

• ПРИГЛАШЕНИЕ К ОБЩЕНИЮ

В Кливленде (США) открылся клуб «Благодарение». Там регулярно проводят различные лекции, тренинги, семинары и консультации известные психологи, врачи, адепты различных религиозных, духовных и этнических традиций.

Справки по тел. +1-216-577-7392.

Также подобные клубы действуют в Москве (тел. +7-903-791-0819 или +7-916-052-0923, vborizzz@mail.ru), Тель-Авиве (тел. +972-545334721), Чикаго (тел. +1-224-659-0721), Торонто (.marina0123@hotmail.com).

Если у Вас не получается связаться с интересующим Вас клубом, напишите нам: zhurnalblago@gmail.com. Мы Вам поможем.

• ПРИГЛАШЕНИЕ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ

В наше время трудно представить средство массовой информации без рекламы. Более того, благодаря рекламе СМИ могут существовать и развиваться. Поэтому издания очень зависят от средств рекламодателей, и, как правило, готовы размещать на своих страницах любую оплаченную информацию. При этом многие издатели совершенно не заботятся о том, какое влияние окажет данная информация на духовное и физическое здоровье личности и общества в целом.

Так как наш журнал создавался, прежде всего, для того, чтобы помочь читателям стать счастливыми, здоровыми и успешными в жизни, мы готовы публиковать рекламу только тех организаций или частных лиц, которые своей деятельностью и товарами приносят благо людям, участвуют в благотворительных мероприятиях.

Мы отказываемся от работы с рекламодателями, чьи финансовые средства зарабатываются мошенничеством, плоды деятельности которых причиняют прямо или косвенно страдания другим живым существам, разрушают экологию, пропагандируют насилие, порнографию, алкоголь, сигареты, наркотики и т. д.

Публикуя свою рекламу в нашем журнале, вы не только сможете приобрести новых клиентов, вы также поможете распространять истинные знания, которые дают шанс каждому читателю изменить жизнь к лучшему. Все средства, получаемые от журнала, будут использоваться на благотворительные и социальные нужды общества. О том, кто и сколько пожертвовал, сколько мы получили от продажи журнала или от размещения рекламы и куда были использованы эти средства, мы будем вас информировать на страницах нашего журнала.

Наши реквизиты: ООО «Арт-Подарок»

ИНН/КПП 7710463510/771001001

р/сч 40702810500001009419 в «Мастер-Банк» (ОАО) г. Москва

БИК 044585337 кор/сч 30101810800000000337

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста, по следующему электронному адресу: **zhurnalblago@gmail.com**

БЛАГОДАРЕНИЕ

с любовью

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

Выпуск №1 (1) / 2007



Смехотерапия



**Философия
правильного
питания**



**Вдохновляющее
общение:
Мужской диалог
о настоящей
Любви**



**Удивительное
рядом:
Живая вода**

**Речь как основа
и показатель совершенства**

Выпуск №1 (1) / 2007 г.

Журнал выходит ежеквартально

E-mail: zhurnalblago@gmail.com

www.blagoda.com

Издатель: ООО «Арт-подарок»

125009, г. Москва, Малый

Гнездииковский пер., д.9, стр.1

Тел./факс: (495) 956-34-79

Главный редактор: Рами Блект

Эксперт-редактор: Тубин Анатолий

Консультант: Медведев Сергей

Дизайн: Лёвочкина Марина

Верстка: Паненко Дмитрий

Корректора: Буркова Светлана,

Федина Елена, Алешина Евгения

Выпускающий редактор:

Галушкина Анна

Ответственный за выпуск:

Калинина Регина

Координатор проекта:

Зильберман Аркадий

Журнал зарегистрирован
в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций

Свидетельство ПИ № ФС 77-28597
от 09.06.2007

Тираж: 10 000 экз.

Отпечатано: ЗАО «Картон-полиграф»
(Калуга)

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

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений.

При перепечатке материалов,
опубликованных в журнале
«Благодарение с любовью», ссылка
на журнал «Благодарение с любовью»
и авторов обязательна.

Если Вы заинтересованы в том, чтобы
журнал распространялся в Вашем
городе, пожалуйста, напишите нам.
Для контакта обращаться по e-mail:
zhurnalblago@gmail.com

1 ОТ РЕДАКТОРА Рами Блект

**2 ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ОБЩЕНИЕ: Интервью
с Сергеем Лазаревым, автором книг
«Диагностика кармы»**

6 ПРОЗРЕНИЕ НАУКИ

9 УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ: Живая вода

**12 ПРАКТИЧНЫЕ СОВЕТЫ: Рами Блект. Речь
как основа и показатель совершенства**

**17 БОЖЕСТВЕННАЯ КЛАССИКА: Отрывки
из священных писаний**

22 В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

28 ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

30 ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**35 МАТЕРИАЛЬНЫЙ УСПЕХ: Интервью
с настоящим мужчиной**

38 СМЕХОТЕРАПИЯ

40 АНОНС СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА





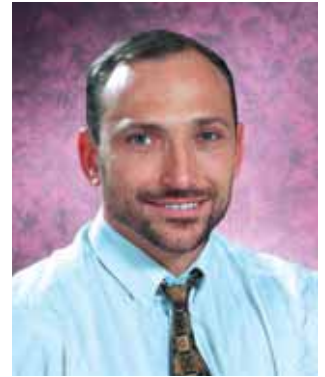
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЭКСКЛЮЗИВНЫХ КОРПОРАТИВНЫХ ОТКРЫТОК НА ЗАКАЗ

- Разработка оригинального дизайна с учетом фирменного стиля
- Нанесение логотипа компании
- Изготовление вкладышей
- Создание открыток с конструкцией



АРТ • ЭКСКЛЮЗИВ

Здравствуйте, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Мы рады приветствовать вас со страниц нашего первого выпуска, во многом необычного, международного журнала «Благодарение».

На определенном уровне духовного развития приходит понимание, что:

- 1) счастливыми людьми можно быть, если мы делаем окружающих нас людей счастливыми;
- 2) смысл жизни, суть всего, то, без чего мы не можем быть счастливыми, — это безусловная любовь;
- 3) без истинных знаний практически невозможно жить счастливо и в любви.

И самый короткий путь постигнуть истинные знания, избавиться от эгоизма и жить в океане блаженства и любви — это бескорыстно отдавать полученные знания и любовь.

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

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

Также мы будем вас знакомить с достижениями науки, которая все больше приходит к выводу о том, что новое — это хорошо, а иногда и специально забытое старое.

Все материалы, которые мы планируем размещать на страницах данного журнала, очень практичны. Не только публикации, посвященные здоровью, психологии и питанию, но даже философские, духовные разделы будут очень применимы к жизни, ибо все проблемы начинаются именно на духовном уровне.

Мы сторонники того, что каждый человек должен стать гармоничной личностью — быть физически здоровым, социально реализованным, с сильной волей, одухотворенным интеллектом, знать четко цель в жизни и, самое главное, — жить в Любви.

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

Наш творческий коллектив очень разнообразен. Мы относимся к разным нациям, религиям, социальным уровням и возрастам, каждый идет своим Путем. Однако нас объединяют вышеуказанные общие ценности и цели.

У нас отсутствует желание и намерение рекламировать какую-либо религиозную конфессию или политическую партию. Главная наша цель — помочь каждому отдельному человеку и обществу в целом подняться на новый духовный уровень развития, вместе стать более бескорыстными и гармоничными людьми.

Мы будем очень рады получить от вас обратную связь, отзывы и пожелания. Если у вас будут вопросы, присылайте их нам. Мы постараемся со страниц журнала ответить вам.

Более того, мы приглашаем всех к сотрудничеству в деле просвещения и оздоровления людей. Если у вас есть материал, который может помочь людям, мы с удовольствием его опубликуем. Только есть одно обязательное условие — в статье не должно содержаться пропаганды или рекламы партии или религиозной организации. Мы хотим соблюдать нейтралитет. Для нас это важно.

Всего вам наилучшего!

Главный редактор,

Рами Блект

P.S. Создание этого журнала потребовало много сил, времени и денег. В нем публикуются отрывки из различных священных писаний. Учитывая это, мы смиренно просим вас не выбрасывать этот журнал после прочтения, если он вам больше не нужен. Лучше передайте его кому-нибудь почитать. Подарите Благо другим людям. Спасибо!

Если вам этот журнал понравится, принесет вам Благо, то лучшей благодарностью для нас будет ваша бескорыстная помощь кому-либо, о которой вы промолчите, никому не расскажете.

МУЖСКОЙ ДИАЛОГ О настоящей Любви

Интервью с Сергеем Лазаревым,
автором книг «Диагностика кармы»

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

Коротко основные его постулаты: главное — это то, сколько у человека Любви в Душе и насколько он руководствуется Безусловной Любовью в жизни. Все, что ставит человек выше Любви к Богу, приносит ему несчастья и в итоге он это теряет.

Эти постулаты очень похожи на то, чему учит восточная психология, большинство религий и философских школ. И во время его редких визитов в Израиль мы помногу часов говорили на эту тему. А в последний его визит я выделил несколько дней и в спокойной обстановке, у Мертвого моря, мы обсуждали множество тем. Он оказался на редкость интересным собеседником с очень широким кругозором и вместе с тем человеком, умеющим слушать и открытым ко всему новому. И на каком-то этапе мне захотелось, чтобы часть тем была услышана другими. Я предложил дать интервью, и он согласился (хотя делает это крайне редко). Итак, мы сели в машину, я включил диктофон и стал задавать вопросы, которые, на мой взгляд, будут интересны читателям. А красивейшие пейзажи Иудейской пустыни еще больше настраивали на философский лад...

Рами Блект

Сайт С.Н. Лазарева: www.lazarev.ru

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

Лазарев С.Н.: Для того, чтобы человек изменился, он должен остановить свои желания. Поскольку все системы направлены на исполнение скрытых желаний человека, они изначально блокируют его возможности измениться. Поэтому человек читает об этом гигантское количество литературы, но результат только хуже. Да, он может себя убедить в чем угодно, но его энергетика ослабевает. Человек на поверхностном уровне может работать миллионы лет, рано или поздно все внутрь пройдет. Поэтому лучше меняться внутренне, а не каждый к этому готов. Многие готовы на любые внешние подвиги, но только не на реальные изменения в себе. Да я это сам по себе вижу. Я только недавно понял, что нельзя надеяться на халяву. Я всегда хотел купить подешевле и получше, но недавно я себе сказал, что это вампиризм — рассчитывать на то, чтобы хорошая вещь была дешевой. Это означает, что я заплачу меньше денег, чем должен, значит, я где-то украду.

В одной из первых лекций в Израиле Вы говорили, что Израиль в три с половиной раза выше смертельного уровня «зацеплен» за благополучную судьбу.

Да, но это тогда еще, до всех этих дел, до интифады.

«Когда мы выходим на исследования тонких планов, то в конечном счете наука и религия работают сообща».

Сейчас Вы говорите, что уже лучше...

В общем, да.

Но я надеюсь, что это и благодаря Вам. В последнее время Ваши книги стали пользоваться большим спросом у покупателей.

Дело в том, что воздействие есть. То есть даже если небольшая часть



людей принимает информацию, то этот резонанс идет на тонкий план, сказывается.

А Вы можете коротко рассказать, как Вы пришли к тому, чем сейчас занимаетесь?

Что значит «пришел»? Человека взяли за руку и повели? Когда интуиция непрерывна, ситуация управляет — это видно. Что значит пришел?.. Иду!

Есть ли у Вас какая-либо связь с наукой?

Научная точка зрения — это опытная база, институт. Это разрешение на допуск работы. Все эти

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

Я исследовал, что ребенок меняет пол в первые месяцы беременности — тогда это было дикостью. Ученые в Америке провели исследования и доказали это. Потом я говорил о том, что кишечник принимает информацию. Говорили, что полная чушь. Сейчас доказали, что кишечник, как и желудок — нервные центры, и солнечное сплетение работает как второй, а иногда и как первый мозг. У них есть аппаратура, у них есть все, кроме понимания идеи. Так что разделение труда — это тоже неплохо.

Но, так или иначе, наука все равно подходит к более идеалистической позиции.

Я думаю, это не идеалистические позиции, а наука выходит в ту зону, которой раньше всегда владела религия. Когда мы выходим на исследования тонких планов, то в конечном счете наука и религия

такие слова: «Для этого надо где-то в монастыре жить».

В человеческой любви, любви к деньгам, любви к еде, любви к ближнему — всегда есть любовь к Божественному. Любой вектор несет в себе главный вектор, главную суть. Любая ситуация, которая во Вселенной происходит, несет

теряет, в первую очередь, свою жизнь. Те люди, которые начинают умирать, чувствуют свою смерть. Многие начинают верить в Бога и ощущают, что вот эта непонятная любовь к Творцу становится реальностью, а их жизнь становится чем-то иллюзорным, и чувство любви и привязанности исчезает. Поэтому ощутить любовь может только тот, кто умеет терять, отказываться от человеческих благ. Тот, кто умеет поститься, голодать, заботиться о ближнем, кому отдавать приятней, чем брать. Вот для такого человека мифическая, непонятная Любовь может стать реальностью. Если человек хочет только брать, если он не хочет заботиться о других, если у него эгоизм превалирует, если для него благополучие, кусок еды перед ним или кусок золота — это главная цель, то такой человек не поймет, что такое Любовь к Богу.

То, что Вы сейчас сказали, в принципе, известно, но Вы в своих открытиях проводите революционную мысль, что человек может заниматься религиозной, духовной практикой, быть духовной личностью и это будет ему во вред, и его душа, а следовательно, чуть позже и тело со временем будут от этого страдать.

Страдать от этого душа не будет, просто духовные, религиозные практики не гарантируют чистоту души, вот о чем идет разговор. Потому что для нас материальное (деньги, еда) и божественное всегда были в какой-то степени противоположностями. А духовное и божественное противоположностями никогда не были. А любое, даже самое возвышенное духовное — это все-таки человеческое, а раз так — значит, оно не может быть идентичным божественному. Значит, могут происходить те же самые процессы. Если человек начинает преклоняться перед хлебом или перед деньгами, или перед своими принципами — механизм один и тот же. Только от денег и хлеба отказаться легче, чем от духовности, от способностей, от интеллекта.

То есть иногда это может быть даже вредно, если человек строго соблю-

«Божественная Любовь состоит из отдачи... Человек ощущает, что такое Божественная Любовь не тогда, когда он получает деньги, а когда он что-то теряет...»

работают сообща. Это та тема, где наука и религия вторичны. Религия делала выводы отдельными исследователями, мистиками, которые входили в тонкие планы. А наука сейчас делает это аппаратурой. Но выводы фактически одинаковы.

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

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

Многие до прочтения Ваших книг вообще в Бога не верили и когда они читают о том, что надо полюбить Бога — для них это звучит совсем абстрактно. Иногда я слышал

часть первопричины. Так вот, насколько человек, насколько его любовь меньше зависит от денег, от благополучия, от желаний — настолько она ближе к Божественному. То есть, любовь к Богу — это соединение с Богом, ощущение единства себя с Богом, мы соединяем себя с Богом через любовь. Как выглядит эта любовь? Чем меньше в ней условий, требований, страхов и т. п., то есть чем меньше любовь срастается с поверхностными слоями, тем больше в ней Божественного. Скажем так, вот человек любит деньги. Завтра он узнал, что его обокрали, все деньги он потерял. Если он любовь сохранил, значит, в нем есть Любовь Божественная. Она как бы из человеческой любви превращается в Божественную. Если он после этого побежал и повесился, значит, его любовь была чистой привязанностью. То есть человеческая любовь в основном состоит из привязанностей, желаний употреблять, тянуть на себя. Божественная Любовь состоит из отдачи. Чем больше даем, тем легче нам почувствовать Божественную Любовь. Поэтому скряге можно миллион лет читать лекции о Божественной Любви — он никогда не поймет, что это такое.

Человек ощущает, что такое Божественная Любовь не тогда, когда он получает деньги, а когда он что-то

дает какие-то религиозные правила, строго следует каким-то эзотерическим постулатам...

Не совсем так. Если человек строго соблюдает свою финансовую политику, зарабатывает деньги, накапливает их, пускает их в ход, то это нормально, это никогда ему во вред не пойдет. Во вред пойдет только тогда, когда для него это становится приоритетным и когда он ради денег может отказаться от любви к ближнему, к своим детям, вообще от чувства любви. Когда внутри идет смена ориентаций, тогда это становится опасно. То есть, пока деньги вторичны, пока он может ради любви отказаться от них, пока он готов жертвовать — это не

психикой, хотя они не становились в жизни религиозными фанатиками. Они занимались какими-то эзотерическими, мистическими, как правило, восточными направлениями.

Вот смотрите: ученик зашел в первый класс учиться, потом должен быть второй, третий. К нему на перемене подбегает его приятель и говорит: «Ты знаешь, я забежал тут в соседний институт, на третий курс, там такое говорят!!! Плюнь на эту школу, она тебе не нужна, побегим в институт учиться». Результат приблизительно понятен. Так вот, эзотерические знания, которые пришли в первую очередь с Востока, из Индии, для того чтобы их

жадничать, завидовать, его эта информация просто убьет. Значит, чем закончится для него такое посвящение в эзотерические тайны? Тем, что он закроется от этой информации, он будет ходить годами в эти школы и никакого результата по нему видно не будет, и это его спасет. Поэтому большинство школ, давая якобы знания, на самом деле, в конечном счете, не давали ученикам ничего, а только накопление определенных проблем. С первого класса в университет теоретически можно проскочить, но это доступно далеко не каждому.

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

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

«Что такое готовность пожертвовать духовностью? Это простить того, кто не прав, это почувствовать, что любовь важнее правоты и справедливости».

страшно. То же самое с духовностью. Что такое готовность пожертвовать духовностью? Это простить того, кто не прав, это почувствовать, что любовь важнее правоты и справедливости. А когда справедливость важнее любви, — вот это уже приоритет духовности. Когда человек занимается духовными или религиозными практиками и ставит любовь на второе место, вот тогда это может пойти во вред. Это происходит у религиозных фанатиков, когда для них законы духовные и религиозные важнее жизни, любви и чего угодно. Это происходит у людей с повышенной принципиальностью, когда для них важны вопросы нравственности, пускай даже умрет человек, но нравственность должна быть выше всего. Вот эта та незаметная черта, после которой человек незаметно отказывается от Бога и от Любви в угоду своим концепциям, в угоду духовного богатства.

Иногда я встречал людей, у которых были серьезные проблемы с

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

(Продолжение интервью читайте в следующем выпуске нашего журнала.)



■ Наука и тонкий мир

Академик РАЕН Г.И. Шипов:

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

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

«Все, к чему сейчас подошла физика, практически без формул, но в содержательном плане, изложено в

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

■ Занятия йогой повышают иммунитет раковых больных

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

Шульц с коллегами привлекли к занятиям йогой 10 женщин в возрасте около 60 лет, лечившихся от рака груди, который диагностировали 4 года назад. Больные получали противораковую гормонотерапию. Курс йоги был рассчитан на 8 недель (по два общих занятия и одному частному на дому в неделю). Ни одна из привлеченных к исследованию женщин ранее йогой не занималась. Для чистоты эксперимента была создана контрольная группа, в которую вошли 9 женщин с такими же показателями. Только они продолжали вести свой обычный образ жизни.

По окончании курса у всех женщин, занимавшихся йогой, улучшилось психологическое состояние. Кро-

ме того, и это, пожалуй, главное, — в их организме наблюдалось уменьшение количества ответственного за стрессы и нагрузку белка NF-kB, вырабатываемого иммунной системой.



■ Реклама вредных продуктов питания доминирует в телевизионных программах для детей и юношества в США

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

Как считает доктор Виктория Ридеут, директор программы The Kaiser Family Foundation по изучению влияния СМИ на здоровье, фактически реклама пропагандирует те продукты, которые наоборот необходимо исключить из рациона питания.

Всего 4% из всей рекламы продуктов питания были посвящены молочным продуктам и 1% фруктовым сокам.

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

Надо заметить, что дети в возрасте от 8 до 12 лет видят больше рекламы продуктов питания, чем подростки. В этом возрасте средний ребенок в Америке видит 21 рекламный ролик по питанию в день, то есть 7 600 роликов в год. Для подростков в возрасте от 13 до 18 лет эти цифры составляют 12 роликов в день и 6 000 в год. Для детей в возрасте от 2 до 7 лет — 12 роликов в день, 4 400 в год. Как мы уже знаем, из всей этой рекламы продуктов питания только 28% можно отнести к здоровым продуктам.

Как рекламируются продукты для детей? 34% рекламы говорят, что их продукт обладает особым вкусом. 18% связывают питание с удовольствием и весельем. Только 2% рекламы говорят, что их продукт улучшает здоровье.

■ Изобретено во сне

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

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

В наши дни, во время «войны в Заливе», американская армия нуждалась в большом количестве бронелистов, которые делаются из сверхпрочного полиамидного волокна кевлар. Но тут сломалась машина,

производящая это волокно на фирме «Дюпон». Каждая минута простоя обходилась фирме в 700 долларов США и могла стоить жизни многим солдатам. Инженеры разобрали установку, но не смогли найти причину отказа. Одному из инженеров, Флойду Рэгсдейлу, ночью, после трудного дня, приснилось, что он находится внутри работающей машины. То и дело перед его мысленным взором вставляли шланги, пружины и распылители воды. Проснувшись, он записал на листке бумаги: «шланги, пружины» — и заснул снова.

Утром Рэгсдейл долго раздумывал над своей записью и смыслом увиденного во сне. Наконец он понял, что стенки шлангов водяного охлаждения в машине время от времени спадают, прерывая поток воды, и тепловое реле останавливает процесс. Внутри шлангов надо вставить спиральные пружины, которые предотвратят их спадание.

Придя на работу, Рэгсдейл поделился идеей с главным инженером, не говоря, впрочем, как она возникла. Тот только пожал плечами: никто из специалистов до сих пор не предполагал, что причиной отказа может быть водяное охлаждение. Но к вечеру, когда все другие попытки наладить агрегат оказались



безуспешными, главный инженер все же позволил Рэгсдейлу снабдить шланги охлаждения спиральями. Ночью производство кевлара было восстановлено. Так одно сновидение сэкономило «Дюпону» не менее трех миллионов долларов США.

Когда американский механик Элиас Хоу в 1844 году разрабатывал свою первую швейную машинку, ему очень мешало игольное ушко для нитки. Оно и тянущаяся за ним нитка не позволяли механизму легко протаскивать иглу через ткань.

С этой проблемой сталкивались и другие изобретатели швейных машинок, находя иногда очень странные решения. Так, Джон Гринаф в 1842 году запатентовал иглу, заостренную с обоих концов и с ушком для нитки в середине иглы. Специальные щипчики хватили иглу то с одной стороны ткани, то с другой и тащили ее через ткань, имитируя движения рук швеи. Но машина работала гораздо медленнее человека.

И вот Хоу приснился ночной кошмар: его захватили в плен людоеды, угрожая убить, если он немедленно не создаст швейную машинку! Хоу заметил, что дикари потрясают копьями, в наконечниках которых проделаны отверстия. Проснувшись, механик набросал эскиз своей системы. С тех пор все швейные машинки пользуются такими иглами.

В начале 90-х годов прошлого века Алан Хьюанг, заведовавший отделом оптических компьютеров в американской компании «Белл Лэбораториз», бился над созданием оптической схемы, которая заменила бы в компьютере электронику. Модель, в которой провода были бы заменены волоконными световодами, никак не получалась. Хьюангу стал сниться повторяющийся сон. Вереницы посыльных несли по двум пересекающимся коридорам стопки бумаг, которые, видимо, символизировали во сне информацию. На пересечении коридоров постоянно возникал затор, так как сталкивались перекрестные потоки.

Но однажды в том же сне посыльные, словно привидения, стали на перекрестке беспрепятственно проходить друг сквозь друга. Проснувшись, Хьюанг понял, что фотоны обладают именно такой способностью, в

отличие от потоков электронов, с которыми он привык иметь дело, разрабатывая обычные электронные схемы. И он смог спроектировать оптический компьютер, использующий эту особенность света.

Некоторые из опрошенных психологом в процессе сбора материала для книги утверждали, что сны регулярно помогают им в решении технических проблем. Так, оптик Пол Горовиц из Гарварда (США), разрабатывавший систему управления большим телескопом, рассказал, что при возникновении сложных проблем часто видит сны, в которых «голос за кадром» подсказывает ему идею. Часто какой-то персонаж сна демонстрирует решение наглядным образом. Это решение всегда немного отличается от того, что Горовиц уже испытал на практике. Около кровати он обычно кладет перед сном листок бумаги и карандаш, чтобы записать увиденное во сне, так как оно моментально забывается. Его коллеги уже привыкли к тому, что, придя в лабораторию с готовым предложением, он сообщает, что идея возникла во сне.

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

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

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

По мнению австралийских психологов Аллана Снайдера и Джона Митчелла, наш мозг, решая какую-либо проблему, способен рассматривать любые, даже самые дикие варианты решения. Но высшие разделы мозга «редактируют» результаты, отбрасывая все, не укладывающееся в так называемый «здоровый смысл». Во сне эта «цензура» отключается или хотя бы ослабевает, пропуская в сознание «безумные» варианты, которые иногда и оказываются просто гениальными.



ЖИВАЯ ВОДА

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

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

В одной из закрытых лабораторий Германии в 60-х годах прошлого века произошел случай, послуживший поводом для изучения нового свойства воды. Лаборантка случайно уронила в сосуд с дистиллированной водой запаивающую ампулу с сильнодействующим ядом. Не желая афишировать свою оплошность, она оставила ее в воде и решила дождаться, когда все сотрудники уйдут, но забыла об этом. Только через несколько дней ампула была обнаружена. Воду подвергли самому тщательному химическому анализу — она оказалась безупречно чистой. Но на всякий случай ею решили напоить лабораторных крыс. Через некоторое время крысы лежали мертвыми. **Каким-то образом вода приняла смертельные свойства яда, не соприкасаясь с ним.**

Позже учеными было доказано, что вода даже после полной химической очистки сохраняет информацию обо всех веществах, находившихся в ней, в виде электромагнитных колебаний. И эти колебания могут быть благотворными или отравляющими для любого организма.

Оказалось, что вода состоит из супермолекул, так называемых кластеров или ячеек, то есть обладает особой молекулярной шестигранной структурой. Эта структура меняется, если на воду воздействовать различными способами — химическим, электромагнитным, механическим, и... информационным. **Под этими воздействиями ее молекулы способны перестраиваться и, таким образом, запоминать любую информацию.** Феномен структурной памяти позволяет воде впитывать в себя, хранить и обмениваться с окружающей средой данными, которые несет свет, мысль, музыка, молитвы или простое слово. **Подобно тому, как каждая живая клетка хранит в себе сведения обо всем организме, каждая ячейка воды способна хранить в себе инфор-**



Удивительная «общительность» и миротворность воды, с одной стороны, и ее буйство и грозная воинственность, с другой, ставят ее в разряд особых явлений, обладающих как огромной созидательной, так и разрушительной силой.

мацию обо всей нашей планетарной системе.

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

А если так, то человек, состоящий из воды, представляет собой программируемую систему. Любые внешние факторы, в том числе и общение людей друг с другом, меняют структуру и биохимиче-

ский состав жидких сред организма. Это происходит на клеточном уровне, программируется даже сама молекула ДНК вплоть до полного ее разрушения.

Эта память сохраняется до тех пор, пока вода не преобразуется в пар и вновь не сконденсируется или пока не замерзнет (вновь растает), то есть, пока не изменит свое физическое состояние.

Доктор Масару Эмото из Японии резко охлаждал образцы воды, затем делал фотографии микрокристаллов под микроскопом. Перед замораживанием вода подвергалась различным видам воздействия: слова (произнесенные и напечатанные), музыка, мысли одного человека и группы людей, молитвы. Его работа наглядно продемонстрировала различие в молекулярной структуре воды

при ее взаимодействии с окружающей средой. Этот метод дал возможность показать, каким образом энергетические вибрации человека, мысли, слова и музыка воздействуют на ее молекулярную структуру.

Эмото Масару обнаружил много удивительных различий в кристаллической структуре воды, взятых из различных источников нашей планеты. Загрязненная вода имела нарушенную и случайным образом сформированную структуру. **Вода из горных потоков и ключей была прекрасно сформирована геометрически.**

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

Эти фотографии доказывают невероятные изменения воды, как живой субстанции, реагирующей на каждую нашу эмоцию или мысль. **Совершенно ясно, что вода легко меняется под воздействием вибраций энергии, независимо от того, загрязненная это или чистая среда.** Удивительная «общительность» и миротворность воды, с одной стороны, и ее буйство и грозная воинственность, с другой, ставят ее в разряд особых явлений, обладающих как огромной созидательной, так и разрушительной силой.

Оказалось, что чем чище вода, тем геометрически правильнее ее структура, а влияние рок-музыки и написанное на листе слово «Гитлер» приводят к грубой деформации ее кристаллов. **А вот геометрическая форма кристаллов после молитвы близка к форме воды из родника или как после «прослушивания» музыки Бетховена.** Под влиянием мыслей вода также мгновенно изменяется.

Сильным действием на воду обладает молитва. Если один человек молится с глубоким, ясным и чистым чувством, кристаллическая структура воды будет ясна и чиста. А если даже большая группа людей имеет беспорядочные

Был проведен эксперимент с зернами пшеницы — высажено три партии семян. Первая — контрольная, посажена без «обработки». Взошло около 90% семян. Вторую «озвучивали» так называемым бытовым матом — взошло немного

люди, живущие в физическом мире, состоим из вполне осязаемых элементов. **И уже не подлежит сомнению, что основой любой живой клетки организма является белок, значит, каким-то образом информация, заложенная в воде, должна была преобразоваться в живую клетку.**

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

Все продукты питания, особенно свежие, содержат большой процент воды. Можно улучшить усвоение организмом того или иного продукта. **Именно поэтому перед едой необходимо спокойно произносить молитву и готовить пищу следует с молитвой.** Все мы знаем, как вкусна самая простая пища, приготовленная в монастырях, ибо сотворена она с молитвами. Жизненная сила природы в свежих продуктах находится как бы в связанном, заблокированном состоянии. Освящением продукта перед едой и молитвой мы эту силу словно разблокируем.

...питье простой воды не только помогает избежать болезней, но и укрепляет телесные и духовные способности человека.

мысли, кристаллическая структура воды тоже будет неоднородна. Однако если все объединится, кристаллы получатся красивыми, как при чистой и сосредоточенной молитве одного человека. **В лаборатории доктора Эмото определили слова, сильнее всего очищающие воду. Ими оказались «любовь» и «благодарность».**

Вода проявляет себя, как мыслящая субстанция, которая обменивается информацией со всей Вселенной. И у нее есть очень важные сообщения для человечества, она предлагает нам заглянуть поглубже в нас самих. И когда мы посмотрим в себя сквозь зеркало воды, сообщение удивительным образом проявится и заставит нас о многом задуматься, многое переосмыслить, и лишь тогда начнется духовное возрождение. Рано или поздно вода вернет нам то, что мы вложили в ее память.

Агрессия, плохое настроение, усталость, страх и т. п. могут стать последствиями негативного энергоинформационного воздействия. Влияние матрицы биополя на структуру воды четко фиксируется в опытах. **При изменении мысленной установки изменяется и состояние воды (как тут не вспомнить о порче).** Можно представить, как влияют на общую энергоинформационную среду сцены разврата, насилия, тяжелый рок и т. п., транслируемые по телевидению, сквернословие, ругань в транспорте и на улице, а также наши недобрые мысли.

более 50%. Третья партия — ее «озвучивали» отборным матом — взошло менее 30%. Возникает вопрос: какое поколение идет нам на смену, ведь без «крепких» словечек мы почти не обходимся... Употребляют их не только юноши, но и девушки, возможно, тем самым они убивают своих будущих детей.

Нет народа, у которого бы вода не упоминалась как начало всего живого. Вспомним одну из первых фраз в Библии, где говорится о том, что «Дух Божий носился над водой». Если принять это за изначальную информацию о будущем существовании жизни, то все становится на свои места. Но информация невещественна, а мы,

📌 Проверка на молодость

Наука уже давно доказала, что у человека два возраста: паспортный и биологический, от второго и зависит наше состояние. Американский ученый Рэй Уолфорд предлагает тесты, по которым можно узнать свой истинный — биологический возраст.

Тест «Защемление» укажет на возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами нужно защемить кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержать пальцы в таком положении 5 секунд. Потом посмотрите, как долго на коже будут видны защемления. Если вам до 45 лет, они исчезнут быстро — в течение 5 с; не больше, если больше 60 лет — за 10-15 с; если 70 — следы могут продержаться 35-55 с.

Тест «Поза аиста» оценивает способность держать равновесие. Пойдите босиком на одной ноге, поджав другую; руки в стороны, глаза закрыты. Молодые люди простоят в такой позе как минимум 30 с, пожилые — примерно 5 с.

Рами Блект



Рами Блект

РЕЧЬ КАК ОСНОВА И ПОКАЗАТЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВА

К.п.н. Рами (Павел) Блект — учитель и консультант восточной психологии и индийской астрологии. В своей работе использует как знания священных писаний разных народов, каббалы и суфизма, откровения древних мудрецов Востока, так и современные научные разработки. Автор книги «Судьба и я».

Разработал ряд авторских курсов и тренингов. Признан лучшим тренером на Пятом Международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Регулярно проводит семинары и тренинги в Израиле, России, США, Канаде и других странах.

Личный сайт: www.bleckt.com

«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. И Слово стало плотью...»

(Евангелие от Иоанна, 1:1; 1:14)

В буддийской психологии говорится, что основным источником потери энергии является речь. Христианская религия учит: **«Не важно, что входит в рот человека, главное, — что выходит»**. Некоторые используют это выражение для того, чтобы оправдать свой стиль питания, который во многом напоминает стиль питания свиньи — «ешь, что хочется и что видится». Игнорирую при этом вторую часть высказывания. Многие подвижники и святые уходили в уединенные места, чтобы ничего их не побуждало участвовать в пустых разговорах. В Ведах пустые разговоры называют «праджалпой». И именно она

является одним из главных препятствий на пути духовного и материального прогресса.

Первую оценку человеку мы даем по тому, как он говорит. Речь определяет человека. Практически любой человек, который интересуется йогой, восточной психологией и философией, знает имя мудреца Патанджали и его монументальный труд по йоге — «Йога-сутры». Но мало кто знает, что, в первую очередь, он написал не менее выдающиеся работы, посвященные речи и медицине: «Патанджала-бхашья» и «Чарака» соответственно. «Патанджала-бхашья», будучи комментариями к грамматике Панини, учит, как правильно говорить и как правильно построить свою речь.

Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой. **Здоровое тело, здоро-**

вый ум и здоровая речь творят гармоничную личность. Современные психологические исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием. **Заикание и запинания в речи появляются тогда, когда есть серьезное эмоциональное нарушение. Практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.**

Каждый человек, стремящийся к совершенству, должен стать, во-первых, — врачом, лечащим свое тело; во-вторых, — специалистом по грамматике, следящим за своей речью; в-третьих, — философом, очищающим свое сознание и постигающим Абсолютную истину. В жизни такого человека не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной

речи. Именно такого человека мудрец Патанджали называл йогом. И каким бы видом йоги, каким бы видом духовной практики человек не занимался, все вышесказанное применимо к нему в полной мере.

И это относится не только к духовным людям, но и к тем, кто хочет преуспеть материально. Умение говорить и слушать очень серьезно изучают во всех бизнес-школах. Даже в криминальном мире, чтобы подняться в бандитской иерархии, нужно уметь контролировать язык. Там очень реализованно цитируют высказывание Будды о том, что словом можно убить человека.

Своей речью всего за несколько секунд мы можем испортить себе карму на несколько воплощений. Три минуты гнева могут уничтожить десятилетнюю дружбу. Слова сильно определяют нашу карму. Можно десять лет заниматься духовным развитием, благотворительной деятельностью, но **оскорбив великую личность, можно все потерять на всех уровнях и деградировать в низшие формы жизни.** Откуда это берется? От оскорблений. Ведическая астрология говорит, что тенева планета Кету

можно отличить, когда он заговорит. Речь обладает очень сильной энергией. Специалисты, обладающие тонким видением, говорят, что люди, которые общаются матом, грубо и оскорбительно говорят, в определенном месте тонкого тела тут же получают черное пятно, которое через год-два может перерасти в раковую опухоль. **Самое главное, для чего нам предназначен язык — это чтение молитв, мантр и обсуждение тем, приближающих к Божественному.** Можно также по мере необходимости обсуждать практические дела, общаться с близкими.

Но, главное, не переусердствовать. **В Аюрведе говорится, что речь — это проявление праны. Прана — это жизненная сила, Вселенская энергия.** Чем больше праны, тем более здоровый, успешный, харизматичный и гармоничный человек. Так вот, в первую очередь, прана расходуется, когда человек говорит. Особенно, когда кого-то критикует, осуждает, предъявляет претензии, матерится. **По статистике, 90% всех ссор происходит из-за того, что мы говорим о ком-то плохо.**

Наиболее успешны те люди, которые приятно говорят и умеют кон-



культуры речи. И это сказывается и на экономике, и на духовной жизни в целом. На Востоке человек, который элементарно не может контролировать свою речь, считается очень примитивным, хотя он может быть профессором на Западе. В ближайшие годы будет расцвет Индии и Китая.

Важно помнить, что если мы кого-то критикуем, то берем на себя негативную карму и плохие качества характера этого человека. Так действует закон кармы. **И также мы берем качества той личности, которую восхваляем.** Поэтому Веды призывают всегда говорить о Боге и о святых и восхвалять их. Это самый легкий путь для того, чтобы обрести божественные качества. **То есть если вы хотите обрести какие-то качества, вам достаточно почитать о каком-нибудь святом, который ими обладает либо с кем-то обсудить его качества.** Давно замечено, что мы приобретаем качества того человека, о котором думаем и, следовательно, говорим. Поэтому даже западные психологи советуют думать и говорить об успешных и гармоничных людях. **Но чем больше в нас эгоизма и зависти, тем тяжелее нам говорить о ком-то хорошо. Мы должны учиться никого не критиковать.**

У меня был один пациент, у которого по гороскопу с определенного года должна была быть серьезная болезнь, но у него все было нормально. Я спросил его, что он начал делать в этот год. Он отве-

Современные психологические исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием.

отвечает за оскорбления. Кету — это такая планета, которая быстро дает реакции, часто мгновенно. Кету также дает освобождение. Но в отрицательном аспекте Она наказывает за оскорбления и непочтительную речь, быстро лишая человека всего, чего он достиг в духовном и материальном плане.

В Ведической цивилизации каждого человека учили очень внимательно следить за своей речью. **Пока человек не заговорил, его тяжело узнать. Дурака от мудре-**

тролировать свою речь. В Бхагават-Гите говорится, что аскеза речи заключается в умении говорить правду приятными словами. **Люди, которые грубо разговаривают, занимают во всех иерархиях последние места.** Это касается и стран в целом. Обратите внимание, что страны с высокой культурой речи более успешны — Япония, Германия, да и вообще все государства, входящие в большую восьмерку. Хотя там сейчас происходит культурное вырождение, включающее в себя и деградацию

тил мне, что дал обет, что никого не будет критиковать. И сказал, что реально заметил, что его жизнь улучшилась, его духовная практика вышла на новый уровень.

Второй уровень — это не думать плохо. Чем больше у нас хаотичных мыслей в голове, тем больше они проявляются на языке.

Есть еще один уровень — научиться принимать критику. Одна из способностей ума — оправдание себя в любом положении. Высокий уровень человека определяет тем, что он спокойно выслушивает критику в свой адрес.

Первое правило разумной речи — перед тем как что-то сказать резкое, досчитайте до 10. Это может показаться глупым. Первое время мы вряд ли сможем досчитать до 3-х. Но с другой стороны, если вы ответите после небольшой паузы, то ваш ответ будет намного разум-

получить только в том случае, если служим бескорыстно, отдаем часть своей души. Служение — это не только какая-то физическая помощь, в первую очередь, это означает — помочь человеку развить сознание Бога, подарить свою любовь, приблизить человека к Божественному. **Все, что мы делаем без любви, несет только несчастья и разрушения, как бы благородно внешне это не выглядело.**

Учителя учат, что каждую секунду мы либо приближаемся к Богу, либо удаляемся от Него. Каждая ситуация — это урок. И нужно благодарить Бога за каждую посланную нам ситуацию. Всевышний — Всеблагий и каждую секунду Он желает нам только добра. Каждая секунда направлена на наше обучение. Как только у нас появляются претензии, наша

мы не принимаем ситуацию, то более 90% нашей энергии пойдет на ее «пережевывание». Наш организм может справиться с любой болезнью. Также мы можем справиться с любой ситуацией и выйти из нее победителем. Если нам дается какое-то испытание, значит, мы можем его вынести. Бог испытаний не по силам не дает.

Вместо претензий мы должны привыкнуть благодарить всех. Вы должны отследить, сколько у вас благодарности и сколько у вас претензий к окружающим. Вы обнаружите, что часто у нас больше претензий, чем благодарности. Претензии идут от ума и ложного эго. Любые наши претензии имеют деструктивную природу, они забирают нашу энергию и закрывают наше сердце. Истинное смирение выражается в том, что мы принимаем любую ситуацию. Многие понимают смирение, как нечто показное: ударили по одной щеке — подставь другую. Это касается внутреннего состояния. Мы принимаем любой подарок судьбы, каким бы он ни был. **Желательно как можно чаще повторять в уме или еще лучше вслух: «На все — любовь Бога».** Я давно заметил, что у людей, которые повторяли эту фразу, менялось выражение лица, они становились мягче, пропадали зажимы в теле и в целом они становились счастливее и здоровее. Попробуйте, это работает! **Если наше подсознание будет настроено на всепринятие, видение во всем Высшей Воли — это быстро приведет нас к совершенству.**

Тот, кто нас критикует, отдает нам свою положительную карму и забирает нашу плохую. Поэтому в Ведах всегда считалось, что это хорошо, когда нас критикуют. Как работает речь с нашей кармой? **В «Махабхарате» говорится, что если вы что-то наметили, что-то хотите сделать, никому об этом не говорите.** Как только вы об этом сказали, на 80% уменьшается вероятность, что это произойдет, особенно если вы поделились с завистливым, жадным человеком. **Почему люди, говорящие**

Любые наши претензии имеют деструктивную природу, они забирают нашу энергию и закрывают наше сердце.

ней, потому что первое, что приходит в голову, когда нас критикуют, ругают — это желание оправдаться и ответить резко в ответ. **Поэтому, научитесь 5–10 секунд думать перед тем, как отвечать. Помимо всего прочего — это собьет ненужный накал эмоций.** Человек, который занимается самореализацией, очень мало и продуманно говорит.

Важное правило — избавиться от претензий. **Первый шаг к любви — это благодарность.** В этом мире мало кто кого благодарит. В основном, все высказывают претензии — либо в скрытой, либо в явной форме. Но важно помнить, если мы кого-то не благодарим, значит, начинаем критиковать, предъявлять претензии, не всегда даже осознавая это.

Одно суфийское правило гласит: **«Ад — это то место, где некому помочь или некому служить».** Ананду — блаженство мы можем

сердечная чакра блокируется. Самые частые претензии — на судьбу, на окружающих, недовольство собой и миром. **Претензии проявляются не только в словах, но, в первую очередь, в мыслях, тоне, стиле общения и отношении к жизни.**

Каждая ситуация дается нам для того, чтобы мы работали над собой. Чем менее мы гармоничны, тем более напряжены, тем более суровые уроки мы получим. Но как только у нас возникает принятие ситуации — происходит расслабление и, значит, эта ситуация быстро разрешится.

Аюрведа говорит, что вы не сможете избавиться от болезни, если вы ее не принимаете. Это первый шаг к излечению и решению любой проблемы — полное принятие внутри, как милость Бога, эту болезнь и несчастье, а на внешнем плане нужно прикладывать все силы, чтобы ее разрешить. **Если**

мало и продуманно, достигают больше? Они не теряют энергию. Другое простое правило, связанное с речью, — если мы сделали кому-то что-то хорошее и похвастались этим перед другими, то в этот момент мы теряем положительную карму и все свои плоды благочестия, которые заработали этим поступком. Хвастуны мало чего достигают. **Поэтому мы не должны никогда хвастаться своими достижениями, так как в этот момент мы теряем все плоды, которые до этого заработали.** «...Пусть левая рука твоя не знает, что делает правая» (*Евангелие от Матфея, 6:3*).

Следующее — не нужно впадать в крайности. Бог проявляется в мелочах, а Сатана — в крайностях. Не следует давать обет — «Буду нем как рыба». Особенно, если по вашей природе вы яркий экстраверт, то вам это может только навредить. Если ваша психофизическая природа в том, что вы должны много говорить, так говорите так, чтобы вы и окружающие получали от этого благо. **Поэтому будьте открыты и доброжелательны, и главное — живите осознанно.** Важно помнить, что наш уровень определяется по мелким, незначительным поступкам — как мы отреагировали на грубость в магазине, какие эмоции начинают нас переполнять, когда нас «незаслуженно» критикуют и т. д.

Человеку на высоком духовном уровне, если ему что-то про кого-то говорят плохое, или он что-то оскверняющее увидел или услышал, может даже физически стать плохо. У него может возникнуть ощущение, что его физически грязью облили. Такой человек всегда говорит правду приятными словами.

Люди в страсти очень чувствительны к критике в свой адрес, они с большим удовольствием могут часами говорить о темах, связанных с сексом, деньгами, экономическим процветанием, политикой, обсуждением покупок, рассказывать о себе хорошем, язвительно обсуждать кого-то и т. д.

Те, кто в невежестве, отличаются тем, что их речь полна оскорблениями, осуждениями, угрозами, нецензурными словами и т. д. Все слова пропитаны гневом и ненавистью. Когда такой человек открывает рот, создается ощущение, что комнату наполняет неприятный запах. Поэтому, если такому человеку говорить что-то хорошее о ком-то, он может заболеть. Такие люди, как правило, сами осознанно или не осознанно провоцируют других, пытаюсь вызвать у них энергию гнева, раздражения, обиды, зависти, т. к. на эту волну они настроены и питаются этими низшими разрушительными эмоциями.

В мае 2006 года меня пригласили на фестиваль в Нью-Вриндаване (США) провести семинар по астрологии. Радханатх Свами рассказал там одну историю ухода своего ученика. Это длинная история, но смысл ее в том, что этот ученик в 20 лет серьезно посвятил себя духовной жизни, примерно до 40 лет он соблюдал целибат. Он очень активно занимался пропагандой духовных знаний, участием в различных благотворительных проектах. В определенный момент он решил жениться. У него была красивая молодая жена, и у них родился ребенок. Но в тот момент ученик заболел тяжелой формой рака. Его духовные друзья организовали ему самое лучшее лечение, но ничего не помогало. С каждым днем его тело все больше разрушалось, доставляя при этом сильные физические страдания. Но от него всегда шла благодарность. Никто никогда от него не слышал: «Бог! За что Ты меня так наказал? Я 20 лет Тебе служил верой и правдой, я отдал Тебе лучшие годы!» Никто не слышал от него никаких претензий, только благодарности. Он благодарил Всевышнего и духовных учителей за то, что к нему каждый день приходили преданные Бога и воспевали Святые имена, говорили о Боге и о святых. Он прославлял Бога за то, что Он всегда заботился о нем лучшим образом. Однажды Радханатх Свами позвонил ему, чтобы дать

последние наставления и поддерживать его. И он был просто потрясен тем, что духовный учитель помнит о нем и дает ему последние наставления перед уходом. Он говорил окружающим: «Как велик Учитель, у него так много замечательных учеников, но он помнит даже таких незначительных, как я». **Что удивительно, он не просил здоровья, хотя делал все, что говорят врачи. Он считал, что Бог лучше знает, что ему нужно. Все, что он просил — это благословения, чтобы ему и в этой, и в следующей жизни была дана возможность служить бескорыстно миру.**

И в один из его самых последних дней в Бомбей пришел святой Бабаджи, которого все видели только во Вриндаване (одно из самых святых мест в Индии). Все знали, что он никогда не покидал Вриндаван и никто не знает, откуда он узнал о том, что эта великая душа собирается оставить тело. Он пришел, чтобы последние дни быть с ним. **До последней секунды этот преданный Бога только и делал, что выражал всем благодарность.**

И несмотря на то, что его тело доставляло ему все больше боли, от него шло так много любви, спокойствия и света, что многие приходили не только для того, чтобы его поддержать, а просто побыть в его ауре.

Но если вы попадете в обычную больницу, то едва ли услышите слова благодарности, в основном одни претензии и упреки: «За что мне Бог послал такое? Почему Он такой несправедливый, ведь я такой хороший!» А если человек соблюдал хоть какие-то законы благочестия и правила местной церкви, то возмущению не будет конца...

И не обязательно попадать в больницу, оглянитесь вокруг, и вы услышите в основном претензии и упреки: к правительству, к экологии, к родственникам и друзьям, к работникам сервиса и т. д. **Все в наше время считают, что им все-все должны.** А если кто-то делает хоть что-то хорошее друго-

му, то внутри рождается убежденность, что этот человек по гроб ему обязан, ну как минимум, он должен отплатить тем же.

И у нас, как всегда, есть выбор: либо присоединиться к общей массе людей и нырнуть в адскую жизнь упреков и претензий и жить с закрытым сердцем, либо привыкнуть, во всем видеть милость

Бога и вместо вопроса «За что?» задавать вопрос «Для чего мне это?» **Привыкнуть открывать рот только для БЛАГОДАРЕНИЯ, понимая, что блаженство мы можем ощутить, только бескорыстно и втайне отдавая.** Любовь можно ощутить, только отдавая. И нам даны такие обширные возможности в этом мире, в наше вре-

мя... Уже только за это можно постоянно благодарить Всевышнего. **Поэтому давайте с сегодняшнего дня дадим себе обет, что мы будем следить за своей речью, сделаем своей целью Любовь к Богу и будем на всех уровнях стремиться к совершенству.**

Вместо послесловия...

■ Молитва Святого Франциска

Господи, Боже мой, удостой меня быть орудием мира Твоего,
Чтобы я вносил любовь туда — где ненависть,
Чтобы я прощал — где обижают,
Чтобы я соединял — где есть ссора,
Чтобы я говорил правду — где господствует заблуждение,
Чтобы я воздвигал веру — где давит сомнение,
Чтобы я возбуждал надежду — где мучает отчаяние,
Чтобы я вносил свет во тьму,
Чтобы я возбуждал радость — где горе живет.
Господи мой, удостой — не чтобы меня утешали, чтобы я утешал,
Не чтобы меня понимали, чтобы я других понимал,
Не чтобы меня любили, чтобы я других любил,
Ибо кто дает — получает,
Кто забывает себя — обретает,
Кто прощает — простится,
Кто умирает — просыпается в вечной жизни.

■ История о смирении

Однажды зимой Святой Франциск Асизский шел с Братом Львом из Перузы к Порционкюлю. Было так холодно, что они дрожали от стужи. Франциск позвал Льва, который шел впереди и сказал ему:

— О Брат Лев, дай Бог, чтобы наши братья подавали по всей земле пример святой жизни: запиши, однако, что ни в этом радость совершенная.

Пройдя немного далее, Франциск опять позвал Льва и сказал:

— И запиши еще, Брат Лев, что если наши братья будут исцелять больных, изгонять бесов, будут делать слепых зрячими или будут воскрешать четырехдневно умерших, — запиши, что и в этом не будет радости совершенной.

И пройдя еще далее, Франциск сказал Льву:

— Запиши еще, Брат Лев, что если бы наши братья знали все языки,

все науки и все писания, если бы они пророчествовали не только про будущее, но знали бы все тайны совести души, — запиши, что и в этом нет радости совершенной.

Пройдя еще далее, Франциск опять позвал Льва и сказал:

— И еще запиши, Брат Лев, овечка божья, что если бы мы научились говорить на языках ангельских, если бы узнали течение звезд и если бы нам открылись все клады земли и мы познали бы все тайны жизни птиц, рыб, всех животных, людей, деревьев, камней, вод, — запиши, что и это не было бы радостью совершенной.

И пройдя еще немного, Франциск опять позвал Брата Льва и сказал ему:

— Запиши еще, что если бы мы были такими проповедниками, что обратили бы всех язычников в веру Христа, — запиши, что и в

этом не было бы радости совершенной.

Тогда Брат Лев сказал Франциску: — В чем же, Брат Франциск, радость совершенная?

И Франциск отвечал:

— А вот в чем. В том, что если когда мы прибудем в Порционкюль грязные, мокрые, окоченевшие от холода и голодные, и попросимся пустить нас, а привратник скажет нам: «Что вы, бродяги, шатаетесь по свету, соблазняйте народ, крадете милостыню бедных людей, — убирайтесь отсюда!» — и не отворит нам. И если мы тогда не обидимся и со смирением и любовью подумаем, что привратник прав, и мокрые, холодные и голодные пробудем в снегу и в воде до утра без ропота на привратника, — тогда, Брат Лев, только тогда будет радость совершенная.



Отрывки из священных писаний

В наш век книжные магазины заполнены всевозможной духовной и эзотерической литературой. Многие люди пытаются прочесть все это, но далеко не у всех после прочтения происходят глубинные изменения в сознании и, следовательно, в жизни.

Интересный факт — большинство святых прочитали за свою жизнь одну-две книги. Как правило, это были священные писания. К сожалению, у большинства людей при этих словах возникает образ какой-либо религиозной организации.

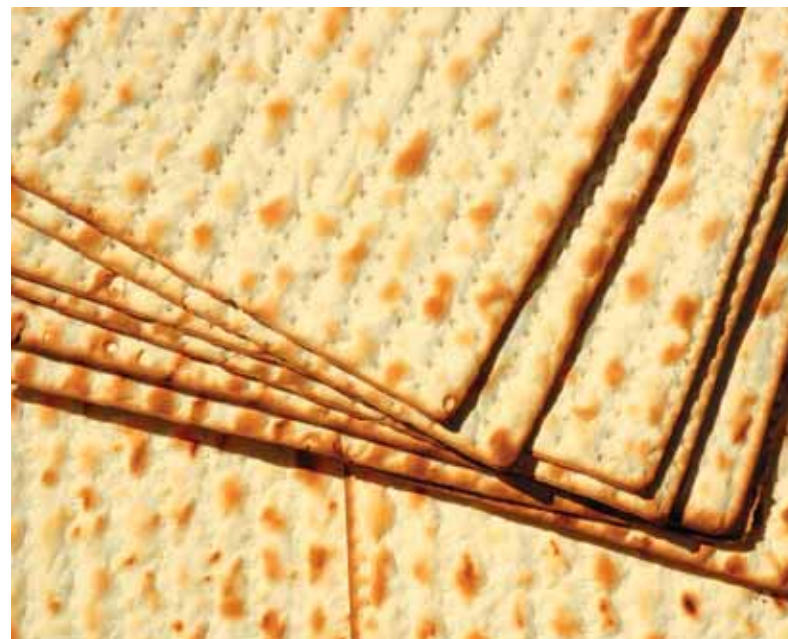
На наш взгляд, независимо от вероисповедания каждый читатель сможет почерпнуть для себя что-то полезное из священных писаний различных религий. Конечно, каждому следует идти собственным путем, выбрав что-то одно. Но знание других путей дает возможность лучше понять людей, идущих другим путем. Это развивает уважение и терпимость, а следовательно, приводит к миру в душе человека и способствует мирной жизни на земле.

Самое главное, к чему приходишь, изучая священные писания, — это то, что есть единый Бог и только одна Религия — любовь. И истина одна, просто в разное время, разным народам она дается разными словами.

ТОРА, КНИГА ВАИКРА, КДОШИМ, ГЛАВА 19

Тора. Пятикнижие и Гафтарот. — М.: Мосты культуры, 2006; Иерусалим: Гешарим, 5766. — 1455 с.

1 И ГОВОРИЛ Б-Г, ОБРАЩАЯСЬ К МОШЕ, ТАК:
2 «ГОВОРИ СО ВСЕМ ОБЩЕСТВОМ СЫНОВ
ИЗРАИЛЯ И СКАЖИ ИМ: СВЯТЫ БУДЬТЕ, ИБО
СВЯТ Я, Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ.
3 БОЙТЕСЬ КАЖДЫЙ МАТЕРИ СВОЕЙ И
ОТЦА СВОЕГО И СУББОТЫ МОИ СОБЛЮДАЙ-
ТЕ: Я — Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ.
4 НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ИДОЛАМ И БОГОВ
ЛИТЫХ НЕ ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ: Я — Б-Г, ВСЕСИЛЬ-
НЫЙ ВАШ.



БОЖЕСТВЕННАЯ КЛАССИКА

5 И КОГДА ЗАРЕЖЕТЕ ЖЕРТВУ МИРНУЮ Б-ГУ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПО ЖЕЛАНИЮ СВОЕМУ.

6 В ДЕНЬ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ ВАШЕГО И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ДОЛЖНА ОНА БЫТЬ СЪЕДЕНА, ОСТАВШЕЕСЯ ЖЕ НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ ДОЛЖНО БЫТЬ СОЖЖЕНО НА ОГНЕ.

7 ЕСЛИ ЖЕ НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ БУДЕТ ОТ НЕЕ СЪЕДЕНО, ТО МЕРЗОСТЬ ЭТО, НЕ УДОСТОИТСЯ БЛАГОВОЛЕНИЯ.

8 И ТОТ, КТО ЕСТ ЕЕ НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ, ПОНЕСЕТ ВИНУ СВОЮ, ИБО СВЯТЫНЮ Б-ГА ОСКВЕРНИЛ ОН, И ОТТОРГНУТА БУДЕТ ДУША ЕГО ОТ НАРОДА ЕЕ.

9 А КОГДА БУДЕТЕ ЖАТЬ ЖАТВУ В СТРАНЕ ВАШЕЙ, НЕ ДОЖИНАЙ ДО КОНЦА КРАЯ ПОЛЯ ТВОЕГО И ОПАВШЕГО ПРИ ЖАТВЕ ТВОЕЙ НЕ ПОДБИРАЙ.

10 И ВИНОГРАДНИКА ТВОЕГО НЕ ОБИРАЙ ДОЧИСТА, И ОСТАВШИХСЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЯГОД В ТВОЕМ ВИНОГРАДНИКЕ НЕ ПОДБИРАЙ – БЕДНОМУ И ПРИШЕЛЬЦУ ОСТАВЬ ИХ: Я – Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ.

11 НЕ КРАДИТЕ, НЕ ОТРИЦАЙТЕ ИСТИНУ И НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА.

12 НЕ КЛЯНИТЕСЬ ЛОЖНО ИМЕНЕМ МОИМ, ЧТОБЫ НЕ БЕСЧЕСТИТЬ ИМЯ ВСЕСИЛЬНОГО ТВОЕГО. Я – Б-Г.

13 НЕ ОБИРАЙ БЛИЖНЕГО ТВОЕГО, И НЕ ГРАБЬ, НЕ ЗАДЕРЖИВАЙ У СЕБЯ НА НОЧЬ ЗАРАБОТКА НАЕМНИКА ТВОЕГО ДО УТРА.

14 НЕ ЗЛОСЛОВЬ ГЛУХОГО И ПЕРЕД СЛЕПЫМ НЕ КЛАДИ ПРЕПЯТСТВИЯ, И БОЙСЯ ВСЕСИЛЬНОГО ТВОЕГО: Я – Б-Г.

15 НЕ СОВЕРШАЙТЕ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ НА СУДЕ, НЕ БУДЬ СНИСХОДИТЕЛЕН К НИЩЕМУ И НЕ УГОЖДАЙ ЗНАТНОМУ: ПО ПРАВДЕ СУДИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО.

16 НЕ ХОДИ СПЛЕТНИКОМ В НАРОДЕ СВОЕМ; НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ К КРОВИ БЛИЖНЕГО ТВОЕГО: Я – Б-Г.

17 НЕ ПИТАЙ В СЕРДЦЕ ТВОЕМ НЕНАВИСТИ К БРАТУ ТВОЕМУ; УВЕЩЕВАЙ БЛИЖНЕГО СВОЕГО, И НЕ ПОНЕСЕШЬ ЗА НЕГО ГРЕХА.

18 НЕ МСТИ И НЕ ХРАНИ ЗЛОБЫ НА СЫНОВ НАРОДА ТВОЕГО, И ЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО, КАК САМОГО СЕБЯ: Я – Б-Г.

19 УСТАНОВЛЕНИЯ МОИ СОБЛЮДАЙТЕ; СКОТА ТВОЕГО НЕ СВОДИ С ДРУГОЙ ПОРОДОЙ; ПОЛЯ ТВОЕГО НЕ ЗАСЕВАЙ ЗЕРНОМ РАЗНОРОДНЫМ, И ОДЕЖДА ИЗ СМЕШАННОЙ ТКАНИ – ШЕРСТЯНОЙ И ЛЬНЯНОЙ – ДА НЕ ПОКРЫВАЕТ ТЕБЯ.

20 И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЛЯЖЕТ С ИЗЛИЯНИЕМ СЕМЕНИ С ЖЕНЩИНОЙ, А ОНА – РАБА, ОБРУЧЕННАЯ МУЖУ, НО ЕЩЕ НЕ ВЫКУПЛЕННАЯ, ИЛИ СВОБОДА НЕ ДАНА ЕЙ, ТО ОБА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАКАЗАНЫ, НО СМЕРТИ ОНИ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДАНЫ, ИБО ОНА НЕ БЫЛА ОСВОБОЖДЕНА.

21 И ПУСТЬ ПРИНЕСЕТ ОН ПОВИННУЮ ЖЕРТВУ СВОЮ Б-ГУ КО ВХОДУ В ШАТЕР ОТКРОВЕНИЯ: БАРАНА ПУСТЬ ПРИНЕСЕТ В ЖЕРТВУ ПОВИННУЮ.

22 И ИСКУПИТ КОГЕН ЕГО ГРЕХ, КОТОРЫЙ ОН СОВЕРШИЛ, ПРИНЕСЯ БАРАНА В ПОВИННУЮ ЖЕРТВУ ПЕРЕД Б-ГОМ, И ПРОЩЕН БУДЕТ ЕМУ ГРЕХ ЕГО, КОТОРЫЙ ОН СОВЕРШИЛ.

23 И КОГДА ПРИДЕТЕ ВЫ В СТРАНУ И ПОСАДИТЕ КАКОЕ-ЛИБО ДЕРЕВО ПЛОДОНОСНОЕ, ТО СЧИТАЙТЕ ПЛОДЫ ЕГО НЕОБРЕЗАННЫМИ; ТРИ ГОДА ДА БУДУТ ОНИ ДЛЯ ВАС НЕОБРЕЗАННЫМИ, НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ИХ.

24 А В ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВСЕ ПЛОДЫ ЕГО ПОСВЯЩЕНЫ ВОСХВАЛЕНИЮ Б-ГА.

25 В ПЯТЫЙ ЖЕ ГОД ВЫ МОЖЕТЕ ЕСТЬ ПЛОДЫ ЕГО, И УМНОЖАТСЯ ДЛЯ ВАС ПЛОДЫ ЕГО. Я – Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ.

26 НЕ ЕШЬТЕ С КРОВЬЮ; НЕ ГАДАЙТЕ И НЕ ВОРОЖИТЕ.

27 НЕ СТРИГИТЕ КРАЕВ ВОЛОС ВОКРУГ ГОЛОВЫ ВАШЕЙ И НЕ ПОРТИ КРАЯ БОРОДЫ ТВОЕЙ.

28 И ЦАРАПИН ПО УМЕРШИМ НЕ ДЕЛАЙТЕ НА ТЕЛЕ ВАШЕМ, И НАКОЛОТОЙ НАДПИСИ НЕ ДЕЛАЙТЕ НА СЕБЕ. Я – Б-Г.

29 НЕ ОСКВЕРНЯЙ ДОЧЕРИ ТВОЕЙ, ПРЕДАВАЯ ЕЕ РАЗВРАТУ, ЧТОБЫ СТРАНА НЕ ИЗВРАТИЛАСЬ И НЕ НАПОЛНИЛАСЬ СТРАНА РАЗВРАТОМ.

30 СУББОТЫ МОИ СОБЛЮДАЙТЕ И СВЯТИЛИЩЕ МОЕ ЧТИТЕ: Я – Б-Г.

31 НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВЫЗЫВАЮЩИМ МЕРТВЫХ И К ЗНАХАРЯМ; НЕ ИЩИТЕ ОСКВЕРНИТЬСЯ ИМИ. Я – Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ.

32 ПЕРЕД СЕДИНОЙ ВСТАВАЙ И УВАЖАЙ СТАРЦА, И БОЙСЯ ВСЕСИЛЬНОГО ТВОЕГО: Я – Б-Г.

33 И КОГДА БУДЕТ ЖИТЬ У ТЕБЯ ПРИШЕЛЕЦ В СТРАНЕ ВАШЕЙ, НЕ ПРИТЕСНЯЙ ЕГО.

34 КАК ЖИТЕЛЬ СТРАНЫ СРЕДИ ВАС ПУСТЬ БУДЕТ У ВАС ПРИШЕЛЕЦ, ПРОЖИВАЮЩИЙ СРЕДИ ВАС; ЛЮБИ ЕГО, КАК САМОГО СЕБЯ, ИБО ПРИШЕЛЬЦАМИ БЫЛИ ВЫ В СТРАНЕ ЕГИПЕТСКОЙ: Я – Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ.

35 НЕ СОВЕРШАЙТЕ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ НА СУДЕ, В ИЗМЕРЕНИИ, В ВЕСЕ И В МЕРЕ.

36 ВЕСЫ ВЕРНЫЕ, ГИРИ ВЕРНЫЕ, ЭЙФА ВЕРНАЯ И ГИН ВЕРНЫЙ ПУСТЬ БУДУТ У ВАС. Я – Б-Г, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ, КОТОРЫЙ ВЫВЕЛ ВАС ИЗ СТРАНЫ ЕГИПЕТСКОЙ.

37 СОБЛЮДАЙТЕ ЖЕ ВСЕ УСТАНОВЛЕНИЯ МОИ И ВСЕ ЗАКОНЫ МОИ, И ИСПОЛНЯЙТЕ ИХ. Я – Б-Г».

Нагорная проповедь. Евангелие от Матфея 5:1-7:29

Святое Евангелие. — М.: «МБЦ при Серафима Саровского», «Духовное преображение», «Омега», 2007 г. — 448 с.

1. Увидев народ, Он взошел на гору; и, когда сел, приступили к Нему ученики Его.
2. И Он, отверзши уста Свои, учил их, говоря:
3. Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное.
4. Блаженны плачущие, ибо они утешатся.
5. Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.
6. Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся.
7. Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут.
8. Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят.
9. Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.
10. Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное.
11. Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня.
12. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали и пророков, бывших прежде вас.
13. Вы — соль земли. Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему негодна, как разве выбросить ее вон на попрание людям.
14. Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы.
15. И, зажегши свечу, не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме.
16. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного.
17. Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить.
18. Ибо истинно говорю вам: доколе не прейдет небо и земля, ни одна йота или ни одна черта не прейдет из закона, пока не исполнится все.
19. Итак, кто нарушит одну из заповедей сих малейших и научит так людей, тот малейшим наречется в Царстве Небесном; а кто сотворит и научит, тот великим наречется в Царстве Небесном.
20. Ибо, говорю вам, если праведность ваша не превзойдет праведности книжников и фарисеев, то вы не войдете в Царство Небесное.
21. Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьет, подлежит суду.
22. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедриону; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной.
23. Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя,



24. оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой.
25. Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье, а судья не отдал бы тебя слуге, и не ввергли бы тебя в темницу;
26. истинно говорю тебе: ты не выйдешь оттуда, пока не отдашь до последнего кодранта.
27. Вы слышали, что сказано древним: не прелюбодействуй.
28. А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем.
29. Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввержено в геенну.
30. И если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки ее и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввержено в геенну.
31. Сказано также, что если кто разведется с женою своею, пусть даст ей разводную.
32. А Я говорю вам: кто разводится с женою своею, кроме вины любодеяния, тот подает ей повод прелюбодействовать; и кто женится на разведенной, тот прелюбодействует.
33. Еще слышали вы, что сказано древним: не преступай клятвы, но исполняй пред Господом клятвы твои.
34. А Я говорю вам: не клянись вовсе: ни небом, потому что оно престол Божий;
35. ни землею, потому что она подножие ног Его; ни Иерусалимом, потому что он город великого Царя;
36. ни головою твоею не клянись, потому что не можешь ни одного волоса сделать белым или черным.
37. Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого.

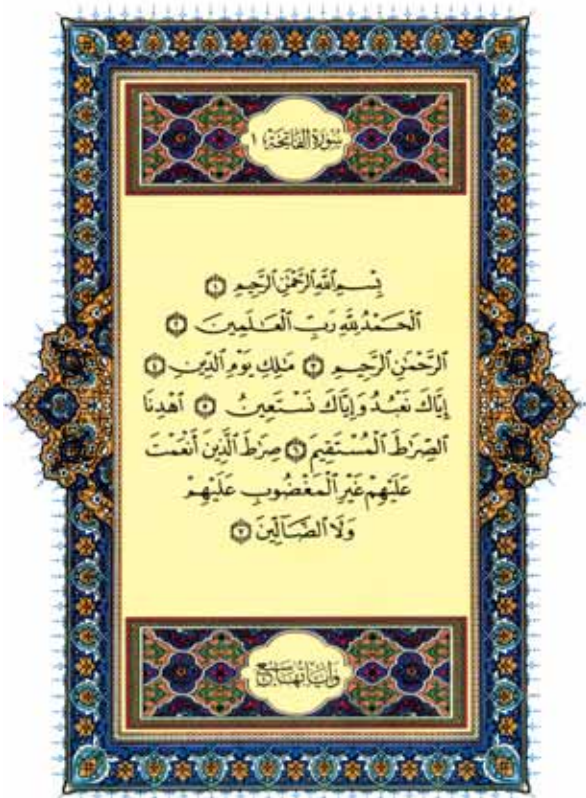
38. Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб.
 39. А Я говорю вам: не противься злому. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую;
 40. и кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду;
 41. и кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним два.
 42. Просящему у тебя дай, и от хотящего занять у тебя не отвращайся.
 43. Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего.
 44. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас,

45. да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных.
 46. Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари?
 47. И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?
 48. Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный.

(Окончание Нагорной проповеди читайте в следующем выпуске журнала.)

Коран

КОРАН. Перевод смыслов и комментариев Иман Валерии Пороховой. 10-е изд. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 800 с.



Сура 93 АД ДУХА «УТРО»

Во имя Аллаха, Всемилостивого, Милосердного!

1. В знак (ореола) утреннего света,
2. В знак темнеющего крова ночи,—
3. Тебя Господь твой не оставил, тебя не разлюбил Владыка твой.
4. И знай, что каждый будущий момент счастливей для тебя, чем предыдущий.
5. И скоро твой Господь пошлет тебе то, чем (безмерно) будешь ты доволен.

6. Неужто не нашел тебя Он сиротой? Не дал приюта (и заботы)?
7. Блуждал (в неведении) ты, но разве не направил Он тебя по праведной стезе?
8. В лишениях тебя увидев, Он разве не обогатил тебя?
9. А потому ты сироту не притесняй,
10. Просящего, (не выслушав), не отгоняй
11. И возвещай всему и вся о мудрости Аллаха!

Сура 102 АТ ТАКАСУР «НАКОПЛЕНИЕ»

Во имя Аллаха, Всемилостивого, Милосердного!

1. Страсть к накоплению добра вас отвлекает от деяний должных
2. До самой гробовой доски.
3. Но нет, познаете вы скоро!
4. И вновь, познаете вы скоро!
5. Но нет же! Если бы вы знали знаньем достоверным,
6. Узрели бы вы пламя Ада.
7. Поистине, вы оком достоверным увидите его!
8. Поистине, в тот День сполна с вас спросят за греховные услады, (что вы вкусили на земле).

Сура 113 АЛЬ ФАЛЯК «РАССВЕТ»

Во имя Аллаха, Всемилостивого, Милосердного!

1. Скажи: «Ищу спасенья я у Господа рассвета
 2. От зла того, что Он создал;
 3. От зла спустившегося мрака;
 4. От зла того, кто колдовство творит;
 5. От зла завистника,
- Когда в нем зависть зреет».

Бхагават-Гита, Глава 16 «Божественные и Демонические натуры»



1. Верховная божественная личность сказал: «Бесстрашие, очищение своего существования, развитие духовного знания, благотворительность, самообладание, принесение жертв, изучение “Вед”, аскетизм, простота, неприменение насилия, правдивость, свобода от гнева, самоотречение, спокойствие, нежелание искать несовершенства в других, сострадание ко всем живым существам, свобода от алчности, доброта, скромность, стойкая решимость, энергичность, всепрощение, сила духа, чистота и свобода от зависти и от стремления к славе — все эти трансцендентальные качества, о сын Бхараты, присущи праведным людям, наделенным божественной природой.

2. Гордость, высокомерие, тщеславие, гнев, грубость и невежество — эти качества присущи тем, кто обладает демонической природой, о сын Притхи.

3. Трансцендентальные качества ведут к освобождению, тогда как демонические — сковывают. Не беспокойся, о сын Панду, ибо ты с рождения наделен божественными свойствами.

4. О сын Притхи, в этом мире существует два вида сотворенных существ. Одни называются божественными, а другие — демоническими. Я уже объяснил тебе подробно, каковы божественные свойства, теперь послушай о свойствах демонических.

5. Демоны не знают, что следует делать, и что — не следует. В них нет ни чистоты, ни достойного поведения, ни правды.

6. Они говорят, что этот мир нереален, что у него нет основания, нет Бога, управляющего им. Они говорят, что мир возник из плотского желания, и что ему нет другой причины, кроме вожделения.

7. Следуя таким заключениям, демоны, потерявшие себя и не имеющие разума, занимаются ужасной, вредной деятельностью, направленной на разрушение мира.

8. Находя отраду в ненасытном вожделении и поглощенные тщеславием, гордостью и ложным престижем, демоны, находящиеся таким образом в иллюзии, всегда привлекаются нечистой деятельностью, притягиваются преходящим.

9. Они считают, что удовлетворять чувства — первая необходимость человеческой цивилизации. Таким образом, до конца жизни их тревоги неизмеримы. Опутанные сетью сотен тысяч желаний и поглощенные вожделением и гневом, они добывают деньги неправедными путями во имя удовлетворения чувств.

10. Демон думает: “Сегодня у меня есть столько денег, а будет еще больше, таковы мои планы. Теперь мне принадлежит столько-то, и мое богатство будет возрастать все больше и больше. Он мой враг, и я убил его. И другие мои враги также будут убиты. Я господин всего

окружающего, я — наслаждающийся. Я совершенен, могуществен и счастлив. Я самый богатый человек, окруженный аристократическими родственниками. Нет никого, кто бы превосходил меня в силе и был бы счастливей меня. Я буду приносить жертвы, заниматься благотворительностью и таким образом узнаю радость”. Так подобные люди бывают обмануты невежеством.

11. Так, постоянно находясь в заботах и тревогах, запутавшись в сети иллюзий, они приобретают слишком сильную привязанность к чувственным удовольствиям и попадают в ад.

12. Самодовольные и всегда бесстыдные, обманутые богатством и ложным престижем, они иногда с гордостью совершают жертвоприношения лишь для виду, не следуя никаким правилам и предписаниям.

13. Введенные в заблуждение ложным эго, силой, гордостью, вожделением и гневом, демоны начинают испытывать зависть к Верховной божественной личности, пребывающей в их собственном теле и в телах других существ, и богохульствуют по поводу истинной религии.

14. Завистливых и злонравных, низших среди людей, Я постоянно низвергаю в океан материального существования, в различные демонические формы жизни.

15. Многократно рождаясь среди демонических форм жизни, такие люди, о сын Кунти, никогда не могут приблизиться ко Мне. Постепенно они опускаются к самым отвратительным формам существования.

16. Трое врат открывают дорогу в ад: вожделение, гнев и жадность. Каждый разумный человек должен отказаться от них, так как они приводят к деградации души.

17. Человек, избежавший этих трех врат преисподней, о сын Кунти, совершает поступки, ведущие к самореализации, и, таким образом, постепенно достигает высшей цели.

18. Тот, кто отвергает данные в шастрах наставления и действует по собственной прихоти, тот не сможет достичь ни совершенства, ни счастья, ни высшей цели.

19. Поэтому человеку следует понять, исходя из предписаний шастр, в чем состоит его долг, и что таковым является. Зная эти правила и предписания, он должен поступать таким образом, чтобы постепенно возвыситься.»



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

«Тело — это первое, что необходимо для достижения цели человеческой жизни», — говорили мудрецы Индии тысячелетия назад.

Этот раздел мы полностью посвящаем здоровью и советам о том, как избавиться от болезней. Ибо без здоровья мы не можем быть успешны ни в материальной, ни в духовной жизни, в полной мере жить радостно и счастливо, скорее, наоборот, испытываем страдания, побуждающие нас забыть обо всем на свете, более того, мы становимся источником проблем для наших близких.

Хотя это очевидно, но большинство людей не только не пытаются сохранить здоровье, но и разрушают его неправильным образом жизни. Многие не знают, как правильно поддерживать свое тело здоровым. Мы живем в мире, где есть строгий порядок, действуют законы химии, физики, математики и т. д., по определенным законам двигаются планеты. Есть также законы гигиены и здоровья. Только человек нарушает их и пренебрегает правилами. Современный человек является уникальным примером дисгармонии и беззакония. Сил хватает только на возмущение: «За что нам столько болезней?!». Поэтому в этой рубрике мы расскажем о законах здоровья, знание и соблюдение которых поможет вам быть здоровыми.

■ Причины заболеваний

Есть три основные причины возникновения любых болезней и страданий:

- 1) Непонимание цели, смысла и предназначения своей жизни (Дхармы).
- 2) Непонимание и несоблюдение законов Вселенной. В Аюрведе это называют Прагья-Апарадха, что переводится примерно как «преступление против соб-

ственной, естественной мудрости или нехватка мудрости».

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

■ Основные постулаты в современной медицине

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

противоречит и теориям квантовой механики и наблюдаемым фактам.

2. Окружающий мир — мир враждебных и союзных сил. Мир добра и зла.
3. На ваш организм влияют негативные факторы (вирусы, болезни, действия людей). Он постоянно находится в состоянии защиты.
4. Победив болезнетворные микроорганизмы, организм должен восстановить разрушенное болезнью здоровье.
5. Есть болезни, с которыми легко бороться (например, простуда). А есть болезни неизлечимые, которые

победить невозможно. Некоторые можно предупредить, укрепляя защитные силы организма (делая прививки, закаливая организм).

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

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

8. Задача врача — помочь больному победить болезнь, то есть поставить диагноз, дать название болезни-врагу, а затем назначить средства борьбы. Как правило, это какие-либо химические препараты.

9. Фармацевтическая промышленность создает более сильные средства борьбы с болезнью. Прогресс в медицине определяется созданием более совершенных средств борьбы с ней.

Иногда мы побеждаем заболевание, иногда оно выигрывает битву.

■ Основные постулаты на пути излечения

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

2. Человеческий организм — это саморегулирующая система, где все взаимосвязано. Лечить нужно не внешнее проявление дисбаланса в организме (болезнь) путем приема многочисленных лекарств, которые, в свою очередь, подавляют способность организма к саморегуляции (иммунитет). Наоборот, необходимо усиливать способность организма к саморегуляции. Так как заболевание — это нарушение целостности организма, то и при устранении этого отдельного нарушения необходимо использовать системный подход. Древнеяпонский врач Кан Фунаяма говорил: «Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

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

Гомеостаз — одно из важнейших понятий нормальной физиологии, описывающее способность поддерживать постоянство характеристик внутренней среды организма (крови, лимфы и др.) и устойчивость его функций (терморегуляции, дыхания, кровообращения и др.) при изменяющихся условиях внешней среды.

4. Наше тело находится в постоянном контакте с различными проявлениями сил природы (микроорганизмами, физическими и химическими факторами,

действиями людей). Все они являются неотъемлемой частью окружающей среды.

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

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

7. Мы можем влиять на наши мысли, эмоции и поведение и таким образом оказывать влияние на окружа-

■ Факты для размышления

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

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

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

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

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

ющий мир. Заботясь о чистоте своих помыслов, мы заботимся о своем здоровье.

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

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

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

подавляется, хотя может наблюдаться временное исчезновение признаков заболеваний.

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

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

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

■ О пользе физических упражнений

Наше тело — это своего рода проводник, обеспечивающий прохождение определенного уровня энергетических вибраций. Сегодня практически все знают о существовании семи основных чакр и множестве энергетических каналов, но далеко не каждый задумывается о том, что состояние нашего физического

тела должно обеспечивать свободное перемещение этих энергетических потоков. Как обеспечить их беспрепятственное прохождение?

В Европе каждый второй человек страдает от нехватки физических нагрузок. Активность необходима организму, без нее ухудшается и физическое, и психическое здоровье.

Любая школа духовного развития в Индии, Китае и других странах включает физические упражнения в ежедневный распорядок.

Для усвоения кальция в организме нужно не только есть молочные продукты, но и делать физические упражнения. **Необходимо помнить, что нагрузка должна быть не чрезмерной и постоянной.** Не надо бегать раз в неделю 10 километров, чтобы потом всю неделю расслабляться. Лучше заниматься каждый день или несколько раз в неделю столько, сколько необходимо в каждом конкретном случае для человека. Например, 2–3 раза в неделю по 30 минут. Каждый человек индивидуален, и нагрузки должны подбираться с учетом возраста, здоровья и проч., но такие общеукрепляющие нагрузки, как утренняя зарядка, плавание, про-



гулки на свежем воздухе, подходят абсолютно всем. Полным людям также необходимо делать посильные упражнения.

Многие не знают, но помимо так называемого «внешнего» жира (внешне заметные подкожные отложения), у нас еще есть «внутренний», который скапливается вокруг органов. **Диетами можно убрать только «внешний» жир, от внутреннего можно избавиться только с помощью физических упражнений, из которых самые полезные: быстрая ходьба, плавание, велосипед, ушу, цигун, йога.**

Занимаясь йогой, человек принимает определенные позы (асаны), и в его теле происходит множество позитивных изменений — массаж внутренних органов, расслабление и растягивание мышц, повышение гибкости и проч. **Эти изменения влияют и на психоэмоциональное состояние, ум успокаивается, настроение улучшается.** Конечный результат — глубокая трансформация физического тела, восстановление энергетических потоков, расширение сознания, развитие интуиции.

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

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

Но нужно знать, что занятия на тренажерах физической силы не добавляют, более того, забирают тон-

кую энергию. **Поэтому у мужчин, которые часто ходят в тренажерный зал, рано или поздно возникает импотенция, даже если они не употребляют никаких анаболиков.** По мнению австрийских ученых, чрезмерные занятия на тренажерах приводят к сексуальным расстройствам. Особое внимание специалисты призывают обратить на использование стимулирующих препаратов для наращивания мышечной массы. В ходе эксперимента с участием 500 человек специалистам удалось установить, что долгие занятия на тренажерах вызывают серьезные физиологические и гормональные сдвиги. И если попросить их что-нибудь разгрузить или перенести, для них это будет тяжело.

Одна из причин — занятия в спортзалах на тренажерах проходят при анаэробном дыхании (то есть без притока кислорода в организм). Гликоген при этих упражнениях сгорает.

Организму же во время физических нагрузок необходимо аэробное дыхание. Этого можно достичь при занятиях на свежем воздухе, например, при беге, плавании.

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

■ О важности правильного сна

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

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

Здоровье очень сильно зависит от нашего сна. Закон природы очень простой: солнце встало — нужно действовать. Солнце село, вся природа замирает, нужно снизить активность, лечь спать.

Почему именно в это время? **Существует один важный закон: примерно с 9 вечера до 1 часа ночи отдыхает нервная система, что является научным фактом. Каждый час такого сна считается за два.** Если человек в это время не отдыхает, то его нервная система истощается, что приводит к различным заболеваниям. Особенно тяжелые последствия могут быть у тех, кто работает в ночное время. Как показывают

современные исследования, у таких людей уже через 2–3 года расшатывается нервная система.

Вся природа отдыхает ночью. Человек тоже часть природы, поэтому ночью ему надо спать. Если вам все же необходимо работать ночью и у вас есть возможность выбора, постарайтесь поспать хотя бы до 2-х часов ночи, и только затем приступайте к работе.

Задумайтесь вот еще над чем. **Одна из главных причин заболевания, утверждает Аюрведа, — это бодрствование по ночам.**

Здоровому человеку для сна хватает примерно семь часов, в зависимости от конституции, возраста и т. д. время может немного меняться. Если требуется значительно больше времени, значит, вы не гармоничны.

Вставать утром лучше с восходом солнца. **Сон после 6–7 утра не несет никакой пользы.** Сон после 8 утра вреден: от нас уходит тонкая энергия, нервная система разрушается. Кто рано ложится, тот здоровее, богатство и ум наживает — эта древняя поговорка работает. **Было проведено исследование, которое**

показало, что большинство успешных людей встает около 5 утра.

Сейчас очень распространена теория о «жаворонках» и «совах». Но «совы» появились не так давно, когда появилось электричество — «искусственное солнце». Но как бы человек себя не убеждал, что он «сова», ночное бодрствование разрушает.

Все существа живут по определенному циклическому ритму, у всех меняется уровень гормонов в крови, тип поведения, происходят физиологические изменения.

В час ночи наблюдается пик уровня иммунных кле-

Проснувшись утром, надо с радостью поприветствовать наступающий день, поблагодарить Всевышнего за еще один подаренный день.

ток (Т-хелперов), в 2 часа ночи — максимальный уровень гормона роста, в полдень — максимальный уровень гемоглобина, в 16.00 — максимальная температура тела, частота пульса и поднятие кровяного давления, в 18.00 — максимальный поток мочи, в 21.00 — пониженный болевой порог и т. д.

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

Особенно важно время (около 10 минут) до сна и после пробуждения. Подсознание открыто максимально. Желательно помолиться, поблагодарить Бога за прошедший день, забыть все обиды и т. д. Если четко сформулировать вопросы к подсознанию, тогда получите ответ во сне. **Проснувшись утром, надо с радостью поприветствовать наступающий день, поблагодарить Всевышнего за еще один подаренный день.**

Практически в каждой религии есть молитвы или объяснения о том, что нужно делать в это время. Вы можете следовать своим учителям. Общие правила: **спальня должна быть чистой, проветренной. Расстановка мебели и предметы, находящиеся в спальне, влияют на подсознание.** Поэтому там нельзя вешать картины с изображениями насилия, демонов, нечистой силы. Телевизор желательно поставить в другой комнате или в другом доме. Чем он дальше от того места, где вы спите, тем выше качество сна. Желательно, чтобы рядом с кроватью лежали духовные книги — лучше священные писания.

Аюрведа рекомендует супругам **не спать в одной кровати, так как нервная система при этом не расслабляется.** Это же подтверждают и современные научные исследования в этой области. Больше «страдает» мужчина, даже если он храпит громче. Мужчина — защитник,

воин, и ему нужно несколько лет, чтобы дать привыкнуть подсознанию, что рядом кто-то спит. Да и то это происходит, если рядом любимый человек.

Важно засыпать на правом боку, тогда мы начинаем дышать через левую ноздрю, активизируется связанный с ней Нади (энергетический канал), который охлаждает и успокаивает организм, что способствует более глубокому и полезному сну.

Если вы спите на левом боку, то правая ноздря и связанный с ней Нади работает активней, что способствует пищеварению и в целом стимулирует тело. Поэтому рекомендуется до и после обеда полежать на левом боку.

Вредно спать на закате солнца.

Еще важно не спать головой на север, иначе магнитное поле Земли ослабляет кровообращение в периферических артериях, что ведет к беспокойству, раздражительности и путанице в мыслях. Положение головы к востоку способствует медитативному сну, к югу — глубокому сну, дающему полноценный отдых для тела, а к западу — бурным и ярким сновидениям.

Полноценного и хорошего сна Вам!

❏ О важности жизни в гармонии со Вселенной

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

Основа этой дисгармонии — страхи и желание. Они главные критерии для определения уровня развития

человека и понимания того, насколько он разбалансирован. Подлинный баланс в жизни основывается на том, что человек живет божественной любовью. А страхи убивают эту любовь, ибо чем больше страхов, тем меньше любви в душе, — как в бутылке, где чем больше воздуха, тем меньше воды. Это происходит потому, что страхи подразумевают агрессию и притягивают то, чего мы боимся и критикуем. К примеру, вы идете по улице и вдруг увидели, что

навстречу бежит голодный тигр, первая естественная реакция — испуг. Следующая — желание уничтожить причину страха, то есть агрессия. **А агрессия — главная разрушительная сила во Вселенной.** Кстати, согласно статистике подавляющее количество несчастных случаев приходится на долю людей, боящихся их и, следовательно, притянувших в свою жизнь или впавших в другую крайность — полную безалаберность, забывших чувство самосохранения.

Основа всех страхов — желание потреблять больше, чем отдавать, и эгоизм, отождествление себя с чем-то временным (асат), с материальным телом и его продолжением — домом, семьей, нацией и т. д. И чем больше эгоизм, тем больше ощущение собственной отдаленности от мира, желание наслаждаться ум и чувства, тем сильнее желание достичь высокого, престижного положения. И, следовательно, растет страх — как достигнуть этого и как удержать достигнутое? Но очевидно, что в этом мире все временно, и рано или поздно мы потеряем все, кроме того уровня Божественной Любви, который смогли накопить и сохранить в этом воплощении. Невозможно представить святого, вскакивающего ночью в холодном поту от страха потерять престижную работу, деньги и т. д. Наоборот, **если вы встречались с духовно развитыми людьми, то могли почувствовать, что от них идет огромное спокойствие, основанное на полном доверии Богу и самому процессу жизни, а также понимании, что отдавать можно в любой ситуации.**

Вторая коренная причина болезней — это Кала-Паринама, неправильное понимание времени, неправильное отношение к нему. Мы знаем, что в материальном мире время линейно, т. е., как утверждают физики, есть прошлое, настоящее и будущее. **В духовном мире, утверждают Веды, есть только настоящее. И духовно развитые люди живут в настоящем. Обычные же люди постоянно сожалеют о прошлом и мечтают о будущем.** А как только человек начинает терять ощущение настоящего, он начинает страдать. Один из величайших психотерапевтов современности, ученик З. Фрейда, основатель гештальт-терапии Ф. Перлс, после многих лет научно-исследовательской деятельности пришел к однозначному выводу: **«Главное — это быть здесь и сейчас. Все неврозы начинаются, когда мы не здесь и сейчас».**

К этому же выводу пришел гениальный исследователь, основатель гуманистической психологии А. Маслоу. В отличие от других психотерапевтов, изучающих больных людей, он исследовал успешных людей, оценив их количество в 1% населения. Они более здоровые, счастливые и достигают во всех сферах жизни во много раз больше, чем все остальные. Из существенных отличий их от других людей можно выделить то, что они открыли для себя психофизиологическую связь. **Общим было то, что все они творили с помощью души и тела. И не были обычными рабами цивилизации, думавших только о том, как взять от жизни побольше.** А. Маслоу сделал еще одно существенное открытие — слабые люди, стра-



дающие от неврозов и болезней, боятся стать сильными и здоровыми. Они даже сторонятся людей, обладающих здоровьем, успехом, мудростью и любовью, то есть они боятся расти, и их представление о норме очень отличается.

Есть и другие отличия, наиболее существенное заключается в том, что обычный человек механичен и ничего не может с этим поделать. В этом смысле люди не более чем механические устройства. В ответ на определенный раздражитель вы получаете ожидаемую реакцию. Похвала радует, критика сердит. **Люди, которые могут подняться над механической природой мышления, непобедимы. Как обнаружил А. Маслоу, самореализовавшиеся личности живут осознанно, то есть здесь и сейчас, они склонны принимать мир таким, какой он есть, и абстрагироваться от собственных механических реакций на жизнь. И благодаря этому они отрешились от своего ложного эго, что позволило им глубоко любить, чувствовать истинное сострадание и проявлять подлинную мудрость.**

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

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

Рами Блект

(Продолжение статьи читайте в следующем выпуске нашего журнала.)



СОВЕТЫ ОТ ДУШИ

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

...во время отдыха вы наполняете тело и дух новой энергией на год вперед.

Летом многие люди едут отдыхать. О том, что отдых важен, известно многим, но не все знают, что такое полезный отдых. Некоторые даже и не задумываются о том, что без полноценного отдыха невозможно жить здоровой и счастливой жизнью.

Периодический отдых, расслабление — это то, что крайне необходимо для нашего тела и психики. **Если человек считает, что у него нет времени для отдыха, то скоро ему невольно придется тратить свое драгоценное время для посещения различных докторов.**

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

Мы должны отдыхать минимум один день в неделю. В буддизме говорится, что отдых в субботу продлевает жизнь. В индийской

астрологии суббота — это день Сатурна, день отдыха и отстраненности от общей суеты. Ветхий Завет, иудаизм также рекомендуют отдыхать раз в неделю, в субботу.

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

Мы должны менять обстановку минимум на 25–45 дней в году, уезжать куда-нибудь отдыхать.

Лучше всего вдали от места постоянного проживания. Тем самым мы меняем энергетику, ведь трудно полноценно отдохнуть в том городе, где мы напряженно работаем.

Существуют четыре основных вида отдыха, которые помогают нам набраться сил:

1. Отдых на природе. Говорят, Бог создал деревню, а дьявол — город. На природе мы можем набраться

положительной энергии. Лучше всего — поездка в лес, в горы.

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

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

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

Помимо места и вида отдыха, очень важно, с кем мы отдыхаем. Желательно, чтобы эти люди вдохновляли вас, давали ресурс жизнерадостности. Один древний



солнце с 11:30 до 16:30 (примерно) вредно для организма. Более полезны утренние и вечерние лучи.

Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

мендовать такие страны, как Израиль или Индия. Там есть места как для активного отдыха, так и медицинские клиники для очищения организма, не говоря уже о святых местах, где можно духовно вдохновиться. Однако летом в Индии, в Израиле жарко, поэтому туда лучше ехать весной или осенью. Помните, что в среднем для адаптации к другим климатическим условиям требуется 3–7 дней.

Наш журнал желает всем вам счастливого и хорошего во всех отношениях отдыха, набраться физических, интеллектуальных и духовных сил, а также творческого вдохновения.

*С любовью к Вам,
Павел Неуструев*

Солнце — главный источник энергии, оно дает Прану — главную движущую силу во Вселенной.

мудрец говорил: «**Не бывайте там, где вас не любят**». Соответственно хорошая атмосфера на отдыхе очень важна.

В отпуске нужно свести к минимуму или вообще отказаться от алкоголя, курения, черного кофе, мяса. Так как во время отдыха вы наполняете тело и дух новой энергией на год вперед, поэтому не стоит отнимать ее у организма. Проводите время на солнце. Солнце — главный источник энергии, оно дает Прану — главную движущую силу во Вселенной. Помните, что пребывание на

Если в течение всего года мы должны выпивать минимум 2 литра воды в день, то летом важно пить около 2,5 литров воды. Речь идет только о воде, не включая чая или других напитков. Если вы пьете в течение дня такие обезвоживающие и вредные для организма жидкости, как кофе, черный чай, пиво, различные газированные напитки («Кока-кола», «Спрайт» и т. д.), алкоголь, то пить воды нужно в несколько раз больше.

Безусловно, когда вы едете отдыхать, необходимо учитывать климат. Для отдыха можно пореко-

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



ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

«Если не хотите кушать пищу как лекарство, будете есть лекарство как пищу».

Михаил Задорнов

Трудно даже представить гармоничную и счастливую жизнь без правильного питания. Пища, которую мы едим, влияет на наше настроение, физическое, психологическое и духовное здоровье.

Существует выражение «Мы едим то, что мы едим», а современное общество предпочитает есть Junk Food (дословно — «пищу-хлам»).

Более того, прием пищи часто происходит вне режима и в спешке. Многие даже не знают того, что перед едой нужно помолиться или просто наполнить пищу любовью.

Все древние медицинские школы утверждали, что большинство болезней возникают из-за неправильного питания. Поэтому в этой рубрике мы бы хотели обсуждать вопросы правильного, полезного питания, благодаря которому можно улучшить жизнь во всех отношениях.

■ Что значит правильно питаться?

Питание — это основа здоровья, оно влияет не только на физическое состояние, но также на психику и даже на духовную жизнь. Восточная психология говорит: пока вы не начнете правильно питаться, не имеет смысла серьезно заниматься саморазвитием или какими бы то ни было духовными практиками.

Конечно, режим и стиль питания так же, как и уровень физических нагрузок, у каждого человека должны быть индивидуальными в зависимости от конституции тела.

Но есть и общее правило — восточная психология рекомендует исключить или хотя бы сократить все искусственные и рафинированные продукты, кофе, черный чай, изделия из белой муки и белого сахара, мясо, алкоголь.

Пища влияет на наш ум и, следовательно, на наше мышление и даже на подсознание.

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

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

Физический уровень

Наше тело состоит из пяти первоэлементов — Земли, Воды, Воздуха, Огня и Эфира. И все, что мы едим, гармонизирует какой-либо из этих первоэлементов или выводит из равновесия. Поэтому на Востоке, если человек заболел, ему, в первую очередь, подбирали диету. Например, если нужно сбалансировать первоэлемент

Воздух и усилить энергию первоэлемента Земля, необходима тяжелая и сытная пища.

Горький вкус способствует раскрытию ума, делает сознание более чувствительным и укрепляет все психические функции. Он оказывает на ум охлаждающее, успокаивающее, освобождающее, расширяющее действие. Горький вкус полезен тем, кто страдает от переутомления, тяжести мышления, излишнего жира и скопления токсинов. Он считается самым полезным, потому что очищает организм. Практически все аюрведические препараты и очищающие травы имеют горький вкус.

При гиперактивности, нервном истощении, слабости и рассеянности горького вкуса нужно избегать. Если ваш ребенок очень активен и подвижен, исключите из его рациона продукты, обладающие горьким вкусом.

Острый вкус (первоэлементы Огонь и Воздух) укрепляет функции мозга, стимулирует ум, улучшает мозговое кровообращение, способствует развитию ясности мышления, восприимчивости и способности к рассуждению. Рекомендуются людям с невежественным сознанием — вялым, депрессивным либо с недостатком мотивации.

Лучше использовать черный перец, чем красный.

При бессоннице, гневливости, беспокойстве, гиперактивности острый вкус нужно исключить.

Сладкий вкус представляют первоэлементы Земли и Воды. Сладкое приземляет, успокаивает ум и нервы, оказывает омолаживающее действие, тонизирует нервную систему. Но если у вас есть проблемы с кишечником или вы страдаете от депрессии — сладкое нужно исключить.

Сладкий вкус развивает такое качество характера, как доброта. Замечено, что люди-сладкоежки обычно очень добрые. Сладкое (мед, черный сахар) лучше есть по утрам — все легко усвоится и переварится. Белый сахар вреден, его лучше исключить из рациона. На ночь есть сладкое вредно.

Сладкий вкус полезен всем, кроме тех, кто страдает от избытка веса. Но если есть очень много сладкого — сознание станет чересчур приземленным и материальным.

Соленый вкус (первоэлементы Вода и Огонь) имеет стабилизирующие свойства, успокаивает и приземляет. Соленые продукты (например, морские водоросли) очень полезны худощавым людям. Соленый вкус помогает при нервном истощении и гиперактивности, он усиливает жадность.

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

Кислый вкус (первоэлементы Земля и Огонь) оказывает мягкое стимулирующее действие, помо-

гает при головокружении и депрессии.

Считается, что полноценный обед должен сочетать все шесть вкусов.

Психический уровень

Очень важно, кто нам готовит пищу и с каким настроением. В момент приготовления настроение повара передается пище. Почему многие духовные школы не рекомендуют есть у незнакомых людей? Потому что существуют различные приемы воздействия на сознание через пищу, и после такого вмешательства могут возникнуть психические и даже психотерапевтические расстройства. Были проведены исследования на эту тему, и обнаружилось, что часто люди получали тяжелейшие отравления, если в момент приготовления блюда повара ругались. При этом лабораторные исследования данной пищи не показывали наличия каких-либо токсинов, ядов и проч. Несмотря на это, пища была очень опасна для здоровья — не на химическом, а на энергоинформационном уровне. Поэтому нужно очень серьезно относиться к тому, кто готовит и предлагает вам пищу. **Например, в ресторане не только повара, но и официант, правда в меньшей степени, вместе с пищей передает вам информацию и энергию.** Поэтому у многих народов есть правило, не есть в домах врагов и с врагами.

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

А теперь рекомендации специально для женщин: когда вы готовите пищу своей семье, очень внимательно следите за своими энергиями и мыслями, особенно если готовите на открытом огне. **Через стихию огня энергетика переда-**

ется пище, на электрической плитке менее опасно, чем на газовой.

Через пищу женщина может очень искусно (в хорошем смысле) управлять мужчиной. Поэтому в древние времена женщин учили правильно готовить, подбирать травы и специи для того или иного случая. **И если женщина готовит мужу с любовью, правильно подбирая продукты и специи, умело сочетая различные вкусы, то она может влиять на настроение и поведение мужа, вылечить его от болезней и избавиться от вредных привычек.** К детям это относится не меньше.

Вы никогда не сможете находиться в гармонии, если едите непонятно что и кем приготовленное. Пища влияет на сознание, эмоции, а это влечет за собой изменения на физическом и духовном уровнях.

Следующее правило: очень важно, как и с кем вы едите. В момент принятия пищи наше подсознание максимально открыто, поэтому мы буквально впитываем всю энергетику, все сенсорные и ментальные впечатления. Например, если вы завтракаете очень быстро, кое-как пережевывая пищу под звуки тяжелого рока, то тем самым вы программируете себя на весь день — вы будете очень возбуждены и беспокойны, и это очевидно. В американских школах 80% детей страдают от гиперактивности, они не могут сконцентрироваться. Достаточно посмотреть, как они едят — на бегу глотают вчерашние гамбургеры, разогретые в микроволновой печи и запивают их кока-колой. **В американских школах, где налажено правильное питание, очень скоро обнаружили, что у детей меняется и сознание.**

Мы берем от пищи и эмоциональные впечатления, поэтому стол нужно красиво сервировать и украшать, пища должна иметь не только красивый вид, но и аромат.

Очень важно, чтобы во время приема пищи была спокойная атмосфера. Плохо, когда за столом чело-

век начинает обсуждать свои проблемы или кого-то критиковать.

Духовный уровень

Очень важно избегать продуктов в невежестве — это мясо, несвежая пища, приготовленная более трех часов назад, а также синтетическая, разогретая, пережаренная и тяжелая пища. На тонком плане несвежая пища разрушает организм, оказывает негативное воздействие на психику и характер. **Грибы, растущие в лесу, — это тоже невежественная пища, они впитывают из почвы все вредные вещества, как губка.** Если вы не можете без грибов, ешьте белые грибы и шампиньоны. Невежество (тамас) доминирует в консервированных и «мертвых» продуктах (полученных из органов животных), особенно в свинине. **У людей, в питании которых преобладают невежественные продукты, сознание быстро загрязняется, и затем появляется множество заболеваний.** Такая пища также притупляет чувства и отягощает эмоции, в организме накапливаются шлаки и слизь, человек становится ленивым, вялым и апатичным, очень много спит.

Пища в страсти не так вредна, но все же злоупотреблять ею не стоит, так как она ведет к накоплению токсинов в крови, повышает

давление, вызывает гиперактивность и раздражительность, повышает эмоциональную неустойчивость. **Как и невежественная пища, пища в страсти притупляет ум, человек перестает слышать интуицию, становится беспокойным и болезненным.**

Прием пищи в страсти — это питание на ходу, в спешке, в состоянии эмоционального возбуждения, при громкой музыке и т. п.

Все чересчур острое, сладкое, горячее, соленое, кислое, горячее усиливает страсть — это майонез, сметана, чили, чеснок, лук, вино, консервированные соленья, уксус и т. п. Недостаточный вес — это страсть, так как приводит к гиперактивности и гиперчувствительности. Избыточный вес — это невежество, так как вызывает вялость и отягощает ум. Переедание — это невежество, а чрезмерная воздержанность — это страсть. Благодать — это разумная умеренность.

Пища в благодати способствует улучшению здоровья, поддерживает душевное спокойствие и приносит счастье, помогает развить высшее сознание. Она успешно применяется при лечении психических расстройств. **Пища в благодати — это цельные зерна злаков, молочные продукты, орехи, семена.** Свежие овощи и фрукты, выращенные в естественных условиях, укрепляют

жизненную силу (Прану). Пищу, полученную с применением насилия (мясо, рыбу) желательно максимально сократить. Современные ученые пришли к выводу, что рыба, если и нужна организму, то не более 8 кг в год. **Свинину и говядину желательно полностью исключить из рациона.**

Вы можете провести тест — какое качество пищи доминирует в вашем рационе. **Если невежество и страсть преобладают в пище, значит, скоро начнут проявляться различные болезни и психические отклонения.**

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

Перед едой следует помолиться, предложить пищу Богу или поблагодарить Бога — в зависимости от вашей религии. Это очень простое правило — перед приемом пищи нужно помолиться и наполнить ее любовью, а во время еды стараться быть максимально расслабленными. **Очень благоприятно, если за столом собирается вся семья — это объединяет всех, создает семейный эгрегор, и вас начинает поддерживать энергия всего вашего рода, всех ваших предков.** Питайтесь правильно и будьте здоровы и счастливы!

Рами Блект

■ О важности воды для здоровья

Вода важнее пищи, так как она является главным источником энергии для организма. Пища же сама получает от воды заряд энергии во время пищеварительного процесса.

Наше тело примерно на 70%, а мозг на 90% состоит из воды. Мы не можем существовать без воды. **Доказано, что нашему организму необходимо минимум 2,5 литра воды в сутки, иначе в нем образуется высокая концентрация токсичных веществ.**

К сожалению, еще с детства человека приучают к дефициту воды. Пока он пьет молоко матери,

потребность в общем-то удовлетворяется. При переходе к твердой пище ему требуется больше воды, но мать ненамеренно уменьшает количество жидкости.

Ребенок плачет, просит воды, а ему дают твердую пищу или соки вместо воды. Ребенок плачет, но привыкает. И организм переходит в режим неправильного потребления воды порой на всю жизнь...

Во взрослом состоянии мы зачастую пьем только тогда, когда испытываем жажду, а сигнал для этого — сухость во рту. Это означает, что организм сильно обезво-

жен и нуждается примерно в трех стаканах воды.

Признаки нехватки в организме воды — чувство вялости, усталости, тревоги, раздражительности, гнева, а также прилив крови к лицу, невнимательность, одышка, не связанная с болезнями легких, беспокойный сон, депрессии. Кстати, сны о реках, морях — это сигналы нашего подсознания о нехватке воды в организме.

Доктор медицины Батмангхелидж (США) в своих научных медицинских исследованиях доказал, что прием достаточного количества простой воды избавляет людей от

многих видов болезней, включая такие, как язва, астма, аллергии, артриты и т. д. Настоятельно рекомендуем прочитать его книгу «Ваше тело просит воды», а также книгу Р. Моханти «Лечебная сила воды».

Чтобы мозг нормально функционировал, ему нужно достаточное количество воды.

Если организм испытывает острую нехватку воды, то мозг начинает работать в кризисном режиме, регулируя распределение воды так, чтобы ее получали только самые важные органы. Остальные же органы либо получают ее в минимальном количестве, либо вообще не получают.

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

За 30–40 минут до еды и после еды пить не рекомендуется. Так как в этом случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение, что приводит к множеству заболеваний. Людям с большим весом, склонным к отекам, застою воды, требуется меньше воды. Те, кто имеет проблемы с почками, должны посоветоваться с врачом относительно своего водного режима. С мочой должно выходить почти столько же воды, сколько мы выпили. Если моча не прозрачная — это, как правило, означает, что в организме недостаточно влаги, если она желтого цвета, вы страдаете от обезвоживания. Необходимо посещать туалет (по маленькой нужде) примерно 6 раз в день, то есть каждые 2–2,5 часа.

Кофе, газированные напитки и черный чай не могут заменить воду. Они вредны, так как наоборот обезвоживают организм. Алкоголь обезвоживает еще сильнее.

Кровь на 90% состоит из воды. В среднем у людей кислотно-щелочной баланс крови (рН) равен 7,3.

Если он — 7,5, то в этом случае кровь способна переносить кислорода на 75% больше.

Газированные напитки (с искусственными добавками) резко понижают кислотность крови. Дело в том, что кислотность колы и других безалкогольных напитков имеет величину 2,5–3,2.

Таким образом, чтобы восстановить кислотность воды в организме после одного выпитого стакана колы, нужно выпить воды в 30 раз больше. У пива рН — 4,7,



поэтому у тех, кто пьет пиво, возникает обезвоживание организма. Алкоголь вообще высушивает организм.

Сейчас продаются разные виды напитков: газированная вода, вода со вкусами различных фруктов, сахара и т. п. Все эти виды жидкостей вредны — их кислотность ниже необходимой организму. **Только свежавыжатые соки могут успешно заменить воду.**

Еще одна функция воды — выводить из клеток продукты распада. Вода в достаточном количестве сохраняет молодость как на клеточном уровне, так и в целом всего организма. Поэтому известные фотомодели пьют не менее 2,5 литров чистой воды в день. В противном случае кожа не может выглядеть свежей и красивой и появится много морщин.

Французский физик Алексия Каррель обнаружил, что клетка бессмертна при условии, что клеточная жидкость пополняется, а ее

отходы эффективно удаляются. **Клетка может жить вечно.** Это же доказал и другой ученый — Д.А. Кармель. Сан Ван в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение притормаживается, и его можно полностью остановить, если пить достаточно воды хорошего качества. **Йоги, которые живут очень долгой и здоровой жизнью, постоянно носят с собой емкость с чистой водой и пьют каждые 15 минут.**

Психологическое состояние очень зависит от количества и качества потребляемой воды. Когда человек в состоянии стресса, ему для успокоения дают попить воды. **Это не случайно, ведь чистая вода, особенно если она наполнена положительными эмоциями радости, любви, несет положительный заряд энергии всему организму.** Недостаток воды в организме приводит к депрессиям, унынию и т. п.

Конечно, лучше пить воду из чистых природных источников. Допустимо пить бутилированную воду надежной фирмы. Но она не должна быть газированной — это вредно. **Вода из-под крана в большом городе обладает разрушительной энергетикой, и, как бы ее не очищали, в ней остается много вредных химических элементов.**

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

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

Рами Блект

🔱 Топленое масло (ги) и его приготовление



Ги (Гхи) — очищенное топленое сливочное масло — считается одним из самых ценных и полезных продуктов. Топленое масло проявляет энергию солнца — энергию, необходимую для поддержания нашего организма в здоровом состоянии.

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

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

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

Растения и специи, которые употребляют в лечебных целях, усиливают свое позитивное воздей-

ствие в три и более раз, если употребляются с ги.

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

осадок. Если две капли воды, помещенные в масло, начнут потрескивать, оно готово. Маслу надо дать слегка остыть и процедить в подходящую посуду. В среднем из 500 г обычного сливочного масла получается 300–400 г топленого. Процесс приготовления занимает примерно 2 часа.

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

*По материалам семинара
О.В. Рузова*



🔱 Просто семечки

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



Витаутас Ринкявичюс

ИНТЕРВЬЮ С НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ

Старый анекдот

Школьник спрашивает в грузинском зоопарке у служащего:

— Дядя, а эта горилла — мужчина?

— Нэт. Это нэ мужчина, это самэц.

— А какая разница?

— Мужчина — это тот, у кого дэньги есть.

А это самэц.

Дорогие читатели, перед вами интервью одного из тренеров международного фестиваля звезд восточной и западной психологии, который недавно прошел в Израиле. Зовут этого мастера Витаутас Ринкявичюс. Он с большим успехом провел семинары и тренинги, посвященные психологии успешного ведения бизнеса. Витаутас прошел обучение у лучших в мире учителей в области менеджмента, психологии. Он прошел путь от начинающего бизнесмена со стартовым капиталом 500 долларов США до владельца международной корпорации Ryterna с ежегодным доходом более 70 миллионов долларов США.

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

Рами Блект

Более подробно о компании Ryterna вы можете узнать, посетив ее сайт в Интернете: www.ryterna.com

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

Витаутас Ринкявичюс: Сегодня трудно назвать конкретное направление, наверное, прежде всего, я занимаюсь развитием своей компании. 14 лет назад мы начали бизнес с импорта и продажи гаражных ворот с изначальным капиталом около 500 долларов США. Сегодня наша компания считается одним из основных производителей этих ворот в Европе. Мы экспортируем продукцию в 25 стран Европы и Азии, имеем свои производственные подразделения, заводы в 8-ми странах. Но сегодня это не единственная отрасль нашего бизнеса — есть и несколько других направлений.

А мой путь к успеху (успех — понятие субъективное) был довольно простым и радостным — мне просто всегда очень нравилось делать то, что я делаю — ставить себе и компании цели и потом смотреть, что из этого получается.

Что для Вас означает понятие «счастье»? Можете ли Вы назвать себя счастливым?

Для меня счастье — это ощущение творения. Чувство, что ты все можешь создать. Когда ты просто «играешь в жизнь». Когда у тебя нет ни капельки сомнения, что все всегда у тебя будет хорошо... И это наполняет тебя энергией и радостью.

В основном я чувствую себя счастливым. Но иногда для того, чтобы знать, что такое быть счастливым, нужно побыть несчастным...

В чем, на Ваш взгляд, прежде всего, залог успеха в бизнесе?

На мой взгляд, прежде всего, успех в бизнесе, как и во всем прочем, зависит от наших мыслей.

То, что мы думаем об окружающем мире, о других и о себе, влияет на цели, которые мы будем себе ставить. Цели влияют на действия,

которые мы предпримем, а действия, конечно же, влияют на результат, который мы получим.

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

Слава Богу, я про это не знал, а то, наверное, не получилось бы. А если говорить серьезно, то я уверен, что те, кто так думают, как раз это себе и докажут — то есть ничего не добьются честным путем. Мы всегда доказываем себе то, во что верим.

Кстати, я скажу, что не нужно верить в миф о том, что для начала нужен какой-то особенный начальный капитал. У меня его не было, да и не надо было.

Начинать можно с малого, а капитал будет расти вместе с вашим опытом им управлять.

Вы много времени посвящаете изучению священных христианских писаний, индийских трактатов. Многие приходят к изучению этих знаний только в случае неудач или болезней. Зачем это нужно Вам, когда у Вас жизнь благополучна?

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

Как Вы используете эти знания в работе с Вашим коллективом и с партнерами по бизнесу?

Да я их просто люблю... Это отлично работает. А знания иногда помогают любить, поскольку они помогают понять природу людей. Более 100 лет руководители учились тому, как управлять людьми,

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

Какие качества характера нужны, чтобы быть авторитетом в глазах подчиненных и побуждать их к максимальной отдаче в работе?

Я уже говорил об этом в ответе на предыдущий вопрос. Чтобы люди максимально отдавались работе длительное время, просто быть авторитетным руководителем недостаточно. Нужно, чтобы люди всегда чувствовали смысл того, что они делают. Деньги являются смыслом только тогда, когда их очень не хватает. Потом они уже не работают. Людям нужно что-то выше денег. Для человека может иметь смысл отдаваться работе ради команды, в которой он себя реализует, ради какой-нибудь высокой и благородной цели, делающей его жизнь более важной, более осмысленной.

А качества лидера должны быть такими, чтобы суметь создать и поддерживать у людей желание отдаваться общей цели. Конечно, лидер в первую очередь должен быть примером для других — люди будут верить только тому, кто сам ведет себя честно, открыто, скромно, тому, кто выражает понимание, уважение, тому, кто сам всегда на самом важном и трудном месте...

Часто ли в действительности возможна ситуация, когда все стороны в сделке выигрывают?

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

Материальный успех связан с достижением нового статуса. В связи с этим Вам наверняка многие завидуют. Как Вы относитесь к этому?

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

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

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

Для большинства собственный бизнес — только постоянный способ умножения материального достатка. Для других бизнес свя-

зан с распространением не только продукции, но и самой идеи. Например, Генри Форд хотел сделать автомобиль доступным по цене для каждого человека. Есть ли у Вас какая-то идея в продвижении Вашего бизнеса?

Для меня это познание своих возможностей, поиск своих граней (с надеждой выяснить, что таких нет), через построение мощной структуры, основанной на моей честности. Делая это, я выясняю, какие грани работают, а какие не очень...

Конечно, можно придумывать какие-то идеи (например, доступный товар для всех; спасение человеческих жизней и т. д.), но не всегда они являются истинными. Можно производить самые доступные товары, угнетая своих рабочих. Между прочим, рынок уже не допускает что-то делать недоступным, если другие могут делать доступным; делать некачественным, если другие делают качественно; не быть новатором, когда другие являются ими. В наши дни весьма смелая идея — просто оставаясь на рынке, растить компанию, и при этом оставаться эффективной структурой. Это уже вызов...

Самые богатые люди в мире Билл Гейтс и Воррен Баффет большую часть своих заработков переводят в долгосрочные благотворительные программы. Насколько важна благотворительность? Что Вы делаете в этом направлении?

Главное не то, что Билл Гейтс и другие жертвуют деньги, а то, что они обязались потратить почти все имущество на благотворительные цели. Это значит, что меняется мышление общества. Все больше людей принимает бизнес как процесс творчества, как игру, которая имеет смысл, только пока в нее играешь. На похоронах Александра Македонского его несли с распахнутыми руками. Так он показал нам, что мы уйдем из этой жизни с пустыми руками. Благотворительность помогает нам остаться независимыми от денег, от нашего положения, помогает не забыть о наших других важных целях —

помогать другим. Что я делаю в этом направлении — я тоже жертвую на разные проекты. Я надеюсь делать это все больше и все чаще...

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

...Наверное, нужно молиться.

Вы правы — для того, чтобы начать, вам именно надо сделать первые шаги. Хотя бы каждый день по одному. Для этого вам нужно иметь цель и план, что и как вы будете делать. Для того чтобы иметь цель и план, вам нужно знать, чего конкретно вы хотите достичь. Для того чтобы знать, чего вы хотите, вам нужно мечтать об этом, видеть это в своих мечтах. А если у вас нет веры в себя и окружающий мир, то вы видите возможные неудачи, риск и трудности вместо того, чтобы видеть, что делать.

Могу только посоветовать — если вам трудно сделать первые шаги в большом деле, тренируйтесь начинать с маленьких целей и шагов, преодолите их и идите вперед, понемножку увеличивая свои цели. Главное идти...

Что бы Вы пожелали читателям нашего журнала?

Любви к себе, любви к другим, любви к миру, любви к жизни, или все это можно сказать двумя словами — любви к Богу...

Из этого появится все остальное — радость, вера, успех, счастье.

В одном из ближайших выпусков Витаутас Ринкявичюс поделится практическими советами и рекомендациями о том, как стать миллионером, имея небольшой начальный капитал.



Анатолий Тубин

СМЕХОТЕРАПИЯ

Ведущий рубрики — Анатолий Тубин

В свое время, по стопам своих родителей — ученых-исследователей — он окончил университет в России, специализируясь по химии и биологии. Затем изучал системы бизнес-управления, получил вторую ученую степень MBA в университете в США. В какой-то момент он разочаровался в современной науке и понял, что цели и средства современного бизнеса не могут сделать человека счастливым, что счастье приходит с развитием способности жертвовать, отдавать. И лучший бизнес — это пожертвовать свою жизнь бескорыстному служению миру.

Анатолий — большой юморист по жизни, автор книги «Улыбнитесь, и вокруг посветлеет». Главным его хобби на протяжении многих лет был КВН. Играл еще в России. Двукратный финалист высшей лиги КВН Израиля в 2003 и 2004 годах. Проводит тренинги по юмору и обучает английскому языку по уникальной методике. Был одним из организаторов Второго Международного фестиваля звезд восточной и западной психологии.

E-mail: tubin2007@gmail.com

В Библии говорится: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». Эммануил Кант писал, что «смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненно важные процессы». Зигмунд Фрейд полагал, что остроумие и юмор — уникальное проявление человеческой психики, а шутка — эффективное средство лечения.

Искренний смех и юмор могут привести к значительным положительным физиологическим и психологическим изменениям в организме человека. Смех усиливает перистальтику кишечника и движение диафрагмы, достигается гармония души и тела. Он также действует благотворно на весь процесс дыхания, оказывая влия-

ние на мышечный тонус. Исследования показали, что применение «смехотерапии» значительно усиливает любое лечение. Пять минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабленного отдыха.

На пути к духовному росту

Дорогие друзья, как мы знаем, сейчас существует много разных центров, где ставится задача психологической гармонизации личности. Там учат, как развить в себе, а затем и распространять нетрадиционную любовь (я имею в виду безусловную любовь) среди остального населения, местами продвинутого, а местами — просто дунутого.

К сожалению, среди нас, учеников разных курсов, меньше не становится людей, сознательно озабоченных своим здоровьем и комплексами. Нельзя не отметить, что большинство из нас уже стали что-то запоминать из лекций и даже способны дать хороший совет, например: принимайте все и всех с радостью. На практике, правда, эта система дает сбои, и все равно по старой памяти половину людей называешь дураками, а другую половину идиотами. Но прогресс есть. Сейчас это делается про себя, а не как раньше — вслух и в лицо.

Нам говорят: не привязывайтесь к материальным благам! Да, я и хотел бы, но, как назло, все лучшее, к чему и стоило бы привязаться, — у других, особенно у соседей.

Два слова относительно поиска счастья. Как нас учат, эту вещь надо найти в себе. Но пока успешнее опять же находишь ее у других, причем, как правило, у более здоровых, красивых и богатых.

Многие ставят своей задачей стать одухотворенной и гармоничной личностью. Однако как только дома возникает очередной скандал с супругом, новые знания только подливают масла в огонь. К уже старым, по-доброму знакомым эпитетам типа «скотина», добавились новые — «кармическая зараза», «эзотерический эго-вампирист», и даже «энергетический полупроводник во втором поколении». Под первым поколением подразумеваются родители супруга.

Таким образом, безусловно любимыми хотят быть все, а безусловно любить готовы только некоторые.

И то после долгих переговоров, охрипнув, и при предоставлении предоплаты: «Пусть сначала он полюбит меня, а уж я в ответ так полюблю, что никому мало не покажется».

А какие полезные практические навыки приобрел лично я за последнее время?

Например, при виде, понятное дело, неприятной физиономии служащего банка, особенно в отделе выдачи ссуды на покупку квартиры, уже улыбаюсь, сразу посылаю человеку флюиды божественной любви. Правда, пока вместе с ней по привычке посылаю и его самого подальше. Зато в отличие от прошлого времени, все посылы даются легко. Вывод — экономия нервов.

Успокаивать ум перед сном я умел и раньше со стаканом. Однако теперь в стакан наливаю молоко.

Вывод — экономия денег.

Вместо проведения первых свиданий с девушками в кафе, теперь заранее прошу выслать факсом копию паспорта с указанием места и даты рождения (для выяснения совместимости по астрологическим картам).

Вывод — экономия и нервов, и денег, и девушек.

И поэтому как экономист, я могу сделать вывод — коэффициент прибыльности от духовных знаний получается огромный. Даже не знаешь, в какой валюте его оценить.

Надеюсь, все же мы пройдем, а не доковыляем путь духовного роста, несмотря ни на какие нами же созданные препятствия. Нам говорят: учитесь и поможете своим близким! А я скажу: помогите хотя бы себе, и одним этим вы уже сможете помочь своим близким.

Удачи Вам!

🚧 У рекламного агента

Агент: Вы кто?

Клиент (Психолог): Я психолог Зиновий Штейн, профессор, бывший зав. кафедрой университета города Бгатска. Хочу дать рекламу о своей частной практике.

Агент: Отлично!!! Наконец-то! Вас только и не хватало для нашей газеты!!! (Быстро печатает и тараторит вслух.) По случаю в Тель-Авиве! Колдун в третьем поколении Ахмед Федосеевич Гурфинкель! Лечит всех желающих наложением ног на голову!

Психолог (в шоке): Что, что?!!

Агент (не обращая внимания, продолжает): Омоложение фотографий! Привороты методом заворота! Принесшему это объявление — первый удар в бубен бесплатно!

Психолог (вкрадчиво): Пгостите, а вы нигде на учете не состоите?

Агент (отвлекаясь): Не волнуйтесь! У меня все нормально. Вот справка от ветеринара!

Психолог: Это еще ни о чем не говорит!!!

Агент: А 20 лет в рекламном бизнесе Вам тоже ни о чем не говорят?! Вы хотите, чтобы к вам пришли клиенты?!

Психолог: Конечно!

Агент: Тогда не учите меня жить, профессор!

Психолог: Пгостите, а почему колдун?

Агент: Этой осенью есть хороший спрос на колдунов. К весне посмотрим, может из вас лучше будет сделать знахаря Квазиморду.

Психолог: Дуг, вы — сумасшедший человек!!!

Агент: А зарабатывать по 10 000 долларов в месяц вы не хотите?

Психолог: Пгостите?

Агент: Пгощаю!

Психолог: Но меня же знают сотни людей! У меня много учеников!

Агент: Они не придут. К Вам в основном будут приходиться болтливые домохозяйки, жалующиеся на богатых лысых мужей, которые их бросили.

Психолог (вытирая пот): А почему лечение наложением ног на голову?

Агент: Вы же должны отличаться от других колдунов!

Психолог: Но я не колдун! Я не хочу никого обманывать.

Агент: А кто обманывает?! Вы думаете, все люди видели колдунов? Наденьте казахский халат, купите бубен и слушайте клиента с умным видом, не перебивая один час. В конце сеанса вешайте всем «заряженный» кирпич на шею. Гарантирую прибыльный бизнес.

Психолог: Это какое-то недогазумение... Это полный бред! ... А если у меня не получится?

Агент: А если бы они везли патгоны? Не надо бояться! Какая Вам разница, как лечить людей? Будете лечить, сидя в халате! Все! Снимайте офис и со следующей недели начинайте!

Психолог: Только гади внуков я готов на это пойти!

Агент: Ну вот и договорились! Жанночка! Прими деньги у клиента. Следующий!!!

АНОНС СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА

- **ПУТЬ К БОЖЕСТВЕННОМУ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ:**
Интервью с православным священником
- **СОВЕТЫ МУДРОГО РАВВИНА:** Из наследия Любавического Ребе
- **КАК ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ?**
- **УМНЫЙ ДИЗАЙН:** Как обустроить свое жилье, чтобы оно питало положительной энергетикой

■ Мы рекомендуем Вам регулярно читать:

Тору, Библию, Коран, Бхагавад-Гиту, Дхармападу.

То, что Вам ближе по духу, национальному и культурному воспитанию и больше вдохновляет на бескорыстное служение и дает Вам заряд Божественной любви. Мы считаем, что в каждой из этих Великих Книг Вы можете Это получить.

Также, чтобы жить гармонично и счастливо в этом мире, мы рекомендуем Вам прочитать:

1. «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу» Неизвестный автор.
Эта книга будет полезна и поучительна для всех, но те, кто считают себя православными, должны прочитать ее обязательно, на наш взгляд.
2. Робин Шарма «Монах, который продал свой феррари», а также другие книги автора.
3. С.Н. Лазарев «Диагностика Кармы», 12 книг.
4. Роберт Свобода «Жизнь, здоровье, долголетие».
5. Книги доктора медицины Давида Фроули, в первую очередь «Аюрведа и Ум» и «Аюрведическая Терапия».
6. Роберт Т. Кийосаки «Богатый папа, Бедный папа».
7. Книги Шивананда Свами, прежде всего, «Домашняя Йога» и др.
8. Кацудзо Ниши «Золотые правила здоровья».
9. Дж. Мерфи «Сила Вашего подсознания».
10. Книги Геннадия Малахова «Целительные силы», 1–4. А также другие книги автора.
11. Все книги Поля Брэгга, в первую очередь «Чудо голодания».

Трудно себе представить гармоничного и здорового человека, не читающего нужных и познавательных книг. То, что мы читаем, слушаем и смотрим, оказывает сильное влияние на наше сознание, а следовательно, на наше здоровье и жизнь в целом. В современной культуре подавляющее большинство печатной продукции, теле- и радиопередачи ведут к деградации личности. Люди обращаются к ним для того, чтобы «убить время». Убить то, что является самым ценным в этом мире...

Мы желаем Вам прекратить «есть мусор», вести саморазрушающий образ жизни, засорять свое сознание низкопробными книгами, фильмами, сайтами и т. д. Замените это только тем, что приносит Благо Вам и Миру в целом. И очень быстро Вы обнаружите, что становитесь счастливее, здоровее и успешнее.

Мы благодарны Вам за то,
что позволяете нам приносить в Вашу жизнь Благо.