ЭЗОТЕРИКА • ПСИХОЛОГИЯ • ЗДОРОВЬЕ

Неведомый мир

4 (156)
2012

ЖУРНАЛ О ЧЕЛОВЕКЕ И ВСЕЛЕННОЙ

Листок

(притча)

Однажды к раввину пришёл пожилой еврей.

— Ребе, может быть, хоть Вы знаете. Что делать, ребе? Жена болеет уже третий год, а эти врачи даже не могут сказать чем! Она сгорает на глазах, а я ничем не могу помочь! Все деньги уходят на лекарства, но они не помогают...

А деньги, где взять деньги?! Магазин мой разоряется на глазах, конкуренты сбивают цены, торгуют левым товаром, но я же не могу продавать дешевле, чем покупаю сам! Ребе, Вы помните моего сына, Вы ещё готовили его к бармицве? Ребе, он связался с какими-то сектантами, он хочет стать выкрестом! Как быть, ребе!?

А дочка, девочка моя... Уже два раза забирал её из полиции, наркотики, какие-то странные друзья.. Ребе!!! Что делать?! У меня больше нет сил для такой жизни...

Раввин подумал, взял лист бумаги и написал: «ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА».

— Возьмите этот листок, уважаемый, и повесьте у себя над кроватью. И каждое утро, вставая, и каждую ночь, ложась спать, читайте, что на нём написано.

— И что, это поможет?

— Всё в руках Создателя!

— Аминь.

— Аминь.

Прошло полгода. К раввину врывается тот же пожилой еврей, глаза горят, шляпа на затылке...

— Ребе, я просто не знаю, что Вам сказать! Ребе, Вы волшебник! Вы цадик из цадиков! Вы помните, у меня болела жена? Так вот она поправилась!!! Сама! Врачи, как ничего не понимали, так и не понимают! Она прекрасно себя чувствует, помогает мне в магазине, готовит, всё...

Ха! Магазин, говорите?! Так вот не я разорился, конкуренты разорились! Их таки взяла налоговая, а я чист и уже подумываю открыть филиал!!!

Да что там деньги, прах... Сын, сыночек мой — он вернулся в ешиву, ребе! Он стал талмид хахам! Счастье-то какое!

А дочка, девочка моя ненаглядная. Она таки выходит за молодого Кацнельсона, и мадам Кацнельсон уже души в ней не чает, а это, Вы таки знаете, дорогого стоит!!!

Ребе, как мне благодарить Вас? Вы, надеюсь, придете на свадьбу?

Уже на выходе, попрощавшись и раскланявшись, ребе, в спину уходящему еврею, сказал:

— Да, кстати, а тот листочек над кроватью, Вы его не снимайте...

Неведомый мир 4(156)2012

Издается с июня 1997 г.

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

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

Язык издания — *русский*
Сфера распространения — *общегосударственная, зарубежная*

Главный редактор
Александр Вороньков

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

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

E-mail: nevmir@yandex.ru

Подписной индекс 22872

◆Ответственность за содержание статей и объявлений несут авторы и рекламодатели.

◆Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

◆Рукописи, рисунки, фотографии не рецензируются и не возвращаются.

◆При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

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

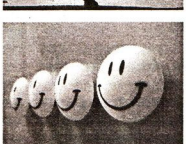
Цена — договорная

Отпечатано в типографии «Фактордрук»
Свидетельство ХК №120
г. Харьков, ул. Саратовская, 51
тел.: 717-53-56
Тираж 7000 Заказ 3150

Апрель 2012 г.

©Журнал «Неведомый мир» 2012

Содержание



Семена счастья.....2
Габриэль Гарсия Маркес...8
Право на счастье.....11
Духовная гордыня.....16
Воскресение мертвых и реинкарнация. Аргументы «за» и «против».....18
Этот проклятый вопрос «как?».....22
Две роли мужчины в современной семье.....24
Секреты счастливых женщин.....26
Очень старый человек с огромными крыльями...30
Кора дуба. Признание...33
Звезда другого мудреца.....36
Реальность жизни.....39
Медитации.....42
Создайте свое счастье...44
Смехотерапия вместо таблеток.....47
Нервное истощение — болезнь современности...50
Короткие новости.....54

ПОДПИСКА
на журнал
«Неведомый мир»
принимается ПОСТОЯННО во всех почтовых отделениях Украины
Подписной индекс: 22872

журнал
Библиотека
журнала "Неведомый мир"
Издается с 2004 года. Выходит один раз в два месяца. 160 страниц.
Подписка принимается ПОСТОЯННО во всех почтовых отделениях Украины
Подписной индекс: 08162

Счастье — это как мячик, за которым бегут, но в тот момент, когда он пойман, по нему ударяют ногой... Чтобы снова бежать за ним! Потому что именно в этой погоне чувствует стимул, в этом порыве, в этом стремлении достичь цели обретают счастье. Когда наконец получают желаемое, конечно, в этот момент бывают счастливы, но сразу же после этого чувствуют пустоту: опять нужно что-то другое... Никогда не бывают удовлетворены. Что же делать? Направиться на поиски того, что находится далее всего, что наиболее

СЕМЕНА СЧАСТЬЯ

неосуществимо: совершенство, беспредельность, вечность, по дороге вы найдете все остальное: знание, богатство, могущество, любовь... Да, вы получите их, даже не прося.

Люди приходят на землю с определенными стремлениями: им нужно любить и быть любимыми, им нужно познавать, им нужно создавать; и именно факт осуществления своих стремлений они называют счастьем. Но для того чтобы они осуществились, люди все время должны добавлять что-то к тому багажу, с которым они пришли, так как одного желания недостаточно для достижения цели. Они хотят любить и быть любимыми, но оказываются одинокими и разочарованными... Они хотят понять, но всегда остаются ограниченными и сбитыми с толку... Они хотят творить, но им удается создать лишь чудовищ. Чтобы добиться осуществления всех этих стремлений, необходимо долгое обучение под руководством учителя, который приведет их на путь истинной любви, истинного понимания, истинного творения.

Все люди хотят счастья, но не знают, как достичь его, и даже не представляют, что для этого нужно трудиться и быть дисциплинированными. Как только они приходят на землю, они едят, пьют, спят, гуляют, работают, и имеют детей, и думают, что они автоматически должны быть счастливы. Но у животных почти такая же деятельность, и что? Не достаточно появиться на свет, чтобы быть счастливым. Чтобы быть счастливым... есть определенное количество вещей, которые нужно делать и которые не нужно делать! Счастье — это как дар, который мы должны культивировать. Но поскольку его не культивируют, то ничего не получают. Это точно так же, как и с артистическим даром: даже самые одаренные люди в музыке, живописи, танце и т.д. ничего не добьются, если не будут упорно трудиться, чтобы развить свои дарования.

Если вы хотите счастья, не оставайтесь просто так ничего не делая, отправляйтесь на поиски веществ, которые помогут вам вскормить его. Эти вещества принадлежат к божественному миру, и, когда вы их найдете, вы полюбите весь мир и будете любимы, у вас будет наилучшее понимание вещей, и, наконец, у вас будет возможность действовать и реализовывать.

Счастье — не удовольствие

Потребность обрести счастье глубоко заложена в человеческом существе. Эта потребность является стимулом человека и ведет его. И даже если, в зависимости от своего темперамента, он видит это счастье в разных формах, оно представляется ему, прежде всего, в форме удовольствия, так как счастье никогда не отделяется от удовольствия, и большинство людей даже путают одно с другим. Они воображают, что именно все то, что им кажется привлекательным, симпатичным, все, что им нравится, что говорит им о чем-то, сделает их счастливыми. Э, нет, если проанализировать, что действительно является удовольствием, как его находят и где находят, станет ясно, что всё гораздо сложнее.

Когда видишь, с какой энергией люди устремляются в деятельность, приносящую им удовольствие, становится очевидным, что если бы счастье было синонимом удовольствия, то весь мир купался бы в блаженстве. Однако случается, скорее, наоборот: там, где люди находят удовольствие, они находят и несчастье.

Удовольствие — мимолетное приятное ощущение, которое заставляет вас верить, что, продлевая его как можно дольше, вы будете счастливы. Но нет же. Почему? Потому что эти действия, которые быстро и просто дают вам приятное ощущение, чаще всего находятся не на очень высоком уровне: они касаются только физического тела, может быть, сердца и немного разума. Однако нельзя быть счастливым, когда стремишься удовлетворить только физическое тело, сердце или даже разум, так как это частичное и эфемерное удовлетворение. В противоположность удовольствию, счастье — это не минутное ощущение, и оно касается существа полностью.

Тот, кто полагает найти счастье в удовольствии, подобен пьянице: он наливает себе вина или спирта и пьет. Ах, ему хорошо, он забывает о своих заботах и, таким образом, делает вывод, что пить — это замечательно. Да, если говорить о нескольких минутах, нескольких часах, это может показаться замечательным. Но что произойдет через несколько лет? Потеря способностей, невозможность вести достойную семейную и общественную жизнь, вырождение, может быть, преступление... И так в большинстве случаев люди ведут себя, как пьяница: поскольку в данный момент вещи им кажутся приятными, они делают вывод, что они останутся таковыми навеки. К их несчастью, впоследствии они вынуждены признать потери, огорчения, и они страдают.

То же самое происходит, когда речь идет о людях, которых выбирают для создания семьи или чтобы подружиться, или объединиться для работы: люди стремятся руководствоваться первым приятным или неприятным впечатлением, симпатией или антипатией. Они думают: «О, этот мне что-то говорит», и, не порассуждав, не поразмыслив, они принимают решение, не понимая, что в действительности они имеют дело со злоумышленником. А от другого, кого они считают менее приятным, они отдаляются, тогда как на самом деле это справедливый, честный и хороший человек. Пока люди будут руководствоваться симпатией или антипатией, которые являются впечатлениями момента, а не мудростью, которая видит гораздо дальше, чего вы хотите, они будут разбивать себе лоб.

Посвященные, мудрецы предупреждают нас о действительной сущности вещей, они говорят нам: «Будьте внимательней с тем, что вы делаете: как только пройдет удовлетворение, вы слишком дорого заплатите за вашу недальновидность». О, да, сколько вещей кажутся приятными в какой-то момент, но потом... Из-за нескольких приятных минут в том или этом приходится проживать годы страданий. Поэтому нужно быть бдительными и всегда немного остерегаться того, что приятно.

Существуют определенные удовольствия, которые питают душу и дух; это верно, но не это охотнее всего выбирают люди. К тому же, руководствоваться удовольствием опасно, так как то, что им нравится, питает, скорее, их инстинкты, чем их душу и дух. Доказательство: достаточно только посмотреть, в чем они находят удовольствие: есть, пить, спать с кем-нибудь, проигрывать деньги в казино, уничтожать других, мстить и т.д. — возможностей достаточно. Но тогда к чему они придут? Конечно, не к счастью, потому что счастье — это нечто огромное, бесконечное, в то время как удовольствие касается лишь очень узкой сферы в человеке — низшей природы — эгоистичной и ограниченной.

Стремясь к удовольствию, человек думает, прежде всего, о себе, так как его удовольствие — это он сам. Он ищет удовольствия не для других, а исключительно для себя. Таким образом, он ограничивает себя, принижает себя, потому что, чтобы получить это счастье и защитить его, часто ему приходится использовать сомнительные методы: он становится несправедливым, жестоким, и если в тот или иной момент он лишается этого удовольствия, то становится раздражительным, агрессивным, мстительным. Тогда каким же счастьем он насладится? Он становится невыносимым для других, и они дают ему это почувствовать.

Конечно же, я не говорю, что нужно лишать себя всех удовольствий и наслаждений, это было бы глупо. Притом сама природа подталкивает людей к поиску удовольствия, иначе жизнь потеряла бы вкус, смысл, она стала бы мрачной, однообразной. Именно удовольствие оживляет, делает существование красочным, и речь не идет о том, чтобы его отменить. Речь идет лишь о том, чтобы не ставить удовольствие на первое место, не делать из него цель жизни, но направить это стремление к счастью в созидательном направлении.

У нас у всех есть инстинкты, желания, и это нормально, но это не причина, чтобы позволять себе делать исключительно то, что нам нравится. Если Небо дало нам ум, то это для того, чтобы мы им пользовались и правильно ориентировались. Человеческое существо похоже на корабль, который плывет по океану жизни; на борту этого корабля есть матросы, которые заботятся о том, чтобы в топке было топливо для его продвижения вперед, а еще есть капитан с компасом, который выбирает направление. Матросы — это инстинкты, желания: они слепы, но позволяют нам двигаться вперед. А капитан — это разум, мудрость, что дает направление и следит за тем, чтобы корабль не выбросило на рифы и чтобы он не столкнулся с другим кораблем. К сожалению, эти «корабли», которыми являются люди, часто идут ко дну, потому что капитан позволил матросам делать все, что им нравится!

Самые большие разочарования ожидают того, кто берет удовольствие в качестве проводника и критерия, так как он не видит последствий выбора, который он собирается сделать. Нужно найти другого проводника: разум, и поскольку он видит последствия каждого направления, которое вы намереваетесь выбрать, он предупреждает: «Осторожно, там ты разобьешь себе лоб... А туда, да, ты можешь пойти»... К сожалению, если вы поговорите с людьми, вы поймете, что большинство убеждено, что они не смогут развиваться, если им не удастся делать то, что им нравится. И ради этого они готовы нарушить все правила, все табу, как они говорят. Они хотят быть свободными. Но какая это свобода? Свобода совершать безумства и даже разрушать себя. Ведь если, так сказать, освободить себя от света, от мудрости, от разума, чтобы насладиться несколькими приятными моментами, будешь страдать, это неизбежно, даже физически: будешь болеть, потому что болезнь не что иное, как проявление на физическом плане того беспорядка, которому позволили установиться в психическом плане.

Хотеть разрушить предрассудки и правила ограниченной морали, чтобы, наконец, стать самим собой, это неплохо, напротив. Но нужно знать, что выше законов человеческой морали существуют вечные законы, установленные космическим Разумом, и хочешь того или нет, но если нарушаешь эти законы, платишь за это огорчением, страданием и болезнью.

Разумеется, космический Разум не настолько жесток, чтобы немедленно уничтожить кого-то за малейшую ошибку. Тот, кто чрезмерен в еде, напитках, табаке, в сексе и т.д., может заболеть через несколько лет. Но действительно легко предвидеть, что если человек вскоре не изменит своего поведения, он не сможет избежать болезни. Организм того, кто нарушает меру в какой бы то ни было области, подобен остову здания, который подтачивают черви: они не разрушают его за один день, но через несколько лет — в один миг дом рушится. Многое именно так в жизни, и поскольку люди не понимают, как действуют законы, они рассуждают об очень ограниченном промежутке времени. Они говорят: «Посмотрите на того-то: он честный, разумный, хороший, но что ему за это. Тогда как тот, другой — пройдоха, и во всем ему везет». И они делают вывод, что выгоднее быть пройдохой. Вот философия, которая теперь распространена в мире: люди не видят дальше своего носа.

На самом деле, чтобы понять, как действуют законы, нужно иметь возможность понаблюдать за людьми и событиями в течение продолжительного времени. Ограниченного промежутка недостаточно, чтобы высказывать свое мнение. Посмотрите, к примеру, что происходит со странами: часто спустя века можно понять, как страна мало-помалу приходила в упадок; но те, кто жили в этом упадке, не отдавали себе в этом отчет. То же и с людьми. Иногда лишь в последующем, а не настоящем воплощении можно констатировать последствия хорошего или плохого поведения.

К сожалению или к радости, но счастье для человека не в том, чтобы делать то, что ему нравится и как ему нравится, потому что, я повторяю вам, счастье — это не удовольствие... Итак, будьте внимательны, не поддавайтесь влиянию. Многие находили нормальным соблюдать определенные правила поведения, а потом начинали их нарушать, потому что они услышали, как другие заявляли, что это нелепый вздор, от которого нужно освободиться. И они, наконец, так освободились, что расшибли себе голову. Вот так, люди, считающие себя очень умными, не только сами устремляются к гибели, но и увлекают за собой некоторых наивных, следующих за ними.

Вы знаете притчу о слепых в Евангелии: если слепой ведет слепого, оба упадут в яму. И это очень распространенный случай: сколько ученых, философов, мыслителей говорят абсурдные вещи, однако все им следуют. Тогда как Посвященных, которые знают основы — как строится жизнь, никто не слушает, их даже избегают. Почему? Очень просто: потому что Посвященные представляют вещи не столь приятным способом: они говорят о законах, о разуме, о мудрости, о самообладании и даже о жертве! В то время как другие говорят о желаниях, об удовольствиях, о страстях, о наслаждениях, это, разумеется, всем подходит. Это так, но то, что вам говорит Посвященный, это, действительно, для вашего блага. Может быть, не для того блага, которое вы считаете благом для себя в данный момент, но для вашего дальнейшего, окончательного, вечного блага. Но вот только вы слепы. Да, это так, быть по-настоящему слепым означает видеть только настоящий момент, немедленное удовлетворение желания, потребности, инстинкта, вместо того чтобы заглянуть чуть дальше в будущее.

Сейчас эти объяснения могут быть, конечно, не для всех. Тогда нужно позволить людям искать счастье, как они это понимают: они всегда найдут несколько крошек, чтобы положить себе на зуб. Природа такая великодушная! Она везде оставила что-нибудь погрызть... даже на помойке, образно говоря. Если они не способны идти питаться в другом месте, зачем же давать им умирать от голода, лишая их тех продуктов, которые возбуждают их аппетит? Конечно, от этих продуктов они заболеют, но что поделать, если они не хотят других?..

Что касается тех, кто чувствует, что полнота, счастье, которые они ищут, находятся в другом месте, и они хотят их найти, им нужно помочь. Надо сказать им: «Счастья, истинного счастья очень трудно достичь, но это не невозможно. Потребуется много труда, много воли и, прежде всего, здравого смысла: необходимо понять, что то, что большинство людей называет «счастьем», лишь небольшое удовольствие, небольшое удовлетворение, видимость счастья. Если вы хотите предпринять этот долгий и трудный путь к истинному счастью, и, обретя его, поделиться с другими, тогда ищите его не на проторенных дорожках: не в удовольствии!

Счастье — в работе

Где на самом деле настоящая опасность для алкоголика? В алкоголе? Нет, в его голове. Почему? Потому что он судит о вещах исключительно с точки зрения минутного удовольствия. Пока он выпивает, ему хорошо, и он делает из этого замечательный вывод, что так будет всегда. В этом-то и ошибка. Да, нет ничего лучше этого удовольствия в настоящий момент, но с течением времени это — гибель.

Вы скажете: «Хорошо, мы поняли, удовольствие не даст нам счастья; но тогда что нам даст его?»

Труд.

О, я знаю, что вы мне на это скажете: вас хотят лишить всякой радости, всякого наслаждения, что работа — это тягостно, что вы только и делаете, что работаете, и что это совсем не делает вас счастливыми. Ладно, это только доказывает, что вы еще не поняли, что такое настоящий труд, иначе вы знали бы, что именно там вы найдете счастье.

Заменить удовольствие работой — это заменить обычную, эгоистичную деятельность более благородной, более великодушной деятельностью, которая расширяет наше сознание и открывает в нас новые возможности. Речь не идет о лишении нас удовольствия, но просто о том, чтобы не ставить его на первое место как цель существования, так как это ослабляет и обедняет нас. Тот, кто стремится к удовольствию, ведет себя, прежде всего, как человек, который во время холодной зимы для

обогрева использовал бы все деревянные вещи в доме: двери, окна, стулья, кровати, шкафы... Через некоторое время ничего бы больше не осталось. То же самое с тем, кто идет на поводу у удовольствия: живя эмоциями и ощущениями, он сжигает свои резервы. Те, кто ищет удовольствие любой ценой, должны заранее знать, что их ждет: оцепенение и помрачение ума, затемнение сознания, так как они не смогут познать сокровищ души и духа, а только лишь то, что происходит в желудке, животе или ниже.

Вместо того, чтобы брать удовольствие как цель существования, надо сказать себе: «Я должен сделать из моей жизни что-то толковое, полезное, большое», и, таким образом, заменить удовольствие работой, то есть идеалом. А что это за работа? Это работа солнца. Я никогда не встречал деятельности, которая бы превосходила деятельность солнца. Беспрестанно оно освещает, согревает, оживляет. Вот труд, который люди никогда не берут во внимание; они все остановились на пустяках.

Если ученик серьезно займется тем, что делает Солнце, сначала, конечно, это будет неловко, несовершенно, но однажды он начнет излучать свет, тепло и жизнь Солнца. Когда ученик берется за эту работу, все остальное привлекает его меньше и меньше: эти мелкие радости, мелкие развлечения бледнеют перед грандиозной задачей трудиться, как Солнце. И тогда он испытывает наслаждение, радость, ликование, с которыми ничто не может сравниться.

Многие признают, что счастье ограничивается каким-нибудь возбуждением, какой-нибудь минутной вспышкой, за которыми следуют огорчения и отчаяние. Если это и было бы счастьем, не стоило бы труда его искать. Что-то настолько мимолетное, зачем? А знаете ли вы, как я понял, что французы — самый умный народ на земле? Когда однажды в Париже я первый раз услышал песню: «Радость любви длится мгновенье, горечь любви длится всю жизнь». О, да я никогда не слышал этого в Болгарии. Вот почему я уважаю французов: из-за этого открытия. Только вот я спрашиваю себя, почему, найдя эту истину, они продолжают поступать, как если бы совсем ничего не находили.

На самом деле, когда вы нашли любовь, истинную любовь, никто и ничто не может заставить вас потерять ее; она у вас навсегда. Вы скажете: «Да, но когда любишь кого-то, как заменить удовольствие работой? Это невозможно». Нет, возможно. Кто мешает вам обнять этого человека и сконцентрироваться вместе с ним на Солнце, красоте, вечной жизни... не идя дальше? Конечно, для некоторых это будет невозможно, потому что они убеждены, что чувственное наслаждение должно управлять их существованием. Как только вы начнете изучать эти новые суждения и упражняться, вы почувствуете, что продвигаетесь, что другие способности понемногу развиваются в вас, и вы начнете наслаждаться удовольствием в других более тонких формах.

Чувственное удовольствие сначала, конечно, приятно, но потом оно разрушает вас. Работа, наоборот, трудна вначале, но чем больше проходит времени, тем сильнее, богаче и счастливее вы становитесь. Значит, в ваших интересах сделать труд целью вашей жизни, то есть сделать так, чтобы каждое мгновение дня стало новой возможностью в продвижении на пути самообладания, гармонии, света. И вы увидите, что именно в этой работе вы испытаете самое большое удовольствие.

Но и здесь вы не должны останавливаться на минутном впечатлении, так как это впечатление обманчиво. Нужно хорошо поразмышлять, чтобы увидеть, что будет в результате вашего решения со временем. Вы трудитесь, вы делаете усилия, и, поскольку пока вы не видите в этом никакой выгоды, вы отчаиваетесь. Да, пока это, может быть, и так, но если вы увидите, как я это вижу, сколько чудесного приготовит вам ваша работа, вы не захотите больше останавливаться.

Философия усилия

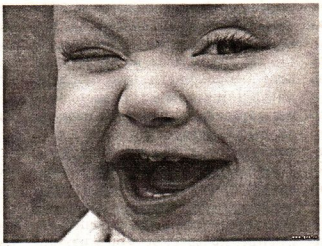
У человека есть врожденное стремление избегать усилий, и он делает все возможное, чтобы переложить свои заботы на других: на людей, на животных, на машины. И так он ослабляет себя и теряет свои способности. Тот, кто хочет быть стойким, умным и противостоять всяким ситуациям, должен приучить себя делать усилия. Именно усилия поддерживают его и позволяют оставаться живым. В наши дни можно без усилия приобрести многие вещи, но каков будет результат? Внешне у вас будет изобилие, и это — всё; а внутренне у вас не будет ничего, вы будете пусты.

Технический прогресс, к примеру, принес определенное облегчение, этого нельзя отрицать, но в то же время, то, что человеку нужно для выживания — земля, вода и воздух, — становятся все более и более загрязненными, и он не перестает поглощать токсичные элементы, отравляющие его. Значит, весь этот прогресс не многое приносит для его процветания, для его настоящего счастья: он, прежде всего, способствует его ослаблению, избавляя его от усилий. Да, машины работают за него, считают за него, запоминают за него, перемещаются вместо него, а он в это время близится к гибели. Он изобрел всевозможные приспособления для перемещения в пространстве, и, действительно, он летает на самолетах, вертолетах, ракетах, но внутренне остается привязанным к земле, неспособным оторваться, подняться при помощи мысли.

Вам не запрещается ни пользоваться всеми техническими средствами, которые находятся в вашем распоряжении, ни даже изобретать другие, если вы на это способны, но вы должны начать выполнять внутреннюю работу, которая позволит вам пользоваться этими средствами, чтобы вы продолжали обогащаться, а пока они лишь способствуют вашему ослаблению. У вас могут быть слава, богатство, власть, но вы не будете удовлетворены, если вы не сделали никакого усилия, чтобы их обрести. Именно на усилие вы должны рассчитывать, именно в усилии вы найдете вашу радость, ваше счастье, так как единственно прочная точка опоры, на которой вы можете основывать ваше существование, — это вы сами и ваша собственная деятельность. Пока вы это не поймете, вы не будете хозяином ситуации, вы всегда будете зависеть от внешних условий, вы всегда будете во власти перемен, и вы никогда не достигнете ничего из того, что вы

глубоко желаете, все будет ускользать от вас. Итак, приучите себя каждый день рассчитывать только на свои усилия, и у вас будет Небо и Земля, ничто не сможет вас разочаровать.

Вы скажете: «Но мы только и делаем, что совершаем усилия: каждый день мы ходим на работу, чтобы зарабатывать на жизнь...» Да, это так, но этого недостаточно, и я говорю не совсем об этих усилиях, а об усилиях вашего сердца, вашей души, вашего духа, о старании обрести себя, чтобы вы соединились с тем, что в вас самих есть самое главное: ваше высшее Я. Именно эти усилия есть самые важные, и вы должны поддерживать их каждый день, что бы ни случилось. Даже если вам не удается достичь идеала, к которому вы стремитесь, никогда не оставляйте ваших усилий, потому что это единственное, что останется после смерти: усилия, которые вы заставляете себя делать, чтобы полностью реализовать себя. Именно ваши усилия — ключ к вашему будущему.



Поэтому, когда вы встречаетесь с трудностями в вашей жизни, не возмущайтесь и тем более не пытайтесь избежать их; поймите, что это космический Разум ставит вас в эти условия, чтобы подтолкнуть вас идти дальше и выше. Не просите, чтобы ваша жизнь была гладкой. Никакой альпинист не смог бы совершить восхождение, если бы перед ним была совершенно гладкая поверхность. Чтобы взбираться, ему нужны неровности, чтобы ставить туда ноги и руки, и неровности, за которые закреплять веревку. И так понемногу он достигает вершины. Именно по этим же причинам в жизни необходимо встречаться с трудностями, огорчениями, препятствиями.

Вы возразите: здесь есть противоречие — каждый день я говорю вам, что жизнь должна быть гармоничной и спокойной, а теперь, наоборот: для того, чтобы развиваться, нужно встречать трудности и препятствия... В этом нужно хорошо разобраться: тот, кто хочет гармонии и спокойствия, не научившись предварительно преодолевать препятствия, готовит себе беспорядочную и беспокойную жизнь. Почему? Потому что истинная гармония и настоящий покой — это награда, которую получают только те, кому удалось их завоевать, проявив бескорыстие, доброту, терпение. И теперь, даже если они должны перенести испытания, они не волнуются, не страдают и не заставляют страдать других. Потому что они научились все преобразовывать, все улучшать, все использовать. Благодаря терпеливой, непрерывной работе, им удалось установить отношения с Небом, обмениваться со светлыми сущностями, которые населяют его, и однажды они почувствуют, как вмиг возносятся к вершине. И им больше не нужно цепляться за выступы, взбираться с трудом: они возносятся. Это так сложно понять?..

Нужно желать счастья, полноты и покоя, потому что это и есть настоящая жизнь, но пока вы несовершенны, вы пройдете мимо. Доказательство: кто не хочет счастья? Все люди только этого и хотят, все проводят свое время, строя планы, чтобы осуществить то, что, по их мнению, сделает их счастливыми... Но вот только они не счастливы. Значит, есть еще над чем подумать и что понять. Да, пока не сделаны усилия на пути к совершенству, не нужно желать, чтобы жизнь была гладкой и приятной, — во всяком случае, она такой не будет. Нужно принимать трудности, зная, что эти усилия, которые мы обязаны делать, приведут нас к истинному счастью.

Я знаю, вам трудно это принять, но это правда. Если бы все случалось, как мы этого хотим, зачастую это было бы катастрофой! Мы не настолько прозорливы, чтобы предвидеть отдаленные последствия того, чего мы хотим. То, что мы полагаем будет для нас хорошо, заставило бы нас, в случае осуществления, проводить жизнь в лени и удовольствиях. Да, к счастью, космический Разум не предоставляет людям счастья в том виде, как они это подразумевают: они потеряли бы все и даже вкус к жизни. Так как истинное счастье — в старании. Не ищите больше милостей и сладостей, потому что вы заболеете. Только тогда, когда вы начнете любить горечь и хинин, вы будете спасены. Часто то, что вы любите, делает вас больным: значит, не плачьте, если вы иногда лишены этого. Это Небо лишает вас, чтобы вы еще немного пожили.

Вот истинная философия, полученная и принятая мною. Это моя философия, и я не расстанусь с ней ни за какие богатства в мире... Но это не значит, что если мне дадут богатство, я откажусь от этого! Все приемлемо, если из этого можно сделать что-то полезное для всех, но не к богатству я стремлюсь.

Итак, вот главное: делать усилия, чтобы продвигаться все время вперед в осуществлении вашего идеала. Во внешнем и материальном смысле это, конечно, многого вам не принесет, но внутренне даже у королей и принцев всей земли не будет того, что обретете вы. Не становитесь рабом внешней видимости вещей, именно внутренне вы найдете настоящие сокровища... и до бесконечности. Когда вы начнете делать эти усилия, появится свет, придет понимание, придет могущество, придут порядок и гармония.

Люди всегда ослеплены внешним; даже если они пытаются сконцентрироваться в тишине, они думают о других событиях, о внешних вещах. Да, вместо того чтобы найти то, что есть там, в них самих, самое глубокое, свой центр, даже концентрируясь в медитации, они заняты внешним. И вы тоже проанализируйте и признаете, что вы не умеете входить и оставаться в самих себе, ваше внимание без конца обращено наружу. Вы скажете: «Но это слишком трудно: то, что вы от нас требуете». Может быть, но полезно, что вы это услышали; однажды вы вспомните об этом и вы обнаружите, что, наконец, по-настоящему способны к внутренней жизни.

Основывайте ваше существование на своих собственных усилиях, ни на что другое не рассчитывайте. Принимайте и используйте все хорошее, что дает вам

внешний мир, но не рассчитывайте и на это. Потому что ваше настоящее будущее — это пройти все пределы пространства, через все звезды и солнца, а в это путешествие вы можете взять только то, что вместили внутри себя. Вы должны узнать, над чем работать и на что рассчитывать. Пока вы рассчитываете на своего мужа, на своих детей, на свой дом, на свои деньги, в тот или иной момент вы испытаете разочарование. В действительности вы можете рассчитывать только на дух, который является безупречной активностью, постоянным усилием. Что касается остального, пользуйтесь этим и благодарите Небо, но не рассчитывайте на это.

Свет творит счастье

Большинство людей понимает в глубине себя, что деньги не принесут им настоящего счастья, во Франции говорят: «деньги не делают счастья». Но люди также сознают, что деньги позволяют им удовлетворять определенные их желания. А поскольку у них много желаний, разумеется, им нужно много денег! Вот только нужно подумать: часто ли желания, которые можно удовлетворить при помощи денег, являются бескорыстными и возвышенными?..

Итак, будьте внимательны, все время спрашивайте себя, зачем вам нужны деньги и на что вы намерены их использовать. Да, здесь вы должны следить за собой. Потому что деньги — это самое мощное средство, чтобы удовлетворить низшую природу. А вашей божественной сущности не нужны деньги: ей нужны свет, любовь, бесконечность, вечность, и не деньги могут ей это дать.

Деньги могут обеспечить то, что вам нужно в материальном плане: пищу, одежду, украшения, дома, машины и т.д. — не больше. Зачастую они не могут даже помочь восстановить здоровье. А когда вы обеспокоены, расстроены, когда у вас больше ни к чему нет вкуса, даже самое дорогое лекарство не может вас вылечить. И даже допуская, что оно начинает приносить вам некоторое облегчение, вы сами ведете настолько безрассудную жизнь, что разрушаете хорошее действие этого лекарства, и снова заболеваете. Поскольку происхождение болезни в вашем образе жизни, вылечить это вы сможете только тем, что не покупается.

Конечно, деньги необходимы, и я не стану вам говорить, что вы можете прожить без них, потому что вы станете паразитом. И отмена денег — это тоже не решение, как это некоторые предлагают, думая, что они причина всех несчастий общества. Деньги — это средство обмена, и если бы их отменили, то были бы вынуждены заменить их другим средством; поскольку жизнь в обществе основана на обмене, мы оказались бы перед той же проблемой. Если деньги приносят вред, в том не их вина, а вина человека, который ими пользуется и который посредством денег пытается удовлетворить свои страстные желания. Как только плохие намерения появились в его голове, деньги тут как тут, чтобы помочь ему их осуществить. Пусть он поместит другие идеи в свою голову, те же деньги станут в его руках благословением.

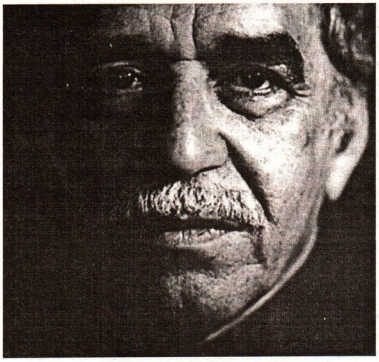
Деньги имеют потрясающую власть над низшей природой, над личностью. Они зовут ее, подстрекают: «Ну же, давай, у тебя есть средства уничтожить этого, устранить того. Эта женщина замужем? Это ничего, что тебя удерживает? Поскольку она тебе нравится, она может быть твоей: вот увидишь, она не устоит перед машиной, перед бриллиантами, которые ты ей подаришь». О, да, деньги — очень плохой советчик личности, это постоянно можно наблюдать. Если вы действительно хотите узнать человека, дайте ему много денег и понаблюдайте за его поведением. Если он тут же не бросается в удовольствия, не ведет себя тщеславно, требовательно, грубо, высокомерно и т.д., — вот замечательный человек, на которого вы можете рассчитывать, потому что ему удалось победить искушения, которые деньги могут дать.

Чтобы раз и навсегда решить эту проблему с деньгами, нужно знать, что опасность в том, чтобы позволить им утвердиться в голове. Что я хочу сказать: не думать только о них. Так как желание денег растет, разбухает настолько, что затмевает небо. Это как занавес, который мешает небесному свету проникнуть, воцариться в человеческом существе. Разумеется, хорошо иметь деньги, но при условии, что вы поместите их в карман, в ящик, в сундук, чтобы иметь возможность воспользоваться ими, когда в этом будет необходимость... Поместите их куда угодно, только не в свою голову, иначе они станут хозяином, а вы — их рабом. Если вы — их хозяин, а они подчиняются вам, вы сможете сделать много добра; но если они ваш хозяин, они будут побуждать вас подчинять себе подобных и притеснять их. И тогда, возможно, толпа будет восхищаться вами, потому что вы стали крупным банкиром, потрясающим бизнесменом, которому удалось создать филиалы во всем мире; да, но поскольку вы нарушили законы добра, великодушия, бескорыстия, однажды божественное правосудие явится предъявить вам счет. И тогда вы заплатите за эти нарушения всевозможными физическими и психическими испытаниями.

Вы сами должны подумать о своем отношении к деньгам, но самое главное, избегать того, чтобы брать их в качестве идеала, цели жизни, чтобы они всё занимали в голове, потому что они станут заслоном, который будет мешать солнцу, духу освещать вас. Ваша голова должна быть исключительно в распоряжении света, Неба, ангелов, архангелов, для того, чтобы получать их послания, их советы. Если в вашей голове будет заслон, послания пойдут в другом направлении, и вы не будет знать, какое выбрать направление, вас больше не будут вести. А когда вас не будут вести, вы устремитесь в ловушки и пропасти. Чтобы стать счастливым, вам нужны не деньги, а свет.

Габриэль Гарсиа Маркес

Габриэль Гарсиа Маркес (полное имя — Габриэль Хосе де ла Конкордиа «Габо» Гарсиа Маркес) — латиноамериканский (колумбийский) романист, прозаик, журналист. Лауреат Нобелевской премии 1982 в области литературы.



Родился Маркес 6 марта 1928 в прибрежном городке Аракатака. Уехав в другой город, родители оставили старшего сына на воспитание родителей жены. В их доме Маркес слышал множество рассказов бабушки и деда — отставного полковника, участника гражданской войны 1899-1903. Истории, как и в целом атмосфера дома, погруженного в мистические грезы о прошлом и настоящем, оказали большое влияние на творчество писателя.

С 1936 года Маркес учился в интернате г. Зикапира возле Боготы. В 1940-1942 годах — в Барранкилье в иезуитской школе Сан-Хосе, где писал заметки для школьной стенгазеты. С 1943 года продолжал учебу в национальном колледже Зикапиры, увлекался поэзией.

В 1947 году поступил на юридический факультет Колумбийского Национального университета в Боготе. В том же году в боготской газете «El Espectador» («Наблюдатель») была опубликована его первая повесть Третий отказ (La tercera resignacion), написанная под влиянием Кафки; в этом же издании в течение 6 лет печатались отдельные рассказы Маркеса.

Чтобы переждать начавшиеся в Колумбии гражданские столкновения, переехал в 1948 в Картахену-де-лас-Индиас, где продолжил юридическое образование и работал в газете «Универсаль». В 1950 едет в Барранкилью, становится репортером «El Heraldo» — ведет рубрики «Жираф» и заведует редакцией еженедельника «Кроника». К этому времени относятся первые заметки к роману «Дом» — прообразу романа «Сто лет одиночества».

Карьеру журналиста продолжил в качестве репортера «El Espectador» в Боготе, куда переехал в 1954 году. В 1955 году в этой газете были напечатаны 14 его очерков «Правда о моих приключениях», основанных на рассказах спасшегося военного моряка. Поскольку в них вскрывались факты перевозки контрабанды колумбийскими военными кораблями, публикация вызвала скандал, впоследствии ставший одной из причин закрытия газеты в 1956 году, когда к власти пришел правый диктатор Рохас Пинилья.

В 1955 году в Боготе на средства друзей вышла повесть «Палая листва», в которой он впервые заявил о себе как о серьезном прозаике. «Палой листвой» в его родном городке называли людей, кочующих в поисках заработка и места под солнцем. Впервые упоминается городок Макондо, где впоследствии будут разворачиваться события, описанные в его романах и повестях. В повести отчетливо звучит тема одиночества — одна из центральных в творчестве Маркеса.

С 1955 находился в Европе в качестве корреспондента «El Espectador», совершил множество поездок, занимался на режиссерских курсах Экспериментального кинематографического центра в Риме. В Париже узнал о перевороте на родине и закрытии «El Espectador». Оставаясь в Париже и продолжая работать в нескольких газетах, погружается в творческие поиски. 11 раз переписывает повесть «Полковнику никто не пишет», добиваясь максимальной художественной выразительности — к 1957 году работа была завершена.

В 1957 году Маркес уезжает в Венесуэлу в Каракас, где в это время была свергнута диктатура Переса Хименеса, работает в журнале «Моменто», посещает Московский Всемирный фестиваль молодежи и студентов в качестве корреспондента.

В 1958 женится на Мерседес Барча — впоследствии у них родилось двое сыновей. В этом же году повесть «Полковнику никто не пишет» была напечатана в малоизвестном мексиканском журнале «Мито». В 1959 Маркес стал корреспондентом кубинского правительственного агентства новостей «Пренса Латина» — много разъезжает, работает в Боготе, на Кубе, в США.

Наибольшую известность и коммерческий успех Маркесу принес роман «Сто лет одиночества», опубликованный впервые в Буэнос-Айресе в 1967 году. Окончательно замысел романа сложился в январе 1965-го. После чего писатель на 18 месяцев заперся в кабинете, продав машину и переложив все заботы по обеспечению семьи на жену. Описывая эксцентрические события из жизни шести поколений Буандиа, автор показывает, как из жизнерадостных

первооткрывателей они превращаются в выродившихся невротиков, из последних сил влачащих на земле свое существование. В истории рода Буандиа усматривают аналогию с расцветом, развитием и кризисом индивидуализма, лежащего в основе современной культуры. Одиночество, о котором так часто идет речь в произведениях Маркеса, и есть тот финал, который ожидает человека на этом пути. После смерти последнего Буандиа поднявшийся ураган сметает с лица земли изъеденный термитами, трухлявый Макондо с остатками его жителей.

Роман вызвал, по словам перуанского поэта Варгаса Льосы, «литературное землетрясение» — первые тиражи расходились за считанные недели. Его почти сразу перевели на основные европейские языки (на русский в 1970 году), он был признан шедевром латиноамериканской прозы, положившим начало направлению под названием «магический реализм».

Основные черты направления — точная, «реалистическая» детализация в описании эксцентрических характеров и сверхъестественных событий. Маркес признавался, что решился «разрушить демаркационную линию между тем, что казалось реальным, и тем, что казалось фантастическим, ибо в мире, который я стремился воплотить, этого барьера не существовало». Для его героев «христианская мораль», «республиканские традиции», «валютный голод», «общественный прогресс» суть такие же порождения современного магического сознания, как вера в духов, колдунов и порчу у их предков. Роман был награжден многочисленными премиями, писатель стал почетным доктором Колумбийского университета в Нью-Йорке и переехал в Барселону.

В 1974 году Маркес основал в Боготе левую газету «Альтернатива» и с 1975-го по 1981 год, пока у власти находился чилийский диктатор Пиночет, занимался политической журналистикой.

В 1982 Маркес становится лауреатом Нобелевской премии по литературе «за романы и рассказы,

в которых фантазия и реальность, совмещаясь, отражают жизнь и конфликты целого континента». «В произведениях Гарсиа Маркеса народная культура... испанское барокко... влияние европейского сюрреализма и других модернистских течений представляют утонченную и жизнеутверждающую смесь. ...Гарсиа Маркес не скрывает своих политических симпатий, он стоит на стороне слабых и обездоленных, против угнетения и экономической эксплуатации» (из речи представителя Шведской Академии Ларса Йюлленстена).

В ответной речи Маркес подчеркнул, что писатель несет ответственность за «создание утопии, где никто не сможет решать за других, как им умирать, где любовь будет подлинной, а счастье — возможным, и где народы, обреченные на сто лет одиночества, обретут в конце концов право на жизнь».

В 2002 году вышел 1-й том мемуаров «Жить, чтобы рассказывать об этом», в 2004 году — роман «Воспоминания о моих грустных подругах». В 2004 году писатель, ранее отказывавшийся сотрудничать с Голливудом, продал право на экранизацию своей книги «Любовь во время холеры».

В произведениях Маркеса — «этих фантастических созданиях магии, метафоры и мифа» (по словам американского критика У. Макферсона), отразились основные конфликты нашего времени и напряженный поиск возможных способов их разрешения.

В 1989 году врачи обнаружили у писателя раковую опухоль в легких, которая, вероятно, была следствием его пристрастия к курению — за работой он выкуривал по три пачки сигарет в день. После операции в 1992 году болезнь приостановилась. Но писатель продолжал испытывать проблемы со здоровьем. Медицинское исследование в 1999 году выявило у него другую форму рака — лимфому. В результате,ему пришлось перенести две сложнейшие операции в США и Мексике и долгий курс лечения.

Тяжело больной Маркес в 2000 году обратился к читателям с прощальным письмом:

Если бы на одно мгновение Бог забыл, что я всего лишь тряпичная марионетка, и подарил бы мне кусочек жизни, я бы тогда, наверно, не говорил все, что думаю, но точно бы думал, что говорю. Я бы ценил вещи не за то, сколько они стоят, но за то, сколько они значат.

Я бы спал меньше, больше бы мечтал, понимая, что каждую минуту, когда мы закрываем глаза, мы теряем шестьдесят секунд света.

Я бы шел, пока все остальные стоят, не спал, пока другие спят.

Я бы слушал, когда другие говорят, и как бы я наслаждался чудесным вкусом шоколадного мороженого.

Если бы Бог одарил меня еще одним мгновением жизни, я бы одевался скромнее, валялся бы на солнце, подставив теплым лучам не только мое тело, но и душу.

Господи, если бы у меня было сердце, я бы написал всю свою ненависть на льду и ждал, пока выйдет солнце.

Я бы нарисовал мечтой Ван Гога на звездах поэму Бенедетти, и песня Серрат стала бы серенадой, которую я бы подарил луне.

Я бы полил слезами розы, чтобы почувствовать боль их шипов и алый поцелуй их лепестков. Господь, если бы у меня еще оставался кусочек жизни, я бы НЕ ПРОВЕЛ НИ ОДНОГО ДНЯ, НЕ СКАЗАВ ЛЮДЯМ, КОТОРЫХ Я ЛЮБЛЮ, ЧТО Я ИХ ЛЮБЛЮ.

Я бы убедил каждого дорогого мне человека в моей любви и жил бы влюбленный в любовь. Я бы объяснил тем, которые заблуждаются, считая, что перестают влюбляться, когда стареют, не понимая, что стареют, когда перестают влюбляться!

Ребенку я бы подарил крылья, но позволил ему самому научиться летать.

Стариков я бы убедил в том, что смерть приходит не со старостью, но с забвением.

Я столькому научился у вас, люди, я понял, что весь мир хочет жить в горах, не понимая, что настоящее счастье в том, как мы поднимаемся в гору.

Я понял, что с того момента, когда впервые новорожденный младенец сожмет в своем маленьком кулачке палец отца, он его больше никогда не отпустит.

Я понял, что один человек имеет право СМОТРЕТЬ НА ДРУГОГО СВЫСОКА только тогда, когда он ПОМОГАЕТ ЕМУ ПОДНЯТЬСЯ. Есть столько вещей, которым я бы мог еще научиться у вас, люди, но, на самом-то деле, они вряд ли пригодятся, потому что, когда меня положат в этот чемодан, я, к сожалению, уже буду мертв.

Всегда говори то, что чувствуешь, и делай то, что думаешь.

Если бы я знал, что сегодня я в последний раз вижу тебя спящей, я бы крепко обнял тебя и молился Богу, что бы он сделал меня твоим ангелом-хранителем.

Если бы я знал, что сегодня вижу в последний раз, как ты выходишь из дверей, я бы обнял, поцеловал бы тебя и позвал бы снова, чтобы дать тебе больше.

Если бы я знал, что слышу твой голос в последний раз, я бы записал на пленку все, что ты скажешь, чтобы слушать это еще и еще, бесконечно.

Если бы я знал, что это последние минуты, когда я вижу тебя, я бы сказал: «Я люблю тебя, и не предполагал, глупец, что ты это и так знаешь».

Всегда есть завтра, и жизнь предоставляет нам еще одну возможность, чтобы все исправить, но если я ошибаюсь и сегодня это все, что нам осталось, я бы хотел сказать тебе, как сильно я тебя люблю и что никогда тебя не забуду.

Ни юноша, ни старик не может быть уверен, что для него наступит завтра.

Сегодня, может быть, последний раз, когда ты видишь тех, кого любишь.

Поэтому не жди чего-то, сделай это сегодня, так как если завтра не придет никогда, ты будешь сожалеть о том дне, когда у тебя не нашлось времени для одной улыбки, одного объятия, одного поцелуя, и когда ты был слишком занят, чтобы выполнить последнее желание.

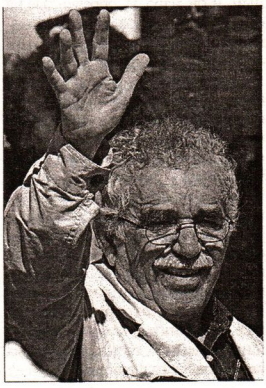
Поддерживай близких тебе людей, шепчи им на ухо, как они тебе нужны, люби их и обращайся с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать: «мне жаль», «прости меня, пожалуйста», «спасибо» и все те слова любви, которые ты знаешь.

НИКТО НЕ ЗАПОМНИТ ТЕБЯ ЗА ТВОИ МЫСЛИ.

Проси у Господа мудрости и силы, чтобы говорить о том, что чувствуешь.

Покажи твоим друзьям, как они важны для тебя. Если ты не скажешь этого сегодня, завтра будет таким же, как вчера. И если ты этого не сделаешь никогда, ничто не будет иметь значения.

Воплоти свои мечты. Это мгновение пришло.



Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой.

***

Ни один человек не заслуживает твоих слёз, а те, кто заслуживают, не заставят тебя плакать.

***

Только потому что кто-то не любит тебя так, как тебе хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой.

***

Настоящий друг — это тот, кто будет держать тебя за руку и чувствовать твоё сердце.

***

Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно, кто-то может влюбиться в твою улыбку.

***

Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты — весь мир.

***

Не трать время на человека, который не стремится провести его с тобой.

***

Возможно, Бог хочет, чтобы мы встречали не тех людей до того, как встретим того единственного человека. Чтобы, когда это случится, мы были благодарны.

***

Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было.

***

Люби так, как будто тебя никогда не предавали.

Работай так, как будто тебе не нужны деньги.

Танцуй так, как будто тебя никто не видит.

Пой так, как будто тебя никто не слышит.

Живи так, как будто живешь в раю...

***

Если ты любишь что-то — отпусти. Если оно твое — оно вернется.

***

Не прилагай столько усилий, все самое лучшее случается неожиданно.

***

Люди стареют, потому что перестают любить.

Габриэль Гарсиа Маркес

ПРАВО НА СЧАСТЬЕ

Эта статья — продолжение темы предыдущей статьи «Коучинг больного общества», с тем различием, что является переходом от теории к практике. То есть если коучинг — это, в основном, размышление о причинах несчастливости, то в этой статье будут даны рекомендации, как убрать эти причины и быть счастливым. Я назвал эту статью «Право на счастье» потому, что человек рождается с этим правом. И я надеюсь, что в будущем оно будет записано в Конституции. Только не в плане обеспечения им, а как превалирующее направление в развитии человека и обучении детей. Разумеется, при условии, что сами учителя будут счастливыми.

Читатели, очевидно, уже заметили, что я почти в каждой своей статье пишу о счастье. И действительно, как не поделиться тем, что имеешь. Но и каждый человек постоянно стремится к счастью. И это естественно, потому что в этом смысл жизни любого человека. Беда только в том, что большинство неправильно его понимает, как зависящее не от них, а от окружения, и потому несчастливо. И когда начинаешь указывать им на эту причину, то многие обижаются. Я ощутил это по отзывам на мои последние статьи и проводимые семинары. И я понимаю их, насколько трудно перейти от детской привычки потребительства к отдаче и созиданию. Ведь взрослость — это не количество прожитых лет, а качество осознанности. Вот и давайте попробуем сейчас вместе осознать, что такое счастье, а точнее, от чего оно зависит.

АНАТОМИЯ СЧАСТЬЯ

Последнее время в основу счастья положена материальная выгода. И хотя это неправильно, посмотрим, как даже с этой точки зрения люди противоречат сами себе. Известно, что переедание и особенно перепивание, на что и тратится львиная доля семейного бюджета, являются основными причинами физических болезней. После чего другая немалая доля тратится на лечение. Но если основная причина болезни не убирается, то она переходит в хроническую. Затем возникает другая болезнь и тоже переходит в хроническую и т.д. В результате ни здоровья, ни счастья, ни денег. Как тогда можно утверждать, что «деньги приносят счастье»? Скорее, наоборот. Счастье, а значит, и здоровье лежат в основе успеха. А несчастье, в свою очередь, лежит в причине болезней и других проблем. Даже официальная медицина сейчас признает, что большинство болезней происходят от длительных переживаний. Поэтому гораздо разумнее быть счастливым и этим обеспечивать себе здоровье. Тем более, это гораздо легче и экономичнее.

Где же находится глубинный источник счастья, как внутреннего психологического комфорта? Сейчас очень много книг, авторы которых дают многочисленные рецепты, как заполучить здоровье, счастье и успех. Но их рекомендации не идут дальше намерений, устремлений, медитаций и т.п. Я не встречал ни одного автора, который бы вышел на первоисточник. Оказывается, все зависит от общего энергопотенциала (ОЭП). От общего потому, что мы состоим из семи тел, каждое из которых имеет свой энергопотенциал. И все они друг от друга зависят, как и здоровье, и счастье. Медики считают, что здоровье наше зависит от иммунитета. Да, но иммунитет, в свою очередь, зависит от ОЭП. Стало быть, здоровье, как и счастье, зависит от количества имеющейся в нас энергии.

Но как же узнать ее количество, чтобы можно было регулировать нашу жизнь? Оказывается, не так уж сложно, поскольку уровень ОЭП связан с нашим настроением, показателем счастья (или несчастья). И поскольку он связан с настроением, то по нему количество энергии можно в любой момент определить в процентах. Представим, что ОЭП — это некий объем, типа бензинового бака в машине, и полный примем за 100%. Это будет тогда, когда мы находимся в состоянии полного душевного спокойствия. По мере расхода энергии шкала настроений будет выглядеть следующим образом:

- озабоченное, рабочее настроение — 90%;
- начинающаяся леность — показатель усталости — 80%;
- скука — 70%;
- раздражительность — 60%;
- проявляемая злость — 50%;
- злое равнодушие — 40%;
- депрессия — 30%;
- апатия — 20%.

Как видно из приведенной шкалы, ОЭП не должен опускаться ниже 90%. Ведь если начинается лень, то о каком жизненном успехе можно

вести речь? Скука съедает счастье, а если ОЭП уже на 60%, то не только счастье и успех, но и здоровье под вопросом. Болезнь может не проявиться сразу. Но ее симптомы уже видны в негативных эмоциях.

Поскольку энергия не ограничена реальным объемом, то под влиянием различных стрессов она, а вместе с ней и настроение, могут иногда изменяться несколько раз в день. Но всегда существует какой-то средний показатель, по которому можно судить, на каком энергетическом уровне живет данный человек и какие его потенциальные возможности. Плохо, что при постоянном нахождении ОЭП на низком уровне негативные эмоции входят в привычку и портят характер человека. Если при его стопроцентности человек веселый, жизнерадостный, общительный, добрый, бесстрашный и т.п., то по мере ослабления энергии все положительные качества меняются на противоположные. Отзывчивость заменяется подозрительностью, смелость — страхом, щедрость — жадностью и т.д.

ЛИЧНОСТЬ И СУЩНОСТЬ

Так куда же девается наша энергия, кроме как на естественную жизнедеятельность? Она расходуется на борьбу личности (ума) и сущности (души). Сущность — это то, что является собственным, врожденным. Она связана с вселенской энергией Любви (Богом). А личность — то, что для человека «чужое», т.е. пришедшее извне, то, чему он научился и какими энергоинформационными паразитами он заразился. Жизненное кредо личности — авторитарное «должен», а сущности — «хочу». Посмотрите на детей, у которых сущность еще не подавлена личностью. Они что хотят, то и делают. Они веселятся и играют. Они не знают забот, а посему счастливы. Они — сама любовь, потому как открыты, доверчивы и благодарны миру. Но как только их начинают «воспитывать», личность начинает расти и уже сама подавляет свою сущность. На это тратится энергия и уходит счастье покоя. Не зря Иисус призывал: «Будьте как дети!», «Любите, и все приложится». Он никогда не говорил о страдании, как это делает церковь. Его любовь — отдача. А страдают люди из-за нарушения закона равновесия, от чрезмерного потребительства и незначительности отдачи. Ведь сейчас у многих и любовь стала потребительской.

Правда, некоторым, обремененным неуемными претензиями к жизни, и пострадать нелишне. Жизнь таким образом, благодаря «закону контраста», воспитывает их. Об этом же говорят и пословицы: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем», или «Что легко дается, то не ценится». И только поголодав, мы можем по-настоящему ощутить вкус корочки черствого хлеба и быть благодарными давшему ее. Я вспоминаю, как однажды, освободив кота, попавшего в проволочную петлю, принес его из подвала домой и налил ему молока, а он, прежде чем начать есть, лизал мои ноги. И это при том, что, судя по вытертой до мяса шерсти на шее, сидел он там, пытаясь освободиться, не меньше недели. Потом он ходил везде за мной по пятам.

Сущность — это истинное и вечное в человеке, а личность, как и физическое тело — временное, да к тому же еще и ложное, созданное обществом. Смысл жизни человека в счастье, а не в социальных достижениях. Поэтому большинство людей проживают пустую, бессмысленную жизнь. А все потому, что душа у них настолько задавлена преимуществом ума, что ее голоса и не слышно. Душа питается энергией любви. И если люди даже самих себя не любят, то некоторых она совсем покидает. Это можно легко проверить. Народная мудрость говорит: «Если хочешь быстро распознать нутро человека, напои его. «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». И действительно, большинство людей, опьянев, сильно меняются. Злые превращаются в добрых, значит, душа у них еще есть. Другие же, воспитанные, напившись, становятся хуже зверей. В таких случаях душа наверняка уже их покинула. Только этим можно объяснить действия не только маньяков, но даже родителей, которые бьют и даже убивают своих детей. И мы видим их, внешне похожих на людей, и даже заученно говорящих о любви и других высоких понятиях (это говорит заложенная в них школьная программа), но внутренне, по сути «нелюдей», зомби, запрограммированных на насилие обществом и современными фильмами. В этом случае включается уже другая программа, не контролируемая общественной моралью. И государство изолирует их. Но сколько таких среди нас, сдерживающих себя только страхом. В том и беда нашего воспитания, которое базируется исключительно на страхе. Сначала оно, своим насилием, создает насильников, потом тем же насилием с ними борется.

В Мексике есть округ, в котором только одна тюрьма, да и та пустует. И один полицейский, в обязанности которого входит развозить пьяных по домам. Да что говорить, даже у нас в сельских глубинках не знают, что такое замки на дверях, хотя и целый день на работе. Я вспоминаю один случай во время войны. В нашей деревне объявился чужак — румын, и через некоторое время у нас пропал единственный мешок муки, что грозило голодом. Как-то смогли вызвать милиционера из района. Пока он до нас добирался, моя мать провела собственное расследование. Нашла улику — оборванную пуговицу — и по ней — вора. Тот не стал отпираться, вернул муку и слезно просил простить его, обещав отработать моральный ущерб. Когда милиционер наконец приехал, ему уже делать было нечего, а мать уговорила его взять румына на поруки. После этого он какое-то время даже жил у нас, помогая по хозяйству. А после войны исчез, наверное, уехал на родину. Кстати, за 15 лет моей жизни в деревне милиционера я видел только два раза. Второй раз, когда арестовали соседского парня Миньку, за то, что он пробил человеку голову камнем, когда наши деревенские парни дрались с соседней деревней.

Я привел эти примеры, чтобы показать разницу между городским и сельским менталитетом. И причина, видимо, в трудовом воспитании. В городе, когда маленький ребенок пытается что-то сделать, к примеру, помыть посуду, родители запрещают ему это делать, боясь, что тот ее разобьет. А когда он вырастает, начинают заставлять. Тогда он уже отказывается, т.к. привычка трудиться не выработана. На селе ребенка от

труда не ограждают и не заставляют. Он сам выбирает, чем ему заниматься. Скажем, в пять лет я научился читать, в шесть — сделал себе лыжи и коньки, в семь — разрешили работать на лошади, а в девять я уже косил. И все это бесплатно (хотя и взрослые в то время почти бесплатно работали: в день от зари до зари, за один трудодень, на который давали всего полкило пшеницы). Так что «дети войны», которым правительство не выдает им же назначенное пособие, заслуживают лучшего к ним отношения.

Читатели могут спросить, как это все связано с темой счастья, о котором я пишу? Я уже не говорю о себе, какое я испытывал счастье, когда купал лошадей и пас их в ночном, сидя у костра, жуя печеную картошку без хлеба и общаясь с друзьями. Несмотря на войну, это была мирная жизнь. А когда после войны я переехал в город, к отцу в воинскую часть, все дети, и я в том числе, играли в войну. Поэтому и выбрал поначалу военную профессию, испытав еще большее насилие, на всю дальнейшую жизнь заразившись обидами и борьбой за справедливость, съедающими мою энергию счастья души. Что касается взрослых, то, несмотря на тяжелое время, они не только на работу шли с песней, но и даже с работы. А что сейчас в городе? На работу большинство идет, как на каторгу, а петь — даже в праздники не поют. А если кого-то увидят поющим на улице, то крутят у виска. И мне очень жаль людей, хающих старые песни, в которых говорилось: «Нам песня строить и жить помогает» или «Тот, кто песен петь и слушать не умеет, тот не будет счастлив никогда».

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ

Итак, мы выяснили, что человек существует за счет энергии, и узнали, куда она расходуется. Осталось узнать, откуда она черпается и что для этого нужно делать. Исходит она из двух источников: от Земли и Космоса. Физическое тело и биокомпьютер — ум, как его часть, питается от Земли, а душа и другие энергетические тела — от Космоса. Эти энергии различаются по качеству, т.е. по частоте вибраций. Космос излучает более тонкие, более высокие по частоте вибраций, энергии, нежели Земля. Тело, в основном, извлекает энергию из пищи, выращенной на Земле. Логично предположить, что более приемлема для организма человека первичная, растительная пища, нежели вторичная, животная. Потому что растительность впитывает не только энергию Земли, но и более тонкую энергию Солнца. Тогда и физическое тело будет ближе по вибрации к энергетическим телам.

Космическая энергия, и в первую очередь солнечная, по идее, должна автоматически питать нас. Но оказывается, что все не так просто, как хотелось бы. Существует космический закон: «Подобное притягивается к подобному». Согласно этому закону, **для привлечения энергии высоких вибраций наши мысли должны обладать подобными вибрациями**. Так что в данном случае оказывается права религия, призывающая к нравственному образу жизни и, естественно, мыслей.

В свое время была опубликована моя статья с малопонятным названием «Какой ты закрутки, человек?» В ней я, ссылаясь на гипотезу торсионных полей, утверждал, что люди, обладающие позитивным мышлением, создают поле правой закрутки. И наоборот, негативное мышление порождает поле, вращающееся против часовой стрелки. «Ну и что?» — скажет читатель. А то, что вся Вселенная вращается по часовой стрелке. И окружающая нас природа также правой закрутки. Понаблюдайте в лесу, как лианы оплетают деревья. Все вьющиеся растения поднимаются вверх тоже по часовой стрелке. Даже животные, когда я привязывал их к столбу, закручивались вокруг него исключительно по часовой стрелке, и не было ни одного случая в обратную сторону.

И дело не только в направлении вращения торсионных полей, но и в качестве энергии, ими вызванной. Энергии бывают созидательные и разрушительные. Негативно думая, мы не только отделяем себя от Вселенной и Природы, но и разрушаем их. А кто любит землю, животных, людей, тот пожинает плоды радости и успеха. Когда я жил в деревне, моя бабушка ласково разговаривала с коровой, называя ее Машей. Я даже обижался, говоря: «Корову так ты по имени называешь, а меня только байстрюком». На что она отвечала: «Маша — наша кормилица, а от тебя одни убытки». И действительно, наша корова молока давала в два раза больше, чем соседские, которых ругали и даже били. К месту, расскажу еще об одном случае. У нас был цветок, который расцветал точно к 8-му марта. Я решил поставить эксперимент и сказал жене, что на будущий год он расцветет к 23-му февраля. Она тогда посмеялась надо мной, а я начал ласково разговаривать с ним и уговаривать расцвести пораньше. Каково же было удивление жены, когда он действительно расцвел к 23-му февраля. Правда, цвел он долго и захватил и 8-е марта. Ну, да так и должно быть, ухаживала-то за ним жена.

Итак, позитивное мышление всем гарантирует хорошее настроение, как проявление счастья — внутреннего психологического комфорта. Для этого необходимо контролировать свои мысли, постоянно находясь в осознанном состоянии. Постоянно соблюдать основной закон жизни: не только **не навреди**, но и **не суди**, памятуя, что энергетическая жизнь — это энергоинформационный обмен. Мы не знаем многие законы, поэтому лучше не обижаться, а благодарить жизнь за все ее проявления, в том числе и жесткие. Стараться не делать долгов, чтобы не пришлось затем расплачиваться. И помнить про закон цикличности: **за темной жизненной полосой всегда придет светлая.**

К СЧАСТЬЮ — ЧЕРЕЗ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

«Счастье — в свободе» — это сейчас уже аксиома. И чем больше степеней свободы у человека, тем он счастливей. Недавно я узнал о новой методике безболезненного избавления от курения Алена Кара. И поскольку любую зависимость вызывают энергоинформационные паразиты, то я подумал, что этот метод можно использовать для борьбы с любыми видами зависимостей,

с любыми негативными привычками и даже заимствованными, отрицательными чертами характера, т.е. для самосовершенствования сознания. Суть его в том, что предлагается бороться не с собой, на что требуется наличие сильной воли и расхода энергии, которой у большинства не хватает, а непосредственно с этим паразитом, который постоянно требует: «Мне нужен никотин. Давай закуривай!» (или: «Мне требуется алкоголь. Давай пей!» и т.п.) Нужно разтождествить себя от зависимости. Для этого представлять ее в виде живой сущности, как можно неприятней, скажем в форме паука, чтобы можно было кому показать «фигу», оставив ее без пищи, когда она в очередной раз потребует свою дозу.

Конечно же, от человека требуется осознанность и искреннее намерение раз и навсегда избавиться от той или иной зависимости. Образно говоря, соскочить с поезда, стремительно приближающего вас к смерти, без оставления надежды когда-то еще немного на нем подъехать. Для этого нужно беспристрастно рассмотреть все «за» и «против» избавления от определенной зависимости по их важности, не забыв включить туда экономические, медицинские, этические и социальные факторы.

Давайте рассмотрим, почему люди пьют и курят. Первая причина, которую поначалу не замечают, — это относительность сознания. Лишь потом оправдывают себя словами: «Все пьют и все курят». Но точно так же утверждают воры и развратники: «Все воруют и все занимаются сексом». Может, кому-то будет неприятно, но другое, более понятное название этой причины — стадность, как животное наследие, избавляться от которого можно лишь через становление человеком. Более распространенная и осознанная причина — это желание расслабиться. Другими словами, уйти от забот, проблем, раздражающих мыслей и т. д. А значит, получить от них свободу и вкусить мгновение счастья и... наградить себя еще одной зависимостью, еще одним желанием. Чтобы избавиться от проблем, забот и раздражающих мыслей не на мгновения одурманенного ума, а навсегда, нужно четко уяснить себе, что причина их, в большинстве своем, в нас самих, в наших неуемных желаниях. Как говорили древние мудрецы: **«Если хочешь быть счастливым, не стремись к богатству, лучше научись умерять свои желания».**

К СЧАСТЬЮ — ЧЕРЕЗ ДУХОВНОСТЬ

Выше мы пришли к выводу, что страдания возникают из-за подавления души умом. Чтобы ослабить это давление, различные эзотерические источники рекомендуют проводить медитации, которые так же, как алкоголь, отключают беспокоящий нас ум, но не отравляют нас ядом. Медитировать можно на предметах, что требует неподвижности, а значит, времени, которого у западного человека всегда не хватает. Поэтому лучше медитировать на мыслях, разумеется, на высоких. Кстати, медитация в переводе с английского — «размышление». Для примера, возьмем понятие «духовности», тем более, что многие его путают с «душевностью».

Мы, с религиозной подачи, привыкли к мысли, что духовность — это высокая нравственность. И человека, обладающего такими качествами, называем духовным, а не отвечающего им — бездуховным. Но в то же время качества нравственности связаны с душой, и у души есть производное слово «душевность». А духовность, в свою очередь, происходит от слова «дух». Нестыковочка получается. Все понятия перепутались, тем более, что они не синонимы. Чтобы разобраться, вспомним слова из Библии: «...и дух носился над водой». Динамика присуща энергии. А душа, как правило, находится в нас, хотя никто не может определенно сказать где. Говорят, Сталин как-то спросил Крымского архиепископа Луку, по совместительству знаменитого хирурга: «Вот вы часто говорите о душе и сделали много операций. А когда-нибудь видели ее?» Лука тут же парировал ответным вопросом: «А вы, Иосиф Виссарионович, часто говорите о совести, а вы где-нибудь видели ее?» И оба, довольные, рассмеялись.

Душа — это что-то вроде матрицы, на которую записывается жизненный опыт и душевность — ее проявление в жизни. Тогда что же такое духовность? Логически получается, что это проявление энергии духа в человеке. Для чего? И здесь уже ответ однозначен. Для накопления качеств души. Каким образом? Через совершенствование сознания. Поэтому, если можно так выразиться: **«духовность — это движение по пути накопления и проявления душевности, через совершенствование сознания».** И это опять же не противоречит Библии, которая гласит: «Стань совершенен, как Отец наш Небесный», что является основным космическим законом, законом духовности, ведущей к счастью.

ЗАПОВЕДИ СЧАСТЬЯ

«Заповеди счастья» входят в список самых авторитетных текстов древней посвященческой традиции «Храм Соломона». Они передавались изустно по линии преемственности в течение многих столетий. Но даже записанные позже, они оставались закрытыми для непосвященных. Хранители традиции полагали, что тексты наделены особой силой, способной рассеять глубинные иллюзии, или, используя современные термины, устранить многие деструктивные программы. В течение долгого времени эти знания хранились в тайне, т.к. большинство людей были не готовы правильно использовать те методы, которые могут привлекать энергию изобилия и другие могущественные силы. В настоящее время возможности позитивного мышления, эффективные психотехники, методы визуализации и управления созидательной энергией мысли и слова стали доступны многим. Поэтому хранители традиции доверили некоторым адептам представить сокрытое ранее знание в доступной форме для всех людей, стремящихся к гармонии, счастью и самопознанию.

Одним из таких адептов является Сан Лайт, написавший книгу «Библия счастья». Текст данной книги является записью его бесед с участниками семинара «Алхимия изобилия». Эти беседы были

посвящены «Заповедям счастья», которые потомок Соломона Иисус поведал своим ученикам во время странствий по Египту. Записи их, так называемые Кумранские Свитки, были найдены в Палестине у Мертвого моря. Текст Заповедей публикуется впервые и сопровождается комментариями автора, передающими дух и суть учения традиции «Храма Соломона». И это позволяет многим ищущим обрести понимание природы энергии изобилия, наполнить свою жизнь совершенной радостью, открыть в себе источник счастья и мудрости. Ниже эти заповеди приводятся без комментариев:

Когда он спустился с горы, после встречи восхода Солнца, собравшиеся у подножия сказали: — Ты источник вдохновения для нас. Твои слова преображают сердца. А мудрость твоя просветляет разум. Мы жаждем слушать тебя. Скажи нам: кто мы? Он улыбнулся и сказал:

Вы — свет мира. Вы — звезды. Вы — храм истины. В каждом из вас Вселенная. Погрузите ум в сердце, спрашивайте свое сердце, слушайте через свою любовь. Блаженны знающие язык бытия.

В чем смысл жизни?

Жизнь — это путь, цель и награда. Жизнь — это танец любви. Ваше предназначение — расцвести. Быть — это великий дар миру. Ваша жизнь — история Вселенной. И поэтому жизнь прекраснее всех теорий. Относитесь к жизни, как к празднику, ибо жизнь ценна сама по себе. Жизнь состоит из настоящего. А смысл настоящего — быть в настоящем.

Почему несчастья преследуют нас?

Что сеяли, то и собираете. Несчастья — это ваш выбор. Бедность — творение человеческое. А горечь — это плод невежества. Обвиняя, теряете силу, а вожделея, рассеиваете счастье. Проснитесь, ибо нищий тот, кто не осознает себя. А не нашедшие внутреннего царства — бездомные. Бедным становится тот, кто впустую тратит время. Не превращайте жизнь в прозябание. Не позволяйте толпе погубить вашу душу. Да не будет богатство вашим проклятием.

Как преодолеть несчастья?

Не осуждайте себя. Не отрекайтесь от себя, ибо вы божественны. Не сравнивайте и не разделяйте. За все благодарите. Радуйтесь, ибо радость творит чудеса. Любите себя, ибо любящие себя любят всё. Благословляйте опасности, ибо смелые обретают блаженство. Молитесь в радости — и несчастье обойдет вас. Молитесь, но не торгуйтесь с Богом. И знайте, восхваление — лучшая молитва, а счастье — лучшая пища для души.

Каков путь к счастью?

Счастливы благодарящие. Счастливы умиротворенные. Счастливы нашедшие рай в себе. Счастливы принимающие дары с радостью. Счастливы ищущие. Счастливы пробудившиеся. Счастливы внимающие голосу Бога. Счастливы исполняющие свое предназначение. Счастливы познавшие единство. Счастливы изведавшие вкус Богосозерцания. Счастливы пребывающие в гармонии. Счастливы прозревшие красоты мира. Счастливы открывшиеся Солнцу. Счастливы текущие, как реки. Счастливы готовые принять счастье. Счастливы мудрые. Счастливы осознавшие себя. Счастливы возлюбившие себя. Счастливы восхваляющие жизнь. Счастливы созидающие. Счастливы свободные. Счастливы прощающие.

В чем секрет изобилия?

Жизнь ваша — величайшая драгоценность в сокровищнице Бога. А Бог — драгоценность сердца человеческого. Богатство внутри вас неистощимо, а изобилие вокруг вас безгранично. Мир достаточно богат, чтобы каждый стал богатым. Поэтому чем больше даете, тем больше получаете. Счастье стоит у порога вашего дома. Откройте свои мысли изобилию. И превращайте все в золото жизни. Блаженны нашедшие сокровища в себе.

Как жить в свете?

Пейте из каждого мгновения жизни, ибо непрожитая жизнь порождает печали. И знайте, что внутри, то и снаружи. Мрак мира — от мрака в сердце. Человек — это семя Солнца. Счастье — это восход Солнца. Богосозерцание — это растворение в свете. Просветление — это сияние тысячи солнц. Блаженны, жаждущие света.

Как обрести гармонию?

Живите просто. Не приносите никому вреда. Не завидуйте. Пусть сомнения очищают, а не приносят бессилие. Посвятите жизнь прекрасному. Творите ради творчества, а не ради признания. Относитесь к ближним, как к откровениям. Преобразите прошлое. Приносите в мир новое. Наполните тело любовью. Станьте энергией любви, ибо любовь все одушевляет. Где любовь — там Бог.

Как достичь совершенства жизни?

Счастливый преображает многих. Несчастные остаются рабами, ибо счастье любит свободу. Воистину, радость там, где свобода. Постигайте искусство счастья. Откройтесь миру, и мир откроется вам. Отказавшись от противостояния, вы становитесь владыкой.

И, посмотрев на всех с любовью, он добавил: «Но многое еще вам откроет безмолвие. Только будьте сами собой».

Таково учение Иисуса Христа о любви и счастье, принесенное людям еще 2000 лет тому назад. Оно не утратило свою важность. Более того, в нынешнее время перехода в новую жизнь оно играет роль спасательного круга и путеводной звезды. И чтобы быть постоянно осознанным, я рекомендую каждый день брать одну из заповедей и повторять, медитируя на ней.

Желаю вам успеха.

Евгений Солнечный

Об авторе: **Евгений Солнечный** — педагог-психолог, журналист, писатель, автор нескольких эзотерических книг: «Новые дети», «Новая педагогика», «Новая жизнь», «Ближний космос» и др. Проводит семинары по эзотерическим темам: «Жить не болея», «Холотропное дыхание», «Внетелесный опыт». Организует группы «здорового образа мыслей» и «школы позитивного мышления» в городах Крыма. Называет себя «детским правозащитником» и создал в Севастополе благотворительный информационный центр «Дети индиго», в котором учит родителей правильным взаимоотношениям с детьми.

Тел.: 097-816-52-21; 066-469-66-30 e-mail: evg-solnechniy@mail.ru

Духовная гордыня

Многие спрашивают о том, что же такое духовная гордыня? Каковы её признаки? И как можно трансформировать её в Свет, чтобы выйти на новый уровень Свободы и Развития?

Именно волна высоких вибраций ещё более выявила в людях все имеющиеся на момент «сейчас» остаточные явления бесконтрольного эго, затрагивая самые глубинные слои страхов, иллюзий, предубеждений. И именно сейчас на арену выходит последняя иллюзия дуальности — духовная гордыня. Это последнее испытание, последняя запертая Дверь, открыв которую вы обретаете статус Просветления.

Что есть Просветление? Как узнать, что Человек стал просветлённым? Если это с вами произойдёт, у вас не будет уточняющих вопросов и сомнений по этому поводу. Это просто Есть. Это Бытие.

Это состояние радости, любви и покоя. По наличию постоянной радости вы сможете почувствовать начало Просветления — воспоминания о себе, возвращения к себе, возвращения Домой.

«Эго вне контроля» не в состоянии узнать Просветление в других по причине зеркальности: все «другие» лишь отражают проблемы эго этого человека, ведь эго видит в других лишь себя.

А душа может почувствовать Просветление других по чистоте, теплу, высоте их энергетики. Рядом с просветленным человеком чувствуется лёгкость, простота, душевная близость. Просветлённый человек — это магнит, притягивающий ищущие души, которые он (она) называет своими друзьями, а не учениками, общается с ними на равных.

В то время как «эго вне контроля» насильно навязывает свои убеждения, поучает, заставляя думать так, «как должно».

Итак, Просветление — это Любовь.

Истоки духовной гордыни

Всему временному и иллюзорному есть начало и конец. Если же есть начало, но испытание не пройдено, то данный урок приобретает качество цикличности, вновь и вновь повторяясь в жизненном сценарии человека. Куда бы он ни пошёл, ни спрятался, от кого бы ни отвернулся, цикличность возобновляется: с другими людьми, при других обстоятельствах, но с той же самой целью — очищения от низких вибраций бесконтрольного эго.

Исток духовной гордыни — в «омертвлении» убеждений, в остановке духовного Развития.

Давайте проследим это на универсальном примере.

Итак, человек встал на Духовный Путь. Он пробудился! Оглядываясь назад, он понимает: какой огромный скачок он совершил в своем сознании. Перед ним другая жизнь, полная новых знаний, возможностей, знакомств! Но каким образом произошло это Пробуждение? Благодаря чему или кому? Благодаря книге, фильму, человеку?

Пробуждение происходит вследствие **новой информации высоких вибраций**, для воздействия которой вы оказались открытыми своей Душой, своим Сердцем и Сознанием!

Человек пробудился! Первый статус духовного Пути — **Пробуждение**.

Если Человек принял мысль ума-эго, что то, что его пробудило, есть Единственная Истина, Мудрость, Единственное Убеждение, то, дорогие, здесь вы можете найти истоки духовной гордыни.

Главным признаком духовной гордыни является культ: религии, образа жизни, личности, группы людей, книги, духовного течения, имени Духа и т.д.

Признаки духовной гордыни

1. Желание лидерства, первенства, соперничества; чувство зависти. Одержимые духовной гордыней нетерпимы к мнению других по причине нежелания расширить своё мировоззрение, взглянуть «сверху» на общую картину, увидеть суть мозаичности духовных течений и направлений.

Помните: *«Наград в царстве небесном нет. Царство небесное есть цель и награда. В царстве небесном все равны: нет ни первых, ни последних»* (Мр. X, 31) и не будет, потому что все иллюзии эго «растают» в свой уместный срок. Деление на «первых и последних» — это стезя ума. Поэтому одержимые духовной гордыней склонны к детализации, анализу, сравнениям, оценочности, «зацепкам» к различным словам, ритуалам, традициям и подобному. Они мыслят, а не чувствуют.

Первые и последние — это веяние «старых» Энергий. В Эпоху Новой Эры Человек может Просветлеть за несколько осознанных секунд в состоянии Раскрытия Души и Сердца! Ни обряды, ни слова, ни ритуалы, ни медитации, а Осознанность и Любовь — вот ключи к Изменениям и Переходу. Все медитации и слова направлены на Раскрытие, на Воспоминание, на стимул к этому!

2. Желание спорить, переубеждать, осуждать. Эго Человека, одержимого духовной гордыней, очень ранимо. Любое иное мнение, иной взгляд пробуждает бурю эмоций: обиду, агрессию, негодование, гнев, высокомерие, насмешку. Если вас что-либо задевает подобным образом, то знайте, что в вас говорит **страх перед новым** — основной мотив духовной гордыни. Вы боитесь осознать, что вы ещё не на Вершине, а в Процессе, вы ещё не держите птицу Истины в руках и вам **нужно опять меняться.** Для эго это подобно духовной смерти, болезненному перерождению. И об этом вам хорошо известно.

Но если ваша Осознанность всегда открыта для нового, высоковибрационного, вы можете даже и не узнать, что с лёгкостью прошли испытание на духовную гордыню! Вы можете и не заметить, что прошли

урок на «отлично»! И такие люди есть, их много! Это люди **чувствующие**, а не думающие. Это люди без предубеждений о «верном и неверном», о «нужном и вредном», о «мудром и невежественном». Именно таких называюм **кроткими**! Эти люди не спорят, но радуются новым знаниям и возможностям. Они постоянно самосовершенствуются. Они несут ответственность за свою жизнь, а не перекладывают её на другие плечи, дабы потом обвинить эти «плечи» в несостоятельности. Эти люди творят ежемоментно Новую Реальность Любви! И они всегда открыты для объединения, для сотворчества, без условий и правил, свободно и легко! Они просты в общении и открыты для перемен.

Но тайна вся в том, что они и не ощущают этого «первенства», они ощущают **равенство**, ибо помните: «*Не будет ни первых, ни последних*». Именно кроткие своим образом жизни помогают остальным задуматься. Они не декламируют свои убеждения, они своим Творчеством и Предназначением являют миру **плоды** своего Бытия, конкретно ощутимые!

3. Зависимость от мнения окружающих. Все признаки эго неотъемлемо связаны друг с другом, но для простоты понимания рассмотрим качества духовной гордыни под разным «углом освещения».

Ранимостью «эго вне контроля» объясняются быстрые смены маятниковых эмоций одержимого духовной гордыней. Восторг от одобрения, разочарование от «неодобрения» или безоценочности и подобное.

Пронаблюдайте: как вы осознаёте информацию? Умом или Душой?

Как вы знаете, Душа вне оценок «правильно-неправильно». Душа реагирует чувствами резонанса.

Если информация своевременна и уместна для вас, то Душа это почувствует в виде Радости от Познания Нового! Если же информация вам уже знакома или неуместна по вибрациям на момент «сейчас», то Душа на это отреагирует спокойно, не теряя энергию, а направляя силы на поиск Нового для Самосовершенствования!

Заметьте, как реагирует эго-ум! Ум постоянно оценивает уровень «верности-неверности», отражая во всём свои личные предпочтения и убеждения. «Эго вне контроля» не готово для Нового! Нечто новое больно ранит, пугает эго-ум, вызывая эмоциональное желание противоборства.

Если же информация показалась эго-уму «простой», «знакомой», то он непременно так или иначе пожелает это высказать (мысленно или в яви), стараясь при этом «унизить» источник информации. Душа этого делать не будет в силу Мудрости. Она знает, какой непростой Путь прошла в этом вечном поиске Нового. И не будет оценивать Путь других!

Мудрость — это, в первую очередь, Терпимость!

4. Желание насильно навязать свои убеждения, склонность к поучению. Свобода Воли — вот главный Закон Души, ибо Свобода и Любовь — это есть Одно, не существующее отдельно одно от другого. Человек, живущей по законам Души, свободен сам и предоставляет свободу другим. Насильное же навязывание своего мнения есть признак фанатизма, одержимости идеей.

Духовная гордыня разъединяет людей. Она делит их на «своих» и «чужих», на «мудрых» и «невежественных».

Духовная гордыня — это торможение внутренних энергетических процессов развития, в этом случае фокус внимания нацелен на деятельность других. Энергия Творчества тратится на осуждение, сравнение, анализ, а также на ожидание высокой оценки своих способностей.

Если вы заметили в себе эти признаки (а заметить в других вы эти признаки не можете, потому как на этой планете работает закон зеркальности: заметили что-то в других — это есть в вас!), знайте, что вы уже сделали самый первый и важный шаг на Пути к Освобождению от этой последней иллюзии духовного Человека.

Четыре шага к свободе от иллюзий:

— **Принять**. Это означает взглянуть правде в глаза, осознать, что вам есть с чем работать. Честность и Смелость — это трансформирующие качества Человека Новой Эры.

— **Наблюдать**. Это означает увидеть «схему», «алгоритм» действия эго-ума, потому как он всегда предсказуем и цикличен.

— **Осознать**. Это означает увидеть суть урока, Высшую Мудрость, возможность дальнейшего Развития.

— **Трансформировать**. Это означает найти ключ к Освобождению, Высокие Вибрации качеств Души.

А теперь обратимся к тому, во что возможно трансформировать духовную гордыню.

Качества Духа:

— **Единение**. Это принятие всех точек зрения с позиции мозаичности общей картины. Что вы считали невозможным ещё год назад, а теперь свободно и во Благо пользуетесь этим? Ответьте искренне, и вы увидите, что невозможное возможно! Всё дело в уместности и Любви, не так ли?

— **Покой**. Это полный контроль Осознанности над эмоциями эго-ума.

— **Радость**. Это благодарность Бытию за ВСЁ!

— **Любовь**. Это чувствование Бытия.

— **Творчество**. Это умение направлять свою Энергию на деятельность Души и Совершенствование во благо Планеты, Человечества, Вселенной.

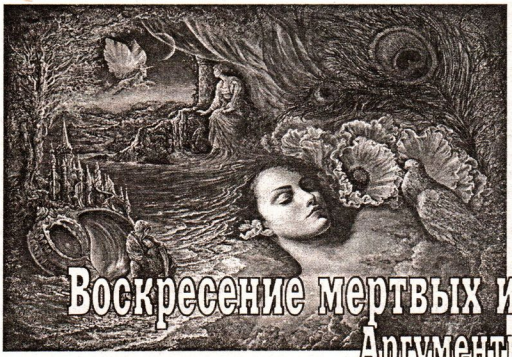
— **Свобода**. Это постоянная открытость перед очередным расширением сознания, принятием новых вибраций.

— **Мудрость**. Это понимание законов Синхронистичности и Уместности. Это понимание закона зеркальности — «всё тебя отражает!» Именно поэтому Просветлённый Человек всегда находится в Покое, Любви и Радости и ничто не может омрачить это состояние. Ведь сам Мир постоянно и во всём отражает эту Радость, Любовь и Умиротворение!

Таким образом, духовная гордыня — это иллюзия эго-ума, отвлекающая Человека от выполнения Предназначения и от Развития Души, повышения вибраций и расширения осознанности.

Все трансформации Любви вам доступны всегда! Так будьте свободными!

Мастер Михаил



Воскресение мертвых и реинкарнация. Аргументы «за» и «против»

Среди эсхатологических учений в нашем обществе довольно распространена идея переселения душ (реинкарнации). Некоторые «просветленные мыслители» так уверенно говорят и пишут о данном предмете, что я даже иногда готов к ним прислушаться. Я уж не говорю о «продвинутых дамочках», достигших успехов в познании эзотерики. Но большинство предпочитает легкомысленные разговоры, не слишком утруждая себя проникновением в суть вопроса. Давайте же попытаемся хоть немного осветить проблему. Давайте не будем наивны и доверчивы, ища «просветления» и «эзотерики» не там, где следовало бы. К чему тогда праздновать Пасху и святить куличи? Не отменяет ли Воскресение Христово — самый светлый наш праздник — все эти разговоры о совершенно постороннем и чуждом нам? Вспомним Владимира Высоцкого с его ироничной песней, где он делает здравый и точный вывод: «Удобную религию придумали индусы». Но мы-то не индусы!

Введение

Как-то иду по городу, и в районе вокзала мне предлагают некую газетку с громким названием «Научно-популярное издание Новая Эпоха», сам же распространитель газет имеет «духовный вид»: смиренный взгляд, скромная одежда, тихий голос... Просит только немного пожертвований. Даю 2 гривны. Иду, и просматриваю, и нахожу вот что. Оказывается, правнук Генри Форда — некий Альфред Форд — решил превзойти своего знаменитого предка и построить... ни много, ни мало, а «храм, который станет духовным центром планеты» или, как еще сказано, «Храм Ведического планетария». Оказывается, это все будет сооружаться в Индии, в г. Майапуре. Якобы, согласно пророчествам, это сооружение станет духовным центром человечества. Здание будет оснащено подобно планетарию, со сферой земли, «райских планет» и до обители Самого Бога... Там все народы будут глазеть и познавать «подлинное» строение вселенной.

Невольно вспоминается предупреждение о. Серафима Роуза в его книге «Православие и религия будущего», где он говорит о претензиях индуизма быть мировой универсальной религией. И его описания, как индийские миссионеры очаровывали секулярную, фактические безбожную Европу и США своей мистичностью и философичностью.

На приманку одного из таких миссионеров (Бхактиведанты Свами Прабхупады) и прельстился правнук Генри Форда, который увидел в своем гуру того, кто познал «Абсолютную Истину».

Но давайте не будем торопиться доверять «просветленным» гуру. Разве у нас нет своей религиозной традиции и своей веры? Впрочем, наверное, не все хорошо у нас ни с верой, ни конкретно — с эсхатологическими представлениями...

Совместимы ли представления о воскресении и о реинкарнации?

По глубокому убеждению автора, верования в воскресение мертвых и в переселение душ несовместимы. Ни ветхозаветная религия, ни христианство никогда не признавали переселения душ. Учение о переселении душ стоит в противоречии со Священным Писанием, Священным и церковным Преданием. Согласно ветхозаветной религии и христианству, личность человека уникальна. Она включает душу и тело (или дух, душу и тело) и только так обретает целостность. (О том, что особенности тела, его нервной системы накладывают существенный отпечаток на личность человека, известно и современной науке.) Прогулки человеческой души по разным телам, а тем более телам неразумных животных, для ветхозаветной религии, и особенно христианства, неприемлемы. Душа после расставания с телом судится Богом и обретает временное пристанище на небесах или в аду до Всеобщего Воскресения мертвых. Тогда, при воскресении, душа вновь соединится с телом, и полноценный человек с душой и телом по решению Страшного суда получит свою окончательную участь. О том, какие древние святые отцы и учителя Церкви отвергали теорию переселения душ, написано автором книги «Эсхатология св. Григория Нисского» Митрополитом Макарием:

- Это св. Ириней Лионский (ок. 130-202 гг.), который учил, что душа человека не переселяется в другие тела, ибо Бог силен каждому телу дать свою душу. Притча Христа о богаче и Лазаре, по мнению св. Иринея, ясно отвергает переселение душ и показывает, что после телесной смерти душа помнит все свои дела, после смерти наступает воздаяние для души, при этом душа занимает соответствующее прижизненным заслугам человека место.

- это св. Ипполит Римский (ок. 170-236 гг.), который утверждал, что переселение душ отвергается христианством;

- Это Ориген (ок. 185-254 гг.), на которого любят ссылаться в этом вопросе теософы и еретики, во времена которого было распространено учение о переселении душ. Но Ориген решительно его опровергал,

правильно указывая, что это учение не может быть предметом веры христиан. Богоподобная душа человека не может утратить своих богоподобных свойств и принять свойства неразумных животных, если полагать переселение души в животных. Как пишет митрополит Макарий (Оксиюк): «Ориген с особым ударением оттеняет ту мысль, что человеческие души не могут переходить в тела животных». Но справедливости ради следует отметить, что Ориген предполагал существование целого ряда миров, сменяющих друг друга, и нынешний мир еще не последний, но предшественник других миров. Он полагал, что тот, кто жил в этом мире нерадиво, в будущем мире станет сосудом бесчестия (он может опуститься даже до уровня дьявола), а кто, наоборот, приложит усилия к благочестию, тот в будущем мире станет почетным сосудом. Это похоже на языческое учение о переселении душ в нашем мире, которое сам же Ориген отрицал, но с той разницей, что души переселяются в тела, один раз живущие в одном мире, а вот эти миры уже последовательно сменяются. Такое учение Оригена Церковью не принято.

- Это великий учитель Церкви св. Василий Великий (330-379 гг.), который решительно отвергал учение о переселении душ. После смерти души праведников блаженствуют на небесах, в стране живых, а души грешников мучаются в аду огнем; так учил св. Василий.

- Это великий учитель Церкви св. Григорий Богослов (ок. 329-389 гг.), который учение о переселении душ в разные тела, в том числе в животных и растения, считал несостоятельным по нескольким причинам: душа не помнит своих переселений; душа не является какой-то общей, разделенной всем и блуждающей по воздуху; никто никогда не видел мудрого и разумного животного или говорящего растения; если же душе будет последнее воздаяние, как учат сторонники переселения душ, то она получит воздаяние или без плоти, что странно, или с плотью, но с которой из многих? Итак, по воззрению св. Григория, учение о переселении душ несостоятельно, но истиной является посмертное воздаяние душе.

- Это св. Григорий Нисский (335-394 гг.), который, признавая связь души с элементами ее тела, отвергал учение о переселении душ. Он писал, что сторонники учения о переселении душ «обижают человечество, когда не считают его особым родом, но утверждают, что одна и та же душа бывает попеременно то в человеке, то в бессловесном существе». Он считал такое учение основанным на ложном мнении о предсуществовании душ прежде их тел. (Св. Григорий Нисский опровергал мнение о предсуществовании душ, вопреки Оригену, который учил о таком предсуществовании.)

Кроме того, святитель Нисский рассуждал так: если разумная душа по причине греха переселяется сначала в тело животных, то и там она по привычке продолжает вести порочную жизнь и переселяется в растения. Но ни в животном, ни в растительном состоянии душа не исцеляется от греха (разве может жизнь в дереве быть добродетельной?), следовательно, она потом опускается еще ниже, выпадает из ряда живых существ и, наконец, уходит в небытие. Более того, в этом учении душа может грешить, даже достигнув небесной жизни, и ниспасть оттуда вниз, что представляется неприемлемым. Ибо так сливается и смешивается земная жизнь с небесной, и постулируется возможность нарушить безгрешную жизнь на небе. И наконец, переселение человеческой души в животных и растения означает отсутствие отличия между природой человека и природой остальных тварей.

- Это великий учитель Церкви св. Иоанн Златоуст (347-407 гг.), который учил, что души после смерти тел удостаиваются или блаженной участи или подвергаются мучениям: «Когда отделится душа, которая для телесных глаз невидима, то она принимается ангелами и помещается или на лоне Авраама, если она верующая, или в преисподней темнице, если она грешница, до тех пор, пока не наступит определенный день, в который она снова примет свое тело и пред престолом Христа, истинного Судии, отдаст отчет в своих делах». Участь душ до Всеобщего суда еще не окончательная. Согласно апостольскому преданию, души еще имеют возможность получить облегчение своей участи и даже освободиться от наказаний через молитвы и благодеяния за умерших со стороны земных членов Церкви.

- Это учитель Церкви Эней Газский (V — начало VI-го века), который решительно отвергал учение о переселении душ. Кроме того, он считал, что душа животных смертна, поскольку она неразумна, а значит и не богоподобна. Только богоподобный человек обладает бессмертной душой. Ибо Бог бессмертен, следовательно, бессмертна и душа человека — образа Божия. Поэтому не может разумная душа человека вселиться в тело неразумного животного. Кроме того, душепереселение в тела животных делало бы невозможным достижение той цели, ради которой они переселяются. Ведь учение о переселении душ утверждает, что вселение души в низшие существа происходит ради наказания и врачевания от страстей; между тем, души, поселившись в животных: похотливая, в осла, жадная — в коршуна, могли бы лишь более утвердиться в своем грехе. Кроме того, Эней возражал, что переселившиеся души не помнят о своих прежних жизнях, но ведь наказание и исправление душ подразумевают осознание ими вины и задачи; как же они будут наказываться и исправляться, не ведая, за что?

Думается, аргументации древних св. отцов и учителей Церкви и сейчас достаточно для христианина, чтобы убедиться, что воскресение мертвых и переселение душ — несовместимые верования. Богоподобная душа человека ни в какое сравнение не идет с душами неразумных животных, и потому не может занимать их место в телах этих животных. Кроме того, попав за грехи в тело животного, душа человека теряет шанс исправиться, ибо животное неразумно, не может бороться с грехом и даже не ведает греха, не несет ответственности перед Богом за грех; и так теряется смысл переселения в тело животного, тем более растения, ибо тогда нет исправления и нет возврата в человеческое тело. А попав на небеса, душа общается с Богом, живет в Его благодати и уже не может согрешить, а значит не может вновь переселиться в этот мир в чье-либо тело. Попав же на Суд, если будет судиться одна душа без тела, то это неполное воздаяние человеку, жившему с телом; а если будет судиться с телом, то с каким из множества принятых ею тел?

Все это верно заметили св.отцы и учителя Церкви.

Так что верования во Всеобщее Воскресение мертвых и переселение душ (реинкарнацию) принципиально несовместимы. Можно лишь представить совмещение верований во временное воскрешение в течение одной жизни и в реинкарнацию. Но для христианина не подобает верить в реинкарнацию.

Некоторые теософы и еретики утверждали и утверждают, что раннее христианство допускало веру в реинкарнацию, для подтверждения чего они ложно толкуют некоторые места Священного Писания, не согласно с Преданием. Об этом неплохо написано в Википедии в статье «Раннее христианство и переселение душ». Там же приведена подборка, которую сделал дьякон А. Кураев, в которой указаны древние св. отцы и церковные писатели, которые ясно опровергали реинкарнацию. Думается, что этого списка достаточно, чтобы показать, что в Священном Предании Церкви вера в реинкарнацию всегда была осуждаема. Ведь ни один св. отец не выступал в пользу реинкарнации.

Аргументы «ЗА» и «ПРОТИВ»

Ну а как на самом деле? Что будет: воскресение мертвых или переселение душ? Мы этого не знаем научным знанием. Мы лишь можем веровать и духовно рассуждать. Христианская вера и здравое рассуждение подсказывают, что учение о реинкарнации есть искаженная истина о воскресении мертвых. И в первом, и во втором учении душа вновь возвращается в тело после телесной смерти; только в первом случае осуществляется возврат в другое смертное тело, а во втором — в то же самое, но преображенное Богом в духовное и нетленное тело; в первом случае осуществляется целая цепочка таких переселений до момента выхода души в нирвану (в буддизме), а во втором — вселение осуществляется единственный раз (не считая временных воскрешений и возвратов в свое тленное тело).

Ну а есть ли религиозно-философские аргументы в пользу реинкарнации? Конечно, есть. О всякого рода «воспоминаниях» предыдущих жизней мы уже говорили. Не будем повторяться. Рассмотрим более веские аргументы, собранные в источнике [2]:

- Это тот факт, что один человек рождается в богатой или просвещенной семье, а другой — в нищей или преступной. Если у души нет прошлого, то откуда неравноправные условия жизни?

- Это тот факт, что один человек рождается гением или с благородными добрыми качествами, а другой — идиотом или с порочными наклонностями. Если у души нет прошлого, то откуда берутся души с порочными наклонностями?

- Это тот факт, что один человек доживает до глубокой старости и много раз подвергается риску согрешить, а другой — умирает через несколько часов после рождения и совсем не рискует согрешить. Как объяснить подобную несправедливость, если у души нет прошлого?

Когда же у души множество попыток воплотиться, то она сможет в течение их собрать все заслуженные ею плоды или понести наказания. С позиций буддизма, если душа достигла определенного совершенства, то она нуждается в дальнейшем более углубленном развитии, и карма предопределяет рождение такого человека в благородной и, может быть, обеспеченной семье. Если же душа темная, неразвитая, нуждается в сильных уроках, то она направляется кармой в соответствующую среду и тело, какие она заслужила своими предыдущими действиями.

Между тем и эти факты жизни человеческой необязательно говорят в пользу реинкарнации. Но они могут быть осмыслены в понятии промысла Божия. Промысел Божий для человека в полной мере непостижим, ибо ум Божий, Его всесилие и всеведение в бесконечное число раз превосходят ум человеческий, человеческие силы и знания. Один Бог лучше знает, в каких условиях должен родиться тот или иной человек, чтобы он мог достичь Царствия Божия. Может быть, один рождается со склонностью к гордости, и тогда Бог посылает ему испытания и вразумления, смиряющие его нищетой, болезнями и пр. И эта склонность к гордости была задана греховным поведением его предков — родителей, дедушек, бабушек, которые передали ему по наследству греховное повреждение природы: души и тела. А другой рождается с благородными задатками, потому что его предки были благочестивы и частично уврачевали природу их семейства. Такому человеку Бог больше даст возможностей развиваться, обучаться, процветать.

В Ветхом Завете встречаются два, казалось бы, противоречивых утверждения: с одной стороны, Бог наказывает и милует людей за грехи предков («...Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, за вину отцов наказывающий детей до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Втор. 5: 9-10)); с другой стороны, каждый человек несет ответственность только за свои личные грехи («И было ко мне слово Господне: зачем вы употребляете в земле Израилевой эту пословицу, говоря: «отцы ели кислый виноград, а у детей на зубах оскомина»? Живу Я! говорит Господь Бог, — не будут вперед говорить пословицу эту в Израиле. Ибо вот, все души — Мои: как душа отца, так и душа сына — Мои: душа согрешающая, та умрет.

Если кто праведен и творит суд и правду, на горах жертвенного не ест и к идолам дома Израилева не обращает глаз своих, жены ближнего своего не оскверняет и к своей жене во время очищения нечистот ее не приближается, никого не притесняет, должнику возвращает залог его, хищения не производит, хлеб свой дает голодному и нагого покрывает одеждою, в рост не отдает и лихвы не берет, от неправды удерживает руку свою, суд человеку с человеком производит правильный, поступает по заповедям Моим и соблюдает постановления Мои искренно, то он праведник, он непременно будет жив, говорит Господь Бог.

Но если у него родился сын разбойник, проливающий кровь, и делает что-нибудь из всего того, чего он сам не делал совсем, и на горах ест жертвенное, и жену ближнего своего оскверняет, бедного и нищего притесняет, насильно отнимает, залога не возвращает, и к идолам обращает глаза свои, делает мерзость, в рост дает и берет лихву; то будет ли он жив? Нет, он не будет жив. Кто делает все такие мерзости, тот непременно умрет, кровь его будет на нем. Но если у кого родился сын, который, видя все грехи отца своего, какие он делает, видит и не делает подобного

им: на горах жертвенного не ест, к идолам дома Израилева не обращает глаз своих, жены ближнего своего не оскверняет и человека не притесняет, залога не берет и насильно не отнимает, хлеб свой дает голодному и нагого покрывает одеждою, от обиды бедному удерживает руку свою, роста и лихвы не берет, исполняет Мои повеления и поступает по заповедям Моим, — то сей не умрет за беззаконие отца своего; он будет жив. А отец его, так как он жестоко притеснял, грабил брата и недоброе делал среди народа своего, вот, он умрет за свое беззаконие.

Вы говорите: «почему же сын не несет вины отца своего?» Потому что сын поступает законно и праведно, все уставы Мои соблюдает и исполняет их; он будет жив. Душа согрешающая, она умрет; сын не понесет вины отца, и отец не понесет вины сына, правда праведного при нем и остается, и беззаконие беззаконного при нем и остается» (Иезек. 18: 1-20)).

Это кажущееся противоречие снимается, если мы согласимся с тем, что греховное поведение человека повреждает его природу, и это повреждение генетически передается по наследству. Поврежденность человеческой природы проявляется не только в телесных и душевных болезнях, но и во все большей склонности грешить. Грех рождает болезнь и все больший грех. Эта закономерность и выражена тем тезисом, что Бог будет наказывать потомков грешника; Он будет их наказывать болезнями и будет их наказывать за их личные грехи, которые они будут творить. Таким образом, мы все несем груз грехов наших предков в виде болезней и склонности грешить, но лично мы отвечаем перед Богом только за свой личный грех.

Вот так примиряются два противоположных библейских тезиса. Поэтому человек должен помнить, что своим грехом он увеличивает не только свои страдания, но и страдания своих детей и потомков. Такое понимание органично вписывается в христианское учение о первородном грехе, согласно которому мы все страдаем от греха прародителей — Адама и Евы. Из-за них генетически повреждена наша природа, мы болезненны, тленны, смертны, склонны грешить. Таков закон этого мира, сотворенного Богом.

Индусы — индуисты, буддисты и др. религиозные исповедания — верно подметили некоторые стороны этого закона. Но ложно истолковали его в понятии кармы. По закону кармы человек тоже несет груз грехов предыдущих поколений, но только не предков, а предыдущих воплощений. Однако же, если духовно совершенствоваться, то можно исправить плохую карму и даже освободиться от нее, что является высшей целью в религиях, исповедующих карму. Это перекликается с ветхозаветной религией и христианством в том, что человек, борющийся с грехом и уповающий на помощь Божию, заслуживает Царства Божия, высшей цели в этих религиях.

Какие еще есть аргументы против переселения душ? Наверное, самый главный аргумент христианства в пользу уникальности личности человека с душой и телом, при уважении функции тела, есть событие боговоплощения, когда Бог, будучи Духом, соединился с телом человека в лице Богочеловека Иисуса Христа.

Но как Дух соединился с телом? Мы верим, что Божество соединилось с человечеством во Христе неслитно (не образовав чего-то третьего, полубога-получеловека), неизменно (без изменения природы), нераздельно (неотделимо в единстве Богочеловека), неразлучно (навечно). Так что в Царстве Небесном Христос находится со Своим человеческим телом, воскресшим после страданий и смерти. И нам уготовано вечное Царствие Небесное с нашими воскрешенными одухотворенными бессмертными телами. Никаких переселений душ не будет. И до боговоплощения Христос никогда не был в человеческом теле и не перевоплощался, ибо боговоплощение — уникальный и единственный случай в истории. Все «боговоплощения» языческих богов, аватары — все это призрачные воплощения, очередная смена тем или иным божеством своей маски, все это лишь выражение религиозного инстинкта ожидания настоящего боговоплощения, пришествия на землю Богочеловека.

У автора есть еще один аргумент в пользу воскресения мертвых и против переселения душ. Он его ясно осознал, когда хоронил близкого человека. Суть его состоит в том, что разложение человеческого тела после смерти — ужасный во всех отношениях процесс, который должен быть повернут вспять, и тело должно быть восстановлено в лучшем виде. Ведь разлагается то, что имеет тесное отношение к образу Божию и превращается в нечто нечистое, ибо некоторые св. отцы считали образ Божий отпечатанный и на теле человека, не только в его душе. Но может ли образ Божий вечно быть попираемым и поругаемым, если душа будет менять многие тела, которые будут гнить в земле, а она их когда-нибудь окончательно покинет, уйдя в нирвану? Нет. Должна быть окончательная победа над смертью и разложением — такой порядок в мире, когда не только прекратилась бы смерть, но когда разлагающиеся останки умерших вдруг прекратили бы разложение и в каком-то обратном процессе восстановились бы вновь в живые тела, чтобы не было в мире останков и разложения. И это возможно в полном смысле только в воскресении мертвых, когда тела будут воссозданы из праха и преображены.

И наконец, повторим то, что выше было сказано. Европеец обольщается, считая реинкарнацию симпатичным вероучением, дающим ему многократно шансы достичь просветления. Для индуса переселение душ — это учение о возвращающейся смерти, а жизнь — ад страданий. Индус стремится выйти за пределы этого безумного, бессмысленного колеса перерождений. Европеец же благодушно может откладывать борьбу с грехом на следующие воплощения. Поэтому великая опасность и вред учения о переселениях душ состоит в том, что оно искушает человека откладывать свое духовное совершенствование на будущие воплощения, обесценивая значение единственной, данной нам земной жизни.

Поэтому братья христиане и вы — господа и товарищи европейцы, и вообще все люди! Помните, что к вам стремится, вас уже достигла благая весть о воплощении в человеческом теле Бога Слова, о Его распятии, смерти и Воскресении. И боритесь с грехом, веруя и ожидая, что Сын Божий в конце этого мира воскресит и вас для вечной жизни.

Вячеслав Скосарь
slavutich2000@yandex.ru

принятия будет возникать милосердие и всепрощение... И вот что получается: полюби себя — значит, прими себя таким, какой ты есть сейчас, ничего в себе не отрицая и ни с чем не борясь. А как к этому прийти? Осознать идеи, которые внушают тебе, что ты неправильный, и избавиться от желания быть другим, которое и препятствует принятию. А как познать Божественную любовь? Довольно просто — осознать все свои желания и освободиться от них; тогда естественным образом произойдёт полное принятие Божьего мира, а следовательно, и Бога. И это состояние полного принятия будет той самой любовью.

Этот проклятый вопрос «как?»

Можно сколь угодно красиво описывать возвышенное состояние полного просветления или глубину вселенской Божественной Любви, однако заинтересованный слушатель рано или поздно спросит рассказчика: «А как я могу достигнуть того, вне всякого сомнения, наипрекраснейшего переживания, которое вы описываете?» И вот это «как?» представляет собой самый часто встречающийся и самый трудный вопрос, задаваемый искателями и последователями своим учителям. Действительно, как можно прийти к уникальному опыту? Можно ли повторить чей-то путь настолько точно, чтобы получить на выходе состояние, идентичное тому, в котором пребывает наставник? И как добиться такого сочетания всех факторов, внутренних и внешних, чтобы внутренняя работа дала ожидаемые результаты?

Некоторые учителя не заморачиваются — они дают столь же прекрасные ответы, сколь прекрасными были предшествующие им описания. Если хотите гармонии, — говорят они, — входите каждое утро в поле Любви и пребывайте в нём тридцать — сорок минут, безмолвно, расслабленно... Вопрос: «Откуда мне взять поле Любви?» Ответ: «Божественная Любовь повсюду, нужно только открыться Ей, и дело в шляпе». То есть вам придётся сесть и стараться ощутить это поле, включив, в конце концов, фантазию. А ум ни в чём так не силён, как в создании иллюзий. Вот и найдите себе иллюзию гармонии...

Или ещё. Делайте всё с любовью, и у вас всё пойдёт как по маслу. Ситуации станут разрешаться волшебным образом, а те, которые вдруг станут неразрешимыми, многому вас научат. А как это — «делать с любовью»? Делать с нежностью? С заботой? С тонким вожделением? Или с желанием добра?

Вообще, с этой любовью есть проблемы. Например, даётся такой совет: «полюби себя». Что это значит? Всё вышеперечисленное, обращённое к себе самому? Что должен продуцировать или проецировать человек, пытающийся полюбить себя? И почему считается, что под словом любовь все люди понимают одно и то же? Вот и начинает оно обретать надуманные мистические и высокодуховные смыслы, крайне прекрасные, и сильно божественные...

В чём суть любви, скажем, между людьми? Если отбросить все примеси страсти и желаний, то суть одна — полное принятие того, кого любишь. И нет другого содержания. В чём тогда будет проявляться любовь Творца к Своим чадам? В полном принятии их такими, какие они есть. А уже из

Но простые объяснения невозможны. Они срывают покров таинственности и возвышенности, необходимый для того, чтобы скрыть отсутствие понимания вопроса у самих учителей. И это неприемлемо, поскольку лишает учителей куска хлеба, а их последователи могут утратить сладость пребывания в иллюзиях, взрощенных из надежд. Тем более что повторяющееся тут и там слово Любовь способствует лучшей продаже предлагаемого учения...

Бывает, что людям предлагается направить свои мысли в определённом, правильном направлении. Думать так, чтобы не копить плохую карму, и ещё, чтобы всё желаемое сбывалось. Как этого добиться? Овладеть своим умом. То есть начать подавлять неправильные мысли, давая простор правильным. Заставить ум контролировать самого себя. Такой подход приводит к перенапряжению того, кто слишком старается, в остальных случаях последователи данных идей будут периодически терять свою концентрацию на правильном, впадая в грех бессознательности и хаотически скачущих мыслей; такова цена контроля — чтобы не спятить, уму нужна разгрузка.

Не вдаваясь в подробности этих учений, скажу тем не менее для искателей: значение

мыслительной деятельности человека в них несколько преувеличено и влияние мыслей на объективную реальность не столь велико, как хотелось бы отдельным мозговитым личностям.

И всё же вопросы — «как изменить себя», «как достигнуть бессмертия», «как стать просветлённым» — не перестают мучить людей, заинтересованных речами о возвышенном. И вот им предлагают следовать определённой системе. Может быть, йоге. Какой-нибудь из многочисленных разновидностей йог. Или буддизму. И, находясь внутри системы, человек может почувствовать себя успокоенным — есть ответы на вопросы, есть направление движения, есть чем занять себя... Ум, получая указания, на время успокаивается. У некоторых, кстати, он успокаивается насовсем, и это признак того, что последователь нашёл учение, которому он собирается следовать всю оставшуюся жизнь, невзирая на результаты своего следования. Сам процесс становится важнее результата, что неплохо, когда есть сомнения в реальности его достижения. Однако если в систему приходит искатель, то его внутреннее вопрошание нередко не находит ответов в рамках предлагаемого учения, и тогда ему приходится продолжить свой поиск.

Многие на вопрос «как?» отвечают: через тело. Через очищение физического тела, различные тренировки, диеты и посты... Выглядит всё очень притягательно, поскольку сочетается с представлениями о здоровом образе жизни, долголетии и вообще о том, что правильно. Хотя нельзя не задаться вопросом: если тело — проводник сознания в наш мир, то как оно может быть проводником отсюда, в высшие измерения? За счёт чего? Тело — плоть от плоти физической реальности окружающего мира, каким же образом через его очищение можно достигнуть духовного совершенства? Конечно, состояние тела влияет на состояние ума, однако и ум ведь не относится к сфере Духа. Таким образом, уповать на «чистоту» по меньшей мере неразумно. Сюда же обычно пристёгивается секс. Масса пугающих идей, никаких доказательств; просто нужно верить в то, что секс противоположен духовному поиску. Что же это такая за духовность, которая может быть уничтожена поеданием мяса или физической (физической!) близостью с другим человеком? Очень уж она материальна. И приземлённа.

К тому же бесконечная забота о чистоте тела — в широком смысле слова — делает человека привязанным к нему, что отнюдь не способствует внутреннему росту, скорее наоборот. Через тело человек приходит в наш мир, с гибелью тела он его покидает. Смерть тела разрывает связь сознания с нашим уровнем Бытия. Смерть становится выходом отсюда. Видимо, поэтому многие мистические школы говорят о «смерти до смерти», подразумевая под этим переживание внутренней трансформации, в котором человек умирает как человек, и рождается как сознание, имеющее неразрывную связь с Всевышним, пробуждаясь от сна материальности жизни.

Некоторые учителя говорят о трансформации энергий. Например, о трансформации эмоций и желаний во что-то другое, совсем духовное. Прекрасный пример в этом смысле нам даёт Ошо. Он неоднократно утверждает, что гнев должен быть трансформирован в сострадание, а секс — в любовь. Но гнев — это эмоция, а сострадание — чувство, в основе которого лежит тонкое желание помогать живым существам. А любое желание само по себе приводит к порождению гнева и печали, хоть изредка, но приводит. Так что трансформировать гнев в сострадание, при всём уважении к Ошо, никак нельзя. Так же нельзя ничего сделать с остальными эмоциями, когда они возникают, их можно только выразить или подавить. Нужно понять, что эмоция или желание есть конечный продукт функционирования соответствующих тел и, когда они сформированы, их уже не переделаешь. Можно, конечно, мечтать об этом, но такие мечты, как и попытки воплотить их в реальность, заводят практикующего в тупик, из которого выбраться непросто. Все попытки трансформаций такого рода ведут к подавлению той энергии, которую как бы трансформируют.

Есть пустые ответы на важные вопросы, есть сложные ответы на вопросы простые. Много чего есть на белом свете. Но есть ещё вопросы, на которые, по большому счёту, и отвечать-то не следует. Когда за вопросом «почему?» следует вопрос «как?», а потом «зачем?». А после — снова «почему?». Такая позиция искателя называется у суфиев тормозящим вопрошанием, призванным обилием вопросов имитировать бурную деятельность, ничего на самом деле не делая. Человек, пребывающий в ней, говорит: «Я хочу разобраться в том, как и что нужно делать. Пока я этого не пойму, я не смогу прикладывать усилия правильно, и мои труды будут напрасными». Так он может спрашивать годами, посещая то одного, то другого учителя, а потом сравнивая их ответы, но так толком и не приступив к реальной практике.

Вот парадокс: без ответа на вопрос «как?» невозможно начать практику, а без практики нельзя понять данный тебе ответ. Требуется и то, и другое. Все серьёзные мистики сходятся в одном — ответы на все вопросы находятся внутри человека. А войти внутрь можно только овладев своим вниманием и направив его на осознание себя — тела, эмоций, ума и, наконец, сознания. Тогда не будет нужды в суперуходе за телом, потому что можно будет дать ему ровно столько, сколько ему требуется для нормальной работы; не нужно будет трансформировать эмоции и желания, потому что появится возможность совсем не тратить на них энергию, направив её в другие каналы... И, погружаясь всё глубже и глубже, можно будет познать реальность Бога и Его Истину. А познание принесёт избавление от всех вопросов, включая этот самый проклятый вопрос «как?».

Руслан Жуковец

ДВЕ РОЛИ МУЖЧИНЫ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ

Говоря о современной семье, следует вначале определиться, какую семейную модель считать таковой, поскольку эти модели подвержены изменениям в соответствии с внешними условиями и социальными потребностями. Многие специалисты в области семьи — социологи, психологи, семейные терапевты — отмечают, что сегодня так называемая «традиционная модель семьи» испытывает определенный кризис: но точнее будет сказать, что имеет место, скорее, некоторый переходный период. С одной стороны, современный уровень производства снижает востребованность прежней кланово-патриархальной, многопоколенной семьи (мегасемьи) как «экономической ячейки общества». С другой стороны, постепенно теряют свое социальное значение гендерно-семейные роли: все чаще семьи уходят от привычных строго бинарных стандартов «мужчина-добытчик, женщина-хозяйка». Однако достаточно ригидные представления большинства о «семейных ролях» до сих пор тяготеют к патриархальному пониманию: в силу этого мужчине до сих пор предлагаются (а часто активно навязываются) две абсолютно противоположные семейные роли, которые при этом требуется сочетать в одной социальной матрице. Подобный поведенческий диссонанс оказывает не самое позитивное влияние на здоровье мужчины, особенно если помнить, что, по определению ВОЗ, здоровье — не только физическое, но еще и социально-психологическое благополучие.

Первая, основная роль мужчины в семье, активно предлагаемая СМИ и социальными стандартами, — это тот самый «добытчик, защитник, глава семьи». От мужчины нередко ждут полного материального обеспечения жены и детей, единоличного принятия сложных решений (и взятия на себя всей полноты ответственности за них) и т.п. Многие мужчины сами психологически готовы к решению таких задач и только по мере возникновения этой готовности создают семью. Однако это часто превращается в требование вида «Мужчина в семье должен...», причем должен уже несколько больше, чем материальное обеспечение и физическая сила: во многих случаях подоплека всех ставящихся перед ним задач сводится к проявлению выраженной агрессивности, обозначаемой как «смелость, уверенность и мужественность». При этом мужчина, согласно данным требованиям, должен быть всегда сильным не только физически, но и психологически (он не имеет права, к примеру, болеть, испытывать депрессию, сомневаться); мужчина должен быть всегда потентным во всех отношениях (и не имеет права на неудачу в сексе даже вследствие сильной усталости или психологических проблем); мужчина должен быть всегда состоятельным (и не имеет права даже периодически переживать финансовые кризисы, характерные для любого бизнеса и для современной стадии экономического развития как таковой). В том числе мужчина не имеет права обращаться за какой-либо помощью, даже консультативной: собственно, в том числе и поэтому соотношение мужчин и женщин в кабинетах многих психотерапевтов до сих пор составляет примерно 1 к 4.

Но это лишь одна сторона социальной «медали», пропагандируемой в нашем обществе. Вторая сторона, практически диаметрально противоположная — мужчина должен быть «хорошим мальчиком», в первую очередь для своей матери и супруги.

Традиционное для последних нескольких поколений воспитание мальчиков практически не включает участия отцов (в предлагаемых мужчине семейных ролях практически не упоминается роль отца как воспитателя). В результате мальчиков воспитывают женщины, создавая главный критерий хорошего поведения мальчика: быть смирным, усидчивым и слушаться маму. Во многих случаях формируется буквально диктат матери, не ослабевающий со

временем. В том числе это может быть отражением вышеупомянутого строго бинарного разделения «мужчина — добытчик, женщина — хозяйка», когда женщина становится хозяйкой не только в плане всего «ведения дома», но еще и в плане воспитания детей (в данном случае сыновей), даже выросших. Это дополнительно потенцируется тяготением к той самой устаревшей модели семьи — патриархально-клановой, многопоколенной, в которой мужчина часто не меняет социальный статус и социальную матрицу. Даже создавая семью, он де-факто не столько становится мужем и отцом, сколько остается сыном, а его семья оказывается не самостоятельной «ячейкой общества», а одним из ответвлений родительской клановой семьи с родительским (зачастую материнским) диктатом.

В результате мужчина попадает под выраженный прессинг несовместимых, противоречивых требований, которые независимо друг от друга достаточно активно педалируются в нашем социуме: «Быть главой семьи и сильным лидером» и «Быть послушным мальчиком, подчиняющимся своей маме или, как вариант, маме своих детей». В подобной ситуации социальная дезориентация и гиперстресс провоцируют психологическое напряжение, что естественным образом негативно сказывается на мужском здоровье: от инфарктов и язвенной болезни до импотенции и других расстройств.

***

Механизм влияния подобного двойственного положения на физическое и социально-психическое состояние проиллюстрировал известный физиолог М. Хананашвили, который провел серию опытов над собаками. Вначале он вырабатывал у собаки примитивный павловский рефлекс, скажем, на сигнал высокого тона: звучит сигнал — собака может нажать лапой на педаль у кормушки и получить еду. Потом он выработал у животных другой рефлекс — на сигнал низкого тона: при таком сигнале собака получала ощутимый удар током. И естественно, уходила от кормушки подальше. Дальше вроде бы течение эксперимента проблем не вызывало: высокий сигнал — собака бежит к кормушке, низкий сигнал — держится от нее в отдалении. А потом экспериментаторы начали постепенно сближать тоны сигналов: высокий становился все ниже, а низкий — все выше. И хоть у собак довольно тонкий слух, все равно однажды наступал момент, когда собака переставала различать эти сигналы и соответственно не могла предугадать, что же она получит: поощрение или наказание. В итоге при любом сигнале собака начинала вести себя совершенно неадекватно: металась по клетке, забивалась в угол и оттуда лаяла, вопреки ударам током бросалась на кормушку, а если получала удар, то кусала собственную пострадавшую лапу. А вскоре собаки, живущие в условиях такого эксперимента, заболевали, теряли аппетит, линяли, и в конце концов погибали. И на вскрытии выявлялись, как правило, множественные язвенные процессы в области желудочно-кишечного тракта.

Точно так же и люди, находящиеся в двойственном социальном положении, испытывают соматический и психологический дискомфорт от нахождения в состоянии неопределенности и невозможности адаптироваться к требованиям одной социальной матрицы. В шутку можно сказать, что положение такого мужчины прекрасно иллюстрируется давней цитатой из школьных сочинений: «Лев Толстой одной ногой стоял в прошлом, а другой приветствовал будущее». А кроме того, даже стараясь выполнять подобные требования, мужчина не получает никаких ответных дивидендов: потому что все требования опять сводятся к формулировке «Не будь подкаблучником, но будь хорошим мальчиком», или «Решай все сам, но так, как скажет мама». Если же мужчина начинает пользоваться хотя бы какими-то дивидендами роли «защитника, добытчика и главы семьи», это тут же социально осуждается.

Возможное художественное выражение подобной ситуации — картина Врубеля «Демон сидящий»: по словам самого Врубеля, «Демон — дух не столько злобный, сколько страдающий и скорбный, при всем этом дух властный, величавый». Образ молодого человека с напряженно сцепленными руками, сильного, но бесправного, словно стремящегося вдаль, но не имеющего возможности реализовать это стремление. Даже композиция подчеркивает его стесненность, зажатость между верхней и нижней границами картины, точно так же, как наш современный мужчина зажат между противоречивыми и несочетаемыми социальными требованиями.

***

Неудивительно, что мужчины при подобном раскладе не спешат обзаводиться семьями: однако и нежелание это также осуждается социумом, где распространено стандартное убеждение «Мужчина непременно должен жениться».

Многие мужчины от подобных навязанных долгов, часто уже создав семью, уходят в алкоголизм, трудоголизм, ведут суицидально обусловленный образ жизни, ставя под угрозу прежде всего собственную жизнь и здоровье. И в данных условиях невозможно применять известный подход «семья как психотерапевт», ибо в семье мужчина как раз и зажат в эти социально-гендерные противоречивые рамки.

Одним из действующих решений в подобных проблемных ситуациях представляется создание мужчиной семьи нового поколения, так называемой мононуклеарной, и построение

в ней не гендерно-полярных, а партнерских взаимоотношений, основанных на взаимоуважении и взаимопомощи мужа и жены. Собственно, многие специалисты отмечают, что сама по себе «грубая мужская сила» в современных условиях развитого технического прогресса теряет свою ценность и значимость для существования семейной единицы: ситуация явно меняется, проблема лишь в том, что социально-моральные требования, предъявляемые к представителям обоих полов, и в частности к мужчине, в силу своей ригидности меняются значительно медленнее, что и создает основную вышеупомянутую проблематику. В современной мононуклеарной семье актуальна уже не столько сила сама по себе, сколько интеллект, знания, а также умение поддерживать внутрисемейное сотрудничество, выгодное и приятное обоим супругам, снижающее необходимость в поведенческих различиях и как следствие — в гендерных противоречиях. Безусловно, в силу той же ригидности социальных устоев многим трудно отказаться от «борьбы полов», подчас откровенно искусственно нагнетаемой в различных СМИ, но гендерные противоречия в социуме с достаточно высоким интеллектуальным уровнем носят скорее исключительный, чем закономерный характер.

С другой стороны, сегодня для выживания отдельной семейной ячейки не требуется целый земледельческий клан, и мононуклеарная семья вполне способна отделиться территориально и финансово от семьи родительской с целью построения своей отдельной социальной матрицы. Таким образом, излишнее давление на мужчину с обеих сторон существенно снижается, и он получает не только обязанности, но и определенные права и дивиденды от своего семейного статуса, что уже достаточно позитивно влияет на его здоровье и долголетие.

Николай Нарицын
Марина Нарицына
www.naritsyn.ru

Секреты счастливых женщин

Вспомни свое детство! От кого зависело счастье семьи? Правильно, от мамы. Маме хорошо — всем вокруг тоже хорошо. Но если на лице у мамы сгущались тучи, то каждому хотелось спрятаться куда-нибудь подальше от грозы, стать маленькими и незаметными до тех пор, пока она вновь не засияет от счастья. И как же становилось хорошо, когда мама снова расцветала! Вот и выходит, что твое счастье, дорогая, — это залог счастья всей твоей семьи. Осознавая это, ты наверняка будешь больше внимания уделять своему состоянию.

Давай же поговорим о том, какая она, счастливая ЖЕНЩИНА, вокруг которой хорошо всем и всегда.

Я очень люблю выходить замуж. Я делала это четыре раза. Но только тогда, когда я осознала, что каждый мужчина моей жизни — это один и тот же мужчина — меняются только его оболочки, — только тогда, когда я поняла, что все мои отношения — это один большой урок развития моей женственности, только тогда мой брак (уже четвертый по счету) стал для меня нескончаемым днем моей свадьбы...

Я очень люблю свадьбы. Я люблю наблюдать за невестами: как по-разному они себя ведут! Я люблю это удивительное состояние предвкушения весны, новой жизни. Ах! Как красиво! Ах! Как чудесно! Ах! Как мне это нравится! Вот это и есть состояние юной невесты! Состояние, когда начинается что-то, доселе мне неизвестное. Когда я ощущаю новые энергии в себе. Я очень люблю пестовать и вынашивать это состояние новизны. Ведь каждый день в моей жизни — единственный, он никогда не повторится. И я хочу прожить его по-особенному.

А теперь давай поговорим, как проходят твои дни после свадьбы — этого волшебного дня, когда для тебя открывается новая жизнь. Как ты налаживаешь отношения с мужчиной? Как относишься к своей работе? Но главное — как строишь отношения с самым главным для тебя человеком — с самой собой...

ВСЕ, ЧТО ТЫ ИМЕЕШЬ СЕГОДНЯ, ТЫ САМА ХОТЕЛА

Оглянись вокруг себя. Есть ли что-то, что доставляет тебе

недовольство? Что-то, что может испортить тебе настроение на целые дни, месяцы и даже годы? И ответь себе на вопрос: почему ты притянула в свою жизнь то, что тебя не устраивает? Почему ты этого захотела?

Да, именно ты когда-то захотела всего, что происходит с тобой сегодня. И даже те события, которые ты считаешь трагичными, родились от твоих желаний.

Не веришь? Загляни поглубже в свои мысли, вспомни тот день, когда ты осознанно или неосознанно произнесла, как заговор, ту фразу, которая возымела силу в последующие годы.

Одна девушка сказала после своего замужества подруге: «Я уйду от своего мужа, только если он мне изменит». И через несколько лет такой повод представился...

«Я никогда не выйду замуж», — говорят в сердцах молодые девушки матерям, обрекая себя на долгое прозябание в девках, а потом и браки, стремящиеся к развалу.

«Я сразу поняла, что с начальником мы не уживемся», — говорит та, которая — ну, не парадокс ли?! — только что уволилась с работы.

Каждая твоя фраза, каждое слово, каждая мысль МАТЕРИАЛЬНЫ. И то, что ты вынашиваешь в своей душе, рано или поздно получишь в реальности — неважно, хочешь ли ты этого или просто об этом думаешь. Для Вселенной все наши мысли — это наши запросы.

И если ты согласна с этим, начинай отслеживать свои мысли. Что чаще всего занимает твою прекрасную головку? Легкие и приятные воспоминания, фантастические мечты, позитивный настрой? Или подозрения, претензии и недовольства? Помни, дорогая, твое женское внимание — это солнышко. На что ты его направляешь, то ты и взращиваешь вокруг себя. Направляешь ты его на прекрасный розовый куст — и он распускается. Но если ты захочешь обратить свой бесценный взгляд на чертополох, он тоже вырастет. Нужен ли он тебе в твоей прекрасной вазе?

КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА — РАССЛАБЛЕННАЯ ЖЕНЩИНА

Если вдруг твой мужчина перестал обращать на тебя внимание, несмотря на накрахмаленные рубашки, ежедневные роскошные ужины и твой непосильный денежный вклад в ваш семейный бюджет, значит, самая пора вспомнить о том, что нет ничего прекраснее в целом мире, чем расслабленная, переставшая мучить себя стрессами женщина. Женщина впитывающая, принимающая и погруженная не в решение чьих-то проблем, а в свои собственные внутренние процессы.

И для этого тебе нужно всего лишь одно движение: развернуть вектор своего внимания с Него на Себя. Когда ты, Женщина, наконец перестаешь думать о нем 48 часов в сутки, пытаясь угадать, что же еще сделать, чтобы ему понравиться, и наконец-то погружаешься в свои ощущения, становится хорошо не только тебе, но и ему. Он начинает чувствовать себя комфортно рядом с тобой. Он перестает чувствовать твое давящее внимание, которое является для него тюрьмой, и наконец-то начинает ощущать себя свободным! Мужчине нужна свобода! Свобода от твоей заботы, критики и контроля! Ведь даже если ты ничего ему не говоришь, но при этом думаешь: «Ну, когда же ты, наконец, начнешь отвечать мне тем же?», он чувствует это. И ему становится некомфортно.

Поэтому если ты хочешь видеть его здоровым, счастливым, богатым, а главное — любящим, перестань делать что-то для него и начни делать для себя. Начни взращивать в себе ту, которая не угождает, не ревнует и не требует. Ту, которая ценна сама для себя. Ту, которая ценна не тем, что она делает, а тем, какая она. И ты увидишь, как быстро мужчина сам начнет делать все для тебя, восторгаться каждым твоим движением, дарить подарки. Для него нет ничего приятнее, чем видеть рядом с собой расслабленную Женщину. Когда ты действительно расслаблена, когда ты делаешь все, не напрягая пространство, ты действуешь на него умиротворяюще. И он будет всегда стремиться вернуться на этот остров блаженства и покоя. Ведь здесь его ждет реальная энергия, которая нужна ему и для бизнеса, и для здоровья, и для самоуважения. И ты можешь стать этим плодородным островом, куда он будет возвращаться, чтобы отдохнуть, напиться и напитаться этой энергией.

МУЖЧИНА БОГОТВОРИТ ЖЕНЩИНУ, ДАЖЕ КОГДА ДЕЛАЕТ ЕЙ БОЛЬНО

Когда женщина живет в состоянии «все для тебя», внутри мужчины зарождается ощущение, что он не мужчина. На внешнем плане это может не проявляться, но внутри него страдает мужская гордость: это он должен жить для тебя, а не ты для него! Ведь он сильнее, умнее, выносливее. Это ему природой назначено оберегать тебя, делать тебя счастливой. И если ты лишаешь его этой возможности, превращаясь в «подавалку», он может начать мстить, переставая тебя добиваться, отказывая тебе в сексе. Тем самым он наступает на твое самое женское, так же, как ты наступаешь на его самое мужское. Но этим, как ни странно, он тебя боготворит. Мужчина всегда боготворит женщину. Даже тогда, когда делает ей больно. Скажи ему спасибо в этот момент. Ведь не он издевается над тобой, а ты сама издеваешься над собой. А он это делает, чтобы подчеркнуть твою загнанную женственность. Он первым тебе показывает, что ты свою женскую суть задавила.

Второй это делает матка. Когда женщина отвергает свою женственность, матка ее покидает. Но перед этим проходит достаточно много времени — женщина может успеть опомниться и начать себя себе возвращать. И матка быстро очищается. Это происходит очень быстро. Наше тело отзывчиво, оно всегда откликается на наши запросы.

Вспомни же о том, что ты женщина, ради которой строят дворцы. И начни отдавать, принимая. Ты знаешь, как. Внутри тебя

живет та, которая это знает. Ведь даже если ты себя предаешь, твоя женская природа все равно стремится в тебе раскрыться. И нет другого способа вернуться к себе, как только перестать себя унижать, выполняя роль служанки, и начать взращивать в себе Королеву. Только рядом с Королевой мужчина может стать Королем.

ЧТО ВНУТРИ, ТО И СНАРУЖИ

Наверное, тебе известна формула «Что внутри, то и снаружи». Если ты ищешь причины своего недовольства вовне, а не внутри себя, мир начинает сигналить красным светом, с завидной регулярностью подсовывая одни и те же неприятные ситуации, сталкивая с похожими между собой людьми. Все, что ты видишь вокруг, это твои зеркала. И только от тебя зависит, будут ли эти зеркала отражать достоинства или показывать недостатки.

Если ты что-то замечаешь в другом человеке, то замечаешь только потому, что это есть в тебе. И ты раздражаешься на него только потому, что не хочешь принимать в себе это качество. Существует единственный способ вырваться из этого колдовского круга: найти внутри себя то, что раздражает тебя в других, признать это, простить, полюбить и отпустить. И таким образом ты можешь день ото дня все больше и больше наполнять светом темные уголки своей души.

Это не всегда легкий переход. Но ***ты можешь начать с того, чтобы перестать сердиться на саму себя, обвинять себя, начать принимать себя всю такой, какая ты есть, со всеми твоими морщинками и целлюлитными ямочками.*** И каждый раз, обижаясь на себя за что-либо, тут же спохватываться и говорить своей внутренней Женщине: «Прости меня, родная, прости, забудь то, что я о тебе только что подумала. Ты самая лучшая, самая любимая, самая красивая. Прости за то, что я тебя предавала. Ты у меня самая родная». И обнимите себя руками, словно маленького ребенка, покачайте, словно заботливая мама, чтобы окончательно убедить себя в своей несравненности.

Когда ты освоишь эту практику, увидишь, насколько легко тебе будет прощать не только себя, но и других.

ТВОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ НЕ ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЯ К ОБЪЕКТУ РАЗДРАЖЕНИЯ

Я уверена, ты легко с этим согласишься. Это не мужчина изматывает твои нервы, а ты сама позволяешь себе чувствовать обиду, гнев и злость. Мужчина просто дает тебе понять, что ты что-то делаешь не так. Но если ты продолжаешь сопротивляться, упорно не замечая этих сигналов, через время это отразится на твоей печени, твоей селезенке и твоей матке. Да-да! Гнев разъедает твою печень — не его, а именно твою.

Поэтому я предлагаю тебе как можно чаще опускать свое внимание в женский центр, для которого не существует разбросанных носков, маленькой зарплаты и невкрученной лампочки. И ты сама не заметишь, как перестанешь раздражаться. Тем самым сохранишь не только свое настроение, но и свое здоровье.

И когда тебя в очередной раз накроет волна гнева, вспомни о том, что только тебе выбирать: болеть или быть здоровой, страдать или парить от счастья, слыть злой каргой или женщиной, создавшей вокруг себя пространство любви.

Никто не может зацепить тебя, если цеплять не за что. И если этот «негодяй» тебя раздражает, то лишь потому, что эта заноза живет где-то внутри тебя. А Он пришел, чтобы из тебя ее вынуть. Скажи ему за это «спасибо». Ведь это твой урок.

Возможно, ты воскликнешь: но почему именно он? Ведь он так больно ранит меня — намного больнее, чем кто-либо другой. Так ведь не зря ты выбрала его себе в спутники. Твоя душа захотела пройти эти уроки и притянула для этого самого лучшего на тот момент учителя. Когда ты осознаешь это, ***когда ты вынешь из себя эту занозу — боль, обиду, страх — и перестанешь реагировать на его зацепки, он просто перестанет тебя цеплять.*** Цеплять будет больше не за что.

Ты можешь изменить в одну секунду и себя, и окружающий мир, сказав с легкостью: «Я больше не раздражаюсь. Весь мир для меня — один большой путь духовного роста. И на этом пути я с благодарностью принимаю все, что со мною происходит. Ведь это помогает мне взращивать в себе Женщину».

ВСЕ МУЖЧИНЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ — ЭТО ОДИН БОЛЬШОЙ УРОК ТВОЕЙ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Скажи, почему ты меняешь мужчин? Ведь кажется, что так прекрасно было бы влюбиться раз и навсегда! Почему же тот, в кого ты влюбляешься, через 2-3 года теряет привлекательность? Я скажу тебе неутешительную вещь: это ты, Женщина, делаешь его таким своею жесткостью и неспособностью к трансформации.

Если ты не принимаешь мужчину, ты не принимаешь свое женское естество. И вовсе неважно, о каком мужчине идет речь. Все мужчины твоей жизни — это один большой урок твоей женственности. Неважно, проехала ты с ним однажды в такси или прожила 20 лет в одной квартире. Ты сможешь построить счастливые отношения только тогда, когда научишься видеть Всевышнего в каждом мужчине. Потому что через отношения с мужчиной ты строишь отношения со своей внутренней Женщиной.

Когда ты меняешь партнера, но продолжаешь излучать те же вибрации, через время ты получаешь и тот же результат. Ты, Женщина, делаешь из мужчины Короля и ты же делаешь из него неудачника. Только ты.

Если не веришь, вспомни своего первого мужчину. А потом посмотри на того, который сейчас рядом с тобой. Ручаюсь, что ты очень удивишься. Это один и тот же мужчина. И до тех пор, пока ты не поймешь, что менять надо не его, а себя, они будут сменяться.

Вот и выходит, что каждый новый мужчина — это возврат на второй год в твоей школе женственности. ***И только тогда, когда ты сдашь экзамен на «отлично» и перейдешь в следующий класс, у тебя пропадет желание менять мужчин.***

ОБИДА НА ОДНОГО МУЖЧИНУ — ЭТО ОБИДА НА ВЕСЬ МУЖСКОЙ РОД

Если ты в свое время махнула рукой на отца и решила заменить его другим мужчиной, знай, что от этого ничего не изменится. Будет другой мужчина, у него будет другой нос, другие уши, другой рост, другие глаза, но твоя претензия к нему останется та же самая. Ты притягиваешь всех мужчин в свою жизнь по одной причине — чтобы наладить отношения с отцом — отцом небесным. Осознание этого — великая вещь. Тебе один раз достаточно принять решение, что на тебя воздействует только господь бог, как ты попадаешь под его покровительство, и все ненужное начинает от тебя отскакивать.

Как только ты принимаешь себя целостную, ты позволяешь всем мужчинам тебе служить. Но для этого нужно научиться любить всех мужчин. Не бывает любви к одному человеку. Любовь либо есть в тебе, как состояние, либо ее нет. И жизнь — это всеобъемлющая любовь. И для каждого мужчины найдется место в твоем сердце: для любовника, для друга и для отца.

РАЗРЕШИ СВОЕЙ МАМЕ СТРОИТЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ

Многие из нас живут по маминому сценарию. А большинство наших мам брали на себя мужские роли, выполняли мужские обязанности, принимали решения вместо своих мужчин. А потом удивлялись, почему мужчины становятся тряпками, уходят к любовницам, умирают?.. Такие женщины не замечали, что вместо того чтобы дать мужчине возможность проявить себя мужчиной, они доставали член и резали по его яйцам так, что после этого ни один мужчина уже не мог сохранить потенцию. Это моральная кастрация. И если у твоей мамы было именно так, позволь ей жить своей жизнью, отпусти ее, разреши ей строить отношения с мужчинами по-своему. И разреши себе воспитывать свою женственность, строить свои отношения.

Не надо заставлять маму менять свой образ жизни, заставлять быть счастливой, «наносить» ей добро. Просто покажи ей это.

Моя дочь мне говорит: «Мама, если ты еще хоть раз достанешь кошелек в присутствии мужчины, я перестану тебя уважать». А для меня это было так обычно: моя мама всегда содержала семью. Всегда зарабатывала мама, и я это видела и взяла мамину программу. Но моя дочь решила по-другому. И меня научила. Своим примером.

Только если ты сама будешь счастлива, ты сможешь научить свою маму быть женщиной.

РАЗРЕШИ СЕБЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Ответь-ка мне, кто учит твоего мужчину заниматься с тобой любовью? Конечно же, ты. И в каком ритме это делать, и в какой позе — ты ему это показываешь. И даже не словами. А своим наслаждением. Разреши себе это наслаждение.

Две тысячи лет в нашей христианской культуре существует запрет на удовольствие. Особенно, если ты женщина. Две тысячи лет тебя убеждали в том, что удовольствие — это грех. И тем самым не давали пользоваться твоей природной властью над мужчиной, подменив ее властью государства и церкви.

В эпоху третьего тысячелетия ты можешь сама выбирать: продолжать нести этот крест или занять достойное место в жизни мужчины, данное тебе по праву твоего рождения. Для этого тебе достаточно научиться получать удовольствие, научиться тащиться от самой себя.

Начни радоваться каждую секунду. Разреши себе получать удовольствие от природы, от еды, от общения. Займись любовью с миром. И ты обнаружишь, что мир только и ждал твоего разрешения, чтобы начать тебе делать удивительные подарки.

И если ты выберешь, ты можешь стать ходячим сексом и для себя, и для своего мужчины. И ты увидишь, как много мужчина готов сделать, чтобы доставлять тебе удовольствие. Стоит тебе начать наслаждаться, и он все время будет хотеть что-то для тебя сделать: носить на руках, дарить машины, строить дома... ***Потому что ты, наконец, осознала свою великую женскую задачу — научиться быть СЧАСТЛИВОЙ...***

Ольга Голикова,
Наталья Еременко

Отрывки из книги «Секреты счастливых женщин от Ольги Голиковой» (выход книги планируется весной 2013 года). Заявки на книгу принимаются по электронной почте: tantris@tantris.org.ua

Информация об авторах:

Ольга Голикова — ведущий преподаватель Школы Льва Тетерникова «Искусство любить», автор и ведущая женских тренингов, тренингов по парной йоге и тренингов отношений, директор Всемирной ассамблеи женщин.

Контакты: **galinainfo@inbox.ru**

Наталья Еременко — журналист, PR-специалист, организатор тренингов в Харькове и Украине, руководитель проекта «Академия любви».

Контакты: **www.tantris.org.ua**

Очень старый человек с огромными крыльями

Дождь лил третий день подряд, и они едва успевали справляться с крабами, заползающими в дом; вдвоем они били их палками, а потом Пелайо тащил их через залитый водой двор и выбрасывал в море. Минувшей ночью у новорожденного был жар; видимо, это было вызвано сыростью и зловонием. Мир со вторника погрузился в уныние: небо и море смешались в какую-то пепельно-серую массу; пляж, сверкавший в марте искрами песчинок, превратился в жидкую кашицу из грязи и гниющих моллюсков. Даже в полдень свет был такой неверный, что Пелайо никак не мог разглядеть, что это там шевелится и жалобно стонет в дальнем углу патио. Лишь подойдя совсем близко, он обнаружил, что это был старый, очень старый человек, который упал ничком в грязь и все пытался подняться, но не мог, потому что ему мешали огромные крылья.

Напуганный привидением, Пелайо побежал за женой Элисендой, которая в это время прикладывала компрессы больному ребенку. Вдвоем они смотрели в молчаливом оцепенении на лежащее в грязи существо. На нем было нищенское одеяние. Несколько прядей бесцветных волос прилипли к голому черепу, во рту почти не осталось зубов, и во всем его облике не было никакого величия. Огромные ястребиные крылья, наполовину ощипанные, увязли в непролазной грязи двора. Пелайо и Элисенда так долго и так внимательно его рассматривали, что наконец привыкли к его странному виду, он им показался чуть ли не знакомым. Тогда, осмелев, они заговорили с ним, и он ответил на каком-то непонятном диалекте хриплым голосом мореплавателя. Без долгих размышлений, тотчас забыв о его странных крыльях, они решили, что это матрос с какого-нибудь иностранного судна, потерпевшего крушение во время бури. И все-таки они позвали на всякий случай соседку, которая знала все о том и об этом свете, и ей хватило одного взгляда, чтобы опровергнуть их предположения.

— Это ангел,— сказала она им. — Наверняка его прислали за ребенком, но бедняга так стар, что не выдержал такого ливня да и свалился на землю.

Вскоре все уже знали, что Пелайо поймал настоящего ангела. Ни у кого не поднялась рука убить его, хотя всезнающая соседка утверждала, что современные ангелы не кто иные, как участники давнего заговора против Бога, которым удалось избежать небесной кары и укрыться на земле. Остаток дня Пелайо присматривал за ним из окна кухни, держа на всякий случай в руке веревку, а вечером вытащил ангела из грязи и запер в курятнике вместе с курами. В полночь, когда дождь кончился, Пелайо и Элисенда все еще продолжали бороться с крабами. Чуть погодя проснулся ребенок и попросил есть — жар совсем прошел. Тогда они почувствовали прилив великодушия и решили между собой, что сколотят для ангела плот, дадут ему пресной воды и продуктов на три дня и отпустят на волю волн. Но когда на рассвете они вышли в патио, то увидели там почти всех жителей поселка: столпившись перед курятником, они глазели на ангела без всякого душевного трепета и просовывали в отверстия проволочной сетки кусочки хлеба, словно это было животное из зоопарка, а не небесное создание.

К семи часам пришел падре Гонсага, встревоженный необычной новостью. В это время у курятника появилась более почтенная публика — теперь все толковали о том, какое будущее ожидает пленника. Простаки считали, что его назначат алькальдом мира. Более рассудительные предполагали, что ему выпало счастье стать генералом, который выиграет все войны. Некоторые фантазеры советовали оставить его как производителя, чтобы вывести новую породу крылатых и мудрых людей, которые навели бы порядок во вселенной. Падре Гонсага, прежде чем стать священником, был дровоселком. Подойдя к проволочной сетке, он поспешно припомнил все, что знал из катехизиса, и затем попросил открыть дверцу курятника, чтобы разглядеть вблизи этого тщедушного самца, который в окружении остолбеневших кур и сам походил на огромную беспомощную птицу. Он сидел в углу, подставив солнцу раскинутые крылья, среди помета и остатков завтрака, которым его угощали на рассвете. Безразличный к происходящему, он едва поднял свои глаза, словно покрытые паутиной, и пробормотал что-то на своем диалекте, когда падре Гонсага вошел в курятник и приветствовал его по-латыни. Приходский священник заподозрил неладное, увидев, что эта тварь не понимает язык Господа Бога и не обучена чтить его слуг. Приглядевшись внимательно, он обнаружил, что уж слишком похож на

человека этот мнимый ангел: от него исходил невыносимый запах бродяжничества, в крыльях его кишели паразиты, крупные перья были истрепаны земными ветрами, и вообще ничто в его нищенском облике не соответствовало высокому ангельскому сану. Падре Гонсага покинул курятник и обратился к прихожанам с краткой проповедью об опасностях, которые таит в себе легковерие. Он напоминал им, что дьявол имеет дурной обычай надевать маски, чтобы попутать простодушных. В заключение падре справедливо заметил, что если крылья не являются существенным элементом для определения разницы между ястребом и самолетом, тем в меньшей степени они могут служить для распознания ангелов. И все же он пообещал написать письмо епископу, чтобы тот написал письмо примасу, а тот в свою очередь — папе римскому, дабы окончательный вердикт поступил из самой высокой инстанции.

Его призыв к осторожности пал на бесплодную почву. Новость о пленном ангеле распространилась с такой быстротой, что через несколько часов патио превратился в рыночную площадь, и пришлось вызвать войска, чтобы штыками разогнать толпу, которая каждую минуту могла разнести дом. У Элисенды заболела спина от бесконечной уборки мусора, и ей пришла в голову хорошая мысль: огородить патио забором и за вход брать пять сентаво с каждого, кто хочет посмотреть на ангела.

Люди приходили аж с самой Мартиники. Приехал как-то бродячий цирк с летающим акробатом, который несколько раз пролетал, жужжа, над толпой, но на него никто не обратил внимания, потому что у него были крылья звездной летучей мыши, а не ангела. Отчаявшиеся больные прибывали со всего Карибского побережья в поисках исцеления: несчастная женщина, с детства считавшая удары своего сердца и уже сбившаяся со счета; мученик с Ямайки, который никак не мог заснуть, потому что его мучил шум звезд; лунатик, каждую ночь встававший, чтобы разрушить то, что делал днем, и другие с менее опасными болезнями. Посреди этого столпотворения, от которого дрожала земля, Пелайо и Элисенда хотя и бесконечно устали, но были счастливы — меньше чем за неделю они набили деньгами матрасы, а вереница паломников, ожидавшая своей очереди посмотреть на ангела, все тянулась, пропадая за горизонтом.

Ангел был всем этим очень недоволен. Доведенный до отчаяния адским жаром лампадок и свечей, что оставляли паломники у входа в его пристанище, он только тем и занимался, что искал в курятнике места, где бы устроиться поудобнее. Сначала его пытались кормить кристаллами камфары, которые, если верить ученой соседке, были основной пищей ангелов. Но он от них отказался, как отказывался и впредь от аппетитных завтраков, что приносили ему паломники, — никто не знал, то ли потому, что действительно был ангел, то ли просто от старости. Ел он только баклажанную икру. Казалось, единственным его сверхъестественным качеством было терпение, особенно в первые дни, когда его клевали куры, охотясь за звездными паразитами, расплодившимися в его крыльях, и когда калеки выдергивали его перья, чтобы приложить их к ранам, а менее благочестивые бросали в него камни, чтобы он поднялся и можно было бы получше его разглядеть. Один только раз его вывели из себя — прижгли ему бок каленой железякой, которой клеймят телят; он так долго лежал неподвижно, что люди решили проверить, не умер ли. Он встрепенулся, вскочил, крича что-то на своем непонятном языке, с глазами, полными слез, несколько раз ударил крыльями, подняв тучи куриного помета и лунной пыли, и внезапный холодящий душу порыв ветра показался дыханием того света. Хотя многие считали, что была то обычная реакция боли, а не гнева, после этого случая старались его не волновать, ибо все поняли, что его спокойствие было спокойствием затихшего урагана, а не пассивностью серафима на пенсии.

В ожидании высочайшего истолкования природы пленника падре Гонсага безуспешно пытался на месте вразумить свою ветреную паству. Но, по-видимому, в Риме понятия не имеют о том, что значит срочность. Время уходило на то, чтобы установить, имеется ли у пришельца пуп, обнаружилось ли в его языке что-либо сходное с арамейским, сколько таких, как он, могут поместиться на острие булавки и не есть ли это просто-напросто норвежец с крыльями. Обстоятельные письма так и шли бы, наверно, взад и вперед до скончания века, если бы однажды провидение не положило конец терзаниям приходского священника.

Случилось так, что в те дни в местечко прибыл один из многих ярмарочных аттракционов, блуждающих по Карибскому побережью. Грустное зрелище — женщина, превращенная в паука за то, что однажды ослушалась родителей. Посмотреть женщину-паука стоило дешевле, чем посмотреть ангела, кроме того, разрешалось задавать ей любые вопросы о ее странном обличье, рассматривать ее и так и эдак, чтобы ни у кого не оставалось никаких сомнений в отношении истинности свершившейся священной кары. Это был отвратительный тарантул размером с барашка и с головой печальной девы. Люди поражались не столько внешнему виду этого исчадия ада, сколько той скорбной правдивости, с которой женщина-паук рассказывала подробности своего несчастья. Девчонкой она сбежала однажды из дому на танцы вопреки воле родителей, и когда, протанцевав всю ночь, она возвращалась домой по лесной тропе, страшный удар грома расколол небо надвое,

в открывшуюся расщелину метнулась из бездны ослепительная молния и превратила девушку в паука. Ее единственной пищей были комочки мясного фарша, что добрые люди бросали иногда ей в рот. Подобное чудо — воплощение земной правды и суда Божьего, — естественно, должно было затмить высокомерного ангела, который почти не удостаивал взглядом простых смертных. Кроме того, те несколько чудес, что приписывала ему людская молва, выдавали его некоторую умственную неполноценность: слепой старик, пришедший издалека в поисках исцеления, зрения не обрел, зато у него выросли три новых зуба, паралитик так и не встал на ноги, но чуть было не выиграл в лотерею, а у прокаженного проросли из язв подсолнухи. Все это скорее выглядело насмешками, нежели святыми деяниями, и основательно подмочило репутацию ангела, а женщина-паук своим появлением и вовсе зачеркнула ее. Вот тогда-то падре Гонсага навсегда избавился от мучившей его бессонницы и в патио у Пелайо снова стало так же пустынно, как в те времена, когда три дня подряд шел дождь и крабы разгуливали по комнатам.

Хозяева дома на судьбу не жаловались. На вырученные деньги они построили просторный двухэтажный дом с балконом и садом, на высоком цоколе, чтобы зимой не заползали крабы, и с железными решетками на окнах, чтобы не залетали ангелы. Неподалеку от городка Пелайо завел кроличий питомник и навсегда отказался от должности альгвасила, а Элисенда купила себе лаковые туфли на высоком каблуке и много платьев из переливающегося на солнце шелка, которые в те времена носили по воскресеньям самые знатные сеньоры. Курятник был единственным местом в хозяйстве, которому не уделяли внимания. Если его иной раз и мыли или жгли внутри мирру, то делалось это отнюдь не в угоду ангелу, а чтобы как-то бороться с исходившей оттуда вонью, которая, как злой дух, проникала во все уголки нового дома.

Вначале, когда ребенок научился ходить, они следили, чтобы он не подходил слишком близко к курятнику. Но постепенно они привыкли к этому запаху, и все их страхи прошли. Так что еще до того, как у мальчика начали выпадать молочные зубы, он стал беспрепятственно забираться в курятник через дыры в прохудившейся проволочной сетке. Ангел был с ним так же неприветлив, как и с другими смертными, но переносил с собачьей покорностью все жестокие ребячьи проделки. Ветрянкой они заболели одновременно. Врач, лечивший ребенка, не устоял перед соблазном осмотреть ангела и обнаружил, что у него совсем плохое сердце, да и почки никуда не годятся — удивительно, как он еще был жив. Однако больше всего врача поразило строение его крыльев. Они так естественно воспринимались в этом абсолютно человеческом организме, что оставалось загадкой, почему у других людей не было таких же крыльев.

К тому времени, как мальчик пошел в школу, солнце и дождь окончательно разрушили курятник. Освобожденный ангел бродил взад-вперед, как обессилевший лунатик. Не успевали его веником выгнать из спальни, как он уже путался под ногами в кухне. Казалось, он мог одновременно находиться в нескольких местах, хозяева подозревали, что он раздваивается, повторяя самого себя в разных уголках дома, и отчаявшаяся Элисенда кричала, что это настоящая пытка — жить в этом аду, набитом ангелами. Ангел так ослаб, что есть почти не мог. Глаза, затянутые патиной, уже ничего не различали, и он еле ковылял, натыкаясь на предметы; на его крыльях оставалось всего несколько куцых перьев. Пелайо, жалея его, закутал в одеяло и отнес спать под навес, и только тогда они заметили, что по ночам у него был жар и он бредил, как тот старый норвежец, которого когда-то подобрали на берегу моря местные рыбаки. Пелайо и Элисенда не на шутку встревожились — ведь даже мудрая соседка не могла сказать им, что следует делать с мертвыми ангелами.

Но ангел и не думал умирать: он пережил эту самую свою тяжелую зиму и с первым солнцем стал поправляться. Несколько дней он просидел неподвижно в патио, скрываясь от посторонних глаз, и в начале декабря глаза его посветлели, обретая былую стеклянную прозрачность. На крыльях стали вырастать большие упругие перья — перья старой птицы, которая словно бы задумала надеть новый саван. Сам-то ангел, видно, знал причину всех этих перемен, но тщательно скрывал их от посторонних. Иной раз, думая, что его никто не слышит, он тихонько напевал под звездами песни моряков.

Однажды утром Элисенда резала лук для завтрака, и вдруг в кухню ворвался ветер, какой дует с моря. Женщина выглянула в окно и застала последние минуты ангела на земле. Он готовился к полету как-то неловко, неумело: передвигаясь неуклюжими прыжками, он острыми своими когтями перепахал весь огород и едва не развалил навес ударами крыльев, тускло блестевших на солнце. Наконец ему удалось набрать высоту. Элисенда вздохнула с облегчением за себя и за него, увидев, как он пролетел над последними домами поселка, едва не задевая крыши и рьяно размахивая своими огромными, как у старого ястреба, крыльями. Элисенда следила за ним, пока не закончила резать лук и пока ангел совсем не скрылся из виду, и он был уже не помехой в ее жизни, а просто воображаемой точкой над морским горизонтом.

Габриэль Гарсиа Маркес

Кора дуба. Признание

Как много необъяснимого в этой жизни... За окном летний зной, а я почему-то вспоминаю начало осени того года, когда погиб дорогой мне человек — поэт Василий Трофимович Бондарь... И кажется мне, я могла бы остановить эту трагедию. Могла? Да, но если бы верила в необъяснимое...

Я отдыхала на турбазе в поселке Рыбачий, под Алуштой. Отдыхала сама, одна. Но почему-то все время думала о нем. Хотя серьезных планов не строила, иллюзий не питала. Просто — думала. Помню экскурсию в Никитский ботанический сад. Роскошь природы, ощущение рая, блаженства, покоя. Ничто не омрачало те дни. Я ласково погладила листочек роскошного олеандра, вызвав ужас экскурсовода:

— Что вы делаете?! Не прикасайтесь теперь к глазам, пока не вымоете тщательно руки. Вы же можете ослепнуть!

А мне было смешно: я не верила ни во что плохое. Там, в Ботаническом саду, мне разрешили взять на память кусочек коры старинного дуба, хотя, конечно, это было кощунством. Но мне почему-то разрешили...

И вдруг откуда-то выросла женщина, и, обращаясь ко мне, сказала:

— Сохрани эту кору, и человек, которого ты любишь, будет счастлив с тобою...

— При чем тут кора? Да я же еще сама не знаю, кого люблю! — смеясь, сказала я.

— Его зовут Василий. И не смейся! Нельзя смеяться! И не вздумай выбросить этот кусочек коры дуба, — продолжала вещунья. Она даже не была похожа на цыганку, говорила с явно полтавским акцентом. Не как она узнала, что его зовут Василий?!

Я не придала этому разговору серьезного значения. Я — комсомолка — буду верить в тайну коры дуба?! В душе я улыбнулась. А она настаивала:

— Запомни, если ты выбросишь этот кусочек коры, Василий умрет...

Отпуск кончался. Пора было ехать домой, в Харьков, и я решила, вопреки предрассудкам, выбросить кору. Боже, что я натворила! В день возвращения, на Сумской, подошла ко мне журналистка Еженкова: — А ты знаешь, что твой Бондарь в больнице? В реанимации... Меня обдало могильным холодом: так значит, та женщина не шутила? Я кинулась в больницу, назвалась его дочкой, чтобы проникнуть в палату, где он лежал. Но меня не пустили. Взяли только виноградный сок, а вместо записки я передала свой перевод из А.С. Пушкина:

Я Вас кохав.
Моє кохання, може,
В душі хоч трохи й досі ще горить.
Та хай воно Вас зовсім не тривожить:
Я Вас нічим не хочу засмутить.

Я Вас кохав.
Без слів і безнадійно.
Хоч ревнував, та ніжність щиру мав.
Я Вас кохав так палко і так мрійно,
Як, Боже дай, щоб інший Вас кохав...

Нина Семеновна Щербакова, дежурившая в тот день у его постели, позже, в лифте, рассказала мне, когда она прочитала ему этот мои перевод, он с трудом открыл глаза и сказал:

— Это не дочь, у меня только сыновья... Это Олеся...

Он и правда ранее звал меня Олесею, шутил:

— В Киеве есть поэт Олесь, а в Харькове у нас будет поэтесса Олеся Вовчок...

А на следующий день он умер... Как могла знать та вещунья, что перед моим возвращением с Крыма Василий Трофимович попадет под трамвай в два часа ночи...

Да, я выбросила кору дуба. Зачем? Может, правда, не сделай я этого, он жил бы дольше? Впрочем, кажется, я становлюсь суеверной. Ясно одно: есть что-то необъяснимое в природе.

БОЖЕ, ТЕПЕРЬ ТОЛЬКО ТЫ МОЖЕШЬ МЕНЯ СПАСТИ

А спустя двадцать лет нечто похожее случилось с моей единственной любимой дочерью. Она прямо с соревнований по конному спорту попала в реанимацию в Ставрополе... Далеко от родного дома... Я узнала об этом по телефону. Страшный диагноз: бутулизм. Несчастные грибочки виноваты? Или рок? Всего два процента шансов на выживание... Всего два. Хорошо еще в тот момент лечение в Советском Союзе было бесплатным и билеты на самолет, чтобы забрать ее домой, были доступны... Сейчас бы ее не спасли, лишь потому, что у меня не нашлось бы нужной суммы денег. А тогда ее приняли в Ставропольскую краевую больницу всего лишь по звонку начальника конной части Новокавказского конного завода, где проходили соревнования. Русские врачи спасли ее или неведомая сила Высшего разума? Или сам Бог сжалился над нею и мной?

За те шесть дней, что она лежала без признаков жизни на искусственном дыхании, в ее палате умерло девять человек. Она не шевелилась, и в головы эскулапов и не приходило, что она все слышит, все помнит, — только наблюдает за ними откуда-то издалека, связана со своим телом, словно тонкой хрустальной нитью, которая готова в любой момент времени оборваться навсегда... Моя дочь даже сочувствовала несчастной девушке семнадцати лет, попавшей в ту же палату после попытки отравиться уксусом из-за неразделенной любви.

Но стоит ли любая измена потери жизни? Мне кажется, такой жертвы Бог допустить не мог. А он допустил....

Слышала моя девочка и решение консилиума:

— Все, надежды больше нет, отключайте аппаратуру...

А ей хотелось кричать:

— Что вы делаете! Я хочу жить! Мне всего двадцать. Я хочу видеть цветы, лошадей, хотя бы просто дышать... Какое это счастье — просто дышать!

Как любая мать я иногда вижу мир глазами дочери моей. И живу ее чувствами. И поэтому вы легко можете понять мои переживания, мое состояние души в те кошмарные дни, проведенные мною в Ставрополе... Мне казалось: это я нахожусь где-то далеко-далеко, и нить, связующая меня с Землей, через мгновение лопнет и я улечу в никуда...

Видела ли она туннель, свет, самого Бога? Я боялась расспрашивать ее об этом. Но боюсь — видела. Когда я привезла ее в Харьков, она еще долго жаловалась на зеленые круги в глазах, на слабость и головокружение. Но от инвалидности она наотрез отказалась.

Клиническая смерть не принесла ей, как бывает, необычных способностей. Но она изменилась: стала резкой, боязливой, сократила свои тщеславные намерения покорить мир конного спорта. А я рада, что она стала обыкновенной, а не гением. Матери нужна любая дочь. Но гении — это нам не по карману...

Зато с ней случилось другое чудо: она вдруг стада верить в Бога. Она уверена, что спасли ее не врачи, не новейшие препараты, не японская медицинская аппаратура, не достижения современной медицины, а неожиданная мысль: „Боже, теперь только Ты можешь меня спасти!» Когда отключили капельницу и аппаратуру, она открыла глаза и тихо произнесла: «Боже, теперь только Ты можешь меня спасти.» Врачи, по словам заведующего отделением, были почти в шоке. Такой фразы от нее никто не ожидал. От нее уже вообще ничего не ожидали. На ней уже поставили крест, а она, вопреки логике, ожила.

Может, правда, Бог услышал её необычную, без славословия, молитву? Кажется, и я становлюсь верующей, если не в Бога, то в какой-то Высший разум.

БОЛЬШЕ Я ЕГО НЕ УВИЖУ

И еще вспоминается студенческая молодость. Последний экзамен по самому легкому предмету — тепловым двигателям. Последний за четвертый курс в весеннюю сессию. Я была уверена в своих знаниях. Я нормально подготовила ответы по всем трем вопросам билета. И спокойно ждала своей очереди. И за стипендию не переживала — мое обучение оплачивал командировавший меня на учебу родной завод. И экзаменатор, знаю, во мне не сомневался, потому что он вел два семестра лабораторные работы в нашей группе. И как парторг, знал и о моей общественной деятельности.

Но вдруг мир словно перевернулся. Передо мной отвечал парень, с которым меня абсолютно ничего не связывало. Тогда почему я вдруг увидела лицо мертвеца, лицо утопленника... Хотя сознавала, что он жив.

Когда он вышел из аудитории, мне на минуту стало легче, но лишь на минуту...

На все вопросы экзаменатора я отвечала как испорченный автомат:

— Я ничего не знаю...

Это относилось не к билету, не к предмету «тепловые двигатели». Я не могла понять, почему в голове крутится, как магнитофонная запись, эта навязчивая фраза: «Я ничего не знаю».

И еще одна: «Я видела его в последний раз»... Я плавала где-то под потолком и меня абсолютно не волновало, сдам ли я экзамен, что обо мне думают преподаватель и однокурсники, что будет со мной.

Дикий холод и жуткая мысль: «Я его больше не увижу... Я видела его в последний раз», — эти фраза парализовали меня полностью.

Пришла в себя от слов экзаменатора:

— Идите домой. И оставьте мне ваш конспект. Ведомость в деканат я сдавать сегодня не буду. Экзамен сдадите завтра с другой группой, вам необходимо хорошенько выспаться...»

Но мысль: «Я видела его в последний раз» не ушла и на следующий день, и через месяц не ушла. Она ушла только осенью, когда комсорг группы пришел ко мне домой проведать «больную», сказал:

— А ты знаешь, ты тогда была права: Сережа действительно утонул при испытании катамарана, во время подводных съемок... У него было больное сердце, но мы ведь не знали...

А я откуда знала, что он обречен? И что я вообще знала? И почему предчувствовала смерть чужого человека за два месяца до происшествия?

Это было не просто переутомление. Это был непонятный страх перед явлениями, не поддающимися объяснению.

И последнее воспоминание непонятных явлений. Мама... Зачем она скрывала от меня, что у нее рак груди? Всю зиму меня мучил один и тот же сон: мама в белом полотняном вышитом

украинским орнаментом платье падает мне на руки и умирает... Проснусь, а она рядом живая! И ни на что не жалуется. И снова тот же могильный холод. И тот же непонятный страх. Что я могла объяснить ей и врачам? Я тупо молчала. Это сейчас я знаю, что такое экстрасенсорика и паранормальные явления. А тогда был только могильный холод... Всю осень и всю зиму. А в мае она умерла в ужасных муках. Поздно: метастазы... Денег на операцию все равно не было... Я ничем не могла ей помочь. Зачем же эти предчувствия? За что? Ей, правда, удалось выиграть у смерти десятки лет только благодаря сумасшедшим дозам чеснока... Но откуда я знала, что она умирает, если она скрывала диагноз и ни на что не жаловалась? Она сгорела резко, за два месяца, а я чувствовала ее смерть, ее обреченность гораздо раньше, но я ведь не Олеся Куприна...

Как много необъяснимого творится в мире...

ПРЕДЧУВСТВИЯ

Ученые прогнозируют возможную гибель нашей цивилизации и жуткие катаклизмы уже в 2012 году... Но как много страшного можно было бы избежать, если бы мы могли понять природу таких явлений, как предчувствие смерти. И как ни странно, не все, что с нами происходит, можно отнести к суевериям. Не все можно списать на волю Бога и на наши грехи. Я уверена, если бы я не поддалась страху неизбежного, была осторожнее с отношением к предупреждению незнакомой вещуньи — я бы, возможно, не потеряла трех дорогих мне людей.

В голову приходят мои стихи:

Начало жизни — словно лодка
на волнах:
Качается, плывет с пробитым
баком...
А я мечтала все о Принце
в облаках,
О пирожках душистых ...
с маком...
А жизнь — сурова.
Коротка ее стезя.
И только слышу:
— Цыц!
Оставь!
Нельзя!..
Но в небе я по-прежнему витаю.
За что я жизнь люблю,
сама не знаю.
В ней столько мелочной и
скучной суеты,
А я хочу величия мечты.

Мудрые люди говорят, что гений любви женщины спасет Мир. Мужчины — слишком практичны. Свет спасет Высшая духовность то ли людей, то ли Высшего разума. Спасет пусть даже неразделенной любовью. Ибо даже страдания любви закаляют характер. Окрыляют, разжигают страсти. Ни для кого уже не секрет, что вокруг нас, внутри нас, в необъятном просторе Вселенной существует неведомый, невидимый нашими органами зрения, необъяснимый нашей земной логикой Мир. Свет Любви или мрак тотальной ненависти?

Мы не замечаем его, отрицаем его в своей инфантильной наивности, игнорируем его непонятные знаки-предупреждения, не можем постичь его законы. Но он существует. Он терпеливо ждет пока мы созреем до понимания его. До сопричастности с его законами, его логикой.

Мы слишком горды. А Гордость, особенно гордость влюбленных, — грех, порой перерастающий в глупость.

Как я могу настаивать на атеизме, если мою дочь спасло не тренированное сердце спортсменки и современная медицина, а идея справедливого, всемогущего Бога, вернувшего ей возможность жить, дышать, любоваться цветами, животными, музыкой...

Большинство людей не умеет прощать. Бог — прощает. А ведь путь к истине лежит только через испытание невзгодами, лишениями, болью. Как писал Лермонтов: «Есть упоение в бою», я имею в виду не кавалеристские наскоки, а бои за справедливость и человечность.

Лишь когда мы созреем духовно, жизнь станет богаче, содержательнее, интересней. Я не верю в конец света, верю в вечную жизнь, вечную борьбу добра и зла. И смотрю на свет с оптимизмом, ожиданием торжества Добра и Счастья.

Меня часто упрекают, что живу не своей жизнью — растворяюсь в любимых. Как и зачем жить иначе?

Человек не вершина природы, как учат в школе, он бессилен перед стихией, болезнями, житейскими обстоятельствами. Но всегда ли?

Где истина? Чему верить? И надо ли верить слепо, безоговорочно? Или все же докапываться до понимания истины? В Боге истина или в знании? Как узнать, сколько существует параллельных миров и как влияют на нашу жизнь аномальные явления?

Пока нет ответа...

И снова попадаю во власть собственных стихов:

НА ЗЕМЛЕ ЖИВУ НЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ

Мы на Земле, как в кухне
коммунальной,
И ссоримся, и миримся сто раз.
Но вновь приходим пред дорогой
дальней,
Чтоб жизнь познать без всяческих
прикрас.

А может, правы те астрологи и йоги,
Что в жизнь идут, как в царские
чертоги?
Идут к всевластию, славе,
совершенству,
И черпают безмерное блаженство,
Стремясь увлечь вслед за собой и нас?
Да, на Земле, живу не в первый раз!

Я помню прошлое, свое, чужое.
Я помню бунт небес, сиянье золотое.
И песни, сказки давних-давних лет.
И молодости, вечности секрет,

И голос прошлого услышав, верю я:
Не в небесах, а здесь судьба моя.
Хотите — вечности секрет я вам
открою?
Он — в поиске, и в вере, и в труде,
В стремлении стать собой всегда,
везде...

Олеся Волчок
Контакты: +38-096-688-34-59

(Окончание, начало в № 3/2012)

Звезда другого мудреца

Часть 2

РАДИ СПАСЕНИЯ МАЛЕНЬКОГО РЕБЁНКА

И тут в зале сновидений, в котором я находился, чтобы услышать историю мудреца, воцарилась тишина. Сквозь тишину совсем слабо была видна лишь его фигура, которая двигалась над песчаными волнами пустыни высоко на спине верблюда. Земля смерти раскинула вокруг него свою жестокую сеть; каменистая пустыня не давала никаких плодов, только кактусы и колючки. Казалось, тёмные скалы противостояли друг другу. Высокие негостеприимные горы поднимались перед ним, изборождённые высохшими руслами рек, белые и призрачные, как шрамы на лике природы. Песчаные холмы тянулись вдоль горизонта как гробницы. Днём ужасная жара немилосердно накаляла дрожащий воздух, и ни одно живое создание не двигалось по земле, над которой нависала духота. Ночью приближались шакалы и выли в некотором отдалении, а за дневной жарой следовал страшный холод. Через зной и холод мудрец двигался всё дальше вперёд.

Через все эти испытания я следовал за фигурой Артабана, который постоянно продолжал движение, пока не достиг Вифлеема. Это произошло спустя некоторое время после того, как три мудреца нашли там Марию и Иосифа с младенцем Иисусом и положили к их ногам свои дары из золота, ладана и мирры. Но вот прибыл другой мудрый человек, уставший, но полный надежд, неся с собой рубин и жемчужину, чтобы преподнести их Царю. Улицы города казались покинутыми, и Артабан подумал, может быть, все мужчины ушли на горные пастбища, чтобы свести вниз своих овец.

Из открытой двери низкой хижины из камня он услышал тихое пение женщины. Он вошёл и увидел молодую мать, которая баюкала своё дитя. Она рассказала ему о чужеземцах с далёкого востока, которые некоторое время тому назад появились в их селении и поведали, что звезда привела их сюда, где жили Иосиф из Назарета со своей женой и новорожденным младенцем. Они принесли ему много богатых даров. Но чужеземцы снова исчезли, продолжала она, так же внезапно, как и появились. Мужчина из Назарета в ту же ночь отправился в путь с младенцем и своей женой. Шептали, что он отправился далеко в Египет. С тех пор над этим местечком довлеет тяжкое бремя, что-то угрожающее нависло над ним.

— Говорят, что придут римские солдаты из Иерусалима, чтобы требовать от нас новые налоги, и поэтому мужчины угнали далеко за холмы стада и спрятались сами, чтобы избежать этого.

Артабан слушал её нежный голос, а ребёнок на её руках посмотрел на него и улыбнулся, протянув свои маленькие, розовые ручки, чтобы схватить качающееся золотое кольцо. Его сердце потеплело при его прикосновении, казалось, это был привет любви и доверия тому, кто оставил позади долгое, одинокое и трудное путешествие, борясь с сомнениями и опасениями и следуя свету, скрытому в облаках. «Не может ли быть это дитя обещанным Принцем? — спросил он сам себя и провёл рукой по нежной щёчке ребёнка. — Цари уже рождались здесь и в ещё более простых домах, чем этот, и самая важная из всех звёзд могла взойти и над хижиной. Однако, кажется, Богу Мудрости неугодно так скоро и быстро вознаградить мои поиски. Тот, Кого я ищу, ушёл от меня; и теперь я должен последовать за Царём в Египет».

Молодая мать положила ребёнка в колыбель и поднялась, чтобы справиться о желаниях чужеземного гостя, которого судьба привела в её дом. Она подала ему еду и питьё, обычную пищу пастухов, однако предложенную с удовольствием и поэтому дарующую подкрепление как для души, так и для тела. Артабан благодарно принял всё, и пока он ел, ребёнок погрузился в счастливый сон, сладко бормоча в своих сновидениях — глубокий мир наполнил помещение.

Внезапно с улиц городка в дом проник шум ужасного смятения и переполоха. Были слышны кричащие и причитающие женские голоса, звуки труб и лязганье мечей. И отчаянный возглас:

— Солдаты, солдаты Ирода, они убивают наших детей!

Лицо молодой матери побелело от страха.

Она подняла ребёнка из колыбели, прижала к себе и спряталась в самом дальнем углу комнаты, накрыв ребёнка складками своей одежды, чтобы он не проснулся и не закричал.

Артабан быстро встал и вышел в переднюю дома. Его широкие плечи полностью перекрыли дверной проём, а острие его белого головного убора касалось верхней поперечины двери. Солдаты быстро шли вниз по улице с окровавленными руками и обнажёнными мечами. При виде чужеземца и его бросающейся в глаза одежды от удивления они замедлили шаг.

Предводитель отряда приблизился к входу и попытался отодвинуть Артабана в сторону, но тот не двигался. Его лицо было таким спокойным, будто он наблюдал за звёздами, а в его глазах сверкал такой сильный огонь, что остановились даже наполовину прирученные леопарды и ужасные кровавые псы. Он повернулся к предводителю солдат и сказал спокойным голосом:

— Я совсем один в доме и жду, чтобы отдать этот драгоценный камень умному предводителю, который оставит меня в покое.

Он показал рубин, который в его руке сиял как большая капля крови. Капитан был восхищён сиянием драгоценного камня. Его глаза расширились от горячего желания, а по твёрдым линиям его лица скользнула жадная улыбка. Он протянул руку и взял рубин.

— Вперёд, дальше! — крикнул он потом и закричал своим людям:

— Здесь нет детей, в доме совершенно тихо. — Шум и звон оружия удалялись в сторону города.

Артабан снова вошёл в хижину. Он повернулся лицом на восток и взмолился:

— Бог Истины, прости мне мои грехи! Я сказал то, что было неправдой, чтобы спасти жизнь ребёнка; теперь два мои дара потрачены. Я истратил на людей то, что было предназначено для Бога. Буду ли я когда-нибудь достоин созерцать лицо Царя?

Женщина, которая в сумеречном свете комнаты плакала от радости за его спиной, очень нежно произнесла:

— За то, что ты спас жизнь моему ребёнку, да благословит и сохранит тебя Иегова. Пусть лик Господа воссияет над тобой и даруют тебе мир.

ВЫСОКАЯ ЦЕННОСТЬ ЖЕМЧУЖИНЫ

Опять была тишина в зале сновидений, глубже и ещё таинственней, чем прежде. Я понял, что за этим плотным туманом быстро пролетели годы Артабана, и я смог воспринять лишь некоторые моменты его жизни, которые проникали сквозь тени, скрывавшие его судьбу.

Я видел его среди людей Египта, когда он повсюду разыскивал следы семьи.

Он смотрел в гигантское лицо сфинкса и безуспешно пытался распознать значение спокойных глаз и улыбающихся уст.

Я видел его уже в тёмном доме в Александрии, когда он обратился за советом к раввину. Мужчина склонился над свитком из пергамента, на котором было написано пророчество для Израиля, и громко читал торжественные слова, которые предсказывали страдание обетованного Мессии. Он направил свои глубоко посаженные глаза на Артабана и сказал:

— Не забывай, сын мой, что Царь, Которого ты ищешь, находится ни во дворце, ни среди богатых и могущественных. Тот, кто ищет Его, будет более удачлив, если станет искать его среди бедных, страдающих и угнетённых.

Я видел, как мудрец снова и снова путешествует от одного места к другому в этом тёмном мире, полном страха и страдания. И хотя он не нашёл ни одного человека, достойного почитания, он встретил многих, кому смог помочь. Он кормил голодающих, одевал раздетых, лечил больных и утешал заключённых.

Казалось, что он почти забыл о своём поиске. Но однажды на мгновение я увидел, как на восходе солнца он стоял один у ворот римской тюрьмы. Из потаённого места своего пояса он вытащил жемчужину, последнюю из своих драгоценностей. Когда он посмотрел на неё, на поверхности жемчужины появился переливающийся блеск, сияющий свет небесной голубизны и розовых облаков. Казалось, она приняла цветовые оттенки отданного сапфира и рубина, показывая таким образом, глубокую и потаённую цель благородной жизни, напоминая о минувшей радости и страдании. Всё становится более ценным, если его несут вблизи горячего, живого сердца.

А позже, размышляя о жемчужине и её значении, я услышал конец истории мудреца.

Прошло уже 33 года, а Артабан всё ещё был паломником, искателем Света. Его волосы, когда-то тёмные, как утёсы, Загроса, теперь были белыми, как зимний снег, покрывающий их. Его глаза, некогда полыхавшие пламенем, были теперь усталыми, как огонь, тлеющий под пеплом.

Ослабленный и согбённый, готовый умереть, но всё ещё ищущий Царя, он в последний раз пришёл в Иерусалим. Прежде он часто посещал этот город, однако не находил никаких следов. Но теперь казалось, будто ему нужно сделать ещё одно усилие, и что-то шептало его сердцу, что он всё же найдёт Царя. Это было время праздника пасхи. Город был переполнен чужеземцами. Дети Израиля, разбросанные по всем странам мира, прибыли к храму по случаю праздника.

В этот день толпа двигалась в одном направлении; небо было окутано страшным сумраком, и волны возбуждения охватили толпу. Казалось, будто тайный приказ выгнал всех на дорогу. Шлёпанье сандалий и глухой звук тысяч босых ног, которые шаркали по камням, был непрерывно слышен на дороге, ведущей к воротам в Дамаск.

Артабан присоединился к группе людей из его собственной страны, персидским иудеям, которые прибыли, чтобы отметить праздник Пасхи.

Он спросил о причине столпотворения и куда они шли.

— Мы идём к месту, которое называется Голгофа, за городской стеной, — ответили они. — Там будет распятие. Разве вы не слышали, что произошло? Два пользующихся дурной славой разбойника будут распяты вместе с тем, кого называют Иисус из Назарета. Это человек, который совершил много чудес для людей, так что они его очень любят. Но жрецы и старейшины сказали, что он должен умереть, потому что выдаёт себя за Сына Божьего, а Пилат приговорил его к крестной смерти, потому что он выдавал себя за Царя иудеев.

Как странно упали знакомые слова в усталое сердце Артабана. В течение всей жизни они вели его через страны и моря, а теперь пришли к нему, мрачно и таинственно, как отчаянное известие. Царь пришёл, но Он был отвергнут и Его преследовали, а теперь должны были даже казнить. Может быть, Он уже умирал. Мог ли это быть тот, кто был рождён в Вифлееме 33 года назад, при рождении которого на небе появилась звезда и о приходе которого говорили пророки?

Сердце Артабана беспокойно забилось при этой ужасной и полной отчаяния мысли. Но затем он сказал себе: «Пути Божьи отличны от людских мыслей, и может случиться так, что, в конце концов, я найду Царя в руках Его врагов, что я прибыл вовремя, чтобы предложить мою жемчужину как выкуп, прежде чем Он умрёт». Так что обеспокоенный старый человек медленным шагом последовал за толпой.

И тут к входу дома привратника у дамасских ворот спустился по улице отряд македонских солдат, которые тащили с собой молодую девушку в разорванном платье и с распущенными волосами. Когда мудрец, полный сочувствия, задержался, чтобы посмотреть ей вслед, она внезапно вырвалась из рук своих мучителей и бросилась к его ногам, обхватив его колени — она увидела его белую шапку и качавшееся кольцо на его груди.

— Сжалься надо мной, — воскликнула она, — и спаси меня ради Бога Чистоты! Я тоже дочь истинной религии, которой учат маги! Мой отец был купцом в Мартиа, но он мёртв, а меня схватили из-за его долгов, чтобы продать как рабыню. Спаси меня от того, что хуже смерти!

Артабан задрожал.

Это был старый конфликт в его душе, который уже проявился в пальмовой роще Вавилона и в хижине Вифлеема, конфликт между требованием веры и импульсом любви. Уже дважды дар, предназначенный для почитания Царя, был отобран у него ради служения человечеству. Это была третья попытка, последнее испытание, последний не подлежащий отмене выбор. Было ли это для него большой возможностью или его последним искушением? Он не мог этого сказать. Лишь одно было ясно среди путаницы его мыслей: это было неизбежно! А разве неизбежное не приходит свыше? Он был уверен в своём терзаемом внутренними противоречиями сердце — спасти эту беспомощную девушку было бы истинным деянием любви, а разве любовь не является светом души?

Он снял жемчужину со своей груди, никогда она не светилась таким богатством красок, таким сиянием, исполненным блеска и жизни. Он положил её в руку рабыни:

— Это твой выкуп, дочь моя, это моё последнее сокровище, которое я хотел принести Царю.

Когда он говорил, небо потемнело, земля задрожала. Стены дома закачались. Камни расшатывались и с грохотом падали на улицу, тучи пыли наполнили воздух, солдаты в ужасе убежали. Артабан и девушка, которую он спас, спрятались под стенами претория.

Зачем ему бояться? Для чего ему жить? Он отдал последний дар, предназначенный для Царя, и потерял надежду найти Его. Поиск закончился, и он потерпел провал. Но он знал, что даже если бы он смог ещё раз прожить земную жизнь, она не стала бы иной, чем была.

Ещё раз ужасный толчок сотряс землю. Кирпич с крыши упал на землю и смертельно ранил старого мужчину. Он лежал бледный и бездыханный, его белая голова покоилась на плече молодой девушки, а из раны сочилась кровь. Когда она наклонилась над ним, опасаясь, что он уже мёртв, сквозь сумерки донёсся нежный голос, словно далёкая музыка, когда звуки ясны, но слова утрачены. Девушка обернулась, может быть, кто-то говорил им из окна, но никого не увидела.

Тут губы старого мужчины начали шевелиться, как будто это был ответ, и она услышала, как он сказал на персидском языке:

— Это не так, мой ГОСПОДЬ, разве я видел Тебя голодающим и кормил Тебя? Или жаждущим и давал Тебе пить? Разве, увидев Тебя как чужеземца, я радушно принял Тебя? 33 года я искал Тебя, но не увидел Твоего лица и не послужил Тебе, мой Царь.

Он замолчал и снова донёсся мягкий голос, и снова девушка услышала его очень отдалённо и очень слабо — но теперь ей показалось, что она поняла слова:

«Истинно, говорю тебе: то, что ты сделал наименьшему из Моих братьев, ты сделал Мне».

Спокойное сияние удивления и радости озарило бледное лицо Артабана. Долгий последний вздох облегчения мягко сошёл с его губ. Его путешествие закончилось, его сокровища были приняты, мудрец нашёл Царя.

Уважаемые читатели!

Все материалы, которые мы предлагаем вашему вниманию, написаны на основе знания, изложенного в произведении немецкого автора Абд-ру-шина «В Свете Истины. Послание Граля». Если вас заинтересовали рассмотренные вопросы и вы хотите познакомиться с ними подробнее, обращайтесь в Издательство «Мир Граля», г. Одесса. Телефон/факс (0482) 37-80-38.

E-mail: gral_ua@i.ua

www.gral.odessa.ua

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

(Окончание, начало в №№ 10-12/2011, 1-3/2012)

ДАРИТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ПРИНИМАТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Если даришь благословения и принимаешь благословения, тогда и силы, и добродетели — все это придет само собой. Даже если кто-то приносит вам страдания, все равно дарите благословения.

Принимать благословения и дарить благословения — это семя. В нем естественным образом уже заключено все дерево, дерево вашей счастливой судьбы. Только если вы умеете принимать всех такими, какие они есть, не учить, а принимать, вы сможете дарить благословения. Что бы ни давали другие, но вы давайте всем благословения! Даже если кто-то гневается, в этом тоже есть благословение. Можно и к гневу другого относиться как к благословению. Можно ведь так размышлять: «Он во власти пороков, а я — всемогущий, я обладаю властью над собой, поэтому я спокоен. Я тот, кто окропляет прохладной водой, а значит тот, кто гневается, благословил меня».

Не ждите, когда изменятся другие. Меняйтесь сами. Разве кто-нибудь говорит, придя к океану: «Эй, волны! Набегайте не наискосок, а прямо!» Этот мир тоже океан. И волны бывают и большими, и маленькими, и косыми, и прямыми. Поэтому никогда не делайте это для себя основой: мол, если это будет в порядке, я тоже буду в порядке. Что сильнее: обстоятельства или вы?

Не мстите, но меняйте себя. Вы будете жить легко, если получаете благословения от других. У техники самое быстрое средство передвижения — это ракета. Но благословения еще быстрее ракеты. В жизни не будет препятствий, если вы получаете благословения от других.

Дарить — это значит обретать! Обретение в дарении! Чтобы дарить, нужно научиться смотреть на себя и изменять себя. Мы слабо видим вблизи, зато дальнозоркость у нас очень развита. Видеть то, что вблизи — значит видеть самого себя и изменять самого себя. А дальнозоркость — это смотреть на других, и притом смотреть на их слабости, а не на достоинства. И дальнозоркость, взгляд на слабости других, обманывает нас. Из-за этого мы не сдерживаем свои обещания и слова. Тогда получить благословения от других невозможно.

Благословения можно получать, только если есть удовлетворенность. Пустые мысли мешают накапливать благословения. Те, кто просят о чем-либо, никогда не будут удовлетворены. Где бы мы ни были, нужно продолжать помогать, но никогда не просить, чтобы помогали мне. Если говорить: «Я хочу!» — удовлетворенности не будет и благословения не получить.

Улыбка, которая приносит другим счастье — благотворительность. Тот, кто устраняет печали других, никогда не будет страдать. Благодетельная душа всегда легкая и простая. Если на вашем лице есть напряжение, вы не сможете получать благословения.

Благотворительность разрушает грехи. Но если при этом совершать грешные действия, вся накопленная благотворительность разрушается.

Дарить добрые пожелания, благословения другим, получать добрые пожелания значит сделать свое состояние устойчивым и стабильным. Но дарить добрые пожелания другим можно только в том случае, если обо всех иметь чистые мысли.

Подарить благословение — значит еще сотрудничать с той душой, с которой вы соприкоснулись, сотрудничать своим возвышенным внутренним отношением. Какой бы ни была душа, даже если она оскорбляет, порочит вас, ее надо благословлять, дарить ей добрые пожелания. Тогда и ваше состояние останется возвышенным, и та душа скорее осознает неправильность своих поступков.

Чтобы дарить, нужно иметь такое качество, как милосердие. Милосердие означает давать силу и мужество слабым, дарить покой и прохладу. Сейчас все нуждаются в этом. В это время подарить душе покой — самый ценный подарок.

Не нужно подсчитывать, кого и чем вы одарили. «Я столько сделал, в то время как этот не сделал ничего,» — подсчитывать таким образом не значит быть тем, кто дарит.

Благословение — это то, что нас поддерживает. Получать возвышенные достижения без всякого труда — вот это называется благословением.

Дарите, дарите, дарите. Рано утром составьте программу — как стать великим дарующим. Пусть не будет такого времени, такого дня, когда вы не дарите. И вы всегда будете счастливы. Разве не в этом смысл жизни?

ПРИТЧА «РАССУЖДЕНИЯ О СЧАСТЬЕ»

Однажды Сократ обратился к людям с вопросом:

— Что самое главное в жизни?

Окружившие его стали высказывать свои представления по этому поводу. Один из них сказал:

— Самое главное в жизни — это здоровье.

Другой сказал:

— Самое главное — это иметь хорошо сложенное тело, быть привлекательным и пользоваться успехом у женщин.

Третий сказал:

— Самое главное — это иметь деньги и положение в обществе.

После того как высказались все, они спросили у Сократа:

— А ты что думаешь об этом?

Сократ сказал:

— Я думаю, что самое главное в жизни — это счастье! Как вы думаете, обязательно ли каждый человек, имеющий здоровье, будет счастлив в жизни?

Слушающие его люди сказали:

— Нет, Сократ, это не обязательно.

— А человек, имеющий хорошо сложенное тело и пользующийся успехом у женщин, обязательно ли будет в жизни счастливым?

— Нет, Сократ! И это не обязательно.

— Тогда скажите мне, — продолжил Сократ, — человек, имеющий много денег и положение в обществе, всегда счастлив?

— Нет, Сократ, — отвечали люди. — Скорее, даже наоборот. Такие люди часто бывают одинокими.

— А какой из типов людей, перечисленных здесь, вы посчитаете самым достойным? — продолжал спрашивать Сократ. — Представьте, что вам нужен совет врача. К какому врачу вы обратитесь? К очень богатому, имеющему положение в обществе, хорошо сложенному, имеющему успех у женщин или вы предпочтете врача, который счастлив в этой жизни?

Все присутствующие в один голос заявили, что обратятся за советом к врачу, который счастлив в жизни, потому что признают его наиболее достойным.

— Таким образом, — объявил Сократ, — мы все единодушно признали, что счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни.

Дорогие читатели, эти благословения для вас:

1. Будьте жемчужиной удовлетворенности и делайте удовлетворенными других.

2. Будьте всегда победителем, который разрушает любые препятствия, следуя наставлениям Всевышнего Отца.

3. Будьте свободны от всех тревог благодаря тому, что в каждой вашей мысли присутствует воспоминание о Боге.

4. Будьте особой душой, чье лицо всегда озаряет духовная улыбка.

5. Будьте тем, кто всегда одерживает победу над ситуациями, вызываемыми материей.

6. Будьте душой, которая всегда создает сильные мысли.

7. Будьте тем, кто действует, понимая три аспекта времени: настоящее, прошлое и будущее.

8. Будьте разумной душой, тем, кто попрощался с беспечностью и всегда поддерживает воодушевление и энтузиазм.

9. Будьте великой душой, тем, кто бережно относится к своим словам, понимая их ценность.

10. Будьте воплощением успеха, тем, кто, видя проблемы, тучи, не пугается, но за секунду преодолевает их.

11. Будьте преобразователем самого себя, тем, кто становится настоящим золотом, переплавляя себя, и достигает успеха в любом деле.

12. Будьте всегда счастливы и дарите счастье другим.

13. Будьте всегда смиренными, и в сердцах всех вы станете великим.

14. Будьте благодетелем миру, даря всем чистые чувства.

15. Всегда будьте воплощением силы, тем, кто наполняет силой других.

16. Будьте ангелом, который дарит миру любовь, счастье и весну.

17. Будьте победителем, тем, кто своим образом жизни являет Отца.

18. Всегда будьте доброжелательны, тем, кто, став милосердным, погружает на дно прошлое.

19. Будьте благодетелем самому себе, тем, кто точно следует советам Бога.

20. Будьте тем, кто обладает равновесием смирения и авторитета.

21. Будьте утешителем сердец, подобным Отцу, тем, кто приносит утешение всем сердцам.

22. Будьте праведной душой, обладающей самоуважением, тем, кто отрекся даже от следов заносчивости.

Пусть ваше лицо всегда будет радостным, пусть оно сияет счастьем. Ситуации уйдут, но счастье уйти не должно. Счастье в это время — это подарок от Бога. Любите всем сердцем Бога, никогда с Ним не расставайтесь, и ваша жизнь наполнится смыслом, радостью, удачей.

ГЛАВА 7. БАЛАНС ЖИЗНИ

Равновесие во всех ситуациях — ключ к успеху.

Что такое баланс? Это равновесие, равенство.

В Балансе жизни актив — наши исполненные и неисполненные желания. В пассиве Баланса жизни — источники желаний. На Востоке говорят: «Из кувшина не выльешь больше, чем в него налито». Каковы источники желаний, таковы и желания. Наверное, все мы в активе своей жизни хотим иметь материальный достаток (в балансе раздел I «Богатство»), здоровье (в балансе раздел II «Здоровье»), хорошие взаимоотношения (в балансе раздел III «Взаимоотношения»), свободу (в балансе раздел IV «Свобода»). Свободу не как вседозволенность, а как знания и мудрость, позволяющие избегать ошибок и иметь власть над собой. Однако в жизни, и это тоже наш актив, есть болезни, конфликты, ошибки, проблемы. В активе баланса все негативное в жизни отражается в разделе V «Убытки». В любое действие, которое я совершаю: зарабатываю ли я деньги, вступаю ли во взаимоотношения с партнерами по бизнесу, с родственниками и т.д., я вношу себя: свою личность, свою индивидуальность, свой характер. Качества души формируют пассив Баланса жизни. Положительные качества — естественные качества души: любовь, покой, мужество, смирение, терпимость и т.д., вносят в жизнь покой и счастье.

Жизнь будет неизменно счастливой, если во всех своих действиях использовать собственный капитал и прибыль — добрые пожелания от других. Используя отрицательные качества — заемные средства, такие как лень, ложь, лицемерие, беспокойство и т.д., я буду попадать в круговорот проблем, ошибок, конфликтов, болезней. Какими качествами пользоваться — выбор за мной. Важно понять, что мне выгодно быть хорошим, выгодно получать добрые пожелания от других. Так я накапливаю запас положительной энергии, который позволит даже в трудной ситуации не растерять счастье и сохранить достоинство. Кроме того, только положительные качества души позволяют нам соединиться с Всевышним Творцом.

Наши положительные качества являются нашим собственным капиталом. Они — наша собственность.

I раздел АКТИВА баланса — БОГАТСТВО

Не стремитесь иметь много вещей. Чем больше вокруг нас вещей, мебели, одежды, тем больше энергии растрачивается. Рано или поздно вещи начинают стареть, и требуется все больше и больше уделять им внимания. И в нужный момент энергии может не хватить на что-то действительно важное. Например, кто-то из ваших родственников умер. А у вас нет внутренней силы противостоять этому. Вы не можете бороться, вы

падаете, вы опускаете руки, вам плохо. Но ведь вы сами растратили себя! Подумайте об этом.

Замечу еще одну вещь: Богатство, как часть АКТИВА, создается разными способами: как за счет «собственного капитала», так и за счет «заемных средств»: лжи, коррупции и т.п. Богатство, созданное за счет «заемных средств», всегда будет создавать проблемы. А вот Убытки, тоже часть АКТИВА, могут создаваться только за счет «заемных средств», т.е. отрицательных качеств. И других вариантов создания «убытков» не существует. Проявляя отрицательные качества, мы болеем, страдаем, создаем проблемы себе и другим. Баланс есть, но он убыточный. Причины нужно искать только внутри себя!

II раздел АКТИВА баланса — ЗДОРОВЬЕ

Поздравляя друг друга с праздником, мы, как правило, желаем крепкого здоровья или говорим: «Главное — здоровье, остальное приложится». На словах мы как будто очень серьёзно относимся к своему здоровью. Но так ли это в жизни? Невозможно быть здоровым, не прилагая никаких усилий.

Моя сегодняшняя жизнь и здоровье — результат тех усилий, которые я прилагал вчера. Каковы усилия, такова и награда. Всё очень просто.

Хочешь быть образованным — учись, а это усилия. Хочешь быть мудрым — учись. Хочешь быть здоровым — тоже учись, прилагай усилия. И так во всём сначала усилия, потом награда. Но усилия прилагать не хочется. Мы все устали и хотим достижений сразу, без усилий. Если тело заболело, мы идём к врачу и хотим, чтобы врач прилагал усилия, чтобы наше тело стало здоровым. Врач выписывает таблетки, и, принимая их, мы надеемся, что станем здоровыми. Хотя общеизвестно, что ни врачи, ни таблетки причину заболевания не устраняют.

Фармацевтическая промышленность — это инвестиционная промышленность, в основе которой лежит продолжение болезней, бизнес на болезнях. Создаются всё новые препараты, которые лечат не болезни, а их симптомы.

11 сентября 2001 года погибло 2600 человек. Такое же количество людей умирает от побочного действия лекарств каждые 10 дней.

Если бы врачи и лекарства могли помочь, то богатые люди были бы все абсолютно здоровые. Однако это не так.

Причина любого заболевания связана с состоянием вашего ума. Если ум легкий и счастливый, вы прекрасно чувствуете себя, несмотря на состояние тела. Отождествляя себя с телом, я считаю, что причина моего нездоровья физическая: наследственность, экология, родственники, погода и т.п. А причина любой болезни — мой беспокойный ум. Все мои физические органы нормально функционируют, если я спокоен. Любое беспокойство вызывает отклонения в работе физических органов. Спокойные люди счастливы. А счастливые — всегда здоровы.

Но как быть всегда здоровым и счастливым? Возможно ли это?

Очень важно иметь всегда и ко всем светлые чувства — это самое сильное и эффективное средство, противостоящее любому заболеванию. Если внутренне я такой, а внешне другой, — я в состоянии лжи. Ложь — порок. Порок — главная причина всех болезней.

Лучшая диета во время болезни — счастье. Счастье — на завтрак, счастье — на обед, счастье — на ужин, вот и весь секрет.

Болезнь можно излечить, только устраняя причину, а причина — глубоко во мне самом. Лучший лекарь для человека — он сам. Болезнь легко указывает на наши ошибки по отношению к самим себе. Если вам не нравится, когда вам указывают на ошибки, вы обрекаете себя на страдания и болезни.

Человек не один. Больной человек излучает вокруг себя негативность, причиняя тем самым зло другим. Следовательно, болезни моей семьи отчасти вызваны мною. Человек сам на себя берёт болезнь. Это следствие. Причина — негативные мысли. Если во время болезни, я ищу виновных в моей болезни я добавляю к негативности ещё порцию негативности. Можно ли в этом случае выздороветь? Не нужно искать виновных, а нужно помнить — всё начинается с меня самого. Человек здоров настолько, насколько того хочет. Вся негативность во мне происходит от отсутствия любви, и болезни тоже. Болезнь, физические страдания человека — состояние, при котором негативная энергия превысила критическую черту, и организм, как целое, вышел из равновесия. Тело информирует нас об этом, чтобы мы смогли исправить ошибку. До этого были сигналы в форме неприятных ощущений, но мы не слышали, и тело заболело. Когда вы заболели, сделайте всё возможное для того, чтобы вывести себя из состояния создания отрицательных мыслей. Можете почитать весёлую книжку, спеть для себя песню, заставьте себя улыбнуться.

Лучший рецепт во время болезни: сделать что-то хорошее для других, искренне и бескорыстно. Болезнь уйдёт. Попробуйте.

III раздел АКТИВА баланса — СВОБОДА.

Свобода — это способность творчества.

Речь идет о способности создавать, возвышенные мысли, которые наполняют личность внутренней силой. Создание возвышенных мыслей — искусство, которому, как и всякому искусству, нужно учиться. Свобода — это власть над собой, над своими физическими и тонкими органами, т.е. чтобы быть свободным и независимым от чего бы то ни было внешнего, нужно управлять своими глазами, ушами, ртом, носом, руками, умом, интеллектом, привычками, т.е. научиться не слушать плохое, не говорить плохое, не смотреть на плохое.

Давайте посмотрим, что в нашем Балансе жизни входит в раздел «Прибыль». А входят в него «Добрые пожелания от других». Иметь добрые пожелания от других очень и очень важно. Очень важно, что о вас думают другие. Когда другие о вас думают хорошо, в ваш адрес, хотят они этого или нет, направляется положительная энергия. А когда люди думают о вас негативно — отрицательная энергия, которая делает вас слабее.

Ирина Покровская
Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет

БРАХМА КУМАРИС
Всемирный Духовный Университет
Приглашаем прослушать 15-ти дневный курс Раджа-йоги.
Обучение бесплатное.
Киев (044)482-31-31; (050)900-19-13;
Харьков (099) 240-10-94, (068) 362-15-54

(Окончание, начало в №№ 11, 12/2011, 1-3/2012)

МЕДИТАЦИЯ «ДАТА СМЕРТИ»

Если вас это смущает и вам не хочется размышлять на данную тему или она покажется вам несвоевременной и кощунственной, то пропустите этот текст. Если же вы человек сильный и желаете смотреть судьбе в глаза, то это — ваша практика, и из нее можно извлечь массу полезной информации. Естественно, для того чтобы выйти на свой сценарий жизни, а тем более на ее финал, от вас потребуется более глубокое погружение в анналы своего бессознательного.

Итак, вы даете подсознанию указание — определить дату смерти, и некоторое время привыкаете к этой мысли. Далее настраиваете чувствительность физического тела на восприятие и расшифровку поступающей информации. Для этого достаточно полем сознания охватить в ощущениях весь объем тела. При этом неважно, в каком виде информация придет: в виде знака, символа, образа, запаха, вибрации, тяжести в теле. Важно ее правильно расшифровать. И постарайтесь сохранять концентрацию внимания на предстоящей работе и не отвлекаться на внешние раздражители.

Вначале требуется сделать шаг вперед с отсчетом цифры «1». Цифра будет означать перенос сознания на один год в будущее. Все виртуальные перемещения в будущее измеряются шагами. Глаза желательно прикрыть. Перемещения в будущее обычно сопровождаются ощущениями (кожным покровом) преодоления сопротивления среды. Естественно, что для более тонкой настройки практику следует выполнять с закрытыми глазами.

Итак, после произнесения цифры некоторое время внимательно прислушивайтесь к внутренним состояниям и ощущениям. Все отслеживайте и запоминайте. Далее сделайте шаг вперед другой ногой с произнесением цифры «2» и вновь слушайте себя.

Идти вперед и произносить цифры вы будете до того момента, пока не упретесь в некую упругую эфирную стену и продвижение дальше станет проблематичным. Для проверки точности диагностики отступите на несколько шагов назад и вновь вернитесь к исходной дате. Если вас снова остановит пространство, то это и будет предполагаемая дата смерти. Почему предполагаемая?

Да потому что вы, если захотите, можете ее отсрочить или, наоборот, приблизить. Выяснив, через сколько лет вам предстоит умереть, вы можете уточнить дату вплоть до дней и часов, пользуясь этой же методикой.

Если ваше сознание достаточно косно, то дата смерти будет исключительно точной, а если вы готовы к изменениям и трансформации, то она будет плавающей. Определив дату смерти, можно периодически ее перепроверять и даже корректировать.

В медитации дайте установку сознанию войти в день своей смерти и непосредственно перед самим ее наступлением пошлите через сердечное сплетение волну любви и приятия ко всем проявлениям жизни, в том числе и к смерти. Отослав волну энергии к моменту своей смерти, подождите эффекта резонанса обратной волны, которая может накрыть вас с головой и перевернуть все бытовавшие до этого представления. Зачастую это бывает одной из самых сильных инициаций для человеческой психики. Спектр реакций может варьироваться от состояния эйфории до рвотных спазмов. Здесь важно понимать, что все, что бы с вами ни произошло, является результатом вашей сознательной работы и предназначено для вашего же блага. В момент отката волны, если она возвращается состоянием эйфории и благодати, можно вновь перекинуть ее в будущее, но уже сознательно отодвигая дату смерти на 5-10 лет вперед.

Практику можно усиливать и другими приемами. В частности, из точки момента смерти, т.е. будущего, можно направить волну любви и благодарности себе любимому в настоящее время.

Эффект. Знание даты смерти зачастую максимально мобилизует человека на самореализацию. Со смертью можно даже поспорить и отодвинуть ее временные рамки.

МЕДИТАЦИЯ, ПРОДЛЕВАЮЩАЯ ЖИЗНЬ

На данную практику следует отводить специальное время. Ни в коем случае не рекомендуется спешить.

Сосредоточьте свое внимание на горловом центре, представляя при этом голубой шар. Как только вам удастся визуализировать (представить, вообразить, мысленно нарисовать) шар на внутреннем экране и одновременно ощутить его полем сознания в области горла, плавно выведите его из тела по горизонтали назад. Одновременно вы почувствуете, как некая сила начнет отклонять назад и ваше тело. В это время необходимо дать установку сознанию, что вы проваливаетесь сквозь пространство и время, возвращаясь к 20-летнему возрасту.

Работа происходит с чакрой Вишудха. Энергетическое смещение данного центра вперед ускоряет биологические ритмы и темп жизни,

назад — замедляет. Вы проходите сквозь время к 20-летнему возрасту и прочно фиксируете в сознании, до мельчайших подробностей, свой идеальный образ. Вы полны сил: мышцы упругие, кожа эластичная и шелковистая, тело стройное и подтянутое, лицо молодое и красивое. У вас великолепные волосы, вы с наслаждением чувствуете в своих венах и артериях пульсацию крови. Теперь и навсегда ваш возраст — 20 лет. Вы научились проходить сквозь время и навсегда вернулись к состоянию молодости и силы.

Особенно важно визуализировать, вживаться в образ и жить в нем. Если это удается, то практика переносится на все, к чему прикасается сознание — на походку, мировоззрение, одежду и т.д.

Эффект. Если проводить медитации регулярно, то через неделю вы почувствуете удивительные изменения. Вам удастся убедить свое подсознание, что вам действительно 20 лет. И если вам удастся полчаса в день работать с этой практикой не менее 45 дней, то ваш организм самым удивительным образом перестроится на омоложение. Медитация дополнительно снимает последствия стрессов, избавляет от хронической усталости, заменяет установку «все уже позади» на «все еще впереди».

МЕДИТАЦИЯ «СНЯТИЕ ЖЕЛЕЗОБЕТОНА»

Все мы в той или иной мере относимся к «бронтозаврам», потому что железобетонные плиты всевозможных защит носим на себе. Так, на всякий случай. Время, отведенное на жизнь, мы тратим на построение все более и более совершенных защит. Зачастую защиты настолько совершенны, что приводят к болезням и гнут спины. Для особо отличившихся эти строки уже явно ни к чему. Техника «Снятие железобетона» — одна из самых варварских, а посему выполняйте ее по мере своих сил и возможностей. За внешней простотой скрыта потрясающая душу и тело глубина.

Обретя внутреннее равновесие, полем сознания снимите железобетонную плиту проблем со спины и отведите ее на несколько метров от тела. Некоторое время наблюдайте за своими реакциями, а далее в том же ритме снимите

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

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

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

защиты с передней части и боков. Ни в коем случае не торопитесь и будьте внимательны. Как правило, защиты настолько врастают, что их требуется с усилием вынимать из тела. Оставшись «кристально чистым», насладитесь выпавшим счастьем, однако оно будет недолгим.

Последствия работы не замедлят сказаться, и здесь все будет зависеть от степени чистоты вашей души. Если вы вдруг стали задыхаться или почувствовали тошноту, боль в мышцах и суставах, то стоит остановиться и вернуть все на место. Если же, наоборот, чувствуете себя прекрасно и готовы к новой жизни, то можете растворить сознанием свои защиты в поле Белого Света.

Выходя из медитации, с удовольствием потянитесь, ощутите мышечный тонус и только после этого открывайте глаза.

Эффект. Данная техника может расконсервировать хронические недуги и забытые проблемы. Для людей духовных это считается чрезвычайно позитивным явлением, они начинают понимать, на что еще стоит обращать внимание и с чем работать. В любом случае предполагается, что вы уже самим процессом ее выполнения частично высветили карму. При этом в теле могут наблюдаться следующие эффекты: боль, ломота в суставах, покалывание, зуд кожи, внутреннее тепло, жар, холод или состояние эйфории и блаженства.

МЕДИТАЦИЯ «ШАВАСАНА»

Эта поза считается идеальной для расслабления и отдыха. Она принесет наибольший эффект после занятия йогой или физическими упражнениями. Во время практики можно слушать легкую, приятную музыку или звуки природы, например шум прибоя. Если в помещении прохладно, то необходимо укрыться легким пледом.

Вы лежите на спине, руки расположены вдоль туловища ладонями вверх, ноги на ширине плеч, глаза закрыты. Далее ладони и ступни «разваливаются» под собственной тяжестью в стороны.

Дайте своему телу команду на расслабление: сначала расслабляются пальцы ног, ступни, икры, колени, бедра. Потом ягодицы, поясница, живот, грудная клетка, сердце. Далее — кисти и пальцы рук, запястья, локти, предплечья, плечи. В центре ладоней представьте и «почувствуйте» теплые шарики. Затем расслабьте лопатки, ключицы, спину, бока. Уходит напряжение с шеи, затылка, горла, подбородка, нижней и верхней челюстей, языка, губ, щек, носа, глаз, лба и головы в целом. Вы полностью расслабились. Сосредоточьте все свое внимание на этом состоянии. Как только тело начнет по привычке собирать напряжение, ваша задача вновь расслаблять мышцы. Полежите в таком состоянии 10-15 минут. Если вы станете засыпать, то не переживайте — это нормальная реакция для первых занятий, и в дальнейшем вы сможете погружаться в шавасану, не впадая в сон.

Выход из шавасаны. Плавно потянитесь, вытяните сцепленные руки над головой, согните левую ногу в колене и повернитесь на правый бок. Затем медленно сядьте по-турецки, откройте глаза. Быстро и энергично потрите ладони друг о друга, а затем «умойте» лицо, голову и все тело.

Эффект. После практики происходит расслабление всех мышц тела и — при правильном выполнении — сознания. Тело запускает тайные оздоровительные механизмы, процессы восстановления и омоложения.

Роман Доля

Рисунки Андрея Страхова и Натальи Страховой

СОЗДАЙТЕ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Что делать, когда все идет под откос? Все плохо: работа, личная жизнь, карьера, финансы, и прочее, прочее, прочее... Проблемы у всех разные, но принцип их возникновения един: ОБИДЫ НА БОГА.

Да-да... Я не оговорилась. Копя обиды, планы мести, или просто скуля на кухне под свист закипающего чайника на судьбу, соседей, мужа, свекровь, тещу, жену, начальника, политиков и иже с ними (список можно продолжать до бесконечности), мы с вами забыли только об одном: МИР СПРАВЕДЛИВ. Нас никто и никогда не наказывает. Ведь мы ДЕТИ БОГА. И Отец Небесный так любит своих чад, что не может нам ни в чем отказать. И все, что мы просим — нам дается.

Именно ЭТО мы и получаем.

Да, мои любимые — все, что вы имеете в жизни — именно то, что вы просили на самом деле.

Я слышу возмущенные крики: «Да разве я прошу нищеты, болезни, ссор и мордобоя??? Я же только счастья немножечко хочу, я просто достатка прошу. А что вместо этого? За что мне это все?!»

А действительно — за что? Давайте рассмотрим схему получения вопрошаемого нами. Итак.

Ситуация происходит примерно по следующей схеме: человек просит нечто. Неважно что. Допустим много денег. И даже озвучивает сумму. Но! Зачастую человек подсознательно не готов к тому, чего просит. Приведу самый простой пример: зарабатывая в месяц 2500 грн, и не имея других заработков, некто. А обращается к Всевышнему с просьбой ниспослать ему тысяч эдак 250 долларов на покупку домика в хорошем месте, дабы жить, как люди, а не ютиться в коммуналке. Все логично, обосновано, и просьбы при посещении Храма или эзотерических школ отправляются по всем правилам.

А при этом ежедневно наш незабвенный А ежеминутно клянет судьбу за невыносимые условия, ругает почем зря всех и вся, жалуется на низкий заработок, на то, что хозяин фирмы его не ценит и мало платит. Хотя, заметьте — сам-то не предпринимает ничего для того, чтобы изменить ситуацию в какую бы то ни было сторону: либо пойти учиться, дабы повысить квалификацию, либо поменять работу, либо просто пойти и потребовать повышения зарплаты. Вариантов может быть великое множество. И это еще не все. Наш герой во время кухонных посиделок с друзьями с удовольствием делится своими проблемами, с упоением рассказывает о болезнях и во всех подробностях смакует каждую неприятность в своей жизни, не ведая только одного: **именно то, что мы говорим ежедневно, ежечасно и ежеминутно — и есть то, чего мы хотим на самом деле.**

Вспомните любого человека, увлеченного какой-либо идеей или делом. И неважно, что это: занятие сетевым маркетингом, музыка, живопись, книги и т.д. Такие люди всегда и везде говорят только о предмете своей страсти. Улавливаете мысль? И если мы сами говорим только о проблемах, болезнях, несправедливости и интригах, не этого ли хотим больше всего на свете?

Каждое слово, сказанное вслух, каждая мысль рано или поздно обретают свою плотность и реализацию. Это наш своеобразный пин-код, который считывается Вселенной и подтверждается реализацией.

Есть по этому поводу старый, как мир, анекдот: едет в троллейбусе женщина, уставшая после трудного рабочего дня, раздраженная, замотанная и думает: «Начальник дурак, сам ничего не понимает, а на меня срывается, еще и премию снимет, как всегда. Коллеги по работе — сплошь интриганы. Дома — муж, гад, вместо того чтобы помочь, будет пилить и бурчать». За ее плечом стоит Ангел-Хранитель, что-то быстро записывает в блокнот. На секунду отрывается от письма и говорит: «Я не понимаю, зачем ей это все нужно, но раз просит, — надо дать...»

Отец Небесный в большой Любви к чадам своим непутевым не может отказать в просьбе. Но вот маленькая загвоздка: не готов человек даже просто психологически принять требуемую сумму. И дабы подготовить нашего А к рациональному

управлению вопрошаемой суммой, Господь через Ангелов-Хранителей подает сигналы человеку в виде некоторых препятствий, ситуаций, показывающих, что именно надо проработать, чему научиться, дабы получить желаемое, натолкнуть на мысль, коль человек не может видеть и слышать Тонкий Мир. И наш доблестный А, который считает себя венцом творения, начинает злиться на ситуацию, на тех, кто стал орудием в руках Господа для прохождения его уроков, вместо того, чтобы действовать активно и решать возникшие препятствия, извлекать уроки из каждой конкретной ситуации и т.д.

И в итоге — пошла претензия к людям, на НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ СУДЬБЫ, а равно — ПРЕТЕНЗИИ БОГУ.

И в великом терпении Отец снова шлет послание Сынам своим, но уже более конкретное и серьезное — дескать, опомнись — ты же ЭТО ПРОСИЛ!!!

И пошли по замкнутому кругу. Не желая понимать, что во всех своих проблемах виноват исключительно сам, человек ищет крайнего и этим лишает себя способности адекватно соображать, понимать, слышать и видеть и постепенно опускается все ниже и ниже.

Думаю, для многих картинка окажется смутно знакомой, не так ли?

Это касается абсолютно всех жизненных ситуаций: от финансов до взаимоотношений и здоровья. Можно ли выйти из этого адова круга? Конечно, МОЖНО. И сделать это не так сложно, как кажется. Поэтому я вам расскажу технику, как начинать работать с самого начала.

¤¤ ИЗБАВЛЕНИЕ ¤¤ ОТ СТРАХА

Вся беда заключается в том, что мы просто не в состоянии увидеть или понять того, что с нами происходит только потому, что в нас укоренился страх: МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ.

Этот страх неосознанный, порождаемый еще в утробе матери. Вернее, передаваемый матерью своему еще не родившемуся дитяти. В малых размерах он срабатывает как инстинкт самосохранения и поэтому бывает полезен. Но если взять его за основу жизни то мы взращиваем его до огромных размеров и позволяем управлять своей жизнью, мыслями, поступками, принимая их за единственно верные в нашей жизни. К сожалению, осознанно не всегда это удается отследить.

Любая эмоция, и негативная в том числе, — это некая энергетическая сущность, обладающая сознанием. И приходит она к нам для нашего обучения. И не ее проблема, что мы мало того, что принимаем ее за истину, так еще и цепляемся в нее мертвой хваткой, словно в жизни ничего больше нет. А ведь у нее тоже дел много, и очень многим людям нужны ее уроки. А мы держим свою эмоцию в клетке и не даем ей свободы, заодно и себя держим взаперти вместе с ней. Наверное, чтобы было веселее.

Как же нам отпустить своих узников без вреда для них и для себя? Как восстановить то равновесие, которое так просим у Бога каждодневно?

На самом деле все просто.

И если вы готовы — давайте поработаем и освободим, наконец, свое счастье из глубокого плена.

Выберите для начала время, чтобы вам никто не мешал. Когда вы освоите технику, то делать ее сможете в любое время и в любом месте: во время поездки на транспорте, на кухне во время приготовления еды, во время уборки и т.д. В любой момент, когда голова особо ничем не занята, а можно либо отдыхать, или выполнять какую-то механическую работу.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Представьте себе образ, с которым у вас ассоциируется ваша эмоция: страх «меня не любят». Чем ярче вы представите себе вашу бракозябру — тем легче вам будет работать.

И дальше размышляем логически. Если нам нужно с кем-то поговорить, что мы делаем? Конечно, мы приглашаем этого Некто для беседы. Затем, по правилам этикета, нужно поздороваться, объяснить причину приглашения. И поскольку у нас очень конкретная цель то отпустить наш страх. Но прежде чем его отпускать, нужно извиниться перед ним за то, что слишком долго держали его в плену, поблагодарить за науку и ОТПУСТИТЬ С МИРОМ ВОСВОЯСИ.

Почему отпустить, а не разрушить, как делают во многих эзотерических школах? Да очень просто: в нашем подсознании заложено столько разрушающих программ, что оно уже не воспринимает конкретизации. И, едва заслышав слово «разрушаю», включает тотальный режим самоуничтожения.

Поэтому мы работаем деликатно и корректно не только по отношению к ни в чем не повинной эмоции, но и к собственному телу и своей собственной Душе.

Именно это мы и делаем с нашим страхом. Мысленно, можно вслух — это уже кому как удобно, говорите:

«Я приглашаю свой страх «меня не любят» — и представили его в виде существа.

Я приветствую тебя, мой страх.

Я прошу у тебя прощения за то, что задержал тебя в себе, словно в темнице, вырастил до непомерных размеров, лишил тебя свободы действий и выполнения твоей собственной задачи в моей жизни и жизни других людей. Прости меня.

Ты пришел ко мне, мой страх «меня не любят», чтобы научить преодолевать препятствия на своем пути, научить любви бескорыстной и искренней, а я не понял тебя и принял твои постулаты страха за основу жизни. Прости.

Я прощаю тебя, мой страх «меня не любят», за тот вред, который ты причинил моему телу, моей Душе, моим взаимоотношениям и самореализации.

Я благодарю тебя, мой страх, за науку. Снимаю все свои претензии и отпускаю с миром восвояси. У тебя еще много дел — ПРОЩАЙ».

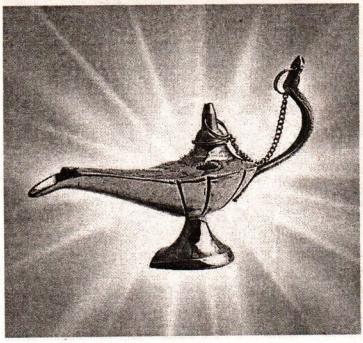
Затем нужно разобраться, откуда это пришло. Ведь сам страх на ровном месте не приходит. Он у нас врожденный. Как правило, мы получаем его вместе с молоком матери. И поэтому работаем дальше, не останавливаясь, продолжаем прощать и просить прощения.

«Я прошу прощения у своей мамы за то, что своим рождением усилил ее страх «меня не любят». Я пришел в ее жизнь, чтобы научить любить и научиться самому, но вместе с любовью принес с собой ее страхи. Прости, мама, ведь я люблю тебя (независимо, как вы на самом деле относитесь сейчас к родителям и живы они или нет).

Я прощаю тебя, мама, за то, что со своей любовью ты передала мне свой страх «меня не любят». Ведь ты искренне верила, что этим оберегаешь меня от житейских неприятностей.

Я благодарю тебя за то, что ты передала мне самое ценное, что есть в твоей жизни — свою любовь. Как умела, как подсказывало тебе сердце. Мы пришли в этот мир вместе, чтобы научиться созидать и любить. Спасибо, мама».

То же самое проводим и по отношению к отцу.



И дальше — самое главное. У большинства из нас на фоне страха «меня не любят» настолько закрепился комплекс вины, что его уже воспринимают как черту характера, даже не задумываясь, насколько нам это чувство чуждо и деструктивно.

Поэтому последним этапом мы проводим генеральную уборку в своем теле и своей Душе.

«Я прощу прощения у своего тела за тот вред, который причинил тебе своим страхом «меня не любят», заставил страдать, испытывать боль. Прости, что я не слышал тебя и терзал, обвиняя в слабости.

Я благодарю свое тело за твое долготерпение, подсказки и намеки. Ты, мое родное, будучи Храмом моей Души, как могло, пыталось обратить мое внимание на неверное восприятие и лишних гостей в моем Храме. Но теперь я понял свою ошибку и буду более чутко относиться к твоим подсказкам. Благодарю.

Я прошу прощения у своей Души за свой страх и за тот вред, который причинил своим страхом, лишив свою Душу возможности радоваться, развиваться, самореализовываться. Прости.

Я ПРОЩАЮ СЕБЯ за ошибку страха «меня не любят». Самое главное, что я понял и сумел принять свой путь и свои ошибки.

Я БЛАГОДАРЮ БОГА ЗА САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО ОН МНЕ ПОДАРИЛ: СПОСОБНОСТЬ ЖИТЬ, ЛЮБИТЬ, РАЗВИВАТЬСЯ».

Вот, собственно, и вся премудрость. Самое главное условие — делать это искренне. Уже через неделю вы почувствуете первый результат.

Если не получается искренне — просто проговаривайте, постоянно, каждую минутку, когда не надо думать ни о чем важном. Не допускайте лишних мыслей, несущих негатив, леность. Рано или поздно вы добьетесь своего.

Галина Брелюс

Об авторе: **Брелюс Галина Михайловна** —практикующий парапсихолог, консультант фен-шуй, таролог, нумеролог. Руководитель информационно-методического центра «У-Син». Автор ряда публикаций, тренингов и семинаров как в области восстановления и сохранения здоровья, так и в области развития личности. Автор и руководитель практических школ парапсихологии и нумерологии, главный редактор и издатель журнала «Магия счастья».

Контакты: +38-096-342-45-03

Смехотерапия вместо таблеток

«Сидит муж в Интернете. Вдруг слышит приглушенный голос жены:

— Нет, нет, милый, сегодня не могу, давай встретимся завтра.

Тут же муж вбегает в комнату жены:

— Ты по телефону говорила?!

— Нет. Я читала женский журнал. Статья интересная, в ней 50 фраз, которые надо громко прочитать вслух. Например, «Дорогой, выкинь, пожалуйста, мусор», «Когда ты, наконец-то, прибьешь гардину»... И здесь же говорится, что очень занятый своим делом муж услышит лишь сказанную полушепотом 51-ю фразу. И, гляди-ка, не врут».

Люди склонны смеяться, заметив что-либо забавное. Смех бывает самым разным: добрым и ядовитым, радостным и грустным, умным и глупым, наглым и испуганным, ироничным и добросердечным, циничным и скромным.

Наука о смехе — геотология — утверждает, что смех положительно влияет на физиологию человека.

В организме происходит самая настоящая биохимическая буря. Дело в том, что смех способствует снижению уровня гормонов стресса — кортизона и адреналина и выделению эндорфинов, которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения.

Дыхание и пульс на короткий срок учащаются, благодаря чему кровь обогащается кислородом. Здоровый юмор в нашей жизни так же нужен, как воздух, солнце и вода.

Смех взбадривает нашу иммунную систему, увеличивая активность лимфоцитов и других антител. Повышается содержание иммуноглобулина А, борющегося с болезнями. Проводилось даже исследование, в результате которого установлено, что иммуноглобулин А способен передаваться младенцам с материнским молоком. Вот почему веселые кормящие мамы и их довольные детки менее подвержены простудным заболеваниям.

Американский невролог Ульям Фрай рассматривал смех как особый способ дыхания, при котором вдох продлевается, а выдох, наоборот, укорачивается, но его интенсивность такова, что легкие способны полностью освободиться от воздуха.

Смеха очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в организме. Поэтому «порция смеха» равносильна прогулке по лесу или кислородному коктейлю. Однако на этом положительное действие смеха не заканчивается.

У вас нет времени на аутогенную тренировку или полноценный отдых? Попробуйте смехотерапию. 5 минут смеха заменяет 40 минут отдыха. Так что если вы не выспались — просто посмейтесь! Ведь смех способствует расслаблению 80 групп мышц.

Некогда заниматься фитнесом? Смейтесь! Как и при занятиях физическими упражнениями при смехе учащается сердцебиение, снижается уровень холестерина в крови. Одну минуту смехотерапии можно приравнять к 25 минутам занятий аэробикой! Это превосходный вариант для тех, кому физическая активность недоступна по той или иной причине.

Хотите хорошо выглядеть? Смейтесь! В этом процессе задействованы практически все мышцы лица, при этом их тонус повышается, что способствует улучшению внешнего вида.

Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии».

В 70 годах 20 века в университете Лос-Анджелеса была организована кафедра проблем смеха, изучающая вопросы влияния смеха на здоровье и использование смехотерапии для лечения людей.

Вот один из экспериментов, который провели американские психологи.

В исследовании приняли участие 10 человек, которым было предложено посмотреть несколько смешных видеозаписей. За два дня до эксперимента, за 15 минут до начала просмотра и сразу же после завершения специалисты из Центра нетрадиционных способов лечения Калифорнийского университета оценивали по нескольким показателям психологическое состояние обследуемых.

Оказалось, что даже сама мысль о предстоящем веселье улучшает состояние организма. Так, за два дня до начала эксперимента у людей снижались показатели депрессии (на 51 процент), смущения (36) и усталости (15 процентов). К концу просмотра жизнь становилась еще веселее — депрессия исчезала на 98 процентов, смущение — на 75 и усталость — на 87.

Все люди на земле умеют улыбаться и смеяться. Однако умению смеяться люди учатся, так же, как умению говорить. Первые 4-8 недель жизни этому ребенка учат глаза матери. В возрасте 2-3 месяцев ребенок начинает не только улыбаться, но и смеяться. К 6 годам ребенок улыбается и смеется примерно по 300 раз в день, и смех его звучит весело и беззаботно. Вспомните, как весело и заразительно звучит детский смех, он

искренний, чистый, беззаботный. По мере взросления, приспосабливаясь к поведению окружающих, человек постепенно снижает число улыбок, однако все равно продолжает улыбаться примерно 15 раз в день. Подобное «поскучнение» становится причиной болезней.

В настоящее время выделяют три направления геотологии (смехотерапии).

Классическая смехотерапия — проведение психологом индивидуальных или групповых занятий, на которых люди смеются (рассказывают анекдоты, курьезные случаи, слушают хохот, смотрят комедии).

Медицинская клоунада — представления медицинских работников перед пациентами больниц.

Йога смеха, разработанная индийскими медиками, обучает человека смеяться легко и непринужденно, естественно и часто.

«Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби».

Фридрих Ницше

Многие врачи стали практиковать смехотерапию в лечении самых различных болезней. Они отмечают, что смех способствует быстрейшему выздоровлению. Благодаря этому больные люди чувствуют себя гораздо лучше. Даже при идеальном здоровье хорошо отточенное чувство юмора способствует повышению самооценки человека и улучшает психическое здоровье.

Смех — отличный помощник в преодолении неприятных и сложных жизненных обстоятельств. Если человек будет способен в трудном положении посмеяться над собой и своими неудачами, то ему повезет больше, чем другим людям. В итоге он сможет посмотреть на ситуацию другими глазами и почувствует себя намного лучше. А самое интересное, что его проблема улетучится гораздо быстрее, чем если бы он зациклился на ее разрешении.

И не стоит переживать, что от смеха вы приобретете несколько новых морщин. Так или иначе, их появление неизбежно. Когда вы хмуритесь, морщины ведь тоже появляются. Пусть лучше будут «веселые» морщины, нежели «мрачные»!

Смех может быть разным, собственно, как и повод, который заставляет нас, широко улыбаясь, ухахатываться или ехидно ухмыляться. Именно поэтому не каждый вид смеха оказывает положительное действие на здоровье человека.

Если рассматривать смех с точки зрения «лекарственного препарата», то можно сказать, что смех может возыметь на организм оздоровляющий и даже омолаживающий эффект. Включается некий природный механизм, направленный на самоисцеление, человек избавляется от гнетущих его переживаний и чувства тревоги и страха и начинает смотреть на жизнь более позитивно. На сеансах смехотерапии человек расслабляется, избавляясь от напряжения, причем не только в психологическом плане, но и физически.

Смех делает нас более привлекательными. Представьте, вы идете по улице, вся в своих мыслях после тяжелого трудового дня, тут уж не до смеха, а еще дома вас ждет стирка, глажка, уборка, готовка... Но вдруг навстречу вам идет малыш, эдакий ангелочек с кудряшками, и улыбается во весь рот. Вы даже не замечаете, как начинаете улыбаться ему в ответ, и уже домашние хлопоты отступают на второй план. Улыбка украшает и притягивает, располагает к общению.

В разных странах смех у людей вызывают совершенно разные шутки. Например, мы вряд ли держимся за животы от шуток англичан, равно как и они часто не понимают, над чем смеемся мы. А запущенный в лицо торт в американских фильмах вызывает грохот смеха в кинозале, но только в Америке или Германии. Возможно, там люди более раскованны, а нас с детства учили, что едой играть нехорошо, хотя вспомните, как весело было швырять в соседа в детском саду манную кашу; за такие проделки, к которым подключалась вся группа, каждый третий из нас потом был наказан строгой тетей-воспитателем.

Считается, что смех — прекрасный способ преодолеть страх. Люди часто смеются над мелкими неприятностями, например когда по обледенелому тротуару идет человек в обуви, которая жутко скользит. Идет напряженно, будто бы цепляясь «пальцами ног», вдруг поскальзывается и, хватаясь руками за воздух, шлепается на мягкое место. Потом торопливо поднимается и начинает отряхивать прилипший снег. Думаю, что описанный эпизод из жизни у многих из вас и сейчас вызвал улыбку на лице. Хотя реакция была бы совершенно иной, если бы предложение закончилось иначе, например, упал и сломал ногу или руку. Здесь уже не до смеха. Так почему же все-таки первое описание вызывает невольную улыбку? Оказывается, мы подсознательно ставим себя на место «упавшего», и смех — это реакция на благополучное окончание. Таким образом мы побеждаем страх, что ничего серьезного не произошло.

Есть еще одно интересное наблюдение. Оно заключается в исследовании смеха мужчин и женщин. Оказывается, что причины посмеяться у противоположных полов разные. Мужчины предпочитают более агрессивный юмор, в то время как женщин более забавляют шутки с игрой слов.

А теперь попрошу внимания вечно худеющих и сидящих на мучительных диетах! 15 минут смеха сожгут калории, по эквивалентному соотношению равные одной плитке шоколада. И это не мое утверждение, а мнение реального доктора Матвея Бачовски из медицинского центра университета Вандербильта, о чем он и заявил на весь мир на Европейском конгрессе, который был посвящен проблемам ожирения.

Так как же сделать жизнь веселее и отточить свое чувство юмора?

Будьте наблюдательны к окружающим вас людям, которые совершают смешные поступки. Только не надо насмехаться над их ситуацией, а просто уметь увидеть их неразумные действия. Дети и животные также часто могут нам дать повод посмеяться. Если вы зададитесь целью найти и увидеть юмор в повседневной жизни, то, скорее всего, вы его найдете. Ведь верно сказано: «Кто ищет — тот найдет».

У разных людей поводом для смеха могут послужить самые необычные вещи. Попробуйте проанализировать свое чувство юмора. Что вас больше всего способно развеселить? Например, вы же смотрите кинокомедии, слушаете юмористы, глазеете на карикатуры в журналах. Может быть, какой-то конкретный человек постоянно пробивает вас на смех: его поступки, высказывания, внешний вид. А бывает, что вы тихонько ухахатываетесь над шалостями вашего собственного дитяти или хихикаете

над безобидными играми несмышленых котят. Все эти наблюдения запишите, зафиксируйте, сделайте свою библиотеку смеха.

Вы можете вырезать смешные картинки из журналов и наклеить их на дверки холодильника, зеркала в ванной комнате, на спальной тумбочке. Выбирайте самые видные места в квартире, мимо которых вы проходите не один раз в течение дня. Можно использовать таким же образом короткие веселые надписи или смешные цитаты. Смотрите часто на эти вещи, и у вас будет всегда приподнятое настроение.

Иногда бывает трудно улыбнуться без небольшой посторонней помощи. Именно в такие моменты вытаскивайте из своей смехотеки понравившийся экспонат. Вполне сгодится веселая кинокомедия или смешная книжка. А может быть, вас «разнесет» при просмотре прикольных роликов, снятых когда-то вами на видеокамеру.

В обществе людей шутите так, чтобы это приносило хорошее настроение всем и объединяло людей. Не допускайте, чтобы от ваших шуток люди сторонились. Более того, не переборщите, рассказывая анекдоты, задевающие, например, национальные чувства людей. А то, в конечном счете, вы рискуете остаться один со своими шутками.

Шутите там, где это уместно. То, что вам может показаться смешным, другим совсем так не покажется. Нельзя рассчитывать на то, что юмор способен разрешить любую дилемму. Иногда следует быть и серьезным. Ведь неуместный смех может обернуться и против вас. Представьте себе человека, с трудом скрывающего свое хихиканье на важном деловом совещании или похоронах близкого родственника. Выглядеть это будет, по крайней мере, совершенно глупо.

Даже если у вас совсем нет настроения веселиться, прилагайте усилие и ищите повод посмеяться. Например, вы можете начать улыбаться самому себе перед зеркалом. Вы и не заметите, что уже держитесь за живот, — так вас разберет от смеха.

Сделайте юмор своим лучшим другом и отличным оружием в любой ситуации! И смейтесь на здоровье!

К.А.

Тест «Ваше чувство юмора»

Если вы хотите узнать, что у вас с чувством юмора, в предлагаемом тесте отметьте один из трех ответов.

1. Если кто-то идет в лес за грибами на ходулях, он поступает так:

а) чтобы было интереснее;
б) потому что боится змей;
в) чтобы лучше видеть грибы?

2. Если человек, торгующий бочковым пивом, просит кого-то из очереди принести ему лимонада, он поступает так:

а) потому что за свои деньги хочет выпить чего-то получше;
б) чтобы рассмешить очередь;
в) потому что встал на правильный путь?

3. Ваш коллега уснул на работе. Вы:

а) позовете начальника разбудить его;
б) пока он спит, пойдете пить кофе;
в) громко хлопнете дверью?

4. В трамвае вы (женщина) познакомились с симпатичным парнем. Он отказывается от свидания с вами. Вы отвечаете:

а) приятно было познакомиться;
б) ладно, в другой раз;
в) а почему?

5. Случайный прохожий просит вас дать ему 5 рублей, вы отвечаете:

а) вы читаете мои мысли;
б) к сожалению, у меня получка через 10 дней;
в) зачем они вам?

6. Вам на глаза попалось объявление: «Меняю «Мерседес» все равно на что». Считаете, что человек, который дал это объявление:

а) ждет, чтобы посмотреть, кто попадется на удочку;
б) наверное, не знает, куда деньги девать;
в) с ума сошел?

7. Если в переполненном трамвае некто наступил вам на ногу и не собирается с нее сходить, вы ему говорите:

а) нога, на которой вы стоите, моя;
б) будьте любезны подвинуться;
в) может быть, мы с вами поменяемся местами?

8. В кульминационный момент телевизионного детективного фильма вдруг гаснет экран. Вы считаете это:

а) прекрасной возможностью каждому придумать свою версию;
б) совершенно естественным;
в) плохой работой технического персонала на телевидении?

9. Если выиграли цифры, зачеркнутые вами в лотерейном билете, который вы забыли отправить, то это:

а) упущенный шанс;
б) ваша невезучесть;
в)... и вообще жизнь не удалась?

10. В гостях хозяева угощают вас тем, что вы заведомо не любите. Вы:

а) с улыбкой съедите и похвалите хозяйку за вкусное блюдо;
б) будете есть с таким видом, что все поймут: вы делаете это через силу;
в) откажетесь?

За каждый ответ «а» — 3 балла, «б» — 2, «в» — 1 балл. Если ни один из ответов вас не удовлетворил — 0 баллов. Подсчитайте баллы:

0-5 баллов. Вы мрачная личность, и от этого вам невесело и друзьям тоже. Не удивляйтесь, если вашего общества иногда избегают.

6-10 баллов. Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее, утомит окружающих.

11-20 баллов. Обладаете здоровым, реальным чувством юмора, в шутках не перебарщиваете. Ваше остроумие не задевает и не утомляет окружающих.

21-30 баллов. Юмор в вас просто бурлит. Даже перехлестывает через край. Главное, чтобы ваше поведение окружающие не истолковали не так, как вам бы хотелось.

Нервное истощение — болезнь современности?

Неврастения — нервное истощение — на мой взгляд, самое распространённое на сегодня заболевание. И наименее диагностированное. Она маскируется под депрессию, дурной характер, лень, а также целый букет соматических заболеваний. Вот и выходит, что лечится человек от депрессии, головных болей, вегетососудистой дистонии, болей в животе, язвы желудка, а неврастения — причина хвори — не проходит.

По каким же симптомам можно заподозрить нервное истощение?

ПРИЗНАКИ НЕВРАСТЕНИИ

1. Раздражительность — человек становится вспыльчивым, заводится с пол-оборота. Раздражает буквально всё — даже близкие люди, музыка, которая прежде нравилась, собственные привычки... Это раздражение вспыхивает сразу — и полностью охватывает человека...

2. Нетерпение — теряется всякая способность к ожиданию, сдерживанию себя... Например, даже зная, что автобус подойдёт через 5 минут, страдающий неврастенией не будет его ждать и пойдёт пешком.

3. Утомляемость — несмотря на бурные проявления чувств, больной неврастенией быстро устаёт. Вообще, усталость постоянно преследует неврастеника — утром, просыпаясь, он уже чувствует усталость.

4. Слабость — кажется, что руки и ноги как ниточки, и любое движение требует усилия.

5. Головные боли — они очень часты при неврастении, возникают при малейшей нагрузке, имеют сдавливающий характер. Типичны ощущения, что как будто каска сдавливает голову или же боли за глазами и в висках.

6. Туман в голове — всё воспринимается как сквозь пелену, голова будто ватой наполнена, интеллектуальная деятельность становится малопродуктивной. Часто в голове каша из неприятных мыслей, которые перебивают друг друга...

7. Невозможность сосредоточиться — всё отвлекает. При попытке заняться интеллектуальной деятельностью больной быстро переключается на что-то другое: например, начинает ходить из комнаты в комнату, искать какие-то предметы, потом заваривать чай...

Для современных офисных работников свойственно отвлекаться в таких случаях на общение в «аси», «скайпе», бессмысленно проводить время в социальных сетях («вконтакте», «одноклассники» и т.д.)...

8. Повышенная чувствительность — даже тихие звуки кажутся неприятно громкими, свет — ярким... Банальная мелодрама может вызвать слёзы.

9. Нарушение сна — очень затруднено засыпание — несмотря на чувство усталости и желание заснуть, в голове, как тараканы, бродят неприятные мысли... Такое бессонное мучение может длиться часами... Наступающий сон — поверхностный, наполненный тревожными, неприятными сновидениями. По пробуждении человек чувствует себя абсолютно разбитым, уставшим.

10. Тревога, страхи — душу мучают разнообразные страхи, сомнения, тревожность по малейшему поводу.

11. Низкая самооценка — человек воспринимает себя как неудачника, ничтожество, слабую личность... Часто он находит у себя массу телесных заболеваний и бесконечно проходит обследования у врачей.

12. Снижение сексуального влечения — у мужчин часто возникает преждевременная эякуляция, а позже — импотенция.

13. Обострение хронических заболеваний и появление психосоматических расстройств — боли в позвоночнике, чувство сдавленности в груди, тяжесть в сердце, тремор, псориаз, аллергии, конъюнктивит, герпес, прыщи, боли в суставах, боли в глазах и расстройства зрения, проблемы с зубами, ногтями, волосами, резкое похудение...

Как видите, проявления неврастении, с одной стороны, серьёзны, с другой — разнообразны, не специфичны, что даёт возможность неврастении маскироваться под многие заболевания. В зависимости от степени неврастении разделяют три её стадии.

ТЕЧЕНИЕ НЕВРАСТЕНИИ

Первая стадия — гиперстеническая.

Человек становится раздражительным, суетливым, не может долго усидеть на одном месте. Он осознаёт эти изменения, но ничего не может с собой поделать. Если он теряет контроль над собой, то переходит на крик. Часто, сдерживаясь на работе, приходя домой, начинает «беспричинно» ссориться с близкими.

Затруднено сосредоточение. Неудачные попытки собрать себя, сниженная продуктивность деятельности ещё больше вызывают раздражение. Нарушено засыпание, человек долго лежит без сна в постели. Появляются головные боли давящего характера, боли в позвоночнике, слабость, постоянное чувство усталости.

Вторая стадия — «раздражённая слабость».

Раздражает буквально всё, человек очень быстро «вспыхивает», однако хватает его не на долго. Потеряна способность к сосредоточению, человек практически не может выполнять работу, постоянно отвлекается. Появляются страхи, усиливается тревога. Человек убеждается, что он ни на что не способен, он неудачник, жизнь прожита впустую. Раздражают любые звуки, яркий свет, запахи. Раздражают двигающиеся люди, толпа. Ничто не приносит удовольствие. Сон нарушен: он поверхностный, не дающий отдыха. Головные боли постоянны. Могут появиться боли в сердце, отдышка, чувство нехватки воздуха, боли в животе, поносы и запоры, аллергии, чувство слабости и боли в мышцах, головокружение, бросает в пот...

Третья стадия — гипостеническая.

В этой стадии суетливость и непродуктивная активность снижаются. Пациенту просто ничего не хочется делать. Настроение печальное, жалобы на множественные телесные недуги. Сон поверхностный. Всё раздражает. Иногда появляется страх будущего, страх смерти, плаксивость. Состояние очень напоминает депрессию.

ПРИЧИНЫ НЕВРАСТЕНИИ

Основная причина неврастении — переутомление. Играет роль как физическая усталость, так и эмоциональная. Причем нормальная физическая нагрузка никогда не даст неврастению — более того, она способна неврастению вылечить. А вот гиподинамия, долгая работа за компьютером, нехватка свежего воздуха способны очень быстро вызвать неврастению. Особенно вредна умственная деятельность, связанная с необходимостью длительно сосредотачиваться на чём-то, чего-то ждать, выполнять однородную, скучную работу, требующую внимания — работа оператора, корректора, программиста...

Очень большую роль играют стрессы, наличие раздражающего фактора на работе и дома, ненормированный рабочий день, недосыпание.

Подрывают здоровье интоксикации, инфекции, курение, алкоголь, нехватка витаминов.

Особенно вредно состояние ожидания какой-то беды, настороженность — подобное настроение очень часто вызывает неврастению.

КОВАРСТВО НЕВРАСТЕНИИ

Неврастения всегда начинается незаметно, как простая усталость или недомогание, и кажется, что с подобной ерундой не стоит обращаться к врачу — пройдёт сама. Однако суть неврастении такова, что она отбирает возможность к самоизлечению — ведь единственно правильный метод излечения неврастении — отдых, а ведь как раз он, то при состоянии неврастеника и не возможен — прежде всего нарушается сон, появляются неусидчивость, раздражительность, тревожность. Выходит, неврастеник бежит по замкнутому кругу — недостаток отдыха и расслабления вызывает неврастению, неврастения вызывает невозможность отдыхать и расслабляться.

Другая опасность — самолечение — неправильное назначение препаратов, питающих и стимулирующих нервную систему, только усиливает раздражительность, головные боли, бессонницу и ещё более истощают нервную систему.

МАСКИ НЕВРАСТЕНИИ

Страдающие неврастенией из-за особого разнообразия жалоб достаточно редко обращаются к психиатру или психотерапевту, чаще — к другим специалистам, в лучшем случае к неврологу, чаще — к терапевту или к психологу. Понятно, что каждый специалист видит прежде всего «свои» жалобы, посему диагнозы ставятся крайне разнообразные.

Невролог — единственный специалист не психического профиля, который может назвать неврастению неврастенией, и подобрать правильное медикаментозное лечение. Однако причина неврастении часто лежит в психологических проблемах, а тут невролог бессилен — он не обучен психотерапии. Кроме диагноза неврастении неврологи часто выставляют диагноз вегето-сосудистой дистонии, дисциркуляторного нарушения головного мозга, вегето-сосудистой недостаточности.

Терапевт может выставить «мифический» диагноз — «синдром хронической усталости», а также найти у пациента сердечно-сосудистую недостаточность, функциональное нарушение пищеварения, слабый иммунитет, хронический гастрит, дискенезию жёлчных путей, низкий гемоглобин, дизбактериоз и много еще чего. В последнее время стало модно находить паразитов и хронические инфекции типа мононуклеоза и герпеса.

Да, действительно, при неврастении снижаются иммунитет, гемоглобин, обостряются хронические заболевания, но не эти заболевания причины неврастении — уберите неврастению — и организм сам собой восстановится!

Окулист находит спазм аккомодации (он весьма распространён при неврастении, особенно у работников мыши и клавиатуры).

Дерматолог находит нейродермит, герпес, псориаз.

Ортопед, массажист, мануальный терапевт находят остеохондроз, обычно шейного отдела, и начинают его лечить.

Психолог видит депрессию, комплексы, стрессы, и рассказывает пациенту о них. Чаще всего от этого становится хуже — ведь при неврастении нет достаточной душевной энергии, чтобы работать над собой!

Бабка находит сглаз или порчу и «умело» выкатывает её яйцом. Или защептывает. Неврастении от этого ни тепло, ни холодно.

Экстрасенс и биоэнергетик видит большую дыру в ауре. Дыра подлежит заштопыванию. Неврастения остаётся.

Действительно, при неврастении затрагиваются все органы и системы тела, и каждый специалист прав, находя что-то своё — но всё это следствия первичного нервного истощения. Поэтому только психотерапевт (психиатр) способен лечить и причину, и следствия неврастении, видя эту болезнь целиком.

Об авторе: **Гринвальд Сергей Геннадьевич** — врач-психотерапевт, психолог, психиатр. Кандидат медицинских наук, доктор философии. Сфера его интересов связана с клинической диагностикой психических расстройств, психотерапией пограничных состояний, депрессивных расстройств; лечением фобий, панических атак; лечением нарушений адаптации, последствий нервного напряжения, стресса, усталости, неврастении, «нервного срыва», личностного и профессионального стресса; психосоматическими расстройствами, лечением и профилактикой вегето-сосудистой дистонии; психотерапией семейных отношений; психотерапией и психологической коррекцией проблем самоуважения, самоутверждения; лечением нарушений питания: анорексии, булимии; коррекцией нарушений взаимоотношений с партнёром; психологической диагностикой личности, общих и специальных способностей; помощью в профориентации; гипнозом, гипноанализом, релаксацией с психотерапевтической коррекцией, интегративной психотерапией; психологическим консультированием.
Контакты: **097-449-45-67** **grinvald.com**

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАСТЕНИИ

Режим. Лечение неврастении начинается с правильного выбора режима дня, времени для сна, работы, прогулок. Внимательно изучаются условия работы, корректируются недостатки. Режим предполагает длительное времяпрепровождение на свежем воздухе.

Немедикаментозная нормализация сна. Пациент обучается некоторым приёмам, помогающим нормализовать сон: методам релаксации, специальным, индивидуально разработанным правилам, помогающим нормализировать сон — образец таких правил приведён ниже:

♦ *Ложитесь в постель только при сильной усталости.*

♦ *Не занимайтесь в постели посторонними делами — не читайте, не ешьте, не работайте на ноутбуке, не смотрите телевизор.*

♦ *Если не удаётся заснуть, не лежите в постели — встаньте и займитесь чем-либо!*

♦ *Вставайте каждое утро в одно и то же время.*

Отдых. Разрабатываются специальные методики, помогающие отдыхать наиболее эффективно.

Физические упражнения. Одна из причин неврастении — гиподинамия, поэтому физическая нагрузка играет в лечении неврастении важную роль. Однако она должна быть строго дозированная — ведь неврастения — болезнь истощения, и неправильно выбранная нагрузка ухудшит ситуацию.

Начинать следует с длительных прогулок на свежем воздухе, хорошие результаты даёт плавание, по мере укрепления организма можно переходить и к более активным занятиям.

Диета. Правильно разработанная диета при неврастении содержит продукты, повышающие адаптационные возможности организма, помогающие быстро восстановиться. Много внимания уделяется кратности и регулярности приёма пищи.

Водные процедуры. При неврастении полезно плавание, тёплые ванны, содержащие отвары некоторых трав, аромаванны.

Гипносон, гипноотдых. Гипноз способствует глубокому расслаблению и сну, который так необходим при неврастении. Он очень эффективно снимает перевозбуждение и нервное напряжение, избавляет от страхов, тревог, навязчивых мыслей. Один час гипноза может заменить многочасовой сон. Во время гипноса удаётся достичь очень глубокого расслабления, которое обычно невозможно при естественном сне — ведь у неврастеников он поверхностный. Гипноз способен активировать все силы на излечение болезни!

Медикаментозное лечение

1. Сосудорасширяющие средства — при неврастении случается спазм сосудов головного мозга, именно он вызывает головные боли. От недостатка кровообращения происходит кислородное голодание клеток головного мозга, и, как следствие, усиление истощения. Сосудорасширяющие вещества купируют головную боль и ускоряют выздоровление.

2. Вещества, улучшающие метаболизм головного мозга — эти вещества, приготовленные из природных компонентов, способствуют восстановлению клеток головного мозга.

3. Ноотропы — вещества, питающие клетки головного мозга. Так как многие из них обладают психостимулирующим действием, которое при неврастении усиливает раздражительность, тревожность, эти вещества должны назначаться крайне аккуратно.

4. Витамины — они также обладают психостимулирующим эффектом, поэтому в разных стадиях лечения должны назначаться строго определённые витамины.

5. Успокаивающие вещества — они снимают тревогу, напряжение, углубляют сон, повышают качество отдыха.

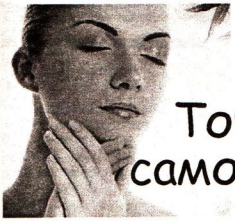
6. Антидепрессанты — назначаются при наличии депрессивной симптоматики в структуре неврастении.

Психотерапия

Психотерапия как правило, направлена на решение ситуации, приведшей к заболеванию. Если человек постоянно попадает в состояние неврастении, требуется проанализировать жизненные позиции, найти ошибки в поведении и исправить их.

В целом, при правильном лечении неврастения достаточно быстро проходит, и человек полностью выздоравливает — жизнь начинает радовать снова, а работа и семья доставляют удовольствие.

Сергей Гринвальд

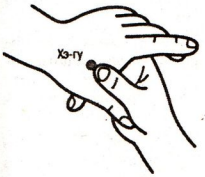


Точечный самомассаж

Научитесь «настраивать» свой организм с помощью простого и эффективного метода — стимуляции активных точек тела.

Утро

100 кругов для бодрости. Чтобы зарядиться энергией, не обойтись без стимуляции главной биоактивной точки — хэ-гу. Она расположена на тыльной стороне кисти, в месте соединения большого и указательного пальца.



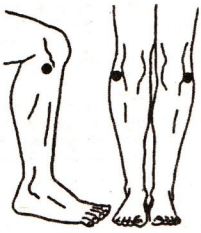
Нажмите пальцем на кожную складку между ними и отыщите место, где при надавливании ощущается боль. Затем начинайте делать легкие круговые движения по часовой стрелке. Боль должна быть довольно ощутимой, но через некоторое время вы почувствуете онемение, это нормально. Считается, что оптимально сделать 100 круговых массажных движений, но, если у вас не хватает времени, достаточно и 30. Повторите то же самое упражнение с точкой хэ-гу на другой руке.

Поумнеть за 40 секунд. Увеличить активность клеток мозга можно с помощью массажа кистей рук. Известно, что на наших пальцах находятся проекции зон головного мозга. Поэтому сильное надавливание по 3-4 секунды на каждую поверхность всех 10 пальцев улучшает сообразительность и память. Для этой же цели служат китайские шарики из нефрита или твердых пород деревьев, которые перекатывают в руке, чтобы постоянно стимулировать активные точки пальцев. Если нет шариков, подойдут спелые конские каштаны или крупные грецкие орехи.

Улыбайтесь в любую погоду. В этом вам поможет особая гармонизирующая точка, расположенная в центре лба. Именно ее «рисуют» на лбу индийские красавицы. Вы можете последовать их примеру, если будете массировать точку в середине лба по часовой стрелке каждый день в течение минуты.

День

Вернуться в уравновешенное состояние вам поможет точка хладнокровия — цзу-сань-ли. Чтобы легко ее найти, положите ладонь себе на колено, чуть сбоку. Ваш средний палец попадет в углубление. В нем находится точка цзу-сань-ли. Незаметно массируйте ее, когда едете в транспорте или сидите на рабочем совещании. Массаж этой точки быстро снимает волнение и придает ясность мыслям.



Так же нетрудно, не привлекая внимания окружающих, найти точку нэй-гуань: положите на запястье 3 пальца и найдите чувствительное местечко на предплечье.

Точечная «скорая помощь»

Иногда возникают ситуации, когда требуется очень быстро поднять тонус — например, после обморока, при головокружении. Тут помогут другие точки: одна из них расположена на мизинце, чуть выше наружного угла ногтевого ложа, другая — на среднем пальце, в том же месте, но со стороны указательного пальца. И еще — углубление посередине между носовой перегородкой и верхней губой.

Вечер

От долгой работы за письменным столом особенно устает шея. Постоянное напряжение ее мышц приводит к спазмам и боли. Этих неприятностей легко избежать, если в течение дня регулярно делать два упражнения.

Упражнение «Снять хомут»

Положите правую руку на левое плечо так, чтобы большой палец упирался в шею. Средним пальцем нащупайте твердую мышцу, соединяющую шею с плечом, сильно сожмите ее большим и указательным пальцами и начинайте разминать ее до появления тепла. Проделайте то же самое с правым плечом.

Упражнение «Избавиться от мигрени»

Найдите на поверхности шеи наиболее болезненные точки и массируйте их сначала глубоким надавливанием, а затем круговыми движениями. При этом слегка двигайте шеей.

Массируйте пальцами волосистую часть головы, задерживаясь на особенно болезненных точках подольше. Можно завершить массаж расчесыванием щеткой с натуральной жесткой щетиной.

Найдите активные точки на бровях (в середине брови нащупайте небольшое углубление), на висках, под глазницами, у основания ноздрей, в середине подбородка. Сделайте круговой массаж по часовой стрелке 40 секунд для каждой из точек, затем плотно прижмите ладони к лицу и медленно проведите ими вниз.

Ночь

Чтобы снять перевозбуждение, привести в порядок уставшую нервную систему, найдите точку в центре стопы — в углублении, которое образуется при сгибании пальцев. Ее нужно массировать в положении сидя, положив стопу на колено, по очереди справа и слева.

На предплечье, под большим пальцем находится рефлексогенная зона, отвечающая за чувство страха, тревожности, которое так свойственно особам женского пола. Легкое поглаживание этой области вечером обеспечит вам крепкий спокойный сон.

Цифры и факты

Японские ученые из Токийского университета разработали специальные очки, которые помогают своим владельцам похудеть. Изобретенные профессором Мичитакой Хиросе и его командой очки зрительно увеличивают пищу, которую ест человек, примерно на 50%, в то же время сохраняя нормальные пропорции рук и окружения пользователя. Предполагается, что желающим похудеть это поможет употреблять меньше пищи и таким образом худеть.

Специалисты британского оборонного концерна BAE Systems создали электромагнитную пушку, способную поражать цели на расстоянии 177 километров. Получившая кодовое название EM (Electromagnetic Railgun), она предназначена для развертывания на кораблях британских ВМС. Особенность новой пушки состоит в том, что ЕМ использует снаряды, в которых нет взрывчатого вещества. Вырываясь из орудийного жерла со скоростью в 2,5 километра в секунду или в семь раз быстрее скорости звука, снаряд поражает цель с помощью своей гигантской кинетической энергии. Ускорение снаряда в ЕМ происходит при помощи мощного магнитного поля.

Архитекторы из Ванкувера создали проект небоскреба из дерева. Экологически чистый материал заменит привычную сталь и бетон.

Древесину принято использовать только для строительства малоэтажных зданий, так как постройки из дерева не огнеупорны и имеют меньшую прочность конструкции. Однако эти проблемы легко решаемы с помощью частей клееной древесины, которая состоит из набора тонких склеенных кусочков дерева. Такой материал и легкий, и прочный. В скором будущем архитекторы планируют возвести семнадцатиэтажный дом в Норвегии и двадцатиэтажный в Австрии.

Сообщения исследователей NASA пополняют список странностей Меркурия. Диаметр этой самой маленькой планеты Солнечной системы в три раза меньше земного и составляет 4880 км. Из-за размеров он должен был остыть вскоре после рождения, но теперь выясняется, что по непонятным пока причинам практически все то время, в течение которого существует Солнечная система, он остается очень активным и ни за что не хочет остывать.

УЧЕНЫЕ ПРЕДЛАГАЮТ ЗАРЯЖАТЬ ГАДЖЕТЫ ОТ... УЛИТОК

Предполагается, что в будущем одним из направлений развития высоких технологий станет так называемая киборгизация. Это значит, что люди сами добровольно станут имплантировать себе различные электронные компоненты. Прямо как в невеселых фантастических фильмах. В одних случаях это будет вынужденная мера, а в других — модификация тела.

А еще это может коснуться животных. Разница в том, что животных никто спрашивать не будет. Но каково это будет — заряжать мобильные гаджеты от устройств, имплантированных непосредственно в зверей! Теоретическая возможность для этого открывается уже сегодня — израильским ученым удалось получить небольшое количество электроэнергии, имплантировав биологическую топливную батарею обычной улитке. Эта батарея использует физиологически производимую улиткой глюкозу и превращает ее в электроэнергию.

Конечно, на текущий момент еще слишком рано говорить о каких-то конкретных планах израильских ученых, едва ли они хотят превратить всех канализационных крыс в маленькие батарейки, однако теоретические основы для этого закладываются уже сегодня.

«КРОВОТОЧАЩИЙ» ПЛАСТИК

Американские ученые разработали похожий на кожу пластик, который после повреждения «кровоточит», а затем самовосстанавливается. Если на таком пластике сделать надрез, то на его поверхности появится красная линия, похожая на кровавый след.

Поврежденные молекулы начинают выстраивать «мосты», которые помогают материалу восстановиться. То есть пластик «регенерирует» по принципу заживления раны.

ЖИЗНЬ МОЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ НА ДЕСЯТКАХ МИЛЛИАРДОВ ПЛАНЕТ

Группа европейских астрономов пришла к выводу, что порядка 40% красных карликов — самый распространенный тип звезд в Млечном пути — имеют на своей орбите планеты, пригодные для жизни. Это так называемые «сверхземли», которые вращаются в пригодной для жизни зоне от своих звезд и могут содержать на своей поверхности жидкую воду. Учитывая, что в Млечном пути находится около 160 миллиардов красных карликов, число планет, потенциально пригодных для жизни, огромно.

Красные карлики относительно тусклые и холодные звезды, сравнимые по своим параметрам с Солнцем, составляют около 80% звезд в нашей галактике. Планеты земного типа, вращающиеся вокруг красных карликов, встречаются гораздо чаще, чем газовые гиганты, подобные Юпитеру и Сатурну. Поскольку красные карлики являются более холодными звездами, чем Солнце, планетам нужно вращаться на гораздо более близком расстоянии от них, чем Земля от Солнца, чтобы содержать на своей поверхности жидкую воду.

ЛЮДЕЙ СДЕЛАЮТ БЕССМЕРТНЫМИ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННЫХ КОПИЙ?

Всю информацию о человеке можно сохранить на компьютере и передать потомкам — считает исследовательское подразделение компании Microsoft. На цифровой носитель можно записать все электронные рассылки, телефонные разговоры, а также все, что слышит, видит и говорит человек.

Слабые места у этой идеи очевидны. Во-первых, нужны запоминающие устройства впечатляющих объемов: за сутки — около 16 гигабайт, за 10 лет — 60 терабайт. Во-вторых, к себе на тело нужно прикрепить и носить с собой видеокамеру, которую нужно постоянно подзаряжать. Предположим, сутки так можно выдержать. А год? В-третьих, большая часть этой информации не является важной или интересной. Как видим, возможности биологического мозга сейчас во много раз превышают самую современную технику. И так будет еще очень долго.

УКРАИНЦАМ КАТАСТРОФИЧЕСКИ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ

От авитаминоза в Украине страдает от 25 до 30% населения, заявляет главный диетолог Министерства здравоохранения Олег Швец. Говоря об исследовании о нехватке витаминов у жителей центральных регионов, Швец отметил: «Практически во всех витаминах, которые мы изучали, кроме В1, есть недостаток. И он наиболее выражен зимой и весной.

Согласно результатам исследования, наиболее дефицитными являются такие витамины, как фолиевая кислота, витамин B_3, витамины А, B_{12}. Люди преклонного возраста могут страдать от нехватки витамина B_{12}, у детей может быть дефицит жирорастворимых витаминов. Очень важной для женщин детородного возраста является фолиевая кислота. У ребенка, который вынашивается женщиной с дефицитом фолиевой кислоты, может возникнуть серьезное поражение нервной системы.

Швец посоветовал украинцам ежедневно употреблять 0,5 килограмма овощей и фруктов, 0,5 литра молочной и кисломолочной продукции, а также 4 раза в неделю употреблять рыбу.

ЖИЗНЬ НА МАРСЕ ВОЗМОЖНА НЕ ТОЛЬКО В ВИДЕ БАКТЕРИЙ?

Европейское космическое агентство получило новые снимки поверхности Марса, которые порадовали ученых, все еще надеющихся найти жизнь на красной планете. Изучив снимки, астрономы пришли к выводу, что жизнь на Марсе возможна, причем не только в виде бактерий. На фотографиях, где изображено марсианское плато Тартис, видны разветвленные сети подземных тоннелей, которые, как считают ученые, образовались в процессе активной вулканической деятельности. Марсианские вулканы, которые перестали извергаться миллионы лет назад, образовали уникальные естественные убежища, ставшие в далеком прошлом местом накопления воды.

По мнению некоторых ученых, если вода там сохранилась до сих пор, то там можно искать жизнь. Пока, к сожалению, астрономы не могут это проверить. Если же тоннели окажутся незаселенными, то их можно будет использовать в проектировании первых марсианских городов.

ВО ВСЕЛЕННОЙ НАШЛИ ПРЯМОУГОЛЬНУЮ ГАЛАКТИКУ

До сих пор было известно о том, что во Вселенной вокруг нас большинство галактик существуют в трех формах: сфероидальной, дискообразной или неправильной. Однако международной группе астрономов удалось обнаружить редчайшую разновидность прямоугольной галактики. По своей форме новая галактика напоминает квадрат со скругленными краями. От Земли она удалена на 70 миллионов световых лет и находится в составе галактического кластера, включающего в себя порядка 250 галактик.

Галактика, которая была обнаружена при помощи снимков, сделанных японским телескопом Subaru, видна лишь с одного угла, а потому с земной точки зрения она кажется прямоугольной, однако в реальности эта галактика, скорее всего, по форме ближе к цилиндру. В центре галактики вращается центральный диск, в котором сосредоточена основная масса галактики.

Одно из объяснений столь странной формы галактики заключается в том, что сейчас она, вероятно, представляет собой результат столкновения двух галактик спиральной формы. В результате столкновения двух галактик и мог образоваться подобный объект со столь нетипичной формой.

ПРОСТИТУЦИЯ БУДУЩЕГО

Ученые Школы Менеджмента в Веллингтоне опубликовали доклад о будущем проституции. Они предполагают, что к 2050 году секс-торговля приобретет совершенно новый, высокотехнологический характер, а позорные феномены контрабанды женщин и секс-рабства исчезнут сами собой. Женщин в секс-бизнесе заменят человекоподобные роботы-андроиды. Для них даже придумано более ученое название: «андроидные машины удовольствия».

Роботы будут производиться из специального антибактериального пластика, что предотвратит распространение венерических заболеваний. Дополнительным преимуществом, по мнению ученых, станет тот факт, что мужчины, пользующиеся услугами андроидов, перестанут испытывать чувство вины — ведь речь будет идти об эксплуатации машин, а не женщин.

ГЕНЫ ПОБУЖДАЮТ ЛЮДЕЙ ПЛАТИТЬ НАЛОГИ

Доброта и милосердие человека заложены в генах — к такому выводу пришли психологи из Университета Буффало и Калифорнийского университета.

В эксперименте приняли участие 711 мужчин и женщин. Эксперимент показал, что гены влияют на восприятие человеком окружающего мира, а также на его великодушие и способность помогать другим людям.

Участники отвечали на вопросы об их отношении к гражданскому долгу, другим людям и миру в целом, а также об их благотворительной деятельности. В качестве образцов социальной активности рассматривалась готовность сдавать кровь, сообщать о преступлениях, заседать в суде присяжных и платить налоги. Потом все опрошенные сдавали для проведения ДНК-теста образцы слюны.

Выяснилось, что те люди, у которых обнаружен «ген отзывчивости», чаще делали пожертвования, становились донорами, исправно платили налоги. Этот ген влияет на поведение человека и возникновение определенных чувств по отношению к окружающим. Однако он работает лишь в сочетании с внутренними особенностями человека и его мировосприятием.

Поэтому если вы считаете кого-то из своих знакомых щедрыми и заботливыми людьми, — им просто повезло такими родиться.

БИОМЕТРИЧЕСКИЙ БАНКОМАТ

Представители японского банка Ogaki Kyoritsu Bank анонсировали появление первого биометрического банкомата для снятия наличных и проведения других операций, считывающего данные с ладони.

Клиенту нужно ввести дату своего рождения, четырехзначный PIN-код и приложить ладонь к сканеру.

Цифры и факты

Женщина, приводящая кавалеров на одну ночь в свою квартиру и неоднократно требующая секса, — это не секс-богиня, вероятнее всего, она страдает от сексуальной зависимости, считают психиатры. Секс-наркоманы, как правило, это психически больные люди или пострадавшие от насилия и сексуальной эксплуатации в детском возрасте.

По данным ВОЗ, количество людей, страдающих деменцией (приобретенным слабоумием), в мире к 2030 году удвоится и составит 65,7 миллиона, а к 2050 году их число возрастет до 115,4 миллиона человек.

Деменция — это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные действия. Деменция поражает, в основном, пожилых людей, но она не является нормальным состоянием старения. Причинами деменции являются различные заболевания мозга, влияющие на память, мышление, поведение и способность человека к повседневной деятельности. В 70% случаев причиной старческого слабоумия является болезнь Альцгеймера.

Из-за увеличения средней продолжительности жизни старческая деменция становится все более распространенным заболеванием на планете. Заболевает каждый восьмой человек в возрасте старше 65 лет и два из пяти человек в возрасте старше 85 лет.

Антибиотики увеличивают риск ожирения. Это может быть связано с тем, что антибиотики сокращают количество полезной микрофлоры в кишечном тракте. Известно, что микрофлора защищает нас от инфекций и рака, но, оказывается, она также предупреждает развитие ожирения.

Инсульты чаще бывают у курильщиков, предпочитающих сигареты с ментолом, показало исследование американских ученых.

Израильские вирусологи из фармацевтической компании BiondVax Pharmaceuticals разработали вакцину, которая эффективна против различных штаммов вируса гриппа. Она уже прошла клинические испытания. Специалисты уверены: вакцину можно использовать не только как дополнительное, но и как основное средство в борьбе с постоянно мутирующим вирусом гриппа.

ЙОГА. МАГИЯ ЛЮБВИ. КЛЮЧ К НАСЛАЖДЕНИЮ

(обучающее видео 2 ч. 25 м.)

Комплекс упражнений создан для женщин, желающих открыть для себя новый мир ярких чувств и ощущений в отношениях с близким человеком. Регулярное выполнение упражнений решит многие проблемы, в том числе связанные с детородной функцией.

Красота, здоровье, любовь — настоящий дар индийских богов земным женщинам. Упражнения уникальны, их выполнение доступно каждому. Каждая часть комплекса нацелена на достижение быстрых результатов.

FORSENSES. СИМФОНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ И СЛУХА

Два фильма с полным использованием оптических и акустических возможностей High Definition технологии. Великолепные документальные фильмы с шикарным звуком. Проделана гигантская работа режиссёра и звукооператора. невероятно увлекательное путешествие, которое зритель проделает с удовольствием. Впечатляющие образы природы находятся в гармонии с разнообразным и красивым звуком (любые видеоформаты от Blue-Ray до DVD-Video)

ВСЕЛЕННАЯ: 7 ЧУДЕС СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

В этом фильме с помощью современной компьютерной графики и основываясь на передовых исследованиях в области космоса, создатели фильма смогли воссоздать то, что происходит на других планетах, в других галактиках, вообразить, какие формы жизни могли бы развиться в других атмосферах. Вы сможете увидеть космические катастрофы, параллельные вселенные, почувствовать скорость света и узнать многое другое о тайнах космоса.

ВЯЧЕСЛАВ ГУБАНОВ: СБЫЧА МЕЧТ, ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

(видеосеминар, 12 часов)

В. Губанов — ректор Международного Института Социальной Экологии, специализирующегося на исследованиях информатики мозга человека. Один их крупнейших специалистов в области биоэнергоинформатики (эниологии). Автор уникальных разработок и многих десятков семинаров на темы, раскрывающие суть взаимодействия человека с Миром и себе подобными на уровне энергий и информации, причины всех наших бед, способы достижения счастья и гармонии.

В наличии много других видеосеминаров автора. Например, «Я и деньги», «Иерархический секс», «Мужчина и женщина. Корректность взаимоотношений. Иллюзии и реальность», «Кризис как трамплин», «Чувственное наслаждение», «Мастерство серфера на волне жизни», «Разделяй-Ся (себя) и Здравствуй!», «Защиты высшего уровня», «Секс, семья, карма» и др.

Д.В. НЕВСКИЙ. ОБУЧАЮЩЕЕ ВИДЕО

«Как очистить карму. Уровни долгов, магические техники очищения», «Магия и деньги: Как стать богатым», «Магические воздействия. Сглаз, привороты, порча, отворот», «Магические игры: Древние пасьянсы на картах таро».

Маг с многолетним опытом собрал самые действенные магические рецепты, как привлечь удачу и избавиться от кармического наследия. В этом вы убедитесь на собственном опыте.

DAVID HYKES. ДИСКОГРАФИЯ

Дэвид Хайкс — композитор, певец, музыкант, учитель медитаций. Он открыл новое измерение в музыке, дав нам настоящую Музыку Сфер. Это обертональная музыка, имеющая вселенскую мощь. Эти изумительные звуки содержат в себе удивительную мистерию. Они приводят слушателя в состояние умиротворения и единства с Миром.

CHLOROPHYLLE — MELODIES NATURE

(серия из 16 альбомов)

Очень приятная, чарующая и умиротворяющая музыка под разнообразные звуки природы.

КЛЮЧЕВЫЕ НОТЫ ВЛАДЫК И СВЯЩЕННООБИТЕЛЕЙ. МУЗЫКА СЕМИ ЛУЧЕЙ.

(сборник классической музыки. 12 ч. 05 м.)

«Много есть способов приведения сознания в возвышенное состояние. Одним из них являются музыка и пение. С древних времен прибегали к этому методу. Звук вообще действует на нервную систему очень сильно. Звук человеческого голоса — особенно. Каждая песня, каждая мелодия, каждая симфония действуют по-разному. Многое зависит от вибрационного ключа микрокосма. Мысленно вызывая из памяти тот или другой мотив, можно настраивать себя на желаемый лад. При известном углублении сосредоточения достигается иногда такое состояние, когда вызванная мелодия начинает звучать как бы сама, варьируясь на разные лады, словно невидимый оркестр начинает исполнять величественную симфонию.

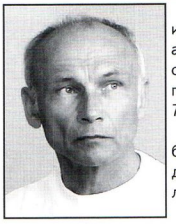
Пространство наполнено неслышимыми звуками... Можно погрузиться в этот мир звуков беззвучных и тем возвышать сознание, отрывая его от Земли».

КОД ДЕНЕГ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

(видеопсихоакустическая программа)

Эта программа вполне демократична, т.е. она, конечно, воздействует достаточно мощно, но её вполне можно рекомендовать всем желающим. Для получения максимального эффекта прослушивать желательно в наушниках. Кто не читал книгу Джеймса Мангана «Живите Без Проблем: Секрет Лёгкой Жизни» или Романа Фада «Коды подсознания. 54 кодовые фразы для счастья и удачи», для тех краткая выдержка. «В каждом человеке, как известно, скрыто много потенциальных возможностей, по той или иной причине не реализованных. Помочь им реализоваться, соединив сознание и подсознание, возможно с помощью кодов». Приводятся установки на деньги и благополучие, которые быстро и эффективно срабатывают.

Эти и другие аудио- и видеоматериалы по эзотерике и психологии, записи различных тренингов вы можете заказать по почте, позвонив по телефонам: (057)392-57-40, (050)218-38-55.



В ночь с 21 на 22 марта известный учитель йоги, тантры, автор и ведущий тренингов отношений ЛЕВ ТЕТЕРНИКОВ покинул свое тело в возрасте 70 лет и ушел в Свет.

Мы посылаем тебе свою благодарность за все, что ты для нас сделал. Ты научил нас любить и быть счастливыми.

Мы любим тебя, Лев!

Традиционный летний фестиваль Льва Тетерникова «Казантип: близость сердец» пройдет по запланированному графику в конце июля-начале августа в Щелкино. На фестивале проведут свои мастер-классы тренеры, получившие посвящение в школе Льва Тетерникова. На этот раз фестиваль будет называться «Созвездие Льва».

Мы ждем вас!

067-791-92-82 tantris@tantris.org.ua

Школа Льва Тетерникова «Искусство любить»

ФЕСТИВАЛЬ-ТРЕНИНГ

1. «ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК»

10 дней, с 28 июня (повторно с 20.09)

2. «ТЕХНОЛОГИИ РАСКРЫТИЯ, ГАРМОНИЗАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ»

10 дней, с 19 июля

Уникальность этих мероприятий в «цельности и насыщенности». Возможность получить за короткий срок полезную теорию, серьезные практики и убедительные результаты. Лекции и мастер-классы проводят 10-15 лучших руководителей и преподавателей эзотерических и духовных школ, психологов, целителей

Организатор — «Академия здоровья и процветания»

Подробнее о фестивалях на нашем сайте:

www.mtd.ucoz.ru

Начало регистрации с 15 мая по тел.:

050-976-98-48, 063-813-61-66

КУРС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ
(10 дней по 2,5 часа)

Работа с причинами потери зрения (физиологическая, психологическая, кармическая), оздоровительные техники по саморегуляции (оздоровление всего организма), восстановление зрения (дальнозоркость, близорукость, астигматизм, косоглазие, начальные стадии катаракты и глаукомы). **Ведущая: ГАЛИНА БРЕЛЮС.**

Тел.: **096-342-45-03**

Центр развития личности

"Феникс"

Техники Артура Калиниченко

- История развития цивилизации
- Биоэнергетика, Даосские техники
- Энергия карт таро. Сефиротическая магия
- Целительство и магнетизм (Гипноз)
- Парапсихология и Демонология
- Руническая магия. Магия Вуду
- Техники сборки личности и фиксации Точки Сборки

(099) 7875803, (067) 9426226, (063) 7854814

Харьков www.newlife.kh.ua

Центр самопознания Дух времени
Романа Доли

- Курс эзотерики
- Интегральная йога
- Работа с камнями-самоцветами
- Авторский курс Таро
- Сущностная астрология
- Славянское направление
- Восточные танцы
- Творческое развитие ребенка

(057)762-37-33, 099-786-28-01, 098-951-26-28

www.romandolia.ru

Практический семинар по техникам самопознания и духовного роста РИТРИТ

Ведущий **Роман Доля**

С 14 по 28 ноября 2012 — Королевство Камбоджа

Приглашаем Вас совершить вместе с нами тур в колоритную Камбоджу. Атмосфера этого места в сочетании с духовными практиками располагает глубже заглянуть в свой внутренний мир и прикоснуться к своей первозданной природе.

С 4 по 18 января 2013 — Мистическая Мексика

Всех желающих приглашаем посетить вместе с нами необыкновенную, полную таинственности и загадок Мексику, богатую археологическими памятниками Майя, Толтеков и Ацтеков, совмещая экскурсионную программу с ритритом и прекрасным пляжным отдыхом в Канкуне.

ВНИМАНИЕ! Регистрация участников уже началась, бронируйте места заранее.

Тел.: 050-723-000-3 E-mail: chaichka@mail.ru

Эзотерический магазин

«Здесь и сейчас»

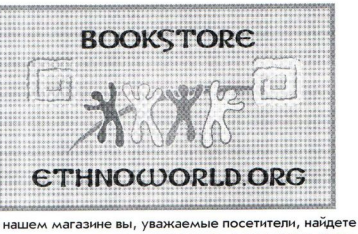
Небесные фонарики, благовония, книги, сувениры, нэцкэ.

г. Харьков, ул.Чеботарская, 19.

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

КНИЖНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН «ЭТНОМИР»

www. ethnoworld.org

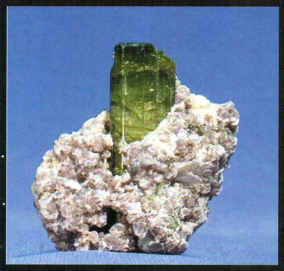


В нашем магазине вы, уважаемые посетители, найдете книги и журналы разных издательств, в том числе здесь вы сможете приобрести журнал "Неведомый мир". Кроме книг представлены ритуальные предметы различных восточных религий.

В ассортименте будут представлены благовония, эфирные масла, аромалампы и аромамедальоны, магические свечи "Огненные цветы", рамки, маятники, различные статуэтки и декоративные панно, карты Таро, книги и аксессуары для гаданий.

Верделит

Наиболее ценятся абсолютно прозрачные кристаллы насыщенного цвета. Крупные ярко-зеленые верделиты (более 3-4 кар.) — редкость и стоят очень дорого.



Верделит является зеленой разновидностью турмалина (итальянское «верде» — «зеленый» и греческое «литос» — «камень»). Чаще всего его называют «зеленым турмалином».

Цвет — зеленый, обусловленный примесями железа. Оттенки верделита способны меняться от нежно-травянистого до темно-зеленого цвета.

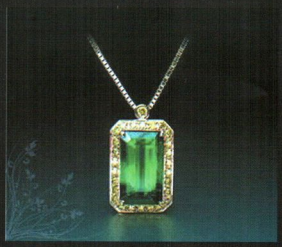
Наиболее яркая, изумрудно-зеленая разновидность верделита имеет отдельное название — «хромтурмалин».

Неравномерность распределения примесей нередко создает причудливую игру красок в кристаллах турмалина-верделита. К примеру, верделиты с красной рубеллитовой вершинкой, напоминающей турецкую феску, называются «головой турка».

Чаще всего верделиты используются в виде ювелирных вставок в подвески, броши и серьги (в кольца — реже из-за хрупкости минерала).

Наиболее значительные месторождения находятся в Бразилии (местечко Минас-Новас). Не случайно в Европе привезенные из Нового Света верделиты некоторое время были известны как «бразильские изумруды».

Добывают верделиты также на Урале, в Забайкалье, Калифорнии и Намибии.



Талисман и амулет

Верделит помогает своему хозяину лучше понимать других людей, гармонизирует взаимоотношения с окружающим миром. Служит прекрасным талисманом для всех, чья деятельность связана с живой природой — лесничих, биологов, ветеринаров, озеленителей, цветоводов, ландшафтных архитекторов, травников.

В древности верили, что ношение бус из верделита омолаживает и делает кожу свежей и упругой.

Как и другие турмалины, верделит нельзя носить постоянно. Оправлять его желательно в золото.

Применение в целительстве

Как и все зеленые камни, верделит благоприятно влияет на нервную систему. Литотерапевты используют палочки вердилита для снятия у пациентов нервного напряжения и переутомления. Помогает при заболеваниях печени.

Гороскоп

Астрологи рекомендуют носить верделит родившимся под знаками Воды, Воздуха и Земли. Огненным знакам носить его можно, когда украшение с верделитом выполнено в сочетании с бриллиантами и цитринами.

Светлана Гураль

4 820148 420012 12004

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