



ЭЗОТЕРИКА • ПСИХОЛОГИЯ • ЗДОРОВЬЕ

Неведомый мир

8 (160)

2012

ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ И ВСЕЛЕННОЙ



КЛУБ РАЦИОНАЛЬНОЙ ЭЗОТЕРИКИ

Перекрёсток Миров

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, горячим углем, 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

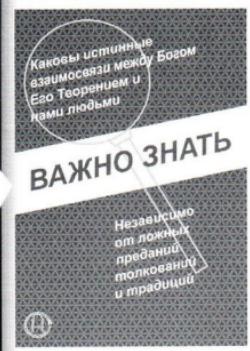
«Здесь и сейчас»

Небесные фонарики, благовония, книги, сувениры, нэнци.

г. Харьков, ул. Чеботарская, 19.

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

Бесплатная
брошюра
28 стр.



> 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
- **Сущностная астрология**
- **Таро** ● **Руны** ● **Работа с камнями-самоцветами**
- **Коллектив «Алиса»** — восточные танцы, трабл, 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

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 удается точно воспроизвести услышанное. Многие слова Иисуса, несомненно, были более высокими и глубокими, чем переданы (они дошли до нас).

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

«Ещё многое имею сказать вам, но вы теперь не можете вместить. Когда же придет Он, Дух Истины, 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 КВ7318
от 20.05.2003 г.

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

Язык издания — русский
Сфера распространения —
общегосударственная,
зарубежная

Главный редактор
Александр Воронков

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

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

E-mail: 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
статьй, обязательно
посоветуйтесь с врачом!

Цена — договорная

Отпечатано в типографии
«Фактордruk»
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**



(Окончание, начало в
№7/2012)

5. Симптомы болезни

Грядет новый, до последнего времени невиданный мимир — антисциентизм. События последних десятилетий с неизбежностью ведут к его появлению. Люди бились против всех существующих наций, —

ОБЛОМКИ ВСЕГО И ВСЯ

национализмом уже не зажечь новый огонь. Человечество воевало против капиталистов, — война закончилась поражением излишне возомнившего о себе человечества. Все идеологии, направленные в защиту каких-то социальных групп против их оппонентов, уже имели место быть, а также имели случай реализоваться и опорочить себя. Успела реализовать себя борьба с невежеством: пресловутое невежество побеждено, а обещанных результатов не видно.

Никакая новая мировая религия не реальна как основное мировоззрение, именно как религия: бог умер, и не 21-ому веку его реанимировать. (Кстати, на тему смерти Господа: его убили не Вольтер, Маркс, Ницше и Фрейд, хотя были сильно и верили в летальный исход. Бога убила Машина. Невозможно одновременно верить в ангелов и собирать микросхемы. На место религии в Европе после 1800 года начала приходить идеология, основанная так или иначе на одном — материализме. Любая рациональная идеология увязывается с господством машины, любая религия быстро умирает от такого соседства.)

Итак — антисциентизм. Нечто, основанное на ненависти к прогрессу. История меняет свой вектор? Раньше верили в светлое будущее. События показали,

что все разновидности этой глобальной веры потерпели фиаско. Наступает эпоха веры в Светлое Прошлое?

Явление имеет свои симптомы. Все больше людей гуманистического склада морщатся при слове «прогресс». Изменилась направленность фантастики: темой ее становится не будущее,



а прошлое. Вместо научно-технической фантастики, прославляющей грядущий век роботов и звездных полетов, приходит фэнтэзи, окунгающее читателя во времена рыцарей и драконов. И сотни людей, захватив мечи, разыгрывают в лесах предложенную игру, сочтя ее более увлекательной, чем серое городское бытие!

Движение экологов пока ведет себя в рамках приличий, — но из радикального крыла «зеленых» и должен родиться новый мимир. Некоторые «борцы с загрязнением» уже сейчас охвачены своеобразным фанатизмом. Они готовы сломать любые технологии только за то, что те имеют наглость принадлежать к миру машин. С традиционной борьбой за экологическое выживание человечества такая позиция имеет мало общего.

Человеку, которого судьба толкает на путь мимира, почти безразлично, кого ненавидеть. Он испытывает потребность в самой ненависти, направленность же ее не играет существенной роли. Дворяне, коммерсанты, евреи — объекты давно исчерпанные. Их уже ненавидели, и ненависть не довела до добра. Ученый — идеальный объект для приступов социальной неприязни. Машина — чудесный объект для разрушения, который можно во многом обвинить и на котором легко отыграться. Технологическая цивилизация — отличная мишень для нападок. У нее есть грехи, их несложно перечислить, и еще легче составить список грехов надуманных...

По нервозности двадцатый век превзошел все другие времена. Тоффлер в своем «Футурошоке» назвал основные следствия убыстрения темпов. Суть в том, что цивилизация успевает развиваться быстрее, чем наша психика. Итог подобного разрыва — внутренний дискомфорт. Мир изменился. Человек отстал. И поэтому страдает.

Никогда раньше люди не жили в мегаполисах: им было неведомо безумие больших городов. Никогда раньше люди не обладали такими средствами связи: самолеты и поезда, телефоны и телевизоры в принципе противоречат естественной природе человека. Они деформируют среду обитания, которая по праву может называться естественной. Раньше человек неделями ждал письма, теперь он просто снимает телефонную трубку. Тридцать конных переходов успешно заменены несколькими часами в воздухе. Когда-то единственным источником информации были сплетники и гонцы, а теперь человек теряется в ворохе газет и телепрограмм. Информация поступает быстрее, чем

е 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.

Одиночеству оказалось присущим скорее жителям мегаполисов посттехнологической эры, чем обитателям средневековых поселений. Количество связей и контактов между людьми растет, но уменьшается прочность и продолжительность этих контактов. Мы сейчас вынесем за скобки вопрос о том, какая модель бытия предпочтительнее. Важно то, что современное поколение живет в условиях, немыслимых для всей череды их предков. Что означает «прочность и продолжительность» межличностных контактов? Раньше человек брал продукты у своего бакалейщика и лечился у своего врача, причем все они жили на одной улице. Теперь время супермаркетов и поликлиник. Речь не о том, что предпочтительнее, какой вариант лучше и какой хуже. Речь всего лишь о том, что немыслимой стремительностью (на протяжении жизни одного поколения — это очень быстро для мировой истории) меняется привычный уклад. Количество разводов растет прямо пропорционально «гражданской свободе» на душу населения. У человека становится больше приятелей, но меньше друзей. Нет большего одиночества, чем среди 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? Мужчина 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. Переходить 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 отличаются, отличаются и будут отличаться. По возрастному, 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 экономический, 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 изменять) — 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 исходили 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 у неё наличествует реальный глава. Когда семья однополярна — она стабильна как система. Современная семья двухполлярна. 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 атрибут.

Проблема «отцов и детей» существовала всегда, но двадцатый век актуализировал ее для европейской цивилизации. Первая предпосылка — относительное материальное благополучие, когда вопрос выживания сменяется необходимостью психологических «разборок». Кроме того, эгалитаризм окказал свое влияние и здесь: согласно ему, равны не только люмпены и аристократы, мужчины и женщины, белые и черные, но также взрослые и подростки. Все — личности. Все имеют право на самоопределение. Такая позиция не могла не принести с собой проблем, — свобода не всегда верно воспринимается теми, кто еще не достиг определенного уровня понимания.

Например, хиппи всерьез задаются вопросом: зачем необходимо государство? К семнадцати годам у незаторможенного в своем развитии человека уже обязан быть незатейливый ответ, зачем же оно все-таки нужно. Но хиппи и в двадцать пять

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.

Возможно, современная модель общества действительно заслуживает уничтожения, но этот вопрос невозможно рассматривать в отрыве от другого вопроса: что предлагается заменить? Реформатор от тех же хиппи говорит, что как альтернатива предпочтительнее всеобщее братство. Однако его «братьство» в ландшафте современной цивилизации представляет еще более большое образование, чем она сама. Если оно существует в цивилизации, то лишь за счет нее, то есть является в принципе паразитарной структурой. Если же «братьство» мыслится как независимая модель, то таковой она может только мыслиться: практическое воплощение нереально из-за проблем сугубо материального обеспечения. Чтобы есть, надо работать. Чтобы работать, нужно иметь некую структурированность, законность, регламентированность, иерархичность, наконец. То есть все то, что так противно любому «братьству».

Чтобы общество могло выжить, в нем необходимо должен присутствовать хоть какой-то порядок рангов и аппарат подавления. Должен в любом варианте присутствовать человек, стоящий выше народа. Это относится к братству любого об разца: анархистскому, религиозному, социал-утопистскому, а также к общине хиппи, если ее вдруг распространить на масштаб всей планеты. В итоге любое братство очень скоро низведется на ту же жесткую систему, против которой восставали его идеологи, но эта система будет жестче, грубее и агрессивнее. Потому что будет более низкого уровня сложности, чем система разрушенная.

Сравните, где грубее и отчетливее уровни иерархии: в

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...

6. Бросок назад

О факторах пора перейти к последствиям. Если бы жанром этой работы оказался избранным художественный текст, то сделать это было бы несколько проще: рисовать образы кажется здесь более благодарным занятием, чем обосновывать что-либо сугубо концептуальное. Поэтому попытаемся представить себе...

...Ночь. Толпа. Крики. События происходят на центральной площади города. Горят костры. Вместе с ними догорает автомобиль. Несколько мертвых. Из окон высотного здания под аккомпанемент оглушительного воя выбрасывают компьютеры. Сие действие, очевидно, носит ритуальный характер. Компьютеры, естественно, разбиваются. То, что от них остается, топчется, давится и доламывается уже окончательно. Позднее годовщина этого безумия отмечается как государственный праздник.

...В школах учат странным вещам. Например, Земля отныне перестала считаться круглой. А какая нынче наша планета? Такая, какой сегодня ее считает, например, мировой сенат. Знакомым с романом Оруэлла нет нужды объяснять тонкости тех идеологических технологий, с помощью которых этот факт доказывается довольно легко. Землю, если стать на позицию одного из главных героев помянутой книги, элементарно сделать квадратной. Если, скажем, в огне инквизиции сгорят все, кто склонен к ереси о шарообразности, то квадратность становится фактом. Есть возражения? Но солипсизм, кажется, опровержениями не опровергается в принципе...

...Все стали религиозными. При этом трудно гарантировать, что будущая мировая религия известна уже сейчас — если в сфере духа работать с той же отдачей, с какой человечество работало последние десятилетия в сфере технологий, то откроется банальнейший факт: религии можно моделировать, не вставая с кресла. Наличие времени, знаний и защищенного места пребывания дают возможность человеку стать мессией, — концептуальные положения вырабатываются сразу, легенды имеют тенденцию появляться очень быстро, а эзотерика легко присоединяется к любым теоретическим изыскам. Что еще нужно для появления полноценной религии? При этом поспешим заметить, что все новомодные религии 20-го века трудновато

отнести к категории полноценных: созданные психически «ненормальными» людьми для людей умственно недалеких, они принципиально претендуют только на место в общем реестре сект. Можно сделать предположение: подобно буддизму, даосизму, дзену и конфуцианству, в этой новой религии будет отсутствовать понятие «бога», или оно будет иметь малозначащий характер. Основное в любой религии, как и в системе взглядов, — это ее императив, четкий и неукоснительный свод правил, по которым полагается жить. Именно этот императив, именно его ОПРЕДЕЛЕННОСТЬ — то, что люди ищут в любой концепции, называя ее хоть религией, хоть идеологией, хоть наукой, хоть моралью...

...Такое явление, как паразитничество к природе, принявшие формы гипертрофированные, а оттого — кажущиеся для нас сегодняшних почти что ужасными. Толпы людей оставляют города и уходят в леса. Первоначально можно паразитировать на сложившейся цивилизации — например, кормиться воровством и подаянием. А затем следует постепенный переход к своей самодостаточной цивилизации, основанной на охоте, земледелии и скотоводстве без технократической надстройки над этим базисом.

...Жестокость, снова возвещенная в абсолют. Снова — потому что это уже было, потому что это всегда бывает на границах истории. Здесь уместно сделать замечание, что немотивированной жестокости, как ни странно, не бывает. Всегда существует то, что можно обозначить как месть. Конкретный пример из нашей российской реальности начала века: пролетарии врываются в квартиру интеллигента, выбрасывают в окно рояль, избивают членов семьи

и т. д. Они унижают человека? На самом деле, факт унижения здесь отсутствует в принципе, ибо меньшему не только затруднительно, но и вообще невозможно унизить нечто большее. Унизить — значит дать почувствовать кому-то свою неполнопочатную ценность в связи с чем-то или перед лицом чего-то. Слабый, таким образом, не может унизить сильного по определению: пока он слабее его, то вся его ругань будет только «усладой убогих» и не большим. Когда бродяга прорывается к королю и плюет в него — унижения нет. Но король унижает бродягу тем самым, что просто существует он, король, в то же самое время, как существует бродяга. Это дает возможность говорить о том, что мир пропитан тотальным унижением, — причем это неизлечимо, поскольку общество базировалось и будет базироваться исключительно на упорядоченном неравенстве. Таким образом, разбивая наш схематический рояль, пролетарий только пытается восстановить мир нивелированных сущностей, представляющихся ему в высшей степени желательным — из-за его неполнопочатности, главным образом. Любая революция выступает как месть против тотальной униженности, пропитавшей собой мир слабых. Отрубая королю голову, народ не унижает его — он выравнивает. Любое желание того, что современный взгляд рассматривает как «социальное выравнивание» — по сути есть только месть, привносящая другие формы настолько, что уже не кажется на первый взгляд таковой. Так вот, всплеск жестокости против «шибко умных» (подстрекаемый опять-таки не дураками, но «другими умными!») — то, до чего зреет наша цивилизация. Так получается, что люди, получившие соответствующее образование в технократическом мире, занимают в нем высшие места, — отсюда и униженность со стороны остальных, отсюда и желание по возможности как можно более жестокой мести.



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

7. Время магов

Картина малотешительная. 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 баптильного национализма — почти очевидность. Новые данные о режиме, просуществовавшем всего 13 лет, но успевшем на всегда 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» Герберга — что ж, тем хуже для теории Коперника! Ей в самом деле пришлось потесниться, чтобы уступить место представлениям весьма странным: что земля внутри полая, что звезды есть огромные куски льда, а вместо одной луны на небе присутствуют целых четыре. Оригинальный взгляд на мироздание для рационалистически рассуждающего ума? Здесь есть место многому, но только не иронии по поводу «арийских» представлений на тему космоса, ибо эти представления в конечном итоге ПОБЕДИЛИ 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 приговором. А преподавать начали «арийскую космогонию»...

Известен взгляд Берже 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 обустраивать планету в

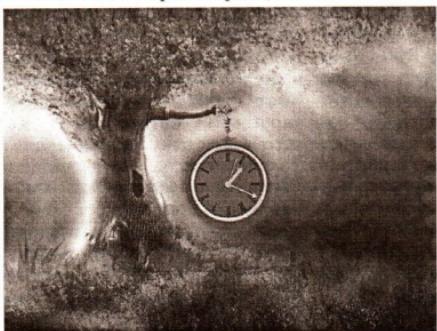
соответствии со своим мистическим взглядом. Попытаемся представить эту обустроенную планету. Какой будет философия? Искусство? Какими бы ни были эти проявления человеческого духа — а они так или иначе есть в любом типе цивилизации, — это будет настолько чуждо современности, что начинаяша почти физически 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 Мамардашивили. 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. Делая 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, оставил в нем только «да» и «нет», мы сами сузили горизонт восприятия и поставили мирапонимание на грани 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





Сейчас много говорят о великом прорыве, чтобы выйти если не в передовые, то хотя бы выбраться из хвоста, в котором мы оказались. Для этого ищут какую-нибудь национальную идею, которая бы помогла это сделать. И похоже, нашли ее в расширении гражданских инициатив. Вот и решили проверить: эта идея направлена на очередной «выпуск паров», или действительно кто-то прислушается и что-то возьмет на вооружение, т.е. использует в строительстве новой жизни. Но для этого надо очень глубоко задуматься. Я наберусь смелости и предложу свой вариант великого прорыва. В полном масштабе его еще ни одна страна до сих пор не применяла. И в этом плане мы, действительно, могли бы стать первыми.

Заранее прошу прощения, если кому-то не понравится то, о чем я буду говорить. Но ведь всем известно, что правда никогда никому не нравилась. В то же время, хорошо и без проблем живет тот, кто живет по правде и по совести. Начну с того, что причиной всех наших бед не в каких-то внешних причинах, типа финансовых кризисов, а в кризисе сознания и в бездуховности. Мы изменили форму, поменяв социализм на капитализм, но содержание сознания, как более консервативное, остается прежним, застойным. А жизнь — это движение.

Коммунисты тоже много говорили о диалектике (изменении, совершенствовании), а на деле забыли, что коммунизм — это не только материальная база, но и сознательность. Я бы добавил еще и индивидуальную ответственность, опирающаяся на честность. На деле же восторжествовала колLECTивная безответственность. Хорошую идею заболтали. И первый в этом подал пример Хрущев, пообещав через 20 лет коммунизм. А ведь известно, что не по словам, а по делам судят. При всех недостатках, Сталина все же уважали и не только потому, что боялись, а, главным образом, потому, что он ничего лишнего не обещал, но каждый год, 1-го апреля, снижал цены.

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

его вовне. И находим, но лишь временами, когда получаем какой-то результат. А стимулируем его соревнованиями между собой и даже между странами («Догоним и перегоним Америку по мясу и молоку», «Будем первыми на Луне!»). А истинное счастье не во временном результате, а в процессе творчества, не в количестве, а в качестве жизни. В противном случае возникают духовный вакuum. Поэтому и редко встретишь

но, чтобы не быть голословным, приведу хотя бы один: по стационарному отоплению. До сих пор существует дурацкое (иначе не назовешь) постановление: решать, нормальное отопление или нет, по температуре в квартире. То, что оно дурацкое, понимают даже проверяющие комиссии и дают иезуитский совет: «А вы перед комиссией выключите электроприборы и открывайте окна». Но сейчас даже заключения комиссии не спасают от двойных расходов: на электроэнергию и отсутствующее отопление.

После этого говорить о величии нации и принимать людей за быдло, которое все терпит, по меньшей мере, наивно. А потом не надо и забывать народную мудрость, что «на дураках мир держится», и быть хотя бы благодарными им. А то кто же вас, умных, кормить-то будет? Великой нации будет только тогда, когда люди будут чувствовать себя если не великими, то хотя бы уважаемыми и уверенными в себе. А если дома и в школе с детских лет люди слышат одни оскорблении, то о каком величии можно говорить: «Как вы яхту назовете, так она и поплынет».

В этой связи хочется обратиться к еще одной власти, занятой воспитанием народа, — церковной. Она до сих пор называет людей «рабами божьими», уча их по «Ветхому завету», в котором встречаются еще более оскорбительные слова: «твари божьи». И это при том, что все знают: «человек создан по образу и подобию божьему». Слова «раб», а тем более «тварь», сейчас несут негативные, уничижительные ассоциации и, конечно же, не только к величию, но даже куважению к себе не призывают.

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: «Показжи 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. Ведь сейчас



ВЕЛИКИЙ ПРОРЫВ

улыбающихся людей (если они, конечно, трезвые), а это и есть показатель несчастливости. А результат зависит не от того, что мы делаем, и даже как делаем, а от того, в каком настроении мы это делаем. Видимо, не случайно на последнем съезде КПСС последний генсек в своем докладе посыпал целый раздел духовности. А духовность, как устремленность к самосовершенствованию, изменению, и есть диалектика.

Даже из плохого прошлого можно извлечь что-то полезное. Как говорится, «на ошибках учатся». Сейчас страха нет и кнут не действует. Не работают и прянки обещающих. И чтобы достичь уважения, надо искать другие пути. Очевидно, в первую очередь, перестать держать людей за дураков, перестать лгать. Несовпадение слов с делом и есть ложь, которая вызывает тотальное недоверие. И пока оно будет существовать, о каком гражданском обществе может идти речь? «Как аукнется, так и откликнется».

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,

даже верующие живут не на одной слепой вере, а обладают элементарной логикой. Призывают к любви и тут же страшат судом Божиим и сатаной значит не знать психологию человека: страх и любовь несовместимы и одновременно существовать не могут.

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, закалия 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, сжигались люди, преводились кровавые жертвенные обряды. И хотя сейчас этого уже нет, но ветхозаветное 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.

Я много раз перечитал «Новый Завет» и стараюсь жить по учению Иисуса Христа. Походил по разным христианским конфессиям и убедился, что их объединяет незнание (или, что еще хуже, игнорирование) краеугольного камня Его учения: цели, смысла и основного закона жизни — эволюции сознания, выраженного в призывае: «Стань совершенен, как Отец наш Небесный». Следование этому внушило бы оптимизм, если бы часто звучало в проповедях. Но, к сожалению, я ни разу его нигде не слышал. Зато постоянно слышишь запугивание, что ведет к неуверенности и унынию. Однажды, посчитав в одной проповеди, сколько раз упоминаются слова «Бог» и «дьявол», поразился: счет был не в пользу Бога.

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

с возрастом, как миф о деде Морозе. А как было бы хорошо, если бы все верили в истинного, пусть абстрактного, не формального, но одного Бога, Любовь, например, и искали бога в себе. И руководствовались бы в жизни только одним понятием — Любовь, т.е. думали, как поступит на моем месте Любовь. Но к великому сожалению, это слово тоже девальвировалось и даже опошилось. Видимо, по этой причине и напоминалось: не употреблять слово «БОГ» вsee, т.е. не затачиваться.

Я напряг 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 немногого проявить одним 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 сопротивляющейся стороны дополните библейскими фразами: «Божье Царство берется силой (энергии)» и «Божье Царство — внутри нас».

Допускаю резонный вопрос: «Что это даст людям?» Во-первых, и самое главное, если с детского сада начать утверждать парадигму: «Я есть разумная энергия», то буквально за одно поколение это объединит их с Богом, т.к. гораздо легче почувствовать в себе Божественную Энергию, чем бородатого дедушки. Во-вторых, если люди будут чувствовать себя богом, то глупо будет сорриться, а тем более вовать с самим собой. Божественная Энергия Любви будет проявляться себя истинными формами как понимание, доверие, принятие, прощение, добра, благодарение и тому подобными позитивными качествами. И тогда сдвигнется с места совершенствование сознания, о чём и заботился Иисус, говоря: «Стань совершенным, как Отец наш Небесный».

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

запрограммированы ложными программами, ставшими личными убеждениями. Человек рождается без убеждений. А затем социум напичкивает ими его ум. И вот он уже выдаёт их за свои, и, что особенно опасно, за свою егоистичную правду и справедливость, которая и приводит к разъединению, ссорам и войнам, т.е. становится уже важнее самой жизни. И можно сказать, что даже не вера в Бога, а именно убеждения, неверные представления о Боге приводят к разъединению людей. Бытующая парадигма, что человек — это физическое тело и его ум, ограничивает его представление о себе. И, глядя в небо, он чувствует себя ничтожным. Новая парадигма — человека есть силовое поле Вселенной — автоматически делает человека великим. Не об этом ли хотел сказать Иисус словами: «Вы — боги!»

Поэтому,уважаемые Отцы Церкви, призываю Вас, отбросьте амбиции и без обид изучите психофизиологии человека. Ведь бесы — это негативные мысли, ослабляющие человека, по-научному, энергоинформационные паразиты, которые поражают не только мозг человека, но даже компьютеры. Об этом даже народная мудрость говорит: «Если постоянно твердить человеку, что он свинья, то через месяц он захрюкается», «С кем поведешься, от того и наберешься», «Помянешь черта, он тут же и явится». Так что сейчас надо быть ответственными не только за дела, но и за слова (и даже за мысли) и не заражать окружающее пространство негативом. Кстати, Иисус призывал к радости, а не к страданиям, о которых постоянно говорится в церквях.

Призываю вас набраться смелости и проповедовать новую духовность, ведущую к единению, примерно такими словами: «Мы все одно, и Бог любит всех людей одинаково. Бог не отвергнет ни одного человека, идущего к нему искренне. Есть много путей к Богу и наш путь не лучший, он просто другой». Проявите смиренние, которому вы учите других.

А сейчас вернемся к нашему отставанию и его причинам. Оно проходит 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 болея», «Холотропное дыхание», «Внетелесный опыт». Организует группы «здорового образа мыслей» 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 возвращать 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 «отсебятины», 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,

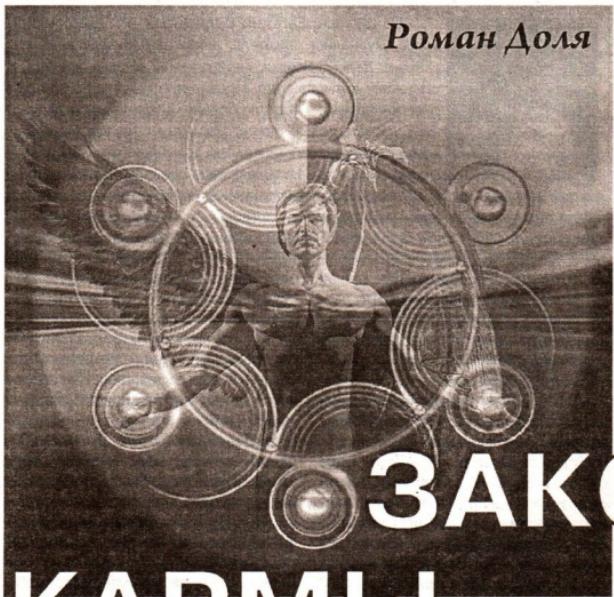
особенно негативным, когда поступки расходятся со словами. Такое «воспитание» порождает ложь.

А еще хочется обратиться к средствам массовой информации. На вас лежит огромная ответственность за идеологическое воспитание людей. Запуска в эфир негатив, высеет уныние. А страх и любовь — несовместимы и вытесняют друг друга. Страх разрушает, любовь соединяет, и чего больше, то и работает. Жизнь отзывается 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 раскачивайте лодку, в которой мы все сидим. Привычное кredo «От меня ничего не зависит» уже не проходит. И каждая негативная мысль может стать последней каплей, подтолкнувшей общепланетарную катастрофу. Мать Земли уже стонет от скопившейся негативной энергии.

Сейчас по «Интеру» идет хорошая передача «Школа доктора Комаровского». И хотя он учит здоровому образу жизни, сейчас этого явно недостаточно. Сейчас уже 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 крайне мере у нас, пока еще нет. И я предлагаю озвучить основные ее положения на широкую аудиторию, 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





ЗАКОНЫ

КАРМЫ

(Окончание, начало в №№ 5-7/2012)

ЧТО НЕ ПОДВЛАСТНО СМЕРТНЫМ

Истинный путь к мудрости узнается по трем признакам: Он должен начаться 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 Коэльо

Сложно разобраться в механизме воздействия кармы и выборе воплощения. Каждое осознанное действие или бездействие порождают 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 рождается 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

бездействиями, что также зависит от соотношения трех гун, составляющих индивидуальность.

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 высвечиваться 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 свою ум на Боге и высших благах, остаются незатронутыми кармой.

ТРАНСФОРМАЦИЯ КАРМЫ

Техника медитации

Всем сердцем обратитесь к Божествам кармы, Золотому Будде, Духовым Родителям с 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.



Вновь обратитесь к Владыкам кармы, Золотому Будде или Духовным Родителям: «Владыки кармы (Золотой Будда, Духовные Родители), примите мои несовершенства, проблемы и болезни, пережгите их в огне кармы и возвратите то, что мне необходимо, чистыми энергиями осознания».

После этого Иллюзорное тело сжигается в образе ослепительно-белого Огня кармы, в самой глубине мистического центра сердца. Иллюзорное тело втягивается в сердце и там переплавляется в огонь осознания. Пока идет процесс, наблюдайт за своим состоянием и реакциями тела. На данной стадии физическое тело может испытывать дискомфорт, а может ощущать неземное блаженство.

Как только мистический Огонь кармы переплавит несовершенства, вы можете ощутить неzemную легкость. После чего поблагодарите все задействованные силы, Владык кармы, Золотого Будду, Духовных Родителей и Пространство за предоставленную возможность.

Эффект. Освобождение по мере готовности от груза кармы, ощущение раскованности и свободы.

ЗАКОНЫ КАРМЫ

Умственные и физические болезни, так же как проклятия и порчи, не затрагивают разум, который привержен бесконечному Сознанию, они могут затронуть его не более, чем цветок лотоса может расколоть пополам камень своим падением. Поэтому надо стараться разумом направить разум на путь чистоты, самому направить себя по чистому пути. На что настроен разум, то и меневенно материализуется. Напряженными усилиями он может вызвать в самом себе радикальные изменения, вылечить себя от неверного видения, в котором иллюзия принимается за реальность. Что бы ни делал разум, то он и ощущает как истину. Он заставляет человека ощущать приятный лунный свет как палиящий жар, а горящего испытывать комфорт прохлады! Такова мистическая природа разума.

Йога Васишта

СПРАВЕДЛИВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Прежде чем что-либо делать, мы должны поставить перед собой ясную и достижимую цель, быть достаточно разумными, владеть необходимыми знаниями, обладать здоровьем и ресурсом энергий, а также верой в результат. Без этих условий достичь своей мечты или цели невозможно.

Мироздание, в котором мы имеем счастье жить, является нашей истинной Матерью. Именно оно воссоздает каждое мгновение видимый и невидимый мир, наши тела, желания, воспоминания и питает силой жизни. Воистину все живые существа и даже атомы являются нашими матерями и связаны на тонком плане Единым Сознанием.

В этом океане жизни царят простые и чрезвычайно важные для каждого существа законы. Следование этим законам дает возможность находиться в едином потоке Единого Сознания, что означает состояние счастья, тогда как их нарушение ведет к страданиям и невежеству.

Запутанный человек искаженно воспринимает окружающий мир и самого себя, что приводит к страданиям, путанице и потере смысла жизни. Это уже несчастье. В разных источниках эти законы называют по-разному: кармические, космические, заповеди и т.д. В материальном мире они также отражены через действие законов физики и квантовой механики.



Закон высшей справедливостигласит, что все, что с нами или окружающим пространством происходит в данный момент времени, происходит правильно.

Любое событие — это реакция мира на наши запросы, действия и бездействия в прошлом.

ТРИ ВЫСШИХ ЗАКОНА КАРМЫ

Те, в ком дух познания постоянно бодрствует, наполняют мир светом, просветляют всех, кто приходит к ним, разгоняют привидения, созданные невежественным разумом, понимают фальшивость чувственных удовольствий и предметов, их вызывающих. О Рама, в свете вопросания возникает понимание вечной и неизменной реальности Высшего. Достигнув этого, человек не стремится ни к чему более, но и не отталкивает ничего от себя. Он свободен от заблуждений и привязанностей. Он не бездействует, но и не тонет в делах. Он живет и действует в этом мире, а в нужный срок достигает блаженного состояния полной свободы.

Йога Васишта

Три высших закона кармы по значимости для себя я распределю в следующем порядке: Закон отржения, Закон свободной воли и выбора и Закон изобилия. Деление это чисто условное, так как все есть суть одно.

Вопрос понимания хитросплетений Закона кармы сложен не только для простых людей, но и для мистиков, богословов и философов. Если обращаться к нему с позиции линейности времени, то мы ничего ровным счетом не проясним. Понимая, что на все есть причина и следствие, начало и конец, мы тем самым отвергнем спонтанное просветление. Хотя спонтанное просветление с людьми происходит не так уж и редко. Оно не выбирает умных или глупых, благородных или злых. Оно просто происходит. Происходит, как некое стечье обстоятельств, вдохновение, творческий взлет или спонтанное прозрение, после которого человек неожиданно становится другим.

Другой — это человек, выпавший из обоями круговорота по-вседневных событий. Другой — это тот, кто осознал, что все события внешнего мира собираются нашей внутренней природой, обусловленной кармической необходимостью. Другой — это тот человек, у которого сила кундалини, пусть на краткий миг, поднялась в чакру сахасрару.

Выпасти из круговорота событий — это тоже карма. Это еще не означает освобождения от действий самой кармы. Просто человек временно ощущает свободу от гнета своих привычек и представлений о себе и мире. Это состояние непредвзятости ко всему сущему настолько невероятно, что его невозможно описать ни словами, ни образами. Оно просто настоящее и находится над всеми играми ума.

Считается, что если кундалини достигла чакры сахасрары, то человек достиг прижизненного просветления. Удерживать кундалини постоянно в сахасрара чакре нет смысла, да и задача эта практически не решаемая. Проросвещенный человек — это человек, который понимает, что Бога повторить невозможно. Его знания необходимы для того, чтобы направить все свои усилия на обретение и отстройку высших качеств сознания. Просветление — это только начало осознанной работы над собой.

ЗАКОН ОТРАЖЕНИЯ

Когда вы приходите в мир, вы плачете, а мир смеется. Вы должны прожить свою жизнь так, чтобы, когда вы умрете, весь мир плакал, а вы смеялись.

Кабир

Каждый из нас живет в справедливом мире, где все построено по Закону отражения: «что посеяли, то и жнем». Как мы устроены, то вокруг и происходит. Закон отражения одновременно является Законом притяжения или зеркала. Все, чего бы мы ни пожелали (осознанно или неосознанно), рано или поздно сбывается. Иногда быстро, а иногда и очень долго. Все зависит от

степени нашей внутренней чистоты, развития и ясности ума.

Другими словами, Закон отражения — это Закон Резонанса: «подобное притягивает подобное», или «скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Деньги идут к деньгам, бедность к бедности, радость к радости, тяжесть к тяжеести и т.д. Все, чему мы соответствуем или то, чего мы стоим, рано или поздно облекается в форму событий, состояний или вещей. Так работает сила Проявления или же сила Воздействия.

Каждый человек или существо — это индивидуальный магнит, собирающий из мировой плазмы только свой мир и имеющий только свое звучание. Этот закон в материальном — дуальном мире преобразуется в Единство и борьбу противоположностей. Холодное — горячее, мужчина — женщина, свет — тьма и т.д.

Конечно, прежде всего, стоит понять, что такое закон. В человеческом — ограниченном понимании это правила совместного общежития. Понятные правила совместной игры. В природе же — это закон сохранения энергии и закон совершенства. Естественный отбор — выживает самый сильный, умный и приспособленный. Природа играет по одним — раз установленным — правилам. Стоит только изменить одну миллиарную долю любой физической константы, как физический мир распадается на первоэлементы.

С точки зрения высшей целесообразности, закон — это правила справедливости — правильного (ведания) совместного знания (сознания). К счастью, русский язык еще не утратил образное толкование сути вещей и при определенном осознанном усилии легко понять истинное значение слов. Тогда слово «закон» объясняет заложенный в нем смысл с точки зрения самих основ мироздания. Закон скрыт за коном или в другой — не видимой нам — реальности. Тот, кто за коном, и есть сам закон.



Мы — люди — не свободны от игры. Свобода за коном. Отыграв свою роль, человек уже не зависит от ее кармического притяжения — он свободен. Следовательно, закон — это то, что не следует никоим образом нарушать на этом кону или круге игры. На следующем все может быть наоборот.

Все, что происходит внутри и снаружи нас, обусловлено законом кармы — причинно-следственными связями. То, что на все есть причина и следствие, знает или уже об этом догадывается почти каждый человек. Тем не менее знать, понимать и правильно применять знания на практике оказывается совсем не просто. Это предопределено, опять-таки, кармой — способностью нашего ума различать истину и действовать в соответствие с ней. Знание, как правильно поступить, должно сопровождаться смелостью к действию и пробуждением-накоплением энергии под это действие. Это самый важный момент осознания для каждого человека.

Причина что-либо делать всегда порождается желанием, а следствие — это результат усилий к реализации этого желания. Все живые существа стремятся к удовольствию, но это стремление почему-то всегда приводит к страданию. Стремясь избежать страданий, человек борется с препятствиями, их порождающими. И нет этому края и конца.

Невежественное сознание видит «красную тряпку», а не «тореадора» — истинную причину происходящих событий. Мы видим «плохих» людей и боремся с

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 почему бьем вслепую себя наотмашь, так как не ведаем, что творим. Срабатывает метод кнута и прищипки. 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 жизни. Когда мы не знаем правила 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 предложить 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 ответить — способности жить, воспринимать, чувствовать.

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

Но на самом деле ответственность означает лишь, что «я — это я. Я просто развел 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 сновидении 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 раскрываетсяся палитра красок на данное воплощение.

Мы несвободны от жизни! Самый главный, неспоримый 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 которому 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 манифестиацией кармы — это победа своего смертного сознания. В христианстве это: «...смерть смертью 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.

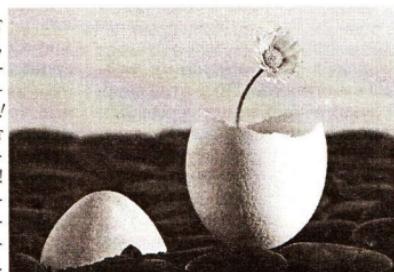
Все, кто убеждался, что за пределами физической смерти жизнь лишь начинается (как правило, через переживание стадий умирания), отбрасывают все омрачающие сознание привычки и становятся целенаправленными людьми. Их цель — воссоединение с самим собой, или — воссоединение со своим Духом.

РОСТОК

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

Тит Ливий «История»

Прорости сквозь ограничения своего сознания: привычки, идеализации, тупость, заблуждения, страхи и прочую «гениальность» 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 прорвать в себе гипноз рутине, требуется совершить сверхусилие.



Собственно, только с этого волевого преодоления и начинается преображение сознания.

Упражнение на пробуждение сознания

Для занятий выберете себе хорошо проветриваемую и тихую комнату. Страйтесь 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.

Данное упражнение хорошо сочетается с утренними практиками и послужит дополнительным стимулом для пробуждения. Упражнение помимо расширения сознания дисциплинирует ум, укрепляет волю и бессстрашие к любым жизненным ситуациям.

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 представляйте, что вы зернышко и волна инерции давит вас с неимоверной силой. Давление создается страхами, вредными привычками, заблуждениями, суетой, тревожностью, вожделениями, иллюзиями, пристрастиями, завышенными обязательствами и всем, что только может вас давить.

Вы понимаете, что, то, что обросло ваше сознание, не дает вам свободно дышать и гармонично общаться с собой и миром. Все, что давит на зернышко, настолько привычно, что даже нет мысли вырваться на свободу. Год за годом наше сознание копило слои защиты, пока наша душа — зернышко — не оказалось в тюрьме самогипноза. Но внутри самого маленького зернышка скрыта вся сила жизни.

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

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.

ЗАКОН ИЗОБИЛИЯ

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

Все, что мы собой представляем и все, что вокруг нас происходит — результат нашей мыслительной деятельности и настроя. Преобладающий настрой индивидуального сознания бессознательно создает ментальный и эмоциональный фон, в котором мы живем. Этот фон незамечен своему владельцу, так как он в нем живет. Вот по этой причине «в своем глазу бревна не видно». Соответствии с этим фоном (кармой) один человек собирает негативную картину мира, тогда как другой — позитивную.

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 —

внутренней схеме нашего сознания. Мы — магниты, и все вокруг имеет магнитную природу. Чем сильнее наш магнитный потенциал, тем больше событий мы привлечем в свой мир. Сила нашего магнита называется личной силой или верой в себя.

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 пробужденно — вышедшего из-под гипноза колективной 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 кристальная ясность, любовь, красота и гармония Первосточника. 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.



Все, чего мы ожидаем или хотим, рано или поздно исполняется. Здесь работает закон: многое притягивает еще большее. Справедливо и то, что потери ведут к еще большим потерям. С чем сопнастраивается наша матрица сознания, то и материализует Высший Разум.

ЗАКОН РАЗВИТИЯ ИЛИ ЖЕРТВЫ

Ведическая философия построена на знаниях и мудрости великих риши – бессмертных мудрецов, которые изложили правила, по которым надлежит жить людям. Соблюдая и ведая эти истинны, человек уходит от неприятностей и страданий. Согласно этим знаниям, люди железного века отягощены неведением и слабо ориентируются в распознавании истины. Для них были составлены специальные наставления и заповеди, автоматическое следование которым создает благоприятное стечеие обстоятельств в будущем.

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.

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



Об авторе: **Доля Роман Васильевич** — биоэнерготерапевт, автор серии книг по эзотерической философии, парapsихологии и духовной мистике. Сфера его интересов связана с поиском духовных путей эволюции человека, загадками человеческой психики, эзотерической философией, религией, йогой, поэзией, магией, духовным и информационным целительством. Создатель центра самопознания «Дух времени Романа Доли». Групповые занятия: эзотерика, интегральная йога, таро, астрология, камни-самоцветы, творческое развитие ребёнка, детская ИЗО-студия. Контакты: 097-915-67-77, (057)702-31-73, (057)762-37-33, 099-786-28-01, 097-500-08-48 www.romandolia.ru

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

За все требуется платить. И здесь очень важен для понимания Закон жертвы. Закон жертвы еще называют Законом развития. К нему можно отнести и Закон десятины. Прежде чем что-либо получить, требуется что-то отдать. Закон десятины предусматривает частичную оплату своих кармических долгов через добровольное служение миру.

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 спрятаться со своими эмоциями, это может порождать чувство вины и усугублять мои страдания. Внутренняя готовность к чему-то новому или преобразованию старого отстравивается не сразу. Интенсивность кармы или внутренние сопротивления изменениям зачастую перевешивают по силе волю и потенцию к освобождению.

Если я, жертвуя для мира нечто, допускаю сомнение, закон жертвы не работает. Я зря старался и лишь сильнее привязал себя к стихии жажды. 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 карму закрыть, и нахлебников не вырастить. Бывает и так, что нам дают, а мы не можем принять – нет права брать или нечём. Зачастую один человек любит, а другой терпит его любовь.

Памятка

1. Жизнь — это контроль. Осознанность — это щит, а медитация — меч. Тот, кто не контролирует свои эмоции и мысли, обрекает себя на страдания. Теряются ясность и понимание происходящего. Потеря понимания приводит к увеличению тревожности и потере веры в созидательные силы Вселенной.

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 засевание поля бессознательного 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 науки 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».



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. На 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

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 мальчика, что он родственник короля. С детства будущий писатель проявлял склонность к мечтанию и сочинительству, часто устраивал импровизированные домашние спектакли, вызывавшие смех и издёвки детей.

Позже, будучи уже зрелым писателем, Андерсен напишет сказку «Ребячья болтовня», в которой описывает историю знаменитого датского скульптора Бертеля Торвальсена. В сказке дети хвалятся друг перед другом, подражая взрослым. «Из тех, чья фамилия на «сен», никогда ничего путного не выйдет!» Фамилия бедного мальчугана тоже кончалась на «сен». Однажды 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



Кристиан Андерсен. Самому скажочнику не раз приходилось сталкиваться с презрением и пренебрежением к себе. Ему не раз жестоко внушиали, 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 в

отцовские 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 ребёнком 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 мастерового 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 самонадеянность произвели на пожилого господина такое впечатление, что он действительно написал пару слов незнакомой 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 — долговязого, 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 Утёнка. Но благодаря его приятному голосу и его просьбам, а также из жалости, Ганс Кристиан, несмотря на неэффектную внешность, был принят в Королевский театр, где играл второстепенные роли. Его всё меньше и меньше заставляли действовать, а затем началась возрастная ломка голоса.

Андерсену пришлось рас простираться 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 позабылся 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 «виду полного отсутствия опыта у автора». Но ему предложили учиться из-за доброго к нему отношения, вида его желания.

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 Данией 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 при письме 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 фонды 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. Тише 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 сказочники посетили Гейне и Гюго, побывали 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 волют вновь
Свобода, Байрон и любовь!
Ум и дух нас возвышают,
Знатен ныне 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 скрипач!»

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 автобиографична. «Эта басня сложена про тебя» — рассказ о собаке, которая бегала из одного замка в другой, мечтая, где бы победить. «А ну-ка, догадайся, кто тот глупец, что бегает, пока не сглатится 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 это 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 появился второй — «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.

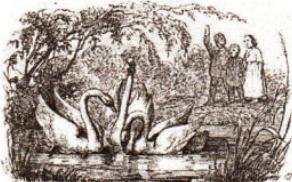


В первый сборник Андерсен включил, в основном, сказки близкие по содержанию и по стилю к народным сказкам. В них прославлялось мужество, ум и любовь, искрилась весёлая задорная шутка.

Сказки были разные. Были переказы и переделки народных — «Огниво», «Маленький Клаус и Большой Клаус», «Принцесса на горошине», «Дорожный товарищ», «Дикие лебеди», «Русалочка» и «Синяя птица». 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 нескоро 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 для детей, и для взрослых. Это было творчество в два этажа, выражаясь по-андерсеновски: языки 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; правила, 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 «Пропаща» — ситуации и судьбы, взятые из действительности; «Через тысячу лет» — фантазия о будущем; «Под ивою» — новелла. Все сказки Андерсена выражают кredo его души и не-посредственного 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 «созвучья душ». Последней была любовь к знаменитой оперной певице Иенни Линд, приехавшей в Копенгаген осенью 1843 года.

2 апреля 1875 года в доме Мельхиором 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 бренно 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 неистощимой 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 вспышки жизненной силы. Андерсен страдал раком печени. Его положение было безнадёжно.

Смерть наступила 4 августа 1875 года. В последние дни у него не было боли, 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 знамёна. Похоронили короля сказок в фамильном склепе Коллинсов. 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 Вылупился из лебединого яйца!

* * *
Ради красоты и потерпеть не грех.

* * *
Где не хватает слов, говорит музыка.

* * *
Слезы — вот драгоценнейшая награда для сердца певца.

* * *
Жизнь сама по себе является 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 детских глазках.

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

* * *
Любовь — это страстное желание, а удовлетворенное желание проходит.

* * *
Я желаю тебе добра, потому и браню тебя — так всегда узнаются истинные друзья!

* * *
Когда отдаляешься от гор, только тогда видишь их в подлинном обличии, 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-нибудь окончательно сжигут его со света.

Ганс Кристиан Андерсен



(Окончание, начало в
№7/2012)

Трансакционный анализ (Эрик Берн)

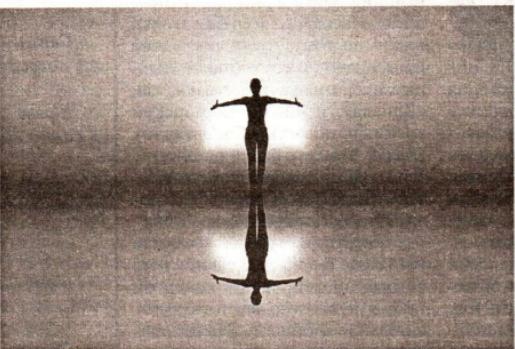
Трансакционный анализ не имеет никакого отношения к трансу. Наиболее понятный перевод этого словосочетания — “анализ общения между людьми”. Все, что происходит между людьми, Берн называет трансакцией. Наиболее типичные из них — игры, удары, развлечения, ритуалы, уход, работа.

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

Смысль 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 понятиях бихевиористов, человек превратился в маленького робота со своеобразной программой. Живая машина способна действовать целесообразно, изменяя по-



ПСИХОЛОГИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

прочтите 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 — выбираться из “проблемного ящика”. Попав 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 оказалось 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 единное, 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 захватить мир своими идеями.

Итак, что же такое гештальтизм? Его философия очень близка идеям целительства 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 и взаимодействие атомов между собой. Любой 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, вычленяя 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, осознания и так далее. Это некий гештальт, создающийся процессами более высокого уровня, чем сумма ощущений.

Отставая 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 физического — моторику, мимику человека. Видим одно, а делаем заключение о другом — и не ошибаемся. На этом также основана визуальная диагностика и гештальтизмирование пациента в целительстве (см. соответствующие разделы).

А сейчас последует 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 гештальтизации (оценке) чего-либо — человека, ситуации, положения в стране, во Вселенной. Подлинное мышление является инсайтным, а инсайт — это способность мгновенно схватывать целое.

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

У бихевиористов способ поведения отбирается путем длительных 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 ("экзистенцию" — 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



существования. Это переживание приводит к одиночеству.

Потребность людей в психотерапии увеличивается в связи с эзистенциальным вакуумом — ощущением утраты смысла жизни.

“Что есть бытие?”, “Почему существует нечто?”, “Кто есть я?” — довольно характерные вопросы эзистенциального течения.

Благословляя, проклиная день своего рождения или относясь к нему безразлично, человек тем самым оценивает факт своего рождения и своего существования в этом мире.

Трансцендентальная медитация

Основатель трансцендентальной медитации Махариши Махеш Йоги считает ТМ четвертым состоянием сознания. Первые три — бодрствование, сон и сновидения. Трансцендентальная означает “за пределом”, медитация — мысль. Таким образом ТМ означает “за пределом мысли”.

Вот что Махариши говорит о своем детище: “Трансцендентальная медитация — это естественный метод исследования более глубоких и скрытых областей психики, позволяющий раскрыть весь умственный потенциал. Трансцендентальное состояние находится по ту сторону всего видимого, слышимого, осязаемого, обоняемого и ощущаемого. Это состояние не проявленного, абсолютного, чистого сознания бытия”.

Все поля (гравитационное, радиоактивное, энергетическое и другие) упорядочены в одно поле. Оно находится вне времени, пространства и материи, и это поле также находится внутри каждого из нас. Таким образом, влияя на свое собственное поле, каждый из нас может повлиять на поле всей планеты и тем самым снизить общую агрессию, преступность.

TM стала сенсацией потому, что в свое время была принята “Битлз”.

TM легко обучаться. Она проста. Существуют различные техники, но смысл заключается в

том, чтобы на время превратить свое сознание в сознание новорожденного ребенка, свободного от наследия знаний, опыта, предрассудков. Разум выходит на контакт с “чистым сознанием”. Целью является уничтожение стресса и достижение внутренней гармонии, “космического сознания”.

Нейро-лингвистическое программирование

Нейро-лингвистическое программирование — новое и быстро развивающееся направление прикладной психологии. Само название метода показывает основательность его разработки и широкие возможности использования: «нейро» — обозначает весь опыт, поступающий через пять сенсорных каналов и закодированный в мозге, «лингвистический» — как этот опыт проявляется в языке, «программирование» — как организован внутренний опыт. Основа метода — построение точной модели внутреннего процесса человека, что позволяет изменить то, что нуждается в изменении и повторить интуитивные находки. Области применения НЛП — медицина, психотерапия, бизнес, образование, искусство, спорт, политика, повседневное общение.

Создатели НЛП Джон Гриндер и Ричард Бэндлер исследовали то, как выдающиеся люди в разных областях достигают своих выдающихся результатов, и создали простые описания того, что и как они делают и что отличает их от других людей. Такое ясное и пошаговое описание действий (модели) очень удобно для терапевтического применения и обучения. Но есть и другой, пожалуй, более важный результат исследований Дж. Гриндера и Р. Бэндлера, — они обнаружили, что всех этих выдающихся людей разных профессий, исповедующих очень непохожие идеи, очень отличающихся друг от друга характером, объединяет нечто общее — способ думать и находить решения. Это особенно ценно в психотерапии и консультировании,

ведь каждый клиент — «безвыходная ситуация», тупик. И тогда задача консультанта и психотерапевта таким образом организовать восприятие и размышление клиента, чтобы решение стало для него «очевидным».

Данная программа позволяет научиться практическому использованию НЛП в собственной жизни, в психотерапии, в бизнесе, консультировании. Первый курс «НЛП-практик» предполагает знакомство с базовыми представлениями НЛП и обучение выверенным техникам метода. Во втором курсе «НЛП-мастер» самое главное — моделирование: умение исследовать актуальное состояние человека, структуру его психических процессов, создать оптимальную модель результата и обучить клиента наибольшим простым и изящным способом делать необходимые изменения.

Занятия построены по схеме: лекция — демонстрация — упражнение — обсуждение. Программа предполагает самостоятельную работу участников в межсессионный период — разработку моделируемого проекта.

Первичный крик (Артур Янов)

Лечение с помощью так называемого “первичного крика” возникло в 60-е годы и полностью опирается на учение Фрейда. По мнению Янова, невроз — это сохранившаяся с детства в психике боль. Всякий раз, когда ребенок не берут на руки, когда он плачет, когда он голоден или оставлен без внимания, ребенок получает психическую травму. В какой-то момент возникает кульминационная точка — например, ребенка отдают няньке, что может сделать его невротиком. Таким образом, невроз бессознательно возникает в детстве и вызван неспособностью родителей удовлетворить потребности ребенка в любви и внимании.

По мнению Янова, лечение невроза может произойти только при помощи прямых, драматических и необычных средств.





В Лос-Анджелесе здание его лечебного центра окружено домиками, напоминающими собачьи будки, откуда доносятся крики, на которых никто не обращает внимания. Посетителя вначале подвергают 2-3-часовому сеансу психоанализа для диагностики причины невроза. Затем пациенту внушается, что он маленький ребенок. Он кричит, плачет, начинает играть детскими игрушками. Кульминацией путешествия в прошлое является "первичный крик", то есть крик новорожденного, заставляющий больного почувствовать себя родившимся вновь без травм и комплексов.

"Третье сознание"

"Третье сознание" — близкое к экзистенциализму направление в психологии, основанное Чарльзом Райтом.

По его мнению, первое сознание — это мировоззрение пытающегося преуспеть мелкого бизнесмена, рабочего или крестьянина XIX века.

Второе сознание — это сознание человека-машины XX века, жертвы цивилизации, утратившего свою индивидуальность и свое Я.

Третье сознание — это сознание индивида, освобожденного от автоматических императивов и аксиом общества. Каждое человеческое существо имеет абсолютную ценность. Логика, рациональность, анализ не имеют большого значения, потому что самой важной человеческой ценностью является опыт.

ЭСТ

ЭСТ может переводиться как Erhard Seminars Training — от имени основателя этой методики, Эрхарда. Кроме того, est по-французски означает "есть, существовать". Методика, описание которой я приведу в разделе "Практическое применение психотерапии", основывается на гештальт-психологии и экзистенциализме.

Тавистокская модель групповой динамики

Психотерапевтические занятия под названием "Конференция по изучению групповой динамики, взаимоотношений групп, общей пользы и лидерства" ежегодно проводятся в Сан-Рафаэле (Калифорния). Они ставят перед собой цель изучения скрытых бессознательных процессов в любых группах — лечебных, ремесленных, торговых, в бизнесе, в группе, именуемой "страна", и в группе, именуемой "планета". Участники — психиатры, психологи, бизнесмены, консультанты любого профиля, менеджеры, офицеры, ЦРУшники, студенты и любые, кто заплатит 325 долларов.

Теоретическая база Тавистокской модели, разработанной Вилfredом Бионом и Кеннетом Райсом, такова: любая группа не может длительное время успешно выполнять работу, потому что рано или поздно в группе возникнут "скрытые побуждения" — попарная субгруппировка, противоборство, отказ от борьбы или зависимости от лидера.

Попарная субгруппировка — это возникновение в группе "рабочей пары лошадок", которую группа, оставаясь пассивной, активно использует, а используя, бессознательно "выбрасывает" из своего круга. Этот процесс естественный и удивляться по этому поводу неуместно. Никто не любит отдавать долги. Присутствие в группе "рабочей пары" — это постоянное напоминание о долгах (попутный совет: не занимайте денег, а заняя, не удивляйтесь, что вас, "благодетеля", начинают избегать).

В противоборстве или отказе от борьбы (признании поражения) лежит скрытый инстинкт

агрессии. И искусство лидера заключается в умении этим инстинктом управлять. Но здесь, в свою очередь, проявляется стремление группы к инфантилизму, то есть к зависимости от лидера, что тоже блокирует рабочий процесс.

Все это в течение трехдневного марафона и должны "на своей шкуре" прочувствовать 50 участников и 12 консультантов. Вначале участники, разбитые на группы по 10-12 человек, начали с обмена любезностями, улыбок, комплиментов. Собственно, с этого всегда начинается общение незнакомых людей.

Но потом ситуация все уверней и уверней следовала в направлении хаоса. Группы сбивались в общую кучу, расформировывались, вступали в переговоры. Одни участники наваливались с рутиной на директорат, предлагая выбросить консультантов через окно, другие "избивали их любезностью", третьи, уходя, хлопали дверью, четвертые в это время спокойно, ни во что не вмешиваясь потягивали в фойе кофе и кокколу, пятые, забравшись на стол, орали о сексуальности лидера групп, шестые рыдали, седьмые их успокаивали, восьмые громко рассказывали о своих половых фантазиях, направленных на рядом сидящих участников конференции. Постоянно кто-то кого-то, не стесняясь в выражениях и во все услышание, куда-то посыпал или крыл по матушке. Бардак доходил до апогея, потом волна спадала.

Три дня — как вся жизнь. Каждый вынес свое. Я же там не мог отделаться от чувства присутствия в своей стране (дело было во времена перестройки), и через процесс поиска существования в "том" хаосе, нашел для себя возможность существовать в "этом".

Психодрама Морено

Этот стиль психотерапии использует положения самых различных направлений — парапсихологии, психоанализа, бихевиоризма, гештальтпсихологии, экзистенциализма.

Каждый человек, считает Морено, обладает невидимыми, нематериальными, исходящими от

него "флюидами", то есть излучениями, которые передаются от человека к человеку на расстоянии. Эти флюиды являются структурами эмоциональных отношений, влияющими на межличностные симпатии и антипатии и определяющими поведение. Эти флюиды сплачивают и скрывают 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 гештальтерапии используется слово "инсайт"). Это просветление нельзя достичь тренировками. Его нужно в себе открыть, оно — истинная природа человека.

Монастыри дзэн-буддизма в США, особенно в Калифорнии, не редкость. Помещение всегда довольно аскетично, в центре — фигура Будды. В монастыре 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 сидят 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, бросивших 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, бросивших 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 курильщицы", "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, разрушющей и, как правило, безответной любви. Освобождаясь 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 СОЭВУС.

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 добрался: 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. Ограничenna подвижность. Инвалид вдвадцать 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 признавших метод, но и оказывавших активное противодействие лечению. Эти пациенты сначала отказывались пользоваться настройками, ссыпали 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 настройкам 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



людей, их способность к самоконтролю, метод позволяет эффективно противодействовать радиофобии.

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.

Работа с аффирмациями

Эффективность использования аффирмаций зависит от нескольких факторов. Ваш беспокойный 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.

Многократное и длительное повторение аффирмаций дает устойчивый эффект, позволяя вам поверить в содержащуюся в аффирмации идею. И чем более энергично и эмоционально вы будете ее повторять, тем больший эффект она вам даст.

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

Представьте себе, что *ваše ошибочное убеждение* — это грязное пятно на чистом листе бумаги. Это пятно мешает вам жить, поскольку вызывает различные негативные переживания. Чтобы успешно функционировать, от него нужно как-то избавиться. Здесь возможны варианты.

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

забыл какого-то человека и все связанные с ним события жизни. Затем пациент возвращается в нормальное сознание, но он уже совершенно не помнит о негативном событии. В его памяти специально сделана “дырка”, связанная с некоторым событием.

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 грязи не будет видно, — она исчезнет, и лист опять будет чистым. В итоге в нашей жизни не будет проблем, вызванных этим ошибочным убеждением.

Чем толще слой краски, тем надежнее мы защищены от проявлений наших ошибочных убеждений. Если слой краски тонкий, то пятно может пропустить сквозь нее и опять испортить нам жизнь. Именно поэтому *аффирмации нужно повторять достаточно долго и максимально эмоционально*. Вложенные аффирмации времени и энергетика пропорциональны тому количеству краски, которая покроет грязное пятно.

Техники стирания

Каждое наше переживание сопровождается определенным набором мыслей. В итоге каждая сильная эмоция образует соответствующую мыслеформу (некие сгустки энергии и информации), которая в виде пятна хранится в нашем теле эмоций. Чем сильнее обида или осуждение, тем больше и плотнее соответствующая мыслеформа.

С временем острота переживаний стирается, обиды и осуждения вроде бы проходят. Во всяком случае, так это представляется, поскольку эти события и связанные с ними переживания выпали 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.

В принципе, инструментов для стирания негативных переживаний придумано множество. Это известные техники, когда с помощью специальных упражнений человек мысленно наполняет себя фиолетовым цветом, который стирает все негативные переживания. Это *холодинамика*, когда с помощью специальных процедур специалисты выявляют самое острое негативное переживание и заменяют его на положительную эмоцию. Это *дианетика*, когда в процессе специальной процедуры *одитинга* вы вспоминаете и многократно проговариваете все ваши негативные переживания, в результате чего они теряют свою силу. Это *метод духовно-эмоционального целительства*, когда специалист выявляет ваше эмоциональные проблемы и вместе с вами перепрограммирует их. Это *программа покаяния Тимура Садецкого*. Под руководством ведущего вы обращаетесь к Высшим силам и просите прощения по 97 возможным грехам. Это *ребефинг*, когда в режиме кислородного отравления выводятся негативные эмоции, полученные ребенком во время выхода из родовых путей.

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

1. **Представление.** Необходимо как можно ярче вспомнить ситуацию, связанную с негативными переживаниями. Почувствовать те ощущения, которые были в тот момент.

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.



4. Стирание. Представьте ситуацию в виде фотографии одного из ярких моментов данного инцидента. Мысленно опустите снимок в морскую воду. Наблюдайте, как медленно исчезает изображение. Выпустите из рук чистый белый лист.

Техника прощения

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.

Обида, как это ни банально, является причиной возникновения огромного количества заболеваний. Будь то обида на дурного соседа, родителей, детей, непрофессиональное правительство, бесполкового начальника, неудавшуюся судьбу и, конечно, на самого себя. Боль и горечь, живущие в нашей душе, формируют устойчивый блок, который со временем начинает проявляться в неполадках нашего организма. Чем сильнее мы переживаем чувство обиды, чем больше злимся на обидчика или на себя, тем быстрее придет к нам болезнь, и тем тяжелее она будет.

А если мы, к тому же, из-за своего упрямства и своей гордыни не в состоянии простить обидчика, постоянно подпитываем полученную душевную рану ненавистью к нему, согревая обиду жалостью к себе, мы выращиваем онкологию. Рак — болезнь, вызванная глубокой накопленной обидой, которая, в буквальном смысле, начинает погодить тело.

В своем сознании мы по несколько раз в день возвращаемся к нанесенной нам обиде. Мы проигрываем ее как старую пластинку, «обсасываем» ее,

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

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

Чтобы этого не случилось, обиду нужно не просто забыть, ее необходимо отработать. Начинайте разбираться. Для начала примите нанесенную вам обиду как урок. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с разных сторон. Уберите 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 сложившуюся ситуацию: жадность, ревность, раздражительность? Какие струны вашей души были задеты: безгранична 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 Мироздания. 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 преподать вам урок, тем самым выполнить неблагодарную работу по совершенствованию вашей Души.

Это отработка обиды на уровне сознания. Но очень важно убрать очаг из вашего подсознания. Для этого существует определенная медитативная техника.

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, вольно или невольно 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 неблагодетельные 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 свою судьбу.

Простить — значит понять. Это самое сложное, но и самое важное. «Молитесь за проклинающих вас и благословляйте ненавидящих вас». Это самая мощная защита от несчастий, болезней и того, что мы называем энергетической агрессией, или «порчей» и «сглазом». Не зря в Христианстве существует праздник «Прощеное 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, биоэнергокорректор 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 недовольным и располневшим, 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

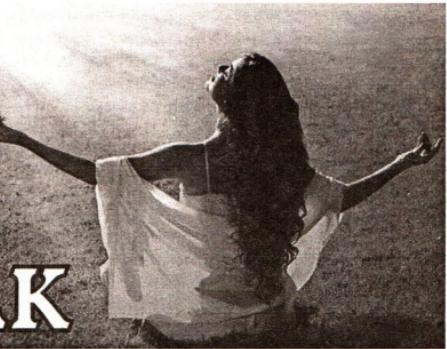
Немного простой растительной пищи, скромное жилище, пара комплектов одежды, хорошая книга, ноутбук, значащая что-то для вас работа и ваши близкие.

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, моменттишины 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 перемен, страха пропустить что-то. Это плохие причины для того, чтобы что-то делать. Вместо этого делайте вещи, которые приносят радость вам и окружающим.

Вы попытаетесь изменить свою работу

тут не потому

му, 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 всегда 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 продуктивными и заполняете свои дни всяческими 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

хожу по этой Земле. Пребывание в таком городе как Париж, где возраст зданий исчисляется столетиями, помогает бросить короткий взгляд в перспективу. Что удивительно, я прожил так много, но чувствую, будто только-только начал.

Я никогда не отмечал свой день рождения в одиночестве, но тем не менее этот день всегда оказывает на меня влияние. И я подумал, что было бы не плохо поделиться уроками, которые я усвоил как полезное наставление, с другими.

Урок № 1. Всегда старайтесь перешагнуть через свою гордость и извинитесь. Вы оплошили, а извиняться мешает ваша гордость — от этого страдают и отношения, и люди.

Урок № 2. Имущество (вещи, драгоценности, техника и т.д.) не просто осложняет жизнь, а иногда делает ее невыносимой. Оно не добавляет нам настоящей ценности в жизни, но при этом стоит нам много. Мы тратим на него не только деньги, но и время, потраченное на шопинг. Мы беспокоимся о нем, заботимся, чиним и т.д.

Урок №3. Не торопитесь. Спешка не всегда хороша. Лучше наслаждаться жизнью не спеша.

Урок № 4. Цели — не самое главное в жизни. Попробуйте поработать без четко поставленной цели неделю и... ничего страшного не случится. Возможно, вы даже откроете что-то новое и интересное для себя. Не ограничивайте себя узкими рамками, позвольте себе работать в разных направлениях.

Урок № 5. Живи здесь и сейчас. Прошлого и будущего не существует — оно находится у нас в голове и отвлекает от самого главного момента — СЕЙЧАС. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете в этот конкретный момент. Таким образом любая деятельность может превратиться в медитацию.

Урок № 6. Когда ваши дети просят о вашем внимании, не отказывайте им. Отдайте им все свое внимание и будьте благодарны, что они рядом с вами.

Урок № 7. Не влезайте в долги. Это касается всех видов кредитов. Мы думаем, что они жизненно необходимы и без них не обойтись. На самом же деле они добавляют гораздо больше забот и головной боли, разрушают жизни и дают гораздо меньше, чем мы за них платим. Живите по возможностям, не вгоняйте себя в кредитное рабство без крайней нужды.

Урок № 8. Я не крут и я не переживаю из-за этого. Будучи молодым, я потратил много времени и усилий для того, чтобы быть или казаться крутым. Гораздо приятнее забыть об этом и быть самим собой.

Урок № 9. Единственный вид маркетинга, который вам нужен — это удивительный продукт. Если ваш продукт действительно является уникальным, люди сами расскажут о нем всему миру.

Урок № 10. Никогда не отправляйте по e-mail или в смс-сообщении сугубо личное. В наше цифровое время никогда не знаешь, что может проскользнуть в поле зрения общественности.

Урок № 11. Вы не можете мотивировать людей. Лучшее, на что вы можете надеяться — это вдохновить их своими действиями. Люди, которые думают, что

могут управлять поведением людей с помощью специальных приемов менеджмента и других «поведенческих» наук, провели мало времени «по другую сторону».

Урок № 12. Если вы осознали, что плаваете в бассейне вместе с другой рыбой, найдите другой путь. Они тоже не знают, куда идут.

Урок № 13. Вы многое пропустите, но в этом нет ничего страшного. Мы так стараемся успеть попробовать все, побывать везде, ничего не пропустить... что забываем простой факт — мы не можем успеть испробовать все. И это физическая реальность — мы пропустим очень многое. Весь секрет в том, что жизнь гораздо лучше, когда мы не пытаемся успеть все. Научитесь наслаждаться теми кусочками жизни, которые у вас есть, и она становится прекрасной.

Урок № 14. Ошибки — лучший способ учиться. Не бойтесь ошибаться. Просто старайтесь не повторять некоторые из них слишком часто.

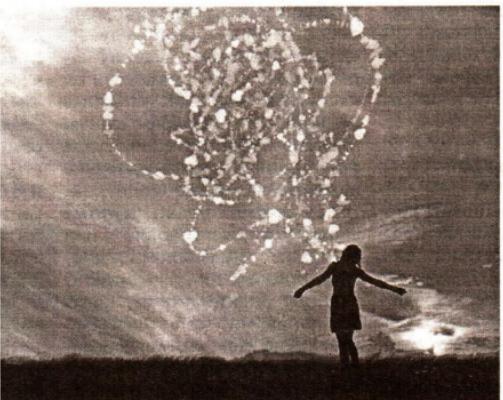
Урок № 15. Неудачи — это ступеньки к успеху. Без неудач мы не смогли бы добиться успеха. Лучше делать и ошибаться, чем бояться делать ошибки и в результате ничего не делать.

Урок № 16. Отдых гораздо более важен, чем вы думаете. Люди работают слишком много и забывают о нормальном отдыхе. В итоге они начинают не

навидеть свою работу. Мозгу, как и мышцам, нужен отдых.

Урок № 17. Есть несколько радостей, которые объединяют хорошую книгу, хорошую прогулку, хорошие объятья и хорошего друга — все они бесплатны.

Урок № 18. Улучшение физической формы не происходит в одно мгновение. Все это длительный процесс,



во время которого вы узнаете о своем теле много нового.

Урок № 19. Назначение — это всего лишь крохотный 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 насладиться 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

имеем. Будьте благодарны каждый день за то, что у вас есть, и научитесь ценить это.

Урок № 25. Сострадание к другим живым существам гораздо важнее удовольствия. Вегетарианцы поймут этот пункт. Те же, кому тяжело отказаться от мяса, могут смело его пропускать.

Урок № 26. Вкусовые предпочтения меняются. Я думал, что никогда не смогу отказаться от мяса, сладостей и другой не очень полезной еды. Сегодня я предпочел бы мясу сладкие ягоды или орехи. Это удивительно, но наши вкусовые предпочтения очень меняются со временем.

Урок № 27. Творите. В мире довольно много удовольствий, но самое важное из них — это творение.

Урок № 28. Смотрите немного вперед. Когда мы теряем перспективу, мы расстроены или обеспокоены. В более широкой картине эта проблема ничтожна. Отпустите ее и двигайтесь дальше.

Урок № 29. Не сидите слишком много — это убьет вас. Двигайтесь, играйте, танцуйте, бегайте.

Урок № 30. Используйте магию сложного процента. Вкладывайте при создании чего-то нового, тратите мало, не

влазьте в кредиты, сберегайте все, что можете, и инвестируйте.

Урок № 31. Все, что мы учили в школе, и все, что мы видим в средствах массовой информации — все это мировоззрение, которое называется нам. Ищите свой путь.

Урок № 32. Учитесь искусству сопереживания. Жизнь станет намного лучше, если вы научитесь понимать людей, а не судить о них поверхностно.

Урок № 33. Делайте меньше. Большинство людей пытаются успеть сделать как можно больше, составляют списки и т.д. Выделите самое главное и сосредоточьтесь на его выполнении. Делайте это с любовью.

Урок № 34. Страйтесь не навязывать свою точку зрения детям. Направляйте их, советуйте им, но не навязывайте. Показывайте им свою поддержку и любовь.

Урок № 35. У любви много ароматов. Я очень люблю своих детей, люблю так сильно, что никогда раньше и не мог себе представить такого. Я люблю каждого по-своему и знаю, что каждый из них идеален... тоже по своему.

Урок № 36. Жизнь очень коротка. Вам может казаться, что впереди еще много времени, но оно пролетит мимо вас на бешеной скорости. Цените каждую минуту, каждое мгновение.

Урок № 37. Не дайте страха остановить вас. Сомнения будут пытаться остановить вас. Вы не сделаете чего-то великого, пропустите увлекательное путешествие, не создадите прекрасных вещей. И все это из-за страха и сомнений. Осознайте свои страхи, боритесь с ними и живите в полную силу.

Урок № 38. У меня осталось много вещей, которым нужно учиться. Впереди еще много интересных жизненных уроков, и я жду их с нетерпением!

Лео Бабаут





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

— Ах, ты не виноват? — Королев подскочил 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, идиот 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 поросячки 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 немого успокоил разнервничавшегося директора.

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

— Сергей Петрович, но вы же заняты были.

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

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

— Просто ты 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 мужиком с большой лысиной в полголовы. Три жирных подбородка аккуратно лежали на белоснежной рубашке, жалобно скрипевшей пуговицами в районе живота. Ярко-рыжий галстук, стягивающий огромную шею, гармонировал с остатками скучной 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.

Близилась ночь, на город мягко ложились сумерки, зажигая фонари на столбах и яркие неоновые вывески. Дождь пропустил 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. Понаряжают сброва всякого, а Королев потом страдай. Такие люди всегда раздражали Сергея Петровича, просто выводили из себя. Особенно, когда упивались на свои проблемы. Жаловаться на проблемы не надо, их надо решать, так Королев думал.

Мерседес повернулся на узкую уличку 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 уволю, одни придурики 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 проклинал 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 накинул капюшон куртки на лысину и открыл дверцу «Мерседеса». Нд-а. На улице, кроме как сырьо, было еще и холодно. Толстяк быстро заработал своими короткими ножками и забежал в призывно открытую дверь заведения.

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 сморщеный стариочек.

— Здравствуйте, чем могу быть полезен? — хитрые глаза хозяина заведения ощупали 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. Стариочек, кажется, не обратил внимания на грубость гостя и расплылся в довольной улыбке.

— Разумеется, я могу это сказать, желаюте 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. Рекинкариация. 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 доволными моей работой, — стариик снова хитро улыбнулся.

— По рукам.

Чудной все-таки стариик, сколько считаю нужным? Хорошо, поработаешь бесплатно. Хозяин повернулся в сторону непонятно откуда взывшейся двери за его спиной, приглашая Королева 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, — стариик протянул Сергею Петровичу несколько листков, — 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 Королев, ставя небрежный росчерк внизу последней страницы.

— Почему вы так считаете? — старичик 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, — Королев раслабленно откинулся в кресле.

— Закройте глаза, постараитесь 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, Вась, 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 надел старые потертыне 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 Петровичашло 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 стариик, обманул меня. Ну, ничего, я ему покажу. Посели меня в тело какого-то неудачника».

На улице был тихий летний вечер. Солнце медленно исчезало за горизонтом, оставляя землю купаться в тягучих сумерках. Борис мнивал 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 работяга 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 послышался женский

крик. «Стой, куда ты?» — Королев закричал бы, если б мог, но Борис уверенным шагом пошел в темноту переулка. — Тоже мне, герой называется, ну, старики, ну, получишь ты у меня!

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

— Помогите, грабят, — истошный женский крик разорвал тишину переулка.

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

— Эй, а ну-ка оставь женщину, — Борис тоже плохо видел в темноте, но оставлять женщину рядом с вором не хотел, — вали отсюда.

— Ты чего, мужик? — грабитель сделал несколько шагов на встречу Королеву, в руках свернулся нож, — на тат свет захотел?

— Я сказал, или отсюда, — Борис поднял обломок какой-то трубы, валявшейся неподалеку. — Тебя не учили, что воровать нехорошо?

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

— Чтобы через минуту я тебя здесь не видел, — Королев сделал несколько шагов вперед, и грабитель быстро ретировался. Из темноты вышла немолодая женщина в старом клетчатом пальто.

— Спасибо вам большое, ограбили бы.

— Не за что, лучше не гуляйте в такое время по темным подворотням, — Борис отбросил трубу.

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

— Будьте осторожны, — Борис отвернулся и пошел к своему подъезду.

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

Старый подъезд, скучно освещенный и плохо пахнущий. Грязный пол с потрескавшейся плиткой, облупленные стены и обвалившийся подоконник. Борис пошел к деревянной двери с потемневшими от времени цифрами «12» и позвонил. Замок тут же щелкнул, и на порог вышла женщина в опрятном синем халате и с бигуди в волосах.

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

— Да в цеху задержался, Настя, — Борис чмокнул в щечку женщину и прошел глубоко квартиры. Настя заперла дверь за мужем и исчезла на кухне. Королев разился, надел стоптанные домашние тапочки и вошел в комнату. Жили супруги не богато, если не сказать бедно. Сергей Петрович увидел две кровати, стол, стулья и небольшой книжный шкаф. Комнатка была совсем маленькой, так что Борис боком притискивался между стоявшей мебелью.

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

— Привет, красавица, — Борис присел на краешек и погладил дочку по голове. — Как ты?

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

— Болит? Давай, я тебе водички принесу, — он встал и вышел из комнаты.

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

— Как Олеся? — Борис подошел к столу и налил из графина воды в стакан.

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

— Тише, дорогая, Оля услышит, — Королев подошел к жене и мягко обнял. Настя подняла на Бориса глаза, полные слез и, уткнувшись в его плечо, тихо разрыдалась. Муж погладил ее по голове и уставился в потолок, пытаясь заглушить боль, тихо нарождавшуюся где-то в груди. — Все будет хорошо...

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.

Так что, это все мне приснилось?..

— 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 отсутствием дежурной утренней выволочки, вышел из кабинета.

Тихо пискнул селектор:

— Сергей Петрович, вам привести 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 бумагу, 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 начал 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 с олигофреником, соответственно, его умственное развитие задержалось вследствие этой болезни. Однако, несмотря на свою дебильность, 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 совершил неглубокие, поверхностные вдохи. Затем паренек ожидал. 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.

Подошел 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 вздоха. Пустым взглядом парень смотрел сквозь меня. Спустя короткое время Алеша поднялся на ноги и пошел неторопливо совсем не в сторону

поселка к своему дому, а вглубь территории предприятия. Последовав за ним, я вскоре удивился 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 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 женщины. Та, махнув рукой в сторону брата, обяснила 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 пытливо поглядела 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 умел так делать всегда, даже тогда, когда ему было всего два годика».

Эти удивительные способности умственно отсталого человека говорят о том, что астральные полеты таким людям, не обремененным комплексами ума, даются очень 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 предположение 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 необычным образом на дальнее расстояние. Однажды мне пришло 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 на 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 кедр, и что можно было бы туда сходить за орехом. Таежник осмотрел внимательно ту местность и отверг мое предложение.

— Кедр там хороший, но там нет воды и нам придется бы ее туда нести на себе.

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 родников.

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 ее 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 подумаю 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 ее нет. Я говорю

об источниках, которые выбиваются на поверхность, — уточнил он.

Слушая объяснения этого человека, обладателя редкого дара находить воду, я вспомнил описание путешественника по Африке, в котором он утверждает, что в некоторых племенах есть такие люди, которых чувствуют наличие воды не только на поверхности, но и под землей. Я спросил его, не может ли он с помощью своего замечательного дара узнавать о чём-нибудь другом, например, есть ли в том месте в настоящий время кедровый орех или ягода? Мужчина засмеялся и сказал, что мысли и видения всегда крутятся только вокруг воды, как у оленя, страдающего от жажды, всё остальное ему не доступно. Вот таким своеобразным дальновидением обладает этот человек. Как это у него получается, ни он и никто другой не может объяснить.

Другой раз мне пришлось наблюдать за собакой, поведение которой я невольно сравнил с только что описаным случаем. Дело было так. Мой знакомый работал связистом на дальней точке, километрах в тридцати от города. На этом объекте проживала несколько собак, одну из которых приятель предложил мне забрать для охраны двора. За псом я поехал на легковом автомобиле. Мужчина поймал кобеля, заташил в салон легковушки и привязал его между сиденьями на короткий поводок, чтобы животное не могло свободно двигаться. Обратный путь в город с живым грузом занял минут сорок. Все это время пес лежал неподвижно на полу между сиденьями, при этом глаза его были открыты, но казалось, он смотрел в пустоту. За все время поездки собака не издала ни единого звука, и тело её выглядело словно скованым напряжением. Он не вздрагивал, ни тряся и дышал совершенно иначе, не так, как это делают обычно собаки, вывалив изыск. Пес затаился в необычном собачьем трансе, и это состояние продолжалось до конца поездки, до тех пор, пока я не выпустил его во двор.

Как только он выпрыгнул из машины, то мгновенно без особого труда перекинул через забор и побежал точно в ту сторону, откуда я его только что привез. Четыре часа спустя мой знакомый позвонил по телефону и сообщил, что собака благополучно прибыла пешим ходом на свое прежнее место жительства. Он рассказал, что пес торопливо поел из принадлежащей ему миски и немедля забился в будку, не реагируя при этом на

своих сородичей, проявляющих радость по поводу возвращения путешественника.

Как же собака нашла обратный путь, будучи перевезенная в закрытой машине на такое впечатляющее расстояние? Более того, это животное никогда в жизни не покидало территорию предприятия, пес здесь родился, вырос и прожил несколько лет, не ведая, что есть иной мир. А может все же кобель знал об окрестностях и мы напрасно полагаем, что животные не способны мыслить и воображать? Или виной проявления феномена, то особое состояние, в котором он находился в автомобиле? Возможно, получив невероятный стресс во время погрузки, пес обрел способность контролировать маршрут движения машины с помощью своего вышележащего астрального тела или у него появилось дистанционное видение, каким обладали парень и лесник? Я склонен думать, что животные очень даже легко могут совершать астральные путешествия и применять эти способности в особых обстоятельствах своей жизни, особенно тогда, когда необходимо спастись от гибели.

Через некоторое время я убедился, что этот пес не одинок в таких загадочных действиях, и что подобным талантом обладают другие животные. Вот что произошло с семейством новорожденных поросенок, которых я нашел в лесу в нескольких километрах от свинопарника. По какой-то причине свиноматка сбежала в лес и там, устроив гнездо, опоросилась. Когда я ее нашел, то вскоре бойким поросят наслаждались материнским молоком. Я увез новорожденных мальчишкой на ферму в плотном фанерном ящике, прикрыв его куском брезента, чтобы поросыта не разбежались во время пути. Прибыв на свинопарник, я высыпал

детенышей в подготовленный для этого случая небольшой загон и был поражен, с какой скоростью поросыта пролезли наружу сквозь щели и скрылись в высокой траве. Я решил, что нужно срочно пригнать свиноматку, и она наверняка сможет отыскать своих деток сама. Пригласил помощника, и мы вдвоем отправились за свиньей. Когда мы через час пришли на место опороса, нашему удивлению не было предела. Как и в первый раз, все восемь поросят весело хлопотали вокруг материнских сосков. Как же сумели эти крохотные животные, которых от рода всего одни сутки, найти в таком огромном лесу свою мать, свой дом, где совсем недавно родились? К тому же они пробежали довольно впечатляющее расстояние даже для взрослого животного и ни один из них не потерялся по дороге.

Я был поражен такой удивительной способностью поросят, более того, я понял, что свиноматка даже не пыталась их искать, а спокойно ждала в гнезде, уверенная в том, что они обязательно вернутся. Что это? Или между матерью и новорожденными поросятами функционировала прочная энергетическая связь, которая указывала им дорогу, или матка, оставив свое физическое тело в логове, сопровождала поросят, когда я их вез в автомобиль на ферму и потом каким-то необъяснимым способом собрала их и отвела на место рождения? Можно предположить также, что поросыта в таком возрасте способны легко выделять астрального двойника и с его помощью находить свою мать или нужное им место и в первую очередь гнездо.

Я стал интересоваться подобным поведением животных и мне неоднократно удавалось замечать самому и слышать от других различные истории, происходившие с животными, и не только домашними. В подтверждение описанного выше случая однажды знакомый мне опытный охотник рассказал о поведении диких кабанов, за которыми наблюдали несколько раз. Он утверждал, что если матку с выводком поросят напугать, она немедленно подает сигнал своим деткам, услышав который, они немедленно разбегаются в разные стороны. Отбежав на некоторое расстояние, детёныши замирают в оцепенении.

— Ты, наверное, подумал, что кабаны таким способом маскируются? — спросил он. Я, конечно же, подтвердил такое предположение рассказчика.



— На самом деле, — сказал охотник, — это только одна часть такого странного поведения детенышей линькой синицы. Неподвижностью они действительно добиваются определенной маскировки. Однако я уверен, что, вводя себя в такую неподвижность, по-росоти каким-то непостижимым для нашего ума способом наблюдают за матерью, и как только опасность минует, они тут же, без особого труда, находят её.

Я высказал предположение, что детеныши, возможно, ориентируются по запаху. Всем известно, что у кабанов отличное обоняние, даже лучше, чем у собаки.

— Я тоже когда-то так думал, — согласился со мной охотник, — однако мои наблюдения за выводками в разных условиях поколебали эту версию. Причина в том, что детеныши находят мать, двигаясь в её сторону не только против ветра, когда он способен приносить родной запах, но и по ветру, когда запах от матери не может их достичь. Но самое главное заключено в том, что если вдруг в семье окажется поросенок, который по какой-то причине не замрет, а будет бегать в панике — такой трюсишка никогда не отыщет мать. В этом случае матка разыскивает поросёнка сама, подзывает голосом и идет навстречу потерявшемуся панкёру, руководствуясь запахом дитя и его голосом. Подобным образом ведут себя птенцы тех видов пернатых, которые водят выводки по земле, например, детеныши глухаря, куропатки и рябчика.

Помня его версию, я позже специально наблюдал за птенцами называемых видов пернатых и пришел к выводу, что они действительно в своей жизни применяют способность к локации, хомингу (способности находить дорогу домой), для чего замирают в неподвижности, впадая в особый транс, а потом без труда отыскивают мать.

Знакомый мне егерь рассказал однажды, как медведь, окруженный пожаром, сумел выйти из горящего леса в степь, причем шел он точно по самой короткой и безопасной для него дороге, а выйдя из огня, пересек открытые пространства также по самому короткому маршруту. Егеря меня уверял, что до пожара зверь не мог знать дороги, по которой спасся от огня, так как степной район — довольно обжитая территория, где много дорог и небольших поселений. Помня поведение других животных

в экстремальных условиях я, конечно, поверил рассказу бывалого таежника. Очевидно, медведь в критический момент своей жизни вошел в особый транс и сумел таким образом наметить свой маршрут движения или с помощью астрального тела, или у него открылось некое дистанционное видение.

Вполне возможно, что существуют еще какие-то другие энергетические связи, по которым и люди, и животные в особых условиях способны находить выход из смертельной ситуации. Человек чаще замечает подобное поведение у домашних питомцев, особенно у собак и кошек. Нет сомнения в том, что животные обладают индивидуальной душой, астральным телом, которое, как и у человека, способно совершать выход из физической оболочки и путешествовать в других сферах и мирах.

Некоторые яновидящие утверждают, что животные проявляют несколько жизней, перевоплощаюсь, часто выбирают своим местом для следующей жизни те же человеческие семьи, в которых проживали в прошлом. Иногда люди интуитивно узнают своих бывших питомцев, да и сами животные проявляют чудеса осведомленности по возвращению в знакомые места, и это бросается в глаза внимательному человеку. Так же есть знающие, которые утверждают, что существует так называемое дистанционное зрение, когда человек или животное мысленно посещает какие-то места. Люди подробно описывают увиденное с помощью этого зрения. По всей видимости, есть все основания думать, что и животные обладают чем-то подобным и действуют в жизни, опираясь не только на инстинкты и свой опыт.

На Земле есть еще одни существа, это насекомые, которые обладают различными механизмами определения своего местонахождения, и среди них особо выделяются пчелы и муравьи. Ученые говорят нам, что муравьи движутся по территории вокруг муравейника, применяя свое совершенное обоняние. Передвигаясь, они постоянно метят свой след специальной жидкостью, по запаху которой находят обратный путь только к себе домой, так как подобным запахом обладают особи всего муравьиного города.

С этим трудно не согласиться, так как зренiem они способны разглядеть что-либо на расстояние двух-трех сантиметров, а уходит за десятки, а то и сотни метров от дома. Если за ними

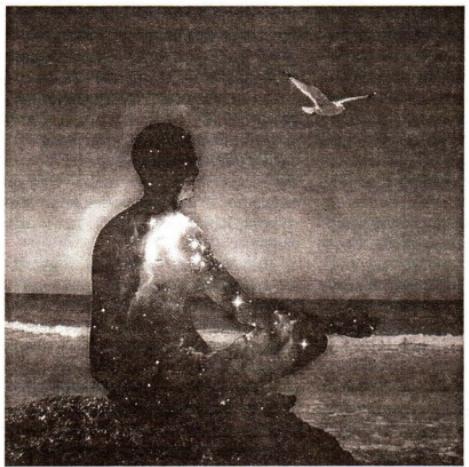
внимательно наблюдать, то без труда можно заметить, что помимо пахучей жидкости насекомые наверняка пользуются и другим способом, который помогает им отыскать муравейник. Я уверен, что каждая особь постоянно связана энергетически со своим общим телом-муравейником. Все вместе они составляют тело, по отдельности каждый есть клетка этого тела, как физического, так и астрального.

Чем больше муравейник, тем дальше способны уходить от него особи. Из гнезда в сотню насекомых муравей не уйдет дальше пяти метров, а с огромной кучи, где проживают миллионы, муравьи путешествуют в округе ста метров и дальше. Выходит, что муравей, отойдя от гнезда, всегда знает, где оно находится, так же как само тело муравейника в курсе его местонахождения. Значит, либо у них есть инструмент-прибор, как, например, у пчел, или эти насекомые связаны со своим телом-муравейником энергетической нитью. В таком случае эта нить готова прятнуть отдельную клетку-муравья к общему телу.

Происходит все примерно так же как у человека с его телом. Нам всегда известно, где сейчас у нас большая пальца правой ноги или левое ухо. Конечно, грубое сравнение, но примерно так всё происходит на самом деле в среде общественных насекомых. Нам ничего не известно о том, как работает наш собственный мозг, тем более нам неизвестно, какие процессы происходят в головах у животных и насекомых. Причем у некоторых из них, как мы знаем, вообще нет органа, хоть чем-то похожего на мозг. Тем не менее и те и другие действуют в своей жизни ничуть не хуже нас, а порой и превосходят человеческие способности.

Например, некоторые пчеловоды знают, что рабочие пчелы, отправляясь заnectаром, используют для ориентации удивительный прибор, существующий в их теле, который одновременно следит за движением Солнца, течением времени и направлением полёта. Однако я, знающий о пчелах многое, уверен, что есть нечто, что лежит в непонимании нашего разума. Человек не может согласиться с некоторыми вещами и его ум даже не придумал еще слов, чтобы описать суть этих вещей. Это и есть магия существования жизни, которая проявляется в каждом атоме, не говоря уже о муравье или человеке.

М. Быков



ведь так сложно. Но главное — это возможно. Сила, которая помогает растению взломать асфальт, — это реализация жизненной энергии, заложенной в семени:

Все, что вам нужно — уже заложено в вас самих. Вся сила, вся энергия изначально у вас есть. Это и есть та самая магия, которая в умелых руках совершает чудеса.

Вы не раз, наверное, слышали изречение: «Мысль материальна». Но слышать — это одно, а предпринять попытку материализовать свои мысли — это совсем другое. Если мысли движутся в одном направлении, они создают силу, похожую на магнит, который притягивает все, что вам нужно. Насколько организованы ваши мысли, настолько вы достигаете результата в жизни. Если вы хотите чего-то достичь, вам необходимо научиться концентрироваться на проблемах, которые вы решаете, чтобы вся сила мыслей и идей была направлена в одном направлении.

Но чтобы мысли могли «работать на вас», нужно немало сил и энергозатрат.

Введение в современную магию

Для того чтобы стать настоящим Магом, прежде всего, необходимо открыть магию в себе. В этой статье вы не найдёте текстов приворотов, заклинаний и магических ритуалов. Первое правило, которое должен усвоить Маг — невозможно «браться за магию», не познав себя. Только тогда, когда вы почувствуете силу внутри себя и поймёте, как ей управлять, можно браться за дело. Ну а если возьмётесь за магию, не научившись владеть собой, вы за это дорого заплатите. И это не угроза, это правило. Это то же самое, что посадить за штурвал самолёта человека, ни разу не лётавшего. Катастрофа неизбежна. Так дело обстоит и с Магией. Поэтому первый шаг в освоении этой науки —знакомство с собой, со своей внутренней силой. С чего мы и начнём.

Все живое, включая нас самих, вырастает из семени, в котором есть все для жизни и роста. Когда мы рождаемся, у нас есть все, чтобы выжить, вырасти и реализовать весь свой потенциал. Но, когда мы вырастаем, мы перестаем верить в это. Нам кажется, что на жизненном пути много препятствий и трудностей, что у нас недостаточно силы преодолеть все невзгоды. Вы видели когда-нибудь растение, пробившееся сквозь асфальт? Это

Для того чтобы прикоснуться к этой магической силе внутри вас, нужно начать с преобразования своей, чаще всего зашоренной, психики.

Правило первое из кодекса подготовки мага:

Нужно научиться быть собой.

Если продолжить аналогию с растением, то, скорее всего, вы знаете, что двух одинаковых растений не бывает. И двух одинаковых людей не бывает! Каждый из нас уникален, и в каждом из нас есть сила, позволяющая быть самим собой. Почему же мы постоянно играем в игру «О, я хочу быть таким, как тот-то, потому что он добрее, сильнее и красивее, чем я. А я не представляю собой ничего интересного». Не стоит быть никем, кроме того, кто вы есть.

Правило второе:

Поверьте в себя.

Это правило изрек еще самый великий Маг Человечества — Иисус Христос, словами «По вере вашей да будет вам!»

Правило третье:

Мысль привлечет, а воля реализует всё, что вам нужно.

Здесь действует закон:

Все мечты сбываются, если мечтать правильно.

Материализация мыслей — это целая наука, которая, к сожалению, ещё только рождается. Но интуиция моя подсказывает, что через пару десятков лет на книжных полках появятся учебные пособия «10 способов материализации мыслей», «Как привести мысль в движение», «Техники управления мыслью». Однако это всё ещё впереди. Человечество пока не готово к таким революциям.

Что необходимо, чтобы стать магом?

Во-первых, вам нужно ознакомиться с главными принципами магии:

1. **Мир таков, как вы его представляете.**
2. **Всё лишь субъективные иллюзии.**
3. **Абсолютных истин не бывает.**
4. **Мир (Вселенная) не знает пределов.**
5. **Бесконечность Вселенной предполагает и обеспечивает бесконечность бытия. Мы сами создаем ограничения.**
6. **Все взаимосвязано.**
7. **Все возможно.**

Теперь нужно разобраться с теми внутренними противоречиями, которые мешают вам постичь эти законы. Человек каким-то чудесным образом сам себе ставит ограничения и создаёт проблемы. Он, как говорится, не ищет лёгких путей. А ведь всё гениальное — просто.

Расскажу вам притчу об этом.

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

Рыцарь был голоден, и его мутила жажда. Вдруг вдалеке он увидел озеро.

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 бились. Две головы дракона отрубили. На третий сутки дракон упал без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч.

И тогда из последних сил дракон спросил:

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

Наша голова настолько забита стереотипами и умением мыслить скользить по протертным дорожкам, что порой мы принимаем белое за чёрное, ложь за истину, добро за зло. А всё потому, что не хотим думать. Человек — существо инертное. Всё, что придумано до него, он чаще всего не будет ставить под сомнение, он использует чужие мысли, действует по чужим программам, идет по дорожкам, протопанным другими. Ну а зачем себя напрягать? Велосипед уже придумали. Новый не нужен. Прочтите замечательную новеллу Р. Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» — это жесткий эскиз о нашем человечестве и отдельных личностях — Магах, творящих новые начала. Для того чтобы заставить человека «сдвинуться с мёртвой точки», нужны сильнейшие стимулы — нередко такие как голод и угроза смерти.

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

много путешествую. Мне довелось побывать в 141 стране мира. Но до сих пор я не перестаю удивляться, когда встречаюсь с полным равнодушiem людей к познанию, «что же там, где я не был?» — например, к тому, что можно узнать у кого-то. 80% моих знакомых — это в большинстве своем интеллигентные люди: художники, психологи, бизнесмены, политики — в лучшем случае интересует, хороши ли там рестораны, женщины, что можно купить, ну и изредка бывают вопросы: «А там красиво?»

Страшно и... стыдно за нас самих. Вы скажете, что, может быть, это мне «не повезло» с моим окружением, но увы, жесткая 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! Взрослые, 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:

- «так не делают взрослые люди»;
- «такого не может быть»;
- «ты не в сказку попал»;
- «жизнь — сложная штука»;
- «чтобы чего-то достичь — надо через многое пройти»;
- «перестань мечтать» и т.д.

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.

Магия учит тому, что все описание мира неполно, не точно и не отражает сути. Маги понимают, что истинно полная картина мира лежит за пределами мышления, но кому это интересно? Кто интересуется магией? В глазах большинства магия ассоциируется с чернокнижником, колдовством, приворотами, сглазами и т.п. Но никак не с технологиями, со специфическими инструментами познания. Миссия, которую я сегодня выполняю, — постепенно раскрывать глаза обычному, нормальному человеку на его внутренние магические возможности и на возможности магии, как универсума сложнейших психотехнологий, менять мир.

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...

А теперь перейдём к более конкретным техникам и упражнениям, которые помогут овладеть силой внутри вас. Для того чтобы «выпустить на волю» свои ресурсы, необходимы ежедневный труд и упорство над собственным телом и психикой. Только в том случае, если вы будете уделять внимание как своей психологии, так и физиологии, вы добьётесь успеха. Не зря в Древней Греции высшим идеалом была калокагатия — гармоничное сочетание физических и духовных достоинств человека.

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.

1. Расслабление

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

расслабления лежит образное представление комфортного отдыха на фоне полностью расслабленной мышечной системы.

Тренировка расслабления

Расслабление начинайте в горизонтальном положении, лежа на коврике, на твердом покрытии, продолжайте сидя и заканчивайте стоя вертикально. Мысленно представьте себе, как «тяжелая» и «лишняя» энергия уходит из напряженных мышц. При выполнении упражнения, лежа и сидя, найдите удобное положение для всех мышц тела.

Начинайте расслабление с рук, затем расслабьте верхний плечевой пояс, далее расслабьте ноги, а затем — туловище. Перед тем как перейти к расслаблению мыши лица, проверьте, расслаблено ли все тело. При полной расслабленности мышц снижается их тонус и появляется ощущение отхождения. Это ощущение может сопровождаться непроизвольно возникающим ощущением теплоты, что будет свидетельствовать о снижении тонуса сосудов. Далее расслабьте мышцы шеи, а затем мышцы лица. Расслабление мышц лица лучше начинать со лба и переносицы, постепенно переходя на щеки, губы, язык.

Для более эффективного ощущения расслабления применяют следующие приемы:

Поочередное напряжение и расслабление мышц без резких движений и рывков. Стартуйте мягко направьтесь отдельные группы мышц, а затем полностью их расслабить. Это упражнение рекомендуется выполнять на задержке дыхания.

Расслабление мышц на выдохе. Необходимо лечь, расслабиться, сделать глубокий вдох. На выдохе представить себе, как сверху идет волна, расслабляющая мышцы. Затем задержать дыхание до естественного желания вдохнуть. Оценить внутренним взором, как мышцы расслаблены. Если расслабленность недостаточна, сделать еще один вдох и послать к мышцам новую волну расслабления, затем задержать дыхание.

Расслабление волевым приказом. Принять удобную позу, послать волевой приказ мышцам расслабиться. Проконтролировать внутренним взором степень расслабленности. Приказ необходимо повторять до полной его реализации.

Умственное расслабление. Необходимо удобно сесть, расслабить мышцы и отогнать мысли о дневных заботах. Углубиться в себя и отключиться от обыденной жизни. Думать о бесконечности Вселенной и времени, о множественности миров и многообразии форм жизни. Полет мысли в сферу бесконечно-го придает бодрость и энергию.

2. Представление и воображение

Следующий путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений и воображения. Чувственный образ — активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. И поэтому совсем не безразлично, преобладание каких чувственных образов характерно для человека в его повседневной жизни. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных и безрадостных картин, в которых человек постоянно чувствует себя «потерпевшей стороной», рано или поздно начинает подтачивать здоровье. Негативные представления — бич человечества, не накапливайте их в себе.

И совершенно противоположным, оздоравливающим действием обладают светлые, оптимистические представления. Следует иметь в виду, что в состоянии мышечной расслабленности действенность мысленных образов значительно повышается. Безразлично, что вы будете воображать — конкретный образ или картину природы, важно, чтобы воображаемое было насыщено для вас положительным началом.



Тренировка представления

Садимся в удобное кресло, предварительно положив перед собой 2 любых предмета (блоко, книгу, шарик, ручку, мобильник и т.д.). Расслабившись любым из предложенных способов, закрываем глаза. Берем в руку один из предметов, открываем глаза и 10-12 сек. его разглядываем. Закрываем глаза и в течение 20-30 сек. стараемся «увидеть» предмет на экране внутреннего взора. Открываем глаза, всматриваемся в предмет у нас в руке, отмечая детали, которые мы упустили во время представления. Закрываем глаза и стараемся представить его опять, но полнее, чем в предыдущий раз. Повторяем еще раз, затем отходим 30 сек. и делаем то же со вторым предметом.

То же самое проделываем с предварительно зажженной свечой. Стараемся уловить колебания пламени, разглядывая свечу с открытыми глазами, и затем обrazно представляя себе пламя на экране внутреннего взора. Повторяем 3 раза.

Тренировка воображения

Садимся или ложимся в мягкое удобное кресло. Расслабившись любым способом, закрываем глаза и стараемся мысленно прорисовать и увидеть голубое небо, парящих птиц, деревья, берег моря, заход солнца... При этом необходимо воспроизводить и соответствующие физические ощущения (тепла, свежего ветерка, ощущения солнечных лучей на теле...). То, что мы стараемся вообразить, совершенствуем, усиливая детализацию и цвет. Оптимальный режим работы — примерно 40 сек. воображаем, 20 сек. отдыхаем. Проделываем 3 цикла.

Стараемся мысленно представить себе целый пейзаж, виденный ранее. Вначале мысленно его детализируем, затем произвольно меняем отдельные части — например, «представляем» пальмы справа налево или добавляем скалу, парусник. Если мы представляем пейзаж, горный пейзаж — добавляем водопад или горного козла, стоящего над пропастью, летящего в небе орла. Воспроизводим физические ощущения (теплота, сухость или влажность воздуха, ветерок). Постепенно на эти ощущения наслаждаем внутренние переживания



расслабленности, безмятежности, покоя.

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

3. Концентрация

Упражнения на концентрацию обеспечивают 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 мыслей.

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 встрихивайте 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. Выполняя 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. Начинать 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. Стремимся 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 повторяйте концентрацию 2 раза в день.

Расслабляемся любым способом. Закрываем глаза. Сосредотачиваем слух на музыке (тиканье часов, капанье воды, шум проезжающего автомобиля...). Вслушиваясь, стараемся не слышать ничего дополнительного. Как только мысль уходит, переключаясь 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 лицемerie и обман, которые могут только разлагать общество.

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

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

Не прощающая 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 думай 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 человека совершают 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-цизы



❖ **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 подлежаишь 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,

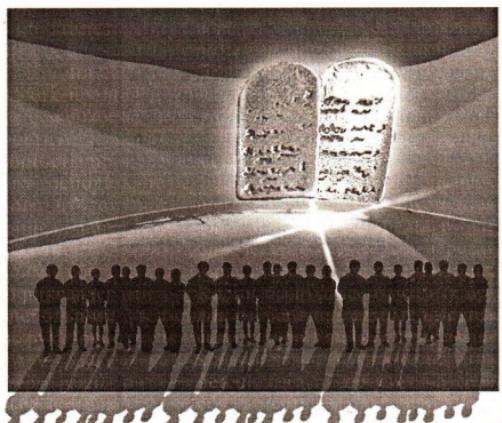
многих отношениях они имели бы основание благодарить!

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

Так как у всего человечества совершенно отсутствует высокая единная цель достигнуть Царства Божьего, то людям не о чём 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 потакания этой привычке.

В потустороннем мире они будут продолжать сидеть вместе, предаваясь своей излюбленной теме, пока время, предоставленное им для последней возможности подъёма, который, вероятно, мог бы принести им спасение, не пройдёт и они не будут вовлечены в вечное разложение, которому подвернутся 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 грубо нападении и насилии, вы возмущены. Если при этом страдают близкие вам люди, то вы испуганы и объекты ужасом! Но при этом вас мало беспоконт, когда в вашем присутствии то тут, то там кто-либо представляет в дурном свете отсутствующего человека путём умелого подобранного злонамеренных 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 холода и безжалостность во стократ сильнее встретят их в том месте, которое ожидает их, когда однажды им придётся покинуть своё земное тело!

В потустороннем мире они будут отверженными и глубоко презираемыми даже разбойниками и ворами, ибо общая злобна и достойная презрения черта присуща всему этому роду, начиная с так называемых сплетниц 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 попадаются 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 осознания может пробудить инстинкт, так как это неверно. Это только заблуждение. Чувство осознания пробуждает лишь мысль, а она в свою очередь — инстинкт! Самое сильное вспомогательное средство для пробуждения такого рода мыслей — это представляющийся удобный случай, чего люди должны бояться!

И по этой причине самая надёжная оборона и самая сильная защита для всех людей обоего 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 ввысь будет серьёзно стараться никогда не предоставлять удобного случая для искушительного пребывания наедине двух лиц разного пола!

Пусть каждый огненными буквами запечатлеет это в своей памяти, ибо не так легко вновь обходиться 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 черезчур легко к силе мыслей, за которыми в равной мере естественно следует по пятам и ответственность! Вы ответственны 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 егоteleсно и душевно!

Произошёл ли соблазн путём лести или настойчивого требования, даже если в результате было всё-таки достигнуто согласие со стороны женщины, взаимодействие не позволяет ввести себя в заблуждение; оно уже началось вместе с вожделением, и всё умнicanье, 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 предъявлять 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 придёт 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 бушует над всеми людьми — будь они белые, жёлтые, коричневые, чёрные или красные — чувство зависти к близким 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 прискорбного 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

порядочным, пока он не привлекался земным судом к ответственности. Однако ему не стоило большого труда избежать этого, так как он использовал величайшую осторожность и всё хитроумие своего рассудка, если в его намерения входило бесцеремонно навредить ближним, когда это было нужно, чтобы дёшево извлечь для себя какую-либо выгоду.

Он не думал о том, что в действительности именно это обойдётся ему гораздо дороже, чем та польза, которую могут принести ему все земные материальные средства! Козырь стала так называемая разумность! Но сама разумность, по теперешним понятиям, является не чем иным, как плодом хитрости или её усиливением. Только странно, что всякий относится к хитрому человеку с недоверием, а к умному — с уважением! Основное общепринятое отношение выявляет эту несопоставимость.

Хитрый человек является дилетантом в искусстве удовлетворения своего вожделения, в то время как рассудочно умные люди стали в этом отношении мастерами. Дилетант не умеет облечь своё воление в красивые формы и поэтому поражает лишь жалостливое презрение. А к мастеру устремляется самое завистливое восхищение со стороны тех душ, которые предаются такой же склонности!

И здесь зависть, ибо на почве сегодняшнего человечества даже восхищение подобным родом никак не может быть без зависти. Люди не осознают этой сильной пружины многих зол, они даже не знают, что эта зависть в разнообразных видах в настоящее время подчинила себе и руководит всем их мышлением и поведением! Она сидит как в отдельном человеке, так и в целых народах, руководит государствами, порождает войны, а также партии и бесконечные споры даже тогда, когда только двум лицам нужно что-то обсудить!

Где же послушание десятой Заповеди Божьей, хотелось бы, предсторегая, крикнуть государствам! С самой безжалостной алчностью каждое из земных государств стремится лишь к тому, чем владеет другое! При этом они не останавливаются ни перед убийством отдельных лиц, ни перед массовыми

убийствами, ни перед порабощением целых народов, лишь бы только самим достигнуть величия. Красивые речи о самосохранении или самозащите являются лишь увертками, так как они сами ясно чувствуют, что надо что-то сказать, дабы немного ослабить, оправдать эти страшные преступления против Заповедей Божьих!

Но это им не поможет, потому что неумолим тот грифель, который вписывает несoubлюдение Заповедей Божьих в Книгу Мировых Событий. Неразрывны нити кармы, которые привязываются при этом к каждому в отдельности, так что малейшее движение в его мышлении и поведении не может затеряться, не будучи искупленным!

Кто сможет окинуть взором все эти нити, тот увидит, какой ужасный суд тем самым уготован! Смятие и крушение всего до сих пор построенного являются лишь первыми лёгкими последствиями этого самого позорного из нарушений десятой Заповеди Божьей! Никто не сможет проявить к вам милосердие, поскольку ныне полное воздействие начинает всё больше и больше надвигаться на вас. Вы и не заслужили этого, что вы сами себе навязали!

Вырвите полностью из ваших душ это нечистое вожделение! Не забывайте, что и государство состоит лишь из отдельных лиц! Оставьте всякую зависть, ненависть к тем людям, которые, по вашему мнению, обладают гораздо большим, чем вы сами! На это есть своя причина! Но вы одни несёте всю вину за то, что не способны понять эту причину, так как добровольно навязали себе чудовищное и не угодное Богу ограничение вашей способности понимания, которое должно было появиться как результат вашего злосчастного удовлетворения рассудку!

Кто в новом Царстве Божьем здесь, на земле, не хочет быть довolen положением, которое дано ему вследствие проявления собственных, им же самим созданных нитей кармы, тот и не достоин жить в нём! Не достоин, чтобы этим ему предоставлялась возможность сравнительно легко искупить висящее на нём старое бремя вины и одновременно ещё и духовно созреть, дабы найти путь ввысь, к родине всех свободных духов, где царствуют лишь свет и радость!

В будущем всякий недовольный будет неумолимо сметён как бесполезный нарушитель наконец-то желанного мира, как помеха для злородного подъёма! А если в нём ещё имеется хороший зародыш, который надёжно обеспечивает быстрое возвращение на правильный путь, то он придёт к познанию безусловной правильности мудрой Божьей Воли; правильности также и для него, кто лишь по близорукости своей души и по угодной ему самому глупости не сумел до сих пор уяснить себе, что ложе, в котором он пребывает теперь на земле, было изготовлено исключительно им самим как безусловное следствие всего его прежнего бытия, нескольких потусторонних, а также земных жизней, и вовсе не является слепым произволом случая!

При этом он, наконец, поймёт, что ему самому необходимо именно то и только то, что он переживает и где он находится, а также обстоятельства, при которых он родился, включая всё относящееся к ним!

Если он усердно работает над самим собой, то будет продвигаться ввысь не только в духовном, но и в земном отношении. Если же он упрямо стремится пробить себе другую дорогу, не считаясь со своими ближними и им во вред, то это никогда не сможет принести ему настоящую пользу.

Для человеческих душ это будет жестокая борьба, прежде чем они смогут освободиться от привычных нарушений десятой Заповеди Бога, то есть измениться в этом отношении, чтобы наконец действительно жить согласно ей в своих помыслах, речах и поступках! А всех, кто не сможет это выполнить, ожидают страдания и уничтожение здесь, на земле, и в потустороннем мире!

Уважаемые читатели!

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

Телефон/факс: (0482) 37-80-38

E-mail: gral_ua@i.ua

www.gral.odessa.ua

Почтовый адрес:

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

Остров Бали (Индонезия)

(информация на январь 2012)

Виза

Виза Индонезии для украинцев стоит 45 долларов, длительность ее 2 месяца. Нужно брать заранее, просят 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 послать, потому что они загоняются, 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 Poppies-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 — переулочек направо, в котором «Таман-Мекар-2» с красивым двориком. Не понравится — рядом есть другие. Если захотите с бассейном во дворе — комната подойдет в 25 \$.

3) Изучаете карту и буклеты. В этот же день договаривайтесь с машиной на завтра, чтобы покатали 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 Антрурии 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. Причем 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), порты гостиницы, живые путешественники, их продукты в интернете, путеводитель Lonely Planet или другой,

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

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 жертвеник. 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 жертвеников и делает подношения, после чего вешает себе на уши траву и цветы. Главный храм — Пура Бесаких (Храм матери). Расположен на склоне священной горы Гунунг-Агуанг. Это территория в 3 километра и 22 храма.

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

Куда поехать

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

бабочки, кораллы, дельфины. Они все нанесены на те карты, которые вы бесплатно возьмете в аэропорту или в турфирмах. Удивительно красивы рисовые плантации террасами в деревнях.

Антуран (район городка Ловина). Находится на севере острова. Хорошая гостиница — Bayu Mantra Hotel. Комната 10-20 \$. Красивый ухоженный сад. Рядом со входом есть кафе на 3 стола. Готовит для такой местный с хвостиком — очень вкусно! Жена будет понаучать приставать купить у нее сарун, но это пройдет. Сильно накушаться можно за 35 гривен в день.

Море здесь с феноменальным черным пляжем (вулканический пепел). Если проплыть в море метров 50, там красивые кораллы, но вода бывает мутная и полистилена много.

В Антуране смотрят дельфинов за 150 грн под водой с маской на рассвете. В соседней деревне горячий источник Air Panas, буддийский монастырь Brahma Vihara Ashrama с душевной атмосферой и бесплатный и фотогеничный двойной водопад Sing-Sing. Особо фотогенична часть между первым и вторым водопадом, куда вы не попадете, если с вами уважается местный проводник. От Антурана все это в 30 мин. езды на бемо, 5 грн.

Северо-запад. Гостиницы дорогие, от 50 долларов. Еда дорогая. Более-менее чистое море. Населен мало. Можно прокатиться автобусом из Антурана на северо-запад, высадиться где-то в деревне, погулять по берегу по лесным местам — очень красиво: джунгли, горы, черный вулканический песок, местные коровы пасутся... Национальный парк на северо-западе острова — дорогой и кораллы там умерли.

Сингараджа. Ничего интересного. Транспортный центр. Бывшая столица острова.

Амед. Здесь чистое море с черным вулканическим дном, кораллами и сотнями цветных рыб. Из Антурана до Амеда на автобусе с пересадкой — 9 \$ и 4 часа. Неплохое место — Three Brothers — это три гостиницы, по одной на каждого брата. Номера 8-50 \$ на 2 человека. Кораллы и цветные рыбы: самые лучшие на свете есть перед гостиницей младшего брата. У него же комнаты самые дешевые и на самом берегу. (Но не

советую питаться у него). Вкусная и недорогая еда находится в 10 минутах ходьбы на юг возле конторы аквалангистов.

Туламбен. Находится возле Амеда. Здесь можно не жить. На бемо (микроавтобусе) от Амеда ехать 40 минут и 15 грн на север. Там лежит на дне затопленный корабль (Liberty wreck), очень большой. Примерно просматривается даже в маске с трубкой. Здесь много аквалангистов. Но главное там — бесконечная стая психodelических серебряных полуметровых тунцов, с которыми вы будете кружиться в невесомости в Тихой бесконечно-синей реальности без дна, крыши и стен. Это незабываемо.

Убуд. Считается культурным центром. Много артелей.

Южный край острова — Нуся Дуа — здесь дорого, гостиницы 5-ти звездочные, мусор на пляже подметают, но система канализации логически все равно ведет к морю.

Транспорт

Бемо (микроавтобусы) — стоят дешево: 2-20 грн за 10-60 минут езды. Автобусы — аналогично. НЮАНС! Автобусы и бемо перестают ходить после 14.00. Мотоцикл — 50 гривен/день. Велосипед — 25 грн/день. Машина с водителем 550-550 грн/день (машина на 1-7 человек).

Еда

10-18 грн — тарелка с рисом и салатом. 35 грн — огромное блюдо с рыбой на двоих и рис. Фрукты не должны стоить дороже 10 грн за 1 кг. Торгуйтесь до 5 грн.

Рюкзак и вещи

Рюкзак должен быть легкий. Тяжелый рюкзак ведет к большим затратам: его нужно возить на такси, вы не можете быстро собраться и поменять комнату до 12.00, не можете взять в аренду мотоцикл или велосипед, легко сдадитесь на постой в первой попавшейся гостинице, должны будете доплачивать при перелетах на лоу-костах (в airasia до 7 кг — бесплатно). Мой весил 2 кг, а рюкзак моего мужа — 1,5 кг. Достигается это так. Берется рюкзак, пока он еще дома, выворачивается наизнанку, предметы отгребаются в сторону. В рюкзак кладутся: один комплект

летней невесомой одежды (второй на вас); 2 комплекта белья; одно быстро высыхающее (вафельное) полотенце размером 30x30 см; любимые лекарства; зубная щетка; купальник; мобильник; листик и ручка для записей. Одно на двоих берется: зубная паста, маска с трубкой; мыло, фотоаппарат, электронная книга или телефон с возможностью подключения к WiFi, салфетки, зеркальце, маникюрные ножницы с закругленными концами (как у детских ножниц), нитка с иголкой. Все.

Обувь с собой неносите. Достаточно той пары шлепок, что на вас. Если они поломаются, то вы их купите за копейки везде, кроссовки не понадобятся. Если уезжаете из дома зимой — надевайте то, что не жалко выбросить и выбрасывать, когда выйдете из самолета. Или пусть вас проводят и встретят. Только не таскайте зимнее барахло по Юго-Восточной Азии — это негуманно. При импульсах взять дополнительные предметы помните: одежда на месте — более адекватная, натуральная и дешевая. Если это не поможет — обратитесь к психотерапевту, заплатите за несколько сессий и это выйдет дешевле, чем таскать рюкзак.

И еще. В аэропорту отберут у вас: металлический нож, ножницы с острыми концами, все бутылочки и тюбики с кремом и жидкостями, иногда зонт (не берите это).

Опасности и советы

1. Экология. Найти чистое море сложно... Канализация на Бали устроена следующим образом. Помой текут из каждого дома на дорогу перед домом. В дороге есть специальный желоб, обычно он не прикрыт, в нем эти помои со страшной вонью текут в канаву-речку. Местная канава наблюдалась через каждые 100 метров и злобно воняет, имея бело-бирюзовый цвет. Канавы впадают в речку побольше, и все это системно течет в море. Это также является мусоропроводом. Соответственно, море похоже на мусорку. Обочины дорог и про-межутки между домами завалены мусором. В принципе — это общая система организации канализации и мусора в странах Азии...

Высаживаясь в нескольких точках побережья на юге, севере, запад... 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 пlesenью (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 заперши 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. Стrepисль не поможет. В идеале комната должна выходить на юго-восток и хорошо прогреваться. Кондиционер — это средство психотерапии для гламурных северных европейцев.

3. Кораллы — в шторм не плывайте 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 ночью, после чего организму спать по ночам перехотелось до самого отъезда.

5. Туземцы. Очень искренни, улыбчивы и дружелюбны. К туристам

относятся примерно как заботливые сельские жители к своей скотине, которая отвязалась и ее нужно загнать назад в стойло и радостно использовать, пока снова не смылась. 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 «по, thank you, I have it». И если этого не сделать, то он звереет и дальние 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 мечетях 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. Переносятся 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 repellentом. 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 мобильки). Отсканируйте свой загранпаспорт и вышлите себе на email и кому-то из родственников. Сделайте ксерокопии паспорта, распечатайте и возьмите с собой.

10. Документы и деньги возите в нательном 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 Таиланд (Пхукет) с визой по прибытии. Из которых проехать по суше на север Таиланда, 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 airafrica 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, Таиланд, 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. 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 психотехниками на практике от ведущих специалистов из 50 городов Украины и иностранцев. Это крупнейший фестиваль в Украине по психологии.

(Продолжение следует)

Татьяна Путятиня



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

БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

Вам сходу простой тест про вашу жизнь.

Задайте себе шесть контрольных вопросов и отвяьте на них максимально честно:

1. Вы счастливы в вашей настоящей жизни?

2. Вас окружают только те люди, общение с которыми приносит вам радость?

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

4. Вы занимаетесь любимым делом?

5. Вы встаёте утром легко и с улыбкой, вас радует начало нового дня (даже если это понедельник)?

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 актёвировать 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 требует социум: сначала сделаешь 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 свою 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...

Лювили ли вы себя на мысли, что вы ждёте 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: занимаются построением грандиозных планов. Тщательно их расписывают, продумывают, выстраивают, в том же же берут не одну сферу жизни, а проходят 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 возникнут 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 заключается 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 имет. 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 полностью противоположна — всё начинается с действий, и довольно конкретных, и поступательных в выполнении. Абсолютно игнорируя внутренние запросы, не обращая внимания на причины неустроенности, 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 жительство 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 связь выражается в позитивном эмоциональном состоянии, если мы испытываем счастье, радость, вдохновение — мы находимся в гармонии с желаниями души. Соответственно, чем негативней наше эмоциональное состояние, тем дисгармоничной 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, вы отвергаете 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 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 Найдён — 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 Найдён — 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 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 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 руководствовать, 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 Найдён
Сергей Найдён

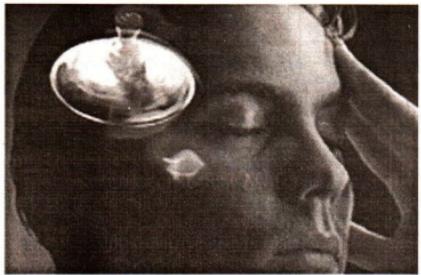
Бесплатный семинар «Активация Жизни. Большие перемены»

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





Начало

Вскоре я позабыл об этом случае. Но месяц спустя вечером у меня коварно поднялась температура. Градусник скромно сообщил, что у меня 37,2, хотя ощущения были

шлейфов позывов позволяла подозревать причину головокружений. Мне прописали уколы в мягкое место (по два шприца за раз), а также врач-ортопед сказала мне заняться гимнастикой, и чтобы я отжималась от пола до 30 раз. Эх, если бы я тогда прислушалась к ее советам...

Как я вылечился от вегето-сосудистой дистонии

Знакомство

Когда-то давным-давно я был очень мрачным молодым человеком. Моя эмоциональность состояла из кучи комплексов, страхов, обид и прочей ерунды, которой гордится каждый школьник, считающий себя уникальным и непонятным. Я боялся всего, не мог даже спросить времени на улице или самостоятельно сходить в поликлинику. У меня не было друзей, и я наслаждался своим одиночеством, лелея его и восторгаясь им. Все это отнюдь не улучшало мою нервную систему, а только помогало мне скатываться в бездны отчаяния. Помнится, я не мог смотреть новости, потому что любые события в мире — от войн до поздравления президента с новым годом — вызывали у меня слезы.

Школа, в которой я учился в 90-х годах, была одной из самых криминальных школ города, и там приходилось в некотором смысле выживать. Будучи самым слабым и младшим в классе, я к тому же умудрился получить освобождение от уроков физкультуры, чем надежно закрепил мнение о своей неспортности.

Успешно окончив школу, я поступил в институт, но после первого курса на летних каникулах со мной случилась одна неприятность. Я решил переплыть нашу местную речку и не рассчитал запаса своих сил, когда плыл обратно. Вместо того чтобы расслабиться и полежать на воде, я запаниковал и стал натужально тонуть. Я прекрасно помню ощущение паники, сменившееся на тупое безразличие. И перед тем, как навсегда уйти под воду, я успел крикнуть «помогите!!!». Меня спас мой брат, плывший впереди. Когда я вышел из воды, меня трясло и я почти ничего не видел. Как пьяный я добрался до дома и там уснул.

на все 39,0. Я тогда подумал, что простыл, однако симптомов простуды не было. На следующий день температура и не думала падать. И в последующие шесть лет она долго не покидала меня.

Примерно через три дня у меня начались головокружения. Такие, что я реально мог бы предположить, что терплю сознание. Я обратился за помощью в местную поликлинику. Была середина августа и страшная жара. Столетняя бабушка-одуванчик, которая оказалась участковым врачом, на мои жалобы на головокружения и температуру сказала: «Это, милок, у тебя от жары, я вот тоже маю...» И отправила меня домой, даже не дав направления на элементарные анализы.

Температура вела себя непредсказуемо. Она поднималась около 4 часов дня до 37,5, а потом хаотически прыгала по делениям градусника, мучая мой организм. Такие перепады буквально сбивали меня с ног, и я валялся на кровати, разглядывая потолок и слушая звон в ушах.

Потом я чуть не потерял сознание на улице при маме. Она отнеслась к этому вполне серьезно. Через знакомых нам удалось попасть на прием к одному хорошему терапевту в областной больнице. Та с интересом (и совершенно бесплатно) меня обследовала. Я сделал анализы, включая глубокое исследование крови. Все было в норме — никаких следов инфекций, воспалений, патологий. Терапевт предположила, что температура дает желудок и назначила мне принимать бифидобактерии. Я усердно их употреблял несколько месяцев, но толку от них оказалось никакого.

Кроме того, у меня обнаружили остеохондроз. Вот это было неожиданностью. Нестабильность

Вскоре мой терапевт потеряла ко мне интерес, так как причину температуры выяснить не удалось. После сотни версий она предположила, ссылаясь на статью в немецком медицинском журнале, что температура может подниматься от неправильной формы прикуса челюсти. «Ну что ж, — сказала она, разводя руками, — учись с этим жить!» И пожелала удачи. Конечно, если бы не ее живое участие в тот год, я бы оказался близок к отчаянию, но ее спокойствие и sereneность помогли мне не сдаться.

В связи с остеохондрозом мне запретили заниматься каким-либо спортом и освободили от физкультуры в институте.

Годы боли и ужаса

Параллельно лечению начались мои беды в личной жизни и учебе. На лекции я ходить не мог. Легче всего было, когда не высыпалась — тогда ощущение можно было свалить на недосып. Доклады и выступления перед аудиторией стали ужасом, который не описать... Иногда приходилось прямо во время доклада ссыпаться на плохое самочувствие и зачитывать материал сидя.

Занятия в компьютерном классе оказались той еще пыткой — я не мог сидеть на стуле ровно — постоянно «вело» голову. Однажды мне стало так плохо за компьютером, что я сбежал из класса и побрал домой. Голова кружилась дико, и я в прямом смысле цеплялся за стены домов, чтобы не упасть.

Сессии, помимо обычного студенческого волнения, убивали меня наповал. На одном экзамене мне стало настолько плохо, что я вылезал отвечать первым без подготовки, ответил что-то невпопад и получил «отлично» за смелость.

Полным сумасшествием было для меня находиться в читальных залах библиотек — ведь их нельзя было покинуть оперативно, — сначала нужно было сдать книгу и поставить отметку в читательском листочке...

Уже тогда я заметил одну странную вещь: температура повышалась в ситуации, когда я нервничал.

Я остался один на один со своей дистонией. В отличие от большинства ВСД-шников я быстро успокоился и не стал искать необнаруженные диагнозы. Не будем забывать, что термин ВСД мне был неизвестен. Врачам я тогда доверял больше, чем ныне. Были, конечно, периоды, когда я был уверен, что у меня рак, и СПИД, и еще черт знает что. Но время шло, а я не только не умирал, но и учился жить со своими симптомами.

Друзья от меня отдалились, ведь я не мог выйти на улицу — меня начинало трясти в озобе или кружилась голова. В ту пору я увлекался рок-музыкой, даже выступал на местных концертах, и теперь эти концерты перестали приносить радость, а стали пыткой. Попробуйте с ВСД сыграть на сцене (я был барабанщиком). Хорошо, что аудитория состояла из основного из не слишком трезвых поклонников — поэтому никто особо не замечал, что я на грани обморока.

Я стал бояться автобусов — однажды мне стало плохо в автобусе, и я доехал до дома в почти бессознательном состоянии. В парикмахерской я напретился такого позора, когда стал терять сознание — пришло наплести что-то про слабую шею и лекарства. Больше я в парикмахерской не показывался 4 года. У меня отросли волосы до плеч — все думали, что я отстриг их по идейным соображениям, а на самом деле я до жути боялся парикмахеров.

Отношения с противоположным полом сошли на абсолютное нет. Когда я прогуливался с девушкой, то вместо флирта думал, как бы побыстрее спровадить ее домой и не потерять до этого сознание.

Бегством от симптомов стала литература и компьютер. Я очень много читал. В библиотеках я брал книги с полок наугад. Позже, когда я стал зарабатывать деньги, я собрал неплохую собственную библиотеку. Однажды я решил составить список всех книг, которые я прочитал, и вскоре бросил, сбившись на тысяче.

В те годы родители купили мне компьютер. Так как я большую

часть времени проводил дома, то компьютер освоил быстро. Ставяясь отвлечь свою голову от мук, я занялся программированием: изучил языки разметки и веб-программирования. Все эти знания не пропали даром и до сих пор служат мне хорошую службу в разных сферах моей жизни.

Большим ударом был для меня военкомат. Я оказался вполне годен для службы родине... Никакие жалобы на головокружения и температуру врачи не приняли. Даже мой маленький вес (48 кг) не оказался препятствием: «парашют наденем, и будешь нормально весить», смеялись врачи в медкомиссии.

Однако у меня были подозрения на проблемы с почками. Я оказался на обследовании в больнице в отделении нефрологии. Там моей температурой заинтересовалась главврач отделения. Она решила проверить, не дают ли почки мой злосчастный субфебрилитет. Две недели я мочился в разные баночки (включая тот метод, когда нужно сдавать мочу каждые четыре часа суток). В итоге диагноз был таков: почки к температуре отношения не имеют.

Врач строго посмотрела на меня, обозвала декадентом и посоветовала быть позитивнее и избавляться от некоторых моих мрачных привычек. Кстати, я тогда зачитывался «Бесами», и врач, увидев, что я читаю, порекомендовала мне связываться с Достоевским. И опять я не обратил внимания на ценный совет.

Впрочем, в армию я так и не попал.

Мне было все хуже и хуже. Я впадал в затяжную депрессию. Начались периоды жуткой бессонницы. Я начал пить спиртное — до этого (до 21 года) я вообще не употреблял алкоголь, считая себя мудрым трезвенником. Пиво и различные тоники мне шли на пользу: в состоянии опьянения я чувствовал себя человеком. От алкоголизма меня спасли интеллект, чувство ответственности и... желудок, который, хоть убей, не принимал большие дозы спиртного, а выводил их обратно самым коротким способом.

По-прежнему я пытался посещать врачей, но толку от них было мало. Будучи на приеме у одного местного хорошего частного врача, я выложил Н-ную сумму рублей за ЭКГ, я услышал, как этот врач сказал моей матери: «ему бы сто грамм водочки после обеда...»

Однажды меня даже привезли к бабке-колдунье. Та что-то шептала надо мной и водила по груди то ли куском мыла, то ли камнем. А потом заявила, что я вообще-то не ее случай, но все будет хорошо.

Первые проблески

На второй год дистонии я попал к врачу лечебно-физкультурного диспансера. Она посмотрела снимки моего шейного отдела и по рекомендовала комплекс упражнений на укрепление позвонков спины. Я поначалу не обратил на упражнения внимания, но однажды я приплюснулся домой после жуткого приступа на улице. И тогда со слезами на глазах я занялся физкультурой.

Упражнения оказались невероятно сложными. Их нужно было делать на полу, лежа на спине, животе, стоя на коленях. Именно тогда я понял, насколько slab my позвоночник — я мог сделать одно упражнение от силы два-три раза. В двухкомнатной квартире кроме меня жили папа, мама, брат и кот. Я выполнял упражнения два раза в день — утром и вечером — на полу в большой комнате. Мимо меня ходили, через меня перешагивали, надо мной шутили, кот думал, что я с ним играю и кусал за уши. А я упорно разрабатывал позвоночник. Мне было все равно, в голове родилась мысль: если все так плохо, то упражнения, во всяком случае, не повредят и хотя бы укрепят спину.

Прошло около года, когда я почувствовал, что головокружения значительно уменьшились. Голова уже не кружилась, а появились состояния астении и дереала. Исчезновение тяжелых форм головокружений я однозначно связываю с тренировкой спины посредством этих упражнений. В дальнейшем, как только я чувствовал, что на меня накатывают неприятные ощущения в спине или шее — я занималась упражнениями. И всегда эффективно.

Летом 2002-го я перенес операцию по удалению аппендикса и был отправлен жить на дачу вместе с котом. Там мне пришла в голову абсолютно идиотская для меня мысль. А если заняться бегом? И так как скунка была та еще, я стал бегать по лесу по три километра утром и вечером. За мной гонялись все местные собаки, шарахались грибники, но через два месяца я с удивлением обнаружил, что без одышки пробежал круг в три километра! Потом пробежал еще один такой же круг, и снова без одышки.

Это было для меня действительно шоком. Я уже давно потерял веру в здоровье своего организма. А тут вдруг оказалось, что я практически рекордсмен! В школе бег на уроках физкультуры был для меня самым мучительным занятием, и я был уверен, чтобегун из меня, мягко говоря, фитнес. Однако, как оказалось, это дикое удовольствие — бежать и дышать свободно и спокойно, полной грудью, чувствуя приятное напряжение в мышцах.

Всю осень и зиму после этих занятий бегом я ни разу не болел простудой (что для меня было нонсенсом), а симптомы ВСД практически не мучили меня.

Но дистония вернулась, когда я писал диплом в 2003 году. Я сам спровоцировал дистонию: сидел дома и ничего не делал. Отсутствие режима дня, компьютер и интернет, чрезмерное потребление алкоголя сделали черное дело.

Меня накрыло сильнее прежнего.

Я возобновил гимнастику, но эффекта она уже не давала.

Можно бесконечно долго и даже увлекательно рассказывать, как я пережил еще один год, как защитил диплом, как искал работу, как нашел в себе смелость ходить к парикмахеру и впервые за четыре года подстригся...

Я устроился на работу. Тут мне позвезло. Она была недалеко от дома и требовала сидения за столом — никаких поездок, командировок и прочего. Кроме того, можно было даже отпроситься по плохому самочувствию. Тем не менее работа оказалась нервная и трудоемкая — однажды иногда просто некогда было думать. А еще на работе стали рушиться мои комплексы и страхи. Я начал приобретать уверенность в себе и чувство ответственности.

В 2004 году неприятные головные боли и боли в сердце (последние начались после сумасшедшего отчетного периода на работе) вынудили меня обратиться к невропатологу. Та оказалась весьма меланхоличным доктором — прописала мне внутримышечно витамиников и написала в карточке диагноз: «Вегето-Сосудистая Дистония». Это был день, когда я узнал имя своего врача. Заметьте, что до этого я не знал, что со мной, и терялся в догадках. Теперь у меня было хотя бы название.

Та же невропатолог отправила меня к мануальному терапевту.

После него я не могу однозначно высказаться о мануалке. С одной стороны, «массаж» мне помогал, послав него я себя чувствовал как заново рожденный. Но мануальный терапевт был дядька-кавказец, здоровой комплекции, который совершенно не интересовался и даже не смотрел снимки моих шейных и позвоночниковых нестабильностей. Он вертел, складывал меня, как хотел, и я на каждом сеансе прощался с жизнью. А потом, после завершающего «нажатия» на спину, такого, что хрестоматийно все кости и позвоночника встречался с животом, я вставал и бодренько скакал домой. До сих пор я не уверен, что подобные эксперименты со спиной абсолютно безопасны, но я выжил при двухнедельном посещении мануальщика и рад этому.

Я посещал врача-гомеопата; не знаю уж, помог ли он мне или нет, но сам врач понравился. Однако система приема лекарств (по графикам) меня достала, и я полностью забыл на гомеопатию через полгода после начала курса лечения. К тому же скептицизм превысил веру в чудо. В настоящее время я негативно отношусь к гомеопатии, считая оную лженакуей.

Потом меня плотно накрыли панические атаки — я просыпалась посреди ночи и меня била крупная дрожь, а утром я не мог самостоятельно обуться.

Я обратился к психотерапевту в поликлинике. Никакой помощи, кроме прописки мне дорогого антидепрессанта, я не получил. Почитав перед приобретением аннотацию к этому лекарству, я решил никогда не принимать антидепрессанты. Побочные эффекты казались мне страшнее дистонии. Кроме того, оказалось, что этот доктор является владельцем аптеки, арендующей помещение прямо в здании муниципальной поликлиники, и лекарство я тоже должен был купить у него. Остальную часть сеанса, я выслушивал жалобы психотерапевта на проблемы с налоговой инспекцией. В конце сеанса он порекомендовал мне систему Норбекова

(норбековцы как раз гастролировали у нас в городе — собственно, их я считаю скорее sectой, нежели организацией здравоохранения). Этот психотерапевт до сих пор лечит в нашем городе и с каждым годом у него прибавляются дипломы о завершении самых современных курсов по психологии...

Посещение психотерапевта оказалось последней каплей. Я перестал верить врачам.

Я взялся за дело

Итак, я начал войну против ВСД!

Со мной были два сильных утверждения:

1. Физиологически я здоров — это подтвердили анализы (а не врачи);

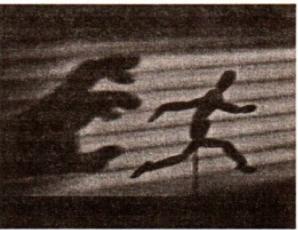
2. Когда я спокоен и уверен в себе — я чувствую себя лучше.

Я полез в интернет и, к удивлению, обнаружил там людей с такими же проблемами, как у меня. Всем, кого я нашел, я разослав письма с предложением общаться. Кое-кто мне ответил. Одна девушка из Риги прислала мне ссылку на электронную книгу «Средство от ВСД» Курпатова. Это было откровением. Я читал, и на душе становилось спокойно и радостно: я не один, и я буду жить. Друзей-дистоников появлялось все больше, и я решил сделать маленький сайт, посвященный ВСД. В феврале 2005 года появился сайт anti-vsrd.narod.ru. Ныне сайт стал полноценным ресурсом на собственном домене antidistonia.ru.

В поисках информации по дистонии я перерыл кучу литературы, включая не только медицинские издания, но и философские и религиозные. Как это ни странно, во всех книгах основой лечения были методы, не связанные с лекарствами. Я недоумевал. И продолжал искать свою таблетку. Тем временем на сайте появились люди, которые заявили, что вылечились от дистонии. В качестве способа своего излечения они использовали... медитативную практику, что я тогда совершенно не мог понять.

Затем в дискуссию на моем сайте, помимо нынеков-дистоников, вклинились врачи. Их сообщения были, как мне тогда казалось, бессодержательными. Они писали о минимуме лекарств и о максимуме активности.

От книг по медицине меня зачесло в литературу по психологии. Быстро скжевав основы психологии,



я углубился в прикладные сферы. И тут я встретил позитивную психиатрию и НЛП. В рамках этой статьи я не буду писать конкретно, как именно помогло мне НЛП и иже с ним. Скажу одно — я стал меняться.

Избавление

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.

Итак, я перестал нервничать по пустякам. Я стал абсолютно спокойен, весел и общителен. Я перестал обижаться на идиотов, вообще перестал считать людей придурками. Появилась самоирония и наслаждение от мелочей жизни. Изменилось и отношение к приступам. Теперь вместо того чтобы пугаться до чертиков во время приступа, я щупал над собой и старался расслабиться. Пил зеленый чай и отвлекал внимание на более интересные вещи. Вместо того чтобы сидеть вечерами дома и измерять температуру, я старался идти куда-нибудь, будь-то просто прогулка по улицам или какой-нибудь прокуренный бар с живой музыкой.

Общаюсь через Интернет с дистониками, я начал многое понимать об отношении людей к своему организму, видеть заблуждения, которые не замечал у себя, хотя страдал абсолютно такой же слепотой.

Однажды зимой 2006-го я сильно простыл. Кашель мучил меня вплоть до апреля. Я выпил все возможные лекарства, перепробовал горчичники и народные средства. И случайно на глаза мне попалась статья о контрастном душе. В голове вдруг поселилась навязчивая мысль — смогу ли я? И один прекрасный день я залез в душ и сделал это. Признаюсь — ругался матом, но тело ликовало!

Я начал принимать контрастный душ каждое утро и вечер: перед работой и после работы. Причем старался не только технически выполнить ритуал обливания, но еще и прочувствовать удовольствие от него. Душ, как выяснилось, следует принимать только с определенным позитивным настроем, иначе просто банально простудишься. Кашель исчез через два дня. Но вместе с кашлем пропало что-то еще. Я не

сразу сообразил, что я больше не чувствую скачков температуры. Вообще-то я привык к ним за семь лет, и в любой момент мог сказать с точностью до десятой доли градуса соответствующую температуру своего тела, чем восторгал врачей. А теперь мне показалось, что температура пропала. Я срочно измерил ее. Нет, была, родимая — 37,2. Но я ее не чувствовал. Ого, подумал я...

Среди кучи книг по ВСД я наткнулся на такое словосочетание, как аутогенная тренировка. Почему-то этим методом предлагали лечить дистонию. Раньше я бы называл 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 полутора я воевал со своими мыслями, лезущими из всех щелей. Попробуйте хотя бы пять минут полежать спокойно, повторя 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 пытаюсь 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 дневных колебаний температуры тела. Итак, повышенная температура в один прекрасный день покинула меня...

Но кое-что еще продолжало мучить меня. Крайне неприятные

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 назвать себя здоровым.

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 болично полоснуть по спине), отыскал в Интернете упражнения для гимнастики и стал по вечерам после работы заниматься «отяжениями» прямо в своей комнате. Естественно, вес в 1,5 кг мне быстро стал неинтересен, и гантели стали утягиваться. Когда я отжался от пола 25 раз, я испытал невероятную гордость...

Психология спорта

Меня часто спрашивают, обычно упрекая, мол, Дмитрий, вот объясни, почему ты рекомендешь спорт как метод борьбы с ВСД? Мы 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 удивляю 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 движения, разогрев, гибкость. От этого повышается настроение, и, соответственно, улучшается самочувствие. А хорошее

самочувствие приводит ВСД-шни-ка к эйфории. Ему кажется, что он вылечился после пробежки, но приходит домой, и ему плохеет. Он отказывается от спорта с твердым убеждением, что спорт не помогает.

Спорт бывает разный. И не каждый спорт одинаково полезен. Профессиональный спорт, на мой взгляд, это вообще насилие над организмом. Кто-то убивает себя стрессом на работе, а кто-то — в профессиональном спорте. Вот поэтому многие чемпионы и даже с ними после завязывания со спортом превращаются в дряхлые развалины — это освободившийся от стрессов организм «мстит» за быльные перегрузки.

Нам это не надо.

Поэтому при ВСД, думаю, не стоит записываться в команду университета по плаванию на длинные дистанции или на межкорпоративный чемпионат по волейболу на работе. Лишние нервы нам ни к чему.

Я, как правило, не рекомендую заниматься экстремальными видами спорта. Любой дистоник мужского пола, который помнит времена, когда он одной левой поднимал штангу (а правой — ящик водки), после очередного приступа решает вернуться в качалку. Мол, займусь-ка я спортом, пойду отожмусь сто раз. Естественно, организм, в котором нарушен баланс вегетативной системы, и который находится в постоянном непрекращающемся стрессе, получает от поднятия тяжестей отнюдь не радость. Он, наоборот, испытывает добавочный стресс — ведь чтобы поднять что-нибудь тяжелое, мозгу нужно мобилизовать на полную мощность различные ресурсы организма. А стресс в биохимическом смысле — это и есть мобилизация ресурсов.

Или, скажем, решил тут один товарищ покончить с ВСД и навострился бегать по 15 км за раз. Является ли это насилие над организмом, расскажет сам организм.

Вывод: нам не нужны перегрузки. Потом, когда организм вернется в спортивную форму с восстановленной вегетатикой, покоряйте хоть Эверест. Но сейчас у нас более приземленная цель, требующая кропотливой работы.

Мы подошли к мысли, что нам требуется спокойный спорт, в котором чередуется напряжение и расслабление. Мы ненавязчиво раскачиваем вегетатику, чтобы она

вернулась в свое прежнее состояние. Нам нужно, чтобы во время стресса организм реагировал как надо: по-стрессовому, а во время расслабления — организм расслаблялся. У ВСД-шника обычно все происходит наоборот. Поэтому ритмичный (желательно аэробный) спорт — это лучшее решение. Легкий бег, гимнастика, фитнес, пилатес, цигун, разминки, бассейн, лыжи, коньки — все, что приносит удовольствие без соперничества и перегрузок.

Надо отметить важное условие, которое ВСД-шники обычно не желают учить. Раскачивать вегетатику надо ДОЛГО. Даже месяц ежедневного бега не исцелит вас, подобно волшебной таблетке. У каждого свой срок исцеления. Кто-то почует, что ВСД отступает через полгода, кто-то (как я, например) через год и более.

По этому поводу замечу, что как только вы перестаете считать спорт таблеткой, перестаете заниматься спортом ради избавления от ВСД, и занимаетесь им ради удовольствия и воспитания силы воли, то тогда ВСД внезапно уходит.

В чем секрет, почему спорт помогает тем, кто им «не лечится»?

Всё дело в изменениях. Сколько я знаю ВСД-шников — это люди не спортивные, толстые, дохлые, ленивые, ипохондрики, малоподвижные и прочее. Или спортсмены, которым в голову вбито, что спорт приоритетен и ради него надо обязательно жертвовать чем-нибудь личным.

Современная психология набрала достаточно большой опыт, в котором описаны случаи, когда человеку для решения внутреннего конфликта не нужны таблетки или психоанализ. Его достаточно подтолкнуть в нужную сторону, а дальше

он сам пойдет к цели. Случается, что один камешек вызывает лавину, не так ли?

Так и мы можем попробовать странуть себя с места, изменив что-нибудь малое в себе. Ну, мы понимаем, что можно долго искать то, что надо поменять (работу, жену, дом, сексуальную ориентацию или, прости господи, пол) — если уж за годы ВСД мы не находим мотив, то, наверняка, он хорошо запрятан или слишком очевиден.

Поэтому логичнее всего попробовать самые распространенные и простые приемы изменения себя. И в отличие от разного рода мозголовых психотехник, лучше всего на эту роль подходит спорт.

Начав заниматься спортом на зло ВСД, мы ломаем в себе устоявшиеся шаблоны. Мы изменяем свое поведение, которое по принципу обратной связи должно свернуть в голове то, что привело к этому самому поведению. А дальше начинается цепная реакция. Главное — сила воли. Не сломаться, не отаться, не бросать. Помнить, что это не только спорт (с его бонусами здоровья), это инструмент по изменению себя.

В нашей зацикленной на ВСД жизни появляется свежая струя, которая может вывести нас из порочного круга. Мы становимся другими людьми, в которых нет места проблемам, вызывающим ВСД. Удивительно, но это может сработать даже при тяжелых психологических проблемах (депрессия, ипохондрия и т.п.).

Повторю еще раз для тех, кто в танке: вы начинаете регулярно заниматься спортом и вводите спортивное поведение в свой распорядок дня. Это изменяет ваш режим, ваше поведение вообще. Например, вы жертвуете ради пребежки тем временем, когда вы обычно валяетесь перед телевизором. В итоге эти нововведения в вашей жизни приводят к другим изменениям. Появляется и (в случае вашего упорства) закрепляется новое мышление. В итоге вы уходите по дороге саморазвития, оставляя ВСД за спиной. Вот в чем дело — спорт не только укрепляет организм, он еще изменяет вас.

Те, до кого дошел смысл вышеописанного, часто спрашивают меня: но получается, что спорт не обязателен при ВСД, можно в свою жизнь принести что-нибудь другое.



Я согласен с этим: вы можете занять необычное для себя хобби, можете уехать путешествовать или завести домашнего крокодила. Как я уже писал выше, спорт — самый доступный из всех возможностей, приводящих к изменениям. Но если душа к нему не лежит — то ищите свой ключ. Некоторые, к примеру, ударяются в религию или становятся поклонниками уринотерапии или вегетарианства — тоже варианты, раз уж спорт никак не покоряется.

Упражнения при остеохондрозе

Эти упражнения мне в свое время предложил для лечения остеохондроза врач ЛФК, «поделаешь их дома», — говорит, — «там все понятно». И в итоге они мне действительно помогли — я избавился от сильных головокружений. Упражнения были назначены мне при нестабильности шейных позвонков. Я не могу сказать, подходят ли они для всех типов остеохондроза, поэтому рекомендую перед применением этого комплекса посоветоваться с врачом. Упражнения достаточно трудные, и с первого раза вряд ли удастся их правильно выполнить...

Выполняются лежа на спине и на животе. При этом нет опасной нагрузки на спину. Поначалу испытывала 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 ощущениях недомогания прекратите выполнение. Не переусердствуйте. Для новичков со слабой шеей вполне хватят и трех-четырех повторов. Удачи!

Лежа на спине:

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).

2. Поочередное поднимание прямых ног. Носок тянуть, ноги поднимать над полом на высоту 15-20 см. Повторить 6-8 раз.

3. Положить руки вперед. На счет «раз» — поднять прямые руки, голову и плечи над полом, на «два-три» — держать, «четыре» — опустить на пол. Повторить 6 раз.

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 «брассом». 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.

Лежа на спине:

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 пояс. 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.

4. «Велосипед». Ноги описывают полный круг, колени вместе, руки под голову. Выполнить 10-12 движений.

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. Прижимание пястницей 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.

Стоя на коленях:

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, скользить 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.

Стоя на четвереньках:

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.

Заключение

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...

Дмитрий

<http://antidistonia.ru>





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 Гватемалы. 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 принят 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 нарушили закон о тишине во время занятого сезона. На Эндрю 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, пользователей которой насчитывают 71% опрошенных 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, аблочная кожура содержит в 6 раз больше полезных ингредиентов, чем мякоть. Ее вещества под названием флавоноиды способны нормализовать 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 приводит к большему числу смертельных исходов. В большинстве подобных случаев у пациенток даже не бывает боли в груди.

Чтобы избежать трагедии, врачи советуют чаще проверяться на такие общие факторы риска, как высокое кровяное давление, уровень холестерина и содержание сахара в крови. Также следует учсть семейный анамнез, пытаться правильно питаться, следить за весом и делать регулярные физические упражнения. Курильщикам следует учсть, 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 5 миллиардов лет такое будущее ждет и нашу планету, считают ученые.

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 учеными проанализированы данные 34 исследований с участием более 2 миллионов работников из Канады и Норвегии.

По мнению авторов исследования, работа в ночных сменах нарушает

красными гигантами на поздних стадиях эволюции становятся звезды, но ма- се 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.

функционирование биологических часов организма и негативно влияет на образ жизни человека. Поменянная 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 нейронауки 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 приняли 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 грызуна гораздо острее, чем у собак. В израильских аэропортах будут установлены специальные сканеры. Механизм

их работы очень простой: пробы воздуха от пассажиров закапываются в место, где спрятана мышь. Учуяя определенный запах, а именно наркотических или взрывчатых веществ, дресированная 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 Trogloparus, пещерный грабитель, — 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 началась в 34 года, когда он еще жил с мамой и

не имел сексуального контакта с девушки. 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 клиентками 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 данному 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 нередко не по медицинским показаниям, а для удобства роженицы и врачей, — может вести к непредсказуемым последствиям в будущем.

ВОКРУГ СВЕТА В 106 ЛЕТ

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

Членом 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, УХУДШАЮЩИЕ ЗРЕНИЕ

Ортодоксы не хотят искушать себя разглядыванием легкого одетых летом женщин и не впасть в грех, 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

десятки сограждан приветствовали Сги в аэропорту. «Дело не в возрасте, важнее всего — постоянное движение вперед», — сказал рекордмен.

Профессор известен в Японии как один из ведущих специалистов в области детского образования. Возраст не мешает ему путешествовать по миру, читать лекции. Нынешнее мировое турне стало уже 8-м в его жизни.

евреи с большой охотой приобретают такие очки.

Кроме того, существуют еще специальные на клейки, 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 Конта из Института генетики в Рейкьявике сравнила число мутаций в генах 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 яичек — непрерывно ухудшается, что может объяснить повышенное число мутаций у потомства зрелых мужчин.

90-ЛЕТНИЙ ПАРАШЮТИСТ

В Донбассе 90-летний инвалид ВОВ Алексей Минеев без ноги 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-летнему австралиецу.

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 исследование попали 90 тысяч человек от 30 до 75 лет.

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

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

■ Японская компания Kuroses Corp 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 изобрали рецепт безредного для фигуры шоколада. Секрет состоит в том, чтобы заменить основную часть молочных жиров и масла какао маленькими капельками 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 Эрикссона

психоанализ

психологический театр плэйбэк

расстановки по Хеллингеру

экзистенциальная психология

трансовые техники

семейная системная психотерапия

мифодрама

символдрама

контактная импровизация

кинетология

арт-методы

телесно-ориентированные

танцедвигательные практики

процессуальная работа

холотропное дыхание

ребейнинг

танатотерапия

трансактный анализ

ораторское искусство

создание личностного бренда

искусство ведения переговоров

продажи

Тайм-менеджмент

коучинг

**оздоровительные
практики:**

массажи

гимнастики.

стретчинг

боевые искусства

йога

рейки

таро

магия

руны

целительство

аюрведа

трансерфинг

ченнелинг

**древние практики
разных народов мира**

буддийские

славянские

тайские

даосские

гавайские

шаманские

японские

майяnsкие

суфийские

зорбастрянские

**культурная
программа**

театры огня

концерты

выставки

инсталляции

хенд-мейд

фото

суфийское кружение

этнические танцы

горловое пение

поэзия

развивающие игры

перформансы

хождение по горящим углем

**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,
манipулировать 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 представят 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. Беселое.)

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

21-22 сентября. Петрович А., Бончукова В. Психоэмоциональные 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., Бончукова В. Тибетская медицина. 050-403-05-99 (Харьков).

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

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

Сентябрь. Музадфар 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. «Волхвование». 1-я ступень. 096-224-74-57, (Киев).

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

20-21 октября. Один и Славуня Савицкие. «Использование Духовной Силы для исцеления руками», или «Духовая Сила исцеления». 2 ступень. 067-796-09-96 (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 Мантзы Чия. 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 наавстречу®». 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. Дзэнартстудия «Сияние». Ирина Ермакова. Творчество. Самопознание. Свет. Цвет. Вibration. Медитация. Интуиция. Трансформация. Гармония. 067-662-02-63. Харьков.

Суббота

11:30. Харьковский Центр РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ. Распеваем чакры по древней индейской 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 «Прикоснение к индивидуальности». 050-915-22-81. Харьков.

Гелиотроп — темно-зеленый непрозрачный халцедон с оранжево-красными крапинами или полосами. Это разновидность яшмы — зеленый камень, на котором, если взглянуться, 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, панагиях). Гелиотроп раньше называли камнем святого Стефана или стефановым камнем.

Известен под названием «кровавый камень». В легендах о самоцветах этому камню удалено 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, мускетные 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, устранив препятствия: хозяина такого камня невозможно обмануть или заставить совершив вредные для него действия. Это талисман весьма волевых людей.



Но он смягчает нрав правителей, делает их доступными, обличает 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 старается



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**

