

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ

# Благодарение

blagoda.com

с любовью

**СПЕЦВЫПУСК № 1-2**

**УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ –  
ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ  
К СЧАСТЬЮ И УСПЕХУ**

**РЕЧЬ КАК ОСНОВА  
И ПОКАЗАТЕЛЬ  
СОВЕРШЕНСТВА**

**В здоровом теле –  
здоровый дух**

**Философия правильного  
питания**

**Мой дом – моя...  
гармония!**

**Мужской диалог  
о настоящей любви**

*Вещи – это то, что мы должны использовать. Люди – это те, кого мы должны любить.*

*Но, к сожалению, часто так бывает, что введенные в заблуждение, мы любим вещи и используем людей.*

Радханатха Свами

ВНЕ ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЙ И РЕЛИГИОЗНЫХ КОНФЕССИЙ  
ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕЗ-ПЛАТНО

bleckt.com

**Журнал для тех, кто хочет быть здоровым, счастливым и успешным.**

### **ВНЕ ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЙ И РЕЛИГИОЗНЫХ КОНФЕССИЙ.**

Журнал издается по вдохновению и по мере появления финансовой возможности и распространяется благодаря энтузиазму многих людей.

«Благодарение с любовью» – благотворительный проект. Издание распространяется **без-платно**. Многие люди и организации выразили желание его распространять, но некоторые просят за него плату или пожертвования, которые направляют на свои личные нужды. Мы против этого и просим всех, кто распространяет журнал, делать это благотворительно.

Этот номер журнала напечатан благодаря финансовой поддержке РОФ ПО ФОРМИРОВАНИЮ, ПОДДЕРЖКЕ И РАЗВИТИЮ ЗДОРОВОГО, ПОЛНОЦЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВОЙ ПЛАНЕТЕ».

#### **Издатель и главный редактор:**

**Д-р Рами (Павел) Блект PhD, к.п.н.**

Медицинский редактор:

Профессор, д.м.н. Нурлан Касабулатов

Дизайн и вёрстка: Инесса Митрозор

#### **Сайт Рами Блекта:**

**bleckt.com**

**Издательский Дом «Благо-Дарение»**

г. Москва, ул. 1905 года, дом 23

+7 967 138 57 81

+7 964 561 08 04

**Интернет-магазин:** shop.bleckt.com

#### **Внимание!**

Приведённые в журнале материалы носят исключительно информационный характер и не являются рекомендацией для самостоятельного лечения. По всем вопросам следует обращаться к лечащему врачу.

При перепечатке материалов, опубликованных в журнале «Благодарение с любовью», указание первоисточника и имени автора материала обязательно.

**Мы смиренно просим вас не выбрасывать журнал после прочтения. Авторы и добровольцы вложили много любви, времени и сил во все материалы номера. Подарите, передайте его другим людям! Журнал является благотворительным и без-платным с нашей стороны. От всей души благодарим всех, кто помогал в создании журнала!**

Фотоматериалы: freepik.com

Фото на обложке: Brian Erickson / unsplash.com

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1 ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

### **2 ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ О БЩЕНИЕ**

- 2 Мужской диалог о настоящей любви
- 7 Мой дом – моя... гармония!

### **12 ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ**

- 12 О болезнях
- 16 О пользе физических упражнений
- 18 О важности правильного сна
- 20 О важности жизни в гармонии со Вселенной
- 22 Отдых с пользой
- 24 Философия правильного питания
- 27 Просто семечки
- 28 О важности воды для здоровья
- 30 Топлёное масло (ги) и его приготовление
- 31 Хлеб всему голова, но какой хлеб и какой голове?
- 32 Молоко полезно!
- 33 О рафинированных продуктах
- 35 Последствия пропаганды и употребления алкоголя и сигарет
- 39 Об избыточном потреблении соли
- 43 Что нужно делать и кушать, чтобы кожа всегда была красивой?
- 45 Удивительное рядом. Живая вода
- 47 Проверка на молодость
- 48 «Безмозглые» люди

### **50 СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

- 50 Материальный успех. Как достичь материального процветания
- 51 Интервью с настоящим мужчиной
- 54 Практические советы мультимиллионера
- 57 Деньги и любовь

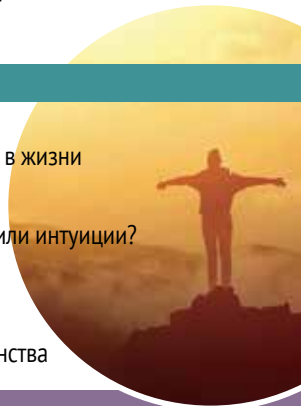
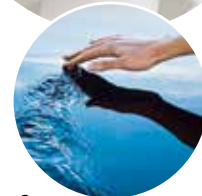
### **61 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

- 61 Умение ставить цели – первый шаг на пути к счастью и успеху в жизни
- 71 Прозрение науки
- 74 Научные открытия – плод интеллекта или интуиции?
- 77 Тело – это храм души
- 82 Смехотерапия
- 84 Речь как основа и показатель совершенства

### **90 ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ**

- 90 Как быть проводником любви
- 94 Найди свой путь к Божественному. Психология христианства
- 95 Демонская твердыня. О гордости
- 99 Божественная классика. Отрывки из священных писаний

105 ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ...





## ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

С радостью представляем вам спецвыпуск журнала «Благодарение с любовью». Мы объединили 1 и 2 номера. На сегодняшний день у нас уже вышло восемь номеров общим тиражом 3,5 млн. Читатели часто спрашивают ранние номера журнала, и хотя 1 и 2 номера были напечатаны общим тиражом 510 тысяч, мы делаем особый, улучшенный выпуск.

Мы очень хотим, чтобы он принёс в вашу жизнь здоровье, счастье и подлинный успех! Мы сторонники того, что каждый человек должен стать гармоничной личностью — быть физически здоровым, социально реализованным, с сильным одухотворённым интеллектом, знать чётко цель в жизни и, самое главное, — жить в Любви.

На определённом уровне духовного развития приходит понимание, что:

- счастливыми людьми можно быть, если мы делаем счастливыми окружающих;
- смысл жизни, суть всего, то, без чего мы не можем быть счастливыми, — это Безусловная Любовь;
- без истинных знаний практически невозможно жить счастливо и в любви.

**И самый короткий путь постигнуть истинные знания, избавиться от эгоизма и жить в океане блаженства и любви — без-корыстно отдавать полученные знания и любовь.**

Таким образом, наша главная цель — принести в вашу жизнь Любовь и Мудрость, и тогда к вам автоматически придут счастье, здоровье и радость.

Для достижения этой цели мы знакомим вас с законами жизни, данными мудрецами и пророками в разное время разным народам, и конечно же, с нашими современниками, которые не только сами достигли высокого уровня в разных областях жизни, но и помогают в этом другим.

Ещё мы познакомим вас с достижениями науки, которая всё больше приходит к следующему выводу: новое — это хорошо, а иногда и специально забытое старое.

Все материалы, которые мы размещаем на страницах журнала, очень практичны. Не только публикации, посвящённые здоровью, психологии и питанию, но даже философские, духовные разделы очень применимы к жизни, поскольку большинство проблем начинаются именно на духовном уровне.

**Используя эти знания, вы убедитесь, что «наша судьба в наших руках», и нам под силу избавиться от различных болезней, стрессов и несчастий.**

Наш творческий коллектив очень разнообразен. Мы относимся к разным нациям, религиям, социальным уровням и возрастам, каждый идёт своим Путём. Однако нас объединяют вышеуказанные общие ценности и цели. У нас отсутствует желание и намерение рекламировать какую-либо религиозную конфессию или политическую партию.

**Наша цель — помочь каждому отдельному человеку и обществу в целом, подняться на новый духовный уровень развития, вместе стать более без-корыстными и гармоничными людьми.**

Наши постоянные читатели пишут нам, что они почувствовали хорошую энергетику журнала с первых номеров. Нам очень приятно это слышать, ведь мы действительно вкладываем в него душу и хотим вам помочь.

Мы будем очень рады получить от вас обратную связь, отзывы и пожелания. Если у вас есть вопросы, присылайте их на почту [info@bleckt.com](mailto:info@bleckt.com). Мы стараемся со страниц журнала ответить вам.

От всего сердца благодарим тех, кто помогает нам создавать, печатать и распространять журнал. Приглашаем к сотрудничеству в деле просвещения и оздоровления людей. Если у вас есть материал, который может помочь людям, мы с радостью его опубликуем. Только есть одно обязательное условие — присылайте статьи без пропаганды и рекламы партий или религиозных организаций. Мы соблюдаем нейтралитет. Для нас это важно.

Всего вам наилучшего!

С любовью!

Главный редактор,  
к.п.н, д-р философии Рами Блект

***P.S. Создание журнала требует много сил, времени и денег. В нем публикуются отрывки из различных Священных Писаний. Учитывая это, мы смиренно просим вас не выбрасывать журнал после прочтения. Подарите, передайте его другим людям. Спасибо!***

***Если спецвыпуск вам понравится, принесёт благо, то лучшей благодарностью для нас будет ваша без-корыстная помощь кому-либо, о которой вы промолчите и никому не расскажете.***

# МУЖСКОЙ ДИАЛОГ о настоящей Любви

Интервью с Сергеем Лазаревым  
автором книг «Диагностика кармы»

С. Н. Лазарев – писатель, психолог, практический философ, исследователь законов духовной жизни человека и их влияния на здоровье и судьбу. Автор серии книг «Диагностика кармы», прославившийся умением чётко диагностировать состояние здоровья человека, видеть органы и успешно лечить руками, но в дальнейшем отказавшийся от этой практики, так как увидел, что поле отдельного органа и тела в общем формируется кармой человека, которая, в свою очередь, напрямую зависит от мировоззрения, характера и поступков человека. И если просто механически чистить поле человека, то вначале это может дать хороший эффект, но если при этом характер человека не изменился, то несколько позднее это может обернуться ещё более сильными несчастьями и болезнями как для целителя, так и для пациента. Он создал чёткую систему, благодаря которой человек может сам очистить своё поле и излечиться. Он самостоятельно вылечился от рака. И помог в этом и во многом другом большому количеству людей. Коротко основные его постулаты: главное – это то, сколько у человека Любви в Душе и насколько

ко он руководствуется Безусловной Любовью в жизни. Всё, что ставит человек выше Любви к Богу, приносит ему несчастья и в итоге он это теряет. Его постулаты очень похожи на то, чему учит восточная психология, большинство религиозных и философских школ. И во время редких визитов Сергея Николаевича в Израиль\* мы много часов говорили на эту тему. А в последний его визит я выделил несколько дней и в спокойной обстановке, у Мёртвого моря, мы обсуждали множество тем. Он оказался на редкость интересным собеседником с очень широким кругозором, а также человеком, умеющим слушать и открытым ко всему новому. И на каком-то этапе мне захотелось, чтобы часть тем была услышана другими. Я предложил ему дать интервью, и он согласился (хотя делает это крайне редко). Итак, мы сели в машину, я включил диктофон и стал задавать вопросы, которые, на мой взгляд, будут интересны читателям. А красивейшие пейзажи Иудейской пустыни ещё больше настраивали на философский лад...

Д-р Рами Блект  
bleckt.com

\* Период 2008-2010 гг.

# ЛЮДИ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ: БОГА, ДРУГ ДРУГА, ВСЕЛЕННУЮ, ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ. ЛЮБОВЬ — ЭТО СЛОЖНОЕ ИСКУССТВО, КОТОРОЕ ДОСТИГАЕТСЯ ПОСТОЯННЫМ ТРУДОМ.

С. Н. Лазарев

**Рами Блект: Что необходимо, чтобы человек менялся, по Вашему мнению?**

**Сергей Николаевич:** Для того чтобы человек изменился, он должен остановить свои желания. Поскольку все системы направлены на исполнение скрытых желаний человека, они изначально блокируют его возможности измениться. Поэтому человек читает об этом гигантское количество литературы, но результат только хуже. Да, он может себя убедить в чём угодно, но его энергетика ослабевает. Человек на поверхностном уровне может работать миллионы лет, рано или поздно всё внутри пройдёт.

Поэтому лучше меняться внутренне, а не каждый к этому готов.

Многие готовы на любые внешние подвиги, но только не на реальные изменения в себе. Да я это сам по себе вижу. Я только недавно понял, что нельзя надеяться на халяву. Я всегда хотел купить подешевле и получше, но недавно я себе сказал, что это вампиризм — рассчитывать на то, чтобы хорошая вещь была дешёвой. Это означает, что я заплачу меньше денег, чем должен, значит, я где-то украду.

**Р. Б.: В одной из первых лекций в Израиле Вы говорили, что Израиль в три с половиной раза выше смертельного уровня «зацеплен» за благополучную судьбу. Да, но это тогда ещё, до всех этих дел, до интифад. Сейчас Вы говорите, что уже лучше...**

**С. Н.:** В общем, да. Но я надеюсь, что это и благодаря Вам. Дело в том, что воздействие есть. То есть, даже если небольшая часть людей принимает информацию, то этот резонанс идёт на тонкий план, сказывается.

**Р. Б.: А Вы можете коротко рассказать, как Вы пришли к тому, чем сейчас занимаетесь?**

**С. Н.:** Что значит «пришёл»? Человека взяли за руку и повели? Когда интуиция непрерывна, ситуация управляет — это видно. Что значит пришёл?.. Иду!

**Р. Б.: Есть ли у Вас какая-либо связь с наукой?**

**С. Н.:** Научная точка зрения — это опытная база, институт. Это разрешение на допуск работы. Все эти научные исследования — это огромная рутина и, как правило, они используются для защиты диссертации, не для прорыва. А прорыв идёт на школьной аппаратуре, на энергии, на энтузиазме, на концепции. Потом, когда уже это всё утвердилось, только для того, чтобы доказать, что всё это работает, мы сделали открытие. Открытие уже дав-

---

КИШЕЧНИК ПРИНИМАЕТ ИНФОРМАЦИЮ. ОН, КАК И ЖЕЛУДОК — НЕРВНЫЕ ЦЕНТРЫ, И СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ РАБОТАЕТ КАК ВТОРОЙ, А ИНОГДА И КАК ПЕРВЫЙ МОЗГ.

---

ным-давно сделано, его просто нужно было закрепить материальной базой. Те выводы, к которым я приходил в течение этих 10-ти лет, сейчас доказывают, делают на них диссертации академики, психологи, физиологи и т. д. Зачем мне упираться, когда другие делают это достаточно хорошо. Моё дело открыть, а они уже, прочитав мои книги, начинают на научной базе доказывать мои исследования. Но естественно, они первооткрыватели, потому что они это сделали с научным подходом. Они имеют право называться первооткрывателями. Хотя на саму идею патент особо не поставишь.



Я исследовал, что ребёнок меняет пол в первые месяцы беременности — тогда это было дикостью. Учёные в Америке провели исследования и доказали это.

Потом я говорил о том, что кишечник принимает информацию. Говорили, что полная чушь. Сейчас доказали, что кишечник, как и желудок — нервные центры, и солнечное сплетение работает как второй, а иногда и как первый мозг. У них есть аппаратура, у них есть всё, кроме понимания идеи. Так что разделение труда — это тоже неплохо.

**Р. Б.:** Но, так или иначе, наука всё равно подходит к более идеалистической позиции.

**С. Н.:** Я думаю, это не идеалистические позиции, а наука выходит в ту зону, которой раньше всегда владела религия. Когда мы выходим на исследования тонких планов, то в конечном счёте наука и религия работают сообща. Это та тема, где наука и религия вторичны. Религия делала выводы отдельными исследователями, мистиками, которые входили в тонкие планы. А наука сейчас делает это аппаратурой. Но выводы фактически одинаковы.

**Р. Б.:** Главный Ваш вывод — это то, что основной целью человека в жизни должна быть любовь к Богу. Если он ставит что-то выше Божественной, Безусловной Любви, то его каким-то образом Вселенная учит. И мы приходим в этот мир для накопления и развития Божественной Любви. Но для многих это непонятно...

**С. Н.:** Все цели должны объединяться в одну. Если эта главная цель не соответствует главной цели всей Вселенной, как следствие, идёт выбраковка. Она естественна. Клетка работает на себя, думает только о себе, но команду организма она выполняет беспрекословно, не понимая её, не объясняя, — просто так надо. Также и человек должен поступать с Божественной логикой. Если она непонятна, это же не значит, что от неё нужно отказываться.

---

ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ, ЧТО ТАКОЕ  
БОЖЕСТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ НЕ ТОГДА,  
КОГДА ОН ПОЛУЧАЕТ ДЕНЬГИ,  
А КОГДА ОН ЧТО-ТО ТЕРЯЕТ.

---

**Р. Б.:** Многие до прочтения Ваших книг вообще в Бога не верили и когда они читают о том, что надо полюбить Бога — для них это звучит совсем абстрактно. Иногда я слышал такие слова: «Для этого надо где-то в монастыре жить».

**С. Н.:** В человеческой любви, любви к деньгам, любви к еде, любви к ближнему — всегда есть любовь к Божественному. Любой вектор несёт в себе главный вектор, главную суть. Любая ситуация, которая во Вселенной происходит, несёт часть первопричины. Так вот насколько человек, насколько его любовь меньше зависит от денег, от благополучия, от желаний — настолько она ближе к Божественному. То есть, любовь к Богу — это соединение с Богом, ощущение единства себя с Богом, мы соединяем себя с Богом через любовь. Как выглядит эта любовь? Чем меньше в ней условий, требований, страхов и т. п., то есть чем меньше любовь срывается с поверхностными слоями, тем больше в ней Божественного. Скажем так, вот человек любит деньги. Завтра он узнал, что его обокрали, все деньги он потерял. Если он любовь сохранил, значит, в нём есть Любовь Божественная. Она как бы из человеческой любви превращается в Божественную. Если он после этого побежал и повесился, значит, его любовь была чистой привязанностью. То есть человеческая любовь в основном состоит из привязанностей, желания употреблять, тянуть на себя. Божественная Любовь состоит из отдачи. Чем больше даём, тем легче нам почувствовать Божественную Любовь. Поэтому скряге можно миллион лет читать лекции о Божественной Любви — он ни-

когда не поймёт, что это такое. Человек ощущает, что такое Божественная Любовь не тогда, когда он получает деньги, а когда он что-то теряет, в первую очередь, свою жизнь. Те люди, которые начинают умирать, чувствуют свою смерть. Многие начинают верить в Бога и ощущают, что вот эта непонятная любовь к Творцу становится реальностью, а их жизнь становится чем-то иллюзорным, и чувство любви и привязанности исчезает. Поэтому ощутить любовь может только тот, кто умеет терять, отказываться от человеческих благ. Тот, кто умеет поститься,

**вательно, чуть позже и тело со временем будут от этого страдать.**

**С. Н.:** Страдать от этого душа не будет, просто духовные, религиозные практики не гарантируют чистоту души, вот о чём идёт разговор. Потому что для нас материальное (деньги, еда) и божественное всегда были в какой-то степени противоположностями. А духовное и божественное противоположностями никогда не были. А любое, даже самое возвышенное духовное — это всё-таки человеческое, а раз так — значит, оно не может быть идентичным божествен-

---

ЧЕМ БЛИЖЕ МЫ К ЛЮБВИ, ТЕМ ОПАСНЕЕ АГРЕССИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ДЕЛО НЕ В САМОЙ ЭМОЦИИ, А, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, В ТОМ, К КОМУ МЫ ЕЁ ПРОЯВЛЯЕМ.

---

голодать, заботиться о ближнем, кому отдавать приятней, чем брать. Вот для такого человека мифическая, непонятная Любовь может стать реальностью. Если человек хочет только брать, если он не хочет заботиться о других, если для него благополучие, кусок еды перед ним или кусок золота — это главная цель, то такой человек не поймёт, что такое Любовь к Богу.

**Р. Б.:** То, что Вы сейчас сказали, в принципе, известно, но Вы в своих открытиях проводите революционную мысль, что человек может заниматься религиозной, духовной практикой, быть духовной личностью и это будет ему во вред, и его душа, а следо-

ному. Значит, могут происходить те же самые процессы. Если человек начинает преклоняться перед хлебом или перед деньгами, или перед своими принципами — механизм один и тот же. Только от денег и хлеба отказаться легче, чем от духовности, от способностей, от интеллекта.

**Р. Б.:** То есть иногда это может быть даже вредно, если человек строго соблюдает какие-то религиозные правила, строго следует каким-то эзотерическим постулатам...?

**С. Н.:** Не совсем так. Если человек строго соблюдает свою финансовую политику, зарабатывает деньги, накапливает их, пускает их в ход, то это нормально, это никогда ему во вред не пойдёт. Во вред

пойдёт только тогда, когда для него это становится приоритетным и когда он ради денег может отказаться от любви к ближнему, к своим детям, вообще, от чувства любви. Когда внутри идёт смена ориентаций, тогда это становится опасно. То есть, пока деньги вторичны, пока он может ради любви отказаться от них, пока он готов жертвовать — это не страшно. То же самое с духовностью. Что такое готовность пожертвовать духовностью? Это простить того, кто неправ, это почувствовать, что любовь важнее правоты и справедливости. А когда справедливость важнее любви, — вот это уже приоритет духовности. Когда человек занимается духовными или религиозными практиками и ставит любовь на второе место, вот тогда это может пойти во вред. Так происходит у религиозных фанатиков, когда для них законы духовные и религиозные важнее жизни, любви и чего угодно. Так происходит у людей с повышенной принципиальностью, когда для них важны вопросы нравственности, пускай даже умрёт человек, но нравственность должна быть выше всего. Вот эта та незаметная черта, после которой человек незаметно отказывается от Бога и от Любви в угоду своим концепциям, в угоду духовному богатству.

**Р. Б.:** Иногда я встречал людей, у которых были серьёзные проблемы с психикой, хотя они не становились в жизни религиозными фанатиками. Они занимались какими-то эзотерическими, мистическими, как правило, восточными направлениями.

**С. Н.:** Вот смотрите: ученик зашёл в первый класс учиться, потом должен быть второй,

третий. К нему на перемене подбегает его приятель и говорит: «Ты знаешь, я забежал тут в соседний институт, на третий курс, там такое говорят!!! Плюнь на эту школу, она тебе не нужна, побежим в институт учиться». Результат приблизительно понятен. Так вот, эзотерические знания, кото-

чит, чем закончится для него такое посвящение в эзотерические тайны? Тем, что он закроется от этой информации, он будет ходить годами в эти школы и никакого результата по нему видно не будет, и это его спасёт. Поэтому большинство школ, давая якобы знания, на самом деле в конечном счёте

## НАСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК, НАСКОЛЬКО ЕГО ЛЮБОВЬ МЕНЬШЕ ЗАВИСИТ ОТ ДЕНЕГ, ОТ БЛАГОПОЛУЧИЯ, ОТ ЖЕЛАНИЙ — НАСТОЛЬКО ОНА БЛИЖЕ К БОЖЕСТВЕННОМУ.

рые пришли в первую очередь с Востока, из Индии, для того чтобы их воспринять, реально понять ту информацию, которая там есть, нужно быть подготовленным эмоционально. Для того чтобы говорить о каких-то тонких планах, о выходе в астральные миры, о контакте с другими мирами, о полётах во сне и наяву и т. п., для этого нужно иметь хотя бы несколько классов образования. В данном случае несколько классов образования — это эмоциональное приведение себя в порядок. Отсутствие ненависти, зависти, обидчивости, жадности, уныния, страхов, сожаления, то есть гармония с окружающим миром. Когда душа будет в гармонии, когда в ней не будет агрессии, тогда эта душа, проникнув в тонкие планы, не сойдёт с ума. А это школа, это подготовка, эмоциональный рост из класса в класс. А многие эзотерики предлагают, во-первых, в какой-то степени, урезанную информацию. Во-вторых, эта информация не стыкуется никак с самим человеком, который продолжает обижаться, жадничать, завидовать, его эта информация просто убьёт. Зна-

не давали ученикам ничего, а только накопление определённых проблем. С первого класса в университет теоретически можно проскочить, но это доступно далеко не каждому.

**Р. Б.:** А какие, на Ваш взгляд, эмоции и мысли в современном обществе больше всего вредят развитию Божественной, безусловной Любви?

**С. Н.:** Дело в том, что чем ближе мы к любви, тем опаснее агрессивные эмоции. Значит, самые опасные эмоции к тем, кого мы любим, — это эмоции обиды, ненависти, осуждения к родителям, к братьям, сёстрам, к себе, к детям, к любимому человеку. То есть, когда мы завидуем или обижаемся на кого-то из «соседней деревни», — это одно. Когда мы обижаемся на своих родителей или на самого себя — это катастрофа. Значит, дело не в самой эмоции, а, в первую очередь, в том, к кому мы её проявляем.

*Более подробно  
о С. Н. Лазареве и его деятельности  
вы можете узнать,  
посетив сайт: [lazarev.ru](http://lazarev.ru)*



# МОЙ ДОМ - МОЯ... ГАРМОНИЯ!

**ВАСТУ – ЭТО ИНСТРУМЕНТ  
ГАРМОНИЗАЦИИ ЛЮБОГО ПРОСТРАНСТВА,  
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ.**

В нашем журнале мы обычно знакомим вас с полезной и прикладной информацией. Эта статья не исключение, мы расскажем вам об интереснейшей ведической науке — Васту. Одно из множества переводов слова Васту означает «хорошее место для жизни». Васту — то, что материализовалось, проявилось, проросло. Это пространство вокруг нас, которое является естественным продолжением не только тела, но и души. Наш дом — наше внутреннее счастье, только у себя дома мы по-настоящему расслабляемся, отдыхаем, становимся самим собой. Именно дома наше место силы. Всё в мире есть энергия, Васту — это энергия! Мы влияем на пространство, и наш Дом влияет на нас.

*В Ведах говорится: «Дом (или мастерская), построенный без учёта законов Природы, будет обречён на неудачу, потери и расстройства, а дом, построенный по законам Васту, привлечёт счастье, богатство, здоровье и мир».*

Веды — главная инструкция к нашей жизни. Васту — это часть большой инструкции, инструмент гармонизации любого пространства, инструмент для самопознания. Неоднократно мы рассказывали вам, что человек гармоничен, когда он достигает гармонии на 4-х уровнях: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном.

**ИСПОЛЬЗУЯ ЗАКОНЫ  
ВАСТУ, МОЖНО ДО-  
БИТЬСЯ ГАРМОНИИ  
СВОЕГО ЖИЛИЩА НА  
ВСЕХ 4-Х УРОВНЯХ!**

- **На физическом уровне** в гармоничном доме по Васту уютно и спокойно, его жители здоровы и наполнены энергией, не спешат и не суетятся, ощущают себя под защитой. В таком доме приятно находиться, дышать, чувствовать пространство, отдыхать и работать. Такой дом излучает красоту и эстетику, в таком доме хочется находиться постоянно.

- **На социальном уровне** возникает ощущение благополучия, отношения улучшаются, уходят страхи, напряжение и беспокойства, открываются возможности и перспективы.

- **На интеллектуальном уровне** — легко достигаются цели, выполняются обещания, находится время для саморазвития.

- **На духовном уровне** приходит понимание себя и окружающих, через осознание своей подлинной природы и внутреннего счастья.



**ВСЁ, ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ  
В НАШЕМ ТЕЛЕ, ИМЕЕТ  
ПРОЕКЦИЮ  
В ПРОСТРАНСТВЕ.**

**ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ:**

- вы не чувствуете себя защищенным;
- вы не ощущаете себя хозяином дома;
- вы испытываете негативные эмоции, происходят ссоры и конфликты;
- есть ощущение, что дом «высасывает у вас силы», вы не отдыхаете;
- есть ощущение застоя в жизни;
- трудно поддерживать порядок, захламлено;
- предыдущие жильцы испытывали серьезные проблемы.

**ТО ВАШЕ ПРОСТРАНСТВО  
ЖИЗНИ ТРЕБУЕТ  
БОЛЬШЕ ЗАБОТЫ!**

**ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ  
ГАРМОНИИ НЕТ И У ПРО-  
СТРАНСТВА ВОКРУГ СЕРЬ-  
ЁЗНЫЕ ДЕФЕКТЫ?**

Первое, что приходит на ум — это переезд в новое жильё. Принять такое решение одновременно сложно, ответственно, длительно по времени, а кому-то может показаться не выполнимой задачей, поскольку может не быть ресурсов ни денежных, ни моральных, ни временных. Здесь можно дать основную рекомендацию — выдохнуть, успокоиться, чтобы принять взвешенное осознанное решение. Превратить проблему в задачу!

**Прежде всего, полюбить  
то, что есть!** Ведь всё, о чем

мы заботимся, куда вкладываем нашу энергию становится действительно нашим любимым пространством. Именно на этом этапе, зная и применяя законы Васту,

понимая законы Природы, можно изменить отрицательные влияния неблагоприятных факторов и энергий в доме на положительные и благоприятные. Тем самым создать гармонию пространства и человека живущего в нём.

**Наш дом является телом  
для нашего тела, так же как  
и тело — это дом души!** Всё,

что отражается в нашем теле, имеет проекцию в пространстве. У дома, так же как у человека есть рот — это входная главная дверь, два глаза — 2 окна с правой и с левой стороны от входной двери. Внутренняя часть дома — это как желудок, юго-западный сектор — ноги, а северо-восточный, западный и восточный сектора — руки. Весь дом живет, как тело человека, так же как и тело человека, иногда нуждается в лечении, так же и дом можно вылечить, применяя законы Васту.

## НАШЕ ПРОСТРАНСТВО — ЭТО ЗЕРКАЛО, ОТРАЖАЮЩЕЕ ЖИЗНЬ ЕГО ОБИТАТЕЛЕЙ:

- **Если в доме блокирован центр** — ощущается недостаток потока энергии во всём доме. У хозяев такого дома нет сил не то, что на перемены или расширение сфер своей жизни, у них физически нет сил на жизнь. Они ходят на нелюбимую работу, смотрят телевизор, проводят время преимущественно на диване.
- **Если в доме блокирован центр мудрости — северо-восток дома**, то в доме блокируется счастье. Хозяйева дома жалуются на жизнь, зачастую много работая, всё равно мало зарабатывают. Страдает здоровье, у детей возникают проблемы с учёбой.
- **Если в доме не гармоничен юго-запад** — ощущается отток энергий из всех сфер жизни. Хозяйева такого дома «витают в облаках», находятся в иллюзиях, берутся за изначально провальные проекты, не выполняют обещания, копят недоделки. Мужчины не реализованы в социуме, а женщины, наоборот, становятся заложницами идеи «я сама». Жители такого дома прибывают как бы «в гостях», не ощущают себя хозяевами своего дома.
- **Если в доме блокирован восточный сектор** — страдает здоровье жителей дома, особенно сердце, слабеет зрение, прогрессируют болезни, связанные с обменом веществ.

- **Если в доме не гармоничен западный сектор** — хозяйева дома ощущают тревогу и беспокойство, недоверие, стремятся тотально всё контролировать, за всё переживают, стремятся делать всё сами. Это приводит к крайней истощенности, при всём этом человек постоянно стремится всех опекать и «причинять добро».

- **Если в доме блокирован северо-западный сектор** — разрушаются взаимоотношения в семье, возникают ссоры, возможны ментальные нарушения и даже психосоматические расстройства.

- **Если в доме блокирован мужской сектор** — мужчины — хозяйева дома могут проявлять агрессию, любят большие компании, не сдержаны в еде.

- **Если в доме блокирован женский сектор** — женщина много работает, делает карьеру, растит детей, она зачастую одинока и ведет себя по-мужски.

Есть еще много аспектов дома по Васту, которые влияют на различные сферы жизни человека. Чтобы учесть их, необходимо знание законов Васту, которые основаны на понимании и применении основных законов Природы. В древних текстах коррекции пространства дома не было, строили сразу правильно. В современном мире без коррекции не обойтись. Что же мы можем сделать прямо сейчас?

### ПЕРВОЕ И ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ВАСТУ — ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК В ДОМЕ

Главное в Васту — само пространство или эфир. В доме

хорошо, уютно, счастливо жить, когда энергия течёт свободно, когда царит гармония — всем в доме хорошо и счастливо живется. Основной аспект Васту — это чистота дома, украшение и забота о пространстве, именно так наш дом становится по-настоящему нашим.

**В чистом, свободном от лишнего пространстве много эфира, который включает в себя все остальные элементы пространства, в таком доме царит доброта, забота, а хорошее эмоциональное состояние — залог здоровья и физического тела в том числе.**

В чистом доме живет богиня процветания, богатства, света, мудрости, храбрости и плодородия — Лакшми. А в грязный, захламленный дом приходит богиня бедности, болезней, несчастья, невезения и разрушения — Ниррити.

**Если у вас в доме беспорядок — это забирает огромное количество жизненной энергии.**

Беспорядок в доме — беспорядок в голове. Неубранная кровать — проблемы в личной жизни. Где порядок, там удача. Соблюдай порядок — сон будет сладок. Чисто жить — здоровым быть. Вот лишь несколько поговорок о порядке в доме.

**Сколько и когда нужно наводить чистоту и порядок в доме?** Чтобы уборка прошла легко, и дом оставался чистым надолго — хорошо убираться на убывающую луну, а так же в субботу.

Избавляться от ненужных вещей, расхламлять шкафы хорошо в 4, 9, 14, 19, 24, 29 лунные сутки.

## В СПАЛЬНЕ МЫ ПРОВОДИМ ТРЕТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Очень важно, где расположена спальня в доме:

- Центр квартиры или дома не подходит для размещения спальни.
- Никогда не спите головой на север, такое расположение кровати будет забирать здоровье и энергию спящего человека.
- Никогда не спите ногами в дверь, к алтарю, в сторону изображений учителей, святых и Бога.
- Кровать должна располагаться так, чтобы к ней можно было подойти с четырёх сторон.
- Ни в коем случае кровать не должна касаться стены на севере или на востоке.



- Юго-западный сектор спальни не должен быть пустым.
- Ничего не размещайте под кроватью, в идеале под кроватью не должно быть даже ящиков для белья.
- Не используйте двухъярусную кровать для детей, ребенок, который спит сверху, будет доминировать.
- Никогда не предлагайте вашим гостям расположиться на ночлег на вашей кровати.
- Целебный сон, расслабление и успокоение ума гарантируют плотно закрытые шторы на ночь во всем доме. Используйте плотные блэкаут шторы для блокировки негативной энергии в ночное время.

Загромождавая пространство жизни ненужными вещами, о которых давно забыли или никогда не носили, вы блокируете свободную циркуляцию энергии в доме, допуская, что вам когда-либо пригодится это барахло. Старые вещи высасывают энергию из хозяина дома, тянут в прошлое, не позволяют идти вперед к положительным изменениям в жизни.

**Окружать себя желательно только красивыми и приносящими радость**

**вещами.** Итак, избавляемся от бумаг; от старых поломанных вещей; вещей, которые вы не

используете; вещей, которых много для этого пространства; вещей, которые не приносят радость; освобождаем центр дома. Мусорное ведро не держим под мойкой в кухне, ведро должно быть закрыто крышкой, мусор в ведре не оставляйте в доме на ночь.

**Можно выделить еще несколько простых правил, которые помогут поддержать порядок в доме:**

- если вещь разбита, её надо выбросить;
- если она запачкана, её надо почистить;

- если она смята, её надо разгладить;
- если вещь упала, её надо поднять;
- если вы что-то расплескали, надо вытереть пролитое;
- если вы что-то сломали, почините или замените новой вещью;
- если вы взяли займы, верните назад;
- если вы что-то вынули, положите на место;
- если вы что-то купили, то пользуйтесь этим или избавьтесь от этой вещи;
- если вы сказали, что сделаете, то сдержите своё слово.

## ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ТВОРИТСЯ НА КУХНЕ

Кухня — одна из важнейших комнат в доме. На кухне взаимодействуют стихии огня и воды, причем огонь на кухне главенствует, именно он даёт всему дому здоровье и процветание. **Лучшее место для кухни в доме — юго-восток.**

- Расположение плиты должно быть на юго-востоке кухни.
- Нежелательно на кухне делать остров, так как центр любого помещения должен быть свободен.
- Наилучшее расположение раковины в кухне это северо-восточный угол;
- Зелень, специи, травы — на западе или на юге.
- Холодильник хорошо размещать в северо-западном углу кухни.
- Столовая должна быть вне кухни, но если вариантов нет, то лучше ставить обеденный стол на западе.
- **Кухню нужно содержать в особенной чистоте, готовить в чистой одежде и в хорошем расположении духа.**
- Используйте только целую красивую и любимую посуду, всё, что имеет сколы или трещины лучше выкинуть.
- На кухне, как и во всём доме, в целом, хорошо разместить живые цветы и вазу с фруктами — они привлекают положительную энергию в дом.

## ОКНА ЭТО ГЛАЗА НАШЕГО ДОМА. И ЧЕРЕЗ ОКНА В ДОМ ВХОДИТ СЧАСТЬЕ

Важно помнить о чистоте главного входа и окон в нашем



доме. **Сколько раз в год вы моете входную дверь и окна дома?** Скорее всего, ответ будет: дверь — один раз в год, а окна два раза в год при смене сезона. А ведь это рот и глаза нашего дома, именно через них в наш дом поступает поток благоприятной энергии и распределяется по всему дому. Входную дверь нужно всегда держать в чистоте, прихожая или пространство коридора у входной двери не должны быть заставлены тяжелыми вещами или хламом.

## СЛУШАЙТЕ ТИШИНУ

Все звуки и звуковые вибрации внутри дома и шумы снаружи влияют на элемент эфира в доме и на характеристики и качество пространства. Звук — одна из самых больших сил воздействия, существующих во Вселенной. **Следите за красотой речи. Приятная спокойная музыка, звуки**

**природы, колокол, молитвы очищают пространство, успокаивают ум.**

Не торопитесь, начните осознанно применять знание ВАСТУ в своих домах «здесь и сейчас». Это просто и доступно каждому.

**Согласуйте ваши внутренние желания с желаниями и планами Вселенной, и в мире будет больше счастливых, гармоничных и здоровых людей!**

## ВО БЛАГО ВСЕХ И В БЛАГОДАРНОСТЬ МОИМ УЧИТЕЛЯМ!

*Надежда Трубочкина,  
преподаватель  
Академии Рами,  
Васту-эксперт*

# В здоровом *теле* - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

## О БОЛЕЗНЯХ

**БОЛЕЗНИ ПОСЫЛАЮТСЯ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ  
СОГРЕШЕНИЙ, А ИНОГДА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
СМИРИТЬ ВОЗНОШЕНИЯ.**

Преподобный Иоанн Лествичник

*«Тело — это первое, что необходимо для достижения цели человеческой жизни»*, — говорили мудрецы Индии тысячелетия назад. Этот раздел мы полностью посвящаем здоровью и советам о том, как избавиться от болезней. Поскольку без здоровья мы не можем быть успешны ни в материальной, ни в духовной жизни, жить радостно и счастливо в полной мере, скорее, наоборот, испытываем страдания, побуждающие нас забыть обо всем на свете, более того, мы становимся источником проблем для наших близких. Хотя это очевидно, но большинство людей не только не пытаются сохранить здоровье, но и разрушают его неправильным образом жизни. Многие не знают, как правильно поддерживать своё тело здоровым. Мы живём в мире, где есть строгий порядок, действуют законы химии, физики, математики и т. д., по определённым законам двигаются планеты. Есть также законы гигиены и здоровья. Только человек нарушает их и пренебрегает правилами. Современный человек является уникальным примером дисгармонии и беззакония. Сил хватает только на возмущение: «За что нам столько болезней?!». Поэтому в этой рубрике мы расскажем о законах здоровья, знание и соблюдение которых поможет вам быть здоровыми.



# ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Есть три основные причины возникновения любых болезней и страданий:

**1 Непонимание цели, смысла и предназначения своей жизни (Дхармы).**

**2 Непонимание и несоблюдение законов Вселенной.** В Аюрведе это называют Прагья-Апарадха, что переводится примерно, как «преступление против собственной, естественной мудрости или нехватка мудрости».

**3 Наличие в подсознании и сознании пагубных мыслей, чувств и эмоций, таких как зависть, жадность, агрессия, гордыня, уныние и т. д.** В Аюрведе это называется «извращения ума».

# ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ

**1 Человек существует отдельно от окружающей среды.** Со времён Р. Декарта и И. Ньютона материализм стал доминировать. Согласно современным представлениям о мире, мы живём в существующей независимо от нас Вселенной. Даже вопреки тому, что классические постулаты физики и химии, когда-то положившие начало развитию научной медицины, были полностью опровергнуты работами А. Эйнштейна и его сторонников, современная медицина продолжает настойчиво хранить верность взглядам И. Ньютона и Р. Декарта. Более того, идея о том, что мир состоит из предметов, независимых от человеческого сознания, противоречит и теориям квантовой механики и наблюдаемым фактам.

**2 Окружающий мир — мир враждебных и союзных сил.** Мир добра и зла.

**3 На ваш организм влияют негативные факторы (вирусы, болезни, действия людей).** Он постоянно находится в состоянии защиты.

**4 Победив болезнетворные микроорганизмы, организм должен восстановить разрушенное болезнью здоровье.**

**5 Есть болезни, с которыми легко бороться (например, простуда). А есть болезни неизлечимые, которые победить невозможно.** Некоторые можно предупредить, укрепляя защитные силы организма (делая прививки, закалявая организм).

**6 Сохранение здоровья — это борьба врачей за здоровье пациента...** В современной медицине тратится более 99% средств и времени на излечение имеющейся болезни и менее 1% на профилактику.

**7 Болезнь — это зло, с которым нужно бороться всеми силами, когда она проявилась на физическом уровне.**

**8 Задача врача — помочь больному победить болезнь, то есть поста-**

**вить диагноз, дать название болезни-врагу, а затем назначить средства борьбы.** Как правило, это какие-либо химические препараты.

**9 Фармацевтическая промышленность создаёт более сильные средства борьбы с болезнью.** Прогресс в медицине определяется созданием более совершенных средств борьбы с ней. Иногда мы побеждаем заболевание, иногда оно выигрывает битву.

## ФАКТЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

► Согласно многолетним исследованиям американского Национального института здоровья в 75% из изучавшихся случаев здоровье людей напрямую зависело от веры в Бога.

«ЕСЛИ ВЫ  
НЕ СЧИТАЕТЕ,  
ЧТО ЧЕЛОВЕК — ЭТО  
НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ,  
ВАМ ЗАКРЫТ ПУТЬ  
К УСПЕХУ»

Кан Фунаяма,  
древнеяпонский врач



## ФАКТЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

► Согласно мировой статистике и данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, от наследственности — на 15%, а в остальном — от самого человека.

► Реальное снижение уровня смертности наблюдалось только в 1976 году в Лос-Анджелесе и в 1973 году в Израиле, когда врачи объявили забастовку.

## ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ НА ПУТИ ИЗЛЕЧЕНИЯ

**1 Мы являемся частью окружающего нас мира.** Окружающий мир — это наш мир. Наше отношение со Вселенной — это отношение клетки и организма.

**2 Человеческий организм — это саморегулируемая система, где всё взаимосвязано.** Лечить нужно не внешнее проявление дисбаланса в организме (болезнь) путём приёма многочисленных лекарств, которые, в свою очередь, подавляют способность организма к саморегуляции (иммунитет). Наоборот, необходимо усиливать способность организма к саморегуляции. Так как заболевание — это нарушение целостности организма, то и при устранении этого отдельного нарушения необходимо использовать системный

подход. Древнеяпонский врач Кан Фунаяма говорил: *«Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».*

**3 Здоровье — это равновесие между нашей жизнью и окружающим миром.** Это гармония с самим собой и с окружающей средой. Здоровье зависит от равновесия между противоположными силами организма: кислотой и щёлочью, теплом и холодом, поглощением и выделением и т. д. **Основной закон жизни — поддержание гомеостаза,** или динамического равновесия. Каждый орган стремится к нему. Здоровый организм — это тот, в котором есть способность поддерживать гомеостаз тела. Гомеостаз — одно из важнейших понятий нормаль-



ной физиологии, описывающее способность поддерживать постоянство характеристик внутренней среды организма (крови, лимфы и др.) и устойчивость его функций (терморегуляции, дыхания, кровообращения и др.) при изменяющихся условиях внешней среды.

**4** Наше тело находится в постоянном контакте с различными проявлениями сил природы (микроорганизмами, физическими и химическими факторами, действиями людей). Все они являются неотъемлемой частью окружающей среды.

**5** Заболевание — это признак нарушения равновесия. Мы должны быть внимательны к сигналам своего тела. Болезнь — внешнее отражение наших мыслей и поведения. Есть только два вида заболеваний, которые мы приносим из прошлой жизни в виде кармы — генетические заболевания или травмы. Всё остальное, что мы получаем, мы заслужили в своей нынешней жизни. Болезнь — это сигнал вашего разума о том, что что-то вы делаете не так, о том, что ваше поведение и ваши реакции на события вредны для вас, то есть подсознательная защита от какого-то разрушительного поведения. Это обращение Вселенной к вам о нарушении законов природы.

**6** Мы сами нарушаем равновесие и создаём болезни нашими действиями, мыслями и эмоциями, в основе которых лежит неправильное мировоззрение.

**7** Мы можем влиять на наши мысли, эмоции и поведение и таким образом оказывать влияние на

окружающий мир. Заботясь о чистоте своих помыслов, мы заботимся о своём здоровье.

**8** Заболевание восстанавливает нарушенное нами равновесие. Заболевание — это проявление целительных сил природы. Аюрведа, чтобы избежать заболеваний, советует умеренность во всём — в работе и отдыхе. Необходимо следить за питанием, сном, делать физические упражнения, дышать чистым воздухом.

**9** Организм сам стремится восстановить нарушенное равновесие. Выздоровление является естественным процессом. В некоторых случаях может понадобиться внешняя помощь, если равновесие сильно нарушено.

**10** Задача доктора помочь действию целительных сил природы в восстановлении равновесия, научить человека быть здоровым. Да, действительно, большинство проблем со здоровьем связано с находящимися в нём вирусами, бактериями и различными паразитами. В теле «здорового» человека паразиты могут составлять до 20% от его веса, а также могут находиться различные вирусы, вызывающие серьёзные заболевания. Но человеку с сильным иммунитетом ничего не грозит. Химическими препаратами иммунитет только подавляется, хотя может наблюдаться временное исчезновение признаков заболеваний.

**11** Следует понять, почему болезнь пришла к нам, о каком дисбалансе в организме она говорит. Чем он вызван — питанием, мыслями, поведением, распорядком

## ФАКТЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

► Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

дня? Чтобы действительно изменить своё самочувствие, начать реально меняться во всех отношениях, необходимо принять ответственность за свою жизнь и за свои болезни. Никого нельзя винить в своей болезни — ни себя, ни врачей, ни близких. Также следует отказаться от претензий к кому бы то ни было.

**12** Высшее проявление гармонии — это любовь к Богу. Всемирно известный профессор д-р М. Люшер писал: *«Мой накопленный опыт, а это десятилетия теоретических и практических исследований, подтвердил то, во что я всегда верил: истинным смыслом всех целесообразных действий является гармония»*. А высшее проявление гармонии он видел в первой заповеди от Марка — полюбить Бога. Так считали все просветлённые целители и мудрецы всех времён и народов.

*Сокращенная глава из книги Рами Блекта «Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии».*

# О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Д-р Рами Блект [bleckt.com](http://bleckt.com)

**НАШЕ ТЕЛО** — это своего рода проводник, обеспечивающий прохождение определённого уровня энергетических вибраций. Сегодня практически все знают о существовании семи основных чакр и множестве энергетических каналов, но далеко не каждый задумывается о том, что состояние нашего физического тела должно обеспечивать свободное перемещение этих энергетических потоков. Как обеспечить их беспрепятственное прохождение?

**Необходимо помнить, что нагрузка должна быть не чрезмерной и постоянной.**

Не надо бегать раз в неделю 10 километров, чтобы потом всю неделю расслабляться. Лучше заниматься каждый день или несколько раз в неделю столько, сколько необходимо в каждом конкретном случае для человека. Например, 2-3 раза в неделю по 30 минут. Каждый человек индивидуален, и нагрузки должны подбираться с учётом возраста, здоровья и других критериев, но такие общеукрепляющие нагрузки, как утренняя зарядка, плавание, прогулки на свежем воздухе, подходят абсолютно всем. Полным людям также необходимо делать посильные упражнения.

*Для усвоения кальция в организме нужно не только есть молочные продукты, но и делать физические упражнения.*

В Европе каждый второй человек страдает от нехватки физических нагрузок. Активность необходима организму, без неё ухудшается и физическое, и психическое здоровье. Любая школа духовного развития в Индии, Китае и других странах включает физические упражнения в ежедневный распорядок.



Существуют научные исследования, в ходе которых установлено, что во время физических упражнений выделяются гормоны счастья — эндорфины. И если наше тело не получает физических нагрузок, выделение этого гормона замедляется, и мы начинаем чувствовать себя несчастными.

**Это очень простое правило: хочешь быть счастливым и гармоничным — следи за своим телом.**

Но нужно знать, что занятия на тренажёрах физической силы не добавляют, более того, забирают тонкую энергию.

**Поэтому у мужчин, которые часто ходят в тренажёрный зал, рано или поздно возникает импотенция, даже если они не употребляют никаких анаболиков.** По мнению австрийских учёных, чрезмерные занятия на тренажёрах приводят к сексуальным расстройствам. Особое внимание специалисты призывают обратить на ис-

пользование стимулирующих препаратов для наращивания мышечной массы. В ходе эксперимента с участием 500 человек специалистам удалось установить, что долгие занятия на тренажёрах вызывают серьёзные физиологические и гормональные сдвиги. И если попросить их что-нибудь разгрузить или перенести, для них это будет тяжело. Одна из причин — занятия в спортзалах на тренажёрах проходят при анаэробном дыхании (то есть без притока кислорода в организм). Гликоген при этих упражнениях сгорает. Организму же во время физических нагрузок необходимо аэробное дыхание. Этого можно достичь при занятиях на свежем воздухе, например, при беге, плавании.

Замечено, что, **если давать нагрузки только со своим весом, без отягощения, такие как отжимание, подтягивание и проч., — это гораздо эффективней, чем заниматься на тренажёрах.** Например, в армии США большинство физических упражнений построено именно по таким принципам. **Во Вселенной всё совершенно, а всё искусственное имеет разрушительную тенденцию.** Даже если приносит пользу вначале.

Многие не знают, но помимо так называемого внешнего жира (внешне заметные подкожные отложения), у нас ещё есть «внутренний», который скапливается вокруг органов.

**Диетами можно убрать только «внешний» жир, от внутреннего можно избавиться только с помощью физических упражнений,** из которых самые полезные: быстрая ходьба, плавание, велосипед, ушу, цигун, йога.

Занимаясь йогой, человек принимает определённые позы (асаны), и в его теле происходит множество позитивных изменений — массаж внутренних органов, расслабление и растягивание мышц, повышение гибкости и пр.

**Эти изменения влияют и на психоэмоциональное состояние, ум успокаивается, настроение улучшается.** Конечный результат — глубокая трансформация физического тела, восстановление энергетических потоков, расширение сознания, развитие интуиции.

**Если давать нагрузки только со своим весом, без отягощения, такие как отжимание, подтягивание и проч., — это гораздо эффективней, чем заниматься на тренажёрах.**

# О ВАЖНОСТИ СНА

◀ *правильного*

**ЗАКОН ПРИРОДЫ  
ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ:  
СОЛНЦЕ ВСТАЛО – НУЖНО  
ДЕЙСТВОВАТЬ;  
СОЛНЦЕ СЕЛО, ВСЯ ПРИРОДА  
ЗАМИРАЕТ, НУЖНО СНИЗИТЬ  
АКТИВНОСТЬ, ЛЕЧЬ СПАТЬ.**

Из всех видов деятельности, которым мы предаёмся в жизни регулярно, три играют особо важную роль и контролировать их следует особенно тщательно. Один из основоположников аюрведы, великий мудрец чарака, называл их тремя главными опорами жизни. Это **питание, сон и секс**.

О питании мы поговорим в отдельной рубрике, секс обсудим в следующих номерах, о важности сна мы расскажем сейчас.

Здоровье очень сильно зависит от нашего сна. Закон природы очень простой: Солнце встало – нужно действовать;

Солнце село, вся природа замирает, нужно снизить активность, лечь спать. Почему именно в это время?

◀ *Существует один важный закон: нервная система отдыхает примерно с 9 вечера до 1 часа ночи, что является научным фактом. Каждый час такого сна считается за два.*

Если человек в это время не отдыхает, то его нервная система истощается, что приводит к различным заболеваниям. Особенно тяжёлые последствия могут быть у тех, кто работает в ночное время. Как показывают современные

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

**1** Спальня должна быть чистой, проветренной. Расстановка мебели и предметы, находящиеся в спальне, влияют на подсознание. Поэтому там нельзя вешать картины с изображениями насилия, демонов, нечистой силы. Телевизор желательно поставить в другой комнате или в другом доме. Чем он дальше от того места, где вы спите, тем выше качество сна. Желательно, чтобы рядом с кроватью лежали духовные книги – лучше Священные Писания.

исследования, у таких людей уже через 2-3 года расшатывается нервная система. Вся природа отдыхает ночью. Человек тоже часть природы, поэтому ночью ему надо спать. Если вам всё же необходимо работать ночью и у вас есть возможность выбора, постарайтесь поспать хотя бы до двух часов ночи, и только затем приступайте к работе. Задумайтесь вот ещё над чем.

**«Аюрведа утверждает: одна из главных причин заболевания — это бодрствование по ночам. Здоровому человеку для сна хватает примерно семь часов, в зависимости от конституции, возраста и т. д. Время может немного меняться. Если требуется значительно больше времени, значит, вы не гармоничны.»**

Вставать утром лучше с восходом солнца.

**Сон после 6-7 утра не несёт никакой пользы.**

Сон после 8 утра вреден: от нас уходит тонкая энергия, нервная система разрушается. Кто рано ложится, тот здоровье, богатство и ум набирает — эта древняя поговорка работает.

**Было проведено исследование, которое показало, что большинство успешных людей встаёт около 5 утра.**

Сейчас очень распространена теория о «жаворонках» и «совах». Но «совы» появились не так давно, когда появилось электричество — «искусственное солнце». И как бы человек себя ни убеждал, что он «сова», ночное бодрствование разрушает. Все существа живут по определённому циклическому ритму, у всех меняется уровень гормонов в крови, тип поведения, про-

исходят физиологические изменения.

**«В час ночи наблюдается пик уровня иммунных клеток (т-хелперов), в 2 часа ночи — максимальный уровень гормона роста, в полдень — максимальный уровень гемоглобина, в 16.00 — максимальная температура тела, частота пульса и повышение кровяного давления, в 18.00 — максимальный поток мочи, в 21.00 — пониженный болевой порог и т. д.»**

То, что мы делаем за 1-2 часа до сна, входит в подсознание. Нужно с любовью выключить телевизор, не следует считать деньги (жадность усиливается). Не следует заниматься интеллектуальной или физической деятельностью, избегать всего, что возбуждает психику. В это время можно прогуляться, почитать что-то успокаивающее, послушать лёгкую приятную музыку.

**Особенно важно время (около 10 минут) до сна и после пробуждения. Подсознание открыто максимально.**

Желательно помолиться, поблагодарить бога за прошедший день, забыть все обиды и т. д. Если чётко сформулировать вопросы к подсознанию, тогда получите ответ во сне. **Проснувшись утром, надо с радостью поприветствовать наступающий день, поблагодарить всевышнего за ещё один подаренный день.**

Практически в каждой религии есть молитвы или объяснения о том, что нужно делать в это время. Вы можете следовать своим учителям.

*Ph. D. Рами Блект*

**2** Аюрведа рекомендует супругам не спать в одной кровати, так как нервная система при этом не расслабляется. Это же подтверждают и современные научные исследования в этой области. Больше «страдает» мужчина, даже если он храпит громче. Мужчина — защитник, воин, и ему нужно несколько лет, чтобы дать привыкнуть подсознанию, что рядом кто-то спит. Да и то это происходит, если рядом любимый человек.

**3** Важно засыпать на правом боку, тогда мы начинаем дышать через левую ноздрю, активизируется связанный с ней Нади (энергетический канал), который охлаждает и успокаивает организм, что способствует более глубокому и полезному сну. Если вы спите на левом боку, то правая ноздря и связанный с ней Нади работает активнее, что способствует пищеварению и в целом стимулирует тело. Поэтому рекомендуется до и после обеда полежать на левом боку.

**4** Вредно спать на закате солнца. Ещё важно не спать головой на север, иначе магнитное поле Земли ослабляет кровообращение в периферических артериях, что ведёт к беспокойству, раздражительности и путанице в мыслях. Положение головы к востоку способствует медитативному сну, к югу — глубокому сну, дающему полноценный отдых для тела, а к западу — бурным и ярким сновидениям. Полноценного и хорошего сна Вам!

# О ВАЖНОСТИ ЖИЗНИ В ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ



Аюрведа одной из основных причин болезней называет Прагья-Апарадха\*. Это совсем не означает, что человек обладает ограниченными познаниями. Нет, это подразумевает, что человек существует вне гармонии со Вселенной из-за непонимания естественной гармонии жизни. Это ведёт к ухудшению состояния здоровья и развитию заболеваний.

«Главное — это быть здесь и сейчас.  
Все неврозы начинаются,  
Когда мы не здесь и сейчас».

Ф. Перлс, основатель гештальт-терапии

**Основа этой дисгармонии — страхи и желание.** Они главные критерии для определения уровня развития человека и понимания того, насколько он разбалансирован. Подлинный баланс в жизни основывается на том, что человек живёт божественной любовью. А страхи убивают эту любовь, поскольку чем больше страхов, тем

меньше любви в душе, — как в бутылке, где чем больше воздуха, тем меньше воды. Это происходит потому, что страхи подразумевают агрессию и притягивают то, чего мы боимся и критикуем. К примеру, вы идёте по улице и вдруг увидели, что навстречу бежит голодный тигр, первая естественная реакция — испуг. Следующая — желание уничтожить причину страха, то есть агрессия. **А агрессия — главная разрушительная сила во Вселенной.** Кстати, согласно статистике подавляющее количество несчастных случаев приходится на долю людей, боявшихся их и, следовательно, притянувших в свою жизнь или впавших в другую крайность — полную безалаберность, забывших чувство самосохранения.

Основа всех страхов — желание потреблять больше, чем отдавать, и эгоизм, отождествление себя с чем-то временным (асат), с материальным телом и его продолжением — домом, семьёй, нацией и т. д. И чем больше эгоизм, тем больше ощущение собственной отдалённости от мира, желание наслаждаться ум и чувства, тем сильнее желание достичь высокого, престижного положения. И, следовательно, растёт страх — как достигнуть этого и как удержать достигнутое?

\* Непонимание и несоблюдение законов Вселенной.

---

Основа всех страхов — желание потреблять больше, чем отдавать, и эгоизм, отождествление себя с чем-то временным (асат), с материальным телом и его продолжением — домом, семьёй, нацией...

---

Но очевидно, что в этом мире всё временно, и рано или поздно мы потеряем всё, кроме того уровня Божественной Любви, который смогли накопить и сохранить в этом воплощении. Невозможно представить святого, вскакивающего ночью в холодном поту от страха потерять престижную работу, деньги и т. д.

**Наоборот, если вы встречались с духовно развитыми людьми, то могли почувствовать, что от них идёт огромное спокойствие, основанное на полном доверии Богу и самому процессу жизни, а также понимании, что отдавать можно в любой ситуации.**

Вторая коренная причина болезней — это Кала-Паринама, неправильное понимание времени, неправильное отношение к нему. Мы знаем, что в материальном мире время линейно, т. е., как утверждают физики, есть прошлое, настоящее и будущее.

В духовном мире, утверждают Веды, есть только настоящее. И духовно развитые люди живут в настоящем. Обычные же люди постоянно сожалеют о прошлом и мечтают о будущем. А как только человек начинает терять ощущение настоящего, он начинает страдать.

Один из величайших психотерапевтов современности, ученик З. Фрейда, основатель гештальт-терапии Ф. Перлс, после многих лет научно-исследовательской деятельности пришёл к однозначному выводу: **«Главное — это быть здесь и сейчас. Все неврозы начинаются, когда мы не здесь и сейчас».**

К этому же выводу пришёл гениальный исследователь, основатель гуманистической психологии А. Маслоу. В отличие от других психотерапевтов, изучающих больных людей, он исследовал успешных людей, оценив их количество в 1% населения. Они более здоровые, счастливые и достигают во всех сферах жизни во много раз больше, чем все остальные. Из существенных отличий их от других людей можно выделить то, что они открыли для себя психофизиологическую связь.

**Общим было то, что все они творили с помощью души и тела. И не были обычными**

**рабами цивилизации, думавших только о том, как взять от жизни побольше.** А. Маслоу сделал ещё одно существенное открытие: слабые люди, страдающие от неврозов и болезней, боятся стать сильными и здоровыми. Они даже сторонятся людей, обладающих здоровьем, успехом, мудростью и любовью, то есть они боятся расти, и их представление о норме очень отличается.

**Есть и другие отличия, наиболее существенное заключается в том, что обычный человек механичен и ничего не может с этим поделать.** В этом смысле люди не более чем механические устройства. В ответ на определённый раздражитель вы получаете ожидаемую реакцию. Похвала радует, критика сердит.

**Люди, которые могут подняться над механической природой мышления, непобедимы.** Как обнаружил А. Маслоу, самореализовавшиеся личности живут осознанно, то есть здесь и сейчас, они склонны принимать мир таким, какой он есть, и абстрагироваться от собственных механических реакций на жизнь. И благодаря этому они отрешились от своего ложного эго, что позволило им глубоко любить, чувствовать истинное сострадание и проявлять подлинную мудрость.

Психологический страх всегда обращён к

---

В духовном мире, утверждают веды, есть только настоящее. И духовно развитые люди живут в настоящем. Обычные же люди постоянно сожалеют о прошлом и мечтают о будущем. А как только человек начинает терять ощущение настоящего, он начинает страдать.

---

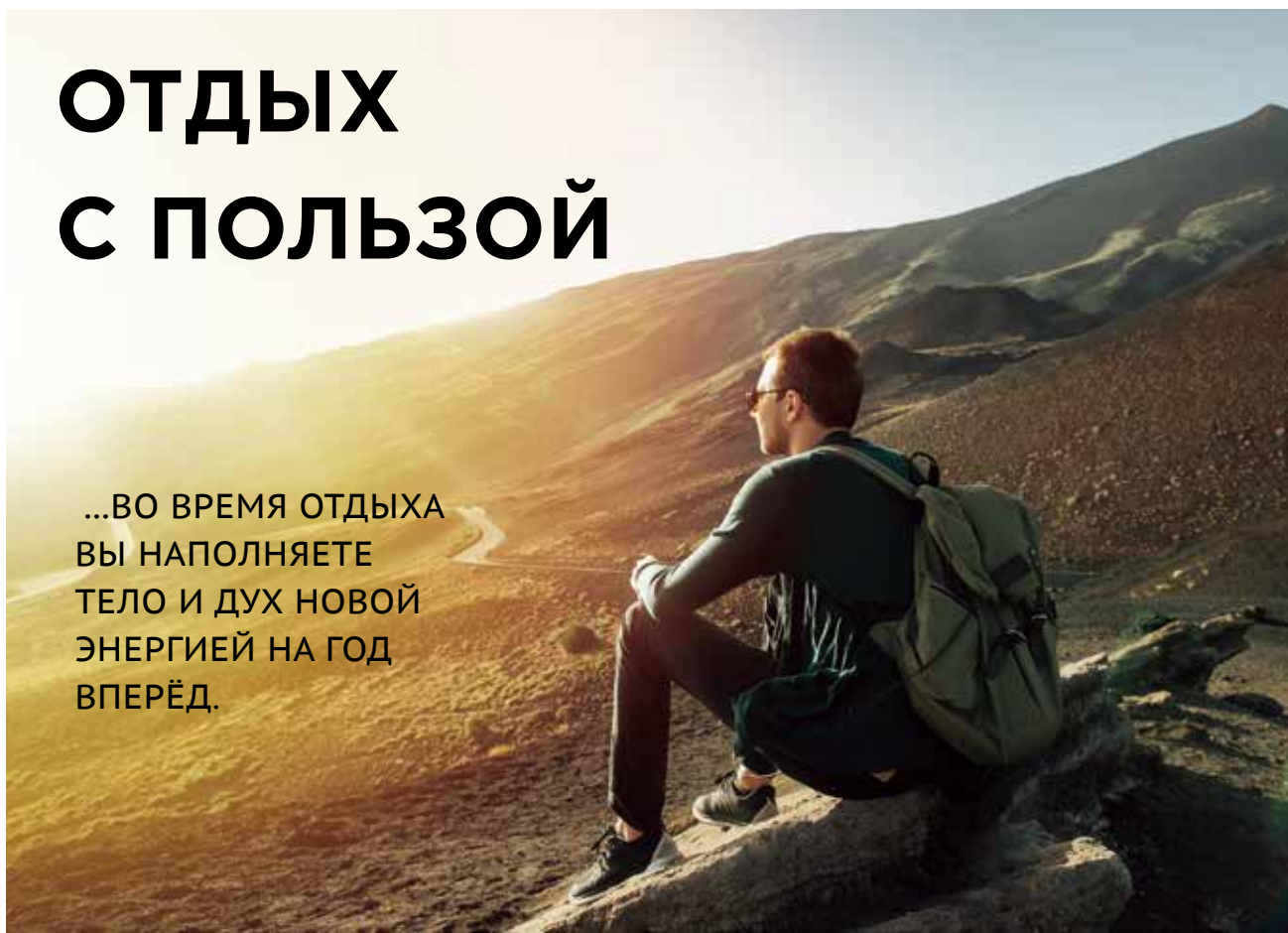
тому, что может случиться, а не к тому, что происходит сейчас. В этом искусственно созданном зазоре между настоящим и будущим и поселяются страхи, тревоги и беспокойства.

С тем, что происходит сейчас, можно справиться всегда. А вот с тем, что представляет собой лишь проекцию ума, — никогда, так как невозможно изменить будущее.

*Рами Блект, доктор философии  
в области альтернативной медицины.*

# ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

...ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА  
ВЫ НАПОЛНЯЕТЕ  
ТЕЛО И ДУХ НОВОЙ  
ЭНЕРГИЕЙ НА ГОД  
ВПЕРЁД.



Летом многие люди едут отдыхать. О том, что отдых важен, известно многим, но не все знают, что такое полезный отдых. Некоторые даже и не задумываются о том, что без полноценного отдыха невозможно жить здоровой и счастливой жизнью. Периодический отдых, расслабление — это то, что крайне необходимо для нашего тела и психики.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СЧИТАЕТ, ЧТО У НЕГО НЕТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ОТДЫХА, ТО СКОРО ЕМУ НЕВОЛЬНО ПРИДЁТСЯ ТРАТИТЬ СВОЁ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДОКТОРОВ.

В течение дня, помимо сна, нам необходимо находить время для отдыха, расслабления. Американские учёные доказали, что человек, который каждый час отдыхает по 10-15 минут и после обеда около одного часа, работает намного продуктивнее, и его здоровье более крепкое.

**Мы должны отдыхать минимум один день в неделю.**

В буддизме говорится, что отдых в субботу продлевает жизнь. В индийской астрологии суббота — это день Сатурна, день отдыха и отстраненности от общей суеты. Ветхий Завет, иудаизм также рекомендуют отдыхать раз в неделю, в субботу.

Современный ритм жизни требует напряжения и полной отдачи на работе в течение недели. Происходит много ненужной суеты, поэтому важно находить время, чтобы полностью отстраниться от работы, уделить внимание семье, детям, посмотреть на себя и свою жизнь со стороны.

**Мы должны менять обстановку минимум на 25–45 дней в году, уезжать куда-нибудь отдыхать.** Лучше всего вдали от места постоянного проживания. Тем самым мы меняем энергетику, ведь трудно полноценно отдохнуть в том городе, где мы напряжённо работаем.

**Помимо места и вида отдыха, очень важно, с кем мы отдыхаем.** Желательно, чтобы эти люди вдохновляли вас, давали ресурс жизнерадостности. Один древний мудрец говорил: «Не бывайте там, где вас не любят». Соответственно хорошая атмосфера на отдыхе очень важна.



**Проводите время на солнце.** Солнце – главный источник энергии, оно даёт Прану – главную движущую силу во Вселенной. Помните, что пребывание на солнце с 11:30 до 16:30 (примерно) вредно для организма. Более полезны утренние и вечерние лучи. Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

**В ОТПУСКЕ НУЖНО СВЕСТИ К МИНИМУМУ ИЛИ СОВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, ЧЁРНОГО КОФЕ, МЯСА. ТАК КАК ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА ВЫ НАПОЛНЯЕТЕ ТЕЛО И ДУХ НОВОЙ ЭНЕРГИЕЙ НА ГОД ВПЕРЁД, ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ОТНИМАТЬ ЕЁ У ОРГАНИЗМА.**

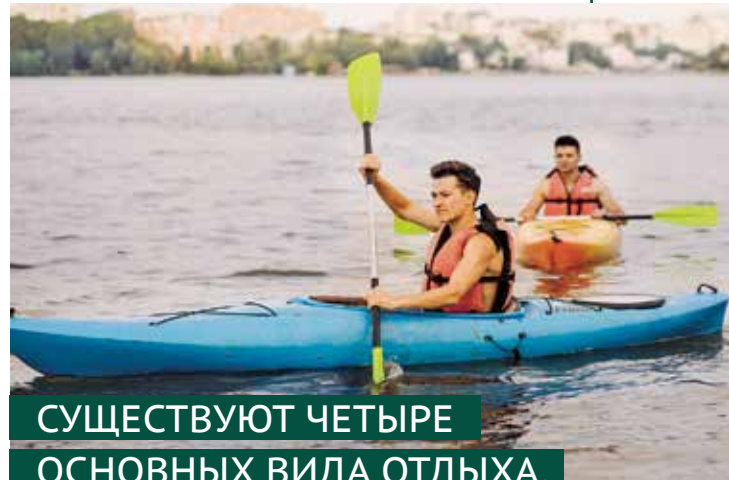
**Если в течение всего года мы должны выпивать минимум 2 литра воды в день, то летом важно пить около 2,5 литров воды.** Речь идёт только о воде, не включая чая или других напитков.

Если вы пьёте в течение дня такие обезвоживающие и вредные для организма жидкости, как кофе, чёрный чай, пиво, различные газированные напитки («Кока-кола», «Спрайт» и т. д.), алкоголь, то пить воды нужно в несколько раз больше.

Безусловно, когда вы едете отдыхать, необходимо учитывать климат. Для отдыха можно порекомендовать такие страны, как Израиль или Индия. Там есть места как для активного отдыха, так и медицинские клиники для очищения организма, не говоря уже о святых местах, где можно духовно вдохновиться. Однако летом в Индии и Израиле жарко, поэтому туда лучше ехать весной или осенью. Помните, что в среднем для адаптации к другим климатическим условиям требуется 3-7 дней. Наш журнал желает всем вам счастливого и хорошего во всех отношениях отдыха, набраться физических, интеллектуальных и духовных сил, а также творческого вдохновения.

**С любовью, к.п.н. Павел Неуструев**

*Р.С. В дальнейшем мы планируем рассказывать о конкретных местах отдыха. Если вы хотите поделиться опытом удачных или неудачных поездок, то, пожалуйста, присылайте свои письма. Мы расскажем об этом нашим читателям.*



## **СУЩЕСТВУЮТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ВИДА ОТДЫХА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ НАБРАТЬСЯ СИЛ:**

**1 Отдых на природе.** Говорят, Бог создал деревню, а дьявол – город. На природе мы можем набраться положительной энергии. Лучше всего – поездка в лес, в горы.

**2 Отдых, связанный с паломничеством** в святые места. В этом случае отдохнут и тело, и ум, и душа. Мы заряжаемся духовной энергией.

**3 Лечебный туризм.** Летом у нас есть возможность очиститься. Зимой мы меньше двигаемся, едим больше консервированных продуктов. Весной и летом важно есть больше фруктов, овощей, пить свежесжатые соки. Полезно также пройти курс очистки организма от шлаков, накопившихся за год. Есть аюрведические клиники, курорты у сероводородных источников, различного рода SPA и т. д. Есть много книг на русском языке, рассказывающих о самостоятельном очищении организма.

**4 Активный отдых.** Например, туризм, плавание на байдарках, прогулки на велосипедах, горные лыжи и т. д.

# Философия *правильного* ПИТАНИЯ

**ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ КУШАТЬ ПИЩУ КАК  
ЛЕКАРСТВО, БУДЕТЕ ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО КАК  
ПИЩУ.**

Михаил Задорнов

Трудно даже представить гармоничную и счастливую жизнь без правильного питания. Пища, которую мы едим, влияет на наше настроение, физическое, психологическое и духовное здоровье. Существует выражение «Мы едим то, что мы едим», а современное общество предпочитает есть Junk Food. Более того, приём пищи часто происходит вне режима и в спешке. Многие даже не знают того, что перед едой нужно помолиться или просто наполнить пищу любовью. Все древние медицинские школы утверждали — большинство болезней возникают из-за неправильного питания. Поэтому в этой рубрике мы хотим обсудить вопросы правильного, полезного питания, благодаря которому можно улучшить жизнь во всех отношениях.

## ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

**Питание — это основа здоровья, оно влияет не только на физическое состояние, но также на психику и даже на духовную жизнь.** Восточная психология говорит: пока вы не начнёте правильно питаться, не имеет смысла серьёзно заниматься саморазвитием или какими бы то ни было духовными практиками. Конечно, режим и стиль питания так же, как и уровень физических нагрузок, у каждого человека должны быть

индивидуальными в зависимости от конституции тела.

**Но есть и общее правило — восточная психология рекомендует исключить или хотя бы сократить все искусственные и рафинированные продукты, кофе, чёрный чай, изделия из белой муки и белого сахара, мясо, алкоголь.** Пища влияет на наш ум и, следовательно, на наше мышление и даже подсознание.

В Аюрведе говорится, что пища обеспечивает питание на трёх уровнях:

- **на физическом** — первоэлементы;
- **на психическом** — сенсорные и ментальные впечатления;
- **на духовном** — на уровне гун (качеств) материальной природы: благодати, страсти и невежества.

## ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Наше тело состоит из пяти первоэлементов — Земли, Воды, Воздуха, Огня и Эфира. И всё, что мы едим, гармонизирует какой-либо из этих первоэлементов или выводит из равновесия. Поэтому на Востоке, если человек заболел, ему, в первую очередь, подбирали диету. Например, если нужно сбалансировать первоэлемент Воздух и усилить энергию первоэлемента Земля, необходима тяжёлая и сытная пища.

**Горький вкус** (первоэлементы Воздух и Эфир) способствует раскрытию способности раскрытия ума, делает сознание более чувствительным и укрепляет все психические функции. Он оказывает на ум охлаждающее, успокаивающее, освобождающее, расширяющее действие. Горький вкус полезен тем, кто страдает от переутомления, тяжести мышления, излишнего жира и скопления токсинов. Он считается самым полезным, потому что очищает организм. Практически все аюрведические препараты и очищающие травы обладают горьким вкусом. При гиперактивности, нервном истощении, слабости и рассеянности нужно избегать горького вкуса. Если ваш ребёнок очень



активен и подвижен, исключите из его рациона продукты, обладающие горьким вкусом.

**Острый вкус** (первоэлементы Огонь и Воздух) укрепляет функции мозга, стимулирует ум, улучшает мозговое кровообращение, способствует развитию ясности мышления, восприимчивости и способности к рассуждению. Рекомендуется людям с невежественным сознанием — вялым, депрессивным либо с недостатком мотивации. Лучше использовать чёрный перец, чем красный. При бессоннице, гневливости, беспокойстве, гиперактивности острый вкус нужно исключить.



**Сладкий вкус** представляют первоэлементы Земли и Воды. Сладкое приземляет, успокаивает ум и нервы, оказывает омолаживающее действие, тонизирует нервную систему. Но если у вас есть проблемы с кишечником или вы страдаете от депрессии — сладкое нужно исключить. Сладкий вкус развивает такое качество характера, как доброта. Замечено, что люди-сладкоежки обычно очень добрые. Сладкое: мёд, чёрный сахар, лучше есть по утрам — всё легко усвоится и переварится. Белый сахар вреден, его



лучше исключить из рациона. На ночь есть сладкое вредно. Сладкий вкус полезен всем, кроме тех, кто страдает от избытка веса. Но если есть очень много сладкого — сознание станет чересчур приземлённым и материальным.

**Солёный вкус** (первоэлементы Вода и Огонь) обладает стабилизирующими свойствами, успокаивает и приземляет. Солёные продукты, например, морские водоросли, очень полезны худощавым людям. Солёный вкус помогает при нервном истощении и гиперактивности, но усиливает жажду.



**Вяжущий вкус** (первоэлементы Земля и Воздух) способствует восстановлению нервных тканей, прекращению спазмов, оказывает целительное и успокаивающее воздействие на ум. Вяжущим вкусом обладают мускатный орех, ладан.



**Кислый вкус** (первоэлементы Земля и Огонь) оказывает мягкое стимулирующее действие, помогает при головокружении и депрессии.



Считается, что полноценный обед должен сочетать все шесть вкусов.

## ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Очень важно, кто нам готовит пищу, и с каким настроением. В момент приготовления настроение повара передаётся пище. Почему

многие духовные школы не рекомендуют есть у незнакомых людей?

Потому что существуют различные приёмы воздействия на сознание через пищу, и после такого вмешательства могут возникнуть

психические и даже психотерапевтические расстройства. Были проведены исследования на эту тему, и обнаружилось, что часто люди получали тяжелейшие отравления, если в момент приготовления блюда повара ругались. При этом

лабораторные исследования данной пищи не показывали наличия каких-либо токсинов, ядов и проч. Несмотря на это, пища была очень опасна для здоровья — не на химическом, а на энергоинформационном уровне. Поэтому нужно очень серьёзно относиться к тому, кто готовит и предлагает вам пищу.

**Например, в ресторане не только повара, но и официанты, правда, в меньшей степени, вместе с пищей передают вам информацию и энергию.** Поэтому у многих народов есть правило, не есть в домах врагов и с врагами.

**Можно много лет заниматься духовными практиками, саморазвитием, но если вы неправильно питаетесь или даже всего один раз съели что-то, приготовленное злым, завистливым человеком, может ухудшиться карма и на долгое время понизиться уровень сознания.**

**А теперь рекомендации специально для женщин:**

- Когда вы готовите пищу своей семье, очень внимательно следите за своими энергиями и мыслями, особенно если готовите на открытом огне.

## ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

Очень важно избегать продуктов в невежестве — мясо, несвежая пища, приготовленная более трёх часов назад, а также синтетическая, разогретая, пережаренная и тяжёлая пища. На тонком плане несвежая пища разрушает организм, оказывает негативное воздействие на психику и характер. **Грибы, растущие в лесу, — это тоже невежественная пища, они впитывают из**

- Через стихию огня энергетика передаётся пище, на электрической плитке менее опасно, чем на газовой.

- Через пищу женщина может очень искусно (в хорошем смысле) управлять мужчиной. Поэтому в древние времена женщин учили правильно готовить, подбирать травы и специи для того или иного случая.

- Если женщина готовит мужу с любовью, правильно подбирая продукты и специи, умело сочетая различные вкусы, то она может влиять на настроение и поведение мужа, вылечить его от болезней и избавить от вредных привычек. К детям это относится не меньше. Вы никогда не сможете находиться в гармонии, если едите непонятно что и кем приготовленное. Пища влияет на сознание, эмоции, а это влечёт за собой изменения на физическом и духовном уровнях.

**Следующее правило: очень важно, как и с кем вы едите.**

В момент принятия пищи наше подсознание максимально открыто, поэтому мы буквально впитываем всю энергетику,

**почвы все вредные вещества, как губка.** Если вы не можете без грибов, ешьте белые грибы и шампиньоны. Невежество (тамас) доминирует в консервированных и «мёртвых» продуктах (полученных из органов животных), особенно в свинине.

**У людей, в питании которых преобладают невежественные продукты, сознание быстро загрязняется, и затем появляется множество заболеваний.** Такая пища также притупляет

все сенсорные и ментальные впечатления. Например, если вы завтракаете очень быстро, кое-как пережевывая пищу под звуки тяжёлого рока, то тем самым вы программируете себя на весь день — вы будете очень возбуждены и беспокойны, и это очевидно. В американских школах 80% детей страдают от гиперактивности, они не могут сконцентрироваться. Достаточно посмотреть, как они едят — на бегу глотают вчерашние гамбургеры, разогретые в микроволновой печи, и запивают их кока-колой.

**В американских школах, где налажено правильное питание, очень скоро обнаружили, что у детей меняется и сознание.**

**Мы берём от пищи и эмоциональные впечатления, поэтому стол нужно красиво сервировать и украшать, у пищи должен быть не только красивый вид, но и аромат.**

Очень важно, чтобы во время приёма пищи была спокойная атмосфера.

**Плохо, когда за столом человек начинает обсуждать свои проблемы или кого-то критиковать.**

чувства и отягощает эмоции, в организме накапливаются шлаки и слизь, человек становится ленивым, вялым и апатичным, очень много спит. Пища в страсти не так вредна, но всё же злоупотреблять ею не стоит, так как она ведёт к накоплению токсинов в крови, повышает давление, вызывает гиперактивность и раздражительность, повышает эмоциональную неустойчивость.

**Как и невежественная пища, пища в страсти притупляет ум, человек пере-**

стаёт слышать интуицию, становится беспокойным и болезненным. Приём пищи в страсти — это питание на ходу, в спешке, в состоянии эмоционального возбуждения, при громкой музыке и т. п. Всё чересчур острое, сладкое, солёное, кислое, горячее усиливает страсть — это майонез, сметана, перец чили, чеснок, лук, вино, консервированные соленья, уксус и т. п.

**Недостаточный вес** — это страсть, так как приводит к гиперактивности и гиперчувствительности.

**Избыточный вес** — это невежество, так как вызывает вялость и отягощает ум.

**Переедание** — это невежество, а **чрезмерная воздержанность** — это страсть.

**Благодать** — это разумная умеренность.

Пища в благодати способствует улучшению здоровья, поддерживает душевное спокойствие и приносит

счастье, помогает развить высшее сознание. Она успешно применяется при лечении психических расстройств.

**Пища в благодати — это цельные зёрна злаков, молочные продукты, орехи, семена.** Свежие овощи и фрукты, выращенные в естественных условиях, укрепляют жизненную силу (Прану). Пищу, полученную с применением насилия (мясо, рыбу) желательно максимально сократить. Современные учёные пришли к выводу, что рыба, если и нужна организму, то не более 8 кг в год.

Свинину и говядину желательно полностью исключить из рациона. Вы можете провести тест — какое качество пищи доминирует в вашем рационе.

Если невежество и страсть преобладают в пище, значит, скоро начнут проявляться различные болезни и психические отклонения.

Если благодать — значит, с каждым днём всё больше здоровья, спокойствия и счастья будет в вашей жизни.

Перед едой следует помолиться, предложить пищу Богу или поблагодарить Бога — в зависимости от вашей религии. Это очень простое правило — перед принятием пищи нужно помолиться и наполнить её любовью, а во время еды стараться быть максимально расслабленными.

**Очень благоприятно, если за столом собирается вся семья — это объединяет всех, создаёт семейный эгрегор, и вас начинает поддерживать энергия всего вашего рода, всех ваших предков.**

Питайтесь правильно и будьте здоровы и счастливы!

*Д-р Рами Блект  
bleckt.com*

## ПРОСТО СЕМЕЧКИ

Семена подсолнечника — известное всем лакомство. Однако не многие знают, насколько это полезная добавка к рациону здорового питания. В ядре семян содержатся насыщенные жирные кислоты, которые способствуют нормализации уровня холестерина в организме. В семечках около 25% полноценного белка, в состав которого включены все незаменимые аминокислоты, в том числе и метионин, принимающий участие в жировом обмене. Магния в семечках в шесть раз больше, чем в ржаном хлебе. Как известно, магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы. Богаты семечки и цинком — необходимым элементом для функционирования вилочковой железы, которая регулирует формирование и функционирование иммунной системы. Кроме того, как всякое семя, семена подсолнечника богаты витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки, нормализуют кислотно-щелочной баланс.



# О ВАЖНОСТИ воды ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*Вода важнее пищи, так как она является главным источником энергии для организма.*

*Пища же сама получает от воды заряд энергии во время пищеварительного процесса. Наше тело примерно на 70%, а мозг на 90% состоит из воды.*

*Мы не можем существовать без воды.*

Доказано, что нашему организму необходимо минимум 2,5 литра воды в сутки, иначе в нём образуется высокая концентрация токсичных веществ.

К сожалению, ещё с детства человека приучают к дефициту воды. Пока он пьёт молоко матери, потребность, в общем-то, удовлетворяется. При переходе к твёрдой пище ему требуется больше воды, но мать ненамеренно уменьшает количество жидкости. Ребёнок плачет, просит воды, а ему дают твёрдую пищу или соки вместо воды. Ребёнок плачет, но привыкает. И организм переходит в режим неправильного потребления воды порой на всю жизнь...

Во взрослом состоянии мы зачастую пьём только тогда, когда испытываем жажду, а сигнал для этого — сухость во

рту. Это означает, что организм сильно обезвожен и нуждается примерно в трёх стаканах воды.

Признаки нехватки в организме воды — чувство вялости, усталости, тревоги, раздражительности, гнева, а также прилив крови к лицу, невнимательность, отдышка, не связанная с болезнями лёгких, беспокойный сон, депрессии. Кстати, сны о реках, морях — это сигналы нашего подсознания о нехватке воды организме. Доктор медицины Батманг-хелидж (США) в своих научных медицинских исследованиях доказал, что приём достаточного количества простой воды избавляет людей от многих видов болезней, также и таких как язва, астма, аллергии, артриты и т. д. Настоятельно рекомендуем про-

читать его книгу «Ваше тело просит воды» и книгу Р. Мо-хан-ти «Лечебная сила воды».

Чтобы мозг нормально функционировал, ему нужно достаточное количество воды. Если организм испытывает острую нехватку воды, то мозг начинает работать в кризисном режиме, регулируя распределение воды так, чтобы её получали только самые важные органы. Остальные же органы либо получают её в минимальном количестве, либо совсем не получают.

**В среднем 3,5 литра воды в день необходимо человеку весом 60 кг.** В сутки мы выделяем с потом около 1 литра воды. За один раз нужно пить не больше одного стакана воды, потом сделать перерыв минимум 20 минут. Очень важно сразу после пробуждения выпить не менее 300 мл воды.

**За 30-40 минут до еды и после еды пить не рекомендуется.** Так как в этом случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение, что приводит к множеству заболеваний. Людям с большим весом, склонным к отёкам, за-

стоям воды, требуется меньше воды. Те, кто имеет проблемы с почками, должны посоветоваться с врачом относительно своего водного режима. С мочой должно выходить почти столько же воды, сколько мы выпили. Если моча не прозрачная — это, как правило, означает, что в организме недостаточно влаги, если она жёлтого цвета, вы страдаете от обезвоживания. Необходимо посещать туалет (по маленькой нужде) примерно 6 раз в день, то есть каждые 2-2,5 часа.

**Кофе, газированные напитки и чёрный чай не могут заменить воду.** Они вредны, так как, наоборот, обезвоживают организм. Алкоголь обезвоживает ещё сильнее. Кровь на 90% состоит из воды. В среднем у людей кислотно-щёлочной баланс крови (рН) равен 7,3. Если он — 7,5, то в этом случае кровь способна переносить кислорода на 75% больше. Газированные напитки (с искусственными добавками) резко понижают кислотность крови. Дело в том, что кислотность колы и других безалкогольных напитков имеет величину 2,5-3,2.

Таким образом, чтобы восстановить кислотность воды в организме после одного выпитого стакана колы, нужно выпить воды в 30 раз больше. У пива рН — 4,7, поэтому у тех, кто пьёт пиво, возникает обезвоживание организма. Алкоголь, вообще, высушивает организм. Сейчас продаются

разные виды напитков: газированная вода, вода со вкусами различных фруктов, сахара и т. п. Все эти виды жидкостей вредны — их кислотность ниже необходимой организму.

**Только свежавыжатые соки могут успешно заменить воду.** Ещё одна функция воды — выводить из клеток продукты распада. Вода в достаточном количестве сохраняет молодость как на клеточном уровне, так и в целом всего организма. Поэтому известные фотомодели пьют не менее 2,5 литров чистой воды в день. В противном случае кожа не может выглядеть свежей и красивой и появится много морщин. Французский физик Алексия Каррель обнаружил, что клетка бессмертна при условии, что клеточная жидкость пополняется, а её отходы эффективно удаляются.

**Клетка может жить вечно.** Это же доказал и другой учёный — Д. А. Кармель. Сан Ван в своём бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противоположно, и его можно полностью остановить, если пить достаточно воды хорошего качества.

Йоги, которые живут очень долгой и здоровой жизнью, постоянно носят с собой ёмкость с чистой водой и пьют каждые 15 минут.

**Психологическое состояние очень зависит от количества и качества потребляемой воды.** Это неслучайно, ведь чистая вода, особенно если она на-

полнена положительными эмоциями радости, любви, несёт положительный заряд энергии всему организму. Недостаток воды в организме приводит к депрессиям, унынию и т. п. Конечно, лучше пить воду из чистых природных источников. Допустимо пить бутилированную воду надёжной фирмы. Но она не должна быть газированной — это вредно.

Вода из-под крана в большом городе обладает разрушительной энергетикой, и как бы её ни очищали, в ней остаётся много вредных химических элементов.

Добавление хлора, с одной стороны, уничтожает большинство бактерий и вирусов, но с другой стороны, хлор является высокоактивным галогеном, его присутствие в воде становится вредным для организма. Употребление такой воды на 93% увеличивает риск заболевания раком и имеет множество других негативных влияний на здоровье человека. К этому мнению после большого количества исследований пришли многие учёные (д-р Палин, д-р Робин, д-р Майер и др.).

И последнее — вода несёт в себе энергетику всего, с чем соприкасается. Этот вопрос мы обсуждаем в рубрике «Удивительное рядом».

*Д-р Рами Блект  
bleckt.com*



# ТОПЛЁНОЕ МАСЛО (ГИ)

ГИ (ГХИ) – ОЧИЩЕННОЕ ТОПЛЁНОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО – СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ. ТОПЛЁНОЕ МАСЛО ПРОЯВЛЯЕТ ЭНЕРГИЮ СОЛНЦА – ЭНЕРГИЮ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ.

По материалам семинара О. В. Рузова



Ги даёт силу действовать, развивает лидерские качества, силу воли, приносит радость, исходящую от Солнца, незлопамятность, великодушие. Считается, что ги защищает даже от сглаза. На физическом уровне данный продукт сжигает токсины в теле.

Ги имеет сладкий вкус, поэтому люди так привязаны к нему. Оно усиливает огонь пищеварения, повышает энергию пищеварительных процессов и действие ферментов в организме, не вызывая при этом побочных эффектов. Ги не засоряет печень, как другие масла и жиры, а напротив, придаёт ей силу.

Ги восстанавливает гормональный баланс, особенно у женщин, голос становится приятным, цвет кожи улучшается и исчезают морщины.

Растения и специи, которые употребляют в лечебных целях, усиливают своё позитивное воздействие в три и более раза, если употребляются с ги.

Более целебные качества имеет выдержанное ги. Масло столетней выдержки излечивает любые болезни, но и выдержанное сроком в один год оно обладает неплохими целебными свойствами. Его можно хранить в холодильнике неограниченное время в стеклянной или глиняной посуде.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления топлёного масла используется обычное несолёное сливочное масло (количество различных добавок в нём должно быть минимально), нагреваемое в кастрюле на малом огне. Когда масло начнёт кипеть, на его поверхности появится пена, которую надо снимать до тех пор, пока масло не приобретёт золотистый цвет с запахом попкорна (жареной кукурузы), а на дне образуется осадок.

Если две капли воды, помещённые в масло, начнут потрескивать, оно готово. Маслу надо дать слегка остыть и процедить в подходящую посуду.

В среднем из 500 г обычного сливочного масла получается 300-400 г топлёного.

Процесс приготовления занимает примерно 2 часа.



# ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА, НО КАКОЙ ХЛЕБ И КАКОЙ ГОЛОВЕ?



В народе говорят — хлеб всему голова. Но какой хлеб? В зародыше и оболочке зерна сконцентрированы витамины и минеральные вещества. Мука<sup>1</sup> и обработанные крупы не содержат оболочки и зародыша — того, что необходимо нашему организму.

В зерне, лишённом наружных оболочек, содержится, в основном, крахмал, который в горячем виде не растворяется, а набухает, образуя клейстер. Этим клейстером забиваются микроворсинки кишечника, нарушая процессы всасывания и пищеварения. В результате человека поражают частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, запоры и прочие неприятные заболевания.

Люди, предпочитающие изделия из белой муки, по статистике в 4-5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и практически все — запорами.

Дрожжи, применяемые для выпечки хлеба, вызывают дисфункцию желудочно-кишечного тракта. Попадая в организм, они способствуют развитию дисбактериоза. Приём белого хлеба как отдельно, так и в сочетании с белковой пищей (мясом, сыром, яйцами и т. д.), способствует зашлаковыванию организма.

Выпеченный бездрожжевой хлеб из муки грубого помола — необходимый для организма продукт.

Не ешьте, а ещё лучше даже не покупайте белый и дрожжевой хлеб! Но если уж вы употребляете в пищу мягкий белый хлеб, в составе которого есть дрожжи, то пусть он полежит 1-2 дня, тогда дрожжи станут неактивными, безвредными и, следовательно, организму будет нанесён меньший вред. Знайте, что различные торты, печенья и булочки ещё вреднее хлеба на дрожжах, потому что в

них добавляют другие отравляющие организм компоненты, такие как рафинированный белый сахар, консерванты, красители, ароматизаторы, стабилизаторы и т. д.

В России, в отличие от многих других стран, ещё довольно легко найти в продаже бездрожжевой хлеб, который принесёт здоровье вам и вашим детям. Он готовится из муки грубого помола, на заквасках, а не дрожжах и без добавления химии. При желании такой хлеб можно печь дома. Благо, сейчас масса полезных рецептов на любой вкус!

Ещё одно пожелание старайтесь есть хлеб в дневные часы, ближе к полудню, когда солнце в зените и пищеварение человека работает в полную силу. В это время зернобобовые продукты будут легко переварены и усвоены. С позиции восточной психологии и медицины, злаковые нам необходимы для чёткой работы интеллекта. Но если мы едим хлеб после 17:00 или после захода солнца, то он не усваивается и, наоборот, забирает из тела грубую и тонкую энергию, а сознание человека при этом притупляется.

**Тем не менее приверженцы здорового образа жизни, врачи натуральной медицины не считают современный хлеб, даже из цельной муки, здоровой пищей по нескольким причинам.**

**Во-первых, сейчас он готовится при очень большой температуре, а раньше наши предки пекли его просто на солнце при температуре 30°-40° С и тогда не терялась вся польза хлеба — ценные витамины и ферменты сохранялись.**

<sup>1</sup> Белая мука высшего сорта.

<sup>2</sup> *Gluten, или клейковина* — белковое вещество хлебных зёрен, нерастворимое в воде. (Энциклопедический словарь Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона).

*Глютен (glutenum; лат. gluten клей)* — белок, содержащийся в эндосперме семян пшеницы и обуславливающий эластические свойства теста. (Словарь медицинских терминов).

**Во-вторых, из-за вредности глютена<sup>2</sup>. Многие исследователи отмечают, что в современном хлебе, возможно, из-за экологии и добавления большого количества химических, глютена стало в 40 раз больше в хлебобулочных продуктах. Поэтому хлебные изделия сейчас вредны для организма.**

Когда глютена в человеческом организме становится много, он забивает тонкий кишечник как цемент, склеивая его микроворсинки, чем

вызывает дистрофию тонкой кишки. В таком состоянии кишечник уже не в состоянии всасывать ни витамины, ни другие полезные вещества. Глютен также ранит кишечник, образуя микротрещины, через которые в кровь попадают непереваренные вещества, вызывающие аллергию и загрязняющие организм. А в более запущенных случаях эти раны слабо кровоточат, что приводит к анемии. Поэтому нужно регулярно чистить кишечник, чтобы быть здоровым.

Ещё хочу отметить — долгожители никогда не ели много хлеба.

Если вы едите хлеб, лепёшки или делаете тесто, то лучше использовать муку грубого помола (гречневую или любую другую) из цельных зёрен без ГМО, натуральную закваску и без дрожжей. Также рекомендуем периодически отказываться от хлеба и выпечки, если у вас есть проблемы с пищеварением и лишний вес.

*Д-р Рами Блект  
bleckt.com*

## МОЛОКО ПОЛЕЗНО!

Как сообщает информационное агентство Newsru, британские учёные «вернули» молоку полезные свойства. Ежедневное потребление двух стаканов молока\* помогает сохранять здоровой сердечно-сосудистую систему. К такому выводу пришли британские учёные из уэльского университета Кардифф. В течение последних нескольких десятилетий в научных кругах существовало мнение, что коровье молоко следует употреблять изредка и в небольших количествах. Однако последние исследования, которые проводились в Кардиффе под руководством профессора Пейтера Элвуда, реабилитировали молоко. Как оказалось, оно предупреждает инсульты, заболевания сердца, а также ряд



форм диабета. Учёные установили, что в молоке содержатся химические элементы, которые не допускают развития так называемого метаболического синдрома. Последний увеличивает в организме концентрацию холестерина, повышает давление и способствует отложению в клетках излишнего количества жира. «Ежедневное употребление до полу-литра молока ведёт к значительному улучшению

работы сердца», — отмечает профессор Элвуд.

В последние два десятилетия употребление молока резко снизилось в странах Европы из-за опасений, что оно содержит слишком много жира. Считалось, что химический состав этого жира способствует сужению кровеносных сосудов. Но сейчас эти предположения полностью опровергнуты, отмечает ИТАР-ТАСС.

\* Речь идет о цельном, органическом, парном молоке, а не о конвенциональном (обычном промышленном, прошедшем технологическую обработку), которое представлено в большинстве магазинов.



# О РАФИНИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

**В СВОИ МАШИНЫ МЫ ЗАЛИВАЕМ ЛУЧШИЕ БЕНЗИН И МАСЛО, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ЕЙ, НО СВОИ ТЕЛА МЫ КОРМИМ ПИЩЕЙ, КОТОРАЯ ОТРАВЛЯЕТ ИХ И ВЫЗЫВАЕТ РЯД БОЛЕЗНЕЙ. РАЗВЕ ЭТО РАЗУМНО???**

В сентябре 2007 года мы были в Финляндии, очень чистой и красивой стране, где практически у каждого коренного жителя есть дом и большой участок земли. Обычное явление, когда финны предпочитают платить за электричество в 4 раза больше только потому, что оно произведено на более экологически чистой станции. Я ожидал, что находясь в этой стране, мы будем без труда питаться здоровой пищей. Но я был более чем разочарован. Мы посетили несколько продуктовых магазинов, включая огромные супермаркеты, и всюду была одна и та же ситуация — все продукты красиво упакованы и содержат множество различных химических добавок, консервантов, рафинированный сахар. Фрукты и овощи в большинстве голландские, т. е. полностью искусственные. Похожая картина повторилась через 2 месяца в Новой Зеландии. Красивей-

шая страна, где практически все жители либо фермеры, либо имеют дом с большим участком. Но магазины полны отравленными химическими добавками продуктами. Фрукты и овощи выращены по современным технологиям, т. е. с добавлением множества химикатов, и генная инженерия не считается грехом. Хотя справедливости ради стоит отметить, что в этой стране очень много магазинов органических продуктов, но даже в этих так называемых магазинах здорового питания 50% продуктов никак нельзя отнести к здоровым, хотя они и стоят в 3 раза дороже, чем в обычных магазинах.

Один фермер нам сказал, что практически ничего не покупает в магазине после того, как изучил, насколько вредно, что там продаётся... Он произнёс фразу, которую, мне кажется, нужно помнить всем нам: «**В свои машины**

**мы заливаем лучшие бензин и масло, которые подходят ей, но свои тела мы кормим пищей, которая отравляет их и вызывает ряд болезней. Разве это разумно???**».

Я думаю, этой фразой фермер объяснил почему в 60 лет он так хорошо выглядит, обладает огромной работоспособностью и как ему удаётся ничем не болеть, притом что он 30 лет не был у врача. Но таких фермеров мало, большинство предпочитают наполнять то, что они выращивают, различными химикатами и продавать оптовым корпорациям.

Группа учёных из одной некоммерческой(!) (читай: независимой) организации в США провела исследования и обнаружила, что около 75% рекламируемых продуктов питания для детей вредны. Да и, в общем-то, остальные продукты полезными назвать сложно. Они указали, что только 2% рекламируемых

продуктов полезны для здоровья. И это касается детского питания, у взрослых ситуация ещё хуже...

Нас и наших детей открыто травят. Почему? Потому что мы живём в век потребления, где главная цель производителя — это продать товар и получить прибыль. Поэтому, если мы не станем внимательно следить за тем, что едим, мы обречены на жизнь, наполненную болезнями и страданиями.

Многие учёные либо молчат, либо даже участвуют в различных исследованиях, цель которых — доказать, что многие продукты, которыми современный человек отравляет себя, уж если не полезны, то особо и не вредны. А если вдруг окажется, что это чистый яд медленного действия, то результат таких исследований не будет опубликован. Почему? Потому что большинство таких исследований спонсируется корпорациями, которые получают огромные прибыли на производстве и продаже этих

продуктов. Для некоторых учёных главная цель — деньги, а не истина. И при хорошей оплате они готовы создавать хоть самое опасное оружие. А многие продавцы согласны продавать всё, что приносит прибыль. Поэтому если вы покупаете продукты, внимательно не изучив состав их содержания и не зная хотя бы об общем воздействии на организм, то подвергаете себя и своих близких большому риску. Ведь питание является основой физического, психологического и даже духовного здоровья. Просто изменив привычки в своём питании, мы можем легко избавиться от множества физических болезней, нарушения психики и даже шизофрении. Осознавая важность данной проблемы, мы посвящаем ей весь раздел о здоровье. Стремясь быть объективными, мы будем основываться на выводах независимых учёных. Если у вас есть комментарии, возражения, мы с удовольствием их опубликуем. Но при условии,

что они авторитетны и проверены опытом.

Опираясь на знания законов природы, научные исследования, жизненный опыт, мы однозначно утверждаем — всё искусственное и рафинированное вредно для здоровья, особенно различные консерванты. Например, белый рафинированный сахар, белая (высшего сорта) мука. Нет ничего полезного в белом рафинированном рисе и соли. Мы просим прощения, что много пишем о том, что вредно. В следующих выпусках журнала мы хотим развернуть объективную дискуссию о мясе, рассмотреть аргументы как сторонников вегетарианства, так и их оппонентов. Мы будем очень рады, если вы примете участие в дискуссии и напишете своё мнение. Будьте здоровы и счастливы!

Д-р Рами Блект  
bleckt.com

## НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ БОЛЬШОЙ ОПАСНОСТИ БЕЛОГО РАФИНИРОВАННОГО САХАРА

Множество широко распространённых заболеваний связаны в значительной степени с потреблением «чистого» рафинированного сахара. Почему сахар токсичен для тела?

В 1957 году доктор Вильям Мартин дал следующее определение токсичной пищи: «Это вещество, которое не переваривается или накапливается в теле, что приводит или может привести к развитию заболеваний». Мартин определил

рафинированный сахар как токсин, так как он лишён своей жизненной силы, витаминов и минералов. Всё, что остаётся в таком сахаре — рафинированные углеводы. Тело не может переработать этот оставшийся рафинированный крахмал и углеводы. Природа предоставляет в каждое растение в достаточном количестве витамины и минералы, что-



бы потом при использовании растения в пищу организм мог их переработать. Однако все полезные вещества теряются при промышленной обработке растений. Таким образом, при поедании рафинированного сахара идёт формирование токсичных метаболитов, таких как пируватная кислота и «неправильные» сахара, содержащие пять атомов углерода. Пируватная кислота накапливается в мозге и нервной системе, а «неправильные» сахара в красных кровяных клетках. Эти клетки не могут получать достаточно кислорода для нормального функционирования организма. Со временем часть таких клеток погибает. Это влияет в целом на физиологию различных частей организма и ведёт к развитию дегенеративных заболеваний. Природные минералы, которые содержатся в сахарной свекле или в тростниковом сахаре, отсутствуют в рафинированном сахаре, произведённом из них. Сахар сушит и выщелачивает тело, выводя из него ценные витамины и минералы. Эти вещества расходуются из-за сахара, который извлекает эти вещества для собственного переваривания, дальнейшей детоксикации организма от продуктов переваривания сахара и вывода их из организма. Сахар, потребляемый каждый день, даёт постоянную повышенную кислотность, и всё больше минералов требуется поставлять из отдалённых участков тела в систему пищеварения для восстановления баланса. В результате много кальция выводится из костей и зубов, что ведёт к их разрушению, и в целом, — к ослаблению организма. Повышенное количество сахара в итоге влияет на каждый орган

## ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОПАГАНДЫ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И СИГАРЕТ

**В 2 раза**

на протяжении последних 14 лет\* смертность в России превышает рождаемость.

*\*Данные 2009 г.*

За это время население России уменьшилось почти на **12 млн. чел.**; ежедневно россияне становятся на **2 тысячи** меньше. На конец первого квартала 2010 года население России составляло **132 млн человек**, из них **57%** — пенсионеры и люди предпенсионного возраста.

**КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ** рождаемый в России ребёнок страдает врождённой заторможенностью в умственном и физическом развитии (медики обозначают это терминами: олигофренизм и дебилизм); в последний год в России пошла волна рождения даунов. Причина — употребление пива и других форм алкоголя родителями с подросткового возраста. Употребляя пиво, человек не только сокращает свою жизнь, но и разрушает здоровье своих будущих детей.

**54,5** года — средняя продолжительность жизни мужчин в России.

**80%**

**мужчин**

сегодня в России не доживают до пенсии. Если немедленно не принять кардинальных мер, россияне постигнет участь североамериканских индейцев, уничтоженных «огненной водой» и живущих в изгнании в резервациях в той стране, где их непьющие предки некогда были хозяевами.

**1,3**

**ребёнка**

на семью — среднее количество детей в России; сегодня каждая пятая семья в России бесплодна.

**1** место

занимает Россия по потреблению табака и алкоголя среди всех стран мира.

*Примечание ред.*

1. За последние годы 2010-2017 гг. смертность стала снижаться в среднем 1,5% в год.

2. Рождаемость увеличивается в среднем на 1,7% в год.

3. Средняя продолжительность жизни мужчин стала увеличиваться.

в теле. Вначале он откладывается в печени в форме гликогена. Если сахар потребляется каждый день, то печень начнёт расширяться. Когда она достигнет своего максимального объёма, избыток гликогена из печени попадёт вновь в кровь в форме жирных кислот. Они разносятся по всем частям тела и откладываются в наименее активных его участках: в области живота, седалища, груди и бедёр. Когда эти относительно безопасные места полностью заполнены, жирные кислоты идут в более активные органы, такие как сердце и почки. Они начинают замедлять свою работу, их ткани деградируют и превращаются в жир. Всё тело начинает страдать от сниженной работоспособности сердца и почек, что ведёт к повышенному кровяному давлению. Кровеносная и лимфатическая системы работают хуже. Иммунная выносливость организма падает по отношению к бактериям, жаре, холоду и т. д. Из многочисленных экспериментов доказано, что только приём воды даёт возможность

жить какое-то время. Приём воды и сахара ведёт к гораздо ранней смерти. Сахар — главный фактор разрушения зубов, вызывает избыток веса, часто приводит к диабету, раку и сердечным заболеваниям.

**Фредерик Грант Бантинг, один из тех, кто открыл инсулин, побывав в Панаме в 1929 году, обнаружил любопытные результаты, наблюдая за работниками на сахарных плантациях. У тех, кто ел рафинированный сахар, диабет был широко распространён. У тех, кто ел необработанный сахарный тростник, этого не наблюдалось.**

В 1958 году журнал Time опубликовал результаты исследований учёных Гарварда. В течение 10 лет они проводили эксперименты с мышами, пытаясь найти способ питания, чтобы при приёме сахара не было разрушения зубов. Через 10 лет после многочисленных опытов они поняли, что этого добиться просто невозможно.

В результате избытка в потреблении рафинированного сахара повреждается парасимпатическая нервная система, а также органы, которыми она управляет, такие как мозг. Витамины группы В играют важную роль в разделении глютаминовой кислоты на антагонистично-комплементарные структуры, которые отвечают за функции «процесса» и «контроля» в мозге. Витамин В, помимо поступления в организм извне, вырабатывается также симбиотическими бактериями. Избыточное количество

## Как переваривается сахар?

Сахара не перевариваются во рту (как зерно) или в желудке (как мясо). Если их есть отдельно, они быстро попадают из желудка в тонкий кишечник. Когда сахара принимаются с другой пищей (например, с хлебом и мясом, как в сэндвиче), они задерживаются в желудке на какое-то время. В то время как желудок работает над переработкой протеинов животного происхождения (из мяса) и переработкой очищенного крахмала (из хлеба), сахар гарантирует быструю кислотную ферментацию в желудке, что совсем ни к чему. Когда мы потребляем комплексные сахара, кушая фрукты или мёд, они разбиваются при переваривании на простые моносахариды — важные вещества для нашего здоровья. Когда мы потребляем рафинированный сахар вместе с другой пищей, богатой крахмалом, в желудке запускается процесс ферментации, и в результате образуются двуокись углерода, уксусная кислота, спирт и вода. Кроме воды все остальные продукты такого процесса вредны. Когда мы едим отдельно пищу, богатую протеинами, она в желудке разбивается на аминокислоты, которые очень необходимы в обмене веществ. Но если мы едим протеины с сахаром, в желудке образуются птомаины и лейкомаины, вредные субстанции, которые не нужны для обмена веществ.



сахара, принимаемого каждый день, уменьшает количество симбиотических бактерий в кишечнике, и, соответственно, количество витамина В тоже снижается. Таким образом, много сахара приводит к возникновению постоянной сонливости и снижению способности запоминать данные или вести счёт. Рафинированный сахар одно время рекламировали как вещество, которое может дать много энергии. Позже, когда стало понятно, что избыток калорий из сахара ни к чему хорошему не приводит, стали рекламировать сахар как химически чистый продукт. Как будто слова «химически чистый» автоматически означают «полезный для здоровья». Также часто в рекламе продукции или на упаковках вместо рафинированного сахара пишут — углеводы. В химии сахара в качестве химических соединений классифицируются как углеводы, т. е. соединения, состоящие из углерода и водорода. Однако, когда слово углеводы используют при маркировке продуктов питания, без расшифровки того, о каких именно соединениях идёт речь, это часто вводит в заблуждение. То есть люди зачастую не знают, что именно входит в состав этих углеводов в данном продукте. Какой вид сахара? Есть много видов сахаров.

**Глюкоза** — сахар, который находится во фруктах и овощах. Глюкоза — важнейшее вещество, участвующее в обмене веществ у всех растений и животных. В организме человека глюкоза также играет очень важную роль. А также **фруктоза** — сахар, находящийся во фруктах, **лактоза** — молочный сахар, **декстроза** — сахар, получаемый синтетически из

крахмала, солодовый сахар. **Сахароза** — рафинированный сахар (о котором и идёт речь в статье), промышленно производимый сахар из свеклы или сахарного тростника. Если глюкоза — важнейший элемент для обмена веществ в нашем теле, то сахароза — нечто новое и неестественное для тела. Очень часто в рекламе вы можете слышать всякие умные и правдивые вещи о свойствах глюкозы, тогда как продукт содержит сахарозу. При этом в рекламе будет просто написано — содержит углеводы.

Надо помнить, что если на напитках типа кока-колы написано содержание углеводов, то речь идёт в большей степени именно о сахарозе, а не о глюкозе. С конца 1960-х годов многие американцы начали возвращаться к натуральной (иными словами — природной, искусственной) пище. Действительно, натуральные продукты позволяют значительно улучшить состояние здоровья. Однако, при этом стало модным называть многие продукты натуральными, хотя не все они таковыми являются на самом деле. Часто в рекламе звучит — сделано из натуральных продуктов. Акцент следует сделать на слове «из». Действительно, рафинированный сахар делается из натуральных продуктов — свеклы и сахарного тростника. Однако, сам этот сахар совсем ненатуральный, он искусственно промышленный продукт. Для большей уверенности в том, что в продукте нет рафинированного сахара, на упаковке должно быть написано — без сахара (или — без добавления сахара). Конечно, надо помнить, что нам нужны сахара, содержащиеся во фруктах и овощах.

С точки зрения поддержания функционирования на-

## ОТ РЕДАКЦИИ

Рафинированный сахар можно успешно заменять мёдом, чёрным, нерафинированным сахаром, сладкими фруктами. Только и тут нужно быть аккуратным — всё это нужно покупать в надёжных источниках. Мёд сейчас тоже часто делают на основе рафинированного сахара, а обычный сахар окрашивают и продают под видом натурального, такова реальность — мы живём в век, когда главная цель многих производителей — извлечение прибыли, удешевление производства — и плевать им на наше здоровье. Конечно, при желании всегда можно найти выход. Например, купите обычный чистый йогурт или молоко, поместите это в блендер, добавьте по вкусу мёд, ягоды, банан или другие фрукты — включите его на несколько секунд и вы получите коктейль необычайного вкуса, который наполнит вас энергией и здоровьем. Но современный человек, оправдываясь отсутствием времени, предпочитает купить в магазине йогурт, наполненный различными химическими добавками и рафинированным сахаром, лишённым Праны (жизненной силы) и отравляющим тело.



шего организма, нам совсем не нужна сахароза. Она «нужна» нам так же, как никотин. Например, сладкие смеси из злаков на завтрак, кока-кола, содержащая много сахара, в итоге приводят к проблемам в желудке. Употребляя в пищу рафинированный сахар

и белую муку вместо цельной муки и природных сахаров из овощей и фруктов, мы изменяем баланс обмена веществ в организме. **Одна ложка сахара в кофе после сэндвича достаточна, чтобы превратить ваш желудок в бродильный аппарат. Одна банка газиро-**

**ванного напитка с гамбургером превращает ваш желудок в винокуренный завод.**

## САХАР И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Сегодня пионеры ортомоллекулярной психиатрии д-р А. Ноффер, д-р Алан Котт, д-р А. Черкин, д-р Л. Паулинг утверждают, что ментальные заболевания — миф, и что эмоциональные беспокойства могут быть первым симптомом того, что организм просто не способен выдержать стресс от «сахарной» зависимости. Д-р А. Хоффер при рекомендации мегавитаминной терапии ВЗ при лечении шизофрении замечает, что «пациентам также необходимо следовать хорошей программе питания с ограничением сахарозы и пищи, богатой сахарозой».

**Клинические исследования гиперактивных и психических детей так же, как и детей с травмами мозга и трудностями в обучении, показали:**

1. Повышенный уровень заболевания диабетом в истории семьи.
2. Высокий процент нехватки глюкозы в крови.
3. Функциональная гликемия у самих детей, которая показывает, что их организм не способен справляться с поступлением сахара в организм.

4. Зависимость от высокого процента содержания сахара в их пище.

У пациентов с диагнозом «шизофрения» часто наблюдается диета, включающая в себя много сладостей, пирогов, кофе, напитков с кофеином, пища, приготовленная с сахаром. Эта пища стимулирует надпочечники и должна быть либо убрана из их рациона, либо сильно ограничена.

В 1940-е годы д-р Джон Тинтера обнаружил в 200 случаях клинических исследований, что у больных, находившихся на лечении гипoadренокортицизма\*, были часто те же жалобы, что и у больных, которые не могли справиться с переработкой сахара в организме: усталость, депрессия, нервное возбуждение, непреодолимое желание сладостей, неспособность перерабатывать алкоголь, трудности с концентрацией, аллергии, низкое кровяное давление.

Тест на толерантность к глюкозе может помочь понять врачу и его клиентам, что, например, больным детям нужно просто изменить диету, снизить количество потребляемо-



го сахара в продуктах. Это может сэкономить кучу времени и средств, которые люди тратят на походы с детьми к психотерапевтам, пытаясь разобраться в причинах отклонения в поведении детей.

Сколько людей при визитах к врачам-аллергологам рассказывают о новых видах аллергий. Доходит и до экзотических случаев — аллергия на лошадиный гребень или хвост лобстера. А ведь можно попытаться избавиться от аллергий — просто сократить (или убрать полностью) использование сахара в диете.

*По материалам статьи, опубликованной в журнале Nexus Magazine, Volume 7, Number 1 (December 1999 – January 2000). Статья Вильяма Даффи по его книге «Sugar Blues».*

*Специально для журнала «Благодарение с любовью» на русский язык статью перевёл с некоторыми сокращениями Анатолий Тубин.*

\* Нехватка в выработке адекватного адрено-кортичного гормона или дисбаланс в выработке этого гормона.



# ОБ ИЗБЫТОЧНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ СОЛИ

ВЕКАМИ ВЫРАЖЕНИЕ «СОЛЬ ЗЕМЛИ» ИСПОЛЬЗОВАЛОСЬ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧЕГО-ТО ХОРОШЕГО И ВАЖНОГО. НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ОШИБОЧНОГО. ВЕДЬ ЭТОТ ОПАСНЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ВЫ ДОБАВЛЯЕТЕ К СЕБЕ В ПИЩУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ПОДРЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ.

Давайте рассмотрим факты:

**1 Соль — это не еда!** Оправданий для её использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактора, взятого с аптечной полки.

**2 Соль не переваривается, не усваивается** организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приведя их к критическому состоянию.

**3 Соль может оказаться ядом для сердца.** Она также увеличивает возбудимость нервной системы.

**4 Соль содействует вымыванию кальция** из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-

кишечный тракт. Если соль столь вредна для организма, почему же она так широко используется? Преимущественно потому что солить пищу стало привычкой, укоренившейся в течение тысячелетий. Но эта привычка основана на серьёзном недоразумении. Предрассудок заключается в том, что соль якобы нужна нашему организму. Однако многие народы, например, эскимосы, никогда не едят соль и не страдают от этого. У человека, избавленного от этой привычки, соль вызывает ощущение, подобное тому, какое вызывает сигарета у человека, который никогда не курил. Для некоторых видов животных соль является абсолютным ядом, особенно для домашней птицы. Также известно, что свиньи погибают от больших её доз.

## Как появилась привычка к потреблению соли?

Биохимик Бунге считает, что в доисторические времена на земле существовал должный баланс солей натрия и калия. Но продолжительные дожди за многие столетия вымыли из земной коры более раство-

римые соли натрия. В почвах и, соответственно, в растениях появился недостаток натрия и избыток калия. В результате у животных и человека выработалось стремление ликвидировать дефицит натрия. Они нашли плохую, неэффективную и довольно опасную замену в виде неорганического хлорида натрия, или поваренную соль. Поглощать эту соль для возмещения необходимого количества натрия всё равно, что для возмещения кальция потреблять неорганические соли кальция. Оба вещества плохо усваиваются клетками. Поскольку все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, можно понять, почему после потребления соли появляется внезапная и аномальная жажда. Желудок реагирует на чужеродное вещество, предпринимая быструю попытку вымыть его с током воды через почки. Можно представить себе, какое действие оказывает соль на нежные фильтры почек. Из всех органов нашего тела почки более других страдают от соли. Что произойдёт, если мы получим соли больше, чем могут переработать почки? Из-

лишек будет отложен в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведёт к опуханию ног. Чтобы защитить ткани от этого яда, организм автоматически стремится растворить соль, накапливая воду в участках отложения солей. По мере того как ткани концентрируют воду, они начинают разбухать. Ступни и лодыжки болезненно раздуваются.

Не менее вредна соль и для сердца. В определённых условиях даже небольшое количество соли оказывается для него смертельным. Деятельность сердечной мышцы регулируется относительной концентрацией и соотношением естественных солей кальция и натрия в крови. Причём избыток натрия ведёт к разбалансировке этой деятельности, увеличивая частоту сердцебиений и кровяное давление. Японцы судя по медицинской статистике, больше всего в мире страдают от повышенного артериального давления, и они же самые большие потребители соли в мире.

Как влияет соль на артериальное давление? Что приводит к повышенному кровяному давлению? Медицине известно несколько причин: напряжение, перегрузки, стресс, токсичные вещества, сигареты, выхлопные газы, ненатуральные пищевые добавки, инсектициды, побочное действие лекарств, последствия индустриализации. Как защитить себя от всех воздействий? Конечно, лучше всего исключить из обихода все эти факторы. По крайней мере, от одной из причин повышенного давления, несомненно, избавиться можно. Речь идёт о хлориде натрия — обычной поваренной соли, важнейшей причине

повышения артериального давления. До сих пор мы говорили о повышенном давлении у «нормального» человека. Но как быть с влиянием соли на тех наших граждан, которые страдают страшным недугом — избыточным весом? Это благодатное поле для исследований, так как известно, что ожирение часто сопровождается повышенным кровяным давлением. Существует ли связь между повышенным давлением у чрезмерно полных людей и потреблением?

## МИФ О СОЛЕВОЙ НЕДОСТА- ТОЧНОСТИ

Является ли малосолевая диета неполноценной? Нуждаемся ли мы в соли, чтобы поддерживать себя в нормальном состоянии? Широко распространена точка зрения, согласно которой существует потребность в соли. Каждый наслышан о том, что животные могут преодолевать многие мили, чтобы найти место, где можно «полизать соль». Я тщательно исследовал такие места. Единственным общим их свойством было полное отсутствие хлорида натрия (поваренной соли). Более того, на этой почве вообще не было органических или неорганических соединений натрия. Но там имелось много других органических веществ, необходимым животным.

Почему коровам дают много соли? Человек, который вложил свои деньги в молочную ферму, обычно старается извлечь из неё максимально возможную прибыль. Вот фермеры и заметили, что добавление соли в рацион коров заставляет их пить больше воды. А чем больше воды они пьют, тем больше дают молока. Правда, в результате кварта молока (0,94 л) содержится весьма большое количество соли (0,5-1 г.).

Зайдите в американскую школу и посмотрите на физическое развитие детей. Вы будете поражены тем, как много среди них толстяков. Они пьют много коммерческого молока, а кроме того, в их пище содержится большое количество соли. Зайдите в американский магазин и взгляните на консервированные продукты. Все они насыщены солью. Соль в молоке, соль в овощах и других продуктах. Суммируйте всё это и вы поймёте, почему сердечно-сосудистые заболевания стали убийцей номер один в нашем обществе. Мы нация солевых наркоманов! Сыр, консервированные овощи, хлеб — все наиболее популярные продукты перенасыщены солью. Детское питание тоже перегружено солью!



# ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ПОВАРЕННУЮ СТОЛОВУЮ СОЛЬ?

Естественного натрия вполне достаточно в овощах, рыбе и других продуктах, даже если их никак не обрабатывают солью. Этот натураль-

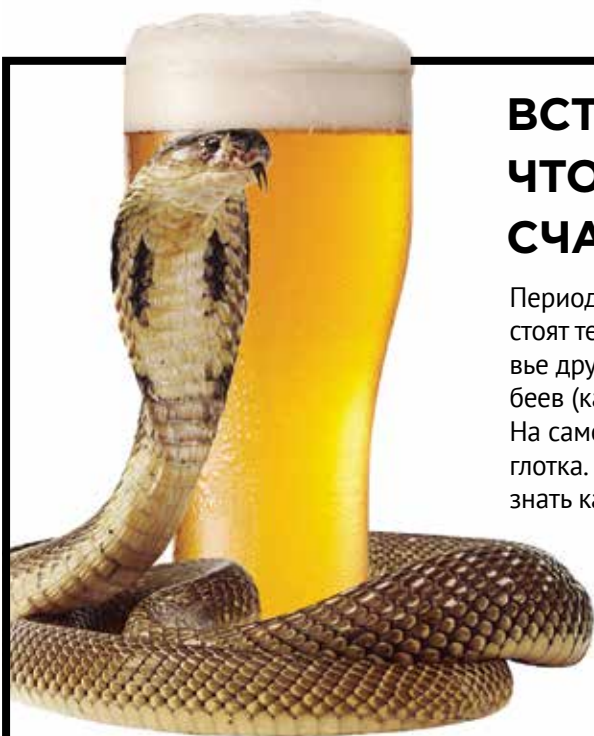
ный натрий вполне может удовлетворить нормальные потребности организма. Подтверждение этому факту можно найти в истории многих народов, которые никогда не использовали соль. Американские индейцы до прихода европейцев совершенно ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи Нового Света находили физическое состояние индейцев великолепным. Вырождение туземцев всегда начиналось после знакомства с солью, белым сахаром, алкоголем и

другой противоестественной пищей.

**Мы хотели бы ознакомить вас с основными видами соли:**

## Столовая соль

состоит на 99.9% из хлорида натрия, т. к. в результате осветления (рафинирования) все микроэлементы удаляются. Этот процесс происходит при высокой температуре, с использованием химикатов.



## ВСТАВКА ОТ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ, СЧАСТЛИВЫ И УСПЕШНЫ

Периодически в прессе появляются публикации, за которыми стоят те, кто получает большие деньги, разрушая семьи и здоровье других людей, в частности, о том, что пиво, это пойло для плебеев (как называли его в Древнем Риме), чем-то якобы полезно. На самом деле эта дрянь разрушает ваше здоровье с первого же глотка. Ниже далеко не все факты из тех, которые следовало бы знать каждому:

! **Обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма «стройматериалы» — белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С.**

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребёнка возможны эпилептические судороги. Также у женщин из-за пива появляется целлюлит, становится грубее голос и появляются так называемые «пивные усы».

! **Одно из самых пагубных воздействий пиво оказывает именно на сердце. При регулярном употреблении пива происходит увеличение размеров сердца, оно становится дряблым и хуже справляется с перекачкой крови. Увеличение объёма сердца, вызванное пивом, приводит к повышению давления, и как следствие, значительно возрастает риск ишемической болезни и сердечной недостаточности.**

После этих процессов столовая соль больше не сочетается с жидкостями в теле человека, она неизменно вызы-



вает серьёзные дисбалансы здоровья. У людей, которые употребляют осветлённую рафинированную соль, развивается жажда соли, т. к. соль, которую они едят, не удовлетворяет их потребности в микроэлементах. Тогда они используют всё больше и больше соли, в отчаянии пытаюсь восполнить то, что им нужно.

### Натуральная морская соль

содержит 90-95% хлорида натрия и до 2% других минералов: соли магния, соли кальция, соли калия, соли марганца, соли фосфора, соли йода и т. п. Всё вместе — свыше 100 минералов, состоящих из 80 химических элементов, — так как это существует в морской воде. Эта соль использовалась с самого начала жизни — морскими растения-

ми, животными и людьми. Внутри кристалла настоящей морской соли заключены редкие газы, которые начинают высвобождаться при контакте с дополнительной влагой. Вкус морской соли нежнее и ароматнее, чем у обычной поваренной пищевой соли.

### Чёрная соль

Природная неочищенная соль, содержащая сероводород (что придаёт ей небольшой яичный привкус) и богатая йодом, калием, серой, железом и другими микроэлементами. Её главным достоинством является свойство регулировать пищеварение и не так сильно, как обычная соль, задерживать в организме воду. Также чёрная соль применяется в качестве диуретического, слабительного средства, усиливает перистальтику кишечника и стимулирует аппетит.

### Гималайская розовая соль

обладает многочисленными целительными свойствами: улучшает циркуляцию крови, понижает кровяное давление, выводит тяжёлые металлы из организма. Выбирая меньшее из зол, лучше использовать в пищу натуральную морскую или каменную соль в ограниченных количествах (5 граммов соли в день, включая ту, которая уже содержится в продуктах) и попробовать отучить себя употреблять соль в больших количествах, так как чаще всего это лишь привычка.

*Статью подготовила  
Елена Канустина*

## ОТ РЕДАКЦИИ

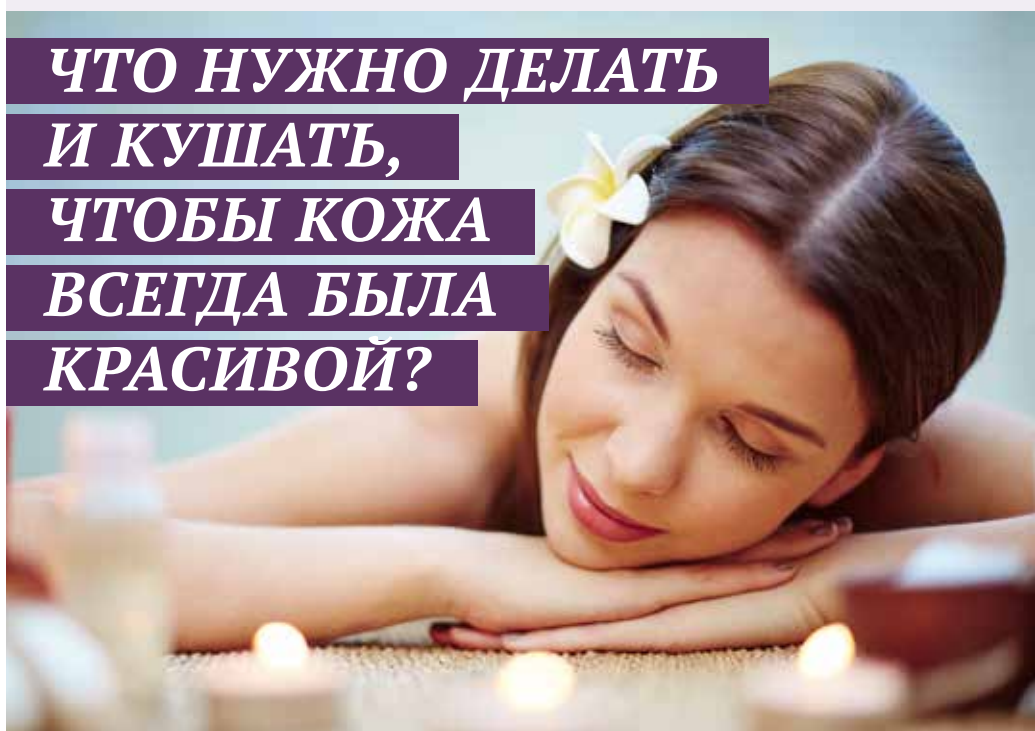
Эти вредные продукты, которые мы рассматривали выше, плохо сказываются на здоровье целых наций и поколений. Хотя их стали активно употреблять чуть больше 100 лет назад. Плюс к этим продуктам современная деградирующая культура постоянно изобретает новые гадости и «вкусные» отравы. Некоторые из них мы рассмотрим в следующем номере. Эти продукты производятся в первую очередь в США. В стране, где вы редко встретите здорового человека. Обычно это люди с большим, деформированным телом или бодибилдеры с рельефным телом, которые употребляют различные белковые, химические добавки, а зачастую и гормональные препараты. Справедливости ради стоит отметить, что в Америке, да и, вообще, в мире, растёт увлечение йогой, здоровым образом жизни и, как следствие, полезным телу и душе питанием. Нам сказали, что только в Лос-Анджелесе около 200 различных



клубов йоги. Появляется всё больше магазинов органической пищи, ресторанов здорового питания. Хотя около 20 лет назад об этом даже ничего не знали. Мы встречались с людьми, которые занимаются больше года. Все они хорошо выглядят: стройные, здоровые, относительно умиротворённые и т. д. Но по инерции Америка и другие западные страны активно экспортируют по всему миру джанк-фуд; в различных забегаловках быстрого питания продают чипсы, кока-колу, пиццу, гамбургеры, газированные напитки и т. д. Там едва ли можно найти хоть один полезный элемент. Практически всё захламляет и отравляет организм (а что ещё можно ожидать от джанк-фуда?) и, как следствие, — человек тупеет, покрывается складками жира, в его жизни появляются страдания, болезни. Но никто эту гадость нам в рот насильно не суёт, мы сами выбираем какую пищу есть.



## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И КУШАТЬ, ЧТОБЫ КОЖА ВСЕГДА БЫЛА КРАСИВОЙ?



*Американская Ассоциация Дерматологов решила раскрыть всем свои основные секреты. По их словам, кожа лица не любит мыла, если только она нежирная. Девушкам, которые хотят надолго сохранить красоту и свежесть кожи, следует забыть о курении, поскольку сигареты вызывают появление морщин. Чтобы избежать образования «гусиных лапок в уголках глаз», следует носить солнцезащитные очки. Кроме того, врачи настаивают на вреде излишнего использования косметических средств по уходу за кожей, ведь таким образом можно просто перекрыть ей кислород. На состояние кожи большое влияние оказывает диета человека. Поэтому мы решили поместить список продуктов, которые, по мнению современных врачей, быстро и сильно портят красоту кожи.*

### СЛАДОСТИ

Белый рафинированный сахар раздражает стенки желудка и провоцирует усиление секреции сальных желёз. Мы не всегда правильно очищаем лицо (или вообще не знаем, как это делать), поэтому поры забиваются и на коже «расцветают» угри. Сладкая выпечка — тоже не самая полезная еда для здоровья и красоты кожи, особенно горячая (такая булочка во много раз вреднее). Она медленно переваривается, плохо усваивается организмом, что для внешности — большой минус. В ней помимо сахара добавлена белая мука высшего сорта.



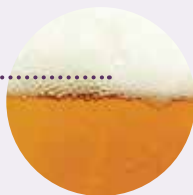
## ЧИПСЫ

Кожа не любит консервантов, красителей и прочей «химии», а в чипсах, к тому же богатыми углеводами, этого достаточно. Опять же чипсы, как и мучные изделия, богаты углеводами. Конечно, — увлечение подобной пищей отражается на фигуре и является одним из факторов развития целлюлита.



## ПИВО

Пивные дрожжи, продающиеся в аптеках, и которые содержатся в современном пастеризованном пиве, имеют мало общего. Пиво возбуждает аппетит — поэтому после каждого глотка нас тянет чем-нибудь как следует закусить. Последствия «пивного» вечера обнаружатся с утра — опухшее лицо, круги под глазами, мелкие прыщики.



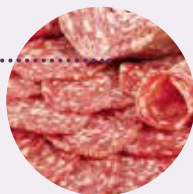
## ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Кофеин, красители, ароматизаторы, которые добавляют в газировку, отрицательно влияют на работу кишечника, что в дальнейшем отражается на состоянии кожи, которая теряет эластичность, выглядит усталой и постаревшей.



## КОПЧЁНОСТИ

Колбасу коптят с добавлением химикатов. В копчёностях содержатся вещества, которые раздражают стенки желудка и плохо влияют на почки: жидкость задерживается в организме, возникает ощущение тяжести в ногах, отёки и тёмные круги под глазами. Наиболее вредные для кожи пищевые добавки — E230-232, E239.



## МЯСО

По мнению восточных медицинских школ, в первую очередь Аюрведы, наиболее вредный для кожи продукт — это мясо. А современное мясо, где химии больше, чем плоти, — особенно. И вредно оно даже не столько трупным ядом, сколько отсутствием Праны



(жизненной силы) и тем, что оно несёт в себе энергию смерти и разрушения. А что ещё может нести разлагающийся труп?

Один мой приятель в студенческие годы подрабатывал в Лондоне. И его работа заключалась в том, что он должен был ходить по городу и опрашивать людей, собирать статистический материал по различным вопросам, в основном связанным со здоровьем. И он отмечал, что через две недели работы уже мог узнавать вегетарианцев — те выглядели значительно моложе своего возраста, свежее и энергичней. После его рассказа и я стал вести свою статистику и заметил, что все те люди, которые исключили мясо из своего рациона, выглядели намного младше своих лет.

## СПЕЦИИ

Большинство проблем с кожей возникает в результате зашлакованности организма и засорения кишечника. Поэтому, по большому счёту, для улучшения внешнего вида кожи полезны все специи, способствующие пищеварению и обладающие очистительными свойствами. Но настоящие чудеса творят имбирь, мускатный орех, куркума, кориандр, горчица и манго, разумеется, при регулярном применении.



В лечении кожной сыпи и прыщей вам поможет регулярное употребление чая из кориандра (2 чайные ложки на стакан кипятка).

Если вы хотите улучшить кровоснабжение и цвет лица, очистить кожу, разгладить и заживить трещинки, то перед сном на 2-3 минуты нанесите на кожу маску из пасты куркумы, а затем снимите её ватным тампоном, смоченным в тёплом молоке или воде. Наутро для снятия жёлтого цвета протрите лицо пастой из растительного масла и муки.

И совсем экзотический рецепт: на Востоке издревле жениху и невесте перед свадьбой делали убтан — очистительный массаж всего тела, придающий коже здоровый внешний вид, эластичность и шелковистость. Для этого смешивали 1,5 чайных ложки горчичного масла, 4 столовых ложки гороховой или пшеничной муки, 1 чайную ложку куркумы, добавляли немного воды до состояния теста, наносили смесь на тело, а после высыхания удаляли растирающими движениями.

*Д-р Рами Блект*  
*bleckt.com*

# УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

## Живая вода

Последние научные открытия полностью изменили представления о воде. Учёные пришли к выводу, что вода проявляет себя как живая субстанция.

Академик Вернадский писал: *«Нет такого соединения, которое могло бы сравниться с водой по влиянию на ход основных, самых грандиозных геологических процессов. Нет земного вещества, минерала, горной породы, живого тела, которое бы её не включало».*

Позже учёными было доказано, что вода даже после полной химической очистки сохраняет

В одной из закрытых лабораторий Германии в 60-х годах прошлого века произошёл случай, послуживший поводом для изучения нового свойства воды. Лаборантка случайно уронила в сосуд с дистиллированной водой запаянную ампулу с сильнодействующим ядом. Не желая афишировать свою оплошность, она оставила её в воде и решила дождаться, когда все сотрудники уйдут, но забыла об этом. Только через несколько дней ампула была обнаружена.

Воду подвергли самому тщательному химическому анализу — она оказалась безупречно чистой. Но на всякий случай ею решили напоить лабораторных крыс. Через некоторое время крысы лежали мёртвыми.

**Каким-то образом вода приняла смертельные свойства яда, не соприкасаясь с ним.**

информацию обо всех веществах, находившихся в ней, в виде электромагнитных колебаний. И эти колебания могут быть благотворными или отравляющими для любого организма.

Оказалось, что вода состоит из супермолекул, так называемых кластеров или ячеек, т. е. обладает особой молекулярной шестигранной структурой. Эта структура меняется, если на воду воздействовать различными способами — химическим, электромагнитным, механическим, и... информационным.

**Под этими воздействиями её молекулы способны перестраиваться и, таким образом, запоминать любую информацию.**

Феномен структурной памяти позволяет воде впитывать в себя, хранить и обмениваться с окружающей средой данными, которые не сёт свет, мысль, музыка, молитвы или простое слово.

**Подобно тому, как каждая живая клетка хранит в себе сведения обо всём организме, каждая ячейка воды способна хранить в себе информацию обо всей нашей планетарной системе.**

Станислав Зенин: *«Уникальность структур воды стала понятна совсем недавно. Оказалось, что вода присутствует в совершенно неожиданном для нас состоянии, которое мы назвали дифференционно-фазовым состоянием. Это состояние позволяет воде принимать на себя, запоминать и отражать информацию. То есть вода состоит из ячеек, каждая ячейка представляет собой минимальный компьютер, и вот на таком биокомпьютере мы с вами все и построены».*

А если так, то человек, состоящий из воды, представляет собой программируемую систему.

Любые внешние факторы, в том числе и общение людей друг с другом, меняют структуру и биохимический состав жидких сред организма. Это происходит на клеточном уровне, программируется даже сама молекула ДНК вплоть до полного её разрушения.

**Эта память сохраняется до тех пор, пока вода не преобразуется в пар и вновь не конденсируется или пока не замёрзнет (вновь растает), то есть, пока не изменит своё физическое состояние.**

**Совершенно ясно, что вода легко меняется под воздействием вибраций энергии, неза-**

Доктор Масару Эмото из Японии резко охлаждал образцы воды, затем делал фотографии микрокристаллов под микроскопом. Перед замораживанием вода подвергалась различным видам воздействия: слова (произнесённые и напечатанные), музыка, мысли одного человека и группы людей, молитвы.

**Его работа наглядно продемонстрировала различие в молекулярной структуре воды при её взаимодействии с окружающей средой.** Этот метод дал возможность показать, каким образом энергетические вибрации человека, мысли, слова и музыка воздействуют на её молекулярную структуру.

Эмото Масару обнаружил много удивительных различий в кристаллической структуре воды, взятых из различных источников нашей планеты. У загрязнённой вода была нарушенная и случайным образом сформированная структура.

**Вода из горных потоков и ключей была прекрасно сформирована геометрически.**

Далее, учёный решил посмотреть, какой эффект оказывает музыка на структуру воды. Он поставил дистиллированную воду между двух колонок на несколько часов и потом сфотографировал её после замораживания. Также он использовал слова, напечатанные на бумаге и наклеенные на стеклянную посуду с водой на ночь. Такая же процедура была проделана с именами умерших людей. Затем вода была заморожена и сфотографирована.

Эти фотографии доказывают невероятные изменения воды, как живой субстанции, реагирующей на каждую нашу эмоцию или мысль.

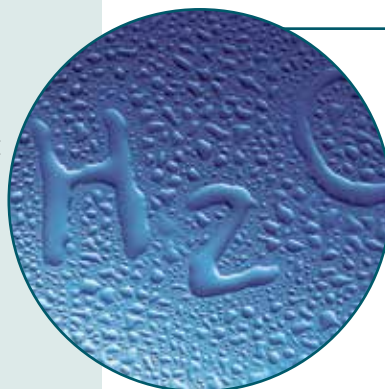
**висимо от того, загрязнённая это или чистая среда.** Удивительная «общительность» и миро-творность воды, с одной стороны, и её буйство и грозная воинственность, с другой, ставят её в разряд особых явлений, обладающих как огромной созидательной, так и разрушительной силой. Оказалось, что чем чище вода, тем геометрически правильнее её структура, а влияние рок-музыки и написанное на листе слово «Гитлер» приводят к грубой деформации её кристаллов. А вот геометрическая форма кристаллов после молитвы близка к форме воды из родника или как после «прослушивания» музыки Бетховена. Под влиянием мыслей вода также мгновенно изменяется.

Сильным действием на воду обладает молитва. Если один человек молится с глубоким, ясным и чистым чувством, кристаллическая структура воды будет ясна и чиста.

А если даже у большой группы людей беспорядочные мысли, кристаллическая структура воды будет неоднородна. Однако, если все объединятся, кристаллы получатся красивыми, как при чистой и сосредоточенной молитве одного человека. В лаборатории доктора Эмото определили слова, сильнее всего очищающие воду.

**Ими оказались «любовь» и «благодарность».** Вода проявляет себя, как мыслящая субстанция, которая обменивается информацией со всей Вселенной. И у неё есть очень важные сообщения для человечества, она предлагает нам заглянуть поглубже в нас самих. И когда мы посмотрим в себя сквозь зеркало воды, сообщение удивительным образом проявится и заставит нас о многом задуматься, многое переосмыслить, и лишь тогда начнётся духовное возрождение. Рано или поздно вода вернёт нам то, что мы вложили в её память.

**Агрессия, плохое настроение, усталость, страх и тому подобное могут стать последствиями негативного энергоинформационного воздействия.** Влияние матрицы биополя на структуру воды чётко фиксируется в опытах.



МОЛЕКУЛЫ  
СПОСОБНЫ  
ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ  
И, ТАКИМ ОБРАЗОМ,  
ЗАПОМИНАТЬ  
ЛЮБУЮ  
ИНФОРМАЦИЮ





## КАЖДАЯ ЯЧЕЙКА ВОДЫ СПОСОБНА ХРАНИТЬ В СЕБЕ ИНФОРМАЦИЮ ОБО ВСЕЙ НАШЕЙ ПЛАНЕТАРНОЙ СИСТЕМЕ

При изменении мысленной установки изменяется и состояние воды (как тут не вспомнить о порче). Можно представить, как влияют на общую энергоинформационную среду сцены разврата, насилия, тяжёлый рок и т. п., транслируемые по телевидению, сквернословие, ругань в транспорте и на улице, а также наши недобрые мысли.

Был проведён эксперимент с зёрнами пшеницы — высадили три партии семян. Первая — контрольная, посажена без «обработки». Взошло около 90% семян. Вторую «озвучивали» так называемым бытовым матом — взошло немного более 50%. Третья партия — её «озвучивали» отборным матом — взошло менее 30%. Возникает вопрос: какое поколение идёт нам на смену, ведь без «крепких» словечек мы почти не обходимся... Употребляют их не только юноши, но и девушки, возможно, тем самым они убивают своих будущих детей.

**Нет народа, у которого бы вода не упоминалась как начало всего живого.** Вспомним одну из первых фраз в Библии, где говорится о том, что *«Дух Божий носился над водой»*.

Если принять это за изначальную информацию о будущем существовании жизни, то всё становится на свои места. Но информация невещественна, а мы, люди, живущие в физическом мире, состоим из вполне осязаемых элементов.

**И уже не подлежит сомнению, что основой любой живой клетки организма является белок, значит, каким-то образом информация, заложенная в воде, должна была преобразоваться в живую клетку.**

Немецкие исследователи из университета Эрлангена-Нюрнберга считают, что питьё простой воды не только помогает избежать болезней, но и укрепляет телесные и духовные способности человека. Более того, употребление простой воды улучшает человеческую память, ведь известно, что мозг на 90% состоит из воды.

Все продукты питания, особенно свежие, содержат большой процент воды. Можно улучшить усвоение организмом того или иного продукта.

**Именно поэтому перед едой необходимо спокойно произносить молитву и готовить пищу следует с молитвой.**

Все мы знаем, как вкусна самая простая пища, приготовленная в монастырях, поскольку сотворена она с молитвами. Жизненная сила природы в свежих продуктах находится как бы в связанном, заблокированном состоянии.

Освящением продукта перед едой и молитвой мы эту силу словно разблокируем.

Д-р Рами Блект  
[bleckt.com](http://bleckt.com)

## ПРОВЕРКА НА МОЛОДОСТЬ

Наука уже давно доказала, что у человека два возраста: паспортный и биологический, от второго и зависит наше состояние.

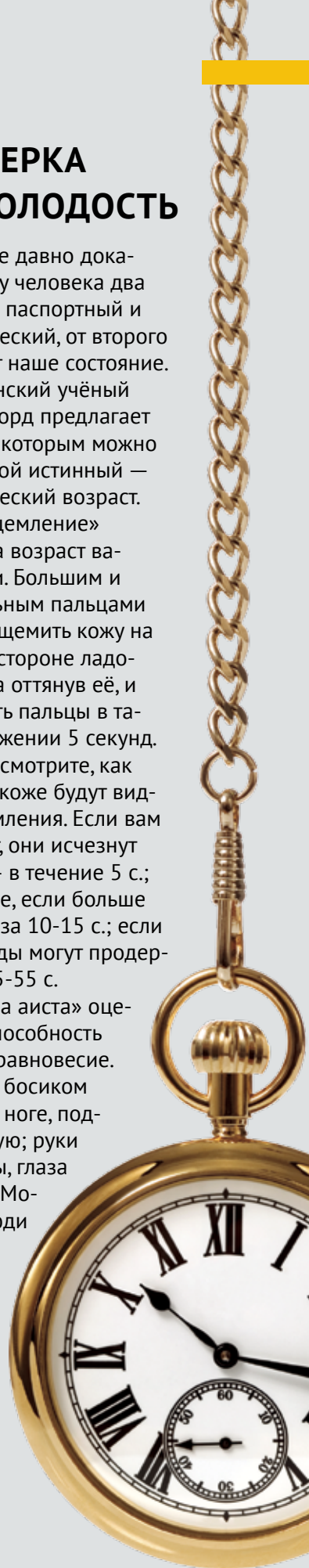
Американский учёный Рэй Уолфорд предлагает тесты, по которым можно узнать свой истинный — биологический возраст. Тест «Защемление»

укажет на возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами нужно защемить кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув её, и подержать пальцы в таком положении 5 секунд.

Потом посмотрите, как долго на коже будут видны защемления. Если вам до 45 лет, они исчезнут быстро — в течение 5 с.; не больше, если больше 60 лет — за 10-15 с.; если 70 — следы могут продержаться 35-55 с.

Тест «Поза аиста» оценивает способность держать равновесие.

Постойте босиком на одной ноге, поджав другую; руки в стороны, глаза закрыты. Молодые люди простоят в такой позе, как минимум 30 с., пожилые — примерно 5 с.



# «БЕЗМОЗГЛЫЕ» ЛЮДИ

НАСКОЛЬКО ВЕРНА АКСИОМА  
О ТОМ, ЧТО ТЕЛО БЕЗ МОЗГА  
ЖИТЬ НЕ МОЖЕТ И УМИРАЕТ  
ПОЧТИ МГНОВЕННО?



Наверное, практически никто не сомневается в том, что **мозг – самый главный орган нашего тела**. Во-первых, именно мозг обеспечивает высшие функции (речь и мышление), делая человека существом мыслящим, во-вторых, он управляет работой всех органов и систем. Каждый знает, что порой даже незначительная черепно-мозговая травма может привести к летальному исходу. В официальной медицине прекращение деятельности головного мозга является основным и единственным критерием смерти человека. Но так ли это? Насколько верна аксиома о том, что тело без мозга жить не может и умирает почти мгновенно?

Известно много документально засвидетельствованных случаев, когда люди удивительным образом обходились без этого «жизненно важного» органа. И что самое поразительное, они не только полноценно существовали, но и вполне прилично мыслили! Например, в медицинском вестнике Нью-Йорка за 1888 год описан удивительный случай, происшедший с матросом речного буксира. Матрос взобрался на ящики, чтобы проверить их крепления, и не заметил надвигавшуюся опасность —

мост с низкой аркой. Острый край балки моста срезал ему часть черепа примерно на 5-6 см выше правого глаза. Никто и предположить не мог, что пострадавший выживет. Но врачи обработали рану, забинтовали голову (уменьшившуюся практически на четверть), и через пару месяцев матрос вернулся на судно, прожив после этого вполне здоровым человеком долгих 26 (!) лет, только изредка жалуясь на головокружение.

Не менее уникальный случай произошёл в Алжире — о нём поведал миру известный доктор Дето. Доктор ассистировал профессору Броку, когда к ним на приём пришёл араб с раздробленной надбровной дугой. Арабу сделали перевязку и отпустили домой, однако, спустя некоторое время он внезапно скончался без каких-либо симптомов болезни. Вскрытие показало, что не менее трёх месяцев в мозге умершего протекал процесс нагноения, в результате чего 1/6 его часть (весь лобный сегмент) превратился в огромный гнойник.

А вот история о человеке, который почти месяц жил вообще без головного мозга — она рассказана доктором Робинсоном из Парижской академии наук. В

результате ранения, нанесённого в теменную область острым концом багета, у пострадавшего начало ухудшаться зрение, а спустя некоторое время он неожиданно умер с признаками эпилепсии. В протоколе вскрытия записано, что у скончавшегося не было головного мозга — сохранилась только тоненькая оболочка мозгового вещества, «содержащая продукты гнилостного разложения». Эти поразительные истории произошли давно, поэтому могут вызвать некоторые сомнения в своей достоверности. Но есть много случаев и из недалёкого прошлого.

1935 год. В госпитале Святого Винсента в Нью-Йорке родился ребёнок, который прожил 27 дней, ничем не отличаясь от других детей своего возраста — точно так же спал, ел и плакал. Если бы не вскрытие, никто бы и не догадался, что у малыша полностью отсутствовал мозг (почему он скончался, история умалчивает). Невероятный случай был тщательно запротоколирован и отнесён к научным загадкам.

1940 год. В боливийскую клинику доктора Николая Ортиза с сильными головными болями поступил 14-летний мальчик, в

который через две недели умер, не дожив до операции, но до последней минуты находясь в сознании и здоровом уме. То, что врачи обнаружили после вскрытия, можно было назвать чем угодно, но только не головным мозгом — всё пространство черепной коробки было заполнено гигантским нарывом.

1957 год. Доктора Ян Брюэль и Джордж Олби удалили 39-летнему пациенту всё правое полушарие головного мозга. Больной не только быстро выздоровел, но даже сохранил свои умственные способности, которые у него были выше среднего.

1996 год. 29-летний Оскар Гарсиа Чирино самостоятельно пришёл в городскую больницу. Увидев его, врачи пришли в ужас — голова парня была насквозь прошита гарпуном от ружья для подводной охоты. После сложнейшей операции, в течение которой потерпевший не раз подвергался смертельной опасности, гарпун был извлечён из его головы. В настоящее время Оскар чувствует себя нормально и собирается вернуться к своему любимому занятию — подводной охоте.

А вот и совсем свежий случай. В одной из больниц Марселя в наши дни проходил лечение 44-летний пациент с жалобами на заболевание опорно-двигательной системы. Группа врачей под руководством доктора Лионеля Фейе обнаружила у него «несообщающуюся гидроцефалию» (водянку головного мозга). В результате проведённого обследования выяснилось, что в его мозге находятся огромных размеров полости, заполненные жидкостью, а сам мозг буквально «размазан» по стенкам черепной коробки. Сам факт, что человек с такой патологией жив, можно назвать чудом, но при этом он ведёт совершенно полноценную жизнь, и уровень

его IQ также остаётся вполне приличным — 75 при норме около 80.

Подобных историй можно привести множество. **Но вопрос «как такое, вообще, возможно?» остаётся открытым,** поскольку учёные не могут дать на него вразумительный ответ. Здесь нужно отметить, что есть несколько теорий. В частности, согласно одной из них считается, что одни участки мозга в экстремальных условиях могут заменять другие. Однако эта теория не объясняет те совершенно удивительные случаи, когда мозг у человека вообще отсутствует.

Академик РАН Наталья Петровна Бехтерева, долгое время возглавлявшая Институт мозга человека, как-то сказала: *«Всю свою жизнь я посвятила изучению самого совершенного органа — человеческого мозга. И пришла к выводу, что возникновение такого чуда невозможно без Творца. Эволюция мозга, как её рисовали антропологи, практически не реальна».*

Есть и другие учёные, которые полагают, что такие невероятные факты свидетельствуют о том, что происхождение человека не обошлось без Божественного вмешательства. Поскольку Бог сотворил человека по своему образу и подобию, то он вполне мог наделить его частицей своей Божественной сущности — душой. **И, скорее всего, главный орган у человека — это всё-таки не мозг, а душа.**

Восточная психология и медицина говорят, что у нас есть тонкое тело, состоящее, в том числе, из ума и интеллекта. И это тонкое тело сопровождает душу во всех её реинкарнациях в разных телах. Люди, которые научились выходить из грубого тела или переживали клиническую смерть, могли путешествовать далеко от своего тела.

Их психические и ментальные способности, как правило, только увеличивались, но свой мозг при этом они в руках не носили.

Согласно восточной философии, душа находится в физическом теле, как птица в клетке. И чем ниже уровень сознания, чем на более низком уровне духовной эволюции находится живое существо, тем меньше и темнее клетка, тем меньше способностей и возможностей у души, тем больше физических и ментальных болезней и жизненных проблем. У духовных людей и учёных, которые испытали прозрение и просветление, ум (или мозг) был совсем отключён, например, во сне.

Существует и ещё одна интересная теория, предложенная научным экспертом Юрием Фоминым в развитие предположения, выдвинутого в начале XX века австрийским биологом П. Вейсом. Последний считал, что вокруг эмбриона образуется некое морфогенетическое поле, создающее из клеточного материала отдельные органы и целые организмы. Это морфогенетическое поле является носителем наследственной и другой информации. Постоянно меняясь, оно отражает динамику развития организма. Таким образом, информация, которая определяет развитие организма и накапливается в процессе его жизни, хранится не в самом мозге человека, а в окружающем клетки поле.

Так это или нет, но загадка «безмозглых» людей для медицины пока остаётся неразрешимой. Очевидно, только одно — такие люди есть, и вопреки всем научным догмам они живут с серьёзным повреждением мозгового вещества либо вообще при полном отсутствии мозга.

*Статья подготовлена Дарьей Боголюбовой специально для журнала «Благодарение с любовью».*

# МАТЕРИАЛЬНЫЙ УСПЕХ

## КАК ДОСТИЧЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ПРОЦВЕТЕНИЯ ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕНЕГ В НАШУ ЖИЗНЬ

Эта рубрика задумана для того, чтобы наши читатели могли решить свои материальные задачи. Трудно назвать человека гармоничным, если он весь в долгах, у него нет денег для правильного питания, полноценного отдыха, получения хорошего образования и т. д. Да, для того, чтобы деньги пришли в нашу жизнь, важно прилагать усилия, трудиться. Но ещё более важно знать определённые законы: финансовые, кармические, кому-то не помешает знание и юридических законов.

### Восточная психология даёт важные принципы отношения к деньгам:

**1** Для того чтобы стать богатым и счастливым, каждый должен действовать согласно своему предназначению, максимально используя свои таланты, принося своей деятельностью благо миру.

**2** На пути к процветанию необходимо преодолеть два самых разрушительных чувства — жадность и зависть. Для этого достаточно осознать, что в этом мире всего достаточно, и совершенно необязательно приобретать деньги, отнимая их у других.

**3** Научитесь с благодарностью принимать деньги за выполненную работу или оказанную вами услугу. Не стесняйтесь называть цену своего товара и использовать деньги для взаиморасчета.

**4** Поставьте себе чёткую финансовую цель на ближайший год. Деньги могут быть целью, но нельзя к ним привязываться и зависеть от них.

**5** Ведите регулярный учёт своих доходов и расходов.

**6** Никогда не используйте ругательства для обозначения денег.

**7** Купите для своих денег красивый, удобный кошелек. Деньги не должны валяться по разным углам и карманам.

**8** Никогда не кладите деньги на грязное место и на то место, где сидите. Энергия денег, как и всё в этом мире, требует уважения. Но не путайте с поклонением.

**9** Привыкните жертвовать достойным людям на достойные проекты часть своего дохода, минимум 10%.

Это очень простые правила, действенность которых проверена тысячелетиями. Следуйте им и будьте богаты и счастливы!

Д-р Рами Блект  
bleckt.com

# ИНТЕРВЬЮ с настоящим МУЖЧИНОЙ

## Советы профессионала



**ВКЛАДЫВАЙТЕ СЕРДЦЕ,  
УМ И ДУШУ ДАЖЕ В САМЫЕ НЕЗНА-  
ЧИТЕЛЬНЫЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ.  
ЭТО И ЕСТЬ СЕКРЕТ УСПЕХА.**

*Шивананда Свами*

*Дорогие читатели, перед вами интервью одного из тренеров Международного фестиваля звёзд восточной и западной психологии, который проходил в Израиле. Его зовут Витаутас Ринкявичюс. Он с большим успехом провёл семинары и тренинги, посвящённые психологии успешного ведения бизнеса. Витаутас обучался у лучших в мире учителей в области менеджмента, психологии. Он прошёл путь от начинающего бизнесмена со стартовым капиталом 500 долларов США до владельца международной корпорации Ryterna с ежегодным доходом более 70 миллионов долларов США.*

*Я консультировал его несколько лет назад, и с тех пор мы очень подружились. Он завораживает всех своим обаянием, скромностью, глубиной интеллекта, высоким уровнем общей культуры. На фестивале он вспомнил, что всё, что я ему предсказал, сбылось: расширение корпорации в Юго-Восточной Азии, Европе, события в личной жизни и т. д. Но всё же Витаутас считает, что мы своими мыслями и поступками можем сильно нейтрализовать влияние планет на нас. Я уверен, что каждый найдёт что-то полезное в этом интервью, данного великой Личностью...*

*Д-р Рами Блект  
bleckt.com*

**Анатолий Тубин:** Прежде всего, выражаем Вам большую благодарность за то, что нашли время для нашего интервью. Вас смело можно назвать не просто успешным бизнесменом, а одним из самых успешных в Литве. Расскажите, какими направлениями бизнеса Вы занимаетесь и каким был Ваш путь к успеху?

**Витаутас Ринкявичюс:** Сегодня трудно назвать конкретное направление, наверное, прежде всего, я занимаюсь развитием своей компании. Более 20 лет назад мы начали бизнес с импорта и продажи гаражных ворот с изначальным капиталом около 500 долларов США. Сегодня наша компания считается одним из основных производителей этих ворот в Европе.

Мы экспортируем продукцию в 25 стран Европы и Азии, у нас есть свои производственные подразделения, заводы в восьми странах. Но сегодня это не единственная отрасль нашего бизнеса — есть и несколько других направлений. А мой путь к успеху (успех — понятие субъективное) был довольно простым и радостным — мне просто всегда очень нравилось делать то, что я делаю — ставить себе и компании цели и потом смотреть, что из этого получается.

**А. Т.:** Что для Вас означает понятие «счастье»? Можете ли Вы назвать себя счастливым?

**В. Р.:** Для меня счастье — это ощущение творчества. Чувство, что ты всё можешь создать. Когда ты просто «играешь в жизнь». Когда у тебя нет ни капельки сомнения, что всё всегда у тебя будет хорошо... И это наполняет тебя энергией и радостью. В основном я чувствую себя счастливым. Но иногда для того, чтобы знать, что такое быть счастливым, нужно побыть несчастливым...

**А. Т.: В чём, на Ваш взгляд, прежде всего, залог успеха в бизнесе?**

**В. Р.:** На мой взгляд, успех в бизнесе, как и во всём прочем, прежде всего, зависит от наших мыслей. То, что мы думаем об окружающем мире, о других и о себе, влияет на цели, которые мы будем себе ставить. Цели влияют на действия, которые мы предпримем, а действия, конечно же, влияют на результат, который мы получим.

**А. Т.: Многие считают, что невозможно добиться большого состояния так называемым «честным» путём, особенно на этапе формирования начального капитала. Так ли это, по Вашей оценке?**

**В. Р.:** Слава Богу, я про это не знал, а то, наверное, не получилось бы. А если говорить серьёзно, то я уверен, что те, кто так думают, как раз это себе и докажут — то есть ничего не добьются честным путём.

Мы всегда доказываем себе то, во что верим. Кстати, я скажу, что не нужно верить в миф о том, что для начала нужен какой-то особенный начальный капитал. У меня его не было, да и не надо было. Начинать можно с малого, а капитал будет расти вместе с вашим опытом его управления.

**А. Т.: Вы много времени посвящаете изучению христианских Священных Писаний, индийских трактатов. Многие приходят к изучению этих знаний только в случае неудач или болезней. Зачем Вам это нужно, если у Вас жизнь благополучна?**

**В. Р.:** Когда лет 12 назад мне в руки попала первая книга на духовную тему, мне это стало безумно интересно. Это мне помогло ответить себе на многие вопросы, понять законы Вселенной — законы, которые работают повсюду: и в бизнесе, и в отношениях, и в области здоровья. Знаете, мне кажется, что чем благополучнее у тебя жизнь, тем больше ты хочешь понять, почему это так, почему у тебя легко получаются вещи, которые другим даются очень трудно, какие черты характера нужно развивать, если хочешь быть эффективным лидером.

**А. Т.: Как Вы используете эти знания в работе с Вашим коллективом и с партнёрами по бизнесу?**

**В. Р.:** Да я их просто люблю... Это отлично работает. А знания иногда помогают любить, поскольку они помогают понять природу людей. Более 100 лет руководители учились тому, как управлять людьми, осваивали основы менеджмента. А сегодня это уже не работает (хотя бы в свободном мире). Сейчас нужно учиться ис-

кренне любить людей, понимать, что у каждого есть разная программа на эту жизнь, но все люди стремятся к любви, к уважению, к смыслу. И если человек чувствует, что его среда (компания, руководители) принимает его таким, какой он есть, я готов помочь ему расти. Он с радостью отдаётся общему делу, и его работа становится гораздо продуктивней. И это не от того, что человек больше и тяжелее работает, а от того, что желает, чтобы компания развивалась, он желает отличного результата своей команде — а это уже сила наших мыслей, наших намерений. И если такое стремление осуществить цели компании есть у большинства команды — удача неизбежна.

**А. Т.: Какие качества характера нужны, чтобы быть авторитетом в глазах подчинённых и побуждать их к максимальной отдаче в работе?**

**В. Р.:** Я уже говорил об этом в ответе на предыдущий вопрос. Чтобы люди максимально отдавались работе длительное время, просто быть авторитетным руководителем недостаточно. Нужно, чтобы люди всегда чувствовали смысл того, что они делают. Деньги являются смыслом только тогда, когда их очень не хватает. Потом они уже не работают. Людям нужно что-то выше денег. Для человека может иметь смысл отдаваться работе ради команды, в которой он себя реализует, ради какой-нибудь высокой и благородной цели, делающей его жизнь более важной, более осмысленной. А качества лидера должны быть такими, чтобы суметь создать и поддерживать у людей желание отдаваться общей цели. Конечно, лидер, в первую очередь, должен быть примером для других — люди будут верить только тому, кто сам ведёт себя честно, открыто, скромно, тому, кто выражает понимание, уважение, тому, кто сам всегда на самом важном и трудном месте...

**А. Т.: Часто ли в действительности возможна ситуация, когда все стороны в сделке выигрывают?**

**В. Р.:** Могло бы быть всегда. Если бизнес ведётся на осознанном уровне, никакой бизнесмен не захочет сделать клиенту что-то такое, о чём тот потом будет жалеть. Поскольку каждый такой бизнесмен понимает, что он никуда не может прийти, если все его клиенты будут распространять негативную информацию о нём. Вся хотят поддерживать прекрасные отношения с клиентом пожизненно...

**А. Т.: Успех связан с достижением нового статуса. В связи с этим Вам наверняка многие завидуют. Как Вы относитесь к этому?**

**В. Р.:** А мне никто не говорил, что завидует. Почему я должен так думать? С другой стороны, я стараюсь себя не вести так, чтобы люди очень завидовали мне в чём-то материальном, я стараюсь не выделяться такими вещами — автомобиль, дом и проч., или подчёркивание статуса через какие-то «пиары», публичные выступления или участие в мероприятиях «высшего общества». Я пропагандирую простой образ жизни, и у меня нет потребности доказывать своё достоинство.

**А. Т.:** После достижения успеха у Вас стало меньше или больше друзей, людей, с которыми Вам было бы интересно общаться? Не привели ли Ваши новые возможности к развитию гордыни?

**В. Р.:** Друзья меняются: с одними общаешься всё меньше, с другими больше. Это, наверное, больше зависит не от успеха, а от того, как мы сами меняемся. Мы же знаем давнюю истину — мы притягиваем себе подобных. Так что, если мы меняемся, меняется и наше окружение. А гордыня — конечно, она время от времени выскакивает, напоминая, что моё это всё ещё там... Главное это осознать. Потом можно и чуть посмеяться над своей гордыней.

**А. Т.:** Для большинства собственный бизнес — только постоянный способ умножения материального достатка. Для других бизнес связан с распространением не только продукции, но и самой идеи. Например, Генри Форд хотел сделать автомобиль доступным по цене для каждого человека. Есть ли у Вас какая-то идея в продвижении Вашего бизнеса?

**В. Р.:** Для меня это познание своих возможностей, поиск своих граней (с надеждой выяснить, что таких нет), через построение мощной структуры, основанной на моей честности. Делая это, я выясняю, какие грани работают, а какие не очень... Конечно, можно придумывать какие-то идеи (например, доступный товар для всех; спасение человеческих жизней и т. д.), но не всегда они являются истинными. Можно производить самые доступные товары, угнетая своих рабочих. Между прочим, рынок уже не допускает что-то делать недоступным, если другие могут делать доступным; делать некачественным, если другие делают качественно; не быть новатором, когда другие являются ими. В наши дни весьма смелая идея — просто оставаясь на рынке, растить компанию, и при этом оставаться эффективной структурой. Это уже вызов...

**А. Т.:** Самые богатые люди в мире Билл Гейтс и Уоррен Баффет бóльшую часть своих за-

работков переводят в долгосрочные благотворительные программы. Насколько важна благотворительность? Что Вы делаете в этом направлении?

**В. Р.:** Главное не то, что Билл Гейтс и другие жертвуют деньги, а то, что они обязались потратить почти всё имущество на благотворительные цели. Это значит, что меняется мышление общества. Всё больше людей принимает бизнес как процесс творчества, как игру, которая имеет смысл, только пока в неё играешь. На похоронах Александра Македонского его несли с распахнутыми руками. Так он показал нам, что мы уйдём из этой жизни с пустыми руками. Благотворительность помогает нам остаться независимыми от денег, от нашего положения, помогает не забыть о наших других важных целях — помогать другим. Что я делаю в этом направлении — я тоже жертвую на разные проекты. Я надеюсь делать это всё больше и всё чаще...

**А. Т.:** Многие люди хотели бы открыть свой бизнес, но страх перед возможной неудачей часто мешает им даже сделать первые шаги. Что нужно для того, чтобы обрести уверенность в своих силах?

**В. Р.:** ...Наверное, нужно молиться. Вы правы — для того, чтобы начать, вам именно надо сделать первые шаги. Хотя бы каждый день по одному. Для этого вам нужна цель и план, что и как вы будете делать.

Для того чтобы были цель и план, вам нужно знать, чего конкретно вы хотите достичь. Для того чтобы знать, чего вы хотите, вам нужно мечтать об этом, видеть это в своих мечтах. А если у вас нет веры в себя и окружающий мир, то вы видите возможные неудачи, риск и трудности вместо того, чтобы видеть, что делать. Могу только посоветовать — если вам трудно сделать первые шаги в большом деле, тренируйтесь начинать с маленьких целей и шагов, преодолите их и идите вперед, понемножку увеличивая свои цели. Главное идти...

**А. Т.:** Что бы Вы пожелали читателям нашего журнала?

**В. Р.:** Любви к себе, любви к другим, любви к миру, любви к жизни, или всё это можно сказать двумя словами — любви к Богу... Из этого появится всё остальное — радость, вера, успех, счастье.

*В следующей части интервью Витаутас Ринквичюс поделится практическими советами и рекомендациями о том, как стать миллионером, обладая небольшим начальным капиталом.*

# ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ МУЛЬТИМИЛЛИОНЕРА

Дорогие читатели, мы попросили нашего гостя ответить на вопросы читателей и дать ряд полезных советов по ведению бизнеса. Надеемся, его ответы и рубрика в целом помогут вам стать более успешными и в то же время ещё более гармоничными и счастливыми. Если у вас есть вопросы к Витаутасу, пожалуйста, присылайте их в редакцию, причём эти вопросы могут касаться не только вашего материального положения, ведения вашего бизнеса и т. д. Многие партнёры, имевшие опыт работы с его компанией, приходили к нему учиться.

**Короткая справка: за 15 лет Витаутас Ринкявичюс прошёл путь от начинающего бизнесмена с нулевым стартовым капиталом до владельца международной корпорации Ryterna с ежегодным многомиллионным доходом и ростом около 50 %.**

Он покоряет всех своим обаянием, скромностью, глубиной интеллекта, высокой общей культурой, свободным владением несколькими языками. Витаутас считает, что своими мыслями и поступками мы можем сильно влиять на ход судьбы. Он много учится самостоятельно, посещает семинары и тренинги известных учителей бизнеса и менеджмента и лично проводит тренинги.

Д-р Рами Блект  
[bleckt.com](http://bleckt.com)

**Анатолий Тубин:** В современном обществе, как, впрочем, и в прежние времена, слава и богатство для многих людей являются главными показателями успеха. А как вы оцениваете, успешен человек или нет?

**Витаутас Ринкявичюс:** Если человек достиг славы или богатства — значит, он обладает определённой силой, энергией. Ведь люди отдают почтение и зависть тем, кто делает что-то больше, мощнее и лучше, чем другие. Успех ли это? Наверное, в определённом смысле да, ведь если человек стремился к богатству и славе и в итоге достиг своей цели — значит, задача выполнена успешно. Но это не обязательно является успехом в широком смысле. Ведь слава и богатство не всегда приносят счастье, чаще наоборот: вызывают зависть, разные интриги, лишают свободы выбора. Успешным можно было бы назвать человека, который при славе и богатстве сохраняет жизнерадостность, простоту, сочувствие, уважение и любовь ко всем окружающим людям.

**А. Т.:** Что для вас деньги?

**В. Р.:** Люди говорят, что нехорошо голодным идти за продуктами — купишь больше, чем надо... Но когда мы сыты — пища для нас уже ничего не значит. Есть, конечно, люди, которые могут есть постоянно... Деньги нам кажутся каким-то особым благом только пока нам их не хватает, а потом — как о пище в холодильнике — просто нужно заботиться, чтобы не испортилось, не пропало...



В бизнесе заработанные деньги (или другие активы) являются оценкой эффективности вашей деятельности. В личной жизни деньги могут быть выражением достоинства, гарантией стабильности и безопасности, служить для удовлетворения эго... В моём случае деньги не влияют на личную жизнь, я не стал больше есть. Это, в основном, возможность испытать себя в новых, более обширных проектах, развивать деятельность, притягивать новых и новых людей.

**А. Т.: В деловом мире нередко случаются аферы, мошенничества, причём на уровне как мелкого, так и крупного бизнеса. Как оценить, надёжная перед вами фирма или нет?**

**В. Р.:** Случаются мошенничества или нет — это не нам с вами решать. Мы можем относиться к деловому миру с недоверием, с опасением, и тогда, конечно, можем усомниться в его надёжности. Мы видим то, во что мы верим, и люди склонны вести себя так, как от них ожидают.

Я, конечно, не стану отрицать, что аферы случаются, но если мы попытаемся подходить к людям с доверием, то будем сталкиваться с мошенничеством реже, чем подходя с ожиданием худшего. Надёжность в бизнесе — вещь относительная. Каждая фирма, как и человек, соблюдает свои интересы.

Надёжность проявляется, когда мы осознанно ведём дела, соблюдая интересы другой стороны. Тогда и другая сторона соблюдает наши интересы. Надёжность окружающего мира — чаще всего просто обратная связь нашего отношения к нему.

**А. Т.: Допустим, у человека есть какая-то идея, и он хочет создать для её продвижения собственный бизнес. Какие цели на короткий и длительный срок нужно перед собой ставить?**

**В. Р.:** Иногда самое тяжёлое для людей — просто начать что-то делать. Лучшая краткосрочная цель — создать этот самый бизнес. Цели вырастают понемножку. Они могут быть любые — главное, чтобы они вас вдохновляли, чтобы вы верили, что их достигнете, желали этого всем сердцем. Когда ставим цели на короткий срок — лучше, чтоб они были измеримыми и основанными на конкретных действиях. Чтобы мы знали, что в первую очередь всё зависит от нас самих.

Цель на длительный срок не настолько конкретна по результатам или цифрам, более обширна, более эмоциональна...

Вы можете себе представить визуально, каким будет ваш мир, когда вы достигнете своей цели — что вы будете делать, как общаться, что будете говорить, как себя чувствовать...

Опять же очень важно верить в эту цель. Не то, чтобы нельзя ставить очень большие цели — наоборот, чем больше, тем лучше, — но только такие, в которые вы способны поверить.

И ещё — цели могут меняться, развиваться, эволюционировать. Иногда мы понимаем, что какая-то цель теряет для нас смысл, не вдохновляет больше. Тогда лучше поразмыслить над ней, и может быть, преобразовать её. Лучше постараться не остаться совсем без цели, когда достигнете уже поставленной. Ведь

если мы не знаем, куда идём — можем никуда не прийти...

**А. Т.: Какие шаги вы бы посоветовали сделать перед открытием своего дела, чтобы убедиться, что данный проект прибылен и им стоит заниматься?**

**В. Р.:** Мне приходилось видеть много случаев, когда одни и те же проекты очень успешно осуществлялись одними людьми и проваливались другими. Это зависит от убеждений, намерений и усилий того, кто этим будет заниматься. Но, конечно, для любого дела есть более или менее подходящее время.

Думаю, стоит убедиться, что ваш рыночный проект точно нужен людям (и что они это тоже признают). Ещё очень важно удостовериться, что вам самим такое занятие нравится, как вы себя в нём чувствуете. Можно поискать, где себя «попробовать».

**А. Т.: Из вашего опыта, какие самые распространённые ошибки делают начинающие бизнесмены на этапе становления своего дела? Можно ли этих ошибок избежать?**

**В. Р.:** Да если бы мы всё знали наперёд... Но все делают ошибки, и это нормально, если они помогают нам расти и учиться. Из моего опыта, я бы обратил внимание начинающих бизнесменов на следующие моменты: для достижения любой цели мы должны потратить определённое количество энергии в виде своих мыслей, слов и действий.

То есть обдумывать разные планы, делиться с партнёрами или сотрудниками и приводить их в жизнь. На это уходит определённое время и нужно

набраться терпения, если результаты появляются не очень быстро.

Важно не ослабить свои усилия через некоторое время. То, чему мы уделяем своё внимание, — развивается, чуть ослабим — угасает...

Новое дело часто начинается вместе с другими людьми. От того, как они будут поддерживать ваше дело, во многом зависит ваш успех.

**А. Т.: Как вы отбираете людей для сотрудничества или работы в своём коллективе? На какие качества человека вы обращаете внимание?**

**В. Р.:** Вы знаете, заметил интересную вещь — закон «подобное притягивает подобное» проявляется даже при отборе сотрудников. Так что довольно важно подобрать подходящего менеджера по персоналу... Шучу!

Разные качества важны для разной деятельности. Но есть

особенности, важные для всех должностей. Мы всегда обращаем внимание на то, каким человек видит окружающий мир — людей, экономику, жизнь вообще.

Если человек рассказывает, как с ним плохо обращались на бывшей работе или какими глупыми были его начальники, какая трудная жизнь, плохое общество — нужно задуматься, почему он попадает в такие ситуации. Мы также обращаем внимание на то, к какой системе оплаты кандидат склонен — более стабильной или более зависящей от результата его работы, — то есть на уровень веры в свои возможности.

Ещё важно, насколько выражено у человека эго, то есть будет он индивидуалистом или игроком команды. И конечно, мы смотрим, как качества кандидата в сотрудниках совпадают с 4 основными ценностями нашей компании:

**1** Уважение и любовь к Клиенту, Коллеге, Себе;

**2** Позитивное отношение — вера в себя и других;

**3** Совершенствование — стремление к переменам, творчеству;

**4** Свободный выбор — мы сами выбираем то, что делаем.

**А. Т.: Большое спасибо за ваши ответы.**

**В. Р.:** Желаю успеха всем вашим читателям!

Делитесь с людьми своими мыслями и планами. Втягивайте их в ваше дело, чтобы ваши цели стали и их целями. Сила синергии команды продвигает дело с двойной силой.

*Более подробно о компании Ryterna вы можете узнать, посетив её сайт: ryterna.com*



**Рами Блект**

## КАК ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА СДЕЛАТЬ БОЛЬШУЮ ПОБЕДУ

Очень полезная и актуальная во все времена книга научит вас всегда быть лидером в жизни, получать энергию, быть на плюсе. Она подскажет, как развить подлинный энтузиазм и в каждой ситуации чувствовать вдохновение. А также вы раскроете секреты управления подсознанием. Какая программа в подсознании, этого вы и добьётесь; то, во что вы верите, и будет происходить в вашей жизни. Будьте победителями в любой ситуации!

# ДЕНЬГИ и ЛЮБОВЬ

Прямые вопросы  
С. Н. Лазареву,  
автору книг  
«Диагностика кармы»



С. Н. Лазарев — исследователь из Москвы, автор серии книг «Диагностика кармы» (тираж более 10 млн), ещё 15 лет назад прославившийся тем, что мог чётко диагностировать состояние здоровья человека, видеть органы и успешно лечить руками, но в дальнейшем отказавшийся от этой практики, так как увидел, что поле отдельного органа и тела, в общем, формируется кармой человека, которая, в свою очередь, напрямую зависит от мировоззрения, характера и поступков человека. И что, если просто механически чистить поле человека, то вначале это может дать хороший эффект, но если при этом характер человека не изменился, то несколько позднее это может обернуться ещё более сильными несчастьями и болезнями как для целителя, так и для пациента. Он создал чёткую систему, благодаря которой человек может сам очистить своё поле и излечиться. Он самостоятельно вылечился от рака. И помог в этом, и во многом другом, большому количеству людей.

**Рами Блект: Создаётся впечатление — чтобы идти к любви, к Божественной любви, нужно постоянно шарахаться от материального к духовному и наоборот. Нельзя избрать какой-то срединный путь, без шараханий? Потому что Вы несколько раз говорили, что, когда мы идём к любви, к Богу, значит, мы идём синусоидой, то есть должны кидаться то сюда, то туда. Я правильно понимаю?**

**Лазарев С. Н.:** Дело в том, что тема «шарахаться» не актуальна. Раньше физическое и духовное имели огромное различие. Вот сидит духовный человек, а вот — купец с толстым пузом, который торгует шелками, загребает деньги и пьёт вино. Сейчас учёный может заработать огромные деньги и стать бизнесменом, торговец и промышленник могут читать книги и посвящать себя исследованию духовных планов.

Как гласил социализм: **«Нужно стереть разницу между умственным и физическим трудом»**. Так вот, деньги, финансовый капитал, материальные и духовные блага сейчас мало различимы. Для того чтобы сейчас обладать материальными благами, нужно быть духовным человеком. Нужно иметь образование, хорошую нервную систему, знания и т. д. Если раньше это человеку доставалось по прошлым жизням, то сейчас, развив себя и свой интеллект, получив образование, он зарабатывает большие деньги на своей духовности. Так что понятия «духовное» и «материальное» перестали быть такими антагонистами. Если правильно говорить о синусоиде, то речь идёт о периодическом погружении в человеческое, отрешении от него и устремлении к Божественному. Вот это будет более правильно. То есть человек должен периодически находить время для того, чтобы думать только о Божественном и устремляться к нему, создавая сопутствующий фон — уединение, голодание, отрешение, отключение от всех проблем.

**Р. Б.:** **Говоря на эту тему, мне вспомнилась Ваша фраза о том, что «в наше время человек должен быть одновременно и святым, и дельцом». Что это значит? Как практически это можно соблюдать?**

**С. Н.:** Вот на Западе дельцы — это люди, для которых счёт в банке, непрерывная оплата квартиры — это всё! Если у них не



будет устремления к Богу — это гибель всей западной цивилизации. Значит, они должны находить время для того, чтобы не думать о квартире. Почему Советский Союз дал такой колоссальный взрыв исследователей, учёных, людей искусства? Потому что человек мог не думать о том, платит он за квартиру или нет, он знал, что не умрёт с голоду. То есть какая-то минимальная защищённость позволяла ему не переживать. На Западе тоже есть защищённость, но там человек пристёгнут экономически, там духовное рабство.

То есть на Западе у человека есть много денег и он только об этом и думает. То есть, вроде бы он защищён, но эта защищённость иллюзорна, она внешняя. А внутри он становится рабом своей квартиры, своего счёта в банке — его душа связана деньгами. Так вот, для того, чтобы выжить, западной цивилизации нужно создать такую экономику, которая позволит человеку периодически заботиться о своей душе. Ту экономику, которая избавит его от непрерывного страха за свою квартиру и пр. Да, страх за своё жильё, безработица дают рабочие места, интенсификацию рабочего процесса, но если это пересекает какую-то грань и начинает вредить душе, то тогда высокая технологичность и огромная продуктивность Запада начинают работать на самоубийство. Мы это видим по тому, как питаются американцы. Всё чётко, высокотехнологично, еда ужасающего качества, генетически изменённая, с огромным количеством добавок, гормонов, химией и т. д. Цивилизация, которая перестаёт выполнять Божественные

законы, начинает незаметно убивать себя через своих же бизнесменов, учёных и кого угодно.

**Р. Б.:** Я помню, Вы говорили, что на Западе сейчас очень много людей, которые внешне очень привязаны к деньгам, а внутри они идеалисты. В подсознании они очень сильно зацеплены за духовное.

**С. Н.:** Я сказал, что ребёнок может думать и о деньгах, и о конфетах, он может думать о способностях, и всё нормально. Но когда проходит период развития, то сначала идёт внешняя зависимость, материальная, а потом она уходит на тонкие планы, на духовное.

И когда она уходит на духовные планы, это уже говорит о том, что человек стареет, ему пора умирать. То же самое касается цивилизации. Так вот, сейчас наша цивилизация зацеплена не только за материальное, но и за духовное.

Как это проявляется? Вот если взять ислам, где идея выше жизни, выше справедливости, выше всего — вот это и есть тема приоритетности духовного, зацепленности за духовность. Это говорит о том, что в нашей цивилизации есть определённые моменты старения, довольно заметные, что процесс преодоления человеческого счастья, зависимости будет достаточно тяжёлым. И зависимость от духовных моментов более опасна, чем от физических и материальных.

**Р. Б.:** Очень часто многие люди думают, что, если человек занимается какими-то духовными исследованиями, консультированием, он не должен брать деньги. Вы последние годы занимаетесь чисто духовными направлениями и всей своей жизнью доказали, что идёте к Богу и помогаете другим. Но Вы берёте деньги, и многие люди, особенно в России, не понимают, как это — брать за это деньги, тем более достаточно большие.

**С. Н.:** Начнём с определения моего статуса. Я психолог, профессионал, который занимается психологической помощью людям. Я убедился, что эта помощь не может быть компетентной и реальной, если у человека не будет изменений в характере. Как психолог я понял — изменения в характере невозможны без понятия «любовь к Богу». Так вот, в силу моей профессии я занимаюсь психологическими консультациями, и тема моего диплома — «Психологические консультации и психологическая коррекция». И как специалист я беру деньги за приём. Учитель,

который преподаёт в школе или в институте, занимается теми же духовными практиками, он сообщает знания. Врач, который лечит, помогает спасти жизнь. Получается, что нужно лишить зарплаты врачей, психологов, учителей, потому что они занимаются духовными практиками — это первое.

Второе — всё-таки определённый резон есть. Почему? Когда человек занимается духовными практиками, он может зацепиться за духовность, и тогда для него зависимость от человеческого усиливается. И если он будет комфортно жить и брать деньги, то для него это занятие духовными практиками становится всё опаснее, логично? Я об этом сейчас всё время говорю. При механическом, чисто духовном моменте это совершенно справедливо. Но в моём аспекте есть несколько нюансов. Первое — я считаю себя учёным, исследователем и психологом. Второе — то накопление, усиление привязанности к человеческому, которое происходит у тех, кто занимается духовными практиками, и тех, кто молится, закрывается или нищетой, самоистязанием, или сильными ограничениями, или периодическими очень мощными психологическими, физическими потерями и т. д., или системным закрытием этой зависимости.

Я в своих книгах не рассказываю, как меня отрывают, это слишком личное — это раз. Второе — я описывал, что каждый раз, когда я пишу книгу, у меня бывают ситуации, близкие к смертельным, — катастрофы, аварии, потери, предательство, — это всё такая же чистка. И дальше я стараюсь системно, через понимание, через любовь к Богу закрыть зависимость от человеческого счастья в любом аспекте и в духовном, и в физическом.

Значит, что тогда может быть? Тогда человек может заниматься духовными практиками, в первую очередь, осознавать, что они опасны, и при этом иметь деньги.

На Западе, в Америке, все, кто занимается духовными практиками, — одни из самых богатых людей, как Вы знаете. Но не думаю, что это им идёт на пользу. Почему? Потому что пока в них есть потенциал любви, они не зацепляются, как только любви становится меньше, тогда идёт зацепленность за духовность, и тогда опасно иметь деньги. Тому, кто зацеплен за духовность, опасно обладать материальными благами, они рано или поздно будут создавать ему проблемы. Я осознаю, что для меня мои приёмы — это опасность. Мой уровень духовности, получаемый через исследования, — это двойная опасность.



Мой уровень благополучия — это тоже довольно серьёзная опасность, я всё понимаю. Человеку это вредит тогда, когда он не понимает, что и деньги опасны, и духовность опасна, и человеческая стабильность опасна. Когда он это понимает, он может это преодолевать. И потом, времена всё-таки меняются — и духовное, и материальное всё больше сближаются. И сейчас для того, чтобы проповедовать, нужно арендовать зал, платить налоги и т. д. Здесь уже включаются несколько другие законы, которые адекватны нынешней ситуации.

Если бы я не зарабатывал деньги на приёме, если бы я не получал деньги через книги, которые издаю, я бы занимался другим. Все хотят, чтобы человек, занимающийся духовностью, пахал на них, добывая с риском для жизни новую информацию, потом голый, босый ходил, давал ценные рецепты, как стать здоровыми и богатыми, и при этом был в нищете. Так это и есть та халва, которая опасней всего. Человек не хочет зарабатывать. Знания тоже нужно зарабатывать. Те, кто получал эзотерические закрытые знания, годами сидели в ямах, ограничивали себя, истязали, и только потом прикасались к высшей информации. Сейчас у человека есть возможность не истязать себя, не проходить 10-20 лет посвящения, а заплатить какую-то сумму — но он не хочет. Так это то же самое, что и раньше — человек приходил, говорил: «Посвятите меня в высшее знание, но извините, голодать не буду и в пещере сидеть не буду. Буду торговать шелками, есть и пить водочку, а вы меня посвящайте в высшее знание». Не пройдёт!

Для того чтобы что-то получить, нужно чем-то пожертвовать. В той же России сделать один зуб стоит около 100 долларов, а просто проконсультроваться у профессора стоит на 300-400 долларов больше, чем приём у меня.

Но никто не удивляется, почему врач может просто за консультацию получать 300-500 долларов, и, если он добавит к этому какое-то минимальное лечение, это обойдётся в несколько тысяч долларов, никто к этому врачу не придирается и не предъявляет никаких претензий. Значит, к чему мы привыкли? Мы привыкли к тому, что самая главная, самая ценная информация даётся нам бесплатно. Так и есть, мои книги самые дешёвые в России. Выступления стоят дороже, приём ещё дороже. Всё логично.

**Р. Б.: Я с Вами согласен. От себя могу добавить, что если делаешь даже невысокую цену, люди это не ценят. Я, например, давал друзьям консультацию. Встречаемся через год. «Ты начал что-то читать, работать над собой?» Нет. Но если человек к тебе пришёл за полную стоимость, он начинает ценить твою работу и очень серьёзно относиться к той информации, которую получил.**

**С. Н.:** Мне один знакомый врач, он блестяще диагностировал и занимался рефлексотерапией, сказал в приватной беседе: *«Хочешь я тебе открою главный секрет моего лечения? Я ставлю несколько игл, и человек бросает курить».* Я говорю: *«Какой главный секрет? В*

*какую точку надо иглу поставить?» Он отвечает: «Сообщаю, в какую точку. Главная — это карман клиента. Чем больше я с него беру денег, тем больше вероятность того, что он бросит курить. Раз он заплатил такие деньги, он просто обязан бросить курить».*

Так вот, мы все устроены очень просто. Кто болеет? Тот, у кого мало энергии. У кого мало энергии? Тот, кто привык не отдавать, а брать. Вот и вся схема.

А тот, кто привык брать, хочет взять как можно больше и заплатить как можно меньше. И такой человек всегда будет предъявлять претензии, при любых ценах на билеты. И такие люди, как правило, как раз не хотят работать над собой, а хотят получить максимум выгоды. Это где-то совдеповская психология, которая приучила отнять у богатых. То, что богатый, умный, работающий пашет целыми днями — это никого не волнует. Это потом, когда он уже заработал богатство, и оно начинает работать на него, потом он разворачивается, да. Но все видят этот конечный результат. И никто не видит начальный процесс, как он стал богатым. И когда главная идея не создать, а украсть, обворовать, то сама эта идея есть отречение от любви. Чтобы создать, нужно иметь энергию. А энергия приходит через любовь. Чтобы украсть, особой любви не нужно, поэтому сама потребительская психология — антибожественна. Поэтому эти люди и не поймут того, что я говорю, и всегда будут в моей оппозиции, это вполне естественно.

## ПРИГЛАШАЕМ В НАШ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

### Всегда в продаже:

- Книги и диски Рами Блекта
- Замечательные книги по саморазвитию
- Журнал «Благодарение с Любовью»  
**без-платно**



г. Москва, ул. 1905 года, д. 23  
+7 967 138 57 81  
+7 964 561 08 04  
[shop.bleckt.com](http://shop.bleckt.com)

# УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ — *первый шаг* *на пути* К СЧАСТЬЮ И УСПЕХУ В ЖИЗНИ

**В ЦЕЛЬ МОЖНО  
ПОПАСТЬ,  
ТОЛЬКО ЕСЛИ  
ВЫ ЕЁ ВИДИТЕ**

*Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал: «Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твоё сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновлённом огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».*

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задаёт себе вопрос: «Кто я?», «В чём мой смысл жизни?», «Зачем я живу?». До этого человек живёт просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

**Почти как в старом анекдоте:**

— Доктор, доктор, я буду жить?

— А смысл?!

Поэтому первое, что мы должны сделать, — это задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на них.

Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырёх составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат «Сушрута-Самхита», определяя здоровье как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие. Так вот третий

уровень познания называется **Свастха** (буквально «утвердившийся в себе») — интеллектуальный или психологический уровень. На этом уровне человек должен ответить на вышеперечисленные вопросы и получить на них ответы. Если он этого сделать не может, он не может быть здоровым, счастливым и успешным. **И этот уровень считается главным.**

Конечно, в первую очередь подразумевается, что человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, о Творце, о природе истинного «Я», **об основных законах этого творения и иметь чётко осознанную цель жизни.**

*Мастер спросил ученика: «В чём состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?» «Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы», — ответил ученик. «Нет, трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы» — ответил мастер.*

Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.

Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Уже общепризнано, что в основе всего лежат наши мысли: мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя. Желания — это самая сильная энергия во Вселенной.

В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше трёх

---

Хотим мы того или нет, законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.

---

процентов людей достигают во много раз больше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей, — это наличие ясных целей и умение жить планируя. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что меньше трёх процентов студентов ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно больше, чем все остальные во всех сферах жизни.

**Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход Вселенной меняется, чтобы помочь ему.**

*Гёте*

Это вполне объяснимо, ведь с чего начинается любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? Но, к сожалению, к своей жизни

мы относимся куда безответственней. Практически никто не знает, зачем он живёт, что конкретно хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражён тем, что вопросы на эту тему застают людей врасплох, и даже если кто-то и отвечает сразу на них, то видно, что он говорит необдуманно и не от души. И, как правило, декларируемые цели очень приземлённые, а если человек занимается какой-либо духовной практикой, то он провозглашает некогда заученные постулаты. **Лишь несколько человек сказали, что их цель — любовь.**

Осознанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые чётко знали, чего они хотят и каким образом собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью.

Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дис-трибьюторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах, в которых было записано: купить несколько вилок в разных частях мира, вертолёт, яхту и так далее. Всё, что для этого нужно, — это необходимость продать побольше товара некой фирмы.

Хотим мы того или нет, законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.



## ЦЕЛИ — ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Мы берём грубую энергию из пищи, но тонкую из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живёт бесцельно, просто плывя по течению, не может быть счастливым, потому что для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл, так как основная потребность души — это необходимость в осмысленности жизни, а именно этим наделяют нас цели.

**Хелен Келер, инвалид, слепая с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос, как ей удаётся быть всегда такой счастливой вопреки её инвалидности, отвечала: «У множества людей совер-**

**стоянное ощущение счастья заключается в непрекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперёд к цели жизни».**

В нашей цивилизации принято считать, что основными условиями для счастья являются создание комфортных условий для тела. Но на самом деле нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм.

Необходимо иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам. Кроме того, **наличие цели способно сильно облегчить страдания.**

Пример: рожающая женщина, сильно желающая ребёнка, может не заметить боли, сопутствующей родам. **С другой стороны, человека, занятого бессмысленной деятельностью, будет раздражать любой пустяк.**

правильный вариант — это достигнуть любви к Богу, Божественной Любви. Её производными могут быть достижение единения с Богом, избавление от эгоизма, распространение Божественной Любви по всему миру, спасение человечества и так далее. Можно конкретизировать задачи, например: найти средство от неизлечимой болезни, возродить культуру своего народа и тому подобное.

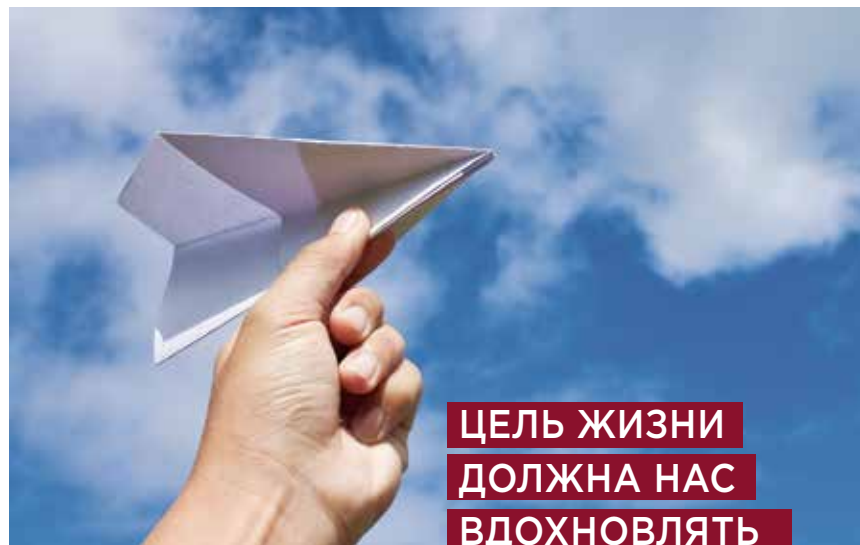
Потому что если мы ставим перед собой конечную жизненную цель невысокой, то подвергаем свою жизнь большой опасности, поскольку в момент достижения этой временной цели подсознание говорит: «Всё, ты достиг всего, чего хотел в этой жизни, тебе незачем жить». И человек впадает в тяжёлую депрессию, заболевает или даже умирает.

И постановка новой временной цели, как правило, не спасает, ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются. Например, человек даёт себе установку: главное в жизни — это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям хорошее образование и так далее, но, достигнув этого, человек натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни.

Яркий пример тому — люди, для которых достижения в карьере — главный смысл жизни, и когда они теряют работу, то быстро угасают.

**Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой Вселенной, даже если обойти её всю.**

**Шримад Бхагаватам, 1.5.18**



**ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ДОЛЖНА НАС ВДОХНОВЛЯТЬ И БЫТЬ ВЕЛИКОЙ**

**шенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путём удовлетворения своих желаний — необходима преданность настоящей цели».**

Этими словами она подтвердила древнюю мудрость: «По-

Для того чтобы цель жизни вдохновляла нас, она должна быть возвышенной, направленной на благо мира и несколько... недостижимой.

Например, лучший и, в общем-то, единственно

## НАША ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ ОТ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ЭНЕРГИЙ, КОТОРЫМИ МЫ ЖИВЁМ

Выводы современных учёных:

**1. Всё вокруг, даже наша рука, — это вибрирующая энергия.**

**2. Существует закон притяжения — то, о чём мы думаем, то мы и притягиваем.**

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живём. В свою очередь уровень этих энергий зависит от уровня целей. К примеру, человек живёт, мечтая кому-то отомстить, что-то сделать плохое.

Значит, он берёт энергию гнева, обиды, зависти, а эти энергии являются саморазрушительными по своей природе.

По большому счёту все желания, которые исходят от ложного эго, как бы благородно они ни звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, потому что эгоистичны по своей природе. **Синоним эгоизма — раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом в угоду своим интересам.**

Это могут быть также желания что-то урвать, прославиться, достигнуть какого-либо положения или даже помочь кому-то, с надеждой что-то получить благодаря этой помощи.

С другой стороны, желания, идущие от души, — альтруистичны и без-корыстны по своей природе и дают нам огромное вдохновение и радость.

Например, сядьте и скажите себе: *«Я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой тяжёлый урок мне бы ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие меня люди, я всё равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь».*

А спустя некоторое время дайте себе иную установку: *«Я буду жить в этом мире только для себя, может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую максимально получить от неё чувственные наслаждения и престиж. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестоко мстить тем, кто мешает мне в этом».*

Я думаю, вы без труда почувствуете разницу в психологическом состоянии. В первом случае у нормального человека появляется чувство радости и полёта, во втором возникают напряжение и скованность (тест рассчитан на людей, которые ещё не успели деградировать ниже животного уровня).

Согласно наблюдениям современных учёных, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично, а по наблюдениям очевидцев, даже просто нахождение рядом с людьми (и даже их могилами), которые живут или жили этим, даёт ощущение блаженства и может излечить от тяжёлой болезни.

Во втором случае начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. И нахождение рядом с такими людьми вызывает отрицательные эмоции, а на физическом

уровне можно заболеть. Даже если эти люди улыбаются вам.

## КАЧЕСТВА НАШЕГО ХАРАКТЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШУ СУДЬБУ

**Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему.**

Альберт Эйнштейн

И тут мы плавно перешли к теме, которая является основной в восточной психологии, о том, что качества нашего характера определяют нашу судьбу.

**ТЯЖЁЛЫЙ ХАРАКТЕР —  
ТЯЖЁЛАЯ СУДЬБА**

Мы часто цитируем старую английскую поговорку: **«Мысль рождает действие, действие — привычку, привычка — характер, характер — судьбу».**

Но изначально в восточной психологии было сказано более полно: **«Причина успеха во всех сферах жизни — это правильно выстроенные отношения».** Но причиной таких отношений является ваша культура. Культура — это внешнее проявление вашего характера.

- Характер формируется из привычек;
- но ваши привычки — это следствие ваших поступков;
- поступки рожают мысли;
- ваши мысли рождаются от ваших желаний;
- а ваши желания неразрывно связаны с качествами.

---

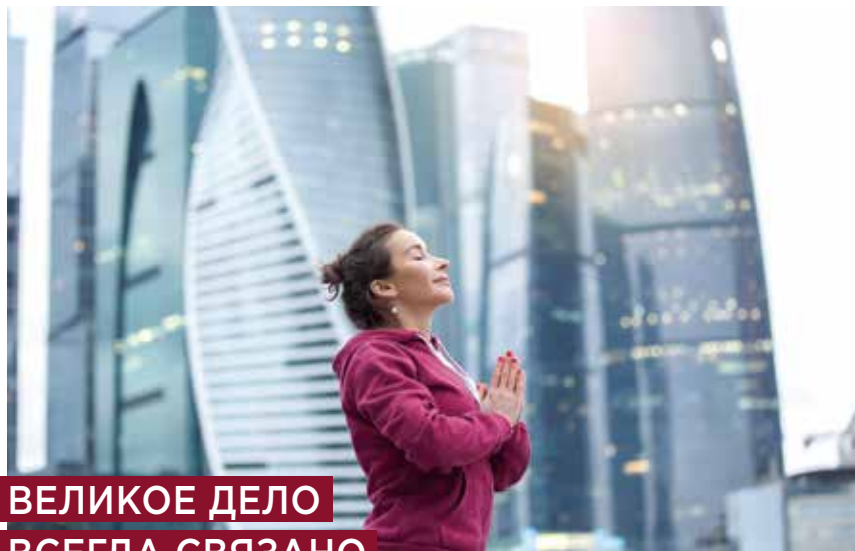
**Синоним эгоизма — раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом в угоду своим интересам.**

---

То есть, очевидно, что завистливый, жадный, эгоистичный человек желает одного. Добрый — совсем другого.

Поэтому очень важно осознать свои ценности. Таким образом, сразу после того, как мы поняли и записали, чего мы желаем достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей мы хотим этого достичь. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живём ли мы в соответствии с ними.

Ниже я бы хотел подчеркнуть один очень важный философский момент, без осознания которого наша жизнь будет несчастной и будет иметь саморазрушающую тенденцию, даже если цель жизни у нас детально прописана красивыми словами.



**ВЕЛИКОЕ ДЕЛО  
ВСЕГДА СВЯЗАНО  
СО СМЕРТЬЮ ЭТО**

Ставить перед собой в качестве цели прогресс неразумно, так как прогресс бесконечен. **Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже существует.** Например, врач,

---

**Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже существует.**

---

занимающийся наукой, должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не классифицировать болезни или искать новые препараты, способные лишь временно облегчить страдания. Врач, который всю жизнь учится распознавать внешние проявления болезней, защищает диссертации и при этом не пытается избавиться от эгоизма, найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни, не способен изба-

вить от страданий и вылечить. Пользы для больных от такого медика будет немного.

О том же говорят сухие данные статистики: тратятся огромные деньги на здравоохранение в западных странах, но количество болезней и больных людей увеличивается. Главный успех современной медицины — это развитие хирургии и

победа над многими инфекционными заболеваниями.

Но часто случается так, что хирургическое вмешательство оказывается не таким уж и нужным, а порой приводит к ухудшению состояния больного. (Как не вспомнить шутку из разряда «чёрного юмора»: операция прошла успешно, только пациент умер.)

Практически все антибиотики имеют сильные побочные эффекты (из той же серии шутки: температура-то упала, вот только печень отказала).

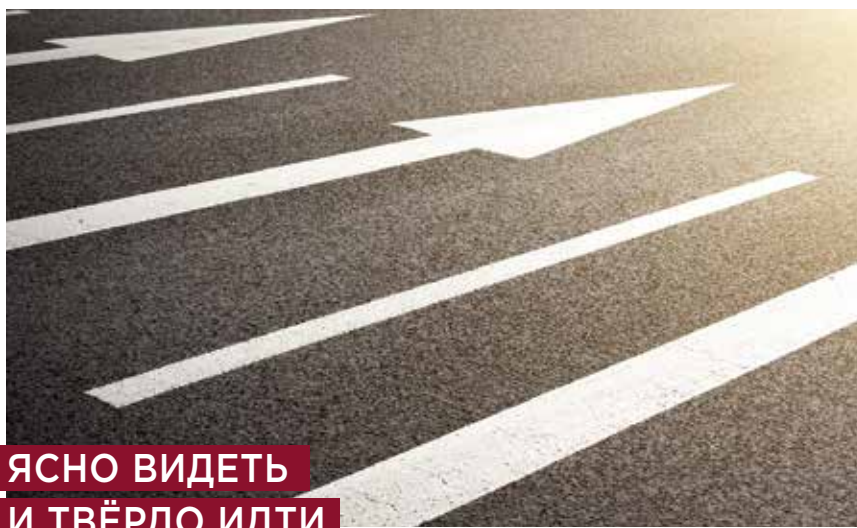
Некоторые вирусы развили жизнестойкость к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

*Согласно статистике и данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, ещё 15% от наследственности, а всё остальное зависит от самого человека.*

Но пока современные светила медицины не признают, что главная причина заболеваний — это характер, мировоззрение пациента, важность преобладания профилактики заболеваний, то, что качества личности врача играют не менее важную роль, чем его знания, современная медицина на новый уровень не поднимется.

Эгоистичного, завистливого, жадного, гневливого человека свободным назвать нельзя, в какой бы стране он ни жил. Он марионетка, раб низших энергий. И никакие более комфортные условия его целью быть не могут. Чем большего прогресса такой человек достигнет в экономике, образовании, культуре, религии и так далее, тем больше разрушений и несчастий он принесёт в свою жизнь и, конечно же, в жизнь окружающих его людей. Причём чем больше власти и славы он получит, тем больше страданий увидит мир. Целью такого человека должна быть свобода, то есть абсолютно иное состояние. А это достигается работой над качествами своего характера.

**По большому счёту свобода возможна, только если целью ставится единство со всем сущим.** Это подлинный переход на качественно новый уровень бытия. Пока наше временное «Я» стремится к вечной жизни, мы будем терпеть поражение так же, как раковая клетка. Раковая клетка отличается от обычной завышенной оценкой своего ЭГО.



**ЯСНО ВИДЕТЬ  
И ТВЁРДО ИДТИ**

А теперь нам нужно понять, каким образом мы хотим достичь намеченной цели, и

далее периодически проверять себя: а что я делаю для этого? То есть если мы не хотим уподобляться кораблю, который просто бесцельно кружит в океане, периодически полностью меняя курс, то важно глубоко продумать миссию своей жизни, обязательно записать её, понимать, как мы её хотим достичь, и как минимум раз в неделю проверять, насколько мы её придерживаемся и всё ли делаем, чтобы её достигнуть.

**Воображение — это предстоящий показ событий жизни.**

*Альберт Эйнштейн*

**Большая сила в человеке — воображение его. Оно опасно, измышляя непреодолимое и вызывая страх. Оно спасительно, строя для человека светлую бесконечную улицу вечной жизни, жизни, лишённой тупика и собственного распада. Мы живы воображением, но мы и мертвы от него.**

*Владимир, архиепископ Ташкентский и Среднеазиатский*

И ещё очень важно сформулировать и записать миссию своей жизни и сформулиро-

**Счастье в этом мире всегда связано с реализацией себя.**

вать цели в различных сферах вашей деятельности.

Многие скажут: мои цели у меня в голове. В любой момент я могу их вспомнить и сформулировать, зачем же мне их ещё и записывать? Но это не работает.

*Учёные считают, что в мозге человека за сутки проносится более 50 тысяч мыслей. И когда мы записываем свои цели, мы выделяем из десятков тысяч несколько главных. Мы как бы ставим большой маяк, и ум устремляется к нему, концентрируется, прекращает своё бесцельное шатание и превращается в управляемый скоростной поезд. Более того, подсознание, получив чёткую установку, начинает активно помогать нам.*

Также **важно задать себе следующие вопросы и ответить на них:**

- **Каким образом я собираюсь этого достичь?**
- **Что я делаю для того, чтобы исполнить мою мечту?**

Как-то в США после лекции ко мне подошла женщина, некогда уехавшая из СССР. Она рассказала, что после окончания школы она написала записку, в которой назвала пять своих желаний. Вскоре она об этом забыла. Прошло больше 15 лет. Она посетила родственников в Украине и в старых вещах нашла эту бумажку. И она с удивлением обнаружила, что все её желания исполнились...

И таких историй я знаю великое множество.

Опыт показывает, что если человек видит ясно картину, конечную цель, чего он хочет достичь, то результат значительно лучше. Это может быть ясная картина, созданная в уме, или фотография над рабочим столом, если целью является какая-нибудь материальная вещь. Поэтому в буддизме, например, считается, что **сильное, управляемое воображение — это главное качество для достижения успеха в любой сфере и необходимое условие для достижения любой цели.**

## ГАРМОНИЧНАЯ ЛИЧНОСТЬ ОБЛАДАЕТ ЦЕЛЯМИ НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Важно записать цели на физическом, интеллектуальном, социальном и духовном уровнях.

К примеру, такими целями могут стать:

**На физическом уровне** — достижение физического здоровья, очищение организма от шлаков, развитие гибкости тела, избавление от какой-либо болезни, желание хорошо выглядеть, замедлить процесс старения.

**На интеллектуальном уровне** — развитие своих творческих способностей, развитие силы воли, получение научной степени, прочтение определённых книг, освоение нового материала, изучение языков и так далее. Этот уровень значительно выше первого, что очевидно даже с практической точки зрения. Те, кто занимается творческой деятельностью, более

---

## Целью такого человека должна быть свобода, то есть абсолютно иное состояние.

---

успешные, счастливые, они физически здоровее и стареют намного медленнее. Доказано, что практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

Но по большому счёту все цели этих двух уровней не могут быть конечной целью жизни, так как эти желания исходят из ложного эго, из концепции «я есть это тело». А всё, что исходит от ложного эго, приводит к деградации, разрушению и жизни, пропитанной страхом, жадностью, завистью.

С позиции восточной психологии — на интеллектуальном уровне должна стоять задача постановки правильной цели, если её нет, то целью должно быть её обретение. Разумный человек этим и отличается от других людей, что у него есть чёткая цель и понимание, за чем он живёт и куда идёт.

Цель жизни может быть поставлена только **на духовном уровне**. Но и тут кроется много опасностей. В современной культуре под духовными целями понимают соблюдение заповедей своей религии, изучение духовной литературы или даже посещение театра и выставок. Хотя многое из этого важно для духовного развития, но целью для души это быть не может, только средством.

Более того, всё это относится к предыдущему уровню. Что может заинтересовать душу, полную вечности, знания и блаженства, частицу высшего Абсолюта в этом мире? Ничего. Всё, что ей нужно, — это Безусловная Любовь.

*Говорится, что как тело не может жить без дыхания, так Душа без любви. И мы приходим в этот мир только для того, чтобы очищать сознание и учиться накапливать любовь.*

Любая конечная цель жизни, кроме Божественной Любви, как бы красиво она ни звучала, ведёт к деградации души, следовательно, тонкого, состоящего из ума и разума, а затем и физического тела.

Поскольку **любовь — это самая высшая духовная энергия, являющаяся базовой для всех других энергий, и единственная энергия, дающая блаженство и высшую гармонию**. Чем меньше в человеке любви, тем менее он гармоничен, счастлив и здоров. И для души любая цель, кроме любви, противоположна и деструктивна. А если личность деградирует на духовном уровне, то со временем разрушатся и другие уровни. Вы готовы променять богатства этого мира на любовь?

В какой-то степени **духовная цель** подразумевает: найти себя и реализоваться в **социальном плане**. Счастье в этом мире всегда связано с реализацией себя. Но, к сожалению, в нашем обществе принято заниматься тем видом деятельности, который приносит больше денег и более престижен, а не тем, что соответствует нашей психофизической природе, нашим талантам. И уж тем более редко кто думает: «А принесу ли я благо

миру своей деятельностью?» Очень важно заниматься и изучать то, что нам нравится и соответствует нашей природе, пусть даже по несколько часов в неделю. И самое главное при этом — быть сконцентрированным на **без-корыстном** служении другим людям.

## ПУТЬ СОСТОИТ ИЗ МНОГИХ ШАГОВ

Теперь нужно разбить главную цель жизни на промежуточные этапы, цели. В первую очередь, мы должны написать свою цель жизни, свою миссию. Чётко понять, чего мы хотим достигнуть в конце пути.

Мы должны ясно увидеть себя по прошествии, скажем, пяти лет. И написать план на эти пять лет, на год, на неделю. Исходя из нашей миссии. При этом мы должны написать роли, которые мы играем в этом воплощении, и чего хотим достичь в каждой из этих ролей. Например: я — сын, отец, муж, работник такого-то предприятия, член такой-то религиозной организации и так далее. И в каждой роли очень желательно представлять героев, на которых мы хотели бы быть похожими. Более того, если мы хотим построить дом, купить машину, мы должны ярко представлять их в уме или даже распечатать их изображение.

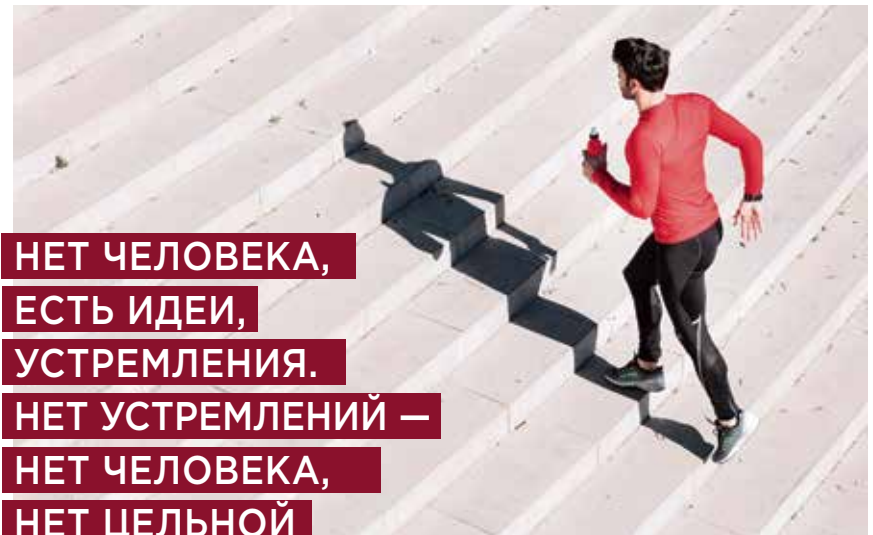
В Лос-Анджелесе один успешный бизнесмен, который окончил множество дорогих курсов по менеджменту, рассказал мне, что его научили одному из важных правил, для того чтобы определить, насколько человек будет успешный и готов ли он для лидерства. Это правило простое: стоит спросить человека о том,

каким он видит себя через пять лет, чего он хочет достичь. Неудачники обычно ничего не могут ответить на этот вопрос, в лучшем случае — как обстоятельства сложатся.

И представьте, что мы хотели бы, чтобы о нас сказали на похоронах по каждой роли: как об отце, как о специалисте и так далее, и стремиться к этому.

Очень важно записать миссию, свои планы. Периодически к ним возвращаться и проверять, идём ли мы по пути, который сами выбрали.

**Чувство, что мы идём по Пути, что наша жизнь не бессмысленна, даёт ощущение счастья и психологической стабильности.**



**НЕТ ЧЕЛОВЕКА,  
ЕСТЬ ИДЕИ,  
УСТРЕМЛЕНИЯ.  
НЕТ УСТРЕМЛЕНИЙ —  
НЕТ ЧЕЛОВЕКА,  
НЕТ ЦЕЛЬНОЙ  
ЛИЧНОСТИ.**

Работа с начертанной на бумаге миссией очень ускоряет утверждение нашей миссии и планов в подсознании, а именно подсознательные программы определяют ход нашей жизни.

Таким образом, подведём итог нашей смиренной попытки рассмотреть вопрос о том, каков должен быть первый шаг на Пути.

Можно коротко ответить: с постановки и искреннего ответа на вопросы:

- А что я по-настоящему хочу достигнуть в этой жизни?

- Кто я?

- В чём мой смысл жизни?

И далее, определившись со своими ценностями и идеалами, распланировать свою жизнь. Если мы этого не сделаем, то это сделают другие люди и обстоятельства.

Если человек не помнит о смысле жизни, то он мёртв, даже если он ведёт активную

жизнь... О таких говорят: умер в 20 лет, был похоронен в 75...

Важно помнить, что именно наши цели определяют наш уровень.

Великий святой из Индии Бхактивенода Тхакур писал:

**«Человек оценивается по его целям, чем выше цель — тем выше уровень человека. Высший уровень — это иметь цель достигнуть любви к Богу».**

Издавна на Востоке говорили: «**Нет человека, есть идеи, устремления**».

Отсюда следует: **нет устремлений — нет человека, нет цельной личности**. Поэтому не стоит удивляться, что в нашем обществе, где более 97% людей даже не могут толком сформулировать свои цели, так редко можно найти состоявшуюся и по-настоящему счастливую личность.

Не бойтесь мечтать и ставить цели. Помните, что мы можем достигнуть только того, что мы по-настоящему хотим достичь, невозможно достигнуть того, на что не настроено наше подсознание.

**Без цели наши дни закончились бы так, как только могут закончиться бессмысленные дни — полным уничтожением.**

*Ричард Бэрд*

закончив писать, отправляюсь в бассейн. Плавание очень помогает отключиться от этого мира. Как правило, во время этих 50 минут, пока я проплываю свою норму — 2 км, ко мне часто приходят новые идеи.

В этот раз я вспоминаю встречи, которые произошли со мной, пока я добирался до бассейна.

Первая — это араб, уличный торговец, который на светофоре активно и агрессивно пытался продать мне британские лезвия, и вторая — это русскоязычный охранник бассейна, который возмущался меняющимся климатом. «За 17 лет в Израиле такого не видел, то жара, то вдруг дожди, и это в мае?!» Несложно было отследить основные эмоции, которые от них исходили, — напряжение, раздражение. Это естественные эмоции для тех,

*чательно работают основные законы восточной психологии.*

*— Мы можем получить только то, к чему мы не привязаны.*

*— Чувство полёта приносит счастье, здоровье и успех в жизнь. Чувство полёта можно ощутить, когда мы не испытываем привязанность к чему или кому бы то ни было в этом мире.*

Привязанность рождает напряжение, злость, а это приносит тяжесть в жизнь, закрывается интуиция. Трясущейся рукой в цель попасть практически невозможно...

Привязанность рождается от желания получить больше, чем отдавать, оттого что мы считаем, что какой-то объект в этом мире может нас сделать вечно счастливым, от эгоизма, от страха потери.

Поэтому важно:

- Чётко ставить цели, но они должны быть направлены на благо всех живых существ.
  - Все плоды посвящать Богу.
- Важно развить непривязанность к плодам своего труда. Если ваше устремление направлено на служение миру, для вас важнее сам процесс, чем цель, то ваша жизнь превращается в сплошной праздник. Приходит понимание, что жизнь — это занимательная игра, что мы со-Творцы.

Первое, с чего следует начинать, — это привыкнуть после выражения своего желания, в уме или лучше на бумаге, заканчивать действие одной из следующих фраз:

**«На всё любовь Бога!»**  
**«Я во всём полагаюсь на Божественную Волю».**  
**«Да будет Воля Твоя, но не моя, ибо Ты лучше знаешь, что мне нужно».**

Это рождает истинное смирение. А это замечательное качество является основой совершенства.

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.*

*Евангелие от Матфея. 7:7*

## ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО ВСЕГДА ЗА... БОГОМ

**Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.**

*Евангелие от Матфея. 7:7*

Середина мая 2007 года, в Израиле необычайно жарко. Я,

кто привязан к результату, тяжело реагирует на различные, даже небольшие, неожиданные изменения. Обычно у таких людей рано появляются проблемы со здоровьем, и в социальной жизни они, как правило, неуспешны.

*Я давно убедился на многочисленных примерах, как заме-*



## Рами Блект 10 ШАГОВ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ, ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ. САМОУЧИТЕЛЬ СОВЕРШЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Универсальная книга для всех, кто хочет изменить свою жизнь в лучшую сторону и начать самому управлять своей судьбой. Всего 10 шагов с практическими рекомендациями, которые проверены временем и опытом. Все советы в книге просты и доступны. Эти без-ценные знания лежат в основе самых популярных бизнес-курсов тренеров с мировым именем. Мастером своей судьбы может стать каждый. Сделайте 10 шагов навстречу к счастью, здоровью и успеху!

## ФАКТЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

► Сентябрь 2007 года. Я провожу семинары и консультации в Чикаго. Третий день нарастает неудовлетворение: я не успеваю сделать множество мелких вещей, ответить на срочные письма, дочитать книгу... Я знаю причину — у меня нет плана на день. Как всегда, главный аргумент — нет времени для планирования. Но поболтать лишние полчаса после обеда с друзьями или понежиться 20 минут в постели после пробуждения утром время нашлось. Я знаю, что подобные вещи происходят у многих людей. И это относится к планированию не только дня, но и недели, года и жизни в целом — у нас нет времени, «и так понятно, что нужно делать». И этим мы уподобляемся водителю, который, опаздывая на встречу, давит на газ. Но у него нет времени для того, чтобы остановиться и изучить карту, определить маршрут и, если нужно, позвонить и уточнить детали маршрута.

► Буддистские мастера утверждают, что главная способность человека, которая необходима для духовного и материального прогресса, — это воображение, умение в деталях видеть желаемое будущее.

► Если обобщить опыт современных мастеров, которые пишут о том, как достичь успеха в жизни, — Стивен Кови, Наполеон Хилл, Робин Шарма и многие другие, то легко обнаружить, что в первую очередь, советуется составить план, чего-то страстно захотеть, записать цели, чётко вообразить окончательный результат, научиться планировать жизнь, не бояться мечтать. Без этого, они считают, невозможно ничего достичь.

► Учёные обнаружили — жизнь без цели убивает.  
► С 1994 по 2001 год группа специалистов медицинского факультета японского университета Тохоку во главе с профессором Итиро Цудзи вела наблюдение за группой из 43 тысяч физически здоровых мужчин и женщин в возрасте от 40 до 79 лет. В ходе периодически проводившихся опросов, примерно 59% наблюдаемых заявляли, что имеют ясную цель и ведут насыщенную жизнь, 5% честно признавались, что цели в жизни нет, а остальные затруднялись ответить на этот вопрос.  
► За семь лет более трёх тысяч наблюдаемых перешли в мир иной из-за болезней и в результате самоубийств. Несмотря на разброс результатов из-за различных факторов смерти, картина в целом получилась очень убедительной: доля умерших среди тех, у кого не было ясной цели в жизни и избегал напряженной деятельности, была примерно в 1,5 раза выше.

Д-р Рами Блект  
bleckt.com

*Статья является сокращённой главой из книги Рами «10 шагов на пути к счастью, здоровью и успеху».*

*Эта книга может стать ключом к достижению цели. В ней подробно изложены универсальные законы, позволяющие нам самим творить своё будущее. Автор подробно изложил важные правила, выполнение которых может сократить наш путь к успеху. Книга раскрывает вечные истины про то, как наше мировоззрение, наш характер, и наше поведение влияют на нашу жизнь. Я уверен, что эта книга вдохновит многих на новые достижения и радостные изменения...*

*Витаутас Ринкявичюс,  
владелец международной  
корпорации «RYTERNA»*



# ПРОЗРЕНИЕ науки



## ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ

## ПОВЫШАЮТ ИММУНИТЕТ

## БОЛЬНЫХ РАКОМ

Согласно исследованиям группы учёных Вашингтонского государственного университета под руководством Памелы Шульц (Pamela E. Schultz) активные занятия йогой не только улучшают самочувствие людей, но и дают огромный толчок для восстановления иммунитета у женщин, прошедших интенсивную терапию рака груди. Результаты исследования были озвучены в Вашингтоне (округ Колумбия) на заседании Американского общества физиологов (American Physiological Society).

Шульц с коллегами привлекли к занятиям йогой 10 женщин в возрасте около 60 лет, лечившихся от рака груди, который диагностировали 4 года назад. Больные получали противораковую гормонотерапию. Курс йоги был рассчитан на 8 недель (по два общих занятия и одному частному на дому в неделю). Ни одна из привлечённых к исследованию женщин ранее йогой не занималась. Для чистоты эксперимента была создана контрольная группа, в которую вошли 9 женщин с такими же показателями. Только они продолжали вести свой обычный образ жизни. По окончании курса у всех женщин, занимавшихся йогой, улучшилось психологическое состояние. Кроме того, и это, пожалуй, главное, — в их организме наблюдалось уменьшение количества ответственного за стрессы и нагрузку белка NF- $\kappa$ B, вырабатываемого иммунной системой.

## НАУКА И ТОНКИЙ МИР

### ► Академик РАЕН Г. И. Шипов:

«Я утверждаю: есть новая физическая теория, созданная в результате развития представлений А. Эйнштейна, в которой появился некий уровень реальности, синонимом которого в религии является Бог — некая реальность, обладающая всеми признаками Божества... И без каких-либо натяжек Абсолютному Ничто можно придать статус Творца или Создателя, ибо с Него всё начинается. И это Ничто Творит не материю, а планы-замыслы».

### ► Директор Международного института теоретической и прикладной физики (ИТПФ) РАЕН, академик А. Е. Акимов:

«Всё, к чему сейчас подошла физика, практически без формул, но в содержательном плане, изложено в древнеиндийских Ведических книгах. Существовали и существуют два направления познания Природы. Одно представлено западной наукой, т. е. знаниями, которые добываются на той методологической базе, которой владеет Запад, т. е. доказательство, эксперимент и т. п. Другой — восточной, т. е. знаниями, полученными извне эзотерическим путём, в состоянии, например, медитации. Эзотерические знания не добывают, их человеку дают. Получилось так, что на каком-то этапе этот эзотерический путь был утерян и сформировался другой путь, чрезвычайно сложный и медленный — за последнюю тысячу лет мы пришли к тем знаниям, которые были известны на Востоке более 5 000 лет назад».



## РЕКЛАМА ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДОМИНИРУЕТ В ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ПРОГРАММАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА В США

Группа учёных из некоммерческой ассоциации The Kaiser Family Foundation опубликовала данные своего исследования о содержании рекламы продуктов питания во время передач для детей и подростков на каналах американского телевидения. Выяснилось, что около 50% времени всех рекламных роликов во время показа детских передач посвящено рекламе продуктов питания. Среди роликов, посвящённых питанию, 72% составляет реклама продуктов, вредных для организма детей и подростков — сладости, овсяные хлопья с ароматическими добавками, еда быстрого приготовления типа McDonalds и т. д.

Как считает доктор Виктория Ридеут, директор программы The Kaiser Family Foundation по изучению влияния СМИ на здоровье, фактически реклама пропагандирует те продукты, которые, наоборот, необходимо исключить из рациона питания. Всего 4% из всей рекламы продуктов питания были посвящены молочным продуктам и 1% фруктовым сокам.

Исследование было проведено среди 13 крупнейших телевизионных корпораций, включая ABC, NBC, CBS, Fox, MTV, BET, Nickelodeon, Cartoon Network and PBS. Оно охватило 2 613 рекламных роликов в период с мая по сентябрь 2005 г.

Надо заметить, что дети в возрасте от 8 до 12 лет видят больше рекламы продуктов питания, чем подростки. В этом возрасте средний ребёнок в Америке видит 21 рекламный ролик по питанию в день, то есть 7 600 роликов в год.

Для подростков в возрасте от 13 до 18 лет эти цифры составляют 12 роликов в день и 6 000 в год.

Для детей в возрасте от 2 до 7 лет — 12 роликов в день, 4 400 в год. Как мы уже знаем, из всей этой рекламы продуктов питания только 28% можно отнести к здоровым продуктам. Как рекламируются продукты для детей? 34% рекламы говорят, что их продукт обладает особым вкусом. 18% связывают питание с удовольствием и весельем. Только 2% рекламы говорят, что их продукт улучшает здоровье.

## ИЗОБРЕТЕНО ВО СНЕ

История изобретений знает немало технических прорывов, достигнутых во сне. Их обобщила в недавно изданной книге «Комитет сна» американский психолог Дейдрре Баррет, главный редактор журнала «Сновидение».

Самый ранний известный случай изобретения, сделанного во сне, относится к концу XVI века. Адмирал Йи Суншин командовал корейским военно-морским флотом во время японского вторжения в 1592 году. Японцы смогли уничтожить множество корейских кораблей. Однажды адмиралу приснилось чудовище: морская черепаха с головой дракона, выбрасывавшая из пасти огонь. Никакие мечи не могли пробить панцирь черепахи. Проснувшись, Йи приказал кораблям построить судно из толстых сосновых брёвен, обитых железной бронёй. Нос корабля был выполнен в форме головы дракона, из его пасти стреляла пушка. Небольшой флот этих первых в мире броненосцев отразил нападение врагов.

**В наши дни**, во время «войны в Заливе», американская армия нуждалась в большом количестве бронежилетов, которые делаются из сверхпрочного полиамидного волокна кевлар. Но тут сломалась машина, производящая это волокно на фирме «Дюпон». Каждая минута простоя обходилась фирме в 700 долларов США и могла стоить жизни многим солдатам. Инженеры разобрали установку, но не смогли найти причину отказа. Одному из инженеров, Флойду Рэгсдейлу, ночью, после трудного дня, приснилось, что он находится внутри работающей машины. То и дело перед его мысленным взором вставали шланги, пружины и распылители воды. Проснувшись, он записал на листке бумаги: «шланги, пружины» — и заснул снова. Утром Рэгсдейл долго раздумывал над своей записью и смыслом увиденного во сне. Наконец, он понял, что стенки шлангов водяного охлаждения в машине время от времени спадают, прерывая поток воды, и тепловое реле останавливает процесс. Внутри шлангов надо вставить спиральные пружины, которые предотвратят их спадание. Придя на работу, Рэгсдейл поделился идеей с главным инженером, не говоря, впрочем, как она возникла. Тот только пожал плечами: никто из специалистов до сих пор

не предполагал, что причиной отказа может быть водяное охлаждение. Но к вечеру, когда все другие попытки наладить агрегат оказались безуспешными, главный инженер всё же позволил Рэгсдейлу снабдить шланги охлаждения спиралями. Ночью производство кевлара было восстановлено. Так одно сновидение сэкономило «Дюпону» не менее трёх миллионов долларов США.

Когда американский механик Элиас Хоу в 1844 году разрабатывал свою первую швейную машинку, ему очень мешало игольное ушко для нитки. Оно и тянущаяся за ним нитка не позволяли механизму легко протаскивать иглу через ткань. С этой проблемой сталкивались и другие изобретатели швейных машинок, находя иногда очень странные решения. Так, Джон Гринаф в 1842 году запатентовал иглу, заострённую с обоих концов и с ушком для нитки в середине иглы. Специальные щипчики хватали иглу то с одной стороны ткани, то с другой — и тащили её через ткань, имитируя движения рук швеи. Но машина работала гораздо медленнее человека. И вот Хоу приснился ночной кошмар: его захватили в плен людоеды, угрожая убить, если он немедленно не создаст швейную машинку! Хоу заметил, что дикари потрясают копьями, в наконечниках которых проделаны отверстия. Проснувшись, механик набросал эскиз своей системы. С тех пор все швейные машинки пользуются такими иглами.

В начале 90-х годов прошлого века Алан Хьюанг, заведовавший отделом оптических компьютеров в американской компании «Белл Лэбораториз», бился над созданием оптической схемы, которая заменила бы в компьютере электронику. Модель, в которой провода были бы заменены волоконными световодами, никак не получалась. Хьюангу стал сниться повторяющийся сон. Вереницы посыльных несли по двум пересекающимся коридорам стопки бумаг, которые, видимо, символизировали во сне информацию. На пересечении коридоров постоянно возникал затор, так как сталкивались перекрёстные потоки. Но однажды в том же сне посыльные, словно привидения, стали на перекрёстке беспрепятственно проходить друг сквозь друга. Проснувшись, Хьюанг понял, что фотоны обладают именно такой способностью, в отличие от потоков электронов, с которыми он привык иметь дело, разрабатывая обычные электронные схемы. И он смог спроектировать оптический компьютер, использующий эту особенность света.

Некоторые из опрошенных психологом в процессе сбора материала для книги утверждали, что сны регулярно помогают им в решении технических проблем. Так, оптик Пол Горовиц из Гарварда (США),

разрабатывавший систему управления большим телескопом, рассказал, что при возникновении сложных проблем часто видит сны, в которых «голос за кадром» подсказывает ему идею. Часто какой-то персонаж сна демонстрирует решение наглядным образом. Это решение всегда немного отличается от того, что Горовиц уже испытал на практике. Около кровати он обычно кладёт перед сном листок бумаги и карандаш, чтобы записать увиденное во сне, так как оно моментально забывается. Его коллеги уже привыкли к тому, что, придя в лабораторию с готовым предложением, он сообщает, что идея возникла во сне.

Хотя этого примера в книге Баррет нет, можно вспомнить, что лауреат Нобелевской премии, один из изобретателей лазера А. М. Прохоров как-то в интервью сказал: «**Озарение часто приходит во сне. Если боишься, что забудешь ночную догадку, положи рядом стенографистку.**»

Программист Стефен Бейли рассказал, что сны помогают ему писать компьютерные программы. Так, однажды он работал над программой, которая должна была позволить памяти компьютера работать одновременно над несколькими сложными математическими задачами. Как-то раз во сне он увидел, как данные плавают перед ним в трёхмерном пространстве. Он наблюдал абстрактные геометрические формы с числами внутри их. Эти фигуры плавали, меняли форму, изгибались, пристраивались одна к другой в необходимом для обработки порядке. И тут, не просыпаясь, программист понял, какой алгоритм нужно использовать в данном случае. Сон содержал все необходимые детали будущей программы. Проснувшись, Бейли сел за компьютер и написал нужную программу.

**«Иногда — делает вывод Баррет — сон содержит прямое решение, иногда, как в случае с отверстием в наконечнике копья или с вереницами посыльных, требуется его толкование. Сила сновидений — говорит психолог — в том, что во сне мозг подходит к проблеме с другой, нетрадиционной, стороны — и часто может её решить».**

По мнению австралийских психологов Аллана Снайдера и Джона Митчелла, наш мозг, решая какую-либо проблему, способен рассматривать любые, даже самые дикие варианты решения. Но высшие разделы мозга «редактируют» результаты, отбрасывая всё, не укладывающееся в так называемый здравый смысл. Во сне эта «цензура» отключается или хотя бы ослабевает, пропуская в сознание «безумные» варианты, которые иногда и оказываются просто гениальными.



## НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ — ПЛОД ИНТЕЛЛЕКТА ИЛИ ИНТУИЦИИ?

В детстве нас приучали к мысли о том, что в этом мире всё подвластно человеческому интеллекту, а если что-то ещё не познано, то только потому, что у учёных «руки не дошли». Казалось бы, действительность предоставляет самые неопровержимы доказательства могущества науки, её объективного и всеобъемлющего характера — космические корабли «бороздят просторы Вселенной», научный и технический прогресс поражает воображение блестящими открытиями, новейшими изобретениями и иными достижениями.

В этой статье мы ищем ответы на вопросы о том, насколько безграничны возможности науки и способен ли человеческий интеллект проникнуть в самые сокровенные тайны мироздания? Методология любой науки обладает огромным арсеналом средств: наблюдение и сравнение, анализ и синтез, индукция и дедукция, систематизация и классификация, системный подход и проч. Конечно, мышление — очень сложный процесс, и для каждой науки

характерен свой набор методов, но, в общем, научное (интеллектуальное) познание мира можно описать упрощённо.

Человек с помощью органов чувств (при необходимости усиленных специальной техникой — микроскопами, телескопами, вычислительными и измерительными приборами и проч.) наблюдает огромное количество различных предметов и явлений, выявляя их свойства и взаимодействия (измеряет, взвешивает и т. п.). Затем он приступает к абстрагированию — из всего многообразия этих свойств отбираются те, которые для целей конкретного исследования признаны существенными и важными, остальные «отсеиваются». После сравнения, разграничения, систематизации, классификации, моделирования и других научных операций полученные результаты описываются научным языком (тоже весьма абстрактным). И вот это неизбежное абстрагирование — одно из самых уязвимых мест в интеллектуальном (рациональном) познании.

Нужны примеры? Пожалуй-ста! Как известно, «отец» классической механики И. Ньютон при создании своей модели не принимал в расчёт сопротивление ветра и трение, которые считал ничтожно малыми. Долгое время считалось, что эта механика позволяет описывать абсолютно все природные явления, но в XX веке выяснилось её несовершенство.

В масштабах микромира законы Ньютона оказались несостоятельными. Движение вглубь атома показало, что классическая механика применима только к движению объектов, состоящих из большого количества атомов, на скоростях, которые значительно ниже скорости света (если не выполнено первое условие, вместо классической механики используется квантовая теория, если не выполнено второе — теория относительности).

**Согласно представлениям современной физики, Вселенная представляет собой единое целое, состоящее из динамических, взаимосвязанных энергетических процессов. Наш мир пропитан глубинным единством, но при этом он бесконечно разнообразен и полон исключений из правил, и потому научные разграничения, классификации, уравнения и теории всегда условны, неопределенны и приближительны, поскольку просто не в состоянии учесть всё то огромное количество свойств и взаимодействий, которое присутствует в реальном мире. Абсолютно изолированных систем не существует — они могут быть воспроизведены разве что в лабораторных условиях.**

Как очень точно заметил А. Эйнштейн: «Пока математические законы описывают действительность, они неопределен-

ны, когда они перестают быть неопределёнными, они теряют связь с действительностью».

При описании действительности учёные используют язык, основанный на образах, полученных при помощи органов чувств. Но этот язык уже не годится для описания реальности в мире бесконечно малого, не поддающегося непосредственному чувственному восприятию — в мире атома. Поэтому в квантовой теории у физиков возникают очень серьёзные проблемы, связанные с описанием атомных явлений.

«Сложнее всего говорить обычным языком о квантовой теории. Непонятно, какие слова нужно употреблять вместо соответствующих математических символов. Ясно только одно: понятия обычного языка не подходят для описания строения атома»<sup>1</sup>. В результате у физиков-теоретиков атом представляет собой абстрактную сумму уравнений.

И эти проблемы — далеко не единственные. Есть и другая сложность, с которой сталкиваются учёные при изучении внутриатомных явлений, она заключается в том, что «описание физической реальности, совершенно не зависимой от средств, при помощи которых мы её наблюдаем, строго говоря, невозможно»<sup>2</sup>. Любая попытка изучения субатомных явлений сопровождается нежелательным вмешательством измерительных инструментов в ход событий, вследствие чего все законы атомной физики являются вероятностными.

По этому поводу Вернер Гейзенберг в книге «Физика

атомного ядра» пишет: «Никогда нельзя одновременно точно знать оба параметра, решающим образом определяющих движение такой мельчайшей частицы: её место и её скорость. Никогда нельзя одновременно знать, где она находится, как быстро и в каком направлении движется. Если ставят эксперимент, который точно показывает, где она находится в данный момент, то движение нарушается в такой степени, что частицу после этого нельзя снова найти. И, наоборот, при точном измерении скорости картина места полностью смазывается».

Итак, каковы на самом деле возможности интеллекта в познании мира?

**В мировом сообществе вторым по значению физиком XX века, на полшага следующим позади А. Эйнштейна, признан Нильс Бор, лицо которого — на монетах и денежных купюрах, именем которого названа солидная научная награда, а также один из новейших элементов периодической таблицы. Так вот, этот признанный авторитет в мире науки утверждает, что в действительности «уравнения описывают не мир, а те ментальные процессы, которые необходимы для того, чтобы описать мир»<sup>3</sup>.**

На сегодняшний день экспериментальная физика располагает сложнейшими приборами, способными проникать в самые глубины внутриатомного мира, но, несмотря на это, современная аппаратура позволяет «наблюдать» свойства элементарных частиц лишь косвенно, по последнему звену в длинной

цепочке реакций по тёмному пятнышку на фотопластинке, по щелчку счётчика Гейгера. Таким образом, в мире атома наука воспринимает не сами явления, а их следы. Выйдя за пределы непосредственного чувственного восприятия, могут ли учёные с уверенностью опираться на логику и здравый смысл?

И вообще, каким образом гений учёного из бесчисленного множества вариантов выбирает тот самый — единственно верный? Как в человеческом мозге возникают те гениальные озарения, которые потом облачаются в логическую форму и обрастают доказательствами?

**Профессор, доктор физико-математических наук Игорь Гарин утверждает, что все великие физики и философы обладали даром предвидения<sup>4</sup>.**

► Рене Декарт: «Невозможно достигнуть никакого знания иначе, как путём интуиции ума и дедуцией».

► А. Эйнштейн: «Открытие в науке совершается отнюдь не логическим путём: в логическую форму оно облачается лишь впоследствии, в ходе изложения. Открытие, даже самое маленькое, — всегда озарение. Результат приходит извне и так неожиданно, как если бы кто-то подсказал его».

► Л. Мельников, академик Международной Академии информации и Академии космонавтики: «Практически все великие научные идеи и теории явились не в результате строгой рассудочной и критической деятель-

<sup>1</sup> Вернер Гейзенберг, *Physics and Philosophy*. New York: Harper Torchbooks, 1958, p.177.

<sup>2</sup> Луи де Бройль, французский физик, лауреат Нобелевской премии.

<sup>3</sup> Копенгагенская Интерпретация — толкование квантовой механики, предложенное Нильсом Бором и Вернером Гейзенбергом во время совместной работы в Копенгагене в 1927 году.

<sup>4</sup> Игорь Гарин — заведующий лабораторией Харьковского физико-технического института, лауреат Государственной премии, один из немногих русских фигурантов престижных американских справочников «500 влиятельных лидеров» и «Международный указатель известных руководителей»

ности людей, а, как правило, путём интуиции, озарения, а то и в порядке откровения свыше или видений, то есть извлечены из недр подсознания».

Такую подборку высказываний известнейших учёных, свидетельствующих о ведущей роли интуиции и предвидения в научных открытиях, можно продолжить и дальше, но хочется остановиться на особом виде озарений — тех, которые приходят к учёным во сне.

**Однажды во сне немецкий химик Фридрих Август фон Кекуле<sup>1</sup> увидел, как атомы каменноугольной смолы танцуют в форме змеи, заглатывающей свой хвост. Проснувшись, он понял — структура, которую он так долго ищет, имеет форму кольца.** Открытие принесло учёному всемирную известность.

Вот далеко не полный перечень других открытий, сделанных во сне:

1. периодическая таблица химических элементов (Д. И. Менделеев);
2. закон индукции (К. Гаусс);
3. модель атома (Н. Бор);
4. взаимосвязь пространства и времени (А. Эйнштейн);
5. генетический закон наследственности (Г. Мендель).

Но ведь этот (в какой-то степени мистический) путь получения знаний издревле известен на Востоке — он использовался мудрецами много тысяч лет тому назад, при этом полученные ими в медитациях знания нашли своё подтверждение в современных научных открытиях. Так, восточная философия утверждает, что **все материальные объекты возникают из великой пустоты, где постоянно совершаются акты творения реальности.** Это положение полностью соответствует

основным постулатам квантовой физики. Квантовая физика экспериментально подтвердила, что в вакууме в скрытом виде присутствуют частицы и античастицы, а квант своей энергией проявляет пару «электрон-позитрон» и даёт ей наблюдаемое состояние. Вот это свойство вакуума проявлять («рождать») элементарные частицы, из которых потом формируются атомы и молекулы, и привело учёных к мысли, что именно вакуум (великая пустота) — Прародитель всего во Вселенной.

**Получается, что зачастую древняя восточная философия и современные научные открытия говорят об одном и том же, но на разных языках: первая — на языке метафор и мифов, вторые — на языке уравнений, формул и теорем.**

#### Предоставим слово самим учёным.

► Общие законы человеческого познания, проявившиеся и в открытиях атомной физики, не являются чем-то невиданным и абсолютно новым. Они существовали и в нашей культуре, занимая при этом гораздо более значительное и важное место в буддийской и индуистской философиях. То, что происходит сейчас, — подтверждение, продолжение и обновление древней мудрости.

*Роберт Опенгеймер, Science and the Common Understanding. New York: Oxford University Press, 1954, p.8.*

► Мы можем найти параллель урокам теории атома в эпистемологических проблемах, с которыми уже сталкивались такие мыслители, как Лао-цзы и Будда, пытаясь осмыслить нашу роль в грандиозном спектакле бытия —

роль зрителей и участников одновременно.

*Нильс Бор, Atomic Physics and Human Knowledge. New York, 1958, p.20.*

► Значительный вклад японских учёных в теоретическую физику, сделанный ими после Второй мировой войны, может свидетельствовать о некоем сходстве между философией Дальнего Востока и философским содержанием квантовой теории.

*Вернер Гейзенберг, Physics and Philosophy. New York: Harper Torchbooks, 1958, p.202.*

► Всё, к чему сейчас подошла физика, практически без формул, но в содержательном плане, изложено в древнеиндийских ведических книгах. За последнюю тысячу лет... мы пришли к тем знаниям, которые были известны на Востоке 3 000 лет назад.

*Акимов А. Е. «Физика признаёт Сверхразум» / Чудеса и приключения, 1996, № 5, с. 26.*

P.S. В Универсуме существуют мириады цивилизаций и различных разумных существ, и наша Вселенная — лишь бесконечно малая его часть. Не верите? Посмотрите на звёзды...

*Быть может, покажется дерзким, что мы, ограниченные для наблюдений в пространстве маленькой Землёй, пылинкой на Млечном Пути, а во времени — короткой человеческой историей, решаемся применять законы, найденные для этой тесной области, ко всей неизмеримой беспредельности пространства и времени.*

Г. Гельмгольц

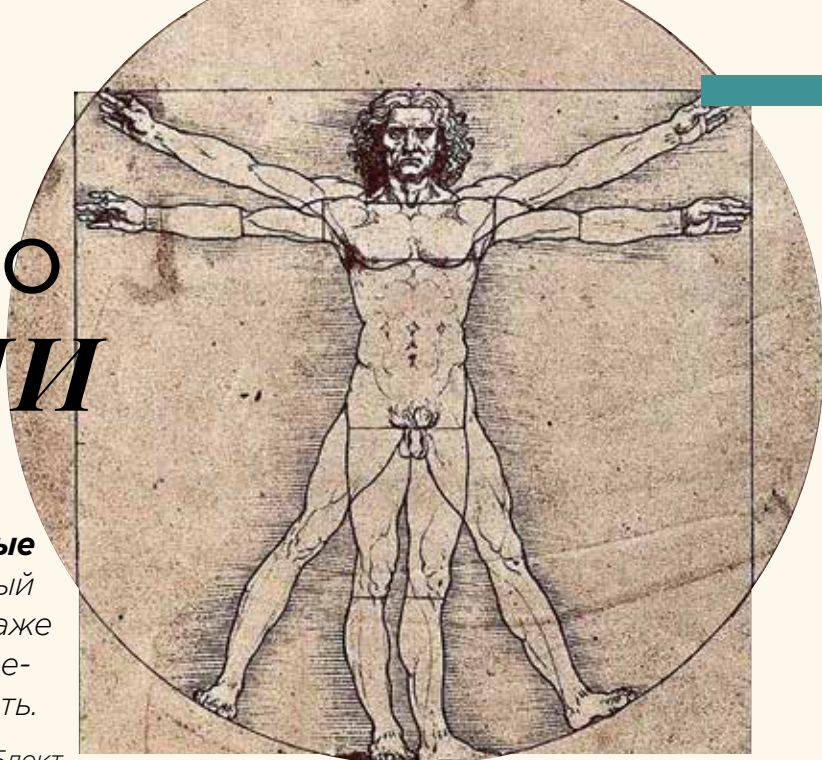
*Статья подготовлена Анной Алтынбаевой специально для журнала «Благодарение с любовью»*

<sup>1</sup> Исследователь молекулярной структуры связей соединения бензола.

# ТЕЛО — ЭТО ХРАМ ДУШИ

Эта статья является заключительной главой из книги: **«Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии»**. Каждый может найти в ней много полезного, даже если вы уже читали эту книгу, мы уверены, что вам будет полезно её перечитать.

Д-р Рами Блект



**Наше здоровье, счастье и успех зависят от того, насколько в нашей жизни доминирует самая чистая энергия этого мира — саттва (благость). Чтобы она озарила нашу жизнь, прежде всего, нужно этого захотеть.** Если вы сильно захотите, то это уже, как минимум, 90% успеха.

Рассмотрите все преимущества, которые вам принесёт доминирование Саттвы в вашей жизни: здоровье, счастье, спокойствие, интуицию высшего порядка, процветание, счастливую личную жизнь, способность реализовать самые глубокие духовные истины. Но самое главное — Саттва служит основой умения по-настоящему любить и быть любимым. Ведь если Саттва не доминирует, то в жизнь человека может входить только небольшое количество любви. Правда, для развития Безусловной Любви также нужно желание, просто доминирование Саттвы не приносит в жизнь любовь.

Сейчас возрождается культура правильного воображения, работы с подсознанием, использования правого полушария мозга и т. д. Д. Мэрфи, Х. Сильва, Р. Сто-

ун и другие показали, как это работает, доказали, что человек может быстро изменить свою жизнь и достигнуть своих целей.

Но почему тогда эта методика помогает далеко не всем? Потому что она работает в полную силу только тогда, когда у человека доминирует Саттва, когда он способен к полному расслаблению и уровень эгоизма у него очень маленький.

**Обратите внимание на ваше общение:** друзья, книги, интернет, телевидение. Без сожаления откажитесь от невежественного общения и увеличьте саттвичное через книги, лекции, учёбу.

**Желательно хотя бы раз в неделю посещать общества, кружки, в которых общение чистое и возвышенное. Не стесняйтесь порвать с другом, который постоянно жалуется, живёт на уровне невежества, приносит всем проблемы, но совершенно не слушает ваших советов, просто паразитирует.**

Те, с кем мы играли в детстве в песочнице, ходили в походы в школе или учились вместе в институте, совсем не обязательно должны быть нашими близкими друзьями пожизненно.

*Уж лучше голодать,  
чем что попало есть,  
уж лучше быть одним,  
чем вместе с кем попало.*

Омар Хайям,  
суфийский поэт и философ

**Мы плавно перешли к еде.**

Еда важна не только тем, что даёт нам калории. В основном через еду мы получаем определённую энергетику.

**Важно не только то, что мы едим, но и то, в какой атмосфере это происходит, с кем мы делим трапезу и т. д. Желательно есть спокойно, не под рёв телевизора, не на ходу.**

Попробуйте месяц кушать спокойно, внимательно пережевывая пищу, обязательно помолвившись перед едой, отдавая предпочтение саттвичным продуктам — и вы будете поражены, увидев, как ваша жизнь изменится к лучшему, как изменитесь вы сами.

Соблюдайте чистоту — внутреннюю и внешнюю.

**Внутренняя чистота** — это умиротворение, помыслы, полные любви, **без-корыстные**, творческие, позитивные.

*Цена величия — это ответственность за каждую мысль.*

У. Черчилль

Всё в этом мире начинается с мыслей. Отслеживайте свои мысли. Они покажут вам, что будет с вами завтра: будете вы здоровы или заболеете, будете успешны или деградируете.

**Буддизм учит: «Если вы хотите прекратить страдание — нужно следить за своими мыслями».**

Если наши мысли наполнены ревностью, завистью, обидой, жадностью, желанием отомстить, чувством несправедливости, то нам хана. Конечно же, правильное поедание саттвичных продуктов несколько отодвинет этот момент, но не спасёт окончательно. Аюрведа утверждает, что беспокойный ум — главная причина наших заболеваний.

**Внутренняя чистота** — это также чистота внутренних органов. У современного человека к 40 годам в кишечнике может быть около 10 килограммов каловых масс, внутри — «дерьмо прессованное», если говорить прямо. Может быть очень много желчи, слизи и т. д. Но современному человеку всё равно, главное, внешне выглядеть хорошо — это страсть.

Но разве может такой человек быть здоровым? Недавно я читал в газете о результатах исследований английских учёных. Они пришли к выводу, что 95% заболеваний происходит из-за накопления шлаков и токсинов в кишечнике. Аюрведа считает примерно так же. Чтобы этого избежать, нужно правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и периодически чистить желудок, кишечник, печень, почки и т. д. Есть много книг, посвящённых различным чисткам.

**Внешняя чистота** — это чистота вашего тела, одежды, дома и т. д. Как вы думаете, какая энергия, гуна довлеет у свиней: благость, страсть или

невежество? Конечно невежество. Свиньи обожают грязь, они даже едят испражнения, будто это свежее испечённый пирог. Спать в куче мусора — для них как в пятизвёздочном отеле. Боги и ангелы не такие. Поэтому нам нужно определиться, к кому мы хотим быть ближе. Важно минимум раз в день принимать душ (женщинам, если волосы длинные, не обязательно мыть голову каждый день). Ежедневно менять нижнее бельё и носки. Брюки, рубашки — не реже, чем раз в три дня.

**В доме, и особенно на кухне, должно быть чисто. Боги и брахманы не жалеют времени на наведение чистоты. А вы жалеете? Тогда не удивляйтесь, почему к вам по-свински относятся окружающие и Вселенная в целом. Причём вы можете ходить в чистой одежде, но если вы живёте в грязной квартире, доме, то в вашей ауре будет значительная энергия Тамаса.**

**Также важна чистота речи.** Нецензурная речь — это невежество. Даже одно слово может очень осквернить. У пивного ларька вы услышите всего лишь пять слов, но какие там комбинации... Очень важно говорить продуманно, честно и приятно для слуха окружающих и, как правило, поменьше.

Многих может покоробить сравнение со свиньями. Но тогда вы можете спросить себя, кем вы хотите быть: аристократом или плебеем? Аристократы — это люди высокой культуры, а не те, кто неожиданно разбогател. Они вежливы, спокойны, много времени тратят на интеллектуальное развитие, живут на природе, верны своему слову и т. п. То есть доминирование у них Саттвы очевидно.

Такие люди добиваются успеха всегда, в любом обществе. Поэтому в советские годы их и

священнослужителей от Бога просто уничтожали, поскольку знали, что, сколько ни поливай их грязью и ни лишай материальных средств, они всё равно станут лидерами, ведь энергия Саттвы — это энергия успеха.

Многие думают: вот заработаю побольше денег, стану известным — все меня будут уважать, любить... Но если качества характера остались прежними и доминирует невежество, то такой человек просто становится плебеем с деньгами, который разрушает и свою жизнь, и жизнь окружающих людей.

**Занимайтесь медитацией, йогой, дыхательными техниками, расслабляйтесь. Привыкните к раннему подъёму. Как можно чаще бывайте на природе.**

Очень важно всё, что вы делаете для своего развития, делать регулярно.

**САТТВА — ЭТО ПОСТОЯНСТВО**

Лучше делать меньше, но постоянно.

**Очень важно уметь расслабляться и не испытывать напряжения, если оно не требуется.**

Есть несколько уровней расслабления: расслабление сознания, расслабление нервов, расслабление мышц. Если регулярно практиковать релаксацию, то это исключит потерю энергии и поможет накопить прану (жизненную энергию). У кого мы должны учиться расслабляться? У животных и у младенцев.

**Также у детей мы должны учиться смеяться. Чем больше невежества, тем более человек становится угрюмым и унылым, он перестаёт смеяться и даже улыбаться. Шестилетний ребёнок весело смеётся и улыбается примерно 300 раз в день. Взрослый же — около 15 раз в день улыбается или ухмыляется. А вы сколько? Если**



**меньше 100 раз (ухмылки не считаются), значит, в вашем уме доминирует Раджас и Тамас.**

Эти рекомендации были бы неполны без рекомендации использовать мантры и молитвы. Аюрведа, да и вся восточная психология говорят об исключительной важности лечения звуком.

Всемирно признанный автор (86 книг, многие из которых разошлись миллионными тиражами) и учитель позитивного мышления, искусства привлечения в свою жизнь богатства и успеха, доктор философии Роберт Стоун в своей популярной книге «Жизнь без ограничений» писал: «Чем прочнее вы будете поддерживать связь с Творцом, тем более продуктивной окажется ваша жизнь. Это верно в отношении и комфорта, и удовольствий, и здоровья. Нет более позитивных мыслей, чем мысли о Творце. Если вы начнёте с любовью думать о Творце, вы укрепите связь с той сферой, из которой исходит Божественная помощь».

И это он советует делать с помощью **«повторения Имен Бога»**, как это делает половина населения Земли. Но в современной цивилизации, преиму-

щественно иудейско-христианской, это перестали делать, наоборот, используется как ругательное: «Боже, какой кошмар», «Господи Иисусе Христе, какая жара» и т. п.

Но это в основном началось в XX веке. У католических монахов, да и простых мирян всегда были чётки. Протестанты на каждом своём собрании воспевали славу Всевышнему. У православных христиан всегда придавалось огромное значение повторению Имени Бога.

Вот отрывок из известной и очень рекомендуемой книги, которая будет полезна всем («Откровенные записки странника духовному своему отцу» неизвестного автора): «Старец принял сие моё прошение с любовью и позвал меня к себе: «Зайди теперь ко мне, я дам тебе книгу святых отцов, из которой ты ясно и подробно можешь уразуметь и научиться молитве при помощи Божией».

Мы вошли в келию, и старец начал говорить следующее: «Непрестанная внутренняя Иисусова молитва есть непрерывное, никогда не престающее призывание Божественного имени Иисуса Христа устами, умом и сердцем, при воображении всегдашнего Его присутствия и прошении Его по-

милования, при всех занятиях, на всяком месте, во всяком времени, даже и во сне. Она выражается в таких словах: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!». И если кто навькнет сему призыванию, то будет ощущать великое утешение и потребность творить всегда сию молитву так, что уже без молитвы и быть не может, и она уже сама собою будет в нём изливаться».

Великий святой, профессиональный врач и учитель йоги Шивананда Свами в своей статье «Духовной дорогой к здоровью и счастью» писал: «Ум вибрирует негармонично из-за влияния на него энергии Раджаса (страсти) и Тамаса (инерции), симпатия и отвращение, вождление, жадность, ненависть, страх и ревность. Как можете вы ожидать настоящего счастья и здоровья, когда такое состояние дел доминирует в организме?»

«Основные составляющие здоровой и долгой жизни — это молитвы, джапа (уединённое повторение Святых Имен), киртан (совместное воспевание Святого Имени), медитация, спокойствие, Космическая любовь, умеренность, сдержанность, регулируемая жизнь, свежий воздух, регулярные физические и дыхательные упражнения (пранаяма),



**Рами Блект**

## **ТРИ ЭНЕРГИИ. ЗАБЫТЫЕ КАНОНЫ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИИ**

Книга написана на основе древней мудрости, лучших современных научных разработок и большого жизненного опыта многих людей. Автор адаптировал древнюю восточную науку об энергиях к жизни в современном мире и преподнёс её читателю в ясной, лёгкой и простой форме. Ценность произведения в том, что читатель соприкасается с живым опытом следования древним принципам Вед и может увидеть в этом мире тонкие законы любви, гармонии и справедливости в действии.

солнечные ванны и здоровое, полноценное питание».

«Практикуйте присутствие Бога. Узрите Его во всех лицах, во всех существах, во всех формах, видите Его везде. Вы будете наслаждаться реальным миром, здоровьем и счастьем».

А вот строки из его другой замечательной статьи «Божественное Имя»: «Бог и Его Имя идентичны. Они нераздельны. Бог пребывает там, где воспевается Его Имя. Атмосфера становится освящённой. Покой, блаженство и чистота одерживают победу. Его Имя несёт послание любви. Его Имя освобождает душу от печали, беспокойства и зависимости. Его Имя не знает барьеров и границ. Его Имя очищает порочное низшее «Я» и возвышает его, поднимает к величественности универсального сознания и приводит к Богу».

Другой великий святой, государственный деятель, учёный и Учитель Шрила Бхактивинод Тхакур в своей замечательной книге «Шри Харинама Чинтамани» писал: «Не существует знания более чистого, чем Святое Имя, и не существует обета более могущественного, чем обет повторять Святое Имя. Не существует более эффективной формы медитации, чем медитация на Святое Имя, и никакая практика не приносит больших плодов, чем повторение Имени. Нет большего отречения, чем прославление Имени, и ничто не может дать большего умиротворения, чем Святое Имя.

В мире нет более благочестивого поступка, чем обращение к Святому Имени; нет цели высшей, чем та, что достигается повторением Имени, ибо Имя дарует высшее освобождение, высшее умиротворение и высшую обитель. Произнесение Святого Имени — высшая форма преданности, самое чистое побуждение живого существа; произнесение

Имени — высшее выражение любви и высший способ помнить о Господе. Святое Имя — причина всех причин, оно неотлично от Всевышнего Господа и потому почитается как высший Учитель и Спаситель».

Поэтому где бы вы ни были, что бы вы ни делали, привыкните повторять или слышать Имя Бога. Эта привычка способна быстро поднять любого человека с уровня невежества до благодати, а при желании — и на трансцендентный уровень.

**У Бога бесчисленное количество Имён.** Вы можете выбрать любое, которое вам ближе: Иисуса, Аллаха, Будды, Иеговы, Кришны и т. д.

**Основные ведические мантры:**

«Ом Намо Нарайаная»,  
«Ом Намо Бхагаватэ Васудэвайя»,  
«Ом Намах Шивайя».

Для нашего века самой сильной и действенной мантрой, как утверждают все ведические Учителя, включая Шивананду Свами, является «Харе Кришна» мантра (Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе). Эта молитва призывает удачу и содержит обращение к Господу. Примерный перевод её таков: «О Всевышний! Пожалуйста, займи меня служением Тебе!»

**В северном буддизме основной мантрой** является «Ом Мани Падме Хум». Есть много различных пониманий и примерных переводов этой мантры. Основные следующие: «ОМ, ты сокровище на лотосе» и «Вся Вселенная подобна драгоценному камню или кристаллу, расположенному в центре моего сердца, или в сердцевине лотоса, который есть я; он проявлен, он светится в моём сердце». Написана целая книга о смыслах этой мантры, автор которой Лама Говинда.

**В христианстве:** «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, по-

милуй нас!» (более современный вариант).

**В Коране** говорится: «И поминай имя Господа твоего утром, и вечером, и ночью; поклоняйся Ему и восхваляй Его долгой ночью!» (Коран 76:25, 26).

Одни из главных молитв (своего рода мантры) **в Исламе и Суфизме** это: «Аллах Акбар» (смысл фразы в следующем: «Не существует ничего, что можно было бы сравнить с Богом или противопоставить Ему, и Бог превосходит любое из наших представлений о Нём») и «Ла иллах илла ллах» («Нет божества, кроме Бога, который Един, и единственно Един»).

Конечно, говоря о взглядах основных духовных школ, мы не можем не коснуться иудейства.

**Иудейские мудрецы** поясняют, что лестница, которую патриарх Яков видел во сне и по которой ангелы Божьи «восходили и спускались», является также символом молитвы. Показывая Якову во сне лестницу, которая «стоит на земле и достигает до небес», объясняют мудрецы, Бог тем самым показал Якову, что молитва подобна лестнице, соединяющей землю с небесами, человека с Богом. Осмысленные слова молитв, хорошие результаты, достигаемые молитвами, превращаются в ангелов, которые восходят к Богу, а Бог посылает взамен других ангелов с благословениями. Вот почему Яков видел во сне, что ангелы «восходят вверх и спускаются вниз», хотя следовало им, казалось бы, раньше спускаться, а затем уже вновь подниматься.

**На какой бы ступени «лестницы» человек ни находился, он должен быть погружён в искреннюю молитву, и стоя на нижних ступенях (уровень материального выживания, погружение в приобретение материальных благ), и стоя на верхних (без-корыстное служе-**

## ние миру, умиротворение, отсутствие привязанностей).

Многие считают, что в иудаизме всегда было запрещено повторять и произносить имена Бога. Но это далеко не всегда было так. Около 3500 лет назад Бог повелел Моисею: *«Так скажи сынам Израйлевым: Господь Бог отцов ваших, Бог Авраама, Бог Ицхака и Бог Якова послал меня к вам. Вот имя Моё навеки, это память обо Мне из рода в род»*. (Исход, 3:15; псалом 134 [135, Тх]:13).

К Божьему Имени относились с трепетом, поскольку оно представляло и характеризовало самого Бога. Ведь Бог сам объявил своё имя и призвал свой народ произносить его, тем более что в еврейском каноне Библии это Имя появляется 6828 раз. Однако набожные евреи считают неуважительным произносить собственное имя Бога.

Относительно древнего раввинского, не основанного на Торе запрета произносить имя Бога раввин А. Марморштейн в своей книге «Древнее раввинское учение о Боге» пишет: *«Когда-то этот запрет [произносить Божье Имя] был абсолютно неведом евреям... Ни в Египте, ни в Вавилонии они не знали и не соблюдали предписания, запрещающего произносить Имя Бога, тетраграмматон, в повседневных разговорах или приветствиях. Но с III века до н. э. по III век н. э. такой запрет уже существовал и частично соблюдался»*.

Откуда же тогда возник запрет на оглашение Божьего имени? Раввин А. Марморштейн отвечает: *«Под влиянием эллинизма, противящегося религии евреев, а также вероотступнического священства и знати возникло правило не произносить тетраграмматон в Святилище [в Иерусалимском храме]»*.

В пылу рвения не произносить попусту имени Господа они

подавляли всякие попытки употреблять это имя и тем самым устраняли или затушёвывали то, что отличает истинного Бога от всех других богов. Под натиском религиозной оппозиции и вероотступников евреи перестали употреблять Божье Имя.

Однако, как говорит А. Коуэн: *«в библейские времена люди смело произносили [Божье Имя] в повседневной речи»*. В Бытии 12:8 сказано, что патриарх еврейского народа Авраам *«призвал имя Господа»*. Большинство тех, кто писал еврейскую Библию, свободно и в то же время уважительно использовали Имя Бога вплоть до написания книги пророка Малахии в V веке до н. э. (Руфь, 1:8, 9, 17).

Интересно, что первое тысячелетие, после того как Моисей получил Тору на горе Синай, иудеи молились своими словами, от сердца. Это уже значительно позже появились строгие регламентации относительно ежедневных молитв и запрет на произнесение Имени Бога.

На мой взгляд, нам следует использовать и канонические молитвы, особенно написанные просветлёнными мудрецами, но необходимо также и молиться от сердца, своими словами. Нам следует очень уважительно относиться к Имени Бога, но не настолько, чтобы полностью отказываться от произношения и написания Его.

Один из множества благоприятных моментов, которые человек получает от повторения Имени Бога, — это то, что он прекращает концентрироваться на себе, своём теле и погружается в Высшую реальность (каждый звук имеет определённую форму), приобретает божественные качества, которые являются основой для здоровья, счастья и успеха.

Концентрация на себе усиливает эгоизм и служит причиной

множества страданий, концентрация на своём теле усиливает невежество. Мы становимся тем, о чём думаем. А тело, как мы уже говорили выше, находится в невежестве.

Мы живём в удивительное время, когда обычный человек при желании может понять эти истины и начать жить в соответствии с ними. В другие эпохи на это требовались сотни жизней.

Правда, в эту эпоху также очень легко можно деградировать с помощью наркотиков, интернета, современной культуры в общем, но об этом даже думать не хочется.

Мудрецы прославляли наш век за эту возможность быстрого прогресса, а также за то, что главное средство обретения Божественной Любви в наш век очень простое — это повторение Святых Имен Бога.

Шукадева Госвами продолжал: *«Мой дорогой царь, воспевание святого Имени Господа способно искоренить даже последствия величайших грехов. Поэтому воспевание движения санкиртаны — это самая благоприятная деятельность во всей Вселенной. Пожалуйста, попытайся понять это так, чтобы другие восприняли это серьёзно»*. (Шримад Бхагаватам 6.3.31).

Я знаю хороших психологов, которые советуют пациентам повторять эти мантры, совершать **без-корыстные** поступки, вести более саттвичный образ жизни, и вскоре эти несчастные люди, погрязшие в депрессии и страданиях, сами становятся солнцем и источником счастья и вдохновения для других, полностью избавившись от своих проблем.

Спокойствия ума, отсутствия эгоизма и, следовательно, океана Любви всем Нам!

**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ,  
ЗДОРОВЫ И УСПЕШНЫ!**

# СМЕХО- ТЕРАПИЯ

В БИБЛИИ ГОВОРИТСЯ: «ВЕСЁЛОЕ СЕРДЦЕ БЛАГОТВОРНО, КАК ВРАЧЕСТВО, А УНЫЛЫЙ ДУХ СУШИТ КОСТИ». ИММАНИЛ КАНТ ПИСАЛ, ЧТО «СМЕХ ДАЁТ ОЩУЩЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, АКТИВИЗИРУЯ ВСЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ПРОЦЕССЫ». ЗИГМУНД ФРЕЙД ПОЛАГАЛ, ЧТО ОСТРОУМИЕ И ЮМОР — УНИКАЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ, А ШУТКА — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ.

Искренний смех и юмор могут привести к значительным положительным физиологическим и психологическим изменениям в организме человека. Смех усиливает перистальтику кишечника и движение диафрагмы, достигается гармония души и тела. Он также действует благотворно на весь процесс дыхания, оказывая влияние на мышечный тонус. Исследования показали, что применение «смехотерапии» значительно усиливает любое лечение. Пять минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабленного отдыха.

На пути к духовному росту Дорогие друзья, как мы знаем, сейчас существует много разных центров, где ставится задача психологической гармонизации личности. Там учат,

как развить в себе, а затем и распространять нетрадиционную любовь (я имею в виду Безусловную Любовь) среди остального населения, местами продвинутого, а местами — просто двинутого.

К сожалению, среди нас, учеников разных курсов, меньше не становится людей, сознательно озабоченных своим здоровьем и комплексами. Нельзя не отметить, что большинство из нас уже стали что-то запоминать из лекций и даже способны дать хороший совет, например: принимайте всё и всех с радостью. На практике, правда, эта система даёт сбои, и всё равно по старой памяти половину людей называешь дураками, а другую половину идиотами. Но прогресс есть. Сейчас это делается про

себя, а не как раньше — вслух и в лицо.

Нам говорят: «Не привязывайтесь к материальным благам!» Да, я и хотел бы, но, как назло, всё лучшее, к чему и стоило бы привязаться, — у других, особенно у соседей.

Два слова относительно поиска счастья. Как нас учат, эту вещь надо найти в себе. Но пока успешнее опять же находишь её у других, причём, как правило, у более здоровых, красивых и богатых.

Многие ставят своей задачей стать одухотворённой и гармоничной личностью. Однако как только дома возникает очередной скандал с супругом, новые знания только подливают масла в огонь.

К уже старым, по-доброму знакомым эпитетам типа «скотина», добавились новые — «кармическая зараза», «эзотерический эго-вампирист», и даже «энергетический полупроводник во втором поколении». Под первым поколением подразумеваются родители супруга.

Таким образом, безусловно любимыми хотят быть все, а безусловно любить готовы

только некоторые. И то после долгих переговоров, охрипнув, и при предоставлении предоплаты: «Пусть сначала он полюбит меня, а уж я в ответ так полюблю, что никому мало не покажется».

А какие полезные практические навыки приобрёл лично я за последнее время? Например, при виде, понятное дело, неприятной физиономии служащего банка, особенно в отделе выдачи ссуды на покупку квартиры, уже улыбаюсь, сразу посылаю человеку флюиды божественной любви. Правда, пока вместе с ней по привычке посылаю и его самого подальше.

Зато в отличие от прошлого времени, все посылы даются легко. Вывод — экономия нервов. Успокаивать ум перед сном я умел и раньше со стаканом. Однако теперь в стакан наливаю молоко. Вывод — экономия денег.

Вместо проведения первых свиданий с девушками в кафе, теперь заранее прошу выслать факсом копию паспорта с указанием места и даты рождения (для выяснения совместимости по астрологическим картам).

Вывод — экономия и нервов, и денег, и девушек. И поэтому как экономист, я могу сделать вывод — коэффициент прибыльности от духовных знаний получается огромный. Даже не знаешь, в какой валюте его оценить.

Надеюсь, всё же мы пройдем, а не доковыляем путь духовного роста, несмотря ни на какие нами же созданные препятствия. Нам говорят: учитесь и поможете своим близким! А я скажу: помогите хотя бы себе, и одним этим вы уже сможете помочь своим близким.

Удачи вам!

*Д-р Рами Блект  
bleckt.com*

## У РЕКЛАМНОГО АГЕНТА

**Агент:** Вы кто?

**Клиент (Психолог):** Я психолог Зиновий Штейн, профессор, бывший зав. кафедрой университета города Бгатска. Хочу дать рекламу о своей частной практике.

**Агент:** Отлично!!! Наконец-то! Вас только и не хватало для нашей газеты!!! (Быстро печатает и тараторит вслух.) По случаю в Тель-Авиве! Колдун в третьем поколении Ахмед Федосеевич Гурфинкель! Лечит всех желающих наложением ног на голову!

**Психолог (в шоке):** Что, что?!!

**Агент (не обращая внимания, продолжает):** Омоложение фотографий! Привороты методом заворота! Принесем это объявление — первый удар в бубен бесплатно!

**Психолог (вкрадчиво):** Пгостите, а вы нигде на учёте не состоите?

**Агент (отвлекаясь):** Не волнуйтесь! У меня всё нормально. Вот справка от ветеринара!

**Психолог:** Это ещё ни о чём не говорит!!!

**Агент:** А 20 лет в рекламном бизнесе Вам тоже ни о чём не говорят?! Вы хотите, чтобы к вам пришли клиенты?!

**Психолог: Конечно!**

**Агент:** Тогда не учите меня жить, профессор!

**Психолог:** Пгостите, а почему колдун?

**Агент:** Этой осенью есть хороший спрос на колдунов. К весне посмотрим, может из вас лучше будет сделать знахаря Квазиморду.

**Психолог:** Дуг, вы — сумасшедший человек!!!

**Агент:** А зарабатывать по 10 000 долларов в месяц вы не хотите?

**Психолог:** Пгостите?

**Агент:** Пгощаю!

**Психолог:** Но меня же знают сотни людей! У меня много учеников!

**Агент:** Они не придут. К Вам в основном будут приходиться болтливые домохозяйки, жалующиеся на богатых лысых мужей, которые их бросили.

**Психолог (вытирая пот):** А почему лечение наложением ног на голову?

**Агент:** Вы же должны отличаться от других колдунов!

**Психолог:** Но я не колдун! Я не хочу никого обманывать.

**Агент:** А кто обманывает?! Вы думаете, все люди видели колдунов? Наденьте казахский халат, купите бубен и слушайте клиента с умным видом, не перебивая один час. В конце сеанса вешайте всем «заряженный» кирпич на шею. Гарантирую прибыльный бизнес.

**Психолог:** Это какое-то недогазумение... Это полный бред! ... А если у меня не получится?

**Агент:** А если бы они везли патгоны? Не надо бояться! Какая Вам разница, как лечить людей? Будете лечить, сидя в халате! Всё! Снимайте офис и со следующей недели **начинайте!**

**Психолог:** Только гади внуков я готов на это пойти!

**Агент:** Ну вот и договорились! Жанночка! Прими деньги у клиента.

Следующий!!!

# РЕЧЬ КАК ОСНОВА И ПОКАЗАТЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВА



Рами Блект известен как писатель, издатель, публицист, духовный учитель, учитель гармоничного развития личности, бизнес-тренер, преподаватель, участник радио и ТВ шоу, ученый, исследователь, мистик, путешественник, организатор различных благотворительных и образовательных программ, общественный деятель, пропагандист здорового и трезвого образа жизни, тот, кто быстро меняет в лучшую сторону судьбу многих людей.

Кандидат психологических наук, имеет степень магистра в области аюрведической медицины (Master Degree), Доктор философии (Ph.D).

Рами признан лучшим психологом-тренером на V Международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Обладатель международной премии Алхимия-2007 в категории «Персона года в области тренинговых программ».

Согласно опросам портала «Планета Семинаров», в 2015, 2016 и 2017 гг. занял I место в рейтинге из 100 самых известных учителей современности, которые внесли наибольший вклад в личностное развитие множества людей.

Автор книг «Судьба и Я», «Три энергии», «10 шагов на Пути к счастью, здоровью и успеху», «Алхимия общения», «Как договориться со Вселенной», бестселлера «Путешествия в поисках смысла жизни», получившей главный приз Международной премии «На благо мира».

**В** начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. И Слово стало плотью...

Евангелие  
от Иоанна, 1:1; 1:14

В буддийской психологии говорится, что основным источником потери энергии является речь.

Христианская религия учит: **«Не важно, что входит в рот человека, главное, — что выходит»**. Некоторые используют это выражение для того, чтобы оправдать свой стиль питания, который во многом напоминает стиль питания свиньи — «ешь, что хочется и что видится». Игнорирую при этом вторую часть высказывания. Многие подвижники и святые уходили в уединённые места, чтобы ничего их не побуждало участвовать в пустых разговорах. В Ведах пустые разговоры называют «прад-

жалпой». И именно она является одним из главных препятствий на пути духовного и материального прогресса.

**Первую оценку человеку мы даём по тому, как он говорит.** Речь определяет человека. Практически любой человек, который интересуется йогой, восточной психологией и философией, знает имя мудреца Патанджали и его монументальный труд по йоге — «Йога-сутры». Но мало кто знает, что, в первую очередь, он написал не менее выдающиеся работы, посвящённые речи и медицине: «Патанджала-бхашья» и «Чарака» соответственно. «Патанджала-бхашья», будучи комментариями к грамматике Панини, учит, как правильно говорить и как правильно построить свою речь. Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой.

**Здоровое тело, здоровый ум и здоровая речь творят гармоничную личность.** Современные психологические исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием.

**Заикание и запинания в речи появляются тогда, когда есть серьёзное эмоциональное нарушение. Практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.**

Каждый человек, стремящийся к совершенству, должен стать:

- **во-первых**, — врачом, лечащим своё тело;
- **во-вторых**, — специалистом по грамматике, следящим за своей речью;
- **в-третьих**, — философом,

очищающим своё сознание и постигающим Абсолютную истину.

В жизни такого человека не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной речи.

Именно такого человека мудрец Патанджали называл йогом. И каким бы видом йоги, каким бы видом духовной практики человек ни занимался, всё вышесказанное применимо к нему в полной мере.

И это относится не только к духовным людям, но и к тем, кто хочет преуспеть материально. Умение говорить и слушать очень серьёзно изучают во всех бизнес-школах. Даже в криминальном мире, чтобы подняться в бандитской иерархии, нужно уметь контролировать язык. Там очень реализованно цитируют высказывание Будды о том, что словом можно убить человека.

**Своей речью всего за несколько секунд мы можем испортить себе карму на несколько воплощений. Три минуты гнева могут уничтожить десятилетнюю дружбу.** Слова сильно определяют нашу карму. Можно десять лет заниматься духовным развитием, благотворительной деятельностью, но оскорбив великую личность, можно всё потерять на всех уровнях и деградировать в низшие формы жизни.

Откуда это берётся? От оскорблений. Ведическая астрология говорит, что тeneвая планета Кету отвечает за оскорбления. Кету — это такая планета, которая быстро даёт реакции, часто мгновенно. Кету также даёт освобождение.

Но в отрицательном аспекте Она наказывает за оскорбления и непочтительную речь,

быстро лишая человека всего, чего он достиг в духовном и материальном плане.

В Ведической цивилизации каждого человека учили очень внимательно следить за своей речью.

**Пока человек не заговорил, его тяжело узнать. Дурака от мудреца можно отличить, когда он заговорит.** Речь обладает очень сильной энергией. Специалисты, обладающие тонким видением, говорят, что люди, которые общаются матом, грубо и оскорбительно говорят, в определённом месте тонкого тела тут же получают чёрное пятно, которое через год-два может перерасти в раковую опухоль.

**Самое главное, для чего нам предназначен язык — это чтение молитв, мантр и обсуждение тем, приближающих к Божественному.** Можно также по мере необходимости обсуждать практические дела, общаться с близкими. Но, главное, не переусердствовать.

**В Аюрведе говорится, что речь — это проявление праны. Прана — это жизненная сила, Вселенская энергия.** Чем больше праны, тем более здоровый, успешный, харизматичный и гармоничный человек. Так вот, прежде всего, прана расходуется, когда человек говорит. Особенно когда кого-то критикует, осуждает, предъявляет претензии, матерится.

**Важно помнить, что если мы кого-то критикуем, то берём на себя негативную карму и плохие качества характера этого человека. Так действует закон кармы.**

**И также мы берём качества той личности, которую**

По статистике, 90% всех ссор происходит из-за того, что мы говорим о ком-то плохо.

Наиболее успешны те люди, которые приятно говорят и умеют контролировать свою речь. В Бхагавад-Гите говорится, что аскеза речи заключается в умении говорить правду приятными словами.

Люди, которые грубо разговаривают, занимают во всех иерархиях последние места. Это касается и стран в целом. Обратите внимание, что страны с высокой культурой речи более успешны — Япония, Германия, да и, вообще, все государства, входящие в большую восьмёрку. Хотя там сейчас происходит культурное вырождение, включающее в себя и деградацию культуры речи. И это сказывается и на экономике, и на духовной жизни в целом. На Востоке человек, который элементарно не может контролировать свою речь, считается очень примитивным, хотя он может быть профессором на Западе. В ближайшие годы будет расцвет Индии и Китая.

**восхваляем.** Поэтому Веды призывают всегда говорить о Боге и о святых и восхвалять их. Это самый лёгкий путь для того, чтобы обрести божественные качества.

**То есть если вы хотите обрести какие-то качества, вам достаточно почитать о каком-нибудь святом, который ими обладает либо с кем-то обсудить его качества.**

**Давно замечено, что мы приобретаем качества того человека, о котором думаем и, следовательно, говорим.** Поэтому даже западные психологи советуют думать и говорить об успешных и гармоничных людях.

Но чем больше в нас эгоизма и зависти, тем тяжелее нам говорить о ком-то хорошо.

**Мы должны учиться никого не критиковать.**

У меня был один пациент, у которого по гороскопу с определённого года должна была быть серьёзная болезнь, но у него всё было нормально. Я спросил его, что он начал делать в этот год. Он ответил мне, что дал обет — никого не будет критиковать. И сказал, что реально заметил, как его жизнь улучшилась и духовная практика вышла на новый уровень.

Второй уровень — это не думать плохо. Чем больше у нас хаотичных мыслей в голове, тем больше они проявляются на языке.

Есть ещё один уровень — научиться принимать критику. Одна из способностей ума — оправдание себя в любом положении. Высокий уровень человека определяется тем, что он спокойно выслушивает критику в свой адрес.

Человек, который занимается самореализацией, очень мало и продуманно говорит.

Важное правило — избавиться от претензий.

**Первый шаг к любви — это благодарность.** В этом мире мало кто кого благодарит. В основном, все высказывают претензии — либо в скрытой, либо в явной форме. Но важно помнить, если мы кого-то не благодарим, значит, начинаем критиковать, предъявлять претензии, не всегда даже осознавая это.

Одно суфийское правило гласит: **«Ад — это то место, где некому помочь или некому служить».**

Ананду — блаженство мы можем получить только в том случае, если служим **безкорыстно**, отдаём часть своей души. Служение — это не только какая-то физическая помощь, в первую очередь, это означает — помочь человеку развить сознание Бога, подарить свою любовь, приблизить человека к Божественному.

**Всё, что мы делаем без любви, несёт только несчастья и разрушения, как бы благородно внешне это не выглядело.** Учителя учат, что каждую секунду мы либо приближаемся к Богу, либо удаляемся от Него. Каждая ситуация — это урок. И нужно благодарить Бога за каждую посланную нам ситуацию. Всевышний — Всеблагий и каждую секунду Он желает нам только добра. Каждая секунда направлена на наше обучение. Как только у нас появляются претензии, наша сердечная чakra блокируется. Самые частые претензии — на судьбу, на окружающих, недовольство собой и миром.

**Претензии проявляются не только в словах, но, в первую очередь, в мыслях, тоне, стиле общения и отношении к жизни.**



Danke!



**Каждая ситуация даётся нам для того, чтобы мы работали над собой. Чем менее мы гармоничны, тем более напряжены, тем более суровые уроки мы получим.** Но как только у нас возникает принятие ситуации — происходит расслабление и, значит, эта ситуация быстро разрешится.

Аюрведа говорит, что вы не сможете избавиться от болезни, если вы её не принимаете. Это первый шаг к излечению и решению любой проблемы — полное принятие внутри, как милость Бога, эту болезнь и несчастье, а на внешнем плане нужно прикладывать все силы, чтобы её разрешить.

**Если мы не принимаем ситуацию, то более 90% нашей энергии пойдёт на её «пережёвывание».**

Наш организм может справиться с любой болезнью. Также мы можем справиться с любой ситуацией и выйти из неё победителем. Если нам даётся какое-то испытание, значит, мы можем его вынести. Бог испытаний не по силам не даёт.

**Вместо претензий, мы должны привыкнуть благодарить всех. Вы должны отслеживать, сколько у вас благодарности и сколько у вас претензий к окружающим.**

Вы обнаружите, что часто у нас больше претензий, чем благодарности. Претензии идут от ума и ложного эго. У любых наших претензий деструктивная природа, они забирают нашу энергию и закрывают наше сердце. Истинное смирение выражается в том, что мы принимаем любую ситуацию.

Многие понимают смирение, как нечто показное: ударили по одной щеке — подставь другую. Это касается

внутреннего состояния. Мы принимаем любой подарок судьбы, каким бы он ни был.

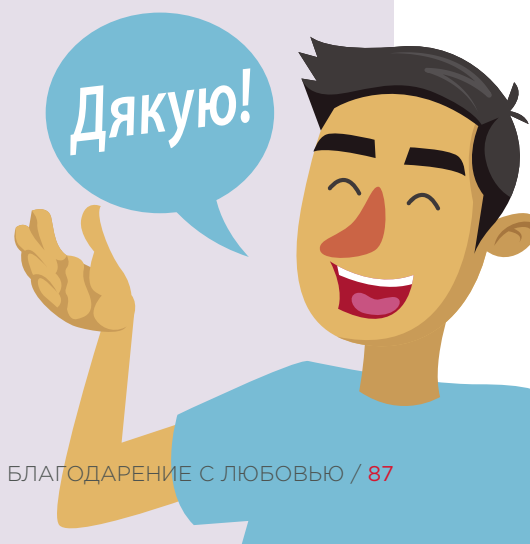
**Следующее — не нужно впадать в крайности.** Бог проявляется в мелочах, а Сатана — в крайностях. Не следует давать обет — «Буду нем как рыба». Особенно, если по вашей природе вы яркий экстраверт, то вам это может только навредить. Если ваша психофизическая природа в том, что вы должны много говорить — разговаривайте так, чтобы вы и окружающие получали от этого благо.

**Поэтому будьте открыты и доброжелательны, и главное, — живите осознанно.** Важно помнить, что наш уровень определяется по мелким, незначительным поступкам — как мы отреагировали на грубость в магазине, какие эмоции начинают нас переполнять, когда нас «незаслуженно» критикуют и т. д. Человеку на высоком духовном уровне, если ему что-то про кого-то говорят плохое, или он что-то оскверняющее увидел или услышал, может даже физически стать плохо. У него может возникнуть ощущение, что его физически грязью облили. Такой человек всегда говорит правду приятными словами. Люди в страсти очень чувствительны к критике в свой адрес, они с большим удовольствием могут часами говорить о темах, связанных с сексом, деньгами, экономическим процветанием, политикой, обсуждением покупок, рассказывать о себе хорошем, язвительно обсуждать кого-то и т. д.

**Те, кто в невежестве, отличаются тем, что их речь полна оскорблениями, осуждениями, угрозами, нецензурными словами и т. д.**

Все слова пропитаны гневом и ненавистью. Когда такой человек открывает рот, создаётся ощущение, что комнату наполняет неприятный запах. Поэтому, если такому человеку говорить что-то хорошее о ком-то, он может заболеть. Такие люди, как правило, сами осознанно или не осознанно провоцируют других, пытаясь вызвать у них энергию гнева, раздражения, обиды, зависти, т. к. на эту волну они настроены и питаются этими низшими разрушительными эмоциями.

Первое правило разумной речи — перед тем как что-то сказать резкое, досчитайте до 10. Это может показаться глупым. Первое время мы вряд ли сможем досчитать до 3-х. Но с другой стороны, если вы ответите после небольшой паузы, то ваш ответ будет намного разумней, потому что первое, что приходит в голову, когда нас критикуют, ругают — это желание оправдаться и ответить резко в ответ. Поэтому, научитесь 5-10 секунд думать перед тем, как отвечать. Помимо всего прочего, — это собьёт ненужный накал эмоций.



В мае 2006 года меня пригласили на фестиваль Восточной философии и психологии в Нью-Вриндаване (США) провести семинар. Радханатх Свами рассказал там одну историю ухода своего ученика. Это длинная история, но смысл её в том, что этот ученик в 20 лет серьёзно посвятил себя духовной жизни, примерно до 40 лет он соблюдал целибат. Он очень активно занимался пропагандой духовных знаний, участием в различных благотворительных проектах. В определённый момент он решил жениться. У него была красивая молодая жена, и у них родился ребенок. Но в

тот момент ученик заболел тяжёлой формой рака. Его духовные друзья организовали ему самое лучшее лечение, но ничего не помогало. С каждым днём его тело всё больше разрушалось, доставляя при этом сильные физические страдания. Но от него всегда шла благодарность. Никто никогда от него не слышал: *«Бог! За что Ты меня так наказал? Я 20 лет Тебе служил верой и правдой, я отдал Тебе лучшие годы!»* Никто не слышал от него никаких претензий, только благодарности. Он благодарил Всевышнего и духовных учителей за то, что к нему каждый день приходили преданные Бога и воспева-

ли Святые Имена, говорили о Боге и о святых.

Он прославлял Бога за то, что Он всегда заботился о нём лучшим образом. Однажды Радханатх Свами позвонил ему, чтобы дать последние наставления и поддержать его.

И он был просто потрясен тем, что духовный учитель помнит о нём и даёт ему последние наставления перед уходом. Он говорил окружающим: «Как велик Учитель, у него так много замечательных учеников, но он помнит даже таких незначительных, как я».

**Что удивительно, он не просил здоровья, хотя делал всё, что говорят врачи. Он считал, что Бог лучше знает,**



Желательно как можно чаще повторять в уме или ещё лучше вслух: «На всё — любовь Бога». Я давно заметил, что у людей, которые повторяли эту фразу, менялось выражение лица, они становились мягче, пропадали зажимы в теле и в целом они становились счастливее и здоровее. Попробуйте, это работает!

Если наше подсознание будет настроено на всеприятие, видение во всём Высшей Воли — это быстро приведёт нас к совершенству. Тот, кто нас критикует, отдаёт нам свою положительную карму и забирает нашу плохую.

Поэтому в Ведах всегда считалось, что это хорошо, когда нас критикуют. Как работает речь с нашей кармой?

В «Махабхарате» говорится, что если вы что-то наметили, что-то хотите сделать, никому об этом не говорите. Как только вы об

этом сказали, на 80% уменьшается вероятность, что это произойдёт, особенно если вы поделились с завистливым, жадным человеком.

Почему люди, говорящие мало и продуманно, достигают больше?

Они не теряют энергию. Другое простое правило, связанное с речью, — если мы сделали кому-то что-то хорошее и похвастались этим перед другими, то в этот момент мы теряем положительную карму и все свои плоды благочестия, которые заработали этим поступком. Хвастуны мало чего достигают.

Поэтому мы не должны никогда хвастаться своими достижениями, так как в этот момент мы теряем все плоды, которые до этого заработали.

*...Пусть левая рука твоя не знает, что делает правая.*

*Евангелие от Матфея, 6:3*

**что ему нужно. Всё, что он просил — это благословения, чтобы ему и в этой, и в следующей жизни была дана возможность служить без-корыстно миру.**

И в один из его самых последних дней в Бомбей пришёл святой Бабаджи, которого все видели только во Вриндаване (одно из самых святых мест в Индии). Все знали, что он никогда не покидал Вриндаван и никто не знает, откуда он узнал о том, что эта великая душа собирается оставить тело.

Он пришёл, чтобы последние дни быть с ним.

**До последней секунды этот преданный Бога только и делал, что выражал всем благодарность.**

И несмотря на то, что его тело доставляло ему всё больше боли, от него шло так много любви, спокойствия и света, что многие приходили не только для того, чтобы его поддержать, а просто побыть в его ауре.

Но если вы попадёте в обычную больницу, то едва

ли услышите слова благодарности, в основном одни претензии и упреки: «*За что мне Бог послал такое? Почему Он такой несправедливый, ведь я такой хороший!*» А если человек соблюдал хоть какие-то законы благочестия и правила местной церкви, то возмущению не будет конца...

И не обязательно попадать в больницу, оглянитесь вокруг, и вы услышите в основном претензии и упреки: к правительству, к экологии, к родственникам и друзьям, к работникам сервиса и т. д.

**Все в наше время считают, что им все-все должны.** А если кто-то делает хоть что-то хорошее другому, то внутри рождается убежденность, что этот человек по гроб ему обязан, ну как минимум, он должен отплатить тем же.

И у нас, как всегда, есть выбор: либо присоединиться к общей массе людей и нырнуть в адскую жизнь упреков и претензий и жить с закрытым сердцем, либо привыкнуть, во всем видеть милость Бога

и вместо вопроса «За что?», задавать вопрос «Для чего мне это?»

**Привыкнуть открывать Прот только для БЛАГОДАРЕНИЯ, понимая, что блаженство мы можем ощутить, только без-корыстно и втайне отдавая.**

Любовь можно ощутить, только отдавая. И нам даны такие обширные возможности в этом мире, в наше время... Уже только за это можно постоянно благодарить Всевышнего.

Поэтому давайте с сегодняшнего дня дадим себе обет, что мы будем следить за своей речью, сделаем своей целью Любовь к Богу и будем на всех уровнях стремиться к совершенству.

*Эта статья является сокращенной версией десятой главы книги Рами Блекта «10 шагов на Пути к счастью, здоровью и успеху».*



**Рами Блект**

## **АЛХИМИЯ ОБЩЕНИЯ. ИСКУССТВО СЛЫШАТЬ И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ**

Многие миллиардеры выделяют умение слышать и слушать, как одно из самых важных качеств успешного бизнеса. От умения общаться зависят здоровье и финансовое состояние человека. Книга «Алхимия общения» вобрала в себя все главные принципы гармоничной коммуникации, которые помогут вам наладить отношения с близкими и друзьями, стать лидером, быть эффективным в бизнесе и оптимизировать отношения с сотрудниками. Книга написана легко и с юмором.

# Как быть ПРОВОДНИКОМ ЛЮБВИ

Марина Блект

*Вы можете представить себе вялого и чахлого святого в расцвете лет? Нет, потому что святые позволяют потокам Божественной любви и энергии течь через них в этот мир.*

**Марина Блект** окончила Йоркский университет (Торонто, Канада), получив специальность биолога. Принимала участие в научных исследованиях. Училась у известных мастеров восточной медицины, йоги и психологии. Магистр альтернативной медицины. Имеет международный диплом преподавателя йоги. Проводит семинары в Канаде, России, Израиле, Европе, США и других странах.

Энергия нашей души — это любовь. Чем больше в нас любви, тем более мы энергичны и счастливы. Вспомните то чувство полёта и лёгкости, которое вы ощущали, когда вы были в кого-то влюблены. Любовь даёт столько энергии, что может даже не хотеться есть — или забываешь поесть, но совершенно не страдаешь от этого.

Вы можете представить себе вялого и чахлого святого в расцвете лет? Нет, потому что святые позволяют потокам Божественной любви и энергии течь через них в этот мир. Примеры тому — мать Тереза, святой Франциск, Шивананда Свами, Прабхупада, Рав Акива и многие другие.

Эти люди всегда светили другим, в какой бы ситуации они ни оказались. Иисус пришёл показать нам всем пример Божественной любви и полного смирения — и он оставался проводником любви, даже когда его предали и распинали на кресте. Трудно представить таких, как они, вялыми, апатичными, жалующимися на вселенскую несправедливость.

Наверно, вы обращали внимание — когда находишься рядом с человеком, у которого много любви в сердце, чувствуется, что от него исходит мощная позитивная энергия, даже если он устал или заболел.

Такие люди всегда излучают радость и внутреннее спокойствие.

Чтобы понять, как стать проводником энергии любви, давайте разберёмся в том, как энергия проходит через нас. На грубом, физическом уровне мы получаем энергию через пищу в её химической форме: жиры, белки и углеводы.

На тонком уровне мы получаем энергию из Вселенной, от окружающей среды, от людей, с которыми мы общаемся, и, частично, из пищи, поскольку она тоже обладает тонкой энергией.

На самом деле тонкая энергия везде, она пропитывает всё.

Мы впитываем в себя энергию на уровне, соответствующем нашим вибрациям. Наши эмоции обладают определённой энергетической частотой.

Например, когда мы раздражены, через нас идёт энергия раздражения — мы улавливаем её подобно радиоприёмнику, и так же, как он, излучаем её в окружающее пространство. При этом неважно, подавляем мы эмоции или выплёскиваем наружу — энергетическая вибрация всё равно присутствует.

И, поскольку мы излучаем такую вибрацию, то, значит, и притягивать будем соответствующие ситуации.

Мы можем настраивать уровень своих энергетических вибраций, меняя своё эмоциональное настроение. Чем больше в нас любви, тем чище и легче наши вибрации, тем больше мы излучаем искреннего счастья и спокойствия — подобно тому, как лампочка освещает комнату — и окружающий мир в результате наполняется такой же возвышенной энергией.

Энергия не может быть создана или уничтожена, но она может менять свою форму и природу. То есть, энергия не может взяться из ниоткуда и исчезнуть в никуда, это закон физики. Вместо этого, она трансформируется.

Например, принимая пищу, мы наполняемся энергией в её химической форме, и в нас она не растворяется и не исчезает, а трансформируется в энергию

движения и тепла. Эмоции и мысли несут в себе энергию. Негативную энергию, которая в нас есть, можно сублимировать (трансформировать) в другую форму — например, в любовь! Любовь — это тоже форма энергии!

шим, не сопротивляясь реальности, даёт ощущение счастья и покоя.

На внешнем уровне вы можете делать всё, что требуется для изменения ситуации в лучшую сторону, если это возможно, но самое главное —

---

*Энергия не может быть создана или уничтожена, но она может менять свою форму и природу. То есть, энергия не может взяться из ниоткуда и исчезнуть в никуда, это закон физики. Вместо этого, она трансформируется.*

---

Любовь можно ощутить, внутренне принимая ситуацию. Наши негативные мысли и эмоции основаны не на реальности, а на её неприятии — так как мы хотим, чтобы реальность была другой, удобной нам. То есть, они основаны на иллюзии нашего собственного ума, ложном представлении, что всё должно происходить иначе.

Отбросив эти ложные мысли о том как всё должно происходить, мы сможем принять реальность такой, какая она есть.

Ведь хотим мы того или нет, объективная реальность — это данность, это правда, это настоящее. Неприятие — это картинка в нашем уме, ложь, иллюзия. Тогда какой смысл сокрушаться, огорчаться, раздражаться, завидовать, злиться, грустить и так далее?

Отбросить мысль можно, если перестать в неё верить. Поняв, что мысль основана на ложном представлении о том, какая реальность должна быть, а не на правде (реальности), мысль теряет силу и уходит.

Внутреннее смирение, умение жить в гармонии с настоя-

делать это, сохраняя внутреннее приятие происходящего, то есть — настоящего.

Чтобы поддерживать постоянный поток энергии, её нужно отдавать и получать. Мы можем удерживать в себе запасы энергии, но, если мы перестанем получать энергию, эти запасы начнут истощаться, а поток энергии прекратится. Например, наше тело запасает энергию в форме жира. Когда мы перестаём принимать пищу, эти запасы истощаются — энергия расходуется на движение, поддержку температуры тела и другие процессы.

А если мы будем только приобретать и накапливать энергию, не позволяя ей выйти, — её поток иссякнет, она перестанет поступать, или же мы «взорвёмся» от её переизбытка. Например, когда человек накапливает в себе раздражение и не даёт ему выйти, в какой-то момент он может эмоционально «взорваться», и тому, кто окажется с ним рядом, придётся несладко.

Значит, для того чтобы через нас шёл более сильный поток энергии любви, мы постоянно

должны эту энергию принимать и отдавать. И чем больше мы отдаём во Вселенную, тем больше и получаем. Нужно учиться гармонично получать и отдавать, делать это так, чтобы ни в том, ни в другом не было «перекосов».

Как вы думаете, почему мужчины так любят «стерв»? Потому что такие женщины дают им возможность быть проводниками потока любви, невольно подталкивая служить им и отдавать эту энергию, а это даёт ощущение счастья.

Но такая любовь недолговечна, потому что «стервы» не отдают настоящую энергию любви взамен.

Мужчина не получает любви, и её поток прекращается. Вся любовь, что была в мужчине, исчерпывается, а новой он не получает — и в итоге уходит.

Если мы посылаем негативную энергию (например, раздражение) во Вселенную, обратно мы получим её же — ведь мы становимся проводниками вибраций того уровня, который мы излучаем. Что уходит, то и приходит. Негативная энергия разрушительна, поэтому лучше стать проводником позитивной энергии. Самая чистая и позитивная форма энергии — это любовь.

**Что же нужно для того, чтобы стать проводником энергии Божественной любви:**

**1 Необходимо сублимировать негативные эмоции в любовь, научившись всепринятию и смирению перед высшей волей.**

Научиться отличать действительность от своих мыслей и желаний, основанных не на реальности, а на желании её изменить. Стараться во всём происходящем видеть высшую любовь.

Понять, что существует высшая воля, высший смысл и высшая справедливость, которая может быть непонятна нам, меряющим всё человеческими мерками. Всё в этом мире происходит для того, чтобы мы развивали в себе способность любить, и все испытания нам посылаются только для этого.

Восточная психология утверждает, что наше сердце может сублимировать энергии разных эмоций в энергию любви.

**2 Отказаться от эгоизма и корысти.**

Настоящая любовь **без-корыстна** и не эгоистична. Если вы хотите быть проводником любви — развивайте в себе эти качества. Отдавать любовь надо **без-корыстно**, без ожидания, что она к нам вернётся. Иначе могут возникнуть мысли типа: «Я всем всё, а мне никто и ничего». Это претензия, а претензии автоматически блокируют поток любви и закрывают сердце. Если вы не будете ничего ожидать взамен, у вас не будет никаких претензий, упрёков, обид, раздражения в адрес тех, кому вы отдаёте свою любовь.

**3 Отдавать любви больше, чем получать.**

Тогда нам будет возвращаться ещё больше энергии любви. Чем больше мы отдаём, тем больше места освобождается для прихода новой энергии любви, и, таким образом, наш энергетический уровень повышается.

**4 Получать и принимать энергию любви.**

Принимайте любовь, которую вам дают. Научитесь принимать то, что вам дарит Вселенная. Помните, что необходимо поддерживать прохождение через вас потока энергии любви — а это возможно лишь в

том случае, когда мы и отдаём, и получаем гармонично — ведь, если вы растратите всю энергию, а новой не возьмёте, наступит опустошение.

**5 Проявляйте любовь в действии, помогая, заботясь и служа.**

Заявлять во всеуслышание «я вас люблю и всем желаю любви» может каждый, но, когда доходит до реальных дел...

Поэтому станьте воплощением любви в действии. При этом необязательно совершать великие подвиги, ехать в Африку и кормить голодных детей, хотя это тоже очень хорошая идея. Можно просто устроиться волонтером в благотворительную организацию, подвезти кого-то, помочь донести тяжёлые сумки, открыть и подержать дверь, поднять на улице мусор и выбросить в урну — или даже просто улыбнуться — искренне, от всего сердца. Сделать что-то хорошее для других **без-корыстно**.

**6 Благодарите!**

Даже если вы не чувствуете благодарности за происходящее, всё равно старайтесь благодарить в уме. Благодарность открывает сердце и наполняет его любовью.

**7 Сострадайте, а не жалейте.**

Сострадание наполняет сердце любовью. Оно отличается от жалости — жалость проявляется на телесном уровне, а сострадание на душевном. Жалость исходит от эго, и несёт разрушительную энергию. Жалость сжимает сердце, а сострадание его раскрывает.

Например, вы видите больного, и вам его жаль, ведь его тело мучается, но если посмотреть с духовной точки зрения, то можно понять, что болезнь послана этому человеку не просто так. Это урок, который он должен пройти для того, чтобы

приблизиться к любви. Его страдания от недостатка любви. Поняв это, вы наполнитесь состраданием, а не жалостью.

**8 Будьте здесь и сейчас.** Живите в настоящем моменте — ведь любовь можно почувствовать только пребывая в настоящем.

**9 Живите сердцем, а не умом, но слушайте разум.** Любовь можно почувствовать сердцем, но ум не способен её понять. Не путайте разные позитивные эмоции, влечение, привязанность и желания с любовью. Действия должны быть разумны, а не идти на поводу у эмоций.

*Без любви, сострадания и понимания логика бесполезна.*

*Махараджи*

**10 Будьте доброжелательны — смотрите на всех так, как будто они — ваши любимые члены семьи — тогда даже ваши ненавистники и враги предстанут перед вами в другом свете.**

Искренняя доброжелательность откроет ваше сердце по отношению к другим людям. Они будут подхватывать вашу волну любви, и отвечать вам взаимностью, а также нести любовь дальше.

**11 Любите себя тоже.** Примите себя полностью, со всеми своими достоинствами и недостатками, но не используйте это как оправдание, чтобы не работать над собой.

Относитесь к себе как любящий родитель, который знает что лучше для своего любимого

ребёнка, а не просто исполняет все его прихоти. Родитель принимает своего ребёнка таким, какой он есть и любит его **без-корыстно**.

Вы — частичка этой Вселенной. Ущемляя себя или кого-либо, вы ущемляете Вселенную.

Не принимая и не любя себя, вы не принимаете ту Божественную частичку, которая есть в вас, и, значит, не принимаете Бога. Поэтому, чтобы полюбить Бога полностью, надо полюбить и себя.

Желайте любви не только другим, но и себе тоже.

Бог нам даёт здесь и сейчас всё, что нужно для того, чтобы быть в спокойствии и любви — а наш выбор заключается в способе реагирования — принимать происходящее спокойно и с любовью, или нет.

## ПОДДЕРЖИТЕ ЖУРНАЛ «БЛАГОДАРЕНИЕ»

**Вы можете поддержать выпуск журнала любым доступным для вас способом**

### **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Если вам нравится наш журнал, вы считаете, что он приносит благо миру и от всего сердца хотите пожертвовать, то мы будем благодарны вам. Пожертвованные деньги (100%) по указанным счетам используются только для печати журнала. Если вы покупаете журнал или у вас просят пожертвования на улице — это не имеет к нам отношения. Как правило, это духовные мошенники, использующие популярность журнала в корыстных целях.



1. Для переводов через интернет-магазин Рами: [shop.bleckt.com/catalog/charity/magazine/](http://shop.bleckt.com/catalog/charity/magazine/)

2. Для перевода по системе PayPal: [omram@live.com](mailto:omram@live.com)

Будем рады ответить на ваши вопросы.

+7 967 138 57 81

+7 964 561 08 04

# *Найди свой путь* к БОЖЕСТВЕННОМУ

## ПСИХОЛОГИЯ ХРИСТИАНСТВА

Мы решили опубликовать в этом номере нектар православной философии и психологии. Такие статьи и книги, на наш взгляд, должен читать каждый человек, который считает себя христианином, а также и люди, у которых другое религиозное воззрение, найдут в этой статье очень много полезного.

Сейчас в современном обществе очень популярно выражение «полюби себя», но в обществе, пропитанном эгоизмом, где даже психологи не знают, что есть личность, такое мнение часто приводит

к росту гордыни и множеству психологических заболеваний. Как это происходит, хорошо объясняется в этой статье. В современной России да и во всём мире — множество различных психотренингов и психологов. На наш взгляд, если бы те психологи, кроме знаний, полученных на современных курсах, усвоили бы истины, которые даются в этой статье, то эффект от их тренингов и консультаций вырос бы в сотни раз. Ведь психология — это наука о душе. И учиться ей нам нужно у духовно продвинутых личностей.





# ДЕМОНСКАЯ ТВЕРДЫНЯ

## О ГОРДОСТИ

Александр Ельчанинов



### КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Родился 1 марта 1881 года в г. Николаеве в семье офицера. Окончил исторический факультет Петербургского университета, изучал богословие и литературу. Отказался от академической карьеры и поступил в Московскую духовную академию. Был секретарём Московского религиозно-философского общества имени В. Соловьёва (1905 г.). Преподавал в гимназии В. А. Левандовского в Тифлисе, затем работал директором этой гимназии. Покинул Россию в 1921 году. Жил в Ницце, на юге Франции, где преподавал русский язык. Был одним из руководителей Русского студенческого христианского движения (РСХД). Женился на Т. В. Ельчаниновой (урожд. Левандовской). Священник (1925 г.). Скончался в Париже 24 августа 1934 года. Похоронен на кладбище в г. Медон под Парижем.

Величайший знаток глубин человеческого духа, преп. Исаак Сирин в своём 41-м слове говорит: *«Восчувствовавший свой грех выше того, кто молитвою своею воскрешает мёртвых; кто сподобился видеть самого себя, тот выше сподобившегося видеть Ангелов».* Вот к этому познанию самого себя и ведёт рассмотрение вопроса, который мы поставили в заголовке.

*И гордость, и самолюбие, и тщеславие, сюда можно прибавить — высокомерие, надменность, чванство — всё это разные виды одного основного явления — «обращённости на себя», оставим его как общий термин, включающий всё вышеперечисленное. Из всех этих слов наиболее твёрдым смыслом отличаются два: тщеславие и гордость; они, по «Лествице», как отрок и муж, как зерно и хлеб, начало и конец.*

*Симптомы тщеславия, этого начального греха: нетерпение упреков, жажда похвал, искание лёгких путей, непрерывное ориентирование на других — что они скажут? как это покажется? что подумают? «Тщеславие издали видит приближающегося зрителя и гневливый делает ласковыми, легкомысленных — серьёзными, рассеянных — сосредоточенными, обжорливых — воздержанными и т. д.» — всё это происходит, пока есть зрители. Детская и юношеская застенчивость часто не что иное, как скрытое самолюбие и тщеславие. Той же ориентировкой на зрителя объясняется грех самооправдания, который часто вкрадывается незаметно, даже в нашу исповедь: «грешен как и все», «только мелкие грехи — никого не убил, не украл». В дневниках гр. С. А. Толстой есть такое характерное место: «И то, что я не умела воспитать детей (вышедши замуж девочкой и запертая на 18 лет в деревне), меня часто мучает». Главная покаянная фраза совершенно отменяется самооправданием в скобках.*

*«Бес тщеславия радуется» — говорит преп. Иоанн Лествичник, видя умножение наших добродетелей: чем больше у нас успехов, тем больше пищи для тщеславия. «Когда я храню пост, я тщеславлюсь; когда же для утаения подвига моего скрываю его — тщеславлюсь о своём благоразумии. Если я красиво одеваюсь, я тщеславлюсь, а переодевшись в худую одежду, тщеславлюсь ещё больше. Говорить ли стану — тщеславию обладаю; соблюдаю молчание — паки оному предаюсь. Куда сие тернии ни поверни, всё станет оно вверх своими спицами».*

Ядовитую сущность тщеславия хорошо знал Лев Толстой. В своих ранних дневниках он жестоко обличает себя за тщеславие. В одном из дневников 50-х годов XIX века он горько жалуется, что стоит появиться в его душе доброму чувству, непосредственному душевному движению, как сейчас же появляется оглядка на себя, тщеславное ощупывание себя, и вот драгоценнейшие движения души исчезают, тают, как снег на солнце. Тают, значит, умирают. Значит, благодаря тщеславию

умирает лучшее, что есть в вас, значит, мы убиваем себя тщеславием. Реальную, простую, добрую жизнь заменяем призраками. Тщеславный стремится к смерти и её получает.

*«Я редко видел, — пишет один из современных писателей, — чтобы великая немая радость страдания проходила далями человеческих душ, не сопровождаемая своим отвратительным спутником — суетным, болтливым кокетством (тщеславием). В чём сущность кокетства? По-моему, в неспособности к бытию. Кокетливые люди — люди, в сущности, не существующие, ибо бытие своё они сами приравнивают к мнению о них других людей. Испытывая величайшие страдания, кокетливые люди органически стремятся к тому, чтобы показать их другим, ибо посторонний взгляд для них то же, что огни рампы для театральных декораций».<sup>1</sup>*

Усилившееся тщеславие рождает гордость. Гордость есть крайняя самоуверенность с отвержением всего, что не моё, источник гнева, жестокости и злобы, отказ от Божией помощи, «демонская твердыня».

Она — «медная стена» между нами и Богом (Авва Пимен); она — вражда к Богу, начало всякого греха, она — во всяком грехе. Ведь всякий грех — есть вольная отдача себя своей страсти, сознательное попрание Божьего закона, дерзость против Бога, хотя «гордости подверженный как раз имеет крайнюю нужду в Боге, ибо люди спасти такого не могут». («Леств.»).

**Откуда же берётся эта страсть? Как она начинается? Чем питается? Какие степени проходит в своём развитии? По каким признакам можно узнать её?**

Последнее особенно важно, так как гордый обычно не видит своего греха. Некий разумный старец увещал на душу одного брата, чтобы тот не гордился: а тот, ослеплённый умом своим, отвечал ему: «Прости меня, отче, во мне нет гордости». Мудрый старец ему ответил: «Да чем же ты, чадо, мог лучше доказать свою гордость, как не этим ответом!» Во всяком случае, если человеку трудно просить прощения, если он обидчив и мнителен, если помнит зло и осуждает других, то это всё, несомненно, признаки гордости.

Об этом прекрасно пишет Симеон Новый Богослов: «Кто, будучи бесчестим или досаждаем, сильно болеет от этого сердцем, о том человеке ведомо да будет, что он носит древнего змия (гордость) в недрах своих. Если он станет молча переносить обиды, то сделает змия этого немощным и расслабленным. А если будет противоречить с горечью и говорить с дерзостью, то придаст силы змию изливать яд в сердце его и немилосердно пожират внутренности его».

В «Слове на язычников» Св. Афанасия Великого есть такое место: «Люди впали в самовожделение, предпочитают собственное созерцанию божественному».<sup>2</sup> В этом кратком определении раскрыта сущность гордости: человек, для которого доселе центром и предметом вождения был Бог, отвернулся от Него, «впал в самовожделение», восхотел и возлюбил себя больше Бога, предпочёл божественному созерцанию созерцание самого себя.

В нашей жизни это обращение к «самосозерцанию» и «самовожделению» сделалось

нашей природой и проявляется хотя бы в виде могучего инстинкта самосохранения как в телесной, так и в душевной нашей жизни. Как злокачественная опухоль часто начинается с ушиба или продолжительного раздражения определённого места, так и болезнь гордости часто начинается или от внезапного потрясения души (например, большим горем), или от продолжительного личного самочувствия, вследствие, например, успеха, удачи, постоянного упражнения своего таланта.

Часто — это так называемый темпераментный человек, «увлекающийся», «страстный», талантливый. Это своего рода извергающийся гейзер, своей непрерывной активностью мешающий и Богу, и людям подойти к нему. Он полон, поглощён, упоён собой. Он ничего не видит и не чувствует, кроме своего горения, таланта, которым наслаждается, от которого получает полное счастье и удовлетворение. Едва ли можно сделать что-нибудь с такими людьми, пока они сами не выдохнутся, пока вулкан не погаснет. В этом опасность всякой одарённости, всякого таланта.

Эти качества должны быть уравновешены полной, глубокой духовностью.

В обратных случаях, в переживаниях горя — тот же результат: человек «поглощён» своим горем, окружающий мир тускнеет и меркнет в его глазах; он ни о чём не может ни думать, ни говорить, кроме как, о своём несчастье; он живёт им, он держится за него, в конце концов, как за единственное, что у него осталось, как за единственный смысл своей жизни. Ведь есть люди, «которые в самом чувстве

<sup>1</sup> Ф. А. Степун, «Николай Переслегин», стр. 24

<sup>2</sup> Творения, т. 1, стр. 8, М., изд. 1851 г.

собственного унижения посягнули отыскать наслаждение».<sup>1</sup>

Часто эта обращённость на себя развивается у людей тихих, покорных, молчаливых, у которых с детства подавлялась их личная жизнь, и эта «подавленная субъективность порождает как компенсацию эгоцентрическую тенденцию»<sup>2</sup> в самых разнообразных проявлениях: обидчивость, мнительность, кокетство, желание обратить на себя внимание, даже поддержанием и раздуванием дурных слухов о себе, наконец, даже в виде прямых психозов, например, навязчивых идей, мании преследования или мании величия (Поприщин у Гоголя).

**Итак, сосредоточенность на себе уводит человека от мира и от Бога; он, так сказать, отщепляется от общего ствола мироздания и обращается в стружку, завитую вокруг пустого места.**

Попробуем наметить главные этапы развития гордости от лёгкого самодовольства до крайнего душевного омрачения и полной гибели.

Вначале — это только занятость собой, почти нормальная, сопровождаемая хорошим настроением, переходящим часто в легкомыслие. Человек доволен собой, часто хохочет, посвистывает, напевает, прищёлкивает пальцами. Любит казаться оригинальным, поражать парадоксами, острить, проявляет особые вкусы, капризен в еде. Охотно даёт советы и по-дружески вмешивается в чужие дела, невольно обнаруживает исключительный интерес к себе такими фразами (перебивая чужую речь): «нет, что я вам расскажу», или «нет, я знаю лучше случай», или «у меня обыкновение», или «я придерживаюсь правила», «я

имею привычку предпочитать» (у Тургенева).

Говоря о чужом горе, бессознательно говорят о себе: «Я так была потрясена, до сих пор не могу прийти в себя». Одновременно проявляется огромная зависимость от чужого одобрения, на основании которого человек то внезапно расцветает, то вянет и «скисает». Но, в общем, на этой стадии настроение остаётся светлым. Этот вид эгоцентризма очень свойственен юности, хотя встречается и в зрелом возрасте.

**Человек будет счастлив, если на этой стадии у него появятся серьёзные заботы, особенно о других (женильба, семья), работа, труд. Или пленит его религиозный путь, и он, привлечённый красотой духовного подвига, увидит свою нищету и убожество и возжелает благодатной помощи. Если этого не случится, болезнь развивается дальше.** Является искренняя уверенность в своём превосходстве. Часто это выражается в неудержимом многословии. Ведь что такое болтливость? С одной стороны — отсутствие скромности, а с другой — самоуслаждение примитивным процессом самообнаружения. Эгоистическая природа многословия ничуть не изменяется от того, что это многословие — иногда на серьёзную тему: гордый человек может говорить о смирении и молчании, прославлять пост, дебатировать вопрос, совершать добрые дела или молиться — что выше.

**Уверенность в себе быстро переходит в страсть командования.** Человек посягает на чужую волю (не вынося ни малейшего посягания на свою), распоряжается чужим внима-

нием, временем, силами, становится нагл и нахален. Своё дело — важно, чужое — пустяки. Он берётся за всё, во всё вмешивается.

На этой стадии настроение гордого портится. В своей агрессивности он, естественно, встречает противодействие и отпор; становится раздражителен, упрям, сварлив. Он убеждён, что его никто не понимает, даже его духовник; столкновения с «миром» обостряются, и гордец окончательно делает выбор: «я» против людей, но ещё не против Бога. Душа становится тёмной и холодной, в ней поселяется надменность, презрение, злоба, ненависть. Помрачается ум, грань между добром и злом размывается, так как она заменяется различием «моего» и «не моего». Он выходит из всякого повиновения, невыносим во всяком обществе; его цель — вести свою линию, посрамить, поразить других. Он жадно ищет известности, хотя бы скандальной, мстя этим миру за непризнание и беря у него реванш. Если он монах, то бросает монастырь, где ему всё невыносимо, и ищет собственных путей. **Иногда эта сила самоутверждения направлена на материальное стяжание, карьеру, общественную и политическую деятельность, иногда, если есть талант, — на творчество, и тут гордец может иметь благодаря своему напору некоторые победы. На этой же почве создаются расколы и ереси.**

Наконец, на последней ступеньке человек разрывает связь и с Богом. Если раньше он совершал грех из озорства и бунта, то теперь разрешает себе всё: грех его не мучит, он входит в привычку. Если на этой

<sup>1</sup> Ф. М. Достоевский, «Записки из подполья».

<sup>2</sup> К. Г. Юнг, «Психологические типы».

стадии ему легко, то ему будет легко с дьяволом и на тёмных путях. Состояние души мрачное, беспросветное, одиночество полное, но вместе с тем искреннее убеждение в правоте своего пути и чувство полной безопасности, в то время как чёрные крылья мчат его к гибели.

Собственно говоря, **такое состояние мало чем отличается от помешательства**. Гордый и в этой жизни пребывает в состоянии полной изоляции (тьма кромешная). Достаточно посмотреть, как он беседует, спорит: он или вовсе не слышит, что ему говорят, или слышит только то, что совпадает с его взглядами; если же ему говорят что-либо, противоречащее его мнению, он злится, как от личной обиды, издевается и яростно отрицает. В окружающих он видит только те свойства, которые он сам им навязал, так что даже в похвалах своих он остаётся гордым, замкнутым в себе, непроницаемым для объективного.

Характерно, что наиболее распространённые формы душевной болезни — мания величия и мания преследования — прямо вытекают из чувства «повышенного самоощущения» и совершенно немислимы для

смиранных, простых, забывающих себя людей. Ведь и психиатры считают, что к душевной болезни (паранойе) ведут, главным образом, преувеличенное чувство собственной личности, враждебное отношение к людям, потеря нормальной способности приспособления, извращённость суждений. Классический параноик никогда не критикует себя, он всегда считает себя правым и остро недоволен окружающими людьми и условиями своей жизни.

Вот где выясняется глубина определения преп. Иоанна Лествичника: *«Гордость есть крайнее души убожество»*. **Гордый терпит поражение на всех фронтах: психологически — тоска, мрак, бесплодие; морально — одиночество, иссякание любви, злорадия; с богословской точки зрения — смерть души, предвещающая смерть телесную, геенна ещё при жизни; гносеологически — солипсизм<sup>1</sup>; физиологически и патологически — нервная и душевная болезнь.**

В заключение естественно поставить вопрос: как бороться с болезнью, что противопоставить гибели, угрожающей идущим по этому пути?

Ответ вытекает из сущности вопроса — смирение, послушание объективному, послушание по ступенькам: любимым, близким людям, законам мира, объективной правде, красоте, всему доброму в нас и вне нас, послушание Закону Божию, наконец, послушание Церкви, её уставам, её заповедям, её таинственным воздействиям. А для этого — то, что стоит в начале христианского пути: *«Кто хочет идти за Мною, пусть отвержется себя»*. Да отвержется... да отвергается каждый день; пусть каждый день, как стоит в древнейших рукописях, берёт человек свой крест — крест терпения обид, поставления себя на последнее место, перенесения огорчений и болезней и молчаливого принятия поношения, полного безоговорочного послушания — немедленного, добровольного, радостного, бесстрашного, постоянного. И тогда ему откроется путь в царство покоя, *«глубочайшего смиренномудрия, все страсти истребляющего»*.

Богу нашему, *«Который гордым противится, а смиренным даёт благодать»*, — слава.

*По книге «Записки», Священник Александр Ельчанинов, Москва, «Русский путь», 1992.*

<sup>1</sup> Крайняя форма субъективного идеализма, признающая несомненной реальностью только мыслящего субъекта и объявляющая всё остальное существующим лишь в его сознании. В этическом смысле — крайний эгоизм, эгоцентризм.



**Рами Блект**

## **ЗАПИСКИ ДУХОВНОГО АВАНТЮРИСТА**

Очень личная, открытая и мудрая автобиографическая книга Рами Блекта, написанная с юмором и о самых главных сферах жизни: семье, работе, здоровом образе жизни, правильном питании, образовании. В книге собраны личные мысли, истории и ответы на самые важные вопросы. Автор очень искренен в обращении к читателю, его вера и безусловная любовь к людям вдохновляют следовать его примеру, помогают обрести себя и перейти на новый духовный уровень.

# БОЖЕСТВЕННАЯ КЛАССИКА

## ОТРЫВКИ ИЗ СВЯЩЕННЫХ ПИСАНИЙ

В наш век книжные магазины заполнены всевозможной духовной и эзотерической литературой. Многие люди пытаются прочесть всё это, но далеко не у всех после прочтения происходят глубинные изменения в сознании и, следовательно, в жизни. Интересный факт — большинство святых прочитали за свою жизнь одну-две книги. Как правило, это были Священные Писания. К сожалению, у большинства людей при этих словах возникает образ какой-либо религиозной организации. На наш взгляд, независимо от вероисповедания каждый читатель сможет почерпнуть для себя что-то полезное из Священных Писаний различных религий. Конечно, каждому следует идти собственным путём, выбрав что-то одно. Но знание других путей даёт возможность лучше понять людей, идущих другим путём. Это развивает уважение и терпимость, а следовательно, приводит к миру в душе человека и способствует мирной жизни на Земле. Самое главное, к чему приходишь, изучая Священные Писания, — есть единый Бог и только одна Религия — любовь. И истина одна, просто в разное время, разным народам она даётся разными словами.

При прочтении этого раздела необходимо пребывать в особом расположении духа. Крайне нежелательно читать его на ходу, в коротком перерыве между обсуждениями последних сплетен, которыми всегда полон этот временный мир. Многие утратили уважительное отношение к этим книгам из-за поведения различных религиозных деятелей, фанатиков, атеистов и т. д.

Нужно понять, что Истина и религиозная или эзотерическая организация — это не одно и то же, зачастую это полная противоположность. У любой организации есть необходимость поддержания, получения и распределения пожертвований, управления

паствой и т. д. Более того, многие политики используют религию как одно из средств достижения экономических интересов.

В истории очень часто случалось, что многие люди или организации пытались присвоить себе исключительное право на комментарии этих текстов. В Средние века можно было сгореть на костре за чтение Библии. Практически каждая религиозная организация утверждает, что именно её интерпретация и комментарии самые правильные и только её последователи попадут в рай. Эти и другие утверждения отбивают у многих охоту брать в руки Священные книги или побуждают относиться неуважительно к людям, которые строят свою жизнь на основе других Священных текстов.

Наша цель — стать гармоничными людьми и помочь в этом другим. И без чтения первоисточников, без изучения текстов Священных Писаний это практически невозможно. Также мы надеемся, что этот раздел поможет вам увидеть, что Истина одна, просто Она может быть по-разному подана в соответствии с временем, местом и обстоятельствами. И благодаря этому придёт понимание, что нет религии лучше или хуже.

Если вы хотите испытать Божественное, подойдите к прочтению этого раздела с уважением, отключившись от предвзятого отношения, искренне пытайтесь постичь Божественное. Лучше читать не сразу весь раздел, а каждый день разные Священные Писания. Также мы надеемся, что это побудит вас приобрести то Писание, которое ближе вам, вашему национальному и культурному духу. Регулярное чтение Писания принесёт мудрость и умиротворение в вашу жизнь. Мы поставили Священные Писания в порядке их возраста.

## БХАГАВАД-ГИТА, ГЛАВА 2

**1** Саньджая сказал: «Увидев подавленное состояние и полные слёз глаза Арджуны, преисполненного сострадания, Мадхусудана, Кришна, сказал такие слова:

**2** Верховная божественная личность сказал: «Мой дорогой Арджуна, как могла эта скверна одолеть тебя? Это не подобает человеку, знающему, какова истинная ценность жизни, и приведёт не к высшим планетам, а к бесчестию.

**3** О сын Притхи, не поддавайся унизительному малодушию. Оно не подобает тебе. Вырви из сердца эту недостойную жалость и воспрянь, о ты, карающий врагов».

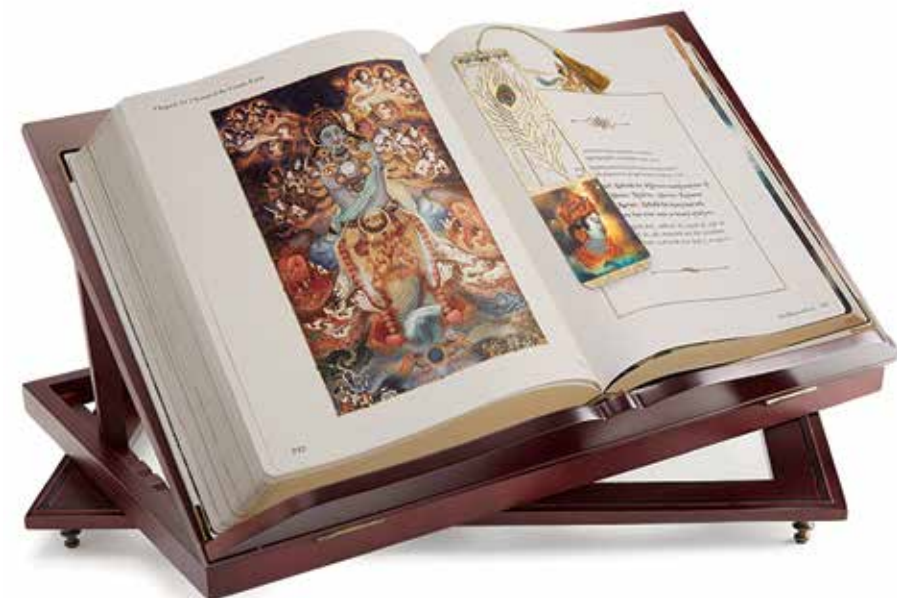
**4** Арджуна сказал: «О сражающий врагов, о победитель Мадху, как я могу пускать свои стрелы в таких людей, как Бхисма и Дрона, достойных моего поклонения?»

**5** Лучше жить, нищенствуя, нежели существовать ценою гибели великих душ, моих учителей. Пусть ими овладела мирская корысть, они всё равно остаются моими учителями. Если они будут убиты, все наши радости будут окрашены кровью.

**6** Мы не знаем, что лучше: победить их или быть побеждёнными? Сыны Дхритараштры стоят сейчас перед нами на поле битвы. И если мы убьём их, то жизнь для нас потеряет смысл.

**7** Слабость заставила меня утратить всякое самообладание; я уже не вижу, в чём же мой долг, укажи мне верный путь. Теперь я Твой ученик, поручаю Тебе свою душу. Прошу, научи меня.

**8** Я не в силах успокоить боль, иссушающую мои чувства. Её не утолит даже процветающее царство, не имеющее себе равных



на земле, и верховная власть, подобная той, которой обладают полубоги в небесах».

**9** Саньджая сказал: «Промолвив эти слова, Арджуна, сокрушитель врагов, обратился к Кришне: «Говинда, я не буду сражаться», — и замолчал.

**10** О потомок Бхараты, в это время Кришна, стоящий меж двух армий, с улыбкой сказал убитому горем Арджуне следующие слова:

**11** Верховная божественная личность сказал: «Произнося эти слова, ты скорбишь о том, что недостойно горя. Мудрые не скорбят ни о живых, ни о мёртвых.

**12** Никогда не было так, чтобы не существовал Я, или ты, или все эти цари; и никогда не будет так, чтобы кто-то из нас прекратил своё существование.

**13** Точно так же, как душа переселяется из детского тела в юношеское и из него в старческое, так и при смерти она переходит в другое тело. Эти изменения не беспокоят того, кто осознал свою духовную природу.

**14** О сын Кунти, временное проявление счастья и несчастья и их исчезновение в должный срок подобны приходу и уходу зимы и лета. Они рождаются

из чувственного восприятия, о потомок Бхараты, и человеку должно научиться выносить их, так, чтобы они его не тревожили.

**15** О лучший среди людей (Арджуна), воистину достоин освобождения тот, кого не выводят из равновесия счастье и страдания, и кто сохраняет спокойствие и твёрдость в обоих случаях.

**16** Те, кто видят истину, заключили, что несуществующее (материальное тело) — преходящее, а вечное (душа) — не претерпевает изменений. Они пришли к этому выводу, изучив природу того и другого.

**17** Знай же, что то, что пронизывает всё тело, неразруσιμο. Никто не может уничтожить бессмертную душу.

**18** Душа неразрушима, неизмерима и вечна, лишь тело, в котором она воплощается, подвержено гибели. Поэтому сражайся, о потомок Бхараты.

**19** И тот, кто думает, что живое существо можно убить, и тот, кто думает, что оно может быть убито, заблуждается, так как истинное «я» не может убить или быть убитым.

**20** Для души не существует ни рождения, ни смерти. Она ни-

когда не возникала, не возникает и не возникнет. Она — нерожденная, вечная, всегда существующая, изначальная. Она не уничтожается, когда погибает тело.

**21** О Партха, как может человек, знающий, что душа неразрушима, вечна, нерождена и неизменна, убить кого-либо или заставить кого-либо убивать?

**22** Как человек надевает новые одежды, сбросив старые, так и душа принимает новое тело, оставив старое и бесполезное.

**23** Душу нельзя рассечь на куски никаким оружием, сжечь огнём, смочить водой, иссушить ветром.

**24** Эту индивидуальную душу нельзя разбить, растворить, сжечь или иссушить. Она существует всегда и везде, неизменная, недвижимая, вечно та же.

**25** Душа невидима, непостижима и неизменна. Зная это, не следует скорбеть о теле.

**26** Если же, однако, ты полагаешь, что душа (или симптомы жизни) всегда рождается и навсегда умирает, всё равно у тебя нет причин для скорби, о сильнорукий Арджуна.

**27** Тот, кто родился, обязательно умрёт, и после смерти обязательно вновь родится. Поэтому не следует предаваться скорби, исполняя свой долг.

**28** Всё сотворённое существует вначале в непроявленном состоянии, проявляется в промежуточной стадии и опять уходит в непроявленность после уничтожения Вселенной. Так зачем же печалиться?

**29** Одни взирают на душу, как на чудо, другие говорят о ней, как о чуде, иные слышат, что о ней говорят, как о чуде, но есть такие, которые, даже услышав о ней, не могут понять её.

**30** О потомок Бхараты, тот, кто воплощён в этом теле, никогда не может быть убит. Поэтому не стоит горевать о живых существах.

**31** Что же касается твоего долга кшатрии, то знай, что нет лучшего для тебя занятия, чем сражаться во имя религиозных принципов. Поэтому не надо колебаться

**32** О Партха, счастливы те кшатрии, которым неожиданно выпадает на долю возможность сражаться, открывая перед ними райские врата.

**33** Если, однако, ты не исполнишь свой религиозный долг и не будешь сражаться, то совершишь грех пренебрежения долгом и таким образом потеряешь воинскую честь.

**34** Люди всегда будут говорить о твоём позоре, а для уважаемого человека бесчестье хуже смерти.

**35** Великие полководцы, превозносившие твоё имя и славу, будут думать, что лишь из страха ты покинул поле боя, и будут считать тебя ничтожеством.

**36** Враги станут поносить тебя и с презрением отзываться о твоём мужестве. Что может быть мучительнее этого?

**37** О сын Кунти либо ты будешь убит на поле боя и достигнешь небесного царства, либо же ты завоюешь царство земное и будешь наслаждаться им. Так наберись же решимости и сражайся.

**38** Сражайся во имя долга, не думая о радости и горе, о потерях и приобретениях, победе и поражении. Поступая так, ты никогда не навлечёшь на себя греха.

**39** До сих пор я описывал тебе аналитический путь получения этого знания, теперь же послушай, как можно обрести его, выполняя деятельность, не приносящую выгоды. О сын Притхи, обладая этим знанием и действуя соответственно, ты можешь освободиться от кармических последствий.

**40** Тот, кто идёт по этому пути, не знает потерь, даже небольшое продвижение по нему защитит человека от всех его страхов.

**41** Находящиеся на этом пути тверды в своих намерениях, и

преследуют только одну цель. О возлюбленный сын Куру, многоветвист разум тех, кто нерешительны.

**42** Люди, обладающие скудными знаниями, прельщаются цветистыми словами «Вед», предлагаящими совершать различные кармические действия для вознесения на божественные планеты, для высокого рождения, для завоевания могущества. Стремясь к чувственному удовлетворению и богатой жизни, они говорят, что нет ничего превыше этого.

**43** Те, чей ум слишком привязан к чувственным удовольствиям и материальному богатству, те, кто обмануты всем этим, не могут решиться отдать себя преданному служению Всевышнему Господу.

**44** В «Ведах» много говорится о трёх гунах материальной природы. О Арджуна, освободись от влияния этих трёх гун, от всякой двойственности и от стремления к приобретению и самосохранению, и утвердись в своём «я».

**45** Всё, чему служит маленький водоем, можно исполнить с помощью большого резервуара воды. Подобно этому, всё назначение «Вед» открывается тому, кто знает их конечную цель.

**46** Ты имеешь право только исполнять свой долг, но плоды твоих действий не принадлежат тебе. Никогда не считай себя причиной результатов своей деятельности и не пытайся уклоняться от исполнения долга.

**47** Будь уравновешен, о Арджуна, исполняй свой долг, не беспокоясь об успехе или неудаче. Такое самообладание называется йогой.

**48** О Дхананджая, преданно служа Господу, отбрось все желания, влекущие за собой отвратительные поступки, и в таком умонастроении вручи себя Ему. Те же, кто желают наслаждаться плодами своих трудов, есть скупцы.

**49** Человек, занятый преданным служением Господу, освобождается даже в этой жизни от карми-

ческих последствий, как хороших, так и плохих. Поэтому стремись к йоге, в которой заключено всё искусство деятельности.

**50 Мудрые, отдавая себя преданному служению Господу, освобождаются из цепей кармы и круговорота рождения и смерти и достигают состояния, неподвластного страданию.**

**51** Когда твой разум выберется из дебрей иллюзии, ты станешь безразличным ко всему, что слышал, и ко всему, что услышишь.

**52** Когда цветистый язык «Вед» больше не будет волновать твой ум, когда он будет постоянно пребывать в транс самоосознания, тогда ты достигнешь божественного сознания».

**53** Арджуна сказал: «О Кришна, как распознать того, чьё сознание погружено в трансцендентальное? Что говорит он и как? Как сидит и как ходит?»

**54** Верховная божественная личность сказал: «О Партха, когда человек отказывается от всех чувственных желаний, порождённых его умом, когда он, пройдя таким образом через очищение, находит удовлетворение только в своей истинной сущности, это значит, что он пребывает в чистом трансцендентальном сознании.

**55** Тот, кто сохраняет спокойствие даже среди страданий всех трёх видов и не ликует в счастье, и кто свободен от привязанностей, страха и гнева, именуется мудрецом, ум которого уравновешен.

**56** В этом материальном мире тот, кто не слишком радуется, случись с ним хорошее, и не слишком переживает, если случается плохое, обладает истинным знанием.

**57** Совершенно сознание того, кто способен отвлечь свои чувства от их объектов, подобно тому, как черепаха втягивает в панцирь свои конечности.

**58** Воплощённая душа может воздерживаться от чувственных удовольствий, хотя вкус к ним

остаётся. Но испытав высшее наслаждение, она теряет вкус к прежнему и утверждает в сознании.

**59** Чувства так сильны и беспокойны, о Арджуна, что насильственно увлекают разум даже пронизательного человека, пытающегося управлять ими.

**60** Тот, кто обузывает свои чувства, держа их под полным контролем, и сосредоточивает своё сознание на Мне, считается человеком стойкого разума.

**61** Созерцая объекты чувств, человек развивает привязанность к ним, из привязанности рождается вожделение, из вожделения возникает гнев.

**62** Гнев порождает полное заблуждение, заблуждение затмевает память. Когда память в затмении, пропадает разум, а когда разум потерян, человек вновь падает в колодезь материального мира.

**63** На человека, свободного от всех привязанностей и антипатий и способного контролировать свои чувства посредством регулирующих принципов свободы, нисходит милость Господа.

**64** Для того, кто таким образом удовлетворён (в сознании Кришны), больше не существует трёх видов страданий материального существования; по достижении такой удовлетворённости сознания человек становится крепок разумом.

**65** Тот, кто несвязан со Всевышним, не может иметь ни трансцендентального разума, ни устойчивого ума, без которого немислим мир. А без мира возможно ли счастье?

**66** Подобно тому как лодку уносит сильным ветром, так и одно-единственное чувство, завладевающее человеком, способно унести прочь его разум.

**67** Потому, о сильнорукий, тот, кто уводит свои чувства от их объектов, несомненно, находится в твёрдом уме.

**68** То, что для всех существ — ночь, для владеющего собой — время пробуждения. Когда же все живые существа пробуждаются, для мудреца, обладающего внутренним видением, наступает ночь.

**69** Умиротворения может достичь лишь тот, кого не беспокоит непрерывный поток желаний, подобный рекам, впадающим и вечно наполняемый, но всегда спокойный океан. И нет мира тому, кто стремится удовлетворить свои желания.

**70** Человек, который отказался от всех стремлений к чувственному удовлетворению, кто живёт свободным от желаний, кто не считает, что он владеет чем-либо, и кто не имеет ложного эго — только он может обрести истинное спокойствие.

**71** Таков путь духовной и благочестивой жизни, встав на который, человек уже неподвластен заблуждению. Если человек находится, в таком состоянии в смертный час, он войдёт в царство Господа.



## БХАГАВАТ-ГИТА, ГЛАВА 16 «БО- ЖЕСТВЕННЫЕ И ДЕМОНИЧЕСКИЕ НАТУРЫ»

**1** Верховная божественная личность сказал: «Бесстрашие, очищение своего существования, развитие духовного знания, благотворительность,



самообладание, принесение жертв, изучение Вед, аскетизм, простота, неприменение насилия, правдивость, свобода от гнева, самоотречение, спокойствие, нежелание искать несовершенства в других, сострадание ко всем живым существам, свобода от алчности, доброта, скромность, стойкая решимость, энергичность, всепрощение, сила духа, чистота и свобода от зависти и от стремления к славе — все эти трансцендентальные качества, о сын Бхараты, присущи праведным людям, наделённым божественной природой.

**2** Гордость, высокомерие, тщеславие, гнев, грубость и невежество — эти качества присущи тем, кто обладает демоническо-кой природой, о сын Притхи.

**3** Трансцендентальные качества ведут к освобождению, тогда как демонические — сковывают. Не беспокойся, о сын Панду, поскольку ты с рождения наделён божественными свойствами.

**4** О сын Притхи, в этом мире существует два вида сотворённых существ. Одни называются божественными, а другие — демоническими. Я уже объяснил тебе подробно, каковы божественные свойства, теперь послушай о свойствах демонических.

**5** Демоны не знают, что следует делать, и что — не следует. В них нет ни чистоты, ни достойного поведения, ни правды.

**6** Они говорят, что этот мир нереален, что у него нет основания, нет Бога, управляющего им. Они говорят, что мир возник из плотского желания, и что ему нет другой причины, кроме вождления.

**7** Следуя таким заключениям, демоны, потерявшие себя и не имеющие разума, занимаются ужасной, вредной деятельно-

стью, направленной на разрушение мира.

**8** Находя отраду в ненасытном вождлении и поглощённые тщеславием, гордостью и ложным престижем, демоны, находящиеся таким образом в иллюзии, всегда привлекаются нечистой деятельностью, притягиваются переходящим.

**9** Они считают, что удовлетворять чувства — первая необходимость человеческой цивилизации. Таким образом, до конца жизни их тревоги неизмеримы. Опутанные сетью сотен тысяч желаний и поглощённые вождлением и гневом, они добывают деньги неправедными путями во имя удовлетворения чувств.

**10** Демон думает: «Сегодня у меня есть столько денег, а будет ещё больше, таковы мои планы. Теперь мне принадлежит столько-то, и моё богатство будет возрастать всё больше и больше. Он мой враг, и я убил его. И другие мои враги также будут убиты. Я господин всего окружающего, я — наслаждающийся. Я совершенен, могуществен и счастлив. Я самый богатый человек, окружённый аристократическими родственниками. Нет никого, кто бы превосходил меня в силе и был бы счастливей меня. Я буду приносить жертвы, заниматься благотворительностью и таким образом узнаю радость». Так подобные люди бывают обмануты невежеством.

**11** Так, постоянно находясь в заботах и тревогах, запутавшись в сети иллюзий, они приобретают слишком сильную привязанность к чувственным удовольствиям и попадают в ад.

**12** Самодовольные и всегда бесстыдные, обманутые богатством и ложным престижем, они иногда с гордостью совершают жертвоприношения лишь для виду, не следуя никаким

правилам и предписаниям.

**13** Введённые в заблуждение ложным эго, силой, гордостью, вождлением и гневом, демоны начинают испытывать зависть к Верховной божественной личности, пребывающей в их собственном теле и в телах других существ, и богохульствуют по поводу истинной религии.

**14** Завистливых и злонравных, низших среди людей, Я постоянно низвергаю в океан материального существования, в различные демонические формы жизни.

**15** Многократно рождаясь среди демонических форм жизни, такие люди, о сын Кунти, никогда не могут приблизиться ко Мне. Постепенно они опускаются к самым отвратительным формам существования.

**16** Трое врат открывают дорогу в ад: вождление, гнев и жадность. Каждый разумный человек должен отказаться от них, так как они приводят к деградации души.

**17** Человек, избежавший этих трёх врат преисподней, о сын Кунти, совершает поступки, ведущие к самореализации, и, таким образом, постепенно достигает высшей цели.

**18** Тот, кто отвергает данные в шастрах наставления и действует по собственной прихоти, тот не сможет достичь ни совершенства, ни счастья, ни высшей цели.

**19** Поэтому человеку следует понять, исходя из предписаний шастр, в чём состоит его долг, и что таковым является. Зная эти правила и предписания, он должен поступать таким образом, чтобы постепенно возвыситься».

## ТОРА, КНИГА ВАИКРА, ҚДОШИМ, ГЛАВА 19\*

**1** И говорил Бог, обращаясь к Моше, так:

**2** «Говори со всем обществом сынов Израиля и скажи им: святы будьте, ибо свят я, Б-г, всеильный ваш.

**3** Бойтесь каждый матери своей и отца своего и субботы мои соблюдайте: я – Б-г, всеильный ваш.

**4** Не обращайтесь к идолам и богов литых не делайте себе: я – Б-г, всеильный ваш

**5** И когда зарежете жертву мирную богу, делайте это по желанию своему.

**6** В день жертвоприношения вашего и на следующий день должна она быть съедена, оставшееся же на третий день должно быть сожжено на огне.

**7** Если же на третий день будет от неё съедено, то мерзость это, не удостоится благоволения.

**8** И тот, кто ест её на третий день, понесёт вину свою, ибо святыню бога осквернил он, и отторгнута будет душа его от народа её.

**9** А когда будете жать жатву в стране вашей, не дожинай до конца края



поля твоего и опавшего при жатве твоей не подбирай.

**10** И виноградника твоего не обирай дочиста, и оставшихся отдельных ягод в твоём винограднике не подбирай – бедному и пришельцу оставь их: я – Б-г, всеильный ваш.

**11** Не крадите, не отрицайте истину и не обманывайте друг друга.

**12** Не клянитесь ложно именем моим, чтобы не бесчестить имя всеильного твоего. Я – Б-г.

**13** Не обирай ближнего твоего, и не грабь, не задерживай у себя на ночь заработка наемника твоего до утра.

**14** Не злословь глухого и перед слепым не клади препятствия, и бойся всеильного твоего: я – Б-г.

**15** Не совершайте несправедливости на суде, не будь снисходителен к нищему и не угождай знатному: по правде, суди ближнего своего.

**16** Не ходи сплетником в народе своём; не оставайся равнодушным к крови ближнего твоего: я – Б-г.

**17** Не питай в сердце твоём ненависти к брату твоему; увещевай ближнего своего, и не понесёшь за него греха.

**18** Не мсти и не храни злобы на сынов народа твоего, и люби ближнего своего, как самого себя: я – Б-г.

**19** Установления мои соблюдайте; скота твоего не своди с другой породой; поля твоего не засевай зерном разнородным, и одежда из смешанной ткани – шерстяной и льняной – да не покрывает тебя.

\* Тора. Пятикнижие и Гафтарот. – М.: Мосты культуры, 2006; Иерусалим: Гешарим, 5766. – 1455 с.

**20** И если человек ляжет с изливанием семени с женщиной, а она — раба, обрученная мужу, но еще не выкупленная, или свобода не дана ей, то оба должны быть наказаны, но смерти они не должны быть преданы, ибо она не была освобождена.

**21** И пусть принесёт он повинную жертву свою богу ко входу в шатёр откровения: барана пусть принесёт в жертву повинную.

**22** И искупит коген его грех, который он совершил, принеся барана в повинную жертву пред богом, и прощён будет ему грех его, который он совершил.

**23** И когда придёте вы в страну и посадите какое-либо дерево плодоносное, то считайте плоды его необрезанными; три года да будут они для вас необрезанными, нельзя есть их.

**24** А в четвёртый год все плоды его посвящены восхвалению бога.

**25** В пятый же год вы можете есть плоды его, и умножатся для вас плоды его. Я — Б-г, всеильный ваш.

**26** Не ешьте с кровью; не гадайте и не ворожите.

**27** Не стригите краёв волос вокруг головы вашей и не порти края бороды твоей.

**28** И царапин по умершим не делайте на теле вашем, и наколотой надписи не делайте на себе. Я — Б-г.

**29** Не оскверняй дочери твоей, предавая её разврату, чтобы страна не извратилась и не наполнилась страна развратом.

**30** Субботы мои соблюдайте и святилище моё чтите: я — Б-г.

**31** Не обращайтесь к вызывающим мёртвых и к знахарям; не ищите оскверниться ими. Я — Б-г, всеильный ваш.

**32** Перед сединой вставай и уважай старца, и бойся всеильного твоего: я — Б-г.

**33** И когда будет жить у тебя пришелец в стране вашей, не притесняй его.

**34** Как житель страны среди вас пусть будет у вас пришелец, проживающий среди вас; люби его, как самого себя, ибо пришельцами были вы в стране египетской: я — Б-г, всеильный ваш.

**35** Не совершайте несправедливости на суде, в измерении, в весе и в мере.

**36** Весы верные, гири верные, эйфа верная и гин верный пусть будут у вас. Я — Б-г, всеильный ваш, который вывел вас из страны египетской.

**37** Соблюдайте же все установления мои и все законы мои, и исполняйте их. Я — Б-г».



## ВЫДЕРЖКИ ИЗ ТОРЫ

**5:1** и созвал Моше весь Израиль, и сказал им: слушай, Израиль, установления и законы, которые я говорю вам сегодня, а вы изучите их и старайтесь исполнять их!

**5:2** Б-г, всеильный наш, заключил с нами союз у Хорева.

**5:3** не с отцами нашими заключил Б-г союз этот, но с нами, находящимися здесь сегодня, — все мы живы.

**5:4** лицом к лицу говорил Б-г с вами на горе, из огня.

**5:5** я стоял между Б-гом и вами в то время, чтобы пересказать вам слово Б-га, потому что боялись вы огня и не восходили на гору, — а слово его:

**5:6** «Я — Б-г, всеильный твой, который вывел тебя из страны египетской, из дома рабства.

**5:7** да не будет у тебя Б-гов других, кроме меня.

**5:8** не делай себе изваяния какого-либо образа того, что в небе вверху, и того, что на земле внизу, и того, что в воде ниже земли.

**5:9** не поклоняйся им и не служи им, ибо Я — Б-г, все- сильный твой, все- сильный Б-г-ревнитель, карающий за вину отцов детей до третьего и до четвёртого поколения, тех, кто ненавидит меня,

**5:10** и творящий милость на тысячи поколений любящим меня и соблюдающим заповеди мои.

**5:11** не произноси имени Б-га, все- сильного твоего, попусту, ибо не простит Б-г того, кто произнесёт имя его попусту.

**5:12** соблюдай день субботний, чтобы освятить его, как повелел тебе Б-г, все- сильный твой.

**5:13** шесть дней работай и делай всю работу свою,

**5:14** а день седьмой, суббота — Б-гу, все- сильному твоему: не совершай никакой работы, ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни бык твой, ни осёл твой, ни всякий скот твой, ни пришелец твой, который во вратах твоих, чтобы отдохнул раб твой и рабыня твоя, как ты.

**5:15** и помни, что рабом был ты в стране египетской, и вывел тебя Б-г, все- сильный твой, оттуда рукою мощною и мышцею простёртою; поэтому повелел тебе Б-г, все- сильный твой, отмечать день субботний.

**5:16** чти отца своего и мать свою, как повелел тебе Б-г, все- сильный твой, дабы продлились дни твои

и дабы хорошо было тебе на земле, которую Б-г, все- сильный твой, даёт тебе.

**5:17** не убивай; и не прелюбодействуй; и не кради; и не отзывайся о ближнем своём ложным свидетельством;

**5:18** и не желай жены ближнего своего; и не желай дома ближнего своего, поля его, и раба его, и рабыни его, быка его, и осла его, и ничего, что у ближнего твоего».

**5:19** слова эти произнес Б-г всему собранию вашему с горы, из огня, облака и мглы, голосом громким, и более не продолжал; и написал он их на двух каменных скрижалях, и дал их мне.

**5:20** и было, как услышали вы голос из мрака, а гора охвачена огнем, подошли ко мне все главы колен ваших и старейшины ваши

**5:21** и сказали: «вот, показал нам Б-г, все- сильный наш, славу свою и величие свое, и голос его слышали мы из огня. Сегодня видели мы, что говорит все- сильный с человеком, и тот остается в живых.

**5:22** но теперь, зачем нам умирать? Ведь пожрет нас этот огонь великий; если и дальше будем мы слушать голос Б-га, все- сильного нашего, то умрём.

**5:23** ибо какой человек, услышав голос все- сильного Б-га живого, говорящего из огня, как мы, и останется в живых?

**5:24** подойди ты и слушай все, что скажет Б-г, все- сильный наш, и ты перескажешь нам все, что говорить будет тебе Б-г, все- сильный наш, и мы будем слушать и исполнять!».

**5:25** и услышал Б-г звук речей ваших, когда говорили вы со мной, и сказал мне Б-г: «слышал я звук речей народа этого, который говорил с тобой. Хорошо все, что говорили они.

**5:26** о, если бы это сердце их склонно было бояться меня и соблюдать все заповеди мои во все дни, дабы хорошо было им и сынам их вовеки.

**5:27** иди, скажи им: «возвратитесь в шатры свои!»

**5:28** а ты здесь останься со мною, и я объясню тебе все заповеди, и установления, и законы, которым тебе учить их, чтобы они исполнили их в стране, которую я им даю для владения ею».

**5:29** старайтесь же поступать так, как повелел вам Б-г, все- сильный ваш, не уклоняйтесь ни вправо, ни влево.

**5:30** по всем путям, которые указал вам Б-г, все- сильный ваш, идите, дабы вы были живы, и хорошо было вам, и продлились дни ваши в стране, которой вы овладеете.

## ТАК ГОВОРИЛ БУДДА

**1 Прими заповедь воздержания от убийства.**

**2 Прими заповедь воздержания от воровства.**

**3 Прими заповедь воздержания от прелюбодеяния.**

**4 Прими заповедь воздержания от лжи.**

**5 Прими заповедь воздержания от спиртных напитков.**

**6 И неужели к тебе никогда не приходила мысль, что ты также подвержен болезням, что и ты не сможешь избежать их?**

**7 И неужели к тебе никогда не приходила мысль, что ты также подвержен смерти, что и ты не сможешь избежать её?**

**8 Не ради моего собственного благополучия я практикую благожелательность ко всем, но я люблю благожелательность, ибо моё желание — содействовать счастью живых существ.**

**9 Не причиняй другому того, что могло бы явиться причиной и твоего страдания.**

**10 Доброжелательность ко всем существам — это истинная религия; лелейте в ваших сердцах безграничную доброжелательность ко всему сущему.**

**11 Ваш дух не должен волноваться, злое слово не должно срываться с ваших губ; вы должны оставаться доброжелательными, с чистым сердцем, полным любви, не содержащим тайной злобы; и даже недоброжелателей вы должны охватить любящими мыслями, великодушными мыслями, глубокими и безграничными, очищенными от всякого гнева и ненависти.**

**12 Отличительными признаками истинной религии являются доброжелательность, любовь, правдивость, чистота, благородство, доброта.**

**13 Бессмертие может быть достигнуто только непрерывными**



**деяниями доброты; и Совершенство достигается состраданием и милосердием. Самое необходимое — это любящее сердце.**

**14 Меня ненавидят, меня не понимают и обманывают другие — тот, кто хранит в своём уме такие мысли, никогда не сможет стать свободным от причин, вызывающих саморазрушение.**

**15 Какой бы вред один враг ни сделал другому или один ненавидящий другому, — дурно направленный ум может причинить вред (самому тому) человеку ещё больший. Зло... рождается в самости, и в самости — его причина. Зло «шлифует» Вселенную, как алмаз...**

**16 Я учу вас избегать десяти пороков:**

**17 Не убивайте, но имейте почтение к жизни.**

**18 Не крадите, но помогайте каждому быть хозяином плодов его труда.**

**19 Воздерживайтесь от нечистоты, ведите целомудренную жизнь.**

**20 Не лгите, но будьте правдивы. Говорите правду благоразумно, бесстрашно и с любящим сердцем.**

**21 Не выдумывайте ложных слухов и не повторяйте их. Не критикуйте, но обращайтесь внимание на хорошие стороны ближних, так, чтобы вы могли с искренностью защитить их от их врагов.**

**22 Не ругайтесь, но говорите скромно и с достоинством.**

**23 Не тратьте время на болтовню, или говорите, не отклоняясь от темы, или сохраняйте молчание.**

**24 Не домогайтесь чужого и не завидуйте, но радуйтесь удаче других людей.**

**25 Очищайте ваши сердца от злобы и не имейте ненависти даже к своим врагам, но относитесь с добротой ко всем живым существам.**

**26 Освобождайте... ум от неведения и старайтесь узнать истину, особенно о том, о чём знать необходимо, чтобы вам не стать жертвой ни скептицизма, ни заблуждений.**

**27 Пусть никто не обманывает другого, пусть никто не презирает другого, пусть никто из гнева или обиды не желает вреда другому.**

**28 Не убивай.**

**29 Не кради.**

**30 Не совершай прелюбодеяния.**

**31 Не лги.**

**32 Не злословь.**

**33 Не говори грубо.**

**34 Не занимайся праздными разговорами.**

**35 Не домогайся чужой собственности.**

**36 Не проявляй ненависти.**

**37 Мысли праведно.**

## НАГОРНАЯ ПРОПОВЕДЬ ГЛАВА 5

**1** Увидев народ, Он взошёл на гору; и, когда сел, приступили к Нему ученики Его.

**2** И Он, отверзши уста Свои, учил их, говоря:

**3** Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное.

**4** Блаженны плачущие, ибо они утешатся.

**5** Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.

**6** Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся.

**7** Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут.

**8** Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят.

**9** Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.

**10** Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное.

**11** Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать, и всячески неправедно злословить за Меня.

**12** Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали и пророков, бывших прежде вас.

**13** Вы — соль земли. Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь её солеёною? Она уже ни к чему негодна, как разве выбросить её вон на поприще людям.

**14** Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на вершине горы.

**15** И, зажегши свечу, не ставят её под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме.

**16** Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного.



**17** Не думайте, что Я пришёл нарушить закон или пророков: не нарушить пришёл Я, но исполнить.

**18** Ибо истинно говорю вам: доколе не прейдет небо и земля, ни одна йота или ни одна черта не прейдет из закона, пока не исполнится всё.

**19** Итак, кто нарушит одну из заповедей сих малейших и научит так людей, тот малейшим наречётся в Царстве Небесном; а кто сотворит и научит, тот великим наречётся в Царстве Небесном.

**20** Ибо, говорю вам, если праведность ваша не превзойдёт праведности книжников и фарисеев, то вы не войдёте в Царство Небесное.

**21** Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьёт, подлежит суду.

**22** А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедриону; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной.

**23** Итак, если ты принесёшь дар твой к жертвеннику и там

вспомнишь, что брат твой имеет что-ни будь против тебя,

**24** оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой.

**25** Мирись с соперником твоим скорее, пока ты ещё на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье, а судья не отдал бы тебя слуге, и не ввергли бы тебя в темницу;

**26** истинно говорю тебе: ты не выйдешь оттуда, пока не отдашь до последнего кодранта.

**27** Вы слышали, что сказано древним: не прелюбодействуй.

**28** А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своём.

**29** Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не всё тело твоё было ввержено в геенну.

**30** И, если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки её и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не всё тело твоё было ввержено в геенну.

\* Евангелие от Матфея 5:1-7:29 Святое Евангелие. — М.: «МБЦ прп Серафима Саровского», «Духовное преображение», «Омега», 2007 г. — 448 с.

**31** Сказано также, что, если кто разведётся с женою своею, пусть даст ей разводную.

**32** А Я говорю вам: кто разводится с женою своею, кроме вины любодеяния, тот подаёт ей повод прелюбодействовать; и кто женится на разведённой, тот прелюбодействует.

**33** Ещё слышали вы, что сказано древним: не преступай клятвы, но исполняй пред Господом клятвы твои.

**34** А Я говорю вам: не клянись вовсе: ни небом, потому что оно престол Божий;

**35** ни землею, потому что она подножие ног Его; ни Иерусалимом, потому что он город великого Царя;

**36** ни головою твоею не клянись, потому что не можешь ни одного волоса сделать белым или чёрным.

**37** Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого.

**38** Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб.

**39** А Я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую;

**40** и кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду;

**41** и кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним два.

**42** Просящему у тебя дай, и от хотящего занять у тебя не отвращайся.

**43** Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего.

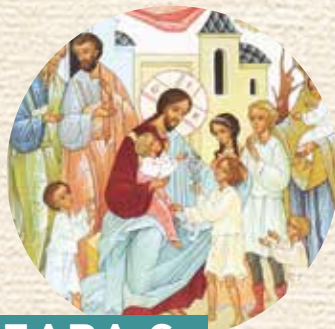
**44** А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас,

**45** да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных.

**46** Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари?

**47** И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?

**48** Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный.



## ГЛАВА 6

**1** Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного.

**2** Итак, когда творишь милостыню, не труби перед собою, как делают лицемеры в синагогах и на улицах, чтобы прославляли их люди. Истинно говорю вам: они уже получают награду свою.

**3** У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая,

**4** чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

**5** И, когда молишься, не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми.

**6** Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

**7** Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

**8** А молясь, не говорите лиш-

него, как язычники, ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны;

**9** не уподобляйтесь им, ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него.

**10** Молитесь же так: Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое;

**11** да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе;

**12** хлеб наш насущный дай нам на сей день;

**13** и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим;

**14** и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь.

**15** Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный,

**16** а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших.

**17** Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

**18** А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое,

**19** чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

**20** Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут,

**21** но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут,

**22** ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше.

## ГЛАВА 7

**23** Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то всё тело твоё будет светло;

**24** если же око твоё будет худо, то всё тело твоё будет темно. Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма?

**25** Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне.

**26** Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?

**27** Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?

**28** Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?

**29** И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут;

**30** но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них;

**31** если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры!

**32** Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?

**33** Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всём этом.

**34** Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам.

**35** Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своём: довольно для каждого дня своей заботы.

**1** Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить.

**2** И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь?

**3** Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот, в твоём глазе бревно?

**4** Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего.

**5** Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас.

**6** Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам;

**7** ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.

**8** Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень?

**9** и когда попросит рыбы, подал бы ему змею?

**10** Итак если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него.

**11** Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки.

**12** Входите тесными вратами, потому что широки врата и просторен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими;

**13** потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их.

**14** Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные.

**15** По плодам их узнаете их. Собирают ли с терновника виноград, или с репейника смоквы?

**16** Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые.

**17** Не может дерево доброе приносить плоды худые, ни дерево худое приносить плоды добрые.

**18** Всякое дерево, не приносящее плода доброго, срубают и бросают в огонь.

**19** Итак по плодам их узнаете их.

**20** Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!», войдёт в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного.

**21** Многие скажут Мне в тот день: Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем

**22** многие чудеса творили?

**23** И тогда объявлю им: Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззаконие.

**24** Итак всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне;

**25** и пошёл дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне.

**26** А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрасудному, который построил дом свой на песке;

**27** и пошёл дождь, и разлились реки, и налегли на дом тот; и он упал, и было падение его великое.

**28** И когда Иисус окончил слова сии, народ дивился учению Его,

**29** ибо Он учил их, как власть имеющий, а не как книжники и фарисеи.



## КОРАН\*

### СУРА 93 АД-ДУХА

#### «УТРО»

ВО ИМЯ АЛЛАХА, ВСЕМИЛОС-  
ТИВОГО, МИЛОСЕРДНОГО!

**1** В ЗНАК (ОРЕОЛА) УТРЕННЕГО  
СВЕТА,

**2** В ЗНАК ТЕМНЕЮЩЕГО КРОВА  
НОЧИ,

**3** ТЕБЯ ГОСПОДЬ ТВОЙ НЕ ОСТА-  
ВИЛ, ТЕБЯ НЕ РАЗЛЮБИЛ ВЛА-  
ДЫКА ТВОЙ.

**4** И ЗНАЙ, ЧТО КАЖДЫЙ БУДУ-  
ЩИЙ МОМЕНТ СЧАСТЛИВЕЙ  
ДЛЯ ТЕБЯ, ЧЕМ ПРЕДЫДУЩИЙ.

**5** И СКОРО ТВОЙ ГОСПОДЬ ПО-  
ШЛЁТ ТЕБЕ ТО, ЧЕМ (БЕЗМЕРНО)  
БУДЕШЬ ТЫ ДОВОЛЕН.

**6** НЕУЖТО НЕ НАШЁЛ ТЕБЯ ОН  
СИРОТОЙ? НЕ ДАЛ ПРИЮТА (И  
ЗАБОТЫ)?

**7** БЛУЖДАЛ (В НЕВЕДЕНИИ) ТЫ,  
НО РАЗВЕ НЕ НАПРАВИЛ ОН ТЕБЯ  
ПО ПРАВЕДНОЙ СТЕЗЕ?

**8** В ЛИШЕНИЯХ ТЕБЯ УВИДЕВ,  
ОН РАЗВЕ НЕ ОБОГАТИЛ ТЕБЯ?

**9** А ПОТОМУ ТЫ СИРОТУ НЕ ПРИ-  
ТЕСНЯЙ,

**10** ПРОСЯЩЕГО, (НЕ ВЫСЛУШАВ),  
НЕ ОТГОНЯЙ

**11** И ВОЗВЕЩАЙ ВСЕМУ И ВСЯ О  
МУДРОСТИ АЛЛАХА!



### СУРА 102

#### АТ ТАКАСУР

#### «НАКОПЛЕНИЕ»

ВО ИМЯ АЛЛАХА, ВСЕМИЛОС-  
ТИВОГО, МИЛОСЕРДНОГО!

**1** СТРАСТЬ К НАКОПЛЕНИЮ ДО-  
БРА ВАС ОТВЛЕКАЕТ ОТ ДЕЯНИЙ  
ДОЛЖНЫХ

**2** ДО САМОЙ ГРОВОЙ ДΟΣКИ.

**3** НО НЕТ, ПОЗНАЕТЕ ВЫ СКОРО!

**4** И ВНОВЬ, ПОЗНАЕТЕ ВЫ СКО-  
РО!

**5** НО НЕТ ЖЕ! ЕСЛИ БЫ ВЫ ЗНА-  
ЛИ ЗНАНЬЕМ ДОСТОВЕРНЫМ,

**6** УЗРЕЛИ БЫ ВЫ ПЛАМЯ АДА.

**7** ПОИСТИНЕ, ВЫ ОКОМ ДОСТО-  
ВЕРНЫМ УВИДИТЕ ЕГО!

**8** ПОИСТИНЕ, В ТОТ ДЕНЬ СПОЛ-  
НА С ВАС СПРОСЯТ ЗА ГРЕХОВ-

НЫЕ УСАДЫ, (ЧТО ВЫ ВКУСИЛИ  
НА ЗЕМЛЕ).

### СУРА 113

#### АЛЬ ФАЛЯК

#### «РАССВЕТ»

ВО ИМЯ АЛЛАХА, ВСЕМИЛОС-  
ТИВОГО, МИЛОСЕРДНОГО!

**1** СКАЖИ: «ИЩУ СПАСЕНИЯ Я У  
ГОСПОДА РАССВЕТА

**2** ОТ ЗЛА ТОГО, ЧТО ОН СОЗДАЛ;

**3** ОТ ЗЛА СПУСТИВШЕГОСЯ МРА-  
КА;

**4** ОТ ЗЛА ТОГО, КТО КОЛДОВ-  
СТВО ТВОРИТ;

**5** ОТ ЗЛА ЗАВИСТНИКА, КОГДА В  
НЁМ ЗАВИСТЬ ЗРЕЕТ».

\* Перевод смыслов и комментариев Иман Валерии Пороховой.  
10-е изд. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 800 с.



**СУРА 30.  
АРРУМ 1715  
АР РУМ**

ВО ИМЯ АЛЛАХА, ВСЕМИЛОСТИ-  
ВОГО, МИЛОСЕРДНОГО!

**1 АЛЕФ – ЛЯМ – МИМ.**

**2 ПОБЕЖДЕНЫ ВОСТОЧНЫЕ  
РИМЛЯНЕ**

**3 НА БЛИЗЛЕЖАЩИХ ЗЕМЛЯХ (К  
ВАМ).**

**НО ЗА ПОБЕДОЮ НАД НИМИ  
(ВНОВЬ) ПОБЕДИТЬ ИМ (ПРЕД-  
СТОИТ)**

**4 СПУСТЯ НЕДОЛГИЙ СРОК.**

РЕШЕНИЕ ВСЕГО – ВО ВЛАСТИ  
БОГА,

(КАК БЫЛО) ПРЕЖДЕ, И (СЕЙ-  
ЧАС, И БУДЕТ) ПОСЛЕ.

В ТОТ ДЕНЬ ВОЗРАДУЮТСЯ  
ВЕРНЫЕ

**5 ГОСПОДНЕЙ ПОМОЩИ (В  
ОДЕРЖАННОЙ ПОБЕДЕ), –**

**ВЕДЬ ОН ДАРУЕТ ПОМОЩЬ  
ЛИШЬ ТОМУ,**

**КОГО СОЧТЁТ СВОИМ ЖЕЛА-  
НЬЕМ, –**

**ОН, ИСТИННО, МОГУЩ И МИ-  
ЛОСЕРД!**

**6 (СВЕРШИТСЯ ЭТО) ПО ОБЕТУ  
ОТ АЛЛАХА –**

СВОИХ ОБЕТОВ ОН НЕ ИЗМЕ-  
НЯЕТ, –

НО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ  
ЗНАЕТ.

**7 ОНИ ЛИШЬ ЗНАЮТ ЗРИМОЕ  
СЕЙ ЖИЗНИ,**

**А БУДУЩЕЮ ЖИЗНЬЮ НЕБРЕ-  
ГУТ.**

**8 УЖЕЛЬ В САМИХ СЕБЕ ОНИ НЕ  
РАЗМЫШЛЯЛИ:**

НЕ СОТВОРИЛ ЛИ НЕБЕСА И  
ЗЕМЛЮ БОГ

И ТО, ЧТО (ПРЕБЫВАЕТ) МЕЖ-  
ДУ НИМИ,

ПО ИСТИНЕ (ГОСПОДНЕГО  
ТВОРЕНЬЯ),

(НАЗНАЧИВ ИМ) ОПРЕДЕЛЁН-  
НЫЙ СРОК?

И ВСЁ Ж КАКОЕ МНОЖЕСТВО  
ЛЮДЕЙ

ВО ВСТРЕЧУ С ИХ ТВОРЦОМ НЕ  
ВЕРИТ!

**9 НЕУЖТО НЕ ПРИШЛОСЬ ИМ ПО  
ЗЕМЛЕ ПРОЙТИ**

**И ПОСМОТРЕТЬ, КАКОВ КОНЕЦ  
БЫЛ ТЕХ,**

**КОТОРЫЕ ДО НИХ (ГРЕШИЛИ)?  
ОНИ ПРЕВОСХОДИЛИ ИХ СВО-  
ЕЮ СИЛОЙ,**

**ИЗБОРОЗДИЛИ ЗЕМЛЮ  
(ВШИРЬ И ВГЛУБЬ**

**ДОРОГАМИ, ПЛОТИНАМИ,  
ДВОРЦАМИ)**

**И ЗАСЕЛИЛИ ЕЁ БОЛЬШЕ, НЕ-  
ЖЕЛИ ОНИ.**

**К НИМ ПРИХОДИЛИ С ЯСНЫМИ  
ЗНАМЕНЬЯМИ**

**ПОСЛАННИКИ (ОТ НАС),**

**И НЕ АЛЛАХ ЖЕСТОКО ОБО-  
ШЁЛСЯ С НИМИ –**

**ОНИ САМИМ СЕБЕ ОБИДЫ НА-  
НЕСЛИ**

**(ГРЕХОВНОСТЬЮ СВОИХ ДЕЯ-  
НИЙ).**

**11 И ЗЛЕЙШИМ ЗЛОМ КОНЕЦ  
БЫЛ ТЕХ,**

КОТОРЫЕ ТВОРИЛИ (ЗЛОЕ),

ЗА ТО, ЧТО ЛОЖЬЮ НАРЕКЛИ  
ЗНАМЕНА АЛЛАХА

И НАСМЕХАЛИСЯ НАД НИМИ.

АЛЛАХ ПЕРВИЧНОЕ ТВОРЕНЬЕ  
ПРОИЗВОДИТ

И, (ОБРАТИВ ЕГО В НЕБЫТИЕ),

ПОТОМ ВОСПРОИЗВОДИТ  
ВНОВЬ.

ПОТОМ К НЕМУ ВЕРНЁТЕСЬ  
ВЫ,

(ЧТОБ ЗА СОДЕЯННОЕ ВАМИ

ОН ВЕЧНЫЙ РАЙ ИЛЬ АД ВАМ  
ДАРОВАЛ).

**12 В ТОТ ДЕНЬ,**

**КОГДА НАСТУПИТ ЧАС,**

**В ОТЧАЯНЬЕ ЗАМРУТ ТВОРИВ-  
ШИЕ ДУРНОЕ**

**13 ЗАСТУПНИКОВ НЕ БУДЕТ ИМ**

СРЕДЬ СОУЧАСТНИКОВ, (КОТО-  
РЫХ ОНИ БОГУ ПРИДАВАЛИ), –

ОНИ НЕ СТАНУТ БОЛЬШЕ ВЕ-  
РИТЬ ИМ.

## ОТ РЕДАКЦИИ

Мы приносим свои извинения, что по ряду причин не можем печатать все писания в равной пропорции. Мы стараемся использовать самые авторитетные переводы, но если вы всё же заметили какие-либо неточности, пожалуйста, дайте нам знать, мы обязательно исправим.

---

# ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ...

---

## МОЛИТВА СВЯТОГО ФРАНЦИСКА

Господи, Боже мой,  
удостой меня быть  
орудием мира Твоего,  
Чтобы я вносил любовь  
туда — где ненависть,  
Чтобы я прощал —  
где обижают,  
Чтобы я соединял —  
где есть ссора,  
Чтобы я говорил  
правду — где господствует  
заблуждение,  
Чтобы я воздвигал веру —  
где давит сомнение,  
Чтобы я возбуждал  
надежду — где мучает  
отчаяние,  
Чтобы я вносил свет во  
тьму,  
Чтобы я возбуждал  
радость — где горе живёт.  
Господи мой, удостой —  
не чтобы меня утешали,  
чтобы я утешал,  
Не чтобы меня понимали,  
чтобы я других понимал,  
Не чтобы меня любили,  
чтобы я других любил,  
Ибо кто даёт — получает,  
Кто забывает себя —  
обретает,  
Кто прощает — простится,  
Кто умирает —  
просыпается в вечной  
жизни.

## ИСТОРИЯ О СМИРЕНИИ

Однажды зимой Святой Франциск Асизский шёл с Братом Львом из Перузы к Порционкюлю. Было так холодно, что они дрожали от стужи. Франциск позвал Льва, который шёл впереди и сказал ему:

— О Брат Лев, дай Бог, чтобы наши братья подавали по всей земле пример святой жизни: запиши, однако, что ни в этом радости совершенная.

Пройдя немного далее, Франциск опять позвал Льва и сказал:

— И запиши ещё, Брат Лев, что если наши братья будут исцелять больных, изгонять бесов, будут делать слепых зрячими или будут воскрешать четырехдневно умерших, — запиши, что и в этом не будет радости совершенной.

И пройдя ещё далее, Франциск сказал Льву:

— Запиши ещё, Брат Лев, что если бы наши братья знали все языки, все науки и все писания, если бы они пророчествовали не только про будущее, но знали бы все тайны совести души, — запиши, что и в этом нет радости совершенной.

Пройдя ещё далее, Франциск опять позвал Льва и сказал:

— И ещё запиши, Брат Лев, овечка божья, что если бы мы научились говорить на языках ангельских, если бы узнали течение звёзд и если бы нам открылись все клады земли и мы познали бы все тайны жизни птиц, рыб, всех животных, людей, деревьев, камней, вод, — запиши, что и это не было бы радостью совершенной.

И пройдя ещё немного, Франциск опять позвал Брата Льва и сказал ему:

— Запиши ещё, что если бы мы были такими проповедниками, что обратили бы всех язычников в веру Христа, — запиши, что и в этом не было бы радости совершенной.

Тогда Брат Лев сказал Франциску:

— В чём же, Брат Франциск, радость совершенная?

И Франциск отвечал:

— А вот в чём. В том, что если когда мы прибудем в Порционкюль грязные, мокрые, оковеневшие от холода и голодные, и попросимся пустить нас, а привратник скажет нам: «Что вы, бродяги, шатаетесь по свету, соблазняйте народ, крадёте милостыню бедных людей, — убирайтесь отсюда!» — и не отворит нам. И если мы тогда не обидимся и со смирением и любовью подумаем, что привратник прав, и мокрые, холодные и голодные пробудем в снегу и в воде до утра без ропота на привратника, — тогда, Брат Лев, только тогда будет радость совершенная.

# РЕКОМЕНДУЕМ УДИВИТЕЛЬНЫЕ КНИГИ ПО САМОРАЗВИТИЮ



Интернет-магазин: [shop.bleckt.com](http://shop.bleckt.com)



## О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ



**1** Пить по праздникам — такая же глупость, как курить по праздникам, воровать по праздникам, бить себя сковородкой по праздникам...

**2** Около 80% подростков, совершивших преступления, находились под воздействием алкоголя.

**3** К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя относится рост самоубийств. По данным Всемирной организации здравоохранения, самоубийства среди пьющих встречаются в 80 раз чаще, чем среди трезвенников.

**4** В результате употребления алкоголя ежегодно умирает 2,5 миллиона человек (количество только доказанных смертей), и эта цифра, к сожалению, растет.

**5** Алкоголь является одной из основных причин многих серьезных проблем общества и социального развития, в том числе насилия, беспризорности детей и жестокого обращения с ними.

**6** Курильщики в двадцать раз чаще болеют раком, чем некурящие.

**7** Горящая сигарета выделяет более сорока канцерогенных веществ, являющихся возбудителями раковых опухолей.

**8** По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.

**9** У курящих женщин выкидыши встречаются в два-три раза чаще, чем у некурящих.

**10** Из 205 людей, умирающих от инфаркта в возрасте до 44 лет, только двое — не курильщики.