, пострадавших от последствий аварии на Чернобыльской АЭС, и показал себя как средство, усиливающее защитные силы организма, неспецифический иммунитет. Кроме того, усиливая волевые качества





Метод Г.Н. Сытина не раз проверялся Минздравом СССР, Институтом биофизики АМН, НИИ судебной психиатрии им. В.П. Сербского. Выводы авторитетных комиссий недвусмысленны: метод признан состоятельным и эффективным. Но применение его сдерживалось консерватизмом некоторых представителей нашей официальной медицины.

Эффективность использования аффирмаций зависит от нескольких факторов. Ваш бесконтрольный и неконтролируемый ум за много лет изрядно заполнил вашу голову разными идеализациями и ошибочными убеждениями. Значит, чтобы вытеснить их побыстрее, вам нужно как можно более интенсивно и энергично насыщать себя положительными мыслями.

Если попробовать поискать образный аналог того, как работает аффирмация, то можно привести следующее сравнение.

Можно, например, взять ножницы и *вырезать часть листа вместе с пятном*. Тогда лист бумаги будет чистым, но в нем останется дырка — выпадение из вашей памяти какого-то события (или множества событий), вызвавшего появление этого пятна. Примерно так работают техники гипноза, когда пациенту в состоянии глубокого гипнотического сна дается команда, чтобы он навсегда

Если для вытеснения ошибочного убеждения мы используем аффирмации, то более точной будет следующая аналогия. Аффирмация — это положительное, то есть нужное нам утверждение. Это похоже на белую краску, которая сверху покрывает грязное пятно. Если она будет закрывать все пятно толстым слоем, то грязь не будет видно, — она исчезнет, и лист опять будет чистым. В итоге в нашей жизни не будет проблем, вызванных этим ошибочным убеждением.

## Техники стирания

Со временем острота переживаний стирается, обиды и осуждения вроде бы проходят. Во всяком случае, так это представляется, поскольку эти события и связанные с ними переживания выпадали из нашей памяти. Но на деле это, к сожалению, не так. Негативное переживание детства может выпасть из нашей памяти, но из тела эмоций без специальных процедур не может.

Довольно продуктивно применяется **тибетская техника стирания**, представленная А.Е. Червоненко. Она включает четыре этапа.

**2. Отстранение.** На этом этапе необходимо увидеть эту ситуацию со стороны. Вы должны обезличить данное событие, т. е. оставить сам факт происшествия без эмоциональной окраски и без конкретных действующих лиц.

**3. Обобществление.** Необходимо взглянуть на произошедшее событие в свете мировой истории человечества. Попробуйте поставить вашу проблему в один ряд со стихийными бедствиями, наводнениями, войнами, пожарами. Поймите всю мелочность ситуации. Почувствуйте, что у вас болит не больше, чем у других.

накручиваем на нее новые витки мысли вместо того, чтобы просто отпустить. В это время на подсознательном уровне, в информационно-полевых структурах возникает блок, сгусток негативной энергии, который мы ежедневно наращаем и уплотняем горестными мыслями. Обида расплывается по нашей Душе, заполняя самые сокровенные уголки, разделяя здоровые энергетические структуры.

В жизни мы часто сталкиваемся с различными неприятностями, большими или маленькими. На маленькие мы уже перестали обращать внимание, а вот крупные неприятности порой могут выбить из колеи, оставляя в душе трудно заживающие раны в виде различных обид.

Бедному телу просто некуда деться. В нем начинаются точно такие же процессы: возникает онкологический очаг, перерастает в раковую опухоль и расплзается метастазами по всему телу, разъедая здоровые ткани.

Чтобы этого не случилось, обиду нужно не просто забыть, ее необходимо отработать. Начинать разбираться. Для начала примите нанесенную вам обиду как урок. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с разных сторон. Убедите из рассуждений эмоции. Постарайтесь понять, почему Мироздание вынуждено было преподать вам этот урок. Что вы должны были вынести из него? Стали ли вы мудрее, гибче, душевней? Какие из ваших пороков притянули случившуюся ситуацию: жадность, ревность, раздражительность? Какие струны вашей души были задеты: безграничная вера в людей, вера в добро, порядочность, здравый смысл, родственные связи? Что должен был разрушить данный инцидент: гордыню, доверчивость, агрессивность? Задавайте вопросы, и ищите на них ответы.

Крайне важно понять, что вы не просто заслужили все, что случилось с вами, а вы выпросили это у Мiroздания. И обидчик — лишь инструмент в сложном механизме гармонизации вашей Души, правке ваших информационно-полевых структур. Постарайтесь его оправдать. Не обижаться вы должны, а сказать вашему обидчику огромное спасибо за то, что он был вынужден преподавать вам урок, тем самым выполнить неблагодарную работу по совершенствованию вашей Души.

Уединитесь, примите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе тех людей, на которых вы держите обиду. Мысленно попросите у каждого из них прощения. Сначала просите прощения у мертвых, затем просите у тех, кто жив. Пусть простят за все, волюно или неволю совершенное вами по отношению к ним. За то, что вы их вынуждали преподавать вам уроки и наносить обиды.

После этого мысленно простите каждого, сделайте это как можно искреннее, от всего сердца, за все сделанное или не сделанное этими людьми. Пожелайте им добра, света, любви, радости, здоровья. Простите себя за все неблагоприятные поступки и грязные мысли, отравляющие Мироздание.

Отпустите все обиды и претензии. Вы никому ничего не должны, и, главное, никто ничего не должен вам. У каждого свой путь и своя судьба.

**Простить — значит понять.** Это самое сложное, но и самое **важное.** «Молитесь за проklinающих вас и благословляйте ненавидящих вас». Это самая мощная защита от несчастий, болезней и того, что мы называем энергетической агрессией, или «порчей» и «сглазом». Незря в Христианстве существует праздник «Прощенное воскресенье», когда человек просит прощение за все вольно или невольно нанесенные обиды и прощает сам.

Если у вас не получается простить обидчика ни с первой, ни со второй, ни с десятой попытки, значит, обида сидит в вас слишком глубоко и самостоятельно вам с ней не справиться. Вам необходимо обратиться к специалисту. Это может быть врач-психотерапевт, психолог, биоэнергетикоректор или служитель религиозного культа.





Я небогат, я не летаю по миру, не выпиваю в компании известных людей в экзотических местах, у меня нет ни спортивной машины, ни джипа, ни яхты. И я очень счастлив. Намного счастливее, чем семь лет назад, когда я ел много жареного, сладкого и постоянно чувствовал себя нездоровым и растолстевшим, когда я много покупал в магазинах и был в долгах, когда я работал на постоянной работе, на которой получал довольно много и не имел времени для себя и своих близких. Как я достиг этого? При помощи маленьких трюков.

Правда в том, что вам не нужно много, чтобы хорошо жить — вам просто нужен правильный настрой. Вот то, что я понял о том, как жить хорошо, нуждаясь в малом:

### **ВАМ НУЖНО ОЧЕНЬ МАЛО ДЛЯ СЧАСТЬЯ**

Немного простой растительной пищи, скромное жилище, пара комплектов одежды, хорошая книга, ноутбук, значащая что-то для вас работа и ваши близкие.

### **ЖЕЛАЙТЕ МЕНЬШЕГО, И ВЫ НЕ БУДЕТЕ БЕДНЫМИ**

У вас может быть много денег и имущества, но если вы всегда будете хотеть большего, вы беднее, чем тот парень, который владеет малым и не хочет ничего.

### **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА НАСТОЯЩЕМ**

Перестаньте волноваться о будущем и держаться за прошлое. Как много времени каждый день вы проводите думая о вещах, которые вы делаете физически, в настоящий момент? Как часто вы отгоняете мысли о других вещах? Живите сейчас, и вы будете жить полноценно.

# КАК

## НАЧАТЬ ЖИТЬ

# ХОРОШО

### **БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ С ТЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ И ТАМ, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ**

Слишком часто мы хотим быть где-то еще, делать что-то еще, с другими людьми, и какими бы ни были сейчас обстоятельства, нам хотелось бы получить вещи, которые отличаются от того, что у нас сейчас есть. Но то, где мы сейчас — прекрасное место! Те, с кем мы сейчас (включая нас самих) — уже безупречны. Того, что мы имеем — достаточно. То, что мы уже делаем — поразительно.

### **БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ МАЛЕНЬКИМ УДОВОЛЬСТВИЯМ В ЖИЗНИ**

Ягоды, плитка темного шоколада, чай — простые удовольствия, которые намного лучше сложных десертов, сладких напитков, жареной пищи, если вы научитесь наслаждаться ими в полной мере. Хорошая книга, взятая в библиотеке, прогулка с любимой в парке, приятное напряжение после короткой, тяжелой тренировки, чудные вещи, которые говорят ваши дети, улыбка незнакомца, прогулка босиком по траве, момент тишины ранним утром, когда остальной мир еще спит. Это маленькие удовольствия для хорошей жизни, без потребности в чем-то большем.

### **ДВИГАЙТЕСЬ ПОД ДЕЙСТВИЕМ РАДОСТИ, А НЕ СТРАХА**

Люди идут по жизни под действием страха потери, страха пропустить что-то. Это плохие причины для того, чтобы что-то делать. Вместо этого делайте вещи, которые приносят радость вам и окружающим.

Выполняйте свою работу не потому,

что вам нужно поддерживать свой образ жизни и вы боитесь изменить его, а потому, что вам доставляет удовольствие делать что-то креативное, значащее, ценное.

### **ПРАКТИКУЙТЕ СОСТРАДАНИЕ**

Сострадание другим создает любовь, которая является наградой взаимоотношениям. Сострадание к себе означает простить себя за ошибки прошлого, правильно себя «излечить» (сюда входят и здоровое питание, и занятия спортом), любить себя таким, какой ты есть.

### **ЗАБУДЬТЕ О ПРОДУКТИВНОСТИ И ЦИФРАХ**

Они не везде имеют значение. Если вы что-то делаете, чтобы достичь определенного числа (целей), значит, вы потеряли понимание того, что на самом деле важно. Если вы стремитесь быть продуктивным и заполняете свои дни всякими вещами, просто чтобы ими быть — это потеря времени. Этот день — подарок, и он не должен быть переполнен всеми возможными вещами — проводите время наслаждаясь им и тем, что вы делаете.

Мне исполнилось 38 лет. Вот уже почти четыре десятилетия я





во время которого вы узнаете о своем теле много нового.

**Урок № 19. Назначение** — это всего лишь крошечный отрезок жизненного пути. Мы все так волнуемся о наших целях, о нашем будущем, что пропускаем все интересное на своем пути. Если вы будете волноваться только о достижении определенной цели, то вы не получите удовольствия от ее достижения. Потому что после этого вы сразу начнете думать о следующей цели и о путях ее достижения.

**Урок № 20.** Хорошая прогулка исцеляет большинство проблем. Хотите похудеть и улучшить свою физическую форму? Гуляйте. Хотите наслаждаться жизнью, при этом тратя как можно меньше? Гуляйте. Хотите помедитировать и насладиться моментом «здесь и сейчас»? Гуляйте. Проблемы в жизни или на работе? Гуляйте, и ваше сознание очистится.

**Урок № 21.** Отпустите ожидания. Принимайте жизнь такой, какая она есть, и старайтесь ею наслаждаться. Не втискивайте в свои рамки и ожидания вещи и людей.

**Урок № 22.** Дарить гораздо приятнее, чем получать. Часто мы дарим что-то или делаем, ожидая что-либо взамен. Отпустите это и научитесь просто дарить — это гораздо приятнее.

**Урок №23. Соревнования**  
очень редко полезны. В нашем обществе принято рвать друг другу глотки за приз. На самом деле гораздо продуктивнее сотрудничать. Только благодаря сотрудничеству человечество выжило и сделало столько открытий.

**Урок № 24.** Благодарность — один из лучших способов получить удовлетворение. Очень часто мы недовольны нашей жизнью и желаем большего, совершенно не ценя то, что



Кем  
ты был  
в прошлой жизни?

— Серге-ей Петро-ович, ну, я же не винова-ат, что эти фуры встали в пробке!

— Ах, ты не виноват? — Королев подскокил на кресле и с новой силой заорал в трубку. — Да я из-за этой задержки знаешь, сколько денег потерял? Не знаешь? Так я тебе скажу, idiot ты кучерявый! Если я тебя сейчас уволю, то, жертвуя мне все твоё пособие по безработице, годам к семидесяти, может быть, всю сумму и отдашь.

— Ну, да там километровая пробка была, авария вроде произошла, милиция приехала...

— Не надо мне говорить, почему нет, — Сергей Петрович выпучил маленькие поросышки глазки, громко кашлянул в трубку, — скажи мне, что ты сделал, чтобы было? Все, завтра с утра перезвоню, если не исправишь положение — уволю! — бросил трубку и откинулся на мягкое кресло. Он пошарил пальцами в открытом ящике стола и выудил оттуда початую пачку сигарет. Табачный дым не принес удовлетворения, но немое успокоил разнервничавшегося директора.

— Аня, где мой кофе? — рявкнул в селектор.

— Сергей Петрович, но вы же заняты были.

— Бегом, я сказал! — директор тяжело вздохнул и затаился. Дверь бесшумно открылась, и в

кабинет вошла высокая длинноногая брюнетка с маленькой белой чашкой. — Почему так долго? — злобно зыркнул на секретаршу.

— Просто вы так громко разговаривали по телефону, я думала, что вы очень заняты...

— И ты туда же! А почему холодный? Иди, вари заново, — он снова вздохнул и затянулся сигаретой. Аня выскочила из кабинета и захлопнула за собой дверь.

— И с кем только приходится работать, одни идиоты кругом, — Королев устало повернулся к окну и стряхнул пепел сигареты прямо на пол. За стеклом лениво плыли серые плотные тучи по хмурому осеннему небу. Уже три дня шел мелкий противный дождь. Это еще больше угнетало директора строительной фирмы «Небоскреб» Королева Сергея Петровича. Он был немолодым грузным мужчиной с большой лысиной в поголовы. Три жирных подбородка аккуратно лежали на белоснежной рубашке, жалобно скрипелишей пуговицами в районе живота. Яркий желтый галстук, стягивающий огромную шею, гармонировал с остатками скудной растительности на голове.

Королев затушил сигарету, встал и подошел к окну. Унылый город, глупые люди бегут по никому не нужным делам. Сергей Петрович глубоко вздохнул и

снова плюхнулся на кожаное кресло:

— Аня, машину мне.

— Да, Сергей Петрович.

Через десять минут он уже сидел на заднем сидении своего «Мерседеса» и курил очередную сигарету:

— Игорь, в ресторан.

Шофер молча кивнул и тронул машину, послушно загудевшую мотором.

Блидлась ночь, на город мягко ложилась сумерки, зажигая фонари на столбах и яркие неоновые вывески. Дождь припустил сильнее, заставляя дворники бегать взад и вперед. В боковом окне мелькали люди. Неудачники. Ходят пешком, денег на машину нет, что ли? Так работать надо, а не в «Макдональдсе» за кассой стоять. Понарожают сбродо всякого, а Королев потом страдал. Такие люди всегда раздражали Сергея Петровича, просто вывелили из себя. Особенно, когда уповали на свои проблемы. Жаловаться на проблемы не надо, их надо решать, так Королев думал.

Мерседес повернул на узкую улочку и остановился.

— Игорь, в чем дело?

— Извините, Сергей Петрович, пробка.

— Так какого же черта ты по этой дороге поехал? (сегодня определенно все решили извести Королева).

— Ну, так я же не знал, что сегодня здесь будет такая пробка, мы уже два года здесь ездим, я не думал...

— Не думал, не знал. Чего ты вообще знаешь? Сколько нам здесь торчать?

— Ну, судя по скорости движения, минут сорок.

— Приехали, — Королев отвернулся к окну, — всех уволью, одни придурки кругом.

Шофер ничего не ответил, справедливо рассудив, что с шефом сейчас лучше не спорить. Сергей Петрович довольно хмыкнул, видимо, порадовавшись собственной идее, и стал изучать вывески ближайших магазинов.

— Игорь, а эта забегаловка тут раньше стояла? — водитель проследил за взглядом босса. Прямо напротив машины висела большая вывеска, гласившая:



«Узнай, кем ты был в прошлой жизни!»

— Нет, Сергей Петрович, раньше здесь этого не было. Странно, может внимания не обращал?

— Пойду, посмотрю, всяко лучше, чем с тобой тут сидеть.

Королев накиннул капюшон куртки на лысину и открыл дверцу «Мерседеса». Нд-а. На улице, кроме как сыро, было еще и холодно. Толстяк быстро заработал своими короткими ножками и забежал в призывно открытую дверь заведение.

Внутри оказалось на редкость роскошно и уютно. На полу лежали дорогие ковры, повсюду стояла красивая мебель, изумительные тропические цветы. Сергей Петрович даже на миг раскрыл рот от удивления, но быстро пришел в себя и двинулся к прилавку, за которым стоял худой сморщенный старичок.

— Здравствуйте, чем могу быть полезен? — хитрые глаза хозяина заведения ошупали вошедшего Королева.

— И тебе не болеть, — буркнул Сергей Петрович. — Вы действительно можете сказать мне, кем я был в прошлой жизни, или это очередной лохотрон, чтобы вытянуть мои деньги? — толстяк решил опустить излишние любезности и перешел прямо к делу. Старичок, кажется, не обратил внимания на грубость гостя и расплылся в довольной улыбке.

— Разумеется, я могу это сказать, желаете провести сеанс?

— А сколько он будет стоить?  
И чем вы можете гарантировать  
результат?

Одно то, что Сергей Петрович сейчас находился в столь сомнительном месте и задавал такие глупые вопросы, уже удивляло его. Реинкарнация. Тыфу, какая чушь!

— Деньги вы заплатите только после самого сеанса, столько, сколько посчитаете нужным. А по поводу гарантий, я рекомендую вам оглянуться вокруг. Контора мы солидная, клиентов не обманываем. Если хотите, то могу порекомендовать вам пару очень щедрых людей, оставшихся довольными моей работой, — старик снова хитро улынулся.

— По рукам.

Чудной все-таки старик, сколько считаю нужным? Хорошо, поработаешь бесплатно. Хозяин повернулся в сторону непонятно откуда взявшейся двери за его спиной, приглашая Королеву следовать за ним. В следующей комнате очень приятно пахло какими-то травами, свет был приглушен, играла легкая ненавязчивая музыка. Посередине помещения стояли два уютных мягких кресла.

— Прошу, садитесь. Для начала ознакомьтесь с этой бумагой, — старик протянул Сергею Петровичу несколько листов, — вы отказываетесь от претензий, если реальная информация будет не совпадать с вашими ожиданиями?

— Не понял, — Королев нахмурился и почесал в затылке, принимая договор.

— Ну, если вы, скажем, думаете, что были королем, а на деле окажется, что двести лет назад ваша душа обитала в теле собаки.

— Об этом можете не беспокоиться. Собакой я быть точно не мог, — громко рассмеялся Корольев, ставя небрежный росчерк внизу последней страницы.

— Почему вы так считаете? — старичок лукаво прищурился.

— Стал бы я таким успешным и солидным человеком, если бы был жалкой дворнягой? А как вы проводите ваши сеансы?

— О, это древняя индийская методика, которой уже больше тысячи лет. Не волнуйтесь, физически с вами будет все в порядке. Готовы?

— Начинайте, — Король расслабленно откинулся в кресле.

— Закройте глаза, постарайтесь ни о чем не думать, — хозяин подошел к креслу посетителя и положил свою руку ему на лысину. Толстяк блаженно закрыл глаза и стал считать до десяти. Вдруг сознание Королева затопил яркий свет, он услышал громкий хлопок и открыл глаза.

Сергей Петрович оказался в неопрятной, пропахшей потом раздевалке. Вокруг стояли старые ржавые шкафчики и покосившиеся лавки. Королев попытался оглядеться в помещении, но тело не слушалось. Оно, казалось, жило самостоятельно, двигалось и разговаривало.

— Эй, Борька, может, по пивку? — рядом с Королевым возник мужчина лет сорока с прокопченным лицом и грязными руками.

— Нет, Вася, я домой, к жене, — руки Сергея Петровича самостоятельно потянулись к ручке шкафчика и открыли его. На дверце с обратной стороны висело небольшое зеркало. Толстяк удивленно взглянул в него и обомлел. Перед ним стоял высокий крепко сбитый работяга с густыми усами и таким же, как и у Василия, прокопченным лицом.

— Ну, ты скучный какой, а мы с мужиками собрались к Михалычу пропустить по кружечке.

— Давайте, я не хочу.

Расстроившийся Вася отошел к своему шкафчику и стал переодеваться. Борис тоже снял с себя синий рабочий комбинезон и натянул старые потертые брюки и мятую рубашку. Переобувшись, он закрыл шкафчик и пошел к выходу из раздевалки:

— Ладно, мужики, до завтра.

— Пока, Борька, — отозвались коллеги.

Пока тело Сергея Петровича шло к выходу, Королев внимательно осматривал все вокруг и уже у самой двери заключил, что он, наверное, внутри какого-то завода, а Борис не кто иной, как рабочий. Он немного расстроился: «Дурацкий старик, обманул меня. Ну, ничего, я ему покажу. Поселил меня в тело какого-то неудачника».

На улице был тихий летний вечер. Солнце медленно исчезало за горизонтом, оставляя землю купаться в тягучих сумерках. Борис миновал проходную и вышел на улицу, освещенную редкими тусклыми фонарями. Ого, подумал Королев, года сороковые. По дороге медленно ползла машина, совсем новая, но Сергей Петрович такие на улицах своего города не видел, только в музеях.

Путь до дома оказался недолгим, через пятнадцать минут рослый работник уже приближался к родному подъезду. Откуда это узнал Королев, Сергей Петрович сам не понял, но был уверен в этом факте. Вдруг откуда-то из ближайшей подворотни послышалась женский

В подворотне было очень темно, хоть глаз выколи. Королев увидел только две фигуры, движущиеся в отдалении.

— Молчи, дура, зарежу, — этот грубый голос, очевидно, принадлежал грабителю.

— Ты чего, мужик? — грабитель сделал несколько шагов навстречу Королеву, в руках сверкнул нож, — на тот свет захотел?

— Эй, ты чего, — вор, опасливо взглянувший на ржавое оружие в руках работяги, отступил на несколько шагов, — я же просто пошутил.

— Спасибо вам большое, ограбил бы.

— Да с работы шла, когда этот ирод выпрыгнул из-за угла.

— Еще раз спасибо, — женщина улыбнулась исчезнувшему за дверью спасителю и быстрым шагом покинула подворотню.

— Ты почему так долго? — жена грызла небольшую морковку.

— Папа, — маленькая девочка, лежавшая в кровати у окна, протянула к вошедшему Королеву свои руки.

— Хорошо, — девочка закашляла, — только вот в груди болит немного.

Сергей Петрович, все так же с интересом оглядывавший интерьер квартиры, ахнул. Кухня была в плачевном состоянии: отваливающиеся обои, пожелтевший потолок, старая газовая плита с двумя конфорками.

— Плохо, сегодня кашляла кровью. Были утром у врача, говорит, долго не протянет, — в голосе Насти появились слезы. — Борь, чем мы так провинились перед богом, чем заслужили такое несчастье?

Яркая вспышка заставила Сергея Петровича зажмуриться: он поднял руку к глазам... Стойте, сам поднял? Королев открыл глаза и глупо посмотрел на потолок своей квартиры. Шикарная люстра, плазменный телевизор на стене, музыкальный центр.

— Аня, вызови Игоря ко мне...  
пожалуйста, — Королев задумчиво  
смотрел в окно и курил сигарету.  
— Хорошо, Сергей Петрович.

Шофер тихо вошел в кабинет к директору через пять минут. Он был слегка напуган неожиданным вызовом на ковер.

— Игорь, что вчера было, когда мы уехали с работы?

— Что было? — водитель задумчиво почесал затылок, — я отвез вас в ресторан в половине седьмого, потом мы поехали домой. Я поставил машину в гараж. Вот и все. Я честно не брал рабочий автомобиль, Сергей Петрович, честное слово.

— Хорошо, хорошо, можешь быть свободен, — и отвернулся к окну. Игорь посмотрел на шефа и, обрадовавшись отсутствию дежурной утренней выволочки, вышел из кабинета.

Тихо пискнул селектор:  
— Сергей Петрович, вам принести почту?

— Да Ань, давай.  
Секретарша появилась через минуту и положила на стол стопку бумаг.

— Спасибо, Ань. Девушка удивленно посмотрела на шефа и удалилась. Королев все так же задумчиво стал перебирать свежие письма. Счета, деловая переписка, предложение, реклама, стоп... Сергей Петрович удивленно посмотрел на последнюю яркую бумажку, лежавшую в самом низу стопки:

«Узнай, кем ты был в прошлой жизни».

Директор трясущимися руками вскрыл конверт, достал небольшой листок бумаги и прочел:

*«Уважаемый Сергей Петрович, надеюсь, я смог удовлетворить ваше любопытство, и вы не откажетесь пожертвовать небольшую сумму моему скромному заведению. Номер счета вы увидите на обороте письма.*

С уважением, БУДенный  
Дмитрий Алексеевич».

Королев задумчиво повертел письмо в руках.

Значит, если тебе хорошо, то кому-то раньше было плохо, не так ли?

Евгений Воробьев





# ПОЛЕТ ДУШИ

Эзотерической наукой накоплено достаточно данных об астральных путешествиях, о дистанционном видении у человека и животных. Эзотерики уверены, что 20-25 процентов жителей Земли хотя бы раз в своей жизни имели астральный опыт, а это подтверждает теорию наличия у земных созданий двух тел, одно из которых — астральное. Я понял, что это так и есть на самом деле много лет назад, когда заинтересовался упомянутой темой и стал записывать свои наблюдения и рассказы других очевидцев феноменального поведения людей и животных.

Однажды меня заинтересовало поведение двадцатилетнего парня. Необычная способность этого человека удивляла и озадачивала многих. Он родился олигофренком, соответственно, его умственное развитие задержалось вследствие этой болезни. Однако, несмотря на свою дебилность, Алеша — так звали этого несчастного слабоумного — иногда проявлял удивительные способности по нахождению на внушительной территории близких ему людей. Я заметил, что молодой человек, прежде чем действовать, входил на несколько секунд в особый транс, в котором оставался совершенно неподвижным. Сидел или стоял, устремив взгляд в пространство перед собой. Одновременно, казалось, даже не дышал или совершал неглубокие, поверхностные вдохи. Затем паренек оживал. Быстрыми шагами направлялся в одному ему известную сторону, но при этом каждый раз оказывался или у своего дома, или находил близкого ему человека — мать, сестру или отца.

Как-то раз я увидел его как обычно играющим на куче песка, посреди территории сельхозпредприятия.

Подождал к нему и спросил, знает ли он, где находится его дом? Алеша мгновенно вошел в описанное выше состояние. Я с интересом наблюдал, как его тело словно оцепенело, глаза остекленели, он задержал дыхание на три-четыре вдоха. Пустым взглядом парень смотрел сквозь меня. Спустя короткое время Алексей поднялся на ноги и пошел неторопливо совсем не в сторону

поселка к своему дому, а вглубь территории предприятия. Последовал за ним, я вскоре убедился и был немало удивлен тому, что он без труда среди множества производственных построек отыскал свою старшую сестру. Можно сказать, что он ее не искал, а вышел точно в то место, где она работала в это время. Увидев сестру, Алеша даже не посмотрел в мою сторону, спокойно сел на землю и продолжил нехитрое, прерванное моим заданием занятие. Я рассказал о своих наблюдениях женщине. Та, махнув рукой в сторону брата, объяснила мне его поведение. Она сказала, что от парня, если и захочешь, невозможно спрятаться. Что от него нельзя укрыться даже специально, причем на любом расстоянии. Она пылливо поглядывала мне в глаза и сказала: «Если он захочет, то узнает, где находится любой из нас, родных ему людей, будь мы хоть за сто километров от дома. Он умеет так делать всегда, даже тогда, когда ему было всего два годика».

Эти удивительные способности умственноотсталого человека говорят о том, что астральные полеты таким людям, не обремененным комплексами ума, даются очень даже легко, только применять подобный опыт могут единицы из них, неизвестно как научившиеся это делать. Еще я понял, что напрасно мы думаем об отсутствии души у таких кажущихся нам ненормальными людей. В тот раз я спросил парня, как он сумел отыскать свою сестру? Он заулыбался мне характерной для таких людей улыбкой, глядя то на меня, то на сестру, потом вдруг глаза его остекленели буквально на мгновение, после чего он снова поднялся и заспешил в противоположную сторону территории. Сестра посмотрела ему вслед и сказала: «К мамке пошел».

Я последовал за Алексеем. Ее положение оказалось точным, парень так же безошибочно нашел свою мать, как только что отыскал сестру.

В связи с изложенной историей я хочу рассказать еще одну, связанную со способностью человека видеть необъяснимым образом на дальнее расстояние. Однажды мне пришлось несколько дней провести в тайге в компании с пенсионером — бывшим лесником. Мы вели заготовку кедрового ореха, собирали бруснику и другие ягоды. В середине второго дня мы сели отдохнуть у теплых камней на самой вершине горы, с которой был прекрасный обзор окрестных логов и распадков. Я обратил его внимание на горную долину, и предположил, что там наверняка неплохой кедрач, и что можно было бы туда сходить за орехом. Таежник осмотрел внимательно ту местность и отверг мое предположение.

— Кедрач там хороший, но там нет воды и нам пришлось бы ее туда нести на себее.

Я подумал, что он когда-то побывал в том месте и поэтому в курсе состояния природы этого таежного лога.

— Я там не был никогда, — признался бывший лесник, но точно знаю, что место сухое. Там нет ручья и даже родничков.

Тогда я предположил, что ему, по всей видимости, кто-то рассказывал об этой разложине и об отсутствии там источника.

— Нет, — сказал он. — Я просто всегда знаю, где есть вода, а где её нет. — Мужчина посмотрел на меня оценивающе, чтобы убедиться, серьезно ли я воспринял это сообщение, и продолжил.

— Дело в том, что я сам не знаю, как такое со мной происходит. Когда я умышленно подумую о воде в каком-нибудь месте и при этом смотрю в ту сторону, тут же у меня в голове возникают мысли и видения, из которых я точно узнаю, есть ли она там или ее нет. Первое время я удивлялся такой своей способности и часто проверял, ты, очевидно, догадываешься, каким способом? Однако мой прогноз всегда совпадал с действительностью, поэтому теперь точно знаю, что всегда прав. Когда у меня требуют объяснений моим способностям, я не могу точно ничего ответить. Наверно, у меня по каким-то причинам развилась особая интуиция, которая помогает определить, где есть вода, а где её нет. Я говорю











Расскажу вам притчу об этом.  
«Шел рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч.

Собрал рыцарь все свои оставшиеся силы и пошел к воде. Но у самого озера сидел трехглавый дракон. Рыцарь выхватил меч и из последних сил начал сражаться с чудовищем. Сутки бился, вторые бился. Две головы дракона отрубил. На третьи сутки дракон упал без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч.

— Рыцарь, а ты чего хотел-то?  
— Воды попить.  
— Ну, так и пил бы!...»

Но есть ещё один стимул — не такой экстремальный, но всё же стимул... Желание познать мир, в котором живёшь. Такая потребность есть у всех, но удовлетворяет её, к сожалению, не каждый. Так сложилась моя жизнь, что я

Страшно и... стыдно за нас самих. Вы скажете, что, может быть, это мне «не повезло» с моим окружением, но увы, жестокая статистика, которую я имею (исследования психологов об интересах славянского, европейского и азиатского социумов), подтверждает мою личную статистику. 35% «интересующихся» в азиатском социуме, 26% в европейском и около 20% в славянском (Украина, Белоруссия, Россия) социуме. И безусловно, это не гены, а программы, заложенные родителями и школой. Обратите внимание на ребёнка — с каким интересом он познаёт мир, сколько любопытства в глазах! Взрослея, человек постепенно теряет способность с интересом, получая удовольствие, познавать мир. Взрослея, человек перестаёт верить в волшебство... Взрослея, человек надевает на себя шоры и нередко находится в них до самой смерти. Мир для многих перестаёт быть загадочным и необычайно интересным, мир превращается в проблемы и трудности. Но ведь парадокс в том, что мир не меняется. Что же происходит? Всё очень просто — с детства взрослые начинают нас знакомить со своим миром, в котором действуют такие правила:

Думаю, вы можете продолжить этот список сами. Такого рода стереотипы становятся основой нашей жизни. Мы не представляем, что может быть по-другому. А нужно перевернуть мир наших предубеждений.

Итак, для того чтобы стать истинным Магом, вам необходимо: избавиться от стереотипов и чужих мыслей, поверить себе и осознать, что мир вокруг нас — это не только то, что мы видим, слышим, осязаем. Это намного большее...

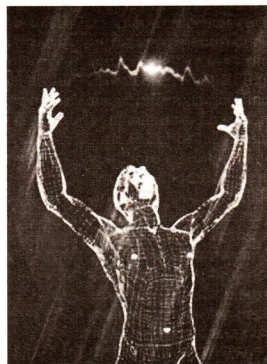
Для начала предлагаю познакомиться с триадой, без изучения основ которой невозможно изменение себя: *расслабление, представление и воображение, концентрация.*

Все приведенные ниже упражнения необходимо выполнять регулярно, до полной их отшлифовки. Желательно большинство из них выполнять в одно и то же время. Необходимо во время проведения занятий исключить все мешающие факторы, создать себе перед тренировкой соответствующий положительный настрой.

Расслабление обеспечивает быстрое восстановление сил и способствует набору энергии, является базовым для целого ряда последующих упражнений. В основе

### Тренировка расслабления

## 2. Представление и воображение



### Тренировка представления

### Тренировка воображения



расслабленности, безмятежности, покоя.

Комплексы представлений могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека, имеющего личного опыта и, наконец, поставленных перед собой конкретных задач. Следует помнить, что оперирование чувственными образами удастся тем лучше, чем тщательнее и полноценнее были освоены предшествующие упражнения.

### 3. Концентрация

Упражнения на концентрацию обесценивают развитие воли и внимания. В основе тренировки лежит фиксирование умом внешних или внутренних объектов. Хорошо тренированный ум может быть, по желанию, сосредоточен на любой точке внутри собственного тела или окружающего пространства. В случае полной концентрации у проводящего тренировку теряется ощущение тела. Информация из окружающего мира практически не воспринимается.

Глубокая концентрация мысли на абстрактных идеях называется медитацией. Высшая форма медитации — полное отсутствие мысли.

Тренировка на концентрацию проводится ежедневно, для чего должна использоваться каждая представившаяся возможность: в транспорте, дома, на работе. Приучайтесь концентрировать внимание на любом выполняемом вами действии. При фиксации внимания на чем-либо мысли уходят в сторону. Не боритесь с умом, не утомляйте его, концентрация должна проходить без напряжения и не вызывать усталости; не сдерживайте себя, не встряхивайте головой, наблюдайте, как мысли уходят в сторону, а потом мягко возвращайте их к цели концентрации.

Тело всегда должно быть расслаблено. Наиболее удобная поза для концентрации — сидя по-восточному или в позе «лотоса». Голова и спина на одной прямой, мышцы расслаблены, нервы и мысли успокоены. Можно проводить концентрацию внимания сидя на стуле: спина прямая, руки на коленях, ноги перекрещены, правая нога на левой, мышцы расслаблены. Иногда

можно проводить концентрацию лежа, однако при этом необходимо стараться не заснуть. Выполнив концентрацию, исключите все раздражители, все, что может отвлечь от цели. Практикуясь, доведите время концентрации от 1 до 30 минут.

Тренировку на концентрацию можно проводить в любое время суток, однако лучшие результаты на первом этапе достигаются при проведении тренировки рано утром или вечером перед сном. Начиная тренировку концентрации необходимо с внешних объектов, затем переходить на концентрацию на внешней поверхности тела, затем на внутренних органах. Научившись концентрироваться на внешних объектах и различных органах тела, можно переходить к концентрации на абстрактных идеях.

#### Тренировка концентрации

Расслабляемся любым способом. Сосредотачиваем взгляд на любом предмете. Рассматривая предмет, не позволяем мыслям уходить в сторону. Стараемся охватить предмет полностью, как бы раствориться в нем. Как только появляется другая мысль, без напряжения возвращайтесь к мысли о фиксируемом предмете. Начинаем концентрироваться с одной минуты. Первые 10 дней повторяем концентрацию 2 раза в день.

Расслабляемся любым способом. Закрываем глаза. Сосредотачиваем слух на музыке (тиканье часов, капанье воды, шуме проезжающего автомобиля...). Вслушиваясь, стараемся не слышать ничего дополнительного. Как только мысль уходит, переключаемся на что-то, без напряжения возвращаемся во вслушивание. Начинаем с 2-х минут. Первые 10 дней повторяем концентрацию 2 раза в день.

Представленные выше упражнения — это первый шаг на пути к познанию себя и своей магической силы. Помните, сила уже дана вам. Необходимо её правильно развивать. И запомните: «Для того чтобы обрести силу, нужно время. Время и непрерывные усилия».

В добрый путь!

*(Продолжение следует)*

*Лурис*

\*\*\*

Единственное, что человек делает всегда искренне, так это — заблуждается. Если одно заблуждение свойственно всему обществу и при этом помогает ему жить, то оно становится верой. А если вера теряет искренность, то это уже не заблуждение и, соответственно, не вера, а лицемерие и обман, которые могут только разлагать общество.

\*\*\*

Не обращая внимания на то, как к тебе относятся люди — обращай внимание на то, как ты относишься к ним.

\*\*\*

Помогая ленивым людям, ты помогаешь им сестра на свою шею.

\*\*\*

Не прощая ошибку, ты совершаешь ошибку сам.

\*\*\*

Прощая подлость, ты помогаешь совершить другую. А глупость вообще не требует прощения. Она, как ветер, не зависит ни от чего. Её надо принимать такую, как есть, и, защищаясь от её вреда, искать в ней пользу.

\*\*\*

Хочешь навести порядок во всём мире — сначала приберись у себя дома.

\*\*\*

Доброта беззащитна, и поэтому существует.

\*\*\*

Хочешь быть как все — будешь никем.

\*\*\*

Если ты думаешь, как все, ты уже ошибаешься. Все думают по-разному. Если ты думаешь за всех, ты опять ошибаешься. У каждого свои заботы. Думай по-своему и за себя, но помни — не думая о других, ты прежде всего не думаешь о себе.

\*\*\*

Все люди больше всего хотят узнать, а чего они на самом деле хотят.

\*\*\*

Большинство дурных поступков человек совершает не потому, что они ему нравятся или приносят выгоду, а потому, что ему кажется, что от него их ждут.

\*\*\*

Как отличить сильного человека от слабого? Если недоволен жизнью сильный человек, то он предъявляет претензии к себе, а если слабый, то к людям.

\*\*\*

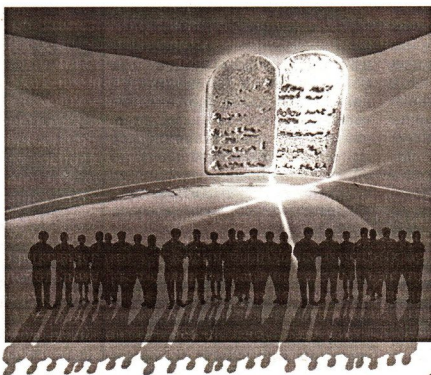
Человек может думать обо всём, но делать должен то, в чём он уверен.

*Хань Сян-цзы*

✧ **Восьмая Заповедь:**  
**НЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЙ**  
**ЛОЖНО НА БЛИЖНЕГО**  
**ТВОЕГО!**

Если ты нападаешь на одного из своих ближних и бьёшь его так, что наносишь ему раны и, может быть, при этом ещё и грабишь его, то ты знаешь, что причиняешь ему вред и подлежишь земному наказанию.

Однако при этом ты не думаешь о том, что одновременно вовлекаешься также в нити взаимодействия, которое не подчиняется никакому произволу, а проявляется справедливо вплоть до тех мельчайших движений души, на которые ты совершенно не обращаешь внимания и которые ты вообще не ощущаешь!



Но заметьте себе: физическое нападение гораздо легче исправить, чем нападение на душу, которая страдает от подрыва репутации.

Поэтому избегайте всех разбойников, злостно подрывающих репутацию людей, так же, как и убийц в грубой вещественности!

Потому что они виновны точно так же и весьма часто даже больше! Как они не имеют никакого сострадания к преследуемым ими душам,

многих отношениях они имели бы  
основание благодарить!

Обращайтесь с ними как с ядовитым отродьем, потому что иного они не заслужили!

Так как у всего человечества совершенно отсутствует высокая единая цель достигнуть Царства Божьего, то людям не о чем разговаривать друг с другом, когда собираются два или три человека, поэтому разговор о других стал их излюбленной привычкой, всю низость которой они уже не способны осознать, ибо понятие об этом полностью утрачено из-за постоянного потока этой привычке.

В потустороннем мире они будут продолжать сидеть вместе, предаваясь своей любимой теме, пока время, предоставленное им для последней возможности подвига, который, вероятно, мог бы принести им спасение, не придёт и они не будут вовлечены в вечное разложение, которому подвергнутся все виды грубой и эфирной материи для очищения от всякого

# Десять заповедей

И это взаимодействие не имеет ничего общего с земным наказанием, а действует совершенно независимо и спокойно, само по себе, но так неотвратимо для человеческого духа, что во всём Мироздании он не найдёт ни одного места, которое смогло бы защитить его и укрыть.

Когда вы слышите о таком грубом нападении и насилии, вы возмущены. Если при этом страдают близкие вам люди, то вы испуганы и объаты ужасом! Но при этом вас мало беспокоит, когда в вашем присутствии то тут, то там кто-либо представляет в дурном свете отсутствующего человека путём умело подобранных ложных персональных слов или зачастую лишь путём выразительных жестов, позволяющих предположить больше, чем можно выразить словами.

так и им в потустороннем мире не будет протянута рука помощи, когда они будут умолять об этом! Холодно и немилосердно внутри них пагубное стремление унижать других людей, часто даже совершенно незнакомых, поэтому холодно и безжалостно во стократ сильнее встретят их в том месте, которое ожидает их, когда однажды им придется покинуть своё земное тело!

В потустороннем мире они будут отверженными и глубоко презираемыми даже разбойниками и ворами, ибо общая злобная и достойная презрения черта присуща всему этому роду, начиная с так называемых сплитниц и до испорченных созданий, не стесняющихся добровольно давать под присягой ложное свидетельство против ближнего, которого во

яда, внесённого в неё человеческими  
духами, недостойными сохранить имя!

✧ **Девятая Заповедь:**  
**НЕ ЖЕЛАЙ ЖЕНЫ**  
**БЛИЖНЕГО ТВОЕГО!**

Эта Заповедь точно и ясно направлена прямо против телесно-животных инстинктов, которым человек... к сожалению... зачастую слишком охотно позволяет проявляться, как только для этого представляется удобный случай!

Тут мы сразу же затронули основной момент, представляющий для людей величайшую ловушку, в которую попадают почти все, как только они соприкасаются с ней — удобный случай!

Инстинкт пробуждается и направляется только мыслями! Понаблюдав за собой, человек может





очень легко заметить, что инстинкт не проявляет себя и не может проявиться при отсутствии соответствующих мыслей! Он полностью зависит от них! Без исключения!

Не говорите, что чувство осязания может пробудить инстинкт, так как это неверно. Это только заблуждение. Чувство осязания пробуждает лишь мысль, а она в свою очередь — инстинкт! Самое сильное вспомогательное средство для пробуждения такого рода мыслей — это представляющий удобный случай, чего люди должны бояться!

И по этой причине самая надёжная оборона и самая сильная защита для всех людей обоёго пола — избегать удобных для этого случаев! При теперешнем бедствии это является якорем спасения, пока всё человечество не окрепнет в самом себе настолько, что будет в состоянии держать очаг своих мыслей в чистоте, как нечто здоровое и само собой разумеющееся. Но тогда, безусловно, и нарушение этой Заповеди совершенно исключено.

До тех пор много бурь должно пронестись над человечеством, очищая его, но этот якорь будет держать, если всякий стремящийся вывесь будет серьёзно стараться никогда не представлять удобного случая для искусительного пребывания наедине двух лиц разного пола!

Пусть каждый огненными буями запечатлеет это в своей памяти, ибо не так легко вновь освободиться душевно от такого нарушения, поскольку при этом затрагивается и другая сторона! А возможность к одновременному подъёму имеется довольно редко.

«Не желай жены ближнего твоего!» Под этим подразумевается не только замужняя женщина, но и весь женский пол вообще! Значит, также и дочери! А так как ясно сказано: «Не желай!», то это касается исключительно телесного инстинкта, а не честного ухаживания!

Никакой ошибки не может возникнуть при этих ясных словах. Здесь речь идёт о строгой Божьей Заповеди против обольщения или изнасилования, а также о пачкании мыслями тайного вожделения! Уже одно это, как исходная точка всего зла поступка,

является нарушением Заповеди, влекущим за собой наказание посредством кармы, которая в том или ином виде неизбежно должна быть искуплена перед тем, как душа снова сможет стать свободной.

Иной раз это событие, ошибочно принимаемое людьми за пустяк, является решающим даже для характера будущей инкарнации на земле или для будущей судьбы человека в этой земной жизни. Поэтому не относитесь чересчур легко к силе мыслей, за которыми в равной мере естественно следует по пятам и ответственность! Вы ответственные за малейшую опрометчивую мысль, ибо она уже причиняет вред в Эфирно-вещественном мире. В том мире, который должен будет принять вас после этой земной жизни.

Но если желание доводит до соблазна, то есть до грубо-вещественного поступка, то бойтесь возмездия, если на земле вы уже не способны исправить его телесно и душевно!

Произошёл ли соблазн путём лести или настойчивого требования, даже если в результате было всё-таки достигнуто согласие со стороны женщин, взаимодействие не позволяет ввести себя в заблуждение; оно уже началось вместе с вожделением, и всё уминичнее, все уловки лишь способствуют усилению воздействия. И последовавшее согласие не отменяет его!

Поэтому остерегайтесь, избегайте всяких удобных случаев и не будьте беспечными в этом отношении! В первую очередь храните очаг ваших мыслей в чистоте! Тогда вы никогда не нарушите эту Заповедь!

Также не служит оправданием, если человек пытается сам себя обмануть, что существовала вероятность брака! Потому что это было бы лишь самой грубой ложью в мыслях.

Брак без душевной любви перед Богом не имеет силы. А душевная любовь является наилучшей защитой против нарушения этой Заповеди, так как действительно любящий всегда желает для любимого человека лишь самого лучшего и поэтому никогда не сможет предьявить ему нечистых желаний или требований, против которых эта Заповедь прежде всего и направлена!

## ♦Десятая Заповедь: НЕ ЖЕЛАЙ ДОМА БЛИЖНЕГО ТВОЕГО, НИ ДВОРА ЕГО, НИ СКОТА ЕГО, НИЧЕГО, ЧТО ПРИНАДЛЕЖИТ ЕМУ!

Кто честным трудом и честной торговлей старается извлечь выгоду, тот может спокойно ожидать вызова по этой Заповеди во время Великой Расплаты, так как она минует его, не нанося ударов. Собственно говоря, выполнять все Заповеди так легко, и тем не менее... если только вы посмотрите на всех людей правильно, то скоро придёте к пониманию, что и это — по сути, совершенно естественное для человека выполнение Заповеди — не происходит или происходит лишь очень редко, причём не с радостью, а с большими усилиями.

Подобно неутолимой жажде бושует над всеми людьми — будь они белые, жёлтые, коричневые, чёрные или красные — чувство зависти к ближним в отношении того, чем они сами не обладают. А выражаясь ещё лучше — зависть ко всему! И в этой зависти уже заложено запрещённое вожделение! Тем самым нарушение Заповеди уже совершено, и это становится корнем многих зол, быстро приводящих человека к падению, из которого нередко он никогда уже не поднимется.

Обычный человек, как ни странно, редко ценит то, чем владеет, а всегда лишь то, что ему ещё не принадлежит. Тьма усердно рассеивала алчность и, к сожалению, человеческие души слишком охотно пошли на то, чтобы создать плодородную почву для этого приискорбного посева.

Таким образом, со временем у большинства людей основополагающим для всех их действий стало вожделение по отношению к имуществу других. Начиная с простого желания, путём хитрости и искусства уговаривания усиливающегося до безграничной зависти постоянного недовольства и вплоть до слепой ненависти.

И всякий путь для получения удовлетворения даже признавался правильным, если он не шёл уж очень открыто вразрез с земным законом. В растущей страсти к приобретательству Божья Заповедь осталась без внимания! Каждый считал себя действительно





## Остров Бали (Индонезия)

(информация на январь 2012)

### Виза

Виза Индонезии для украинцев стоит 45 долларов, длительность ее 2 месяца. Нужно брать заранее, просить обратный авиабилет. Можно брать в Киеве. Мне сделали ее в Кота-Кинабалу (Малайзия) за 2 рабочих дня. При походе в посольство — дресс-код, как в мусульманских странах: закрытые руки до запястий и брюки/юбки до щиколотки.

### Прибытие

На Бали можно приехать автобусом с острова Ява (плюс паром). Бывают недорогие чартеры из Москвы. Из Малайзии, Таиланда, Сингапура и других стран Юго-Восточной Азии бывают акции авиакомпаний (airasia.com), когда можно прилететь за 50-75 долларов.

### С чего начать

1) Вы приземлились. Ваши задачи в аэропорту (кроме прохождения границы и получения визы): взять бесплатные карты и буклеты для туристов (вывеска «tourist information» или другая похожая). Деньги здесь менять не выгодно.

2) Аэропорт находится на окраине города Кута (хотя везде написано, что он в Денпасаре, до которого от Куты 12 км). Вам нужно сориентироваться по карте и пройти на улицу Legian (здесь недорогие гостиницы, кафе, туристические офисы, интернет, сувениры). Таксистов лучше посылать, потому что они загоняют, а пешком туда идти 20-30 минут по заселенным местам, причем деньги менять именно по дороге и в банках — это выгоднее, чем на самой улице Legian. Остерегайтесь частных лавочек с большой разницей между покупкой и продажей.

Сносная гостиница «Таман-Мекар-2» (8-17 долларов комната на двоих с удобствами). По ул. Legian дойдите до Памятника погибшим от теракта и сверните влево на улицу Porpries-2. Далее двигайтесь по ней в направлении пляжа, на правой стороне будет

## Как путешествовать по странам Азии с бюджетом 10-20 долларов в день



«Таман-Мекар-1» — и почти сразу за ним — переулок направо, в котором «Таман-Мекар-2» с красивым двориком. Не понравится — рядом есть другие. Если захотите с бассейном во дворе — то комната обойдется в 25 \$.

3) Изучаете карту и буклеты. В этот же день договаривайтесь с машиной на завтра, чтобы показала вас по острову — это обойдется 350-550 гривен (50-70 \$) за весь день за машину, в которую может сесть от 1 до 7 человек. Конторы с машинами встречаются на каждом шагу. Маршрут прописывайте по пунктам на бумаге и заранее! Иначе вас повезут по сокращенному. В конце пути хорошо бы оказаться в городе Амед или Антуран или в другом месте, где есть море. Водитель будет на стороне местного населения, поэтому он будет останавливаться возле продавцов и провоцировать вас купить по невыгодной цене или то, что вам не нужно. При чем делать он это будет не ради комиссионных, а ради общего принципа отношения к туристам на Бали.

Можно арендовать мотоцикл за 50 грн/день. Или велосипед за 25 грн/день.

### Источники информации

Вы можете раздобыть информацию о достопримечательностях и дешевых гостиницах в таких местах: стенды в аэропорту с названием «tourist information» (здесь бесплатные карты и буклеты), портье гостиницы, живые путешественники, их продукты в интернете, путешественник Lonely Planet или другой,

в котором есть цены. У таксиста спрашивать можно, но вы за это переплатите там, куда он вас привезет поселиться.

### Религия и культура

Во всей Индонезии господствует ислам, но на Бали исповедуют разновидность индуизма, которая называется «Агама Хинду Дхарма». В каждом дворике, гостинице есть храм и жертвенник. На въезде в каждую деревню — вычурные ворота, символизирующие женское начало. Местные жители молятся и совершают жертвоприношения 6 раз в день. Мужчины, как и женщины, в храме или во время молитвы должны надевать «сарун» — это такая длинная запахивающаяся юбка. Девушки носят подношения на головах в корзинах. Если вы едете в автобусе, то водитель несколько раз останавливается возле жертвенников и делает подношения, после чего вешает себе на уши траву и цветы. Главный храм — Пура Бесаких (Храм матери). Расположен на склоне священной горы Гунунг-Агунг. Это территория в 3 километра и 22 храма.

Здесь множество артелей по батику и резбе по дереву. Вы за копейки можете купить шедевры деревянной скульптуры в самих артелях и возле храмов. Очень тонкая работа, я такой не видела нигде.

### Куда поехать

На Бали есть тысячи прекрасных храмов, действующие вулканы, фотогеничные водопады в джунглях. Буйство зелени, разноцветные





Высаживаясь в нескольких точках побережья на юге, севере, западе... и в глухих деревнях... мной не было обнаружено чистого моря, за исключением промежутка между двумя речками в деревне Амед на востоке.

**2. Тропическая сырость.** На Бали все покрыто буйной зеленью, а то, что ею не покрыто — покрыто буйной плесенью (камни, стены храмов и т.д.). Когда будете выбирать комнату — нюхайте, чтобы она не пахла сыростью. Никогда не платите за гостиницу вперед. Количество сырости НЕ зависит от цены! Как только запершит в горле — уезжайте. Если прозевать хотя бы 2 дня — может быть неправильная болезнь легких. Если все же схватили ее — нужно сразу быстро брать в оборот какого попало врача и через каждые 2 часа закидываться пенициллином в течение дней 10 при условии, что вы из страны уехали в теплое сухое место. Стрессилс не поможет. В идеале комната должна выходить на юго-восток и хорошо прогреваться. Кондиционер — это средство психотерапии для глупых северных европейцев.

**3. Кораллы** — в шторм не плавайте рядом с ними — могут быть порезы или ожоги.

**4. Землетрясения.** Когда будете выбирать комнату — смотрите, какой там потолок. Землетрясений здесь по 100 штук в год. Я застала небольшое землетрясение, после чего организму спать по ночам перехотелось до самого отъезда.

**5. Туземцы.** Очень искренни, улыбки и дружелюбны. К туристам

относятся примерно как заботливые сельские жители к своей скотине, которая отвыкала и ее нужно загнать назад в стойло и радостно использовать, пока снова не смыслась. При этом лица и интонации у них сияющие и гипнотизирующие. Но! В других странах вы можете устать и отморозиться, а здесь каждому нужно нейтрально ответить «no, thank you, I have it». И если этого не сделать, то он озверевает и дальше идет плохой сценарий, в котором вас или хором обидят, или в одиночку. Поэтому, если вы устали... лучше переждать с социализацией. Местный житель не на вашей стороне. Некоторые не выдерживают местной «духовности», покупают билет куда попало и сваливают.

**6. Одежда и жесты.** Подавать и принимать что-либо следует только правой рукой. В исламских местах следует кушать только правой рукой, а левую держите под столом. Не показывайте на людей или религиозные святыни ногой. Одежда должна быть длинной: ниже колена, без декольте, с закрытыми плечами.

**7. Малярия.** Переносится комарами, в джунглях их много. Укусы не проходят 4 недели. Грязными руками укусы не трогайте. На каждые 500 комаров ожидается один малярийный. Поэтому надо их гонять: купите дымовуху и поджигайте ее в комнате, мажьтесь репеллентом. Говорят, что можно принимать профилактически доксициклин. Я не принимала.

**8. Не пейте сырую воду!**

**9. Шлите смс или письма** по интернету каждый день домой (купите местную телефонную карточку для мобилки). Отсканируйте свой загранпаспорт и вышлите себе на емейл и кому-то из родственников. Сделайте ксерокопии паспорта, распечатайте и возьмите с собой.

**10. Документы и деньги** возите в натальном кармане.

### Продолжение

С Бали летают за 60 долларов самолеты в Австралию. Хотя украинцев там не ждут — проблемная виза. Долларов за 50-80 вы можете перелететь компанией Airasia в Малайзию (Куала-Лумпур) и в Тайланд (Пхукет) с визой по прибытии. Из которых проехать по суше на север Тайланда, в Камбоджу, Лаос также с визами по прибытии. Из Малайзии можно перелететь на Шри-Ланку за 115 долларов (аналогично, виза по прибытии). Из Шри-Ланки летает airagabia домой за 350 долларов с пересадкой в ОАЭ. При пересадке виза ОАЭ не нужна. Но если она у вас будет, то вы можете несколько дней посмотреть ОАЭ. В Куала-Лумпуре (столице Малайзии) можно за 2 дня и 75 долларов взять визу на Филиппины и перелететь туда за 50 долларов.

В предыдущем номере описывалась технология самостоятельного недорогого путешествия в Шри-Ланку с конкретными ценами и названиями. В следующем номере — Камбоджа. Далее будут: Малайзия, Сингапур, Тайланд, Филиппины, Индия, Непал, Тибет, Египет, Иордания, Сирия, Ливан, Турция и т.д.

### Вопросы

Я стараюсь выкладывать информацию о путешествиях на сайте ТАВАЛЕ фестиваля [tavale.com.ua](http://tavale.com.ua). И также зову на ТАВАЛЕ фестиваль бывалых путешественников с лекциями про конкретные цены, маршруты, достопримечательности. Основная программа фестиваля включает 800 семинаров по знакомству с древними и современными психотехникам на практике от ведущих специалистов из 50 городов Украины и иностранцев. Это крупнейший фестиваль в Украине по психологии.

(Продолжение следует)

Татьяна Пуяткина



Остров Бали. Индонезия. Храм Пура Бесаких.  
Фото Александра Купчика

Вам сходу простой тест  
про вашу жизнь.

1. Вы счастливы в вашей настоящей жизни?

3. Вы путешествуете куда-нибудь хотя бы 3-4 раза в год?

4. Вы занимаетесь любимым делом?

5. Вы встае-  
те утром легко и  
с улыбкой, вас ра-  
дует начало ново-

6. Вы можете легко вспомнить хотя бы 10 ярких радостных событий с начала года?

Вот Вам результаты теста:

Если у Вас хотя бы один ответ «Нет» — это повод задуматься, что что-то в жизни не так.

Если ответов «Нет» — 2 или 3, то менять что-то в жизни стоит уже сейчас, лучше — вчера.

Если ответов «Нет» — 4 или 5 или 6, зачем вы проживаете чужую жизнь?

Как начать жить той жизнью, о которой мечтаешь? Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни задумывался над этим вопросом. И с уверенностью можем сказать, что мысли, посещавшие в эти моменты, далеко не радостные и, как правило, имеют негативный оттенок. И возникает полностью логичный вопрос: «Почему???»

Почему мы сопротивляемся самим себе? Ведь входя в эту жизнь, было столько планов, желаний, ведь её представляли куда более интересной, выразительной, увлекающей, спонтанной и т.д. Можно долго перечислять, а желание жить такой жизнью всё равно где-то глубоко внутри время от времени напоминает о себе. И с точки зрения рационального ума — давай, предпринимай шаги и создавай, а потом



# Как активировать свою Жизнь

просто живи, реализовывая каждое желание, рождающиеся в сердце.

Казалось, всё так просто. Так почему 90% людей живёт по жизни с лозунгом: «надо », а не «хочу»?

Не будем останавливаться на том, что нас так воспитали, так требуют социум: сначала сделай то, что надо, а потом, может быть, если останется время, вспомнишь, чего ты хочешь... А вот как раз с хотением и возникают проблемы. Когда задаёшь очень простой вопрос: «Чего ты хочешь в своей жизни?», наступает выразительная пауза и ответ: «Надо подумать». И по прошествии энного количества времени не факт, что ответ будет дан. Слишком долго мы жили и живём чужими желаниями, обязательствами и редко задумываемся, а действительно ли я так хочу жить? Почему до такой невероятной, нелогичной степени мы усложняем себе жизнь? В нашем социуме принято натягивать на себя образ «жертвы», ведь он так компенсирует все наши промахи, неуверенности, утерянные возможности и позволяет ещё долгое время находиться в этой «комфортной зоне», оправдывая своё бездействие.

Откладывать жизнь «на потом» — один из самых трагичных поступков, на которые способен человек.

Если вы не решите, что «когда-нибудь» должно наступить прямо

сейчас, скорее всего, оно уже не наступит никогда...

Ловили ли вы себя на мысли, что вы ждете того, чтобы быть счастливыми?

А сколько лет вы предполагаете еще подождать?

Не ждите, когда вы станете счастливыми! Ожидание не работает. Не ждите, когда обстоятельства изменятся.

Мы уверены на 100%, если вас заинтересовало название этой статьи и вы её читаете, — для вас изменения в жизни не пустой звук, а реальные перемены. К которым стремитесь.

Но, как правило, очень многие, желающие реальных изменений,

делают одну распространённую ошибку: *занимается построением грандиозных планов*. Тщательно их расписывают, продумывают, выстраивают, к тому же берут не одну сферу жизни, а прохаживаются по всем, с детальным, подробным составлением плана. И самое главное, назначают день, с которого начнётся новая жизнь, например — с понедельника.

Как вы думаете, действительно ли понедельник станет началом новой жизни?

Конечно нет, потому что вдруг, именно в понедельник возникают срочные дела, поездки, просто некогда заниматься новой жизнью. Вот как раз со следующего понедельника можно начать...

Возможно, мы утрировали этот пример, но, по сути, этот процесс постоянного откладывания проходили все в той или иной степени. Но самая главная иллюзия заключалась в том, что у человека создаётся впечатление — я же начал что-то делать, я уже запустил процесс, всё расписал, выстроил, практически начал жить новой жизнью. Вот только пока эта жизнь проживается в фантазиях и ничего с реальными действиями и изменениями не имеет. Кроме того, ещё один важный момент — неверие в эти планы. А если не веришь, вряд ли они сбудутся. Сам процесс построения успокаивает на какое-то время, и чем



больше внутреннего напряжения, тем грандиознее становятся мечты.

Другая распространённая ошибка полутьной противоположна — всё начинается с действий, и довольно конкретных, и поступательных в выполнении. Абсолютно игнорируя внутренние запросы, не обращая внимания на причины неустойчивости, не понимая и не осознавая внутренних проблем, которые привели к сложившейся ситуации, начинается активная смена одной работы на другую, одного партнёра на другого, одного места жительства на другое. Но как мы знаем, от перемены мест слагаемых сумма не меняется. Как правило, на другой работе возникают те же проблемы, партнёр оказывается таким же, как предыдущий, и новое место жительства тоже начинает не устраивать...

Ведь все проблемы внутри человека, не разобравшись с собой, внешние действия вряд ли помогут изменить ситуацию. В этой статье мы поможем пройти первые и важные шаги, которые при вашей настойчивой работе превратятся в реальные изменения по жизни.

Первое, на чём нужно сконцентрироваться — *восстановить связь со своей душой*. Целостная гармоничная жизнь выражается в позитивном эмоциональном состоянии, если мы испытываем счастье, радость, вдохновение — мы находимся в гармонии с желаниями души. Соответственно, чем негативнее наше эмоциональное состояние, тем дисгармоничней связь с Высшим Я.

— *Что я хочу на самом деле в этой жизни?*

— *Чего хочет моя душа?*

Вот это те вопросы, на первый взгляд очень простые. Ответив на

них, вы сможете сделать первый шаг навстречу к самому Себе.

В течение некоторого времени настройтесь на собственную душу и почувствуйте. Дайте возможность своей душе «высказаться». Посмотрите вокруг себя, действительно ли вы хотите жить именно так? Что хотелось изменить, какие сферы жизни требуют особых трансформаций?

Благодаря такой внутренней работе человек осознаёт важность желаний. Ведь мы часто относимся к своим желаниям, если можно так выразиться, «не серьёзно», считаем их фантазиями, чем-то, на что не стоит тратить свою реальную жизнь. Но как вы думаете, на каком языке разговаривает наша душа, как не в виде желаний, идей? И таким образом, игнорируя, мы отвергаем наилучшие возможности и варианты вашей реальности.

Для того чтобы начать эффективно менять свою реальность, нужно понимать принципы и законы, по которым происходит формирование событий в жизни человека. Основным законом Вселенной является закон ПРИТЯЖЕНИЯ, который гласит: *подобное притягивает подобное*. Давайте разберёмся, как этот закон применим в нашей повседневной жизни.

Согласитесь, у каждого из нас есть сформированный образ себя — какой я был, какой я есть, каким бы хотелось стать. Он не является чем-то статичным, постоянно меняется благодаря жизненным обстоятельствам. Важным моментом является то, как формируется образ себя. Этот процесс происходит, как правило, согласно системе ценностей, принятой в нашем обществе. И к сожалению, система ценностей базируется на основе нашего разума, интеллекта, если хотите, ума, но никак не на основе сердца, духовных ценностей и устремлений. Отсюда и формируются два образа себя. Первый образ сформирован неосознанно, на протяжении жизни, в результате навязанных социумом и окружением ложных идеалов и системы ценностей. Второй образ — истинный образ себя, который гармоничен с устремлениями души, часто неосознанный, но каждый

**Об авторах:**  
**Оксана Найдёв** — квантовый психолог, трансформационный тренер. Руководитель Центра «Мастера Жизни», соавтор проекта «Моделирование реальности Masterslife», разработчик тренинговых программ по практическому изменению и качественному улучшению сфер жизни человека.

**Сергей Найдёв** — трансформационный тренер, руководитель Центра «Мастера Жизни», соавтор проекта «Моделирование реальности Masterslife». Ведущий тренер практик-группы «Инструменты Мастерства. Моделирование будущего».

**Контакты:** Центр «Мастера жизни» [www.masterslife.ucoz.ru](http://www.masterslife.ucoz.ru)  
Харьков, тел.: 096-687-63-23.



человек его чувствует. В каждом образе заложены определённые потенциалы и возможности; в зависимости от того, на каком образе сфокусировано ваше внимание, а главное, вера в его достижение, тот образ постепенно проявляется в вашей реальности.

Все проблемы и внутренние напряжения происходят из-за того, что мы выбираем формировать свою жизнь по ложному образу себя. Но как бы мы ни пытались их игнорировать, истинные устремления нашей души время от времени всё равно дают о себе знать.

В этой краткой статье мы изложили основу, суть того, с чего необходимо начать эффективный процесс изменений. Для больших перемен в жизни недостаточно просто знать или просто действовать. За вами выбор — *каким образом себя* руководствоваться, создавая свою реальность. Осознанно выбирая, вы берёте под контроль вашу жизнь и несёте ответственность за все события и обстоятельства.

Удачи, осознанного выбора и перемен в вашей жизни!

**Оксана Найдёв**  
**Сергей Найдёв**

### **Бесплатный семинар «Активация Жизни. Большие перемены»**

Количество мест участников ограничено, регистрация до 21.09

### **Трансформационный тренинг «Активация Жизни. Большие перемены»**

13-14 октября Харьков

Тел. 095-809-30-10, 096-687-63-23

[www.masterslife.ucoz.ru](http://www.masterslife.ucoz.ru)











астенические приступы. Это когда накатывает ужасная сонливость и слабость. Я попытался заняться бегом. Но в городе мне это очень не понравилось. И я купил велосипед. Последний раз я катался на нем лет 10 назад. И вот после работы или на выходных, один или с друзьями, я начал совершать велопробеги. Сначала рядом с домом, а потом все дальше и дальше. Мне удалось совершить сорокакилометровую поездку за город. Причем абсолютно без приступов паники или каких-либо болезненных ощущений! Астенические приступы медленно уходили в прошлое, и к лету 2007-го я подумал, что смогу робко называть себя здоровым.

Однажды я понял, что моя жизнь была неправильной и смешной. И еще я понял, что страдать от этого не следует. Мое прошлое показалось мне ценным и полным полезного опыта. Я понял, что пора полностью менять отношение к жизни, к окружающим, к себе.

Среди кучи книг по ВСД я наткнулся на такое словосочетание, как аутогенная тренировка. Почему-то этим методом предлагали лечить дистонию. Раньше я бы назвал это колдовством и перекрестился, но я уже стал внимательнее читать советы, не относящиеся к медицине. Мне стоило больших трудов разыскать относительно понятную и детальную литературу по аутогенной тренировке. И мои усилия были вознаграждены. Мне попался бумажный вариант книги Кея Кермани, а также удалось выцепить из Интернета пару хороших инструкций по АТ.

Внимательно все изучив, я приступил к таинственным формулам аутогенной тренировки. Вот уж что трудно, так это ни о чем не думать. Около полунога я воевал со своими мыслями, лезущими изо всех щелей. Попробуйте хотя бы пять минут лежать спокойно, повторяя фразу «я спокоен» — не получится. Вы обязательно уйдете по тропинке посторонних мыслей. Кроме того, появились неприятные аутогенные разряды, которые выталкивали меня из состояния покоя и даже пугали.

Каждый день по 10 минут утром и перед сном я упорно пытался войти в аутогенное состояние. И сам не заметил, как через год научился не только делать это, но и смог усилием мысли нормализовать температуру тела, давление, успокаивать сердцебиение и вызывать в теле умиротворение. Сами понимаете, что при таком умении температура не стала задерживаться в моем теле. Нет, она и сейчас может иногда подняться до 37. Но это только пока я это не обнаружу. Да и кто станет отрицать, что здоровый человек не испытывает дневные колебания температуры тела. Итак, повышенная температура в один прекрасный день покинула меня...

Но кое-что еще продолжало мучить меня. Крайне неприятные

Помимо прочего меня стала злить собственная слабость. Я был такой хилый, что не мог отжаться от пола более пяти раз. Ну что ж, — сказал я себе, глядя на свои последние достижения, — посмотрим. Многие утверждают, что дома качаться нельзя. Таких утверждающих я послал подальше. А сам раздобыл гантели по 1,5 кг, эспандер (на металлических пружинах, которые все время норовили оборваться и очень больно подоснуть по спине), отыскал в Интернете упражнения для гимнастики и стал по вечерам после работы заниматься «отягощениями» прямо в своей комнате. Естественно, вес в 1,5 кг мне быстро стал неинтересен, и гантели стали утяжеляться. Когда я отжался от пола 25 раз, я испытал невероятную гордость...

Меня часто спрашивают, обычно упрекают, мол, Дмитрий, вот объясни, почему ты рекомендуешь спорт как метод борьбы с ВСД? Мы вот тут бегаем, прыгаем, играем в футбол, а легче не становится. И вообще, почему спорт должен помогать, если проблема ВСД — это наша дурная голова? Ну, я думаю, пора открыть страшный секрет фокуса «Спорт и ВСД» для тех, кто еще не понял.

Сейчас я сильно удивлю некоторых читателей, сказав, что смысл спорта при ВСД отнюдь не в наращивании мышц и даже не в увеличении выносливости организма. Это само собой разумеется и очень ценно. Когда вы занимаетесь спортом, то ваше тело получает необходимые движение, разогрет, гибкость. От этого повышается настроение, и, соответственно, улучшается самочувствие. А хорошее





### Упражнения при остеохондрозе

Выполняются лежа на спине и на животе. При этом нет опасной нагрузки на спину. Поначалу испытывал легкие головокружения. В целом комплекс здорово укрепляет мышцы шеи. Несколько лет спустя я обнаружил, что данные упражнения скорее всего разработаны на основе оригинальных упражнений гимнастики Пилатеса. Еще раз напоминаю, что комплекс вы используете на свой страх и риск. Если нет возможности проконсультироваться с врачом, выполняйте упражнения с осторожностью, расслабленно, с равномерным дыханием. При заметных осутимых недомоганиях прекратите выполнение. Не переусердствуйте. Для новичков со слабой шеи вполне хватит и трех-четырех повторов. Удачи!

1. Вытяжение двумя руками вперед. Руки вперед, лоб опущен на ковер, двумя руками как бы стараться достать какой-то предмет впереди (считать про себя до 10-15).

4. На счет «раз» поднять левую ногу, на «два» — к ней правую, на «три» — опустить ноги на пол. Повторить 4-6 раз.

5. Руки в «замок». На «раз» поднять руки, голову и плечи над полом. Голова между рук. На «два-три» — тянуть «замочек» вперед. Затылком тоже тянуться вперед. «Четыре» — опуститься на пол. Повторить 4-6 раз.

6. Поднимание прямых ног вместе. Повторить 6 раз.

7. Тянуть «замок» назад. Руки соединить сзади в «замок». На «раз» — приподнять голову и плечи над полом, «два-три» — тянуть «замочек» назад. Лопатки соединить вместе, «замочек» не отрывать от спины. Повторить 4-6 раз.

8. Ноги согнуть в коленях. На «раз» — поднять колени над полом, на «два» — опустить. Повторить 6 раз.

9. Имитирующие плавание движения руками, как при плавании «бассом». Сделать 10-15 гребков.

**10.** Имитирующие плавание движения ногами, как при плавании «кролем». Сделать 10-12 движений.

**11.** Руки положить вперед. На «раз» поднять руки, голову и плечи над полом; на «два» — приставить кисти к плечам, локти прижать к туловищу, лопатки свести вместе; на «три» — руки вперед; на «четыре» — опуститься на пол, расслабиться. Повторить 6 раз.

12. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Повторить 6-8 раз.

1. Дыхательное упражнение. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах, стоят на полу. Руки вверх — вдох, вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.

2. Поочередное поднимание ног, носок тянуть, руки на поясе. Повторить 6-8 раз.

3. «Горка». Ноги согнуты в коленях, руки — в локтях. Локти поставить на пол поближе к туловищу. На «раз» — поднять таз, на «два-три» — держать, на «четыре» — опустить на пол. Повторить 6 раз.

5. На «раз» — поднять прямые ноги над полом невысоко и одновременно приподнять голову, посмотреть на ноги; на «два» — держать; на «три» — опуститься на пол, расслабиться. Повторить 6-8 раз.

6. Прижатие поясницы к полу. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах. Мышцы брюшного пресса напряжены, считать про себя до 15, расслабиться.

7. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах. Из этого положения поднять прямые ноги вверх, держать на три счета и опустить согнутые в коленях ноги на пол. Повторить 6-8 раз.

1. Дыхательное упражнение. Руки вверх — вдох, руки вниз, сесть на пятки — выдох. Повторить 2-4 раза.

2. Сесть на пятки, руки положить вперед на пол, скользнуть руками по полу вперед, стараясь грудью приблизиться к полу. Вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

3. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклонить прямое туловище назад. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

1. Поочередное поднимание прямых ног. Повторить 6-8 раз.

2. Поочередное поднимание прямых рук вперед. Повторить 6-8 раз.

3. Поднимание разноименных рук и ног и возвращение в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

4. Сгибая руки в локтевых суставах, опуститься грудью к полу, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Ну, и как вы теперь думаете, излечился ли я от ВСД в том смысле, в каком вы понимаете слово «излечение»? Вряд ли. От ВСД я *избавился!* Как избавляются от старого ненужного хлама. А чтобы сделать это, необходимо прибраться в собственной голове. Иначе говоря: начинать нужно не с врачей, а с себя. Менять себя, менять отношение к миру вокруг вас...



## Цифры и факты

■ За 21 год независимости Украина претерпела глобальную трансформацию, в результате которой перешла в разряд стран «третьего мира» — заявил украинский политолог Алексей Блюминов.

По его мнению, украинское общество прошло точку невозврата. «Мы перешли в разряд страны третьего мира... Говорить, что Украина станет второй Францией или даже Грецией теперь не приходится. Мы находимся по классификации на уровне Колумбии или Гаитены. Это роль страны-клиента, которая зависит от внешнего донора или спонсора. У Украины таких спонсоров несколько. Но выстраивание самостоятельной политики уже невозможно». «Бюджет Украины, прежде чем быть принятым Верховной радой, получает одобрение от МВФ. Который, в свою очередь, выдвигает претензии и параметры для основного финансового документа Украины».

■ На юге Австралии полиция арестовала супругов, которые систематически нарушали закон о тишине во время занятий сексом. На Энджел и Маккензи регулярно жаловались соседи. В Австралии шум приравнивается к загрязнению окружающей среды.

■ Согласно проведенным исследованиям специалистов из Великобритании, около 22% пожилого населения по всему миру пользуется социальными сетями. Самой популярной социальной сетью является Facebook, пользователи которой насчитывают 71% пожилых респондентов.

■ Государственная служба статистики сообщает, что численность населения Украины на 1 июля составила 45.561.989 человек.

По сравнению с 1 июня (45.565.909 человек), численность населения сократилась на 3.920 человек.

Рождаемость в январе-июне по сравнению с аналогичным периодом 2011 года выросла на 7%, смертность сократилась на 1,1%.

■ Как установили канадские ученые из Сельскохозяйственного колледжа в Новой Шотландии, яблочная кожура содержит в 6 раз больше полезных ингредиентов, чем мякоть. Ее вещества под названием флавоноиды способны нормализовывать кровяное давление и являются полезными для здоровья сердца.

ЖЕНЩИНЫ  
СКЛОННЫ ИГНОРИРОВАТЬ ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

50% женщин с сердечными приступами до последнего игнорируют опасные симптомы, принимая их за простое недомогание, показало исследование, в котором были учтены данные 1,4 млн пациенток.

Причина такого поведения проста: во-первых, сердечные приступы обычно воспринимаются как традиционная проблема мужчин. Женщины же больше опасаются рака груди, который на самом деле убивает в разы меньше представительниц слабого пола. В частности, в США эта цифра составляет 40,8 тыс. против 267 тыс. Даже все формы рака вместе взятые и то убивают меньше женщин, чем сердечные приступы.

Проблема в том, что признаки сердечного приступа различаются у мужчин и женщин. У последних они менее выражены, что в итоге и приводит к большему числу смертельных исходов. В большинстве подобных случаев у пациентов даже не бывает болей в груди.

Чтобы избежать трагедии, врачи советуют чаще проверяться на такие общие факторы риска, как уровень холестерина и содержание сахара в крови. Также следует учесть семейный анамнез, попытаться правильно питаться, следить за весом и делать регулярные физические упражнения. Курильщикам следует учесть, что они входят в особую группу риска.

Также есть несколько симптомов, которые нельзя игнорировать: затрудненное дыхание, боли в верхней части туловища (не обязательно в груди), чрезмерная усталость, интенсивная потливость, тошнота, головокружение и тревожность. При их появлении следует немедленно обратиться к врачу.

## УЧЕНЫЕ УВИДЕЛИ БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ

Астрономы впервые получили свидетельства недавней гибели планеты в «объятиях» стареющей звезды — красного гиганта BD+48 740, расположенной в созвездии Персея в 556 парсеках (1,8 тысячи световых лет) от Земли, которая начала расширяться на последней стадии своей эволюции. Через миллиарды лет такое будущее ждет и нашу планету, считают ученые.

Красными гигантами на поздних стадиях эволюции становятся звезды, по массе близкие к Солнцу. В результате почти полного выгорания водорода их оболочка раздувается, а радиус увеличивается в сотни раз. Через 5 миллиардов лет, когда Солнце превратится в красного гиганта, внутри раздувшегося светила могут оказаться орбиты Меркурия и Венеры, и, возможно, Земли.

НОЧНЫЕ СМЕНЫ НА РАБОТЕ ПРИВОДЯТ  
К ИНФАРКТАМ

Сердечные приступы и инсульты больше угрожают людям с посменной работой, чем их коллегам с традиционным режимом, заявляют ученые. В ходе исследования ученые проанализировали данные 34 исследований с участием более 2 миллионов работников из Канады и Норвегии.

По мнению авторов исследования, работа в ночную смену нарушает

функционирование биологических часов организма и негативно влияет на образ жизни человека. Посменная работа приводит к увеличению на 23% риска возникновения сердечного приступа, на 24% повышает вероятность развития коронарной болезни, а в 5% случаев грозит инсультом. Кроме того, люди с посменной работой более склонны к расстройствам сна.

## АСПИРИН ПРОВОЦИРУЕТ СЛЕПОТУ

Специалисты из Нидерландского института нейронаук и Академического медицинского центра в Амстердаме пришли к выводу, что ежедневный прием аспирина провоцирует возникновение

макулярной дегенерации, при которой поражается сетчатка глаза и нарушается центральное зрение. В исследованиях приняла участие около 5 тысяч человек возрастом 65 лет и старше.

ИЗРАИЛЬСКАЯ ПОЛИЦИЯ РЕШИЛА  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЫШЕЙ

В борьбе, которую израильская полиция ведет против наркоторговцев, стражи порядка решили использовать мышей — обоняние у грызунов гораздо острее, чем у собак. В израильтянских аэропортах будут установлены специальные сканеры. Механизм

их работы очень простой: пробы воздуха от пассажиров закладываются в место, где спрятана мышь. Учуяв определенный запах, а именно наркотических или взрывчатых веществ, дрессированная мышь должна забежать в специальную камеру.

## В США ОБНАРУЖЕН НОВЫЙ ВИД ПАУКОВ

В пещере в штате Орегон на северо-западе США обнаружен новый вид пауков. По сведениям арахнологов, последний раз новый вид пауков в Северной Америке открыли в 1870 году. Новый

вид получил наименование Troglograptor, пещерный паутинный паук — за длинные когти на передней паре ног. Этот паук плетет грубую крупную паутину, однако кем именно и как он питается, пока не установлено.





## 42-ЛЕТНИЙ ГОЛЛАНДЕЦ СТАЛ ОТЦОМ 82 ДЕТЕЙ

Житель голландского города Маастрихт Эд Губен занимается тем, что бескорыстно вступает в половую связь с женщинами, жаждущими родить долгожданного малыша. Принимая около 15 женщин в месяц, Губен к 42 годам стал отцом 82 детей всего за 8 лет. За свои услуги он не требует денег, позволяя лишь оплачивать проезд и проживание в случае немедленной необходимости выезда за границу.

Родительская карьера Эда начался в 34 года, когда он еще жил с мамой и

не имел сексуального контакта с девушкой. Решив кардинально изменить свою жизнь, он начал сдавать свой биологический материал в местные банки спермы. Позже Губен стал предоставлять услуги естественного оплодотворения через специальные сайты для женщин, мечтающих родить ребенка.

Со всеми клиентами Эд подписывает специальное соглашение, в котором оговаривается, что женщины не имеют права претендовать на материальное обеспечение ребенка с его стороны.

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ ВЕДУТ К ЛУЧШЕМУ РАЗВИТИЮ МОЗГА РЕБЕНКА

Согласно данным исследования ученых из Йельского университета (Коннектикут, США), вагинальные роды вызывают в мозге младенцев производство UCP2 белков, важных для развития головного мозга. Синтез этого белка нарушается в мозге детей,

рожденных с помощью кесарева сечения.

Увлечение кесаревым сечением, проводимым редко не по медицинским показаниям, а для удобства роженицы и врачей, — может вести к непредсказуемым последствиям в будущем.

## ВОКРУГ СВЕТА В 106 ЛЕТ

Профессор Сабуро Сгги, которому исполнилось 106 лет, является самым старым человеком на земле, обехавшим весь мир на общественном транспорте.

Ученый проехал почти 57 тысяч километров, главным образом воздушным транспортом. Путешествие длилось ровно один месяц. На обратном пути в Фукуоке прямо в самолете он отметил свой 106-й день рождения.

## ДЛЯ ЕВРЕЙСКИХ ОРТОДОКСОВ ИЗОБРЕЛИ ОЧКИ, УХУДАШАЮЩИЕ ЗРЕНИЕ

Ортодоксы не хотят испытывать себя разглядыванием легко одетых летом женщин и не пасть в трех, поэтому вынуждены были придумать столь оригинальную идею. Очки со специальными стеклами позволяют видеть на расстоянии не больше 3-4 метров. Изобретение уже запатентовано, и верующие

евреи с большой охотой приобретают такие очки.

Кроме того, существуют еще специальные наклейки, благодаря которым визуальное восприятие окружающего мира расплывается, но нижняя часть линзы остается прозрачной, чтобы можно было четко видеть землю под ногами.

## ЧЕМ СТАРШЕ ОТЕЦ, ТЕМ БОЛЬШЕ МУТАЦИЙ У РЕБЕНКА

Группа ученых под руководством Августина Конга из Института генетики в Рейкьявике сравнила число мутаций в геномах отцов, матерей и новорожденных младенцев в 78 исландских семьях. Исследователи выделяли мутации в геноме младенца, отсутствующие у его отца и матери.

В среднем, геном ребенка содержал 60 мутаций, отсутствующих у его родителей. Но число мутаций у каждого конкретного ребенка зависело от возраста отца младенца. Двадцатилетние отцы передавали потомкам всего 25 новых мутаций, тогда как младенцы, зачатые 40-летними мужчинами, содержали в своем геноме около 65 аномалий. При этом возраст матери практически не влиял на генетическое здоровье детей. В среднем, матери передавали младенцам по 15 мутаций.

Таким образом, увеличение возраста отца на один год сопровождается появлением двух новых мутаций в геноме ребенка.

Ученые объясняют возрастную закономерность тем, что по мере старения мужчины качество исходного материала для сперматозоидов — клеток-сперматогоний внутри яичка — непрерывно ухудшается, что может объяснить повышенное число мутаций у потомства зрелых мужчин.

## 90-ЛЕТНИЙ ПАРАШЮТИСТ

В Донбассе 90-летний инвалид ВОВ Алексей Михеев без ногой совершил прыжок с парашютом с высоты 3600 метров.

На данный момент это самый взрослый в Европе парашютист. А мировой рекорд, занесенный в Книгу Гиннеса, принадлежит 101-летьему австралийцу.

## Цифры и факты

■ Американские ученые убеждены, что люди с 4 группой крови больше всего рискуют получить инфаркт или другие болезни сердца. К такому выводу они пришли, проанализировав здоровье населения за 20 лет. В исследовании полагали 90 тысяч человек от 30 до 75 лет.

■ Исламская республика Иран планирует прекратить пользование интернетом в 2013 году, и вместо него использовать ограниченный рамки страны интранет. Министр информации и коммуникаций Ирана Реза Такипур назвал интернет «не заслуживающим доверия».

■ Закрытый интранет существует также в Северной Корее и на Острове Свободы — Кубе.

■ Японская компания Куосега Корп объявила о создании самого быстрого струйного принтера в мире. Устройство способно печатать 152 страницы в минуту.

■ Ученые выяснили, как разговаривают слоны. Слоны могут общаться друг с другом на больших расстояниях с помощью сигналов в низком звуковом диапазоне. Они общаются на частоте порядка 20 герц, эта частота звука настолько низкая, что люди вряд ли могут ее услышать.

■ Специалисты из Уорикского университета изобрели рецепт безвредного для фигуры шоколада. Секрет состоит в том, чтобы заменить основную часть молочных жиров и масла какао маленькими каплями сока.

■ Ученые из Пенсильванского университета провели ряд исследований, результаты которых показали, что зеленый чай имеет полезные свойства для борьбы с лишним весом.

Также доказано, что зеленый чай способен предотвращать возникновение и развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Специалисты рекомендуют людям, следящим за своим весом, включить в рацион зеленый чай, но не злоупотреблять его количеством, выпивая не больше 2-3 чашек чая в день.

■ Ученые из Университета Нотр-Дама выяснили, что ложь и искажение фактов негативно влияют на общее состояние здоровья человека и вызывают головную боль.

**Современные  
направления психологии:**

гештальт  
психодрама  
НЛП  
гипноз  
методы Милтона Эриксона  
психоанализ  
психологический театр плейбэк  
расстановки по Хеллингеру  
экзистенциальная психология  
транссовые техники  
семейная системная психотерапия  
мифодрама  
символдрама  
контактная импровизация  
кинезиология  
арт-методы  
телесно-ориентированные  
танцедвигательные практики  
процессуальная работа  
холоотропное дыхание  
ребефинг  
танатотерапия  
трансактный анализ  
ораторское искусство  
создание личного бренда  
искусство ведения переговоров  
продажи  
Тайм-менеджмент  
коучинг

**оздоровительные  
практики:**

массажи  
гимнастики  
стретчинг  
боевые искусства  
йога  
рейки  
таро  
магия  
руны  
целительство  
аюрведа  
трансферфинг  
ченнелинг

**древние практики  
разных народов мира**

буддийские  
славянские  
тайские  
даосские  
гавайские  
шаманские  
японские  
майяские  
суфийские  
зороастрийские

**культурная  
программа**

театры огня  
концерты  
выставки  
инсталляции  
хенд-мейд  
фото  
суфийское кружение  
этнические танцы  
горловое пение  
поэзия  
развивающие игры  
перфомансы  
хождение по горящим углям

**Человечество**

**за тысячелетия своего существования  
накопило сотни методов работы  
с человеческой психикой**

От шаманов древности  
до современных политиков, педагогов, рекламистов,  
психологов, врачей, дипломатов, артистов, спортсменов.

**Умение управлять вниманием,  
манипулировать чувствами,  
прогнозировать поведение других,  
изменять мотивацию, убеждать, разрешать конфликты,  
мгновенно запоминать много информации,  
соблазнять могут быть доступны и Вам -  
попробуйте как они работают на практике.**

**Мы собрали все эти инструменты на ТАВАЛЕ фестивале**  
400 мастеров представит их в виде  
800 практических мастер-классов:  
все реальные направления психологии и эзотерики.

**Мы хотим чтобы Вы  
развили новые способности,  
чтобы Вас стали больше любить и ценить,  
чтобы Вы стали более сильным, богатым,  
влиятельным и здоровым человеком.**

Эти методы представляют исследовательский интерес  
для академических психологов и  
практический интерес для обычных людей.

С ТАВАЛЕ фестиваля начался бум похожих мероприятий  
почти во всех городах Украины.

**За 6 дней фестиваля Вы можете посетить 24 тренинга.**  
Билет на все дни стоит 530 гривен (льготный) и 670 грн без льгот.

**Общайтесь с интересующимися и позитивными людьми!**  
Исследуйте невообразимые лабиринты человеческой природы,  
открывайте новые возможности!

Для этого мы собираем ТАВАЛЕ - фестиваль! Мы рады Вам!  
Подарите себе новые краски жизни,  
новое вдохновение, новые знакомства, новые решения и новые идеи!  
**Жизнь измеряется событиями!**



**ПСИХОЛОГИЯ И ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ В УКРАИНЕ****Сентябрь****20-29 сентября.** Ирисбаев

Абдулкасим — врач-пульмонолог. Оздоровительный курс «Исцеление дыханием и питанием + Арбузное голодание». (057)-764-77-14, 050-284-11-05 (Крым, с. Веселое.)

**21-23 сентября.** Соколов В.А., Пожарова С.Б. Тренинг НЛП-Практик. «Скрытое воздействие». (057)758-43-56 (Харьков).

**21-22 сентября.** Петрович А., Боцула В. Психозомональные нарушения. Арт-терапия. 050-403-05-99 (Харьков).

**22-23 сентября.** Один Савицкий. «Использование Духовной Силы для исцеления руками», «Духовная Сила исцеления». 1-я ступень. 096-224-74-57 (Киев).

**22-23 сентября.** Украинский Институт НЛП. «ШКОЛА гипноза» (1 ступень). 067-958-42-73, (057)755-60-87 (Харьков).

**24 сентября.** Балан Татьяна. «Управляя изменениями» — бизнес-тренинг. 050-55-777-86; (057)-751-36-90 (Харьков).

**25 сентября.** Роман Литвинов. Мастер-класс «НЛП и Здоровье». 067-958-42-73, (057)755-60-87 (Харьков).

**28-29 сентября.** Петрович А., Боцула В. Тибетская медицина. 050-403-05-99 (Харьков).

**29-30 сентября.** Один и Славуна Савицкие. «Путь Волхва». 2 ступень. Экскурсии по Местам Силы. 097-595-03-45 (Каменец-Подольский).

**Сентябрь - октябрь.** Киевский просветительно-мировотворческий центр. Алена Мазур. Подготовка тренеров для ведения занятий по программе «Сакральная архитектура тела». (057)764-77-14, 050-284-11-05 (Харьков).

**Сентябрь.** Музаффар Хаджи Усманов (Узбекистан) — врач-терапевт, канд. мед. наук, суфий 7 уровня. Обучающий курс «Суфийский энергетический массаж». (057)764-77-14, 050-284-11-05, 067-579-09-98 (Харьков).

**Октябрь**

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

**11-21 октября.** Фестиваль Здоровья «Жизнь без таблеток». (Харьков) (057)764-77-14, 050-284-11-05.

**13-14 октября.** Один Савицкий. «Волхование». 1-я ступень. 096-224-74-57, (Киев).

**19-21 октября.** Соколов В.А., Пожарова С.Б. Тренинг «НЛП-Практик. Речевое воздействие, или искусство убеждать». НЛП. (057)758-43-56 (Харьков).

**20-21 октября.** Один и Славуна Савицкие. «Использование Духовной Силы для исцеления руками», или «Духовная Сила исцеления». 2 ступень. 067-796-07-96 (Одесса).

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ****Понедельник**

**Пн., ср., пт. 18:30.** Сан-Дао йога — практика развития тела, духа и сознания. Ведущая — Копейченко Лилия. 050-530-74-48. Харьков.

**Пн., ср. 19:00-21:00.** Регулярные занятия ЦИГУН. Школа мастера Мантра-Чаи. Инструктор — Литвиненко Виталий. 050-635-25-59. Харьков.

**Глубинное касание.** Елена Жильцова. 093-589-69-15, 095-591-51-77. Киев.

**Вторник**

**Юрий Власов. «Школа отношений Юрия Власова для мужчин и женщин «Четыре шага навстречу»».** Авторский метод. 050-403-37-15. Харьков.

**19:00-21:00.** Тренинг «Искусство быть женщиной» (сексуальность, омоложение, здоровье, финансы, гармоничные отношения). Эзотерика, гештальт, арт, телесно-ориентированная терапия. 093-284-06-33, 098-430-15-10. Киев.

**19:30-22:00.** Dancelab. Ведущая — Инна Фалькова. Харьковская лаборатория контактной и танцевальной импровизации. 050-760-43-82. Харьков.

**Среда**

**18:00. «Устранение финансовых барьеров».** Яловега Василий, Расстановки. 096-553-51-96. Мариуполь.

**19:00-22:00.** Расстановки. Терапевтическая группа. 063-117-4-117. Киев.

**Ср. - сб. «Медитативное рисование».** Рыбин Дмитрий Алексеевич. 067-231-76-81. Киев.

**Четверг**

**19:00-22:00.** Dancelab. Инна Фалькова. Харьковская лаборатория контактной и танцевальной импровизации. 050-760-43-82. Харьков.

**18:00-20:00. 1 раз в 2 недели.** Детско-родительская (ребенок и мама или папа) терапевтическая группа. Возраст детей: 9-10 лет. Группа способствует гармонизации отношений в семье. 067-240-17-88, 066-215-01-89. Харьков.

**Пятница**

**18:00.** В Харьковском Центре РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ проводятся семинары и мастер-классы по эзотерической тематике. 050-669-13-34, 050-402-32-38, 063-204-95-79, 067-319-72-07

**19:00-21:00.** Дзенартстудия «Сияние». Ирина Ермакова. Творчество. Самопознание. Свет. Цвет. Вибрации. Медитация. Интуиция. Трансформация. Гармония. 067-662-02-63. Харьков.

**Суббота**

**11:30.** Харьковский Центр РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ. Распеваем чакры по древней индийской реабилитационной энерготехнике Пакаль Вотан. 050-669-13-34, 063-204-95-79, 067-319-72-07. Харьков.

**12:30. «Энергетическая живопись».** Обучение рисовать «с нуля». Рыбин Дмитрий Алексеевич. 067-231-76-81. Киев.

**13:00. Расстановки. «Цели и самореализация».** Яловега Василий. 096-553-51-96. Мариуполь.

**18:00-21:00. Клуб «Перекресток миров».** Оздоровительные и духовные практики. 063-761-30-93. Харьков.

**19:00-22:00.** Dancelab. Ведущая — Инна Фалькова. Харьковская лаборатория контактной и танцевальной импровизации. 050-760-43-82. Харьков.

**Воскресенье**

**12:00. Групповые занятия для детей.** Развивающая программа «Прикосновение к индивидуальности». 050-915-22-81. Харьков.



Мир  
камня

# Гелиотроп

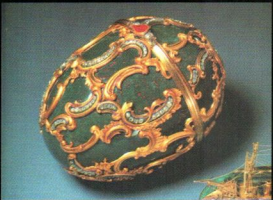
Гелиотроп — темно-зеленый непрозрачный халцедон с оранжево-красными крапинами или полосами. Это разновидность яшмы — зеленый камень, на котором, если взглянуть, появляются едва заметные или хорошо выраженные красные пятна.



Гелиотропом также называют зеленую яшму с полосами красного окисленного гематита. Согласно христианской традиции, красные пятна и полосы символизируют «кровь Христову». Поэтому гелиотроп широко используется в западных культовых предметах (например, панатях). Гелиотроп раньше называли камнем святого Стефана или стефановым камнем.

Известен под названием «кровавый камень». В легендах о самоцветах этому камню уделено большое внимание.

Название «гелиотроп» (от греч. «солнце» и «поворот») указывает на свойство отражать лучи солнца при погружении камня в воду. Зеленая окраска гелиотропа связана с включениями селадонита, характерных



кровавых красных пятен (больших и мелких) — с включениями гематита. Из гелиотропов изготавливают украшения, мужские кольца, печатки и т.п. Красивые яркие гелиотропы встречаются нечасто.

## Магические свойства

Его с успехом использовали еще в древности астрологи, прорицатели, жрецы, маги. Он помогал в раскрытии и постижении тайн влияния космоса, пути человека на Земле, познания законов кармы. Талисман людей, имеющих четкую цель, но никогда — фанатов.

Гелиотроп — камень практикующих магов и алхимиков, священников и миссионеров. Талисман дает владельцу возможность выполнить все задуманное, устраняя препятствия: хозяина такого камня невозможно обмануть или заставить совершить вредные для него действия. Это талисман весьма волевых людей.



Но он смягчает нрав правителей, делает их доступными, облачает вредителей. Хозяину гелиотроп дает непобедимую силу и мужество, что делает его талисманом воинов любого ранга. Камень приложит потрясающие свои возможности к действию для того человека, кто найдет с ним общий язык, тогда гелиотроп откроет все двери и освободит путь к цели.

Носящий камень должен быть победителем в душе, а в реальной жизни он им непременно станет. Гелиотроп совершенно бесполезен бесплодным фантазерам и постарается



избавиться от такого человека. Не годится он и для любовников, стремящихся к тихой и спокойной жизни вдвоем: камень обязательно задаст им работу и выведет из замкнутого состояния.

Камень был известен еще в Древнем Египте и в одном из папирусов прославляется в таких выражениях: «В мире нет более великой вещи, если кто-нибудь имеет его при себе, то он получит все, что попросит; он смягчает гнев правителей и владык и заставляет верить всему, что говорит владеющий камнем. Каждый носящий этот камень, если произнесет вырезанное на нем имя, найдет все двери открытыми, а камни стен растрескаются и развалятся».

## Применение в целительстве

Литотерапевты считают, что гелиотропы, благодаря окраске с характерными кроваво-красными включениями, очищают кровь, увеличивают количество гемоглобина и помогают останавливать кровотечения.

## Гороскоп

Астрологи рекомендуют носить гелиотроп Львам, Тельцам и Ракам.

Но нужно помнить, что гелиотроп не терпит метаний владельца и будет вредить ему, притягивая неудачи и даже беды. Скорпионам, Стрельцам и Овнам он противопоказан.

Светлана Гураль

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ "НеВедомый мир"  
ПРИНИМАЕТСЯ ПОСТОЯННО  
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ УКРАИНЫ  
Подписной индекс 22872

